

## DOSSIER DE PRESSE

Biscuits, gâteaux et barres de céréales

# Des fruits surtout sur l'emballage !



## Table des matières

<b>Nos principaux résultats</b> .....	4
<b>Nos demandes</b> .....	5
<b>Méthodologie</b> .....	6
<b>Les fruits dans les produits</b> .....	8
1. Pourcentage du fruit mis en avant .....	8
2. Les fruits non représentés sur l'emballage .....	10
3. Sous quelle forme retrouve-t-on les fruits ? .....	11
4. Des contenus en fruits pas toujours explicites pour le consommateur .....	12
<b>Qualité nutritionnelle, composition et mentions mises en avant</b> .....	13
1. Qualité nutritionnelle des produits étudiés .....	13
2. Allégations générales et mentions valorisantes .....	14
3. Arômes, additifs, huile de palme : des listes d'ingrédients à rallonge.....	16
<b>Tableau des références</b> .....	18

Nous avons passé en revue 68 références de biscuits, gâteaux et barres de céréales qui se vantent de contenir des fruits dans leurs recettes. Sur l'emballage, les fruits mis en évidence laissent entendre aux consommateurs que le fruit est présent de façon conséquente et qu'il est utilisé en tant qu'ingrédient peu transformé. Qu'en est-il vraiment ?

La présence du fruit transformé (jus concentré, pépite...) ou sous la forme d'arôme autorise le fabricant à afficher un beau fruit sur l'emballage, sous réserve d'apposer la mention « suggestion de présentation ».

Les consommateurs sont-ils au courant ?

Nous avons choisi de décrypter 3 types de produits qui mettent en avant la présence de fruits dans leur recette et leur emballage et dont beaucoup sont destinés aux enfants :

- Gâteau : pâte aérée et moelleuse avec des fruits en fourrage
- Biscuit : sec et croustillant, le fruit est sous forme de fourrage, et/ou de pépites
- Barre de céréales aux fruits

## Nos principaux résultats

La CLCV rend publique son enquête sur 68 produits\* mettant en avant la présence de fruits sur l'emballage (dénomination, photo, dessin). Biscuits, gâteaux ou barres de céréales, l'offre occupe parfois plusieurs rayons dans nos magasins. Nous avons étudié la liste d'ingrédients des 68 références. Nous avons noté une quantité de fruits très décevante pour la plupart, des fruits souvent sous une forme transformée et la présence de beaucoup trop d'additifs et d'arômes.

### **11% de fruits en moyenne**

Lorsqu'une myriade de framboises est représentée sur le paquet, nous nous attendons à trouver des fruits dans des quantités respectables. Malheureusement, le contenu du produit est souvent décevant et l'image sur le paquet est trompeuse. La moyenne des fruits mis en évidence dans les produits étudiés est de 11%. 16 références ne contiennent pas plus de 5% de fruits. Le pourcentage minimal est de 0,70% !

### **Des fruits ultra-transformés**

Les fruits ne sont pas seulement présents en petites quantités, ils sont parfois complètement transformés et n'ont plus rien d'un fruit brut. Les pépites de fruits sont l'exemple de cette ultra-transformation : du sirop de glucose, des matières grasses, des fibres de fruits, des additifs, entre autres, retirent toutes propriétés nutritionnelles aux fruits.

### **Trop de sucre et une liste d'ingrédients à rallonge**

Les références étudiées contiennent en moyenne 30% de sucre. Un biscuit de 25g apporte à lui seul en moyenne 15% des apports quotidiens de référence en sucre\*\*. Rappelons que les produits sucrés sont des aliments à consommer avec modération du fait de leurs profils nutritionnels. Nous constatons également des listes d'ingrédients à rallonge : 22 ingrédients en moyenne par produit avec de nombreux additifs, colorants et arômes.

### **Attention aux allégations**

Des mentions valorisant la présence de fruits et des allégations nutritionnelles (source de fibres, par exemple) sont utilisées sur les emballages. Elles contribuent à donner une image positive à des produits pourtant sucrés, gras et salés. «Au vu de nos résultats, nous remettons en question la mention «riche en fruits» Elle n'est fondée sur aucune réglementation. Il n'y a en effet aucun seuil minimum de fruits exigé dans la composition des produits alimentaires.

### **Le Nutri-Score toujours absent**

Seulement 2 des produits de notre échantillon présentent le Nutri-Score sur leur emballage. Nous l'avons calculé pour les autres produits. 60% des références sont notées D. D'un point de vue nutritionnel, ce sont les barres de céréales qui sont les plus intéressantes : 67% sont notées C. Ce sont les biscuits qui sont le moins bien notés avec 32% de E et 60% de D.

Des courriers ont été adressés aux industriels concernés. Nos demandes sont claires : la modification de l'emballage en supprimant les fruits ou en indiquant clairement la quantité de fruits présents dans la recette, la réduction du nombre d'ingrédients (notamment des additifs, arômes et colorants) et le déploiement du Nutri-Score sur l'ensemble des produits.

\*Relevé réalisé entre mi-août et mi-septembre 2019 dans 6 enseignes de la grande distribution.

\*\* Recommandations de l'OMS pour un adulte type consommant environ 2000 kcal/jour.

## Nos demandes

### ◆ **La mise en place de seuils réglementaires sur la quantité de fruits afin de pouvoir mettre en avant un fruit**

Face aux pourcentages souvent très faibles de fruits mis en avant sur les emballages et dans la dénomination :

- **Nous demandons l'instauration d'un seuil minimal de fruits en dessous duquel le fruit ne peut être mis en avant par une représentation graphique (dessin, photo) sur la face avant de l'emballage ou dans la dénomination du produit.**
- **Nous suggérons d'indiquer de manière visible sur la face avant du packaging le pourcentage du fruit représenté par l'image.**

### ◆ **Une liste d'ingrédients à revoir**

Les produits étudiés contiennent en très grande majorité des additifs, des colorants et des arômes et une longue liste d'ingrédients : 22 en moyenne.

- **Nous incitons les industriels à continuer leurs efforts pour réduire au maximum la liste d'ingrédients, en supprimant additifs, colorants et arômes.**

### ◆ **Un encadrement législatif des arguments marketing et des mentions**

Notre enquête révèle que de nombreux produits contenant des pourcentages très bas de fruits apposent des allégations nutritionnelles et des mentions valorisant la présence de fruits pour des aliments pourtant gras, salés, sucrés ou ultra-transformés. Il semble paradoxal que ces aliments puissent bénéficier d'allégations nutritionnelles telles que « source de fibres » et de mentions non encadrées comme « Céréales complètes » ou « riche en fruits », qui leur donnent un aspect « santé », alors qu'ils ne sont pas bons sur le plan nutritionnel. Elles induisent le consommateur en erreur. Rappelons que ces produits sont à consommer de façon occasionnelle.

