

## Enquêtes de la FRC autour de thèmes actuels en alimentation (2016-2018)

### Une alimentation végétarienne ?

<https://www.frc.ch/galette-vegetarienne-cest-nest-pas-un-steak/>  
<https://www.frc.ch/enfant-je-suis-vegetarien-et-je-me-porte-bien/>

Analyse de la qualité des tranches végétariennes. Et conseils quand les enfants/adolescents deviennent végétariens.

### Le marketing de Starbucks séduit les ados

<https://www.frc.ch/ados-starbucks-se-fait-tout-sucre-tout-miel/>

Urbain, branché, tutoiement, valeurs, positionnement de la marque, stratégie digitale... La machine marketing bien huilée de Starbucks attire les jeunes. Qui sirotent ainsi des boissons contenant principalement du sucre, de l'air, de l'eau et du gras. Le tout à un tarif excessif.

### Boissons énergisantes : du plomb dans les ailes

<https://www.frc.ch/boissons-energisantes-du-plomb-dans-les-ailes/>

62% de jeunes de moins de 16 ans en boivent chaque semaine, 12,5% tous les jours. Le marketing des boissons énergisantes est ultrarodé... alors que ces dernières s'assimilent à des bombes de sucre, fortement chargées en caféine.

### Vis ma vie de cochon

<https://www.frc.ch/vis-ma-vie-de-cochon/>

De plus en plus de consommateurs sont sensibles aux conditions d'élevage des animaux. Entre antibiotiques, pollution des sols, prix ou bien-être des bêtes, éclairage sur les avantages et contraintes de l'élevage industriel et de celui en plein air.

### Trop d'allégations trompeuses

<https://www.frc.ch/trop-dallegations-trompeuses/>

Sur leurs produits, les fabricants mettent en avant des effets bénéfiques pour le corps, des teneurs réduites en sel, en sucre, pauvre en énergie, etc... Et détournent ainsi l'attention du consommateur sur la composition globale bien moins glorieuse. Les exemples de produits se trouvent en bas de la page, le pdf de l'article les montre côté à côté.

### Manger durable est à la portée de tous

<https://www.frc.ch/manger-durable-est-a-la-portee-de-tous/>

Manger durable à prix raisonnable, c'est possible ! Revoir son alimentation, repenser ses achats et autres réflexes permettent à la planète et au porte-monnaie de se porter mieux. Le

rapport de l'étude comparative est téléchargeable sur le site, l'article en pdf est à disposition.

### **La vanille**

<https://www.frc.ch/madagascar-un-si-bon-terroir-mais/>  
<https://www.frc.ch/vanille-la-gousse-cache-bien-son-jeu/>  
<https://www.frc.ch/la-vanille-ne-manque-pas-dair/>

Reportage sur la vanille en terres malgaches. Et tests sur des gousses disponibles en grandes surfaces en Suisse... avec un résultat peu probant, entre taux de vanilline, arômes et étiquetage. Les glaces font aussi pâle figure avec leurs molécules de synthèse, additifs alimentaires et autres colorants.

### **Le poivre**

<https://www.frc.ch/projet-nord-sud-du-poivre-oui-mais-de-qualite/>  
<https://www.frc.ch/epice-veiller-au-grain/>

Reportage au Cambodge auprès de coopératives d'agriculteurs de poivre qui misent sur la durabilité. Et article complémentaire qui permet de choisir au mieux son produit en magasin.

### **Comparaison des cakes au chocolats prêts à l'emploi**

<https://www.frc.ch/le-choc-des-cakes-au-choc/>

Envie d'un cake au chocolat, mais pas assez de temps ? Vite, une préparation prête à l'emploi... Mais facilitent-ils vraiment la vie et sont-ils bons ? Test.

### **Observatoire du sucre**

<https://www.frc.ch/dossiers/observatoire-du-sucre/>

Dossier sur le sucre, entre enjeu de santé, actions mondiales et suisses, interventions et consommations. De nombreux tests de produits.

### **Huile de palme**

<https://www.frc.ch/dossiers/huile-de-palme/>

Dossier sur l'huile de palme, avec des articles sur un produit que l'on retrouve non seulement dans l'alimentation mais aussi dans les produits vaisselle.

### **Faut-il interdire les distributeurs de snacks et de sodas à l'école ?**

<https://www.frc.ch/snack-et-soda-faut-il-interdire-les-distributeurs-dans-le-cadre-scolaire/>

Enquête sur le contenu des automates à boissons et snacking dans les écoles. Les situations diffèrent selon les établissements. Certaines proposent des alternatives, à l'image des automates à pommes.

