

Enquêtes de la FRC autour de thèmes actuels en alimentation (2019)

Chocolat : plongée dans l'univers méconnu du labo

<https://www.frc.ch/chocolat-noir-plongee-dans-lunivers-meconnu-du-labo/>

Reportage à Changins, auprès d'un panel d'experts réquisitionné pour déguster 10 plaques de chocolat noir. Encadré sur les labels, importants dans le domaine. Et finalement, quelques explications sur le chocolat de la part de Christophe Moret, artisan chocolatier.

Résultats du test des chocolats noirs.

<https://test.frc.ch/chocolats-noirs-167953/>

Truffe locale : sur les traces du diamant noir

<https://www.frc.ch/truffe-locale-sur-les-trace-du-diamant-noir/>

Reportage auprès d'un caveur sur sol romand. L'encadré sur les produits à base de truffes met en garde sur ceux contenant des arômes de synthèse

La FRC déballe tout !

<https://www.frc.ch/la-frc-deballe/>

La FRC a décortiqué des produits prêt-à-manger (farce pour vol-au-vent, mélange de noix, cocktail de fruits en boîte, etc.) pour découvrir si le contenu correspond à l'image, s'il vaut vraiment le prix et si les ingrédients en valent la peine.

Des visuels montrant le produit «décortiqué» ainsi que le prix des ingrédients, incitent à suivre l'exemple en «déballant» des denrées composées.

Dossier sur le Nutri-score

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

Tout ce qu'il y a à savoir sur le Nutri-score, cet outil de comparaison performant qui rend l'achat plus rapide en faisant appel à une signalétique colorée sur les denrées. Avec un questions-réponses, des comparaisons de produits (Céréales Kellogg's VS M-Budget, Minestrone Knorr VS Bon Chef), des analyses d'étiquettes.

À quand un Nutri-score qui permet de mieux choisir ses plats précuisinés ?

<https://www.frc.ch/nutriscore-plats-precuisines/>

Un article où la FRC a passé 74 plats précuisinés au crible via le filtre du Nutri-score. Résultats en PDF en libre-accès, qui démontre que certaines barquettes sont finalement meilleures que ce que l'on pense.

Boissons végétales : option gustative, oui, alternative au lait, jamais

<https://www.frc.ch/boisson-vegetale-option-gustative-oui-alternative-au-lait-jamais/>

Les boissons végétales n'ont que peu d'apports nutritionnels, si ce n'est le soja. C'est ce que révèle l'analyse de la FRC concernant 10 produits, à découvrir dans un tableau détaillé. Un encadré permet de comprendre les enjeux de la provenance de la matière première. Une check-list est mise à disposition pour acheter une boisson végétale en connaissance de cause.

Insectes suisses au menu

<https://www.frc.ch/insectes-au-menu-tenebrio-molitor-et-acheta-domesticus-suisses/>

Reportage en Argovie dans un élevage d'insectes comestibles, autorisés en tant que denrée alimentaire depuis 2017 en Suisse. Encadré sur les apports nutritionnels.

Dans la peau d'un glacier

<https://www.frc.ch/tradition-dans-la-peau-dun-glacier/>

Reportage gourmand sur deux jours auprès d'un glacier artisanal, afin d'en comprendre le métier et surtout la qualité d'un produit fait maison.

Commerce versus shop: la flexibilité se paie au prix fort et manque de saveurs

<https://www.frc.ch/commerce-versus-shop-la-flexibilite-se-paie-au-prix-fort-et-manque-de-saveurs/>

La FRC a enquêté sur les lieux de passage, tels que Coop Pronto et Migrolino, afin de comparer leur assortiment, la fraîcheur, les prix, les indications de provenance, etc. par rapport aux magasins conventionnels. Une idée d'enquête à refaire avec les élèves.

La spiruline est-elle une bonne combine ?

<https://www.frc.ch/complement-alimentaire-la-spiruline-est-elle-une-bonne-combine/>

La FRC a réalisé un test de huit spirulines, pour vérifier la présence de métaux lourds et a, en parallèle, mesuré leur apport nutritionnel.

https://www.frc.ch/spiruline_locale/

Reportage sur le savoir-faire en spiruline locale dans le Jura et le canton de Vaud. Encadré sur le choix (du lieu de fabrication, du format) et la manière de la conserver.

Boulangerie artisanale : le bon croissant à de l'avenir

<https://www.frc.ch/boulangerie-artisanale-le-bon-croissant-a-de-lavenir/>

Le savoir-faire artisanal des boulangers est remis en doute depuis quelques temps. Enquête – au résultat positif – dans 90 boulangeries afin de découvrir ce qui s'y vend, entre prix,

matière grasse utilisée et provenance. Encadré pratique pour savoir quelles sont les informations auxquelles un client a droit. Une idée d'enquête à faire avec les élèves.

Bien manger pour soi et pour la planète d'ici 2050

<https://www.frc.ch/bien-manger-pour-la-planete/>

Denrées végétales, sources de protéines, pyramide alimentaire : le point sur les recommandations des experts du rapport Lancet EAT.

OGM : démêler le vrai du faux

<https://www.frc.ch/ogm-demeler-le-vrai-du-faux/>

Le point sur les aliments génétiquement modifiés à base de soja, maïs, ainsi que produits laitiers, viande et volaille, disponibles dans les rayons suisses.

Fondue chinoise : le test des viandes surgelées

<https://www.frc.ch/fondue-chinoise-le-surgele-casse-lambiance/>

Test de 10 préparations surgelées. Mais aussi conseils d'hygiène pour cuisiner la viande à la maison. Et zoom sur les labels pour les viandes de boeuf, de veau, de poulet et de porc.

Huile de noix : duo local sur le podium

<https://www.frc.ch/huile-de-noix-duo-local-sur-le-podium/>

Test de 10 huiles de noix. Explications nutritionnelles. Astuce pour sécher soi-même ses noix et ce qu'on en fait par la suite (intéressant si l'on a un noyer dans le périmètre de l'école).

Les vertus fragiles du jeûne

<https://www.frc.ch/diete-les-vertus-fragiles-du-jeune/>

Sujet sur le jeûne qui parle des bienfaits qui, s'ils sont prometteurs, ne sont pas assez documentés pour être validés définitivement.

Dans le commerce de détail, les intermédiaires se sucent sur le bio

<https://www.frc.ch/dans-le-commerce-de-detail-les-intermediaires-se-sucent-sur-le-bio/>

Enquête pour comprendre où va le surplus que le consommateur paie pour des produits bio. Exemples concrets avec les œufs, les pommes de terre, la farine et le lait.