

Goûters au chocolat

Notre comparaison porte sur 19 produits :

- **9 produits « discounts »** : N°1(Carrefour); Sondey (Lidl); Trop Top (Netto); Aldi; Pouce (Auchan) ; Le Prix Gagnant (LeaderPrice) ; Euro 1^{er} Prix (Casino) ; Eco+ (Leclerc) ; Dia (ED)
- **9 marques distributeurs**: Carrefour; Intermarché (Chabrior) ; Auchan ; Carrefour (Carrefour Kids) ; Leclerc (Marque Repère) ; LeaderPrice ; Casino ; U ; Cora
- **1 produit de la marque nationale** : « Lu Prince » (Kraft Foods)

« Mention honorable »

Les **biscuits Lu** constituent un compromis correct avec une quantité de chocolat un peu supérieure à la moyenne (4.5%) et, côté nutrition, une teneur en sucre acceptable et un effort sur les acides gras saturés.

Sur la base des informations fournies, les **Goûters fourrés de Aldi** semblent aussi intéressants avec une teneur en cacao plutôt élevée (5%) et des apports en matières grasses et en calories inférieurs à la moyenne.

Mais, l'absence d'étiquetage sur les acides gras saturés ne permet pas de confirmer l'impression.



« Peut mieux faire »

Le produit N°1 de Carrefour fait l'impasse sur l'information des consommateurs. Il ne dispose pas d'étiquetage nutritionnel et reste muet sur la quantité de chocolat mise en œuvre.



Les écarts de prix

Les prix varient dans un rapport de 1 à 3,3

- Prix moyen = 2,09€/kg.
- Prix moyen des produits « discounts » = 1,59€/kg,
- Prix moyenne des produits de marque distributeur = 2,4€/kg
- Prix de la marque nationale = 3,87 €/kg.

Teneur en cacao

Tous les étiquetages indiquent les quantités de poudre de cacao mises en œuvre hormis pour les goûters « N°1 » de Carrefour.

En moyenne, le pourcentage de poudre de cacao est de 4%, mais peut varier du simple au triple. Ce sont les goûters Sondey de Lidl qui arrivent en tête avec 5.5% de poudre de cacao alors que les Trop Top de Netto sont bon dernier avec seulement 1.6%.

Il n'y a pas de lien entre le prix et la teneur en poudre de cacao.

Caractéristiques nutritionnelles

Il faut rappeler que ces goûters « chocolat » sont avant tout des biscuits « gourmands » à consommer de manière occasionnelle. En effet, ils sont assez caloriques, plutôt gras et riches en acides gras saturés.

L'étiquetage nutritionnel est absent sur 3 produits « discount » : N°1(Carrefour); Sondey (Lidl); Trop Top (Netto). Parmi les 16 produits disposant d'un étiquetage nutritionnel, seuls 8 donnent les teneurs en sucre, et en acides gras saturés.

- **Globalement, les teneurs en calories varient peu** et il n'y a que 6% d'écart entre le goûter au chocolat le plus calorique et le moins calorique. **Nous n'avons pas trouvé de lien entre le prix et la valeur calorique.**

En revanche, la teneur en matières grasses détermine fortement le contenu en calories de ce type de produit. A titre d'exemple, le produit le moins gras (Carrefour à 14% de MG) est aussi le moins calorique tandis que le plus gras (Auchan à 20,6% de MG) est le plus calorique.

Sur 6 produits « discount » fournissant une information nutritionnelle, 5 sont moins gras et moins caloriques que la moyenne de l'échantillon : Le Prix Gagnant de LeaderPrice, Euro 1^{er} Prix de Casino, Eco+ de Leclerc, Aldi et Pouce de Auchan. En revanche, le goûter Lu est légèrement plus gras et plus calorique que la moyenne

➔ Les goûters « discount » ne sont donc pas forcément plus gras et caloriques que les produits plus chers.

On peut d'ailleurs supposer qu'en réduisant la teneur en matières grasses de ces biscuits et en intégrant plus de farine ou de sucre les fabricants des produits « discount » réduisent les coûts de production.

- **Tous ces biscuits contiennent des matières grasses végétales dont l'origine est souvent précisée**, hormis pour quatre produits : Lu, ce qui est décevant pour un produit de marque « nationale », LeaderPrice, Aldi et Sondey de Lidl.

Pour tous les autres produits, on constate la présence d'huile de palme complétée généralement par de l'huile de coprah (extraite de la noix de coco) ou de palmiste (extraite de la noix de palme).

Ces matières grasses ont la particularité d'être riches en acides gras saturés¹ qui confèrent aux biscuits une texture craquante et améliorent leur conservation. Mais, consommées en excès, les matières grasses saturées sont un facteur de risque cardiovasculaire.

Malheureusement, seuls 8 produits sur 19 fournissent une information sur la teneur en acides gras saturés, ce qui ne permet pas d'étudier un lien éventuel avec le niveau de prix.

Pour les produits où la teneur en saturés est indiquée, la moyenne est à un peu plus de 10 g d'acides gras saturés aux 100 g, ce qui en fait des produits relativement riches en acides gras saturés.

NB : En plus des huiles de palme et coprah, les goûters « Marque Repère » de Leclerc contiennent de l'huile de colza, a priori moins riche en acides gras saturés, mais d'après l'étiquetage cela ne se traduit pas par une différence significative.

Nous avons par ailleurs examiné le recours à l'hydrogénation des matières grasses, dont la déclaration est obligatoire dans les listes d'ingrédients.

Il faut rappeler que du point de vue nutritionnel, cette technologie est sur la sellette pour deux raisons :

- elle vise à d'augmenter les teneurs en acides gras saturés pour améliorer les propriétés technologiques du biscuit, or nous avons tendance à surconsommer ces acides gras saturés ;
- elle peut générer des d'acides gras dits « trans » qui sont un facteur de risque cardiovasculaire supplémentaire.

Nous avons pu constater que tous les produits ont recours à ce procédé à l'exception de deux goûters « discount » (N°1 de Carrefour et Aldi). Difficile donc de dire qu'un goûter plus cher offrira des matières grasses de meilleure qualité ...

¹ Les teneurs en acides gras saturés des ces graisses végétales sont de 90% pour l'huile de coprah, 81 % pour l'huile de palmiste et 49,5% pour l'huile de palme.