



Contenu :

Convenience food

- P. 2** Qu'appelle-t-on convenience food ?
- P. 2** Les avantages des produits convenience
- P. 3** Les inconvénients des produits convenience
- P. 4** Conseils pour les achats et la planification des menus
- P. 4** Conseils pour la préparation
- P. 5** Convenience food - à retenir
- P. 6** Impressum

Qu'appelle-t-on convenience food ?

Traduit littéralement, convenience food signifie « aliment commode ». Ce terme englobe des aliments, des mets ou des repas complets précuisinés : salades/légumes préparés, potages en sachets, sauces prêtes à l'emploi, mets congelés, pizzas, plats pour micro-onde, etc.

Les produits convenience répondent aux besoins des consommateurs en leur épargnant du travail et en accélérant par conséquent la préparation des repas. Ils sont donc particulièrement appréciés des personnes professionnellement actives, des célibataires, de celles et ceux qui ont peu d'expérience de la cuisine ou peu de temps ainsi que des personnes âgées.

Pour pouvoir servir de nombreux clients en un minimum de temps, la gastronomie recourt également à des mets précuisinés qui peuvent être rapidement transformés.

Selon leur degré de transformation, les produits convenience peuvent être classés en 2 catégories :

Convenience Food	
Aliments partiellement préparés	Menus prêts à la consommation
Aliments prêts à être cuisinés = aliments en partie préparés qui, avant d'être cuits, doivent encore être assaisonnés, apprêtés : légumes congelés nature, fruits, viande émincée, etc.	Plats cuisinés = préparations alimentaires qui forment des repas complets, qui peuvent être mangés tels quels ou qu'il ne reste plus qu'à chauffer brièvement.
Aliments prêts à la cuisson = aliments qu'il ne reste plus qu'à cuire : légumes préparés et assaisonnés, viande marinée, etc.	
Aliments cuisinés = aliments partiellement préparés et cuisinés qu'il ne reste plus qu'à réchauffer et à mélanger, p. ex. menus ou composants de menus	

Source: Lexikon der Ernährung, 2002 Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, Berlin

Les avantages des produits convenience

- L'utilisation simple et rapide de ces produits permet d'économiser du temps et ne requiert qu'un minimum de connaissances culinaires. Les légumes, par exemple, sont déjà parés ; il n'est plus nécessaire de les laver, peler, couper, râper, etc.
- Il n'est souvent plus nécessaire d'y ajouter des ingrédients, dont l'acquisition ou la préparation requiert généralement du temps et quelques connaissances culinaires (sauces, épices, etc.).
- Les denrées pré-cuisinées sont souvent déjà subdivisées en portions ou peuvent être utilisées par portions, sans pertes.
- Les produits convenience non périssables sont disponibles et consommables en tout temps, quelle



que soit la saison.

- La fabrication, le stockage et la diffusion de produits pré-cuisinés industriellement sont soumis à des prescriptions et à des contrôles sévères. Les produits finis présentent généralement moins de risques sur le plan bactériologique ou hygiénique que des marchandises fraîches, qui, elles, sont périssables.
- La congélation, la dessiccation ou l'adjonction d'additifs permet de prolonger la durée de conservation d'un aliment.
- La valeur physiologique et nutritionnelle des fruits et des légumes surgelés est comparable à celle des produits frais de saison car ces aliments sont surgelés immédiatement après récolte. Les macro-nutriments, les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments sont en grande partie préservés.
- Les produits convenance sont vite préparés ; ils s'avèrent donc aussi très pratiques pour des personnes âgées, malades ou invalides ainsi que pour celles et ceux qui manquent de temps pour cuisiner.

