

vernis et portent ensuite les doigts à la bouche. "Être en contact à ce niveau avec ces substances n'est certes pas idéal. En ce qui concerne la benzophénone-1, effectivement décrite comme perturbateur endocrinien, on pourrait avoir dans ce cas des réserves. Pour ce qui est de la nitrosamine, un cancérogène, je n'ai encore jamais vu dans les publications scientifiques en dermatologie que cette substance pouvait provoquer des cancers à partir d'un vernis à ongles."

En résumé, "si, en théorie, oui, la présence de telles substances n'est pas souhaitable dans les vernis à ongles, concède le Pr Tennstedt, en pratique, je doute fort qu'elles puissent avoir une action cancérogène ou de perturbation endocrinienne, d'autant que les concentrations sont infimes et que l'ongle est imperméable. Des produits comme le white spirit, du benzène ou certains détergents très puissants pourraient s'avérer plus nocifs. Si ce ne sont des allergies ou irritations au niveau de la peau à cause de produits bien spécifiques comme les acrylates, qui se trouvent dans certains vernis, je n'ai personnellement jamais vu de problèmes à ce sujet. Crier au loup me paraît ici un peu exagéré".

Laurence Dardenne

## Les burgers végétariens restent trop gras et ultratransformés, malheureusement

**Santé** Seuls 9 burgers sur les 28 alternatives à la viande analysées par Testachats sont de qualité suffisante.

**E**n choisissant de consommer des burgers végétariens, on pourrait a priori penser poser un acte bénéfique pour la planète et pour sa santé. Or, s'il faut en croire une nouvelle étude de Testachats (TA), il n'en est rien. De l'analyse en laboratoire de la composition de 28 burgers végétariens, classiques aux légumes et substituts de viande, il ressort que 19 peuvent être qualifiés d'"ultratransformés" et les autres de "simplement transformés". Pourquoi cela? Parce que l'"on y ajoute des additifs comme l'acide citrique ou des conservateurs, mais aussi des arômes, des édulcorants et des colorants", justifie l'association, rappelant que "les aliments ultratransformés sont associés à un risque accru, entre autres, de cancer, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et même d'AVC".

Et ce n'est pas tout, aussi prônée soit-elle, une alimentation végétarienne se doit d'être équilibrée et complète, non seulement ne pas contenir trop de sel, de sucre et de graisse, mais en plus s'avérer idéalement riche en fibres. Dans cet esprit, "si les légumineuses, les noix, le tofu, le seitan et le tempeh sont de bons choix, sou-

ligne TA, de nombreuses personnes à la recherche d'un substitut de viande se tournent vers les burgers végétariens, faciles à préparer. Or, après avoir examiné leur composition, on doit malheureusement constater qu'il existe peu de burgers sur le marché qui répondent à toutes les exigences d'une alternative réellement complète".

### Ce qu'il faut vérifier

C'est-à-dire? Des 28 produits analysés, 15 burgers végétariens – surtout les burgers de légumes – contiennent en réalité trop peu de vitamine B12, de fer et de protéines pour constituer un bon substitut à la viande, sachant qu'un bon substitut doit contenir au moins 12 g de protéines pour 100 g, alors qu'un burger de viande en apporte entre 15 et 20 g. Dix burgers végétariens contiennent aussi trop de graisses, soit plus de 10 g pour 100 g.

A quoi des lors être attentif? "Si l'on veut choisir un bon burger végétarien, il faut vérifier les valeurs nutritionnelles: y a-t-il suffisamment de protéines; pas trop de graisses saturées; que dit le Nutri-Score; la liste des ingrédients n'est-elle pas excessivement longue, avec beaucoup de substances que l'on n'utilisera jamais soi-même en cuisine?" répond Julie Frère, porte-parole de Testachats, qui recommande de privilégier les protéines issues d'aliments végétaux non transformés (légumineuses, noix, graines et céréales complètes).

L.D.

**CETTE SEMAINE DANS PARIS MATCH BELGIQUE**



**LES SECRETS DE DONALD TRUMP POUR ACHETER LE MONDE**

## OFFRE SPÉCIALE



### Paris Match Belgique à 3,80 € au lieu de 4,20 €

Ne manquez pas Paris Match Belgique dès aujourd'hui chez votre librairie. Bon de réduction de 0,40 € valable exclusivement pour le numéro 1274 de cette semaine.

Bon à découper et à remettre à votre librairie. Offre non cumulable, valable uniquement en Belgique pour le numéro 1274.

### BON DE RÉDUCTION DE 0,40 €

Avis à Mesdames et Messieurs les diffuseurs de presse : Paris Match Belgique s'engage à rembourser intégralement ce bon de 0,40 € pour autant que les conditions de vente aient été remplies. Ce bon doit être renvoyé à l'attention de Highco Data, Kruiskouter 1 - 1730 Asse, au moyen de l'enveloppe couponing IPM avant le 26 février 2026.

N° de client AMP : .....

N° de casier : .....

Compte bancaire : .....

Cachet du libraire : .....

Code : .....

