

À quoi ressemblera votre assiette en 2018?



MARIE-ÈVE DUMONT

Mercredi, 3 janvier 2018 01:00

MISE à JOUR Mercredi, 3 janvier 2018 01:00

Moins de sucres, plus d'aliments fermentés, de nouvelles protéines et des étiquettes plus précises, des tendances alimentaires amorcées en 2017 devraient se poursuivre durant la prochaine année, selon le site Food Navigator, qui traite et analyse le domaine agroalimentaire en Amérique du Nord.

L'ÉTIQUETAGE DES OGM

L'arrivée du saumon génétiquement modifié au Québec sans que l'on puisse savoir à quel endroit il s'est retrouvé, a fait réagir bien des consommateurs cette année.

La question de l'étiquetage des OGM devrait rester au cœur des préoccupations des consommateurs en 2018.

En plus des motifs éthiques et environnementaux qui sont soulevés pour prôner l'étiquetage, l'argument économique devrait aussi entrer en ligne de compte, selon Sylvain Charlebois, doyen de la faculté de management à l'Université Dalhousie, en Nouvelle-Écosse.

« Si on dit que le saumon génétiquement modifié pourrait être vendu moins cher, il faudrait l'étiqueter pour que les gens pour qui le prix est le premier critère puissent faire un choix », croit-il.

SUCRE SOUS SURVEILLANCE

Le sucre est devenu le nouvel ennemi en 2017, une tendance qui devrait se poursuivre en 2018, mais avec un bémol. C'est le sucre ajouté qu'il faut viser.

« Il ne faut pas éviter de manger du sucre, car le glucose est le seul substrat énergétique du cerveau, il est essentiel à notre concentration. Le problème actuellement, c'est qu'on en consomme tout simplement trop via les produits transformés », précise Andréanne Martin.

« Le truc le plus simple est de regarder la liste des ingrédients et si vous y voyez le sucre ou ses synonymes dans les premiers ingrédients, faites l'effort de déposer le produit là où vous l'avez pris et allez-y avec un aliment plus brut qui ne contiendra pas de sucre ajouté », conseille-t-elle.

DE NOUVELLES PROTÉINES

Les allées d'épicerie se remplissent de plus en plus avec des produits faits à base de plantes pour remplacer la viande ou le lait.

« Avec l'arrivée du nouveau Guide alimentaire canadien qui devrait laisser une plus grande place aux protéines végétales, on en verra absolument plus », insiste M. Charlebois.

Certains pays ont même commencé à réfléchir à taxer la viande, au même titre que le tabac, le carbone ou le sucre, jugés néfastes pour la santé ou l'environnement, ajoute le doyen de la faculté de management à l'Université Dalhousie.

La recherche de nouvelles protéines se poursuivra aussi avec les insectes alors qu'une première ferme d'élevage d'insectes pour la consommation humaine a vu le jour en 2017 à Frelighsburg, en Montérégie.

PROBIOTIQUES ET FERMENTATION

Une autre tendance qui devrait se poursuivre en 2018 est celle des aliments fermentés ou riches en probiotiques, tels que le kombucha, le yogourt, le kéfir, le tempeh, le kimchi ou le miso. De nouveaux produits du genre pourraient apparaître sur nos tablettes.

« Les produits fermentés, c'est l'avenir. Il faut les intégrer en petite quantité et au quotidien pour un meilleur système immunitaire et un meilleur microbiote », indique Andréanne Martin.

BON GRAS, MAUVAIS GRAS

Il y a eu beaucoup de confusion autour du gras en 2017. Certaines diètes mettaient le sucre de côté pour se laisser aller dans le gras. À court terme, on notait une perte de poids, mais aucune étude à long terme ne permet de valider ces dires et de voir si le fait de manger des mauvais gras pouvait faire augmenter les taux de mauvais cholestérol, explique Andréanne Martin, nutritionniste pour Nutrisimple.

« En 2018, plutôt que de se bourrer dans le bacon, parce que ça serait maintenant "permis" et supposément sans danger, pourquoi ne pas simplement en intégrer de temps à autre tout en gardant notre attention sur les bons gras d'origine végétale, qui eux, fournissent des nutriments essentiels », soutient-elle.

LE « CLEAN-LABEL »

Le « clean-label » consiste à utiliser des ingrédients plus naturels et moins artificiels dans les produits proposés par l'industrie alimentaire.

Les consommateurs se questionnent de plus en plus sur la provenance de leurs aliments, des résidus de pesticides, du bien-être animal et l'utilisation des médicaments et des antibiotiques dans l'élevage.

« Le consommateur réclame de plus en plus de transparence de l'industrie », insiste Sylvain Charlebois.

L'EFFET AMAZON

Toutes les grandes chaînes de supermarchés canadiennes offrent maintenant l'épicerie en ligne ou ont amélioré leur service déjà existant en 2017. Certaines ont aussi créé un service de commande sur le web puis de ramassage rapide en magasin. Une pratique qui devrait conquérir de plus en plus d'adeptes.

« Amazon fait très peur, ce n'est pas pour rien que toutes les chaînes offrent maintenant l'épicerie en ligne. La tendance d'acheter en ligne n'est pas près de s'éteindre puisqu'elle permet de gagner du temps », souligne M. Charlebois.