

Devons-nous nous méfier de notre assiette ?

Le contexte

Pas moins de 120 produits alimentaires ont été rappelés des rayons des supermarchés depuis le début de cette année, pour contamination microbiologique ou chimique. C'est deux fois plus qu'en 2017, révélait la RTBF ce mardi. Nos assiettes sont-elles devenues toxiques ? Devons-nous nous en méfier ?

Oui

Nicolas Guggenbühl

Diététicien, nutritionniste et professeur à l'Institut Paul Lambin

■ Les Belges doivent rester vigilants à ce qu'ils décident de mettre dans leur assiette ; notamment les aliments à faible valeur nutritionnelle. Les consommateurs réclament plus de produits frais, périssables, ce qui peut expliquer le plus grand nombre de produits rappelés.

Les Belges doivent-ils se méfier de ce qu'ils mettent dans leur assiette ?

Les Belges doivent faire attention au contenu de leur assiette. Malheureusement, on a beaucoup de gens qui stressent inutilement. Par exemple avec le lactose ou le gluten. Les consommateurs ne peuvent pas s'alimenter les yeux fermés. Ils doivent être plus conscients et attacher plus d'importance à la qualité nutritionnelle de leur alimentation, et cela passe par ce qu'ils achètent.

Il faut notamment se méfier des produits de piètre valeur nutritionnelle qui, de surcroît, vont parfois contenir une quantité importante d'additifs tels que des colorants, des conservateurs ou des arômes artificiels. Le consommateur gagne à en être informé pour effectuer des choix plus avisés et repérer le sel, les graisses et les sucres cachés dans son alimentation.

Pourquoi y a-t-il, selon vous, deux fois plus de produits rappelés cette année qu'en 2017 ?

Je ne pense pas que ce soit lié à une diminution du niveau de qualité exigée, au contraire. Je pense plutôt que, de manière globale, il y a plus d'attention portée à la sécurité alimentaire aujourd'hui qu'hier. Un élément d'explication est qu'il y a une masse de nourriture périssable à

gérer qui va en grandissant. Les consommateurs ne veulent plus uniquement des pâtes sèches mais aussi des pâtes fraîches. Et tout ce qui est frais est beaucoup plus périssable. Si une coquille d'œuf tombe dans un bol, ce n'est pas très grave. En revanche, si cela se produit à un niveau de production industrielle, cela peut être catastrophique.

Quels sont les aliments auxquels il faut faire particulièrement attention ?

Les gens cuisinent de moins en moins et achètent des aliments de plus en plus élaborés, comme des plats préparés dont ils ne sont pas maîtres du contenu. On va y trouver peu de céréales complètes, pas énormément de légumes, beaucoup de sel, et des graisses qui ne sont pas toujours de qualité.

Au niveau microbien, il faut être vigilant à tout ce qui est cru. La mode des sushis fait que le consommateur mange de plus en plus de poisson cru. C'est une pratique qui est clairement à risque. C'est même étonnant qu'il n'y ait pas plus d'accidents. Ensuite, il faut être attentif aux aliments à base de viande hachée crue, comme le fameux américain. Les préparations à base d'œufs crus comme le tiramisù ou la mousse au chocolat sont également à surveiller.

Quant aux perturbateurs endocriniens, je pense qu'il faut être conscient que c'est une menace potentielle dont on ne connaît que peu les effets réels. Par mesure de précaution, si l'on peut limiter le contact entre les aliments et le plastique, c'est probablement mieux. Le verre est préférable pour garder voire réchauffer les aliments.

Quels conseils donneriez-vous pour tenter de réduire au maximum les risques ?

Ce serait d'abord d'augmenter sa consommation d'aliments protecteurs dont font partie, dans l'ordre, les céréales complètes, les fruits, les noix et les graines, les légumes et les légumineuses. Tous ces aliments ont des effets bénéfiques beaucoup plus importants que les effets potentiellement néfastes liés aux produits phytosanitaires. Une fois qu'on a augmenté sa consommation de fruits et légumes, si l'on peut s'offrir ces aliments en "bio", "local", "frais", c'est probablement encore mieux mais ce n'est pas, à mes yeux, le plus important.

Entretien : Louise Vanderkelen

Gare aux baies de goji

Dans une étude sortie fin octobre, Test-Achats met en garde contre un "superaliment": les baies de goji. L'association de consommateurs a testé 30 produits bio et conventionnels lors d'une analyse de pesticides et les résultats sont inquiétants: 10 paquets de baies de goji sur 15 contenaient des pesticides. "On y retrouve jusqu'à 14 traces différentes de pesticides. Et seuls cinq produits sur quinze n'en contiennent aucune. Pire: le bio ne vaut ici pas mieux,

voire pire, que les aliments conventionnels. Quatre

paquets dont trois bio dépassent la limite maximale autorisée par l'Europe pour les produits conventionnels. Des mesures ont dès lors été prises pour déclassifier ces produits en aliments non bio", annonce l'association de consommateurs.

Les analyses réalisées par l'Afsca ont permis cette année de rappeler huit produits "baies de goji" non conformes aux normes car ils présentaient des traces de pesticides.

