

SANS VIANDE

## VÉGÉTARIENS/ VÉGÉTALIENS

# Des steaks veggies vraiment healthy ?

Les substituts carnés fleurissent dans les rayons des magasins sous forme de galettes, burgers, saucisses... **Mais les scientifiques et nutritionnistes alertent sur le fait que ce sont des produits ultra-transformés** avec des intérêts nutritifs discutables.

**L**es végétariens et végétaliens auraient de quoi se réjouir tant la gamme des substituts de viande s'est étoffée dans les rayons des magasins. Aux côtés des traditionnels tofus à base de soja et des galettes végétales, on trouve désormais des nuggets, des escalopes, des cordons-bleus... Derniers arrivés sur ce marché, les spécialistes de la charcuterie, comme Herta ou Fleury Michon, proposent des produits qui ressemblent à s'y méprendre à de la chair

animale : steak, burger, haché, saucisse... Tout le monde s'y est mis, des acteurs historiques, comme Bjorg et Sojasun, aux marques de distributeurs. Mais cette offre est-elle vraiment une bonne chose pour le consommateur ? Pas à en croire Sylvie Davidou, directrice scientifique chez Siga, entreprise qui a développé une application qui note les produits de l'agro-alimentaire en fonction de leur degré d'ultra-transformation. En clair, il s'agit d'évaluer à quel point les ingrédients qu'ils contiennent ont

été purifiés, dénaturés et différent de ceux que l'on peut trouver dans nos cuisines. Les scores vont de 1, pour les denrées brutes, à 7 pour les aliments ultra-transformés (AUT). Or, dans le cas de ces ersatz, Sylvie Davidou l'assure, « ce n'est pas parce qu'ils sont végétaux qu'ils sont naturels et bons pour la santé ». Bien au contraire. Par exemple, le steak blé et soja de Carrefour Veggie ne contient pas moins de 19 ingrédients, dont des protéines de blé et de pois texturées et déshydratées, des protéines de soja... Mais qu'est-ce au juste ?

### DÉCODER L'ÉTIQUETTE

- Évitez les produits qui contiennent des protéines isolées (sous le terme protéines réhydratées, farines protéiques, isolats de protéines...). Elles sont parfois texturées, pour donner un aspect filé analogue à celui de la viande.
- La méthylcellulose est un additif qui permet de retenir l'eau dans la préparation. Il est parfois remplacé, notamment en bio, par de l'amidon isolé (maïs, pomme de terre, manioc).
- Privilégiez les huiles dites « vierges », « extra-vierges » ou « désodorisées », car elles comportent moins d'acides gras saturés. Favorisez l'huile d'olive ou de colza et évitez le tournesol, riche en omégas 6.
- Recherchez les produits qui affichent au moins 10 à 12% de protéines.
- Choisissez des produits contenant moins de 1 g de sel aux 100 g et les moins gras (moins de 5% de matières grasses).



### « Riche en protéines » et... en additifs !

La base des produits simili-carnés est constituée de céréales (blé, maïs, orge...) et de légumineuses (soja, pois, haricots...). Cette combinaison connue depuis des millénaires dans les cuisines traditionnelles indienne ou mexicaine apporte les protéines et les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Mais avec le temps, les industriels ont trouvé la parade en séparant ces aliments lors d'un processus chimique, pour obtenir d'un côté les protéines et de l'autre les fibres. Cela leur permet d'augmenter la teneur en protéines et de pouvoir apposer la mention « riche en protéines », comme dans le steak de soja, curry, tomate et oignon de Sojasun qui en contient 17%, soit une teneur très proche de celle d'un steak. Par ailleurs, certaines protéines sont dites texturées pour donner aux galettes un aspect filé analogue à la chair. Enfin, pour faire tenir le tout, les



Les steaks végétaux sont très prisés des végétaliens, des végétariens et des personnes qui souhaitent consommer moins de viande. Mais attention, ils ne sont pas aussi « healthy » qu'on pourrait le croire.