- **Nous demandons un encadrement législatif des allégations telles que « riche en fruits » ou « céréales complètes » : imposer un seuil minimum de fruits ou de céréales.**

### ◆ **Généraliser l'affichage du Nutri-Score**

Au vu de nos résultats, il nous paraît indispensable de généraliser l'étiquetage du Nutri-Score sur ces produits afin d'orienter le consommateur vers ceux qui ont une meilleure qualité nutritionnelle. Rappelons que seulement 2 produits sur les 68 étudiés affichent le logo.

- **Nous demandons aux industriels de s'engager dans la démarche et d'apposer le Nutri-Score sur l'ensemble de leurs produits.**

# Méthodologie

## **68 produits mettant en évidence la présence de fruits ont été étudiés.**

Nous avons considéré qu'un produit met en évidence un fruit lorsqu'il est présent dans la dénomination, en photo ou dessin sur l'emballage. Une référence équivaut dans notre enquête à une dénomination et une marque.

Nous avons recensé les produits entre mi-août et mi-septembre 2019 dans 6 enseignes : Monoprix, Intermarché, Franprix, Carrefour, Auchan, et Casino. Depuis notre enquête, une évolution de l'offre de certains produits a pu avoir lieu. Sur les 68 références, 42 sont de marques nationales, les autres sont de marques de distributeurs.

Nous avons analysé trois familles de produits : les gâteaux, les biscuits et les barres de céréales. Chaque famille contient plusieurs catégories de produits :

### **Biscuits : 38 références**

- Barquettes : 4 références
- Biscuits fourrés aux fruits : 3 références
- Biscuits petit-déjeuner : 1 référence
- Biscuits sablés fourrés aux fruits : 7 références
- Biscuits sandwichés fourrés aux fruits : 6 références
- Cookies : 4 références
- Génoises nappage aux fruits recouverte de chocolat : 5 références
- Tartelettes : 8 références

### **Gâteaux : 15 références**

- Gâteaux moelleux fourrés aux fruits : 9 références
- Génoises fourrées aux fruits : 6 références

### **Barres : 15 références**

- Barres de céréales aux fruits : 11 références
- Barre de céréales aux fruits nappés de chocolat : 1 référence
- Substituts de repas : 3 références

Le nombre de produits n'est pas identique par catégorie. En effet, le but de cette enquête n'est pas de comparer les produits entre eux mais d'analyser comment les industriels utilisent aujourd'hui l'image du fruit : le pourcentage de fruit mis en œuvre, sous quelle forme, etc.

Pour notre analyse, nous avons examiné les emballages des produits et relevé pour chaque référence :

- Le pourcentage de fruit quand cela était possible
- Les arômes et additifs
- Les tableaux de la déclaration nutritionnelle
- Les allégations sur l'emballage

**Pour l'analyse de la composition des produits et des ingrédients mis en œuvre : nous avons fait l'analyse par famille de produits.**

**Pour la qualité nutritionnelle** nous avons considéré le tableau nutritionnel présent sur les emballages et utilisé le système Nutri-Score<sup>1</sup> pour savoir dans quelles catégories (A : meilleure notation à E : moins bonne évaluation) les produits se répartissaient.

Pour calculer les notes, nous nous sommes procuré le calculateur Nutri-Score auprès de Santé Publique France. Nous avons échangé avec eux pour sa bonne utilisation. Quand nous n'avions pas l'information sur les fibres, nous avons mis zéro par défaut.

Nous avons choisi le Nutri-Score car la CLCV milite depuis de nombreuses années pour la mise en place d'une information nutritionnelle simplifiée en face avant des produits pour inciter les consommateurs à faire des choix alimentaires plus sains dès l'achat.

C'est le logo nutritionnel recommandé par les pouvoirs publics. Il a été évalué comme le plus efficace par des études scientifiques, lors de l'expérimentation en conditions réelles. Il n'entraîne jamais, contrairement aux autres, de dégradation de la qualité nutritionnelle des achats et le plus souvent il l'améliore. C'est encore plus vrai auprès des ménages défavorisés qui sont les plus touchés par des problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation. Il est facile à comprendre et il permet aux consommateurs de comparer les produits entre et au sein des catégories de produits.



**C'EST + FACILE  
DE MANGER MIEUX.**

LE NUTRI-SCORE EST DÉVELOPPÉ ET SOUTENU  
PAR LES POUVOIRS PUBLICS.

Le Nutri-Score est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée. Il est complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixée par la réglementation européenne. Ce logo est basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé à l'orange foncé, associée à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.

Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur en :

- Nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes)
- Nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel)

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur. Les produits concernés sont tous les aliments transformés, (excepté les herbes aromatiques, thés, cafés, levures) ainsi que toutes les boissons, excepté les boissons alcoolisées.

<sup>1</sup> Présentation du Nutri-Score <https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score>, Santé Publique France

# Les fruits dans les produits

## 1. Pourcentage du fruit mis en avant

Pour chaque fruit mis en avant sur l'emballage, nous avons relevé le pourcentage dans la recette.

**Parmi les 68 produits, 8 produits ne mentionnent pas le pourcentage du fruit dans la liste d'ingrédients.**

**Lorsqu'un fruit ou plusieurs fruits sont mis en avant sur l'emballage, le produit contient en moyenne 11 % de ce(s) fruit(s).** Cette quantité varie entre 0,70 % et 45,10 %.

Les différentes catégories biscuits, barres et gâteaux ont des moyennes assez proches :