Non

■ L'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsc)a réalise des centaines de contrôles chaque jour pour s'assurer que les produits proposés sont sûrs à la consommation. Il peut toujours y avoir un problème mais c'est très rare.

Jean-Sébastien Walhin

Porte-parole de l'Afsc

Les Belges doivent-ils se méfier de leur assiette?

Il peut toujours y avoir un risque ponctuel, mais le consommateur doit bien comprendre que c'est peu fréquent en Belgique. Tout est mis en œuvre pour que ce qui arrive dans son assiette soit sûr. Pour cela, il existe des preuves sur lesquelles on peut solidement s'appuyer. L'Afsc)a réalise en effet environ 75 000 échantillons par an. Ce qui nous donne une moyenne de 200 échantillons prélevés quotidiennement, 365 jours par an. Les résultats de ces analyses tournent entre 96 et 98% de conformité.

Je suis certain que, si l'on demandait à 10 000 consommateurs belges: "Est-ce que vous avez des craintes quand vous vous rendez au restaurant, dans votre boulangerie, votre boucherie ou votre supermarché?" On serait proche des 10 000 "non". C'est un luxe de ne pas se poser de questions sur les produits que l'on achète. Ce luxe n'est pas un acquis, c'est le résultat d'un long travail de sensibilisation, de contrôle et de responsabilisation. C'est essentiel d'en être conscient, lorsque l'on passe la porte d'un commerce alimentaire.

Comment l'Afsc)a contrôle-t-elle les denrées alimentaires? À partir de quel moment décide-t-elle de rappeler un produit?

Il existe un double filet de sécurité. Tout d'abord, l'autocontrôle des entreprises. Les 178 000 entreprises en Belgique doivent en effet contrôler au

quotidien la qualité et la sûreté de leur production. Elles doivent également vérifier que leurs matières premières sont sûres. Ensuite, il y a le principe légal de "notification obligatoire" de l'entreprise en cas de problème. Si une entreprise détecte une anomalie qui peut avoir un impact sur le consommateur,

elle doit absolument en avvertir l'Afsc)a dans les plus brefs délais. Si elle ne le fait pas, un procès-verbal est dressé. Au cours de nos 65 000 à 70 000 inspections annuelles, on va, chaque fois, vérifier que les notifications obligatoires ont été faites, le cas échéant. Si l'on se rend compte que les entreprises n'ont pas notifié les non-conformités, elles reçoivent également un procès-verbal. In fine, à l'Afsc)a, on exige de l'entreprise qu'elle avertisse le consommateur en cas de problème potentiel avec un aliment.

L'Afsc)a a également un rôle à jouer en termes de sensibilisation, notamment via la formation des entreprises. Il s'agit uniquement des petites entreprises qui ne disposent peut-être pas d'un département "qualité". On va donc les former à la législation et aux gestes principaux en matière d'hygiène.

Comment expliquez-vous le fait qu'il y ait deux fois plus de produits rappelés cette année qu'en 2017? Les aliments sont-ils de plus en plus nocifs ou vos règles de contrôle ont-elles été renforcées?

Le nombre de produits rappelés n'augmente pas de manière aussi drastique qu'il y paraît: il suffit qu'un fabricant délivre un même produit à plusieurs entreprises pour qu'il y ait plusieurs communications de rappel de produit... mais finalement, c'est un seul produit qui est rappelé, un seul problème qui est détecté. Je pense que l'origine de l'augmentation des produits rappelés est de toute façon multifactorielle. D'une part, les entreprises sont de plus en plus conscientisées par le rôle qu'elles ont à jouer dans la sécurité de la chaîne alimentaire. D'autre part, nous avons connu un été très chaud pendant une période très longue et on sait que les températures influencent la conservation des denrées alimentaires. Le fait que l'Afsc)a soit sévère a aussi pour effet que les entreprises prennent davantage leurs responsabilités. À titre de comparaison, s'il n'y avait aucun flash sur les autoroutes en Belgique, je pense qu'il y aurait beaucoup plus de personnes en excès de vitesse. En revanche, placez des flashes tous les 100 mètres, vous verrez que la majorité des automobilistes respecteront les limitations de vitesse! C'est le même principe ici et c'est pour cette raison que l'Afsc)a fait beaucoup d'inspections et de contrôles, et qu'elle tape sur le clou en cas de problème.

Entretien: L.V.

Sécurité alimentaire: que dit l'Europe?

La politique de sécurité alimentaire de l'Union européenne, adoptée en 2003, vise à protéger les consommateurs et couvre toute la chaîne alimentaire, de la ferme à la fourchette. "Elle vise à garantir la sécurité et la qualité des denrées alimentaires et des aliments pour animaux, le respect de normes élevées concernant le bien-être et la santé des animaux et la protection des végétaux, ainsi que la diffusion d'informations claires sur

l'origine, le contenu, l'étiquetage et la consommation des aliments", peut-on lire sur le site de la Commission européenne. Elle est centrée sur le concept de "traçabilité des intrants (alimentation pour animaux, par exemple) et des sortants (production primaire, traitement, stockage, transport et vente au détail, etc.)". L'UE a également adopté des normes concernant l'hygiène alimentaire, la santé et le bien-être des animaux, la santé des plantes et le contrôle des contaminations par des substances externes telles que les pesticides.