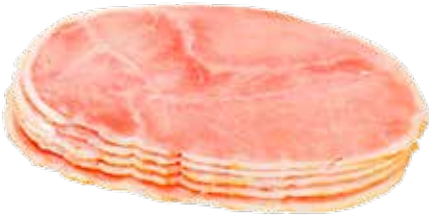




Décodage. Barbara Pfenniger, spécialiste de l'alimentation à la Fédération romande des consommateurs, décrypte pour «L'Hebdo» la composition de quelques aliments de grande consommation.

5 produits à la loupe



JAMBON EN TRANCHES

Viande de porc, sel nitraté (sel de cuisine, conservateur E250), maltodextrine, sirop de glucose, stabilisants (E450, E451), antioxydant (E301), dextrose, extrait d'épices.

«*Le sirop de glucose rend le produit plus humide. Les stabilisants lui donnent un aspect plus homogène, ils aident à faire plus de jambon avec moins de viande en liant l'eau qu'elle contient. Les nitrites sont là pour la conservation, il faut veiller à ce que les enfants n'en consomment pas trop. On remarque qu'il y a aussi une sorte de gros sucre, la maltodextrine, pour donner du goût et améliorer la texture.*»



MARGARINE

Eau, huiles et graisses végétales (palme, karité, tournesol), huile de colza (17%), babeurre (10%), amidon modifié, sel comestible (0,5%), émulsifiants (mono et diglycérides d'acide gras, lécithines), agent conservateur (sorbate de potassium), acidifiant (acide lactique), arôme naturel, vitamines (A, D), colorant (caroténoïdes).

«*Le premier élément mentionné est celui qui est présent en plus grande quantité, c'est-à-dire, ici, de l'eau, un ingrédient peu coûteux. L'arôme est naturel mais on ne sait pas duquel il s'agit. Cela peut très bien être un arôme tiré de micro-organismes, par exemple.*»



PETIT-BEURRE

Farine de blé, amidon de blé, sucre, huile de tournesol, beurre 2,5%, sirop de glucose-fructose, sel de cuisine, arômes naturels, poudres à lever (E500, E503), malt d'orge.

«*En Suisse, les fabricants peuvent encore appeler «petit-beurre» un biscuit qui contient un mélange de graisses avec seulement 2,5% de beurre, contrairement à la France, qui l'interdit. Sa valeur nutritive est faible. Par contre, les poudres à lever sont inoffensives, elles sont proches de celles que vous avez dans votre placard pour faire des gâteaux.*»



BOISSON FRUITÉE

Eau, sucre, jus de citron (4%), jus d'ananas (3,2%), jus d'orange (3,2%), jus de mandarine, jus de lime, vitamine C, arôme naturel.

Plus de tests de boissons sur www.frc.ch/sucre

«*C'est de l'eau sucrée avec deux cuillérées à soupe de jus issu de concentré, c'est-à-dire hautement transformé. La saveur provient de l'arôme ajouté.*»

SÉRÉ AUX FRUITS

Lait écrémé, sucre, crème, fraises à base de concentré de purée (6%), amidon de maïs cireux modifié (E1442), maltodextrine, arôme, concentré de jus de betterave rouge, concentré de jus de citron.



«*Il y a plus de sucre ajouté que de fruits.*»

