



DOSSIER DE PRESSE
Avril 2026

Enquête Alimentation

Biscuits apéritifs Des grandes marques qui passent à côté des enjeux de santé



Sommaire

Nos principaux constats	3
Nos demandes	4
Méthodologie de l'enquête	5
Nutri-Score : affichage et prise en compte du nouvel algorithme : où en est-on en 2026 ?	7
Des biscuits apéritifs sains au rayon apéro : est-ce possible ?	9
Allégations : marketing ou réelle volonté de transparence ?	19
2021/2022 – 2026 : peu d'évolutions pour la majorité des produits	21
ANNEXE	24

NB : lors des reprises de cette étude, merci de mentionner le nom de l'association de consommateurs CLCV.

Nos principaux constats

Affichage du Nutri-Score : les marques nationales à la traîne

Le Nutri-Score, outil clé pour aider les consommateurs à comparer des produits et à faire des choix éclairés, **est présent sur 68 % des biscuits apéritifs de notre échantillon**. Si ce chiffre est en nette progression (36 % en 2021-2022 affichaient le Nutri-Score), il reste encore insuffisant. Alors que **les marques de distributeurs (MDD) jouent la transparence pour 88 % de leurs produits**, **les marques nationales sont à la traîne**. Elles affichent le Nutri-Score **sur seulement 44 % de leurs produits**.

L'entrée en vigueur du nouvel algorithme de calcul plus strict date de plus d'un an, mais les marques tardent à s'en emparer et à actualiser l'affichage sur les packagings. Selon nos calculs, **42 % des biscuits apéritifs qui affichent le Nutri-Score verraient leur note dégradée avec ce nouvel algorithme**. Réimpression trop coûteuse ou volonté de garder un meilleur Nutri-Score le plus longtemps possible ? On peut s'interroger sur les raisons de ce retard d'affichage... Le **délai de 2 ans pour mettre à jour les emballages avec le nouvel algorithme est trop long et mériterait d'être revu**.

Un rayon pauvre en alternatives saines

Nutri-Score D pour 56 % des biscuits apéritifs et Nutri-Score E pour 21 % (soit environ 77 % de D et E). Les feuilletés, crackers, bretzels et soufflés affichant un Nutri-Score D ou E sont à consommer le moins possible, en raison de leurs teneurs élevées en sel et en acides gras saturés. Des alternatives intéressantes existent du côté des cacahuètes, des mélanges de fruits secs et de fruits à coque, ainsi que de certaines chips, à condition de privilégier des produits peu transformés (sans additifs ni arômes), pouvant atteindre un Nutri-Score C, et plus rarement B ou A. Attention toutefois aux alternatives aux chips de pommes de terre. **Les chips à base de légumineuses ou de légumes sont souvent perçues, à tort, comme systématiquement plus saines**. Si elles peuvent effectivement être moins grasses ou moins caloriques que des chips traditionnelles, l'écart est souvent limité. De plus, elles peuvent contenir des quantités importantes de sel, de lipides et parfois de nombreux additifs, ce qui réduit l'intérêt santé de ces recettes. Elles ne remplacent pas la consommation réelle de légumes et légumineuses.

Recettes : peu d'évolution depuis 2021

Notre étude révèle une quasi-absence de nouvelles recettes sur les cinq dernières années. En 2026, **79 % ont conservé le même nombre d'additifs**, dont certains sont soupçonnés d'effets néfastes pour la santé humaine comme certains émulsifiants et conservateurs.

Même constat pour le Nutri-Score. **89 % ont conservé le même Nutri-Score** et seulement 9 % ont vu leur Nutri-Score amélioré. Des reformulations sont à engager d'urgence.

Malgré des améliorations des teneurs en sel pour 40 % des biscuits apéritifs et en acides gras saturés pour 20 %, on observe parallèlement des dégradations pour respectivement 8 % et 18 % des produits, ce qui reste inacceptable.

Nos demandes

Il existe **très peu d'alternatives saines au rayon des biscuits apéritifs** et ce, en dépit des emballages pouvant laisser penser le contraire. Cela confirme **la nécessité d'un affichage systématique du Nutri-Score en face avant du produit ainsi que la nécessité de reformuler et revoir les recettes.**

Face à ces constats, la CLCV invite les industriels et les distributeurs qui ne se sont pas encore engagés à adopter le **Nutri-Score**. Nous les appelons également à veiller à **faire évoluer la note Nutri-Score de leurs produits dès qu'une reformulation nutritionnelle le justifie et à l'actualiser conformément au nouvel algorithme.**

Pour les prochaines révisions de l'algorithme, **nous demandons que le délai pour mettre à jour les emballages soit plus court. 2 ans est une durée trop longue.**

Nous appelons les pouvoirs publics **à rendre obligatoire le Nutri-Score.**

Par ailleurs, la CLCV :

- ❖ Encourage les industriels à **intensifier leurs efforts de reformulation de recettes** et à :
 - **Réduire** autant que possible **la quantité de sel et acides gras saturés.**
 - **Diminuer l'utilisation des additifs**, en particulier ceux soupçonnés d'effets néfastes sur la santé humaine (émulsifiants comme les mono- et diglycérides d'acides gras, conservateurs et antioxydants comme les sulfites et les acétates, etc.).
 - **Substituer au plus vite les arômes de fumée qui sont délétères**, 2 recettes de notre sélection en contiennent encore.
 - **Limiter l'utilisation de sucres ajoutés**, car ils s'accumulent dans l'alimentation quotidienne et favorisent l'accoutumance au goût sucré.

