

## **Enquêtes, tests et articles de la FRC autour de thèmes actuels en alimentation (2020-2021)**

### **La vérité sur les fraises en hiver**

<https://enquetes.frc.ch/fraises>

Alors qu'ils déclarent répondre à une demande, les distributeurs utilisent divers stratagèmes pour rendre la fraise incontournable dès les premières semaines de l'année. Le travail de fourni des enquêteurs de la FRC prouve qu'ils créent ainsi une distorsion de la notion de saison. Ce long format décortique cette problématique sous de nombreuses facettes.

### **Gaspillage alimentaire : le dossier**

[www.frc.ch/gaspillage](http://www.frc.ch/gaspillage)

En Suisse, chaque habitant produit 90 kilos de déchets par an. C'est trop ! Découvrez tous les gestes simples que la FRC fournit pour gaspiller moins au quotidien. Bonus avec un quiz pour tester ses connaissances.

### **Observatoire des protéines : le dossier**

[www.frc.ch/proteines](http://www.frc.ch/proteines)

Qu'est-ce qu'une protéine ? A quoi elle sert ? Combien faut-il en manger ? Tout ce qu'on se demande sur ces acides aminés si importants pour le corps se trouve ici !  
Profitez du bonus décryptages : les produits décortiqués permettent de choisir en toute connaissance de cause entre tels ou tels crackers, tel ou tel yoghourt, telles ou telles pâtes...

### **Additifs : le dossier**

<https://www.frc.ch/dossiers/mieux-comprendre-les-additifs-alimentaires/>

Quelques 350 additifs, ainsi que plus de 2500 substances aromatisantes entre dans la composition de nos denrées. Intérêt, utilisation, problème, notre FAQ fait le tour de la question.

### **Viande au restaurant : l'information laisse trop souvent le client sur sa faim**

<https://www.frc.ch/viande-au-restaurant-linformation-laisse-trop-souvent-le-client-sur-sa-faim/>

Est-on bien renseigné sur la viande que l'on mange au restaurant ? La FRC a enquêté. Entre indications imprécises et pourcentage de provenance étrangère – dont certains pays recourant aux antibiotiques ou stimulateurs de performance hormonaux -, le résultat déçoit.

### **Salade en sachet : le prix du confort**

<https://www.frc.ch/pret-a-manger-salades-en-sachet-le-prix-du-confort/>

Enquête sur les salades vendues prêtes à l'emploi, entre prix de vente (jusqu'à 3x plus cher), fraîcheur (compliquée sur la durée), et provenance (parfois difficile à trouver). La FRC prodigue des conseils d'achat et de stockage.

### **Service : le prix de la livraison à domicile**

<https://www.frc.ch/service-le-prix-de-la-livraison-a-domicile/>

Peut-être pratiques, les services de livraison sont parfois un casse-tête pas très transparent. Comparaison des prix des plats et des montants minimums de commande, ou encore rapports commerciaux entre restaurant et services de livraison, la FRC a enquêté.

### **Composition du chewing-gum, un direct dans la mâchoire**

<https://www.frc.ch/confiserie-le-chewing-gum-un-direct-dans-la-machoire/>

La composition des gommes que l'on mâche à longueur de journée n'a rien de reluisant... Survol des substances les plus problématiques trouvées dans certains chewing-gums testés.

### **Quel est le meilleur pesto industriel ?**

<https://www.frc.ch/pesto-ma-che-miseria-questa-salsa/>

Alors qu'ils sont si pratiques en cuisine, la FRC s'est demandé ce que valaient les pestos. Test de 12 bocaux et sachets. Entre composants étonnants, pesticides et textures particulières, ces produits ont laissé laboratoire et dégustateurs sur leur faim.

### **Les mélanges de noix, en test**

<https://www.frc.ch/melange-de-noix-un-en-cas-bon-a-croquer/>

Test de 10 mélanges de noix, entre variété du contenu et provenance de fruits d'une part, analyse – réjouissante ! - d'oxydation des huiles et de présence d'huiles minérales d'autre part. Le PDF des résultats est disponible en fin de page.