fabricants ajoutent un additif, la méthylcellulose (ou E461). « Cet agent de texture gélifie à chaud et permet de conserver la consistance, précise Sylvie Davidou. Il garde aussi l'eau, pour donner un rendu moelleux et juteux. » Mais à haute dose, il peut provoquer ballonnements et diarrhées. Enfin, ces « meat-analog » renferment aussi des colorants naturels et des arômes pour s'approcher de la couleur et du goût de la viande ! « Il faut être attentif car ces marqueurs d'ultra-transformation sont vraiment partout », insiste Sylvie Davidou. Même sur ceux affichant un Nutri-score A. « Ce logo est attribué en analysant la teneur en aliments

à favoriser et en nutriments à limiter (acides gras saturés, sucres, sel), analyse Mégane Heudiard, diététicienne-nutritionniste à Nantes. Il ne prend pas en compte la transformation des ingrédients. » De même, ce n'est pas parce qu'un produit est étiqueté « sans conservateurs » qu'il est exempt de protéines texturées ou de fibres isolées.

### Les veggies mangent plus de produits transformés

De fait, à partir des références contenues dans sa base de données, Siga a déterminé que seuls 11 % des substituts de viande

ne sont pas des ultra-transformés. Le bio fait un peu mieux – environ 24 % de la sélection de Siga sont plutôt bien formulés – mais cela reste peu. Face à cette omniprésence, une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'Institut national de la recherche agronomique (Inrae) a passé au crible en 2018 le régime des végétaliens (qui refusent tout produit animal), des végétariens (conservant les œufs et les produits laitiers) et des omnivores. Résultat : 39,5 % et 37 % des calories ingérées par les deux premières catégories sont issues d'aliments ultra-transformés, davantage que ceux





### Et si on faisait une galette végétale maison ?

Réaliser des galettes végétales saines et faites maison n'est pas si compliqué. Il faut :

- 150 g de pois chiches ● 1/2 oignon
- 1/4 bouquet de persil et 1/4 bouquet de coriandre ● 1 c à c de coriandre moulue et 1 c à c de cumin moulu
- 1/2 c à c de sel et 1/2 c à c de bicarbonate de soude ● 1 c à s de farine de pois chiche (ou de blé à défaut)
- Huile neutre pour la cuisson

- Mixer les pois chiches égouttés avec l'oignon et les herbes.
- Assaisonner, ajouter la farine de pois chiche et mixer pour obtenir un mélange homogène.
- Laisser reposer au frigo 15 min.
- Déposer les galettes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Huiler légèrement à l'aide d'un pinceau.
- Cuire 10-15 minutes au four à 180°C.

(Source : Markii)

qui mangent de tout (33%). Un comble pour des personnes généralement attentives à la qualité de leur alimentation. « Or, la consommation de ces AUT augmente de 15% le risque de développer un diabète de type 2, de 10% un cancer, ou de 26% l'obésité », met en garde Sylvie Davidou. Ils sont aussi accusés de modifier le microbiote, en favorisant la prolifération des mauvaises bactéries dans les intestins, ce qui peut provoquer, à des degrés divers, des maux de ventre, un affaiblissement du système immunitaire, des dérèglements hormonaux...

### Il existe des alternatives vertueuses

Mieux vaut donc les éviter au maximum. Pour favoriser les protéines végétales de bonne qualité, on pourra se tourner tout d'abord vers les préparations, du commerce ou faites maison, qui comportent des aliments (lentilles, pois chiches, haricots, céréales) sous leur forme entière ou en flocons et/ou du soja. « Ils sont faciles à reconnaître, ce sont les galettes les plus fines ou des boulettes qui n'essaient pas de ressembler à de la viande », décrit Sylvie Davidou. C'est le cas, par exemple, des galettes Bjorg, composées de quinoa, de millet, d'algues et de pois cassés, ou de celles lentilles corail de Hari&co, effectivement sans conservateurs et ingrédients ultra-transformés. Mais, revers de la

## Ces faux steaks qui revendiquent légumes et céréales à gogo peuvent se révéler plus gras et plus salés que leurs équivalents avec de la viande.