- ❖ Recommande aux industriels et distributeurs de :
 - **Modérer l'utilisation des allégations** portant sur l'absence de certains additifs ou sur des caractéristiques nutritionnelles. Mettre en avant l'absence d'un additif spécifique peut prêter à confusion, dès lors que d'autres additifs sont présents dans le produit.
 - **Ne plus utiliser d'allégations vantant un aspect positif** (riche en magnésium, moins de matières grasses, ...) ou **l'absence d'un ingrédient spécifique** (sans huile de palme), perçu comme indésirable, sur des produits ayant un profil nutritionnel global médiocre (Nutri-Score D et E).

Nous demandons aux **pouvoirs publics** de **renforcer la réglementation** sur l'utilisation de ces allégations en **les interdisant sur les produits de profil nutritionnel médiocre.**

Méthodologie de l'enquête

Nous avons étudié **219 références** ; disponibles sur le marché entre le 6 et le 19 janvier 2026 ; dans 9 enseignes : Aldi, Biocoop, Carrefour, Coopérative U, Intermarché, Leclerc, Lidl Monoprix et Naturalia.

Ces références appartiennent aux **10 familles suivantes** :

- **Cacahuètes (grillées et enrobées)** : cacahuètes grillées et/ou salées et/ou avec matières grasses et/ou aromatisées et/ou enrobées ;
- **Bretzels** : biscuits apéritifs salés de type sticks ou bretzels ;
- **Chips** : chips de pomme de terre aromatisées ou non, lisses ou ondulées ou assimilés et les chips de sarrasin, de légumes, de farine de légumineuses ;
- **Crackers** : petits biscuits secs, sablés, crackers consommés à l'apéritif non soufflés ou feuilletés ;
- **Feuilletés** : produits salés dont le nom ou la dénomination de vente contient le terme « feuilleté », « flûte » (à l'exception des gressins), « torsade » ou « palmier » ;
- **Gressins** : produits salés dont le nom ou la dénomination de vente contient le terme « gressin » ou « grissini » ou « flûte ». Ils peuvent être nature, au sésame, aux olives ou à l'huile d'olive ;
- **Mélanges de fruits et graines** : mélanges de fruits ou légumes séchés (sucrés, confits ou frits) et de graines (grillées, salées ou caramélisées) ;
- **Soufflés** : pétales ou produits soufflés à base de pomme de terre ou de farine de céréales ;
- **Tortillas** : spécialités à base de maïs dont le nom ou la dénomination de vente contient un des termes suivants « chips de maïs », « snack de maïs », « tortilla » ou « nacho » ;
- **Tuiles** : produits frits à base de pomme de terre déshydratée ou en poudre ou de farines de céréales. Nature ou aromatisés (goût paprika, fromage, poulet rôti, barbecue etc....), ces produits ont un nom ou une dénomination de vente qui contient généralement le mot « tuile ».

Pour chaque référence, nous avons examiné les emballages et analysé :

- ✓ Les valeurs nutritionnelles
- ✓ La liste d'ingrédients et notamment certains marqueurs de qualité tels que les additifs alimentaires, les arômes, la présence de sucres ajoutés
- ✓ Les allégations

Pour la qualité nutritionnelle, nous avons relevé les Nutri-Score étiquetés sur les emballages et avons également calculé le Nutri-Score selon l'algorithme révisé pour les aliments¹ publié en 2022.

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

L'arrêté officialisant le nouveau Nutri-Score est entré en vigueur le 16 mars 2025. Les industriels et distributeurs disposent d'un délai de 2 ans pour mettre leurs emballages en conformité et appliquer ce nouveau Nutri-Score. Il est donc possible d'observer des écarts entre les Nutri-Score étiquetés des produits actuellement en magasins et ceux calculés dans notre étude. Pour plus de clarté nous avons utilisé le nouveau logo du Nutri-Score qui indique « Nouveau calcul ».

124 références (soit 57 %) ont pu être comparées aux versions de 2021-2022 grâce aux données sur le profil nutritionnel mises à disposition par l'Observatoire de l'alimentation (OQALI²) des secteurs des **Apéritifs à croquer** (données recueillies en 2021³) et des **Produits transformés à base de pomme de terre** (uniquement pour les chips, données recueillies en 2022⁴). En 2021, l'Oqali a collecté 1 576 biscuits apéritifs (appelé « Apéritifs à croquer » par l'Oqali), représentant 68 % du marché selon un appariement avec les données de Kantar – Panel Worldpanel. Nous avons également demandé des données complémentaires pour l'étude des ingrédients et des allégations.

Les données ayant été relevées en janvier 2026, les emballages et les recettes sont susceptibles d'avoir évolué depuis.