### **Céréale : plutôt ancienne ou moderne ?**

<https://www.frc.ch/cereale-plutot-ancienne-ou-moderne/>

Les céréales anciennes étant (trop) à la mode, la FRC en a profité pour interviewer des spécialistes sur le sujet. Des fiches explicatives de près de 20 céréales sont disponibles, entre production, avantages nutritionnels et utilisation au quotidien.

### **Viande rouge : quel est le meilleur steak haché ?**

<https://www.frc.ch/viande-rouge-le-steak-hache-passe-a-la-moulinette/>

### **Le burger a toutes les sauces**

<https://www.frc.ch/nouvelle-tendance-le-burger-a-toutes-les-sauces/>

La FRC a testé 12 produits en laboratoire afin d'en savoir plus sur les taux de protéines, de matière grasse et de sel. Conclusion : rien ne vaut la préparation minute faite par le boucher. Le PDF des résultats est disponible en fin de page.

En 2<sup>ème</sup> lien, un article sur la tendance des burgers, entre fast-food, privilégiés chez les jeunes, et *fast good*. Lecture d'étiquette de burgers végétariens.

### **Boulangerie industrielle : triste pain de l'avant-veille**

<https://www.frc.ch/boulangerie-industrielle-triste-pain-de-lavant-veille/>

### **Faire un bon pain demande du temps**

<https://www.frc.ch/nutrition-faire-un-bon-pain-demande-du-temps/>

La FRC a demandé à des experts de la branche de réaliser un test sensoriel de 11 pains mi-blancs après deux jours de conservation. Les miches restent comestibles, mais sans plus.

En 2<sup>ème</sup> lien, un guide des diverses facettes de fabrication d'un pain influençant sa qualité nutritionnelle.

### **Quelles plantes sauvages peut-on manger ?**

[https://www.frc.ch/plantes\\_sauvages\\_comestibles/](https://www.frc.ch/plantes_sauvages_comestibles/)

Ortie, pissenlit, ail des ours... Présentation de neuf plantes disponibles sous nos latitudes à apprêter en cuisine.

### **Les différents beurres sous la loupe**

<https://www.frc.ch/guide-orientation-la-creme-de-la-creme-au-rayon-du-beurre/>

Entre matières premières, provenance, barattage, fabricants et prix, neuf beurres ont été décortiqués par la FRC pour faciliter le choix parmi la pléthore de produits disponibles.

### **Un partage délicieux, gratuit et solidaire**

<https://www.frc.ch/un-partage-delicieux-gratuit-et-solidaire/>

La FRC a réalisé un reportage auprès de SOS Fruits qui met en commun des propriétaires d'arbres croulant sous les fruits et de bénévoles prêts à faire la récolte. Petit répertoire d'adresses pour la cueillette.

### **Ultrastransformé : « la manière de modifier les aliments affecte l'organisme »**

<https://www.frc.ch/la-maniere-de-modifier-les-aliments-affecte-lorganisme/>

L'industrie a rendu certaines denrées très attrayantes et pratiques, comme les barres de céréales, produits à tartiner, hot-dog, soupe en sachet ou croissant préemballé. Mais sont-elles réellement bonnes ? Questions-réponses avec Jean-Claude Moubarac de l'Université de Montréal.

Encadré sur la classification des aliments, utile pour faire de meilleurs choix pour sa santé.

### **La lactofermentation, pour ravigoter papilles et organisme**

<https://www.frc.ch/manger-cru-cest-ravigoter-papilles-et-organisme/>

### **Passion entre cours et expérimentations**

<https://www.frc.ch/lactofermentation-passion-entre-cours-et-experimentations/>

Découvrez la lactofermentation, cette nouvelle tendance aux nombreux avantages, entre bienfaits pour la santé, économies et anti-gaspillage. Pas-à-pas pour se lancer dans une préparation. Éclaircissements sur ces bactéries amies.

En 2<sup>ème</sup> lien, rencontre avec des passionnées.

### **Métrie : surveiller au gramme près pour acheter juste**

<https://www.frc.ch/metrie-surveiller-au-gramme-pres-pour-acheter-juste/>

Les inspecteurs des services poids et mesures s'assurent que les balances n'escroquent pas les clients. Rencontre.