

- Récemment pointé du doigt, une fois encore, par Test Achats, le burger végétarien vendu en grande surface n'est pas à consommer sans modération.
- Apprenons à lire l'étiquette de ce produit ultra-transformé.

Pas si sains qu'on le pense, les burgers végétariens ?

Avis aux végétariens: "Ne mettez pas de burger végétarien à votre menu plus d'une fois par semaine." C'est du moins le conseil qui a été donné la semaine dernière par Test Achats (TA), qui a analysé 20 burgers végétariens pour n'accorder une bonne note qu'à trois d'entre eux. Ce que l'association des consommateurs reproche à ces produits alimentaires largement présents dans nos rayons? Ils sont le plus souvent ultra-transformés. "Pour donner du goût à leurs burgers végétariens, en allonger la durée de conservation ou imiter la viande autant que possible, les fabricants ajoutent souvent toutes sortes d'ingrédients", selon TA, qui énumère "beaucoup de sucre, de sel et de graisse, mais aussi des additifs comme des liants, des colorants et des arômes". Bref, rien de bien fantastique pour la santé, d'autant qu'apparaît en outre dans la composition un manque de vitamine B12, de fer, de protéines...

Qu'en pense Serge Pieters, professeur de diététique à la haute école Léonard de Vinci? "Tant pour la santé humaine que pour la santé planétaire, le rapport EAT-Lancet recommande d'augmenter l'alimentation à base de protéines végétales. Pour tout le monde, végétariens ou non, les produits végétaux devraient figurer au menu au moins une à deux fois par semaine. Qu'il s'agisse des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, flageolets...), de tofu, de tempe, de Quorn... Les légumineuses peuvent aussi être incorporées dans un potage, par exemple. Le problème est que l'industrie agroalimentaire essaie d'attirer le consommateur vers le végétal avec des produits d'appel, de la junk food (malbouffe) dont

"Pour voir si le produit est ultra-transformé, il faut compter le nombre d'ingrédients: moins il y en a, plus le produit est sain."



D.R.
Serge Pieters
Professeur de diététique à la haute école Léonard de Vinci

des hamburgers, des saucisses ou autres préparations de ce genre", recadre-t-il.

Apprendre à lire l'étiquette

D'où l'importance et la nécessité d'apprendre à lire l'étiquetage nutritionnel. Ce que n'ont pas manqué de faire Test Achats et notre interlocuteur. "On peut en effet voir que ces burgers sont des produits ultra-transformés, confirme le diététicien. Ce qui signifie qu'au fur et à mesure qu'on les travaille ils perdent leurs qualités intrinsèques, ce que l'on appelle la matrice alimentaire, essentielle pour préserver la santé contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète... Pour voir si le produit est ultra-transformé, il faut compter le nombre d'ingrédients: moins il y en a, plus le produit est sain. Bien souvent, on trouve dans les produits ultra-transformés pas mal de graisses saturées, notamment de palme ou de coco, beaucoup plus de sucre, trop de sel, et toute une série d'additifs (épaississants, colorants, extraits de levure) pour donner un goût plus savoureux, proche de la viande (umami...). Parfois même en plus grand nombre que ce que l'on pourrait trouver dans des produits similaires non végétariens."

La protéine de référence

Il arrive aussi, en contrepartie, qu'il y ait un ajout de vitamines et de minéraux... "De fait, et l'on pourrait a priori se réjouir de ces apports en vitamine B12, zinc, fer... nous dit Serge Pieters, mais les fabricants n'indiquent pas en quelle quantité et de quelle qualité il s'agit. Ce qui pose problème car certains sels de fer, par exemple, sont très peu absorbés par l'organisme. Ils n'auront donc aucun intérêt."





Appétissant, mais pas si sain qu'on le voudrait, le burger végétarien vendu en supermarché?

Une autre question à se poser lorsque l'on regarde la composition est: quelle est la protéine de référence? "Les protéines de soja, de pomme de terre, de pois, des mycoprotéines (dans la gamme Quorn) sont les plus intéressantes. Parfois, on va trouver aussi des mélanges de protéines. Il s'agit donc de voir si la qualité de la protéine est suffisante, et quelle est la teneur totale en protéines dans le produit. Avec 25 à 30 grammes par portion, les besoins par repas sont couverts. En dessous, cela pose problème. De même que l'absence sur l'étiquetage de la qualité de la protéine, une mention qui n'est cependant pas obligatoire."