Liste des abréviations

AGS : Acides gras saturés

MDD : Marques de distributeurs

MG : Matières grasses

MN : Marques nationales

NS : Nutri-Score

² Mis en œuvre conjointement par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE))

³ Etude d'évolution du secteur des Apéritifs à croquer : <https://hal.science/hal-05116293>

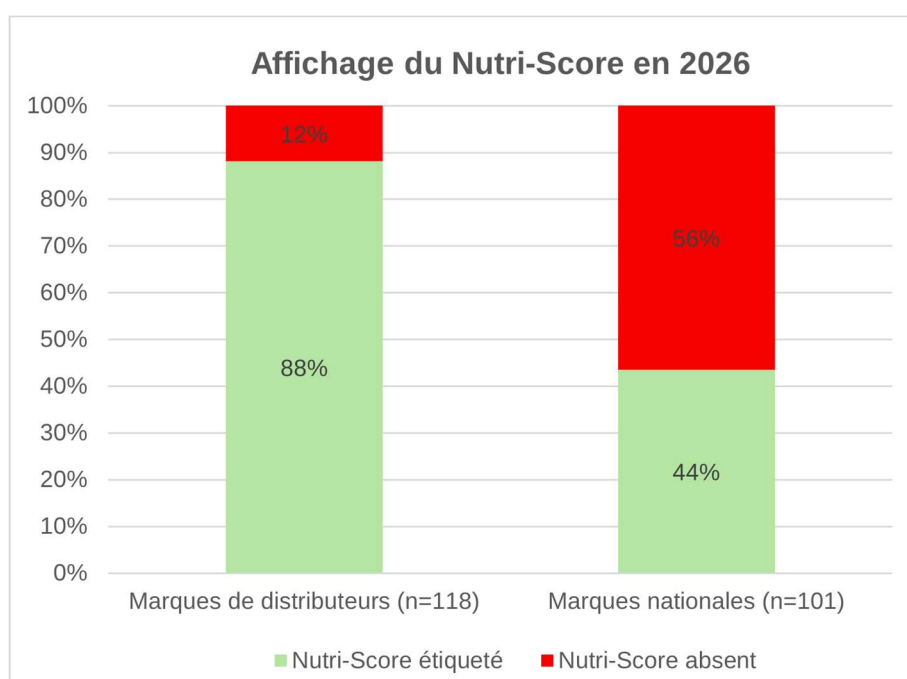
⁴ Etude d'évolution du secteur des produits transformés à base de pomme de terre : <https://hal.science/anses-05119027>

Nutri-Score : affichage et prise en compte du nouvel algorithme, où en est-on en 2026 ?

1. Affichage : les marques nationales à la traîne

Dès 2021-2022, des marques nationales (Lay's, Brets) et de distributeurs (Leclerc, Aldi ou Intermarché) affichaient déjà le Nutri-Score sur leurs produits. Depuis, de nouveaux acteurs se sont engagés sur leurs marques comme U, Lidl ou encore Daco Bello. Mais malgré un affichage en hausse (**36 % en 2021-2022 contre 68 % en 2026**), c'est majoritairement un engagement des distributeurs sur leurs marques propres.

Les marques de distributeurs affichent deux fois plus le Nutri-Score que les marques nationales



En 2026, près d'un tiers des biscuits apéritifs n'affichent pas le Nutri-Score (71 sur 219 dont 57 de MN).

88 % des biscuits apéritifs de marque de distributeur (MDD) affichent le Nutri-Score (104 sur 118) contre 44 % pour ceux de marque nationale (MN) (44 sur 101).

Parmi les marques nationales qui n'affichent toujours pas le Nutri-Score, on retrouve notamment *Belin, Kambly, Michel et Augustin, Pringles, TUC, Tyrrells*. Les marques *Vico, Lay's, Brets, Benenuts*, affichent le Nutri-Score.

Du côté des marques de distributeurs, *Monoprix* ne fait pas partie des bons élèves, puisque sur les 16 biscuits apéritifs MDD de notre sélection, le Nutri-Score n'est affiché que sur 6 d'entre eux (38 %). En particulier, aucun produit de la gamme *Monoprix Gourmet* ne le fait figurer.

2. Nouvel algorithme : produits pénalisés, application retardée

L'algorithme du Nutri-Score a fait l'objet d'une mise à jour en 2022 pour les aliments solides, avec une entrée en vigueur en mars 2025. Il classe de façon plus sévère les produits encore trop salés, trop gras et trop sucrés et certains biscuits apéritifs ne sont pas épargnés.

Au moins 47 % des produits affichent le Nutri-Score mais sans l'actualiser

Depuis mars 2025, les industriels ont deux ans pour revoir leurs étiquettes en utilisant le nouvel algorithme. Ils ont la possibilité pendant cette période transitoire d'utiliser le logo « Nouveau calcul » qui permet d'indiquer aux consommateurs que le nouvel algorithme a été utilisé. Sans cette précision, les consommateurs n'ont aucun moyen de savoir si c'est l'ancien algorithme qui a été utilisé ou le nouveau. Il y a donc un risque d'observer certains décalages entre ce qui est affiché et ce qui devrait l'être.

