

Sweet «N» Salty Almond, de la marque Rhythm 108 (2 fr.)

«Ce produit met en avant une haute teneur en fibres et une teneur réduite en sucres, observe Wafa Badran-Amstutz, diététicienne ASDD. Il contient 8 g de sucre, soit 24% de son poids. Autrement, il est très riche en graisses (41%), apportées par les amandes, le beurre de cacao, le cacao, les noisettes et l'huile de tournesol. Manger 30 g d'amandes non salées* permettrait d'apporter la quantité de fibres alimentaires promise par cette barre (4 g de fibres) avec deux fois plus de protéines végétales, un apport calorique comparable, mais les sucres et le sel en moins.»

*Quantité journalière recommandée par la Société suisse de nutrition (SNN) pour les fruits à coque.

Chips à la patate douce, de la marque Karma (Coop, 3 fr. 40)

«Ces chips sont à base de patates douces, ce qui explique leur teneur plus élevée en fibres alimentaires que les chips de pommes de terre, explique la spécialiste Wafa Badran-Amstutz. Sinon, ses valeurs nutritives et ses ingrédients (huile de tournesol, sel) sont identiques à ceux de la grande majorité des chips nature - mais avec un prix plus élevé. Ce produit est à considérer comme un snack salé. À consommer avec modération, donc.»

Protein Balls, de la marque Veganz (2 fr. 40)

«Le sirop de riz est le premier ingrédient sur la liste et le produit contient également du sirop d'agave: les valeurs nutritives indiquent 46% de sucres, presque la moitié de chaque boule (50 g de produit apportent l'équivalent d'environ 6 morceaux de sucre), analyse Wafa Badran-Amstutz, diététicienne ASDD. Pour rappel, l'OMS recommande de ne pas dépasser 50 g par jour de sucres ajoutés, soit environ 12 morceaux de sucre. On y trouve ensuite un mélange de protéines en poudre, extraites de divers ingrédients (soja et petit pois), pour un total de 13,5 g de protéines. Ce produit appartient au groupe «sucrerie, snacks salés et alcool» de la pyramide alimentaire suisse.» Les aliments de ce groupe sont en général riches dans l'une ou plusieurs de ces catégories: calories, sucres, matières grasses, sel et alcool. Il n'est donc pas recommandé de dépasser une petite portion par jour.



Yvain Genevay, DR

Les snacks véganes ne sont pas si sains

Les en-cas labellisés véganes sont-ils vraiment meilleurs pour la santé que les versions classiques? Deux experts décortiquent étiquettes et effets de mode, afin de nous aiguiller vers le bon choix.

ELLEN DE MEESTER

ellen.demeester@lematin dimanche.ch

Ils ont élu domicile dans les rayons des supermarchés et, sous l'effet de la tendance, s'y voient accorder des étagères toujours plus spacieuses. Les snacks véganes industriels, tels que les barres d'oléagineux, les boules d'énergie (energy balls) ou autres «brownies» en pâte de datte, attirent d'abord le regard grâce à un packaging coloré. De plus près, ils se reconnaissent aux labels bien précis (jusqu'à quatre sur un seul produit) que l'on trouve sur ces emballages soignés: «végane», «sans gluten», «riche en fibres», «riche en protéines»...

Très populaires sur Instagram, ces alternatives aux barres chocolatées et autres snacks classiques surfent allègrement sur les trends alimentaires qui séduisent les Millennials, de plus en plus exigeants lorsqu'il s'agit de leur alimentation: «Je ne suis pas végétalienne, mais j'avoue que ces produits sont plutôt attrayants, ils sont jolis, affirme Léa*, 25 ans, rencontrée dans le supermarché de sa commune. Quand je mange une barre d'oléagineux de ce genre, je n'ai pas l'impression d'avoir consommé une sucrerie. Si je lis les étiquettes, les ingrédients ont l'air plus sains.»

Rangés quelques mètres plus loin, les en-cas traditionnels semblent, eux, en-dosser le rôle de «mauvais élèves». Mais les variantes véganes sont-elles aussi saines que le pense Léa? La réponse n'est pas simple, ainsi que nous l'explique le Dr Dimitrios Samaras, médecin consultant en nutrition clinique aux HUG et auteur l'an dernier de «Ma cuillère intelligente» (Éd.

Favre). «En termes d'alimentation, l'adage «pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué?» a toujours bien résumé les habitudes des humains, observe-t-il. Depuis 2010, on remarque l'arrivée d'une nouvelle mode alimentaire environ tous les deux ans. Je pense notamment à la tendance du zéro gluten ou du sans lactose.» Des tendances que suivent bien sûr les industriels dans l'espoir d'attirer de nouveaux clients, végétaliens ou non. «Il arrive que certaines marques ajoutent tout d'un coup un label «végane» sur un produit qui a toujours appartenu à cette catégorie, par exemple des chips, poursuit notre expert. L'industrie n'a pas besoin de mentir, car la mise en évidence d'une caractéristique particulière suffit: le consommateur aura tendance à penser que si la marque a pris la peine d'indiquer un label sur un produit, cela signifie forcément qu'il s'agit d'un point positif.»