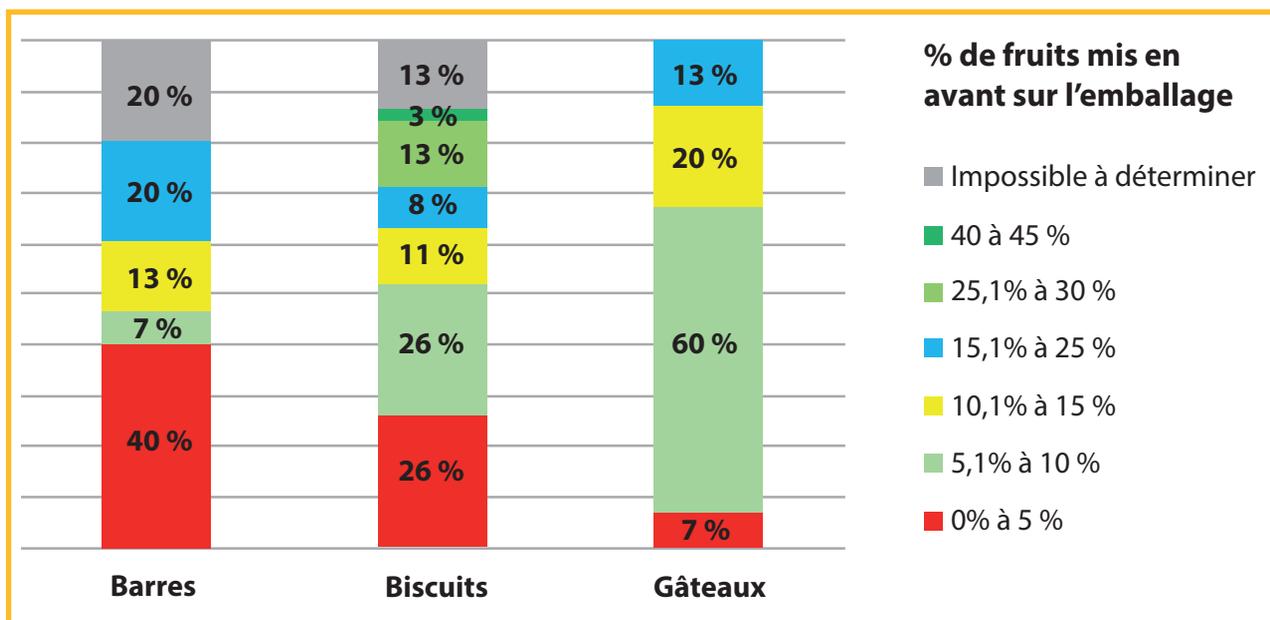
Tous produits confondus	11%
Barres	8%
Gâteaux	10%
Biscuit	12%



Cartons rouges par catégorie : produits avec le % de fruits mis en avant le plus faible

	Barres	Gâteaux	Biscuits
			
Fruit mis en avant sur l'emballage	Orange	Fraise	Myrtilles
% de ce fruit dans la liste d'ingrédients	0,90 %	2,5 %	0,7 %
Forme du fruit	Flocons d'orange	Purée de fraise : 1,9 % Jus concentré de fraise : 0,6 %	Concentré de myrtille
Nutri-Score			

## Répartition des références selon le pourcentage des fruits mis en évidence



Sur le graphique présentant la répartition des références selon leur pourcentage du fruit mis en avant, nous faisons plusieurs constats :

- Pour un quart des produits, le pourcentage du fruit mis en évidence sur le packaging est inférieur à 5 %, pour la moitié le pourcentage est inférieur à 10 %.
- Les gâteaux et barres ont des pourcentages de fruits qui ne dépassent pas les 25 %.
- Dans les biscuits, le pourcentage de fruits mis en avant varie entre 0,70 % et 45,1 %.

## Les bons élèves\* avec le % de fruits mis en avant le plus important

	Barres	Gâteaux	Biscuits
			
Fruits mis en avant sur l'emballage	Figses	Fraise	Pomme Framboise Amande
% de ce(s) fruit(s) dans la liste d'ingrédients	17,2	16,8	45,1
Forme de (s) fruit (s)	Figses séchées	Purée de fraise	Purée de pomme : 21,4 % Framboises concentrées : 1,6 % Amandes : 1,1 %
Nutri-Score			

\*par catégorie

### Des fruits mis en avant présents à moins de 2% !

Dans les « Fourrés pomme framboise amande » de la marque Gerblé, le pourcentage total de fruits est 45,1 %... Mais si on y regarde de plus près, le fruit le plus important de la recette est la pomme (42.4%). Il y a moins de 2 % de framboises et d'amandes. Elles sont pourtant représentées sur l'emballage alors que la pomme n'y est pas ! Le consommateur pense que les framboises et les amandes sont majoritaires alors qu'il n'en est rien. C'est bien la pomme, moins coûteuse qui a la plus grande importance.



**Grandes marques nationales ne veut pas dire plus de fruits que dans les biscuits de distributeurs. Par exemple,** la génoise fourrée aux framboises de Lu « mini roulés original aux framboises » contient 8 % de purée de framboises alors que les « mini roulés » de la marque Chabrior appartenant à Intermarché et ceux de la marque Casino en contiennent 14 %.

En moyenne, les produits de grandes marques contiennent 9,7 % de fruits et les produits de marques distributeurs en contiennent 13 %.

## 2. Les fruits non représentés sur l'emballage

Dans 30 % des cas, d'autres fruits que ceux mis en avant rentrent dans la composition du produit : pommes, raisins secs ou fruits secs. Ils ne sont pas mis en avant ni dans la dénomination ni par l'image sur le paquet. Dans un tiers de nos références, ils sont pourtant présents en plus grande quantité que ceux mis en avant sur l'emballage.



### Des fruits cachés !

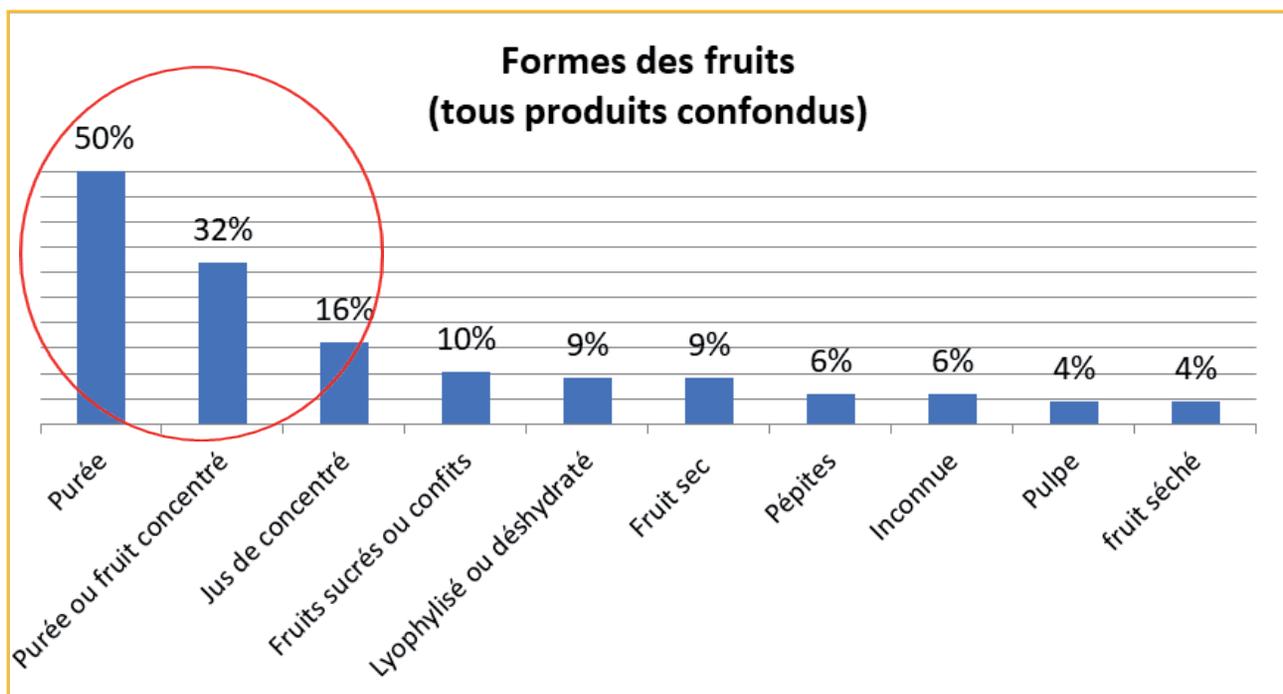
Les petits fourrés myrtilles sans gluten de la marque Bjorg contiennent 20% de purée de pomme et seulement 8 % de myrtille.