En réalisant les calculs avec le nouvel algorithme, nous avons observé que parmi les 148 produits qui affichent le Nutri-Score en 2026, **le nouvel algorithme modifie le Nutri-Score de 70 d'entre eux, soit 47 %. 5 % voient leur Nutri-Score s'améliorer** (principalement des cacahuètes et des mélanges de fruits et graines) et **42 %, se dégrader**.

L'amélioration du Nutri-Score des mélanges de fruits et graines avec moins de 50 % de fruits, et des cacahuètes, est due à la reconnaissance des fruits à coques et graines comme une catégorie à part dans le nouvel algorithme. Auparavant, ils se trouvaient pénalisés par leur forte densité énergétique et la mauvaise prise en compte de la nature des acides gras⁵.



Malgré des modifications de Nutri-Score, impossible de trouver le logo « Nouveau calcul » sur les étiquettes. Certains acteurs l'affichent sur leurs drives. Ce logo a par exemple été retrouvé sur la page des *Cacahuètes Bio Village* du drive *Leclerc*.

Comment les consommateurs peuvent-ils faire des choix éclairés si près d'un tiers des produits n'affichent pas le Nutri-Score ? Et parmi ceux l'affichant, près de la moitié ne l'a pas mis à jour, qu'attendent-ils ? La fin de la période transitoire ? Nous invitons les consommateurs à privilégier les marques qui font preuve de transparence.

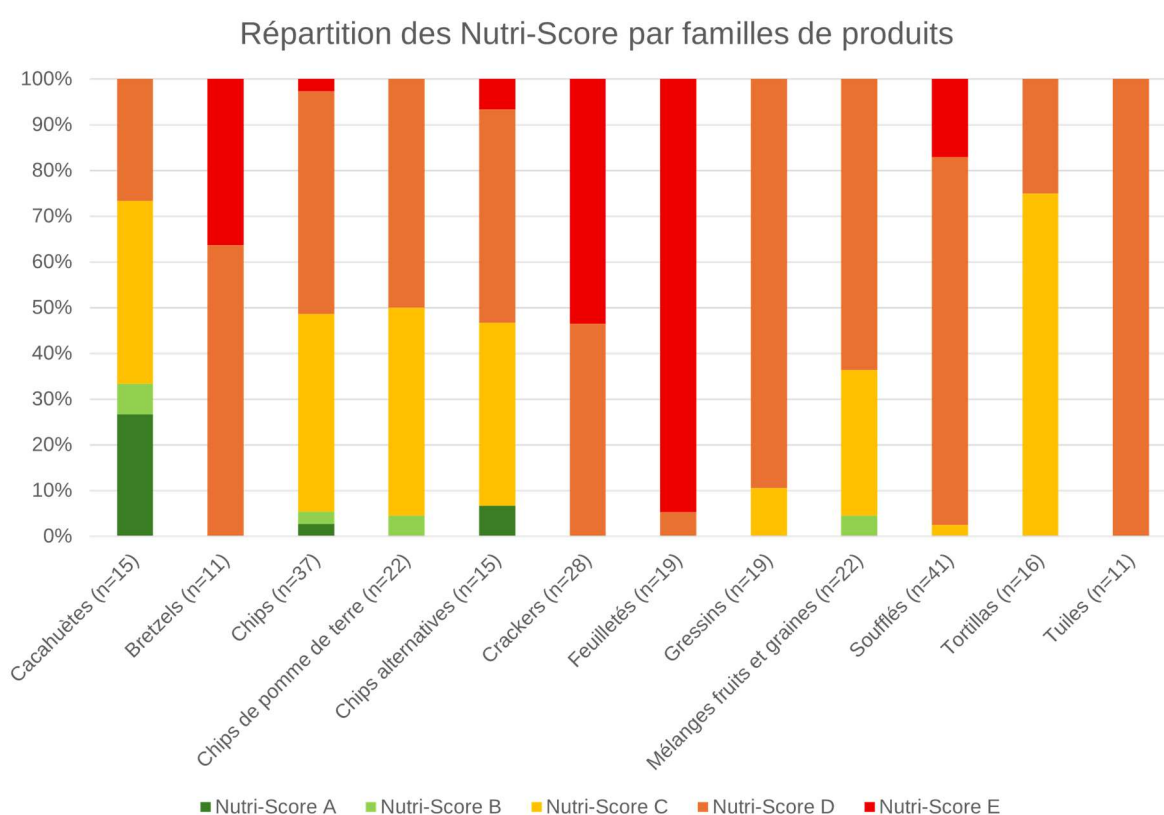
⁵ <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2025/signature-de-l-arrete-nutri-score-un-pas-de-plus-vers-une-meilleure-information-nutritionnelle-des-consommateurs>

Des biscuits apéritifs sains au rayon apéro : est-ce possible ?

