



Alerte sur les aliments ultra-transformés

S'appuyant sur l'expertise croisée de leurs adhérents, les deux associations Agores et AFDN continuent à défricher la question des repas végétariens au profit de la restauration collective. Leur dernière newsletter se concentre sur les produits ultra-transformés présents dans les produits préparés.



Avec l'obligation d'un repas végétarien hebdomadaire, la loi Egalim conduit les cuisiniers comme leurs convives vers un réel changement culturel. Les responsables de la restauration peuvent choisir de monter en compétences et d'investir dans de nouvelles recettes, une solution préconisée par Agores et l'AFDN. Les deux associations mettent ainsi à leur disposition des recettes validées, d'une part, par les cuisiniers, d'autre part, par les diététiciens, dans le cadre du sous-groupe « recettes et menus » du groupe de travail nutrition du CNRC.

Les restaurants peuvent toutefois aller au plus « simple » en ne changeant que leurs approvisionnements sans modifier leur production, avec des produits achetés préparés. L'offre s'est largement multipliée depuis



[Visualiser l'article](#)

l'instauration de la nouvelle règle. Mais, préviennent Agores et l'AFDN dans leur dernière newsletter, il ne faudrait pas sacrifier, à cette obligation de repas végétariens, la qualité nutritionnelle et gustative en ouvrant ainsi la porte à un taux important d'aliments ultra-transformés (AUT).

Nous voulons alerter les cuisiniers

« La dernière enquête de l'association de consommateurs CLCV confirme la présence d'aliments ultra-transformés dans les nouveaux produits végétariens, et nous voulons donc alerter les cuisiniers afin qu'ils choisissent en connaissance de cause », souligne Jean-Jacques Hazan, chargé de mission à Agores. Les AUT, qui représenteraient en GMS 70 % des aliments emballés, d'après l'indice **Siga**, sont également présents en restauration collective. Les substituts de viande seraient pour 90 % d'entre eux des AUT, malgré des Nutri-Score favorables (A et B pour 83 % d'entre eux), selon l'enquête de la CLCV.

La CLCV a enquêté sur 95 plats à base de végétaux (soja, légumes, légumineuses, céréales). Elle indique que les produits contiennent en moyenne 39 % d'ingrédients d'origine végétale, le reste des ingrédients étant de l'eau, des matières grasses et des additifs. « Nous notons un écart important entre les galettes végétales qui en contiennent le plus (53 %) et les produits panés et imitation viande qui en contiennent beaucoup moins (respectivement 34 % et 30 %) », résumait l'association en septembre dernier.

Privilégier le fait maison

Le CNRC, dans son guide « Expérimentation du menu végétarien » de juillet dernier recommande également de privilégier le fait maison et les aliments bruts, en utilisant des aliments frais, en conserve ou surgelés non préparés. Pour préserver la diversité des plats végétariens proposés en restauration collective, son groupe de travail préconise de limiter les aliments ultra-transformés ; « c'est-à-dire contenant de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...) et, d'une manière générale, veiller à la qualité nutritionnelle des produits transformés tels que les plats à base de protéines végétales (galettes, boulettes, nuggets végétaux...) » .

Un partenariat entre chefs et diététiciens

« Agores et l'AFDN associent leurs compétences de manière régulière. Nos deux associations siègent par exemple au sein du groupe de travail nutrition du Conseil national de la restauration collective (CNRC) coprésidé par la Direction générale de la Santé et Agores », rappelle Jean-Jacques Hazan. La newsletter « gourmande », dont le premier numéro date du 15 mai dernier présente chaque mois un ingrédient inhabituel aux cuisiniers (fèves par exemple) et propose quatre recettes végétariennes. L'éditorial aborde un sujet lié au plan de diversification des sources protéines : achats, allergiques alimentaires... Le prochain numéro abordera l'actualisation des repères alimentaires pour les enfants du Haut Conseil de Santé publique, disponibles depuis le 20 octobre.