Dans les barres de céréales aux fruits, ce sont les raisins secs qui deviennent souvent les vedettes face aux fruits rouges ou à l'abricot mis en avant sur le paquet. Pour les biscuits, la purée de pomme est souvent plus importante que la framboise ou la myrtille représentée sur le paquet. Technique des industriels pour diminuer les coûts tout en jouant sur l'aspect marketing ?

### 3. Sous quelle forme retrouve-t-on les fruits ?

Dans notre échantillon, le fruit se retrouve sous différentes formes :

- Pulpe et purée
- Concentrés de purée et de pulpe
- Fruits confits, fruits séchés et sucrés
- Pépites de fruits
- Fruits secs
- Fruits séchés, déshydratés ou lyophilisés
- Jus de concentré



En fonction de leur niveau de transformation et de cuisson, les fruits peuvent perdre en qualité nutritionnelle. Les formes les moins recomposées et transformées, donc les plus intéressantes, sont les pulpes et purées de fruits, les fruits secs (noix de cajou, amande, etc.) et les fruits séchés.

Seulement 31% des produits contiennent des fruits peu transformés (pulpe et purée de fruits, fruits secs).

La palme de la transformation la plus poussée revient aux pépites (6% dans notre échantillon). C'est un mélange de fruit, de matières grasses et de sucres auquel s'ajoutent des additifs ou d'autres substances tels que des fibres, des arômes, des morceaux d'autres fruits...

### Des fruits ultra-transformés !

La pomme des cookies pomme caramel de la marque « la Mère Poulard » est présente sous forme de pépites, dont la composition est la suivante : fruits (purée concentrée de pomme, jus concentré de pomme), sirop de fructose, sucre, farine de riz, beurre de cacao, agent gélifiant : pectine, arômes naturels, acidifiant : acide citrique, fibres d'agrumes.



Dans 74% des cas, les fruits sont présents sous plusieurs formes dans un même produit.

## 4. Des contenus en fruits pas toujours explicites pour le consommateur

Bien que la réglementation oblige l'industriel à renseigner le pourcentage d'un ingrédient mis en évidence sur le packaging, il semblerait que certains industriels estiment l'information superflue.

**Sur les 68 références, nous avons rencontré plusieurs difficultés pour déterminer le pourcentage des fruits mis en avant.**

Pour 7 références, il a été d'ailleurs impossible de le déterminer.

Nous avons constaté que :

- 2 références n'indiquent pas la quantité du fruit : seule l'équivalence en fruit est donnée, c'est-à-dire la quantité du fruit avant déshydratation ou concentration.

*Exemple : les BN à la fraise indiquent dans la liste d'ingrédients « pulpe de fraise concentrée (équivalent fraise 2%) ». L'équivalent de 2g de fraise (pour 100g) a été concentré et utilisé dans la recette mais la question du consommateur reste sans réponse : combien de pulpe concentrée il y a dans le produit ? Il n'y a ici aucune information claire pour le consommateur.*

- 5 références indiquent le pourcentage d'un mélange contenant le fruit mis en avant mais le fruit n'est pas le premier ingrédient dans le mélange ou le mélange comporte un certain nombre d'ingrédients.

*Exemple : les cookies Big muesli cranberry, amandes et chocolat blanc de la Maison des céréales indiquent « pépites de cranberry 12% (sucre, pépites de cranberry, huile de tournesol) ». Le 1<sup>er</sup> ingrédient composant les pépites est donc le sucre...*

**Tous ces cas de figure montrent un réel manque de transparence pour les consommateurs.**

**Nous encourageons les fabricants à renseigner systématiquement le pourcentage de fruits dans le produit fini : l'équivalence de fruits n'informe pas assez les consommateurs !**

# Qualité nutritionnelle, composition et mentions mises en avant

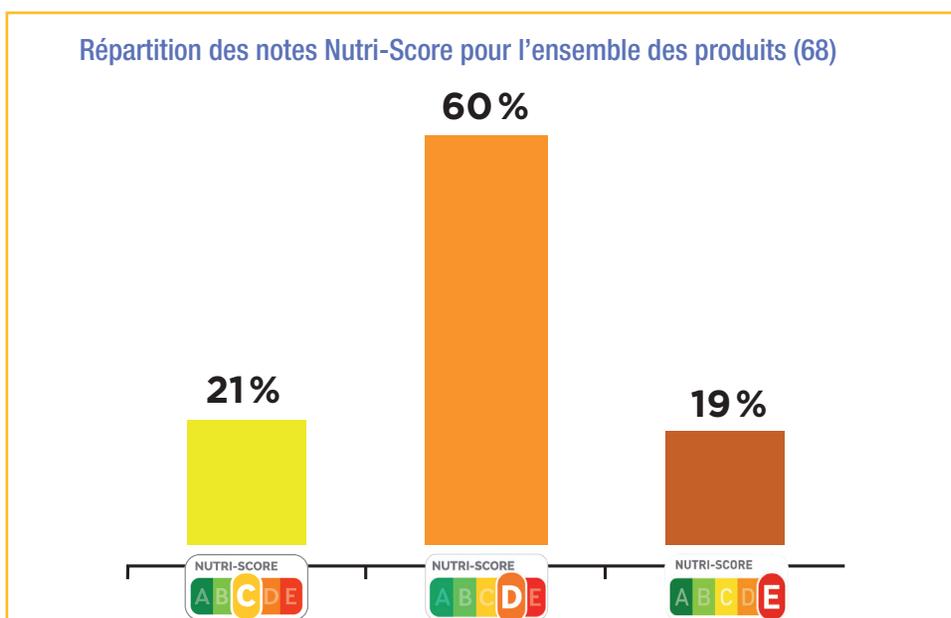
## 1. Qualité nutritionnelle des produits étudiés

Nous nous sommes servis du Nutri-Score pour comparer la qualité nutritionnelle des produits. **Sur les 68 produits étudiés, seulement 2 produits de la marque Auchan affichent le Nutri-Score.** Nous l'avons donc calculé pour tous les autres produits.