1. Une qualité nutritionnelle globale médiocre

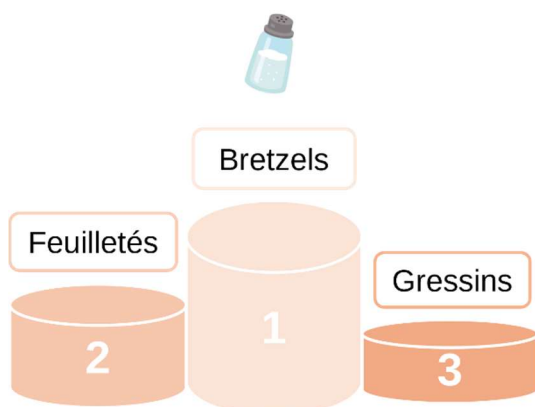
Nutri-Score D pour 56 % et E pour 21 % des biscuits apéritifs en 2026

Tous produits confondus, **56 % des biscuits apéritifs sont notés D** (122 références), **21 % E** (45 références), 20 % C (44 références), 2 % A (5 références) et 1 % B (3 références).



Le Nutri-Score peut être à la fois très variable dans certaines familles (chips, cacahuètes, mélanges de fruits et graines), comme très homogène (tuiles, feuilletés, gressins). Cela montre à la fois **l'importance d'un outil visuel tel que le Nutri-Score pour aider les consommateurs à effectuer un acte d'achat éclairé et la marge de reformulation possible pour les fabricants.**

Bretzels : la famille la plus salée



Les **bretzels** constituent la famille avec la teneur moyenne en sel la plus élevée, **3,15g/100g** avec des valeurs allant de 2,3g à 4,1g/100g. Sur les 11 références, 7 ont un Nutri-Score D et 4 un Nutri-Score E.

Les **feuilletés** et **gressins** sont également très salés, avec des moyennes respectives de **2,05g/100g** et **1,78g/100g**. Les chips classiques de pommes de terre ont, elles, une teneur en sel moyenne de 1,08g/100g.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 5g de sel par jour⁶. Bien que des portions indicatives soient indiquées, la consommation réelle peut différer et cela peut engendrer un apport en sel conséquent.

Feuilletés : la famille au profil nutritionnel de moins bonne qualité

Les **feuilletés** sont quasiment tous notés E au Nutri-Score (18 références sur 19). Les feuilletés présentent une valeur calorique moyenne équivalente à celle des chips, soit 495kcal/100g. Pour autant, **leur teneur moyenne en acides gras saturés leur est nettement supérieure** : avec 14,6g/100g en moyenne d'acides gras saturés, cette famille se distingue comme la plus riche en acides gras saturés de la sélection (2,5g/100g en moyenne pour les chips de pommes de terre).



Les *Feuilletés Tokapi* sont les seuls de la sélection à avoir un Nutri-Score D. La matière grasse ajoutée est un mélange d'huile de colza et d'huile de tournesol et la teneur en acides gras saturés est la plus faible de la sélection avec 4g pour 100g. Les *Feuilletés Belin* contiennent un mélange d'huile de colza et de palme et une teneur en AGS de 14g/100g. Les *Mini-Feuilletés Bouton d'Or* contiennent du beurre, comme la majorité des autres références, et une teneur en AGS de 16g/100g. Les feuilletés *Tokapi* et *Belin* contiennent par ailleurs des sucres ajoutés (teneurs en sucres respectives : 5g/100g et 6,2g/100g) alors que les feuilletés *Bouton d'Or* n'en contiennent pas (teneur en sucres : 2,6g/100g).

⁶<https://www.who.int/europe/fr/news/item/14-03-2022-5-recommandations-to-reduce-salt-intake-to-live-longer-and-healthier-lives>

2. Chips alternatives : pas aussi saines qu'elles ne le laissent croire

Le rayon des chips a vu fleurir ces dernières années de nombreuses alternatives perçues comme plus saines : chips de légumes, de lentilles, de pois chiches ou encore de sarrasin. 15 de ces nouvelles recettes ont été passées au crible et le résultat n'est pas tout à fait celui attendu.

Si sur le plan nutritionnel, elles peuvent effectivement être moins riches en matières grasses ou moins caloriques que des chips traditionnelles, la différence n'est pas toujours aussi importante qu'on le croit. **Elles contiennent toujours beaucoup de sel**, des lipides significatifs et, parfois de nombreux additifs, ce qui peut réduire l'intérêt santé de ces recettes.

Les Nutri-Score se répartissent de A à E avec une majorité de Nutri-Score D et E (53%). Les teneurs en fibres sont particulièrement variables (3,8g à 16,3g/100g) tout comme celles en sel (0,84g à 2,8g/100g) et en sucres (0,6g à 31g/100g). Ces nouvelles recettes se démarquent surtout au niveau de leurs teneurs en matières grasses qui varient de 5,3g à 38g/100g (moyenne à 20,4g/100g) contre 23g à 40g/100g (moyenne à 29,9g/100g) pour les chips de pommes de terre classiques. Les acides gras saturés sont de même sensiblement moins présents (moyenne à 1,9g/100g contre 2,5g/100g pour les chips de pommes de terre).



