BON À SAVOIR

Guide d’achat: nouilles asiatiques

C’est quoi des nouilles asiatiques?

Ce sont des pâtes orientales précuisinées conditionnées en portions individuelles. Les emballages contiennent, d’une part, les nouilles séchées en bloc et, d’autre part, un ou deux petits sachets avec l’huile et les assaisonnements. Il suffit de mélanger le tout avec un peu d’eau bouillante dans un bol avant de passer à table. Selon notre test de 2017, la moitié des articles sur le marché contient toutefois des substances problématiques, sans parler de leur teneur élevée en graisse et en sel.

Les substances auxquelles il faut être attentif

Comme tout produit industriel, les sachets tout prêts ne devraient être consommés que pour dépanner. Voici les éléments nutritifs auxquelles il faut être particulièrement attentif au moment de l’achat.

? Graisse
Les préparations de notre sélection affichaient en moyenne 16,5 g de graisse pour 100 g, alors que la quantité moyenne journalière pour un adulte varie entre 60 g et 80 g. Parmi les produits de notre sélection, seuls cinq emballages sur douze ont décroché la mention «bon» à cet égard. Lors de notre test de 2017, les nouilles Mama affichaient ainsi 25 g/100 g, soit le double d’une ration équivalente de pizza surgelée! Et pour ne rien arranger, l’huile de palme entre généreusement dans la composition de ces articles.

? Sel
Les plats précuisinés ont toujours tendance à être trop salés. Les fabricants utilisent le sodium comme condiment, mais aussi comme agent conservateur. La consommation quotidienne moyenne de sel en Suisse est de 10 g environ et elle peut atteindre 15 g sans danger. Dans le test réalisé en 2017, les portions de nouilles asiatiques affichaient entre 3 g et 6 g de sel aux 100 g.

Les substances indésirables

? Glutamate
Les fabricants ont généreusement recours à cet exhausteur de goût pour renforcer la saveur de leurs plats. Cette substance peut toutefois provoquer des maux de tête et des éruptions cutanées. On la soupçonne encore de favoriser les maladies

inflammatoires.

Pour le consommateur, il est difficile de savoir si la préparation achetée en contient et, si oui, en quelle quantité. Car cet additif se trouve sous différentes appellations: E620 à E625, protéines de caséines hydrogénées, caséinates, huiles végétales hydrogénées, extrait de levure ou encore huile de maïs.

La valeur maximale autorisée en Suisse est de 1 g par 100 g. Les nouilles prêtes à l'emploi du test que nous avons réalisé en 2017 en contiennent en moyenne 0.5 g. L'emballage Mamee a été jugé insatisfaisant, car il en affichait davantage.

? 3-MPCD
Ce nom mystérieux désigne des matières grasses peu sympathiques. Elles sont générées au cours de la production quand les huiles végétales, notamment celle de palme, sont amenées à des températures élevées. Les 3-MCPD sont suspectées d'être cancérigènes. Elles sont particulièrement nocives pour les enfants, mais ne sont pas signalées comme telles sur l'emballage. Lors du test que nous avons réalisé en 2017, l'emballage Knorr à l'arôme de poulet a été jugé insatisfaisant car il affichait une teneur élevée.

? Esters glycidyliques
Les esters glycidyliques (GE) se transforment dans l'intestin en glycidol, une substance cancérigène et même génotoxique. Les GE apparaissent lors du processus de raffinage des huiles végétales à température élevée, en particulier celle de palme. Il n'y a pas de valeur limite fixée actuellement mais, lors de notre test réalisé en 2017, nous avons déprécié les produits affichant des valeurs supérieures au seuil considéré comme problématique pour les animaux. Les experts ont ainsi trouvées des concentrations élevées dans les emballages des marques Wai-Wai, Knorr, Mamee et Mama.

Les arômes

Les nouilles asiatiques se déclinent en plusieurs saveurs: légumes, poulet, curry, crevettes, porc, etc. Lors de notre test de 2017, nous avons soumis des emballages aux goûts de légumes et de poulet à un jury amateur. Les dégustateurs ont évalué, à l'aveugle, les qualités de chaque plat. Résultat: seuls trois produits ont été jugés suffisants: les nouilles arôme «légumes» Asia d'Aldi, ainsi que celles au poulet de Nissin (Coop) et Knorr (Coop City).

Le jury a relevé un goût uniforme de glutamate dans tous les plats. Et il a eu beaucoup de peine à faire la différence entre les saveurs de légumes et de poulet.

Conseils et précautions

? Equilibrer ses repas
Un sachet de pâtes aux saveurs orientales vite prêt, ça peut dépanner de temps à

autre. On veillera toutefois dans ce cas à ne pas abuser de sels et de matières grasses lors des autres repas. En d’autres termes, pas de nouilles orientales le soir quand on a mangé une fondue à midi!

? Femmes et enfants s’abstenir

Les substances indésirables désignées comme 3-MCPD détectées dans les nouilles asiatiques sont particulièrement nocives pour les enfants. On évitera par conséquent de les servir à des convives trop jeunes. Quant aux esters glycidiliques, ce sont des éléments génotoxiques. Ils sont donc déconseillés, en particulier aux enfants et aux jeunes adultes.