### **Les différentes options de lait équitable**

<https://www.frc.ch/lait-equitable-quelles-options-en-rayon/>

Tour d'horizon des initiatives de lait équitable, entre rémunération juste des producteurs et standards de production en termes de bien-être animal et de respect de l'environnement. Toutes ces initiatives, en particulier celles des distributeurs, ne se valent pas.

### **Quand les géants de l'agroalimentaire détiennent l'immense assortiment de fromages**

<https://www.frc.ch/fromage-un-choix-immense-en-apparence/>

450 produits du rayon fromage de Coop et Migros ont été passés au crible. Au programme : prix, provenance parfois floue, fabrication par des multinationales, et qualité suisse et AOP bien meilleure que les produits industriels étrangers.

### **Le boom des boissons aromatisées**

<https://www.frc.ch/boissons-aromatisees-peu-delues-parmi-les-nouvelles-tendances/>

Thés froids, eaux aromatisées et boissons santé se font une place en rayon. Si ce n'est que des allégations telles que « pauvre en calories », « fraîchement infusé » et autre « vegan » cachent des teneurs en sucre importantes, des arômes chimiques et des prix exorbitants. Décryptage, conseils, tableau représentant les boissons les mieux classées et tableau comparant deux-trois de ces boissons comparées à d'autres (Red Bull, Coca-Cola, ...).

### **Pourquoi le bio est-il emballé dans du plastique ?**

<https://www.frc.ch/pourquoi-tant-de-plastique-dans-le-bio/>

Alors que le plastique est omniprésent dans les rayons bio, Pascal Olivier, responsable de l'Antenne romande du label au Bourgeon, répond à quelques interrogations. Encadré comprenant les réponses de Coop et Migros.

### **Observatoire du sel**

<https://www.frc.ch/observatoire-du-sel-attentes-decues/>

Six ans après, la FRC a observé les variations sur plus de cent produits vendus en grande surface. Le bilan est mitigé, de nombreuses augmentations de sel contrebalançant des diminutions intéressantes. Article en pdf disponible, comparaison de quelques produits selon la marque et infographie entre le meilleur et le moins bon exemple.

### **Comment remplacer la bouteille en PET**

<https://www.frc.ch/cet-ete-renoncez-a-la-bouteille-en-pet/>

L'eau du robinet suisse est de qualité irréprochable. Sylvain Volbert, président de l'Association des fontainiers de Suisse romande nous en parle. Mais alors, en quelle matière choisir sa gourde ? Les solutions listées.

### **Sirop de framboise, lequel choisir ?**

<https://www.frc.ch/framboise-un-ptit-verre-aromatise/>

Boire un p'tit sirop, c'est agréable. A défaut d'une préparation artisanale, vers lesquels est-il préférable de se tourner ? Décryptage entre teneur en fruits, additifs et sucre.

### **Colorants alimentaires : lesquels fuir ?**

<https://www.frc.ch/colorants-alimentaires-lesquels-fuir/>

Question-réponse sur les colorants alimentaires avec Barbara Pfenniger, spécialiste alimentation à la FRC.

### **Étiquetage très lacunaire des supermarchés en ligne**

<https://www.frc.ch/supermarche-en-ligne-etiquetage-tres-lacunaire/>

Dix ans après sa décortication de produits sur LeShop et coop@home, la FRC a analysé 72 références du panier de la ménagère ainsi que de quelques produits transformés. Le consommateur qui passe commande sur internet reçoit-il les mêmes renseignements que le client qui se rend en magasin ? Piètre résultat : les informations obligatoires et précises manquent.

### **Les sucres naturels sont-ils vraiment meilleurs pour la santé ?**

<https://www.frc.ch/sucres-naturels-une-douce-panacee/>

Liste des différents substituts de sucre (miel, sirop d'agave, sirop d'érable, etc) et tableau expliquant la répartition de fructose, glucose, saccharose, maltose et oligosaccharides dans chacun d'entre eux. Dr Bettina Wölnerhanssen, chercheuse au Claraspital à Bâle, donne son avis sur le sujet.

### **Le yogourt moka, chouchou trop sucré des Romands**

<https://www.frc.ch/le-moka-le-chouchou-bien-trop-sucre-des-romands/>

En moyenne, sur 41 yoghourts moka, ce ne sont pas moins de quatre morceaux de sucre qui ont été retrouvés. Des arômes artificiels sont parfois ajoutés, ainsi que d'autres ingrédients pas forcément indispensables. Test disponible en PDF.

### **Étiquetage nutritionnel**

<https://www.frc.ch/dossiers/trois-couleurs-pour-vous-simplifier-la-vie/>

Forces et faiblesses des différents étiquetages nutritionnels proposés, avec exemples concrets. Guide des valeurs nutritives disponible en PDF.