Nous sollicitons les marques et les entreprises non-signataires à s'engager pour le Nutri-Score et à l'apposer le plus rapidement possible sur les produits de grande consommation.

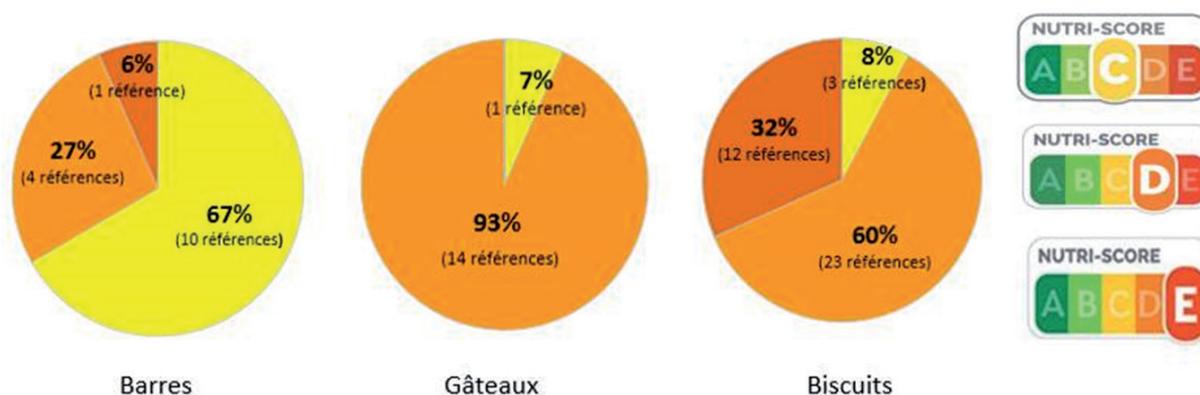
**Il est évident que les produits étudiés sont des produits à consommer de façon occasionnelle puisqu'ils contiennent des teneurs en sucres et en matières grasses élevées.**

**La majorité des produits est notée D. 19% des références est noté E et 21% sont notés C.**



**Pour une même catégorie de produits, il existe une diversité dans la qualité nutritionnelle.** Dans ce cas, le logo Nutri-Score permet de comparer les produits d'une même catégorie et orienter son choix vers un produit de meilleure qualité nutritionnelle.

**Les résultats par catégorie :**



 Cartons rouges : produits avec le plus mauvais profil nutritionnel (Nutri-Score E) pour les catégories barres de céréales et biscuits

	Barres	Biscuits
		
Fruit mis en avant sur l'emballage	Fruits des bois : framboises, myrtilles, mûres	Framboises
% de ce(s) fruit(s) dans la liste d'ingrédients	2,9 %	10 %
Valeur énergétique totale (Kcal/100g)	405 [396]* [334-449]**	496 [422]* [342-497]**
Taux de sucres (g/100g)	36 [28]* [19-39]**	34 [37,6]* [19-58]**
Taux d'acides gras saturés (g/100g)	8,5 [3,6]* [0,6-8,5]**	14 [4,1]* [0,3-25]**
Taux de sel (g/100g)	1,22 [0,5]* [0,05-1,22]**	1,07 [0,5]* [0,09-1,07]**
Nutri-Score		

\* moyenne de la catégorie    \*\* minimum et maximum de la catégorie

## 2. Allégations générales et mentions valorisantes

**Malgré les profils nutritionnels riches en sucres et en matières grasses, 20 produits affichent des allégations ou des mentions valorisantes sur leur emballage :**

- **Des allégations nutritionnelles mettent en avant notamment la richesse en fibres, en vitamines ou en protéines. Celles-ci sont encadrées par une réglementation européenne.**

L'allégation « riche en fibres » ne peut être apposée que si le produit contient au moins 6g de fibres par 100g ou au moins 3g de fibres par 100 kcal. Celle de « source de fibres » ne peut être apposée que si le produit ne contient au moins 3g de fibres par 100g ou au moins 1,5g de fibres par 100 kcal.

3 références de notre échantillon utilisent ce type d'allégations. Il s'agit des références de barres ou de biscuits des rayons les plus diététiques. Même s'il y a cette allégation, les taux de sucres ou de matières grasses peuvent être élevés. **Ce type d'allégations entraîne un effet de « halo », ils renvoient une image santé alors qu'ils restent des produits de snacking.**

➤ **D'autres mentions ne sont pas des allégations nutritionnelles. Elles ne sont pas encadrées par la loi. Ce sont des initiatives des industriels dans un objectif marketing**

La mention « riche en fruits » apparaît sur 7 produits. La moyenne de fruits dans ces références est de 17%. La mention « riche en fruits » apparaît dans un guide des bonnes pratiques rédigé par des acteurs du secteur des biscuits et des gâteaux en France. « *Lorsqu'une mise en relief des fruits en tant qu'ingrédients est faite dans l'étiquetage ou la présentation des biscuits et gâteaux, les seuils suivants sont respectés [...] « riche en fruit » : 25% minimum d'équivalent fruit* ». Encore cette notion d'équivalence...

**Pour 6 produits sur 7, les 25% d'équivalent fruit ne sont atteints que grâce à d'autres fruits non mis en avant sur le produit ! La définition concerne pourtant les fruits mis en relief...**

 Carton rouge



Mention	Riche en fruits
Fruit mis en avant sur l'emballage	Abricot
% de ce fruit dans la liste d'ingrédients	Purée d'abricot 8 % Purée d'abricot concentrée 2 % (équivalent purée d'abricot 6 %)
Autres fruits présents dans la liste d'ingrédients	Purée de pomme 6% et purée de pomme concentrée 2% (équivalent purée de pomme 6%)
% total de fruits	18 %
% total de fruits en équivalent fruit	26 % (>25 % donc mention "riche en fruits")
Nutri-Score	

### Méfiez-vous de la mention « riche en fruits » !



Les « Savane abricot » de Brossard contiennent 8% de purée d'abricot, 6% de purée de pomme, 2% de purée d'abricot concentrée (équivalent purée d'abricot 6%), 2% de purée de pomme concentrée (équivalent purée de pomme 6%). Soit au total, 10% de purée d'abricot (14% si on prend en compte l'équivalent fruit), très loin donc des 25% minimum ! Ce qui a été pris en compte ici est le pourcentage total de fruits en équivalent fruits de 26%, qui dépasse à peine les 25% minimum.

