

Ille en verre de cette excellente huile 100% helvétique

UISSE QUI MONTE



de d'arachide,
Afrique
/l

Coop Huile d'arachide,
origine pas mentionnée
5 fr. 20/l



Migros Huile d'olive bio
pressée à froid, Grèce
11 fr. les 50 cl, soit
22 fr./l

Coop Huile d'olive bio
Naturaplan, extravierge
pressée à froid, Grèce
9 fr. 90 les 50 cl, soit
19 fr. 80/l

Source: Swissinfo 2002

Jours moins aimée

tion suisse 5,2% (en baisse: -0,8% en 2002).
té 38,8% d'oméga 6 pour 0,5% d'oméga 3.
rer. A consommer avec modération.
Certaines personnes y sont allergiques. Beau-
es gras saturés qui solidifient l'huile à partir de

La plus chère!

Consommation suisse 25% (en hausse: +6% en 2002).
Pour la santé 10% d'oméga 6 pour 1% d'oméga 3.
Trop peu d'oméga 3, mais excellente pour sa vitamine E, comme
l'huile de tournesol, d'ailleur.
Notre avis Seules les huiles vierges ou extraverges, dont l'aci-
dité est de moins de 2 g pour 100 g, peuvent être consommées.

Marketing très sif entoure d'olive»

Darioli, du CHUV
la proportion
l'oméga 3 et
comme
huile de soja,
de noixette.
expliquer
u d'intérêt
oduit cent
suisse et
quatre fois
qu'une huile
nous vient du sud
e? Sans oublier
d'olive, contrai-
l'huile de colza.



doit être pressée à froid
pour conserver toutes ses
qualités. Et que cette
pression à froid la rend
plus fragile, peu tolérante
à la lumière, au change-
ment de température et
à l'air ambiant!
La réponse se
trouve dans «le
marketing très
agressif qui en-
toure l'huile
d'olive», ex-
plique Roger
Darioli, profes-
seur au CHUV.
Il suffit de re-
garder les mul-
tiples formes des
bouteilles de ce
produit médi-
terranéen pro-
posées par les

grands distributeurs pour s'en rendre
compte. Le spécialiste ajoute: «Chan-
ger les mentalités prend du temps.»
Aujourd'hui encore, Coop - qui in-
dique pourtant sur ses bouteilles
d'huile de colza la présence bénéfique
des oméga 3 - ne voit pas augmenter
ses ventes. Dommage.

Il faut jeter une huile qui fume

- Ne jamais laisser brûler une huile
ni même la laisser fumer car ses
composants se modifient à haute
température et peuvent s'avérer
dangereux pour la santé.
- Pour la friture, il vaut mieux utili-
ser une huile préparée à cet effet,
comme l'huile de palme, par
exemple.

EN BREF

COOP

Des patates sans acrylamide...

Pour éviter la
production
d'acrylamide
- une sub-
stance dan-
gereuse pour
la santé -, la
pomme de
terre ne doit
pas contenir
trop de sucre.



Et, pour ne pas en contenir trop, elle
doit être conservée à plus de 8 de-
grés. Or, les tubercules destinés au
commerce de détail sont tous stockés
à 4 degrés. Face à cette réalité, les
magasins Coop cherchent une solu-
tion. Vont-ils donc exiger un stockage
à 8 degrés? Vont-ils sélectionner une
espèce qui contient très peu de sucre
à basse température? Mystère. «Nous
allons trouver une solution pour la
nouvelle récolte de cet automne», in-
siste Karl Weisskopf, le porte-parole.
Une chose est sûre: les pommes de
terre qui pourront être cuites à haute
température (four, friture, etc.) sans
risque de produire de l'acrylamide se-
ront vendues dans des sachets rouges
qui contiennent actuellement les
«plutôt fermes à la cuisson».

INVENTION

Le réveil des enfants lève-trop-tôt



Il faut avoir eu - ou avoir encore - des
petits enfants à la maison pour
connaître le cauchemar des réveils à
l'aube. Un père de famille, Vincent
Cassel, a trouvé une solution. Un ré-
veil séparé en deux. Dans la partie du
bas, la figure dort et fait office de
veilleuse. Dans celle du haut, la figure,
tout illuminée, s'est éveillée. L'enfant
comprend très vite s'il peut sauter
hors de son lit et se glisser dans celui
de ses parents ou s'il est préférable
pour lui de rester tranquille encore un
peu. Bien sûr, le réveil peut aussi être
utilisé pour sa fonction classique. Son
nom? Le Kid'sleep.
Disponible en Suisse dans les magasins
spécialisés comme Baby2000, à Lau-
rens. Prix: 49 fr.