Les *Chips de lentilles saveur oignons caramélisés Natur' & bon Vico* se démarquent avec un profil nutritionnel de meilleure qualité que la recette des *Lentil chips Sour cream & onion Sun Snacks*. En particulier, ces dernières présentent une teneur en sel très élevée (**2,7g/100g**), et une teneur en fibres la plus basse (**3,8g/100g**) de la sélection. En comparaison, les chips de pommes de terre classiques, aromatisées ou non, présentent des teneurs en sel variant de 0,33g à 1,8g/100g (moyenne de 1,08g/100g).

Les deux références de chips de légumes de la sélection, *Pom'lisse* et *U*, se démarquent avec une teneur en sucres élevée (31g/100g), malgré l'absence de sucre ajouté dans la recette. Les sucres sont naturellement présents et proviennent des légumes.

Les *Chips de lentilles saveur oignons caramélisés Natur' & Bon Vico* comptabilisent 3 additifs dans leur liste des ingrédients malgré un Nutri-Score A. Les *chips aux lentilles de Léa Nature* n'en comptent qu'un seul et ont un Nutri-Score C. Les *chips de légumes U* et *celles au sarrasin de Brets* n'en comptent aucun et ont un Nutri-Score D. Un bon Nutri-Score ne signifie pas l'absence d'additifs et l'absence d'additifs ne garantit pas un bon profil nutritionnel.

Voici quelques bons et mauvais élèves parmi les chips de pommes de terre classiques et des alternatives.



Farine de lentilles 46 %, huiles végétales (tournesol et colza en proportion variable), farine de maïs, farine de riz, fécule de pomme de terre, sel, **dextrose**, oignon en poudre 1,2 %, **sucre**, **sirop de glucose**, protéines de lait, poudre de crème aigre 0,5 %, arôme naturel (contient du lait), persil, **acidifiant : acide citrique**.

Dextrose, sucre, ou encore sirop de glucose ainsi qu'un additif. La composition et la qualité nutritionnelle ne sont pas au rendez-vous pour ces chips de lentilles saveur crème oignon. Le Nutri-Score est E.

Pommes de terre, huiles végétales (tournesol, colza en proportion variable), base aromatisante poulet frit [sucre, arôme, sel, épices, protéine végétale hydrolysée (dont soja), poudre de petit-lait, **chlorure de potassium**, lait écrémé en poudre, ail en poudre, oignon en poudre, **correcteurs d'acidité (acide citrique, carbonates de sodium)**, **colorants (extrait de paprika, curcumine)**, plantes aromatiques], **antioxydants (extraits de romarin, acide ascorbique, extrait riche en tocophérols, acide citrique)**.



La liste est très longue pour les chips Lay's saveur poulet frit, avec pas moins de 9 additifs et un Nutri-Score D !



Pommes de terre (74,4%), huile de tournesol (25%), sel de Guérande (0,6%).

Une bonne note pour ces chips nature sans additifs et avec une bonne qualité nutritionnelle, dommage que le Nutri-Score ne soit pas affiché !

Farine de blé noir (66,8%), huile de tournesol, sel de Guérande (1,2%).

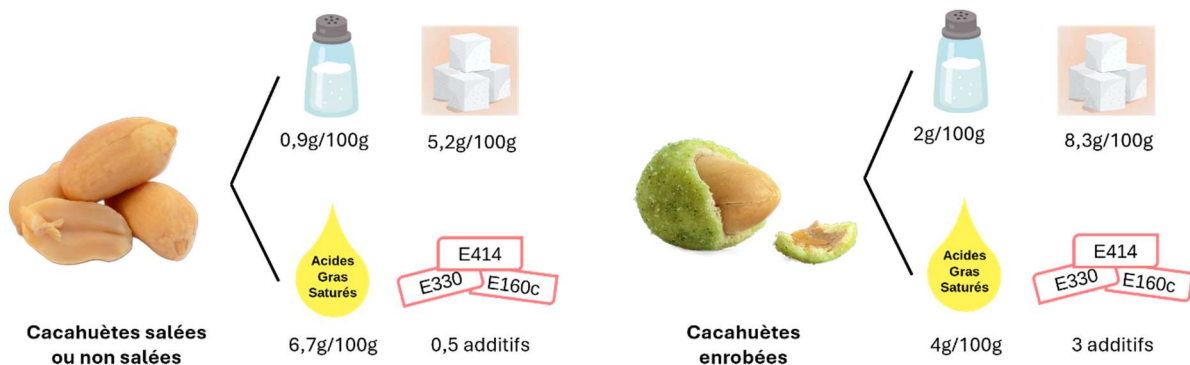
Une alternative au sarrasin intéressante pour les chips de la marque U qui ne contiennent aucun additif et un Nutri-Score C.



3. Les cacahuètes, oui, mais privilégier les formes brutes

Les cacahuètes présentent une teneur moyenne en sel de 1,39g/100g et en acides gras saturés de 5,6g/100g. Il s'agit d'une famille très hétérogène au sein de laquelle se distinguent nettement : les **cacahuètes grillées non salées** (Nutri-Score A), les **cacahuètes grillées salées** (Nutri-Score A à C selon le taux de sel notamment) et les **cacahuètes enrobées** (Nutri-Score C ou D). Avec leurs teneurs plus élevées en protéines, (teneur moyenne à 21,6g/100g), elles sont parmi les familles les plus rassasiantes du rayon de l'apéritif. En distinguant les cacahuètes salées ou non salées et celles enrobées, mieux vaut privilégier les formes brutes et si possible **sans sel ajouté**. Les cacahuètes enrobées sont, **en moyenne, plus salées** (2g/100g), **plus sucrées** (8,3g/100g) et **contiennent plus d'additifs** (3 additifs). Elles ont également une plus faible teneur en protéines du fait d'une teneur en cacahuètes moindre.

