

Céréales au chocolat pour enfants

Notre comparaison porte sur **18 produits** :

- **9 produits « discount »** : TopBudget (Intermarché), Crownfield (Lidl), Self Discount (Auchan), Euro 1er Prix (Casino), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Dia (ED), Farham (Netto), 2 références N°1 (Carrefour)
- **7 Marques distributeurs** : Carrefour (Carrefour Kids), U (Ptit U), Auchan (Rik et Rok), Leclerc (Marque Repère), Intermarché (Kid Hero), Casino (Tom et Pilou) et LeaderPrice
- **2 marques nationales** : Nestlé (Chocapic) et Kellogg's (Chocos)

« Mention honorable »

Auchan Rik et Rok, Ptit U et Casino Tom et Pilou : pour un prix autour de 4,40€/kg, ces céréales sont riches en chocolat et en fibres, mais peu salées et raisonnablement sucrées.



NB : Nous « n'épinglons » pas ici de produit particulier non qu'il n'y ait pas de différence au sein de l'échantillon, mais du fait de l'absence d'étiquetage des sucres sur les produits « discount » qui rend difficile une comparaison exhaustive.

Les écarts de prix

Écart du simple au triple : le produit le moins cher est à 2€/kg et le plus cher à 6,42€/kg. Les 2 produits de marque nationale sont les plus chers.

- Prix moyen = 3,51€/kg
- Prix moyen des produits « discounts » = 2,38€/kg
- Prix moyenne des produits de marque distributeur = 4,16€/kg
- Prix moyen des marques nationales = 6,36€/kg

Des étiquettes souvent moins détaillées pour les produits « discount »

Nous avons trouvé un étiquetage nutritionnel sur l'ensemble des références sauf sur les pétales de blé au chocolat Self Discount de Auchan.

Les céréales Self Discount sont vendues en vrac et en libre-service. Le consommateur dispose uniquement, en rayon, des informations obligatoires : prix au kilo et liste des ingrédients (remarque : la liste des allergènes figurant sur l'étiquetage, en magasin, ne sert pas à grand-chose puisqu'on s'est contenté de reprendre la liste des allergènes possibles).

Mais sur 6 références « discount », le tableau nutritionnel n'est pas détaillé et ne comprend que les teneurs en calories, protides, glucides et matières grasses.

Sur l'ensemble de l'échantillon, le consommateur se trouve confronté à des étiquetages qui ne permettent pas de comparer facilement les produits. Les tableaux nutritionnels sont différents et l'information sur la quantité totale de chocolat et de cacao mise en œuvre n'est pas toujours précisée. **La note chocolatée est pourtant un critère auquel l'enfant va être attentif.**

De même, le pourcentage de céréales n'est pas toujours mentionné et les marques nationales ne font pas mieux que les autres dans ce domaine puisque ni les Chocos de Kellogg's, ni les Chocapic de Nestlé ne fournissent cette information

Le prix et la qualité nutritionnelle

Si l'on compare les apports en calories et en quantité de matières grasses, il n'apparaît pas de différence significative entre les produits les moins chers et les plus chers. En particulier, les céréales « discount » ne sont pas nécessairement plus grasses ni plus caloriques que leurs concurrentes.

Seules trois références (Lidl Crownfield, Leclerc Marque Repère et Kellogg's Chocos) n'ajoutent pas de matières grasses en plus de celle du chocolat. Quant aux autres, c'est essentiellement de l'huile de palme qui est utilisée. Ce n'est pas le meilleur choix du point de vue nutritionnel car cette huile riche en acides gras saturés ne devrait pas être consommée en excès. **Nestlé fait-il mieux que ses concurrents sur le choix de cette huile végétale ? Cela reste un mystère puisque c'est le seul produit de notre échantillon où la nature de la matière grasse n'est pas indiquée !**

En ce qui concerne le sucre ajouté, il est impossible de faire une comparaison exhaustive puisque 6 produits « discount » ne présentent qu'un étiquetage nutritionnel simple donnant la quantité totale de glucides, mais pas le détail des sucres.

On peut néanmoins remarquer que sur les 11 produits qui donnent cette information, les deux céréales les plus sucrées sont les produits Kellogg's et Nestlé tandis que le moins sucré est le produit Dia de l'enseigne ED.

Outre leur étiquetage nutritionnel un peu court, ce qui distingue les produits les moins chers de l'échantillon (céréales « discount ») c'est essentiellement :

- *L'utilisation plus fréquente, même si elle n'est pas systématique, de sirop de glucose-fructose qui vient remplacer une partie du sucre. Cette matière sucrante peu coûteuse, obtenue à partir de l'amidon des céréales, est suspectée de favoriser des déséquilibres au niveau des lipides sanguins¹ ;*
- *Un enrichissement en vitamines et minéraux moins fréquent. Cette différence est à relativiser compte tenu du faible intérêt nutritionnel de ces enrichissements ;*
- *Une part de l'ingrédient « céréales » dans le produit fini souvent un peu plus faible que dans les produits de marque « distributeur » : 58,4 % de moyenne pour les produits « discount » contre 68 % pour les marques « distributeur » ;*
- *Une proportion plus faible de produits « discount » intégrant des céréales complètes et donc des apports en fibres sans doute un peu moins élevés.*

A l'autre extrémité, les deux marques nationales sont décevantes du fait d'apport en sucre élevés et d'un déficit d'information sur les teneurs en céréales mises en œuvre. **En définitive, c'est parmi les céréales « distributeur » que le rapport « qualité/prix » nous paraît le plus intéressant.**

Des différences qui s'arrêtent parfois à l'emballage

Certains produits semblent identiques, tant par la liste des ingrédients que par le tableau nutritionnel, et l'on est en droit de supposer qu'ils sortent des mêmes chaînes de fabrication. C'est le cas des pétales de blé au chocolat des marques **Auchan « Rik et Rok »**, **U « Ptit U »** et **Casino « Tom et Pilou »**.

¹ Certains sirops de glucose fructose apportent des quantités élevées de fructose. Consommés en excès, le fructose pourrait favoriser un déséquilibre des lipides sanguins.