<sup>2</sup> Charte Professionnelle des fabricants de biscuits et gâteaux de France, 2015. Page 23 à 25.

Certaines références mentionnent la présence de céréales complètes, souvent associées à une alimentation saine<sup>3</sup> et équilibrée.

Le recours à ces allégations est fréquent sur les produits des rayons de biscuits et de barres de céréales. Souvent ils se vantent sur des aspects comme la richesse en fibres ou la présence de céréales complètes. Ce sont pourtant des produits riches en calories, en sucres et en graisses et en moyenne, pour ces produits un tiers des calories sont dues au sucre, aucune mention en informe le consommateur. Ces mentions ne devraient pas être utilisées pour des produits riches en sucres, graisses et sel.

« Riche en fibres », « Riche en vitamines » font parfois oublier que le produit peut être riche en sucre, en matières grasses ou trop salé.

### 3. Arômes, additifs, huile de palme : des listes d'ingrédients à rallonge

Nous nous sommes intéressés à la composition des produits. En moyenne, les produits contiennent 22 ingrédients ! Ce sont les barres qui en contiennent le plus : un peu plus de 25 ingrédients en moyenne par recette. Que ce soit une barre, un gâteau ou un biscuit, il est très difficile d'imaginer qu'il faille plus de 10 ingrédients pour les réaliser. Seules les « barquettes à la fraise » des marques Casino, Auchan et Lu contiennent 10 ingrédients.

Composition de la liste d'ingrédients des produits étudiés

	Tous les produits (68 produits)	Barres de céréales (15 produits)	Gâteaux (15 produits)	Biscuits (38 produits)
Nombre moyen d'ingrédients	22	25	21	20
Additifs	95 %	87 %	100 %	100 %
Arômes	93 %	87 %	100 %	92 %
Huile de palme	33 %	53 %	7 %	39 %
Colorants	49 %	33 %	67 %	47 %

**Carton rouge : La barre de céréales aux fruits rouges de la marque Spécial K bat le record du nombre d'ingrédients dans la recette avec 45 ingrédients !**

#### Le régime par Spécial K : un régime aux additifs ... 45 ingrédients dans les barres fruits rouges !

*Céréales complètes (blé complet (32 %), avoine (5 %), céréales croustillantes (10 %) (farine de blé complet, farine de riz, sucre, farine d'orge maltée, farine de blé malté, sel, huile de colza, stabilisant (carbonate de calcium), émulsifiant (lécithine de soja)), sucre, sirop de glucose, fibres de maïs, fructose, fruits secs (6 %) (airelle [airelle, sucre, huile de tournesol], morceaux de pomme saveur fraise {pomme, arôme naturel, ingrédient à propriétés colorantes [concentré de carotte et de cassis], acidifiant [acide citrique], anti-agglomérant [stéarate de calcium], sel de mer, concentré de jus de citron}, huiles végétales {palmiste, palme, noix de coco} en proportions variables, amidon de maïs, humectants (sorbitol, glycérol), dextrose, oligofructose, carbonate de calcium, lait écrémé en poudre, petit-lait en poudre, sel, concentré de jus de fraise, arômes naturels, extrait de malt d'orge, arôme naturel de vanille, émulsifiant (lécithine de soja), acidifiant (acide citrique), antioxydant (extrait riche en tocophérols), niacine, fer, vitamine B6, vitamine B2, vitamine B1, acide folique, vitamine B12.*



<sup>3</sup> Les nouvelles recommandations alimentaires de Santé publique France recommandent de manger plus de féculents complets pour leur richesse en fibres.

➤ **95 % des produits contiennent des additifs.**

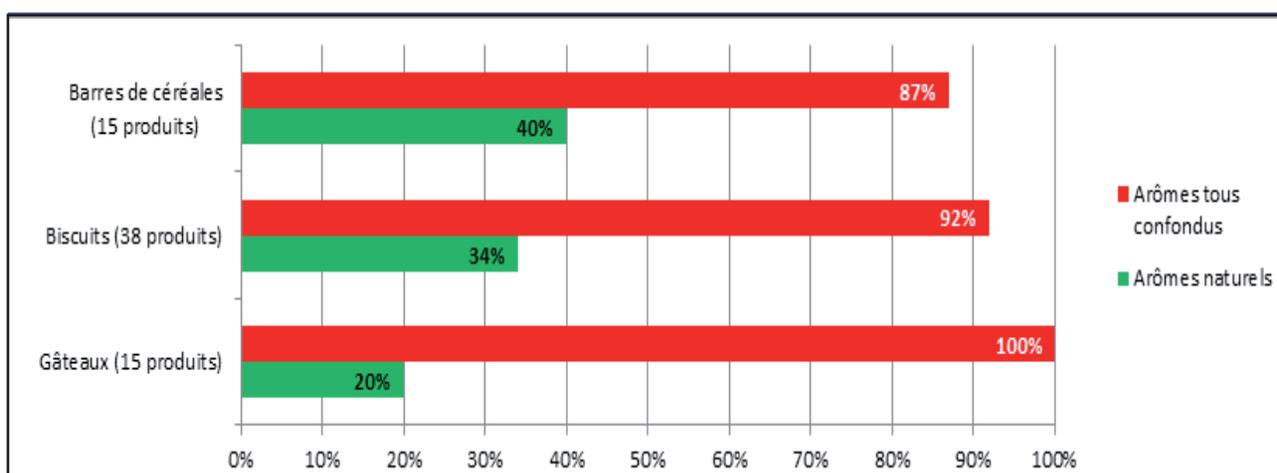
Tous les gâteaux et tous les biscuits en contiennent et 87% des barres. À noter que seules les barres « Douceurs de céréales » de la marque Gerlinéa n'en contiennent pas.

➤ **93% des produits contiennent des arômes**

100 % des gâteaux, 92% des biscuits et 87% des barres contiennent des arômes.

➤ **Seulement un tiers des arômes utilisés sont des arômes naturels.** La présence d'arômes n'est toutefois pas un bon signe : le fruit n'est-il pas assez présent ?

Utilisation des arômes dans chaque catégorie et part des arômes naturels



➤ **La moitié des produits contient des colorants (49%).**

En tête de liste, les gâteaux qui en contiennent dans 67 % des cas, puis viennent les biscuits avec 47 % et les barres qui en contiennent dans 33 % des références étudiées.