La mise à jour de l'algorithme du Nutri-Score bénéficie aux cacahuètes les plus brutes, puisque celle-ci nuance désormais la notation en fonction du profil d'acides gras.



Cacahuètes (arachides) 95,5%, huile de tournesol 4,5%.

Seulement deux ingrédients, sans sel ajouté et une bonne qualité nutritionnelle pour les cacahuètes grillées de la marque Carrefour Classic'.

Cacahuètes (40%), farine de riz, amidon (de maïs, blé), huile de tournesol, **sucre**, base aromatisante sauce barbecue [sucre, arômes, sel, sel fumé, paprika en poudre fumé, acidifiant (acide citrique)], sel, chlorure de potassium, colorants (rouge de betterave, curcumine), sucre caramélisé.

La liste est plus longue pour les cacahuètes enrobées Twinuts avec 4 additifs, des arômes, des sucres ajoutés et seulement 40% de cacahuètes.



4. Mélange de fruits et graines : une alternative intéressante mais attention au sucre



Le mélange cocktail *Carrefour Sensation* se démarque avec un profil de meilleure qualité que le cocktail sucré-salé fruits sec *Monoprix*. En particulier, ce dernier présente une teneur en sucres élevée de **57g/100g** contre **16g/100g** pour le mélange *Carrefour Sensation*. Cela peut notamment s'expliquer par la teneur en fruits plus importante pour le mélange noté D (44 % de raisins et 19 % d'ananas) contre 19,9 % de raisins secs pour celui noté B.

Globalement, **plus la teneur en fruits est basse par comparaison aux fruits à coques, meilleur est le Nutri-Score** du fait de teneurs en sucres moindres mais aussi du fait de l'actualisation de l'algorithme du Nutri-Score. Le nouvel algorithme considère en effet un mélange avec plus de 50 % de fruits à coques dans la catégorie des « matières grasses animales et végétales, fruits à coques et graines », et tient compte du profil d'acides gras et non plus de la teneur totale en matières grasses ou de la valeur énergétique totale. Pour choisir les meilleurs Nutri-Score, il convient aussi de privilégier les recettes les plus riches en fruits à coques comme les noisettes, noix, noix de pécan, noix de cajou etc. Les fruits secs et séchés apportent eux, souvent beaucoup de sucres.

Il existe très peu d'alternatives saines au rayon des apéritifs à croquer. Certaines familles sont à consommer avec modération, en particulier les feuilletés, crackers, bretzels et soufflés car ils sont riches en calories et pauvres en fibres et protéines. D'autres peuvent constituer des alternatives plus équilibrées et rassasiantes, telles que les cacahuètes sous leur forme grillée, certaines chips ou encore certains mélanges de fruits et graines parmi les moins sucrés.

Beaucoup de ces biscuits sont également riches en glucides (autour de 50-60g/100g), principalement sous forme d'amidon fortement transformé (broyé, extrudé, soufflé) et donc rapidement digestible. Ils sont peu rassasiants en raison de cet amidon mais également du fait de leur faible teneur en fibres et protéines. En parallèle, les matières grasses apportent de la saveur, du goût ce qui renforce l'appétence pour le produit et favorise la surconsommation. Enfin, mieux vaut rester vigilant aux apports en sel.

5. Cocktail d'additifs, arômes superflus et ingrédients sucrants : des marqueurs d'ultra-transformation

Les additifs alimentaires sont des substances qui ne sont normalement pas utilisées en tant qu'aliments, mais qui sont délibérément ajoutées à des denrées alimentaires à des fins technologiques, comme la **conservation** qui est la fonction la plus recherchée dans notre sélection (**38 % en sommant conservateurs et antioxydants**) suivie par la **coloration** (**19 %**) et la **texture** (**15 %**).

Au global, **53 % des biscuits apéritifs contiennent au moins 1 additif.**

2 fois plus d'additifs dans les recettes aromatisées

Parmi toutes les recettes, **38 % contiennent des arômes, qui constituent un marqueur d'ultra-transformation.** Les recettes aromatisées comportent souvent davantage d'ingrédients technologiques et d'additifs. Citons l'exemple des tortillas. Si leur recette de base est assez simple : farine de maïs, huile de tournesol et sel, certaines versions aromatisées ont une très longue liste d'ingrédients, telles que les *Doritos saveur crème acidulée* avec 11 additifs, principalement utilisés pour l'aromatisation. En moyenne, les recettes avec des arômes contiennent 2 additifs contre 0,7 pour celles sans arômes.



Les *Doritos* goût « sour cream » contiennent **11 additifs** et **2 sucres ajoutés** !
Il s'agit du produit avec le plus d'additifs !

