

# Confiture de Fraises

Notre comparaison porte sur 20 produits :

- **11 produits « discount »** : TopBudget (Intermarché), Maribel (Lidl), Pouce (Auchan), Euro 1er Prix (Casino), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Dia (ED), Melpone (Netto), N°1 (Carrefour), Tamara (Aldi), Eco+ (Leclerc) et Bien Vu (U)
- **7 marques distributeurs** : Carrefour, Cora, Auchan, Leclerc (Marque Repère), Intermarché (Solaya), Casino et LeaderPrice
- **2 marques nationales** : Andros et Bonne Maman

## « Mention honorable »

**LeaderPrice** propose une confiture de fraises ayant une forte teneur en fruits (55%) et sans sirop de glucose-fructose. Mais c'est un produit plutôt cher à 3.32 €/kg.

Les confitures **Casino**, **Cora** et **Carrefour**, à moins de 3 €/kg contiennent 50% de fruits et sont exemptes de sirop de glucose-fructose. Carrefour ajoute un soupçon de fraises « des bois ».



## « Peut mieux faire »

Les confitures **Pouce (Auchan)**, **Le Prix Gagnant (LeaderPrice)**, **N°1 (Carrefour)** et **Euro 1<sup>er</sup> Prix (Casino)** ne sont fabriquées qu'avec 35% de fruits. Elles figurent parmi les plus sucrées et contiennent du sirop de glucose-fructose.



## Les écarts de prix

**Les prix varient du simple au triple** : le produit le moins cher est à 1,21€/kg, le plus cher à 3,49€/kg. Les 2 produits de marque nationale sont les plus chers.

- Moyenne de l'échantillon = 2,17€/kg.
- Moyenne des produits « discounts » = 1,53€/kg
- Moyenne des marques de distributeurs = 2,80€/kg
- Moyenne des marques nationales = 3,47€/kg

## Le pourcentage de fruits

La teneur en fruits est indiquée sur tous les produits ce qui est une exigence réglementaire.

**Les deux marques nationales, les marques « distributeurs », ainsi que les quatre produits « hard discount » (Lidl, Aldi, Ed et Netto) sont des confitures dites « extra ».**

**Cette appellation, définie par décret, renvoie à des confitures fabriquées avec au moins 45% de fruits.**

En revanche, les 6 confitures « premiers prix »<sup>1</sup>, qui sont les moins chères de l'échantillon, sont à seulement 35% de fruits.

**Globalement, nous avons relevé un lien net entre le prix et la quantité de fruits. Pour autant la teneur en fruits ne suffit pas à expliquer la variabilité des prix : entre deux confitures à 50% de fruits, l'écart de prix peut atteindre 70% !**

## Qualité nutritionnelle

L'étiquetage nutritionnel est présent sur 9 références de l'échantillon : 6 produits « discount » et 3 marques « distributeur » mais ne figure sur aucune des deux marques « nationales ». **Il faut noter que le taux de sucre (sucre ajouté+sucre des fruits) est indiqué sur tous les produits, en application de la réglementation.**

**L'apport en calories varie très peu au sein de l'échantillon : les confitures moins chères ne sont pas plus caloriques.**

**La teneur minimale en sucre des confitures est fixée par décret. Depuis le 28 février 2008, ce seuil est passé de 60% à 55%. D'après nos relevés, il semble que, pour l'instant, les professionnels n'aient pas encore saisi cette opportunité de baisser les taux de sucre puisque tous les produits de notre échantillon en contiennent au moins 60%.**

9 références en contiennent même un peu plus (61 à 63%) : il s'agit de 7 produits discounts et de deux marques distributeurs.

Globalement, les différences observées sur les calories et les taux de sucre ne nous paraissent guère significatives. **Qu'il s'agisse de produits discounts de marques distributeurs ou nationales, la confiture est toujours riche en sucre et calorique !**

---

<sup>1</sup> Top Budget d'Intermarché, Pouce de Auchan, Euro 1<sup>er</sup> Prix de Casino, Le Prix Gagnant de LeaderPrice, N°1 de Carrefour, Eco+ de Leclerc.

**En revanche, ce qui peut distinguer les confitures sur le plan nutritionnel c'est le recours au sirop de glucose-fructose**, un ingrédient extrait de l'amidon des céréales, moins cher que le sucre, mais suspecté de favoriser les déséquilibres des taux de lipides sanguins<sup>2</sup>.

**Nous avons constaté que toutes les confitures « discount » contiennent du sirop de glucose-fructose** et que dans 9 cas sur 11, il était même plus abondant que le sucre.

**Le sirop de glucose fructose est moins fréquent dans les marques distributeurs** puisque seuls deux produits sur sept sont concernés (Intermarché et Auchan).

**Du côté des marques nationales**, si Bonne Maman a recours exclusivement à du sucre, **on ne peut qu'être déçu qu'Andros, compte tenu du prix de sa confiture, utilise du sirop de glucose-fructose, qui plus est en proportion supérieure au sucre !**

## **Gélifiant**

**Nous n'avons pas constaté de différences puisque toutes les confitures examinées contiennent de la pectine.** Bonne Maman précise que la pectine est ajoutée si les fraises n'en contiennent pas assez naturellement, ce qui n'est pas forcément très éclairant ! D'après la réglementation, les confitures ordinaires peuvent contenir d'autres gélifiants mais ce n'est pas le cas dans notre échantillon.

## **Acidifiant**

L'acide citrique (ou E330), qui augmente la solidité du gel, est utilisé dans 18 des 19 confitures. Chez Bonne Maman, on utilise du jus de citron qui contient naturellement de l'acide citrique.

---

<sup>2</sup> Certains sirops de glucose fructose apportent des quantités élevées de fructose. Consommés en excès le fructose pourrait favoriser un déséquilibre des lipides sanguins.