➤ **Un tiers des produits contient de l'huile de palme.**

C'est surtout dans les barres aux fruits que l'on retrouve de l'huile de palme (53% des barres), il y en a moins dans les biscuits (39%) et dans les gâteaux (7%).

Pour rappel, la culture des palmiers à huile sert à produire des matières grasses notamment pour fournir le secteur agroalimentaire. L'huile de palme a l'avantage d'être bon marché et possède des propriétés physiques intéressantes pour l'industrie. Seulement, l'huile de palme est souvent critiquée comme encourageant la déforestation des forêts tropicales, y menaçant la biodiversité et les populations locales. Amnesty international a alerté sur la violation de droits humains dans des exploitations indonésiennes, appartenant à Wilmar International, premier producteur d'huile de palme. Enfin, riche en acides gras saturés (près de 45% contre 7% pour l'huile de colza), il faut éviter d'en consommer régulièrement car l'acide gras palmitique peut favoriser le dépôt de plaques sur la paroi interne des artères.

## Tableau des références

Type	Marque	Dénomination	Fruits mis en évidence dans le produit	Forme du ou des fruit(s)	Fruits non affichés	Arômes	Additifs	Nutri-Score
Biscuit	BN	BN à la pulpe de fraise	Équivalent fraise 2%	Pulpe concentrée		Arôme	7	D
Biscuit	Bjorg	Petit fourré myrtille sans gluten et bio	8%	Purée	20% purée de pommes avant les myrtilles	Arôme naturel, arôme naturel de vanille	8	D
Biscuit	Bjorg	Fourrés myrtilles	Concentré de myrtilles 0,7%	Concentré		/	4	D
Biscuit	Bjorg	Lunettes de myrtilles sans huile de palme et farine d'épeautre	Purée de myrtilles 4%	Purée		Arôme naturel	5	D
Biscuit	Bjorg	Fourrés abricot	Concentré d'abricot 0,7%	Concentré		/	4	D
Biscuit	Gerblé	Fourré pomme framboise amande	Framboise : 1,6%, pomme 42,4% et amande 1,1%	Purée et purée concentrée de pommes, framboises concentrées, fruit sec		Arôme naturel, arôme naturel de framboise avec autres arômes naturels, arôme naturel d'amande	4	C
Biscuit	Gerblé	Moelleux Pomme Framboise	Framboise 0,75% et pomme 26,9%	Pomme en purée avec amidon de blé, concentré de framboise	Raisins secs et abricots secs avant la framboise	Arôme naturel de framboise avec autres arômes naturels, arôme naturel de vanille	4	C
Biscuit	Chabrior	Tartelettes pâte sablée pur beurre fraise	Fraise 25%	Purée, purée concentrée		Arôme	7	E
Biscuit	Bonne maman	Tartelettes fraise	Fraise 23%	Inconnue		Arômes naturels	1	E
Biscuit	LU	Belvita petit-déjeuner moelleux aux fraises	Purée de fraise concentrée 1,3%	Purée concentrée		Arôme	10	C
Biscuit	Chabrior	Petit dej fruits raisin et orange	Raisins secs 7%*, pépites et fourrage à l'orange 2,5%	Fruits séchés, pépites	Purée de pomme	Arôme naturel et huile essentielle d'orange, arômes	5	D
Biscuit	St Michel	Cocottes figue graines de sésame	Purée de figue 15%	Purée	Purée de pomme	Arôme naturel, arôme naturel de vanille	4	D

Type	Marque	Dénomination	Fruit mis en évidence dans le produit	Forme du ou des fruit(s)	Fruits non affichés	Arômes	Additifs	Nutri-Score
Biscuit	LU	Cookies fruits rouges noisettes	Canneberges 4%, jus de framboise concentré 0,3%	Fruits confits, jus concentré		Arôme	5	D
Biscuit	Monoprix p'tit prox	Tartelettes abricot	Jus de concentré d'abricot 1,3% et purée d'abricot 0,8%	Jus concentré, purée	Flocons de pomme	Arômes	6	E
Biscuit	Monoprix p'tit prox	Tartelettes fraises	Jus de concentré de fraise 0,9% et purée de fraise 0,8%	Jus concentré, purée	Flocons de pomme	Arômes	6	E
Biscuit	Bonne maman	Sablés framboise, sésame	Framboise 10%	Inconnue	Purée de pomme	Arôme naturel	2	E
Biscuit	Maison des céréales	Big muesli cookies cranberry, amandes et chocolat blanc	<12 % cranberry dans pépites, amandes 6%	Fruit confit, fruit sec		Arôme naturel	4	D
Biscuit	La mère poulard	Cookies pomme caramel	Pépites de pomme 8%	Fruit confit		Arôme naturel, arôme naturel de pomme 0,4%	6	E
Biscuit	Chabrior	Tartelettes framboise Bio	Framboise 8,8%	Purée	Purée de pomme	Arôme naturel	5	D
Biscuit	LU	Cracotte framboise	Framboise 5,9%	Purée, purée concentré		Arôme	8	D
Biscuit	Casino	Barquettes à la fraise	Fraise 27,8%	Purée		Arômes	2	D
Biscuit	Casino	Barquettes à l'abricot	Abricot 27,5%	Purée		Arômes	2	D
Biscuit	LU	Barquettes fraise	Fraises 27,8%	Purée		Arômes	2	D
Biscuit	Leader price	Biscotti farciti al fico, biscuits fourrés à la figue	Figue 27%	Inconnue		/	3	E
Biscuit	Le prix gagnant	12 tartelettes à l'abricot	Abricot 2,1%	Jus concentré, purée	Flocons de pomme	Arômes	6	D
Biscuit	Bonne maman	Tartelettes framboise	Framboise 8,5%	Purée, purée concentrée	Purée de pomme concentrée	Arôme naturel de framboise avec autres arômes naturels,	2	D
Biscuit	Rik&Rok Auchan	Génoise garnie à la fraise	Fraise 27,8%	Purée		Arômes	2	D
Biscuit	Rik&Rok Auchan	Biscuits fourrés parfum fraise	Fraise 5%	Purée		Arômes	8	D
Biscuit	BN	Mini BN à la pulpe de fraise	Equivalent fraise 2%	Pulpe concentrée		Arôme	9	E
Biscuit	Auchan	Biscuits sablés framboise	Framboise 5,9%	Purée	Purée de pomme avant framboise	Arôme	6	E