Si c'est végane, c'est mieux?

Or un label «végane» n'est pas forcément un gage de qualité nutritionnelle et ne promet pas toujours des ingrédients à base de végétaux complets. Par définition, le terme «véganisme» renvoie simplement à une alimentation dépourvue de composante d'origine animale. «Le fait qu'une barre de céréales soit végane ne signifie donc pas automatiquement qu'elle est bonne pour la santé, ajoute le Dr Samaras. Il s'agit d'un produit différent, dont certains ingrédients sont peut-être plus sains que d'autres, mais il reste un produit transformé.»

Après avoir analysé plusieurs exemples de snacks véganes commercialisés en

Suisse, Wafa Badran-Amstutz, diététicienne ASDD au Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté), résume: «La composition des produits industriels véganes est souvent très semblable à celle de la même gamme de produits conventionnels, que les fabricants essaient d'imiter en remplaçant les ingrédients d'origine animale par des composantes d'origine végétale.» Par ailleurs, la spécialiste ne conçoit pas l'intérêt de consommer ce type de produit lorsqu'on n'est pas végane, même si elle convient qu'il s'agit d'un choix personnel. Dans tous les cas, le plus important est de veiller à ce que la consommation des snacks, quels qu'ils soient, reste modérée. «La grande majorité de ces produits ne présente aucune plus-value au point de vue nutritionnel par rapport aux en-cas industriels habituels, reprend-elle. Comme ces derniers, ils sont souvent transformés ou ultratransformés, pauvres en fibres et riches en graisses, en sucres et en sel.»

Le beau label

Il convient donc de se méfier des labels, d'autant plus que la mention «végane» s'accompagne souvent d'autres intitulés, également relatifs à des modes alimentaires, tels que «riche en fibres» ou «sans gluten». Mais que faire de toutes ces informations, parfois rassemblées sur l'emballage d'une simple barre chocolatée? «Il faut toujours se demander par rapport à quelles données s'établit un label, répond le Dr Samaras. Il se peut, par exemple, que le taux de fibres soit comparé à celui d'une autre barre de céréales qui n'en contient que très peu, ce qui relativise for-

tement la quantité.» Quant au label «gluten free», il ne concerne aucunement les principes de l'alimentation végane et n'aurait pas beaucoup d'avantages si on ne souffre pas d'intolérances particulières: «Dans de nombreux cas, cela implique que le produit contient des additifs utilisés pour fournir la texture gluante et les propriétés émulsifiantes que procure généralement le gluten.»

De même, il faut se méfier du sirop d'agave et du sucre de coco, souvent présents dans ce type de produit et présumés (à tort) plus sains que le sucre raffiné: «Il s'agit d'un argument marketing qui surfe sur certaines idées reçues, constate Wafa Badran-Amstutz. Quel que soit le type de sucre ajouté, les recommandations préconisent de le réduire dans notre alimentation.»

Alors, que choisir?

Mais admettons que l'on doive trancher parmi deux options: une barre de céréales végane ou une barre de céréales classique. Que choisir? Après avoir comparé la composition d'un produit issu de la gamme Karma (Coop) et un en-cas semblable produit par la marque Kellogg's, Wafa Badran-Amstutz est formelle: «L'option végane est à privilégier. Elle contient plus d'ingrédients naturels identifiables et de bonne qualité nutritionnelle (fruits à coque, graines oléagineuses, raisins secs), même si elle est plus riche en calories. La liste d'ingrédients de la barre Kellogg's est 3 ou 4 fois plus longue et contient beaucoup d'ingrédients manipulés.» L'experte précise toutefois: «Une petite poignée de fruits à coques (noix, noisettes, amandes, etc.) peut avantageusement remplacer les deux sortes de barres.»

Car même si une alternative végane est parfois préférable au snack auquel elle cherche à se substituer, rappelons qu'elle reste un produit industriel. «Dans l'alimentation, rien n'est jamais noir ou blanc, ajoute le Dr Samaras. Ces produits véganes restent souvent meilleurs que les snacks classiques, mais il ne s'agit tout de même pas du type d'en-cas que nous souhaiterions que la population consomme. On encourage davantage les gens à se tourner vers une alimentation basée sur des sources alimentaires dans leur état naturel et aussi peu transformées que possible.» Notre expert préconise donc de consommer deux carrés de chocolat noir et une poignée d'amandes, plutôt qu'une barre chocolatée industrielle. La première règle à suivre: «Il faudrait toujours pouvoir reconnaître un aliment avec les yeux.»



«Il s'agit d'un produit différent, dont certains ingrédients sont peut-être plus sains que d'autres, mais il reste un produit transformé»

Dr Dimitrios Samaras, médecin consultant en nutrition clinique aux HUG