médaille, sans chimie, elles sont moins riches en protéines, d'où la mention « source de protéines » sur la boîte. En outre, certaines, que l'on pourrait prendre pour un remplacement de la viande, sont en réalité pauvres en protéines. Dans les galettes orge et boulghour au chèvre et miel de Céréral Bio par exemple, « on trouve du concassé d'orge, du boulghour de blé, de la farine de blé, des flocons d'avoine et de blé, toutes des céréales », liste Séverine Sénéchal. Et en effet, le produit affiche 26% de glucides pour seulement 5,4% de protéines. De plus, les céréales sont moins riches en fer que les légumineuses. Pour éclaircir ce problème de dénomination, la loi relative à la transparence de l'information sur les produits agricoles et alimentaires votée le 10 juin 2020 encadre mieux l'utilisation des termes évoquant ceux utilisés en boucherie,

comme « steak de soja » ou « burger végétal », qui ne pourront plus être utilisés qu'à partir d'une certaine teneur en protéines qui sera bientôt fixée.

### L'idéal : enrichir naturellement ses repas

« Chez les personnes végétariennes ou végétaliennes, l'un des risques est le déficit d'apport en protéines, explique Séverine Sénéchal. Or, ce sont elles qui apportent la sensation de satiété et aident notamment à contrôler la prise de poids. » L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) fixe les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en protéines à 0,83 g par kg du poids de la personne et par jour. Cela signifie qu'un individu pesant 65 kg



Le Nutri-score analyse l'aspect nutritionnel des produits, tandis que l'indice Siga évalue le degré de transformation des aliments.



devra consommer 54 grammes de protéines par jour, les personnes actives ou sportives davantage. C'est pourquoi Séverine Sénéchal recommande les produits affichant au moins 10 à 12% de protéines, soit la valeur de deux œufs. S'ils en contiennent moins, il est possible d'enrichir le repas avec de bonnes protéines végétales : l'algue spiruline – en veillant à ce qu'elle soit de fabrication française – (57% de protéines), le seitan préparé à partir de protéine de blé (20%), les graines de courge ou de chanvre (30%), les fromages à pâte dure (entre 25 et 30%), les fruits à coque (noisette, amande) et les arachides (la cacahuète contient 26% de protéines) ou le cottage cheese (11-13%)...

### Tout doux sur le soja...

En dessert, les fromages blancs et petits suisses en apportent entre 7 et 9%. Enfin, le soja se décline sous de multiples formes : graines (37% de protéines), le Tempeh (16%), le tofu (13%). Attention toutefois aux isoflavones que ces derniers renferment. Si ces phyto-estrogènes auraient plutôt un effet protecteur anti-cancer, l'Anses recommande de rester prudent pour les

populations considérées à risque, comme les nourrissons, les femmes allaitantes, les personnes présentant des antécédents de cancer du sein, d'endométriome ou d'hypothyroïdie. Certains succédanés carnés sont aussi trop riches en sel. « De manière générale, il ne faut pas dépasser un gramme de sel par portion », affirme Séverine Sénéchal. Or, cette limite est rapidement dépassée. Le steak végétal aux protéines de pois de Findus en contient par exemple 1,5% et les suprêmes de tofu grillé de Tossolia 1,8% ! Autre problème : le gras. « Certains faux steaks affichent aussi des teneurs allant jusqu'à 20% », regrette Mégane Heudiard. Chez Findus, les nuggets végétaux sont même plus gras (16%) que leurs équivalents au poulet (12%). « D'autant que les huiles utilisées, comme celle de tournesol, sont trop riches en acides gras saturés et en oméga 6, déjà abondants dans notre alimentation. Mieux vaut donc choisir des références qui utilisent de l'huile de colza ou de l'huile d'olive, de préférence vierge ou extra-vierge. » Ces substituts, pratiques de façon très occasionnelle, sont toutefois à choisir avec soin, histoire de ne pas tomber sur un... os. 🍔

GWÉNAËLLE DEBOUTTE

## ➔ Pas pour TOUTES LES BOURSES !

En matière de simili-carnés, les prix varient du simple au double. Certains « burgers » sont vendus 2,50 à 3 euros la barquette, soit autour de 12 à 14 euros le kilo, ce qui correspond aux prix des steaks de bœuf en grande surface. Ce sont malheureusement aussi ceux qui contiennent le plus d'ingrédients ultra-transformés. Dans les références bio ou plus « vraies », les prix peuvent s'envoler jusqu'à 28 à 30 euros du kilo.