En outre, si l'on vise une alimentation uniquement végétale, il faut veiller à avoir une complémentarité en protéines, "car même la protéine de soja, qui est la meilleure, n'est pas complète", fait encore remarquer le spécialiste. "Elle ne contient pas tous les acides aminés essentiels. D'où l'importance de combiner au cours du même repas ou de la journée avec des céréales, du pain, des fruits à coque comme des noix, un produit laitier..., pour améliorer la qualité de la protéine. Ceci dit, en Belgique, on a plutôt tendance à consommer trop de protéines de manière générale."

Autre ingrédient à tenir à l'œil dans la composition: les fibres. "Comme il s'agit de produits ultra-transformés, ils ne sont généralement pas assez riches en fibres", fait remarquer le professeur en diététique.

Il faut aussi être attentif à la taille de la portion, de même qu'à l'aspect durabilité. "Des ingrédients peuvent venir de l'autre côté de la Terre, fait-il remarquer. Ce n'est pas parce que c'est végétal que c'est d'office bon pour la planète."

Laurence Dardenne

Suggestion

Un bon burger maison

Recette de burger sain. Si les produits vendus en grandes surfaces ne s'avèrent pas toujours, voire pas souvent, de bonne qualité, pourquoi ne pas tout simplement faire son burger veggie maison? Comme idée de recette, Serge Pieters propose, par exemple, de gros falafels, à base de farine de pois chiches ou simplement de pois chiches déjà cuits, en bocal, que l'on rince, égoutte, écrase, auxquels on peut ajouter un peu d'oignons, de l'ail, des œufs, du sel, du poivre, un petit peu d'huile d'olive. On mélange le tout, on donne une forme de hamburger et on fait cuire soit à la poêle, soit au four. À servir accompagné d'une salade et de pommes de terre ou de patates douces cuites au four, par exemple. On peut aussi utiliser des bases de quinoa, de tofu, de Quorn, de chou-fleur, du millet, de carottes... "Le tout est de varier ses plaisirs... comme ses poisons", conclut Serge Pieters.

Un cas de vache folle aux Pays-Bas

Élevage L'Afscsa se montre rassurante. La maladie fait l'objet d'un suivi continu.

Un cas de vache folle, ou encéphalopathie spongiforme bovine (ESB), a été détecté dans une ferme des Pays-Bas, a-t-on appris ce mercredi. La maladie peut se présenter sous trois formes (classique, atypique de type H ou atypique de type L), mais seule la variante classique est susceptible de se transmettre à l'homme par le biais de viande contaminée. À l'heure actuelle, le ministère néerlandais de l'Agriculture n'a pas précisé de quel variant il s'agissait, ni où la ferme concernée était située.

"Au niveau belge, l'ESB classique a été éradiquée mais il est toujours possible de découvrir des cas sporadiques, nous expliquent-t-on du côté de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afscsa). C'est ce que l'on vient de constater aux Pays-Bas."

S'il est "difficile, voire impossible", de déterminer les causes de ce type de cas, la situation n'inquiète pas les autorités sanitaires belges. "On n'est pas à un niveau de vigilance accrue, ce n'est pas anormal de constater occasionnellement des cas isolés", précise Aline Van den Broeck, porte-parole de l'Afscsa, ajoutant que la vigilance est déjà "à un niveau bien plus haut que le risque que pose encore réellement la maladie".

Surveillance européenne

Au niveau européen, une série de dispositions a vu le jour suite à la "crise de la vache folle", survenue dans les années 1990. "Il y a des règles très détaillées sur les mesures de surveillance et de monitoring de la maladie, entre autres par le biais d'analyses de carcasses dans les abattoirs", précise la porte-parole. "Il existe aussi des mesures très strictes de protection de la santé publique dès la constatation de la maladie, comme l'élimination de tous les matériaux à risque."

Selon un rapport de l'Autorité européenne de la sécurité des aliments (Efsa), 1 021 252 bovins ont été testés en 2021 dans le cadre du programme de surveillance européen. Au total, six cas de variants atypiques avaient été confirmés cette année-là: trois en France, un en Allemagne et deux en Espagne.

Selon les données de l'Afscsa, 133 cas avaient été recensés chez les bovins sur le territoire belge entre 1990 et septembre 2022. "Le dernier cas enregistré date de 2006. Cela fait déjà un certain temps", note Aline Van den Broeck, qui ajoute qu'il n'y a jamais eu de cas chez l'homme en Belgique.

Aurélié Demesse