

Yaourts aux fruits

Notre comparaison porte sur 19 produits :

- **9 produits « discount »** : TopBudget (Intermarché), Milbona (Lidl), Pouce (Auchan), Euro 1er Prix (Casino), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Dia (ED), Melivie (Netto), N°1 (Carrefour) et Milsa (Aldi)
- **8 marques « distributeur »** : Carrefour (Crèmeux) et Carrefour (Au lait de Normandie), U, Auchan, Leclerc (Marque repère Délisse), Intermarché (Pâturages Frutimax), Casino et LeaderPrice
- **2 marques nationales** : Yoplait (Panier) et Danone (Recette crémeuse)

« Mention honorable »

Les yaourts aux fruits Aldi Milsa
(1,46€/kg) à base de lait entier :

- une teneur en fruits de 12%, soit le maximum de l'échantillon
- parmi les moins sucrés de l'échantillon
- ne contiennent ni correcteur d'acidité ni conservateurs des fruits.



« Peut mieux faire »

Danone Recette crémeuse :

- le produit le plus cher de l'échantillon (2,53€/kg).
- ne comprend en moyenne que 5,95% de fruits
- Le plus riche en sucres.



Écart de prix

Les prix varient du **simple au double** (le produit le moins cher est à 1,12€ /kg ; le plus cher à 2,53€/kg). Les 2 produits de marque nationale sont les plus chers.

- Moyenne de l'échantillon = 1,60 €/kg
- Moyenne des produits « discount » = 1,30€/kg
- Moyenne des marques de distributeurs = 1,73€/kg
- Moyenne des marques nationales = 2,40€/kg

La teneur en fruits

La teneur en fruits, critère incontournable pour le choix, est toujours indiquée et varie entre 5 et 12% soit du simple au double.

Nous n'avons pas relevé de lien évident entre la teneur en fruits et le niveau de prix.

Certes les yaourts qui contiennent le moins de fruits sont des yaourts « premiers prix » (Le Prix Gagnant de Leader Price, Carrefour N°1 ou Auchan Pouce). Mais, en ajoutant quelques centimes, on trouve des « discounts » à 12% de fruits (Lidl, Netto, Dia de ED et Aldi) !

11 références comprennent plus de 10% de fruits : 4 produits « discount », 6 marques de distributeurs et le yaourt aux fruits Yoplait. Les autres produits, dont le yaourt Danone, ne contiennent que 5 à 6% de fruits.

L'utilisation d'additifs

Les colorants, texturants et les arômes sont présents dans tous les assortiments de yaourts examinés, quelque soit leur niveau de prix.

Il n'est pas rare de voir figurer 4 à 6 colorants ou 4 à 6 texturants sur les listes d'ingrédients. Mais, il faut savoir qu'ils ne sont pas tous présents dans chaque pot de yaourt. Le colorant d'un yaourt au cassis n'est pas présent dans le yaourt à la pêche et chaque pot ne contient en général qu'un texturant et un colorant.

Les colorants sont pratiquement tous d'origine naturelle. En revanche, la nature des arômes n'est jamais précisée, ce qui laisse supposer qu'il s'agit pour l'essentiel d'arômes artificiels.

Les autres additifs fréquemment rencontrés sont les correcteurs d'acidité et les conservateurs des fruits.

Qualité nutritionnelle

L'étiquetage nutritionnel est absent pour deux références de l'échantillon. Il s'agit des yaourts aux fruits Le Prix Gagnant (LeaderPrice) et Dia (ED). Pour 8 références (1 « discount », 5 marques « distributeur » et 2 marques nationales), le tableau nutritionnel est détaillé.

Les produits les plus légers en calories sont des produits « discount » fabriqués à partir de lait écrémé et qui contiennent peu de fruits. Les plus riches sont évidemment les yaourts au lait entier ou enrichis à la crème. Ainsi, alors que la moyenne de l'échantillon

est de 91 kcal, Danone « Recette crémeuse » est à 108 kcal pour 100 g. Ce yaourt contient en effet du lait entier, de la crème, mais peu de fruits.

On peut remarquer que seuls des produits « discount » ont recours à du lait écrémé, qui est sans doute un peu moins cher que le lait demi-écrémé, généralement employé. Dans ce cas de figure, alléger les coûts conduit aussi à alléger les matières grasses. Reste à voir l'impact sur le goût du produit qui doit perdre en onctuosité.

Quant aux glucides, il s'agit essentiellement du lactose du lait, du sucre naturel des fruits et des matières sucrantes ajoutées. Mis à part le yaourt Pouce de Auchan qui ne contient que du sucre, tous les yaourts aux fruits examinés contiennent du sucre complété par du sirop de glucose-fructose¹. **Le sirop de glucose-fructose ne semble donc pas plus fréquent dans les produits moins chers.**

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