

## Yaourts « nature »

Notre comparaison porte sur 19 produits :

- **10 produits « discount »** : TopBudget (Intermarché), Milbona (Lidl), Pouce (Auchan), Euro 1er Prix (Casino), Le Prix Gagnant (LeaderPrice), Dia (Ed), Melivie (Netto), N°1 (Carrefour), Eco+ (Leclerc) et Milsa (Aldi)
- **8 marques « distributeur »** : Carrefour, U, Auchan, Cora (Winny), Leclerc (Marque Repère Délisse), Intermarché (Pâturages), Casino et LeaderPrice
- **1 marque nationale** : Danone (Le Yoghourt Nature)

**Pour cette catégorie nous n'avons pas conseillé ni « épinglé » de produits particuliers car les yaourts « nature » présentent peu de différences de composition et de valeurs nutritionnelles.**

En effet l'appellation « yaourt » est définie par une réglementation qui limite précisément les ingrédients et les techniques de fabrication (en particulier les ferments) autorisés.

**Pour choisir les « meilleurs » yaourts nature, on peut donc se fier à son porte-monnaie et bien sûr au goût du produit.** Les différences gustatives vont dépendre de la qualité du lait et du savoir-faire du fabricant.

De manière générale, il faut rappeler que les yaourts nature, qui sont le plus souvent fabriqués avec du lait partiellement écrémé, sont des produits peu gras (la moyenne de notre échantillon est de 1.3 % de matières grasses), et peu caloriques. Bien sûr les quantités de sucre ou de confiture ajoutées à la maison peuvent augmenter sensiblement l'apport calorique !

## Les prix

**Les prix varient pratiquement du simple au double** (le yaourt le moins cher est à 0,80€/kg et la marque nationale est la plus chère à 1,46€/kg).

- Moyenne de l'échantillon = 0,96€/kg.
- Moyenne des produits « discount » = 0,87€/kg,
- Moyenne des marques de distributeurs = 1,01€/kg.

Les yaourts **Milbona de Lidl** sont relativement chers pour un produit Hard Discount, mais ils sont à base de lait entier.

## Qualité nutritionnelle

**L'étiquetage nutritionnel est absent pour deux références « discount »** : les yaourts Winny de Cora et TopBudget d'Intermarché. Le tableau nutritionnel est fourni dans une version détaillée, avec notamment les quantités de sucre, sur le yaourt Danone, sur 5 yaourts de marque « distributeur », mais sur seulement 3 yaourts « discount ».

**Sur notre échantillon, l'énergie moyenne pour 100g de yaourt nature est de 47,5 kcal et il y a peu de différences entre produits. On observe que les yaourts « discount » sont un peu plus légers en calories ce qui s'explique sans doute par l'utilisation de lait plus écrémé que leurs concurrents pour des raisons de coût.**

Le yaourt Milbona de Lidl fait cependant exception puisque sa recette au lait entier le positionne logiquement comme le plus riche en matières grasses. Avec 85 kcal/100g, il s'agit d'un yaourt nature « gourmand » nettement plus calorique que ses concurrents.

Les glucides du yaourt viennent du sucre du lait (lactose) et leur teneur dépend des ajouts de poudre de lait ou de lait concentré autorisés par la réglementation. **On observe donc quelques différences sur les teneurs en sucre mais qui n'apparaissent pas liées au prix.** Les yaourts « nature » les moins chers ne sont a priori pas plus sucrés que les autres.

**La teneur en calcium est précisée pour 10 références seulement.** Toutes contiennent au moins 120 mg de calcium au 100 g et peuvent donc être considérées comme des yaourts « source de calcium » au sens de la réglementation européenne<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> D'après la directive 90/496, un aliment dont une portion de 100g couvre 15% de besoins journaliers recommandés en calcium peut être considéré comme « source de calcium ». Les besoins journaliers en calcium sont estimés à 800 mg.