Les inconvénients des produits convenance

- Les produits convenance contiennent fréquemment trop de sucre ou de graisse, si bien que leur teneur énergétique est souvent assez élevée.
- La qualité des matières grasses utilisées n'est pas toujours optimale. Choisir de préférence des produits sans graisses hydrogénées mais avec des huiles végétales de qualité (p. ex. huile de colza ou d'olive), (lire les déclarations sur les emballages !).
- La teneur en sel, souvent élevée, des plats cuisinés peut être néfaste, surtout pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- Les produits importés – surtout – ne contiennent généralement pas de sel iodé-fluoré. Raison pour laquelle, et pour rétablir l'équilibre, il est important d'utiliser du sel iodé-fluoré (emballage vert) pour les mets que l'on prépare soi-même.
- La plupart des plats cuisinés ne constituent pas un repas équilibré. La proportion souvent faible, voire inexistante, de légumes et de fruits ne correspond pas aux recommandations pour une alimentation saine («cinq portions de fruits et de légumes par jour»). Raison pour laquelle de tels plats devraient toujours être complétés par une portion de fruits ou de légumes (p. ex. une salade en entrée, un fruit au dessert).
- Les personnes allergiques ou intolérantes à certaines substances ou additifs (gluten, lactose, protéi-



nes de lait, soja ou additifs) doivent étudier très attentivement les déclarations sur les emballages.

- Selon le type de moyen de conservation, (p. ex. dessiccation, chauffage), la teneur en vitamines et en sels minéraux peut être altérée.
- Fabriquer des produits convenance implique fréquemment une grosse dépense énergétique (congeler, emballer, préparer, etc.) ; Il n'est pas conseillé de consommer quotidiennement des produits convenance, non seulement pour des raisons nutritionnelles mais également par souci d'écologie.
- Enfin, les produits convenance sont presque toujours plus chers que les aliments frais.

Conseils pour les achats et la planification des menus

- Planifier soigneusement ses achats et prévoir une combinaison judicieuse de produits frais et convenance, surtout sous forme de fruits, légumes et salades.
- Varier fréquemment les produits cuisinés, essayer de nouveaux produits (p. ex. des plats cuisinés étrangers).
- Lors de l'achat, lire attentivement les déclarations concernant les ingrédients et les valeurs nutritives figurant sur l'emballage. Surtout tenir compte de la teneur en graisse, en sel et en énergie ainsi que de la qualité des graisses.
- Ne pas acheter des produits dont l'emballage est endommagé.
- Transporter des produits surgelés et/ou réfrigérés dans des sacs isothermiques et, en arrivant chez soi, les ranger le plus rapidement possible dans le réfrigérateur ou le congélateur.

Conseils pour la préparation

- La température et la durée de cuisson sont déterminantes pour un repas réussi et une perte minime d'éléments nutritifs. Suivre par conséquent les recommandations du fabricant.
- Lorsque le produit ne doit pas être simplement réchauffé au four ou au micro-onde, choisir un mode de cuisson respectueux de l'aliment (cuisson à la vapeur, à l'étuvée, grillade, etc.).
- Les fabricants proposent souvent des recettes pour améliorer le goût de ces produits. Les prendre avec une certaine réserve lorsqu'il s'agit simplement de compléter ces mets avec d'autres graisses, du sel ou des éléments gras tels que crème, mascarpone, fromage, etc.
- Apprêter ces aliments et compléter ces recettes en fonction de ses goûts personnels : p. ex. ajouter des herbes aromatiques fraîches à un sachet de salade ou des poivrons et des oignons frais à une sauce tomate prête à l'emploi, etc.



Convenience food - à retenir

- On désigne par « convenience food » des aliments et des mets totalement ou partiellement pré-cuisinés ainsi que des repas prêts à la consommation.
- Toujours compléter le « convenience food » par des aliments frais.



Impressum

© 2008 Société Suisse de Nutrition SSN

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch/f

Refonte

Esther Infanger, diététicienne diplômée ES

Collaboration scientifique

Bernet Caroline, diététicienne diplômée ES – SSN
Endrizzi Anne, Ingénieur en technologie alimentaire EPFZ – food + marketing – membre du comité de la SSN
Fontana Gabi, diététicienne diplômée ES – Zug
Jaquet Muriel, diététicienne diplômée ES – SSN
Dr. Matzke Annette, oecotrophologue diplômée – OFSP
Mühlemann Pascale, Ingénieur en sciences alimentaires et postgrade en nutrition humaine – SSN
Welter Angelika, oecotrophologue diplômée – SSN

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique de son soutien financier ayant permis l'élaboration de la présente notice (contrat 07.005832 / 414.0000 / -1) ainsi que les experts susmentionnés pour leurs conseils avisés et leur collaboration.