Type	Marque	Dénomination	Fruit mis en évidence dans le produit	Forme du ou des fruit(s)	Fruits non affichés	Arômes	Additifs	Nutri-Score
Biscuit	Auchan	Tartelettes fraises	Fraise 9,5%	Purée, jus concentré	Flocons de pomme	Arôme de fraise	6	E
Biscuit	LU	Pim's fraise touche de fraise des bois	Fraise 4,6%, Purée de fraise des bois 1%	Purée, purée concentrée		Arôme	12	D
Biscuit	LU	Pim's framboise	Framboise 3,8%	Pulpe, pulpe et purée concentrées	Jus de groseille concentré	Arôme	9	D
Biscuit	LU	Pim's orange	Orange 3,1%	Jus et pulpe concentrés, pulpe		Arôme d'orange naturel	12	D
Biscuit	Auchan	Génoise chocolat noir orange	Orange 11%	Jus concentré		Arôme	7	D
Biscuit	Auchan	Génoise chocolat noir framboise	Framboise 14,30%	Jus concentré		Arôme	7	D
Biscuit	Casino	Sablés cœur pomme façon tatin	Pomme 11,66%	Purée		Arôme	6	E
Biscuit	Les Doudingues casino	Mini goûters ronds parfum fraise	Fraise 12,5%	Purée, purée concentrée		Arôme	7	D
Barre	Gerlinéa	Barre chocolat orange	4%	Ecorces confites		Arôme naturel d'orange	4	D
Barre	Feed	Repas barre fruits rouges	Cranberry 9,3% et framboises 5,6%	cranberries séchées sucrées, pépites de framboises		Arômes	12	C
Barre	Chabrior	Barres céréales fruits rouges (barres céréalières à la framboise et à la fraise comme dénomination de vente)	Framboise et fraise 3,6%	Lyophilisées		Arôme	4	D
Barre	LU	Grany barres fraises et framboises	Framboise et fraise 3,7%	Déshydratées		Arôme	4	C
Barre	LU	Grany moelleux fruits des bois	Fruits des bois 2,5%, Myrtilles 0,4%	Purée de fruits des bois, pépites de myrtilles	Raisin sec 12% (avant fruits rouges), purée de pomme concentrée	Arômes	13	E
Barre	LU	Grany barres aux figues	Figues 17,2%	Fruits séchés		Arôme	4	C
Barre	LU	Grany barres aux céréales aux fruits des bois et au chocolat	Myrtille 2,2 %, framboises et fraises 3,1 %	Pulpe de myrtille, framboise et fraise déshydratées	Purée de pomme	Arômes	9	D
Barre	Kelloggs	Special K fruits rouges	<6% : airelles dans pépites	Pépites, jus concentré	Morceaux de pomme saveur fraise	Arômes naturels, arôme naturel de vanille	11	C
Barre	Gerlinéa	Douceur de céréales raisin, myrtille & blé	<25,1% de pâte de raisins, myrtilles 0,9%	Inconnue		Arôme naturel	0	C

Type	Marque	Dénomination	Fruit mis en évidence dans le produit	Forme du ou des fruit(s)	Fruits non affichés	Arômes	Additifs	Nutri-Score
Barre	Gerlinéa	Douceur de céréales avoine, orange & cacao	Flocons d'orange 0,9% (soit 5% en équivalent fruit)	Déshydratée		Arôme naturel d'orange	1	C
Barre	Kelloggs	Extra barre généreuse amandes grillées et cranberries	Amandes dans mélange de noix <29, airelles dans pépites	Fruit confit, fruit sec	Raisins secs 14% , cacahuètes avant amandes, noix de coco séchée, noisettes		2	D
Barre	Monoprix bio	Barres abricot chocolat petit épeautre amande	Abricots secs 12,1% et amandes 5,2%	Fruit séché, fruit sec	Raisins secs avant les amandes	Arôme naturel	1	C
Barre	Monoprix bio	Barres cranberries cajou quinoa	Noix de cajou 10%, cranberry 6%	Fruit sec, fruit confit	Raisins secs 12,5% avant noix de cajou et cranberry		1	C
Barre	LU	Grany barres céréales pomme	Pommes déshydratées 12,2%	Fruit déshydraté		Arômes	4	C
Barre	Carrefour Bio	Barres céréales fraise	Fraise 3%	Fruit lyophilisé		Arôme naturel de fraise	1	C
Gâteau	Gerblé	Cake fourré à la fraise sans gluten	Fraises 2,5%	Purée, jus concentré		Arômes	12	D
Gâteau	LU	Lulu miniroulés l'original aux framboises	Framboise 8,5%	Purée	Purée de pomme 4%	Arôme	12	D
Gâteau	Chabrior	Mini roulés à la fraise	Fraise 14%	Purée		Arômes (contient alcool)	7	D
Gâteau	Brossard	Savane jungle fraise	Fraise 10%	Purée, purée concentrée	Purée de pomme 8%	Arôme naturel	8	D
Gâteau	LU	Lulu l'ourson à la fraise	Fraise 16,8%	Purée	Purée de pomme 2,6% et jus de pomme concentré 1%	Arômes naturels	9	D
Gâteau	Pitch	Brioche fraise	Fraise 5,6%	Purée, purée concentrée	Purée de pomme 1,2%	Arôme fraise	4	D
Gâteau	Pitch	8 beignets au fourrage à la pomme	Purée de pomme concentrée 10%	Purée concentrée		Arôme pomme	3	D
Gâteau	Auchan	Minis gâteaux fourrés à la fraise	Fraise 8,1%	Purée concentrée		Arômes	10	D
Gâteau	LU	Lulu mini roulés l'original à la fraise	Fraise 13%	Purée		Arôme	12	C
Gâteau	Brossard	Savane jungle abricot	Abricot 10%	Purée, purée concentrée	Purée de pomme 6% et purée de pomme concentrée 2%	Arôme naturel	9	D

Type	Marque	Dénomination	Fruit mis en évidence dans le produit	Forme du ou des fruit(s)	Fruits non affichés	Arômes	Additifs	Nutri-Score
Gâteau	Chamonix	Délicieux moelleux fourrés à l'orange	Orange 6,9%	Purée, jus concentré		Arômes	6	D
Gâteau	Les Doodingues casino	Mini goûters cœur fondant fraise	Fraise 8,1%	Purée concentrée		Arômes (contient alcool)	10	D
Gâteau	Les Doodingues casino	Mini goûters cœur fondant abricot	Abricot 8,4%	Purée concentrée		Arômes (contient alcool)	11	D
Gâteau	Les Doodingues casino	Mini roulés à la fraise	Fraise 14%	Purée		Arômes (contient alcool)	6	D
Gâteau	LU	Lulu la coque-line fraise	Fraise 16,7%	Purée		Arômes	8	D