Maïs (74%), huile de colza, base aromatisante crème fraîche acidulée [sel, arôme (dont lait), **sucre**, **sirop de glucose**, oignon en poudre, fromage en poudre (lait), ail en poudre, **exhausteurs de goût (glutamate monosodique, 5'ribonucléotide disodique)**, tomate en poudre, **chlorure de potassium, correcteurs d'acidité (acide malique, acétates de sodium, acide citrique)**, épices, protéines de lait, **colorant (bixine de roxou)**], sel, **antioxydants (acide ascorbique, extraits de romarin, extrait riche en tocophérols, acide citrique)**.



Un bon point pour les *Tortillas nature Tables du monde* qui ne contiennent que **3 ingrédients** :

Farine de maïs 79 %, huile de tournesol, sel.

→ Mieux vaut privilégier une version non aromatisée pour une liste d'ingrédients beaucoup plus courte et sans additifs.

L'acide citrique, un antioxydant, est l'additif le plus retrouvé dans notre sélection de produits (14 % d'entre eux). Il est suivi de près par **l'extrait de paprika**, un colorant largement employé dans les biscuits apéritifs (13 % des produits), **les carbonates de sodium (9 %) et d'ammonium (9 %)** souvent employés concomitamment pour leur fonction de régulateur d'acidité. Les **mono- et diglycérides d'acides gras**, un agent de texture, sont aussi régulièrement retrouvés (7 % des produits) de même que des additifs exhausteurs de goût comme le **glutamate monosodique**, en particulier dans les bases aromatisantes.

Cas particulier des arômes de fumée

Le règlement d'exécution (UE) 2024/2067 du 31 juillet 2024 a entériné **l'interdiction de 10 arômes de fumée jusqu'alors autorisés**. La Commission européenne a en effet décidé de ne pas renouveler l'autorisation de ces arômes suite à une évaluation par l'Agence européenne de sécurité sanitaire des aliments (EFSA) qui a estimé que des risques de génotoxicité ne pouvaient être exclus. L'article 2 de ce règlement précise le calendrier de l'interdiction : les opérateurs ont jusqu'au 1^{er} juillet 2026 pour retirer ces arômes de la plupart des catégories alimentaires, dont les apéritifs à croquer, et jusqu'au 1^{er} juillet 2029 pour les fromages, viandes, poissons et produits de la mer, œufs de poisson et produits assimilés. Concrètement, **les aliments vendus aujourd'hui avec des arômes de fumée ajoutés peuvent encore être disponibles jusqu'à leur date limite de consommation**, et dans le respect des échéances de 2026 ou 2029.

2 recettes de notre sélection comptent encore des arômes de fumée : les *Cacahuètes enrobées goût bacon Tokapi* de Leclerc et les *TUC goût bacon*.



Nous appelons les fabricants à substituer au plus vite ces arômes délétères.

Au moins 1 additif « à risque » dans 79 références

115 références contiennent au moins 1 additif et parmi celles-ci, **79 contiennent un additif « à risque »**. Des études épidémiologiques⁷ mettent en cause certains additifs, comme le glutamate de sodium, un exhausteur de goût (E621) ou le phosphate de calcium (E341) employé comme agent de texture ou antioxydant, ainsi que des familles d'additifs telles que les émulsifiants (E472e, E415, E472, E471, E412, E414) et les conservateurs et antioxydants (E392, E220, E307, E222, E262, E330). Ces travaux suggèrent que leur consommation régulière peut être associée à un risque accru de diabète de type II, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers (côlon, sein, prostate) et à des perturbations du microbiote intestinal pouvant entraîner une inflammation chronique.

⁷ https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2022/06/msc220042/msc220042.html ; <https://www.fondation-arc.org/actualites/2021/emulsifiants-le-microbiote-sous-influence> ; <https://presse.inserm.fr/la-consommation-de-certains-additifs-alimentaires-emulsifiants-serait-associee-a-un-risque-accru-de-cancers/68028/> ; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9593865/> ; <https://presse.inserm.fr/deux-nouvelles-etudes-suggerent-une-association-entre-la-consommation-de-conservateurs-et-un-risque-accru-de-cancer-et-de-diabete-de-type-2/71653/>,

Additifs à risques, arômes de fumée interdits, ces éléments justifient une recommandation de limiter autant que possible la consommation cumulée d'additifs alimentaires dont les biscuits apéritifs sont un vecteur indéniable. Une alimentation la moins transformée, en accord avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé, est à favoriser.

46 % contiennent au moins une matière sucrante

Bien que les biscuits apéritifs ne soient pas des produits sucrés au sens strict, des matières sucrantes (sucre, dextrose, sirop de glucose, sucre inverti*) sont fréquemment ajoutées en faibles quantités. Ces sucres remplissent un rôle technologique et sensoriel : ils favorisent le croustillant, participent à la coloration des biscuits et apportent un équilibre gustatif. Le revers de la médaille : ils augmentent la charge glycémique et influencent le métabolisme. Ils renforcent également la saveur ce qui peut favoriser leur surconsommation. **46 % de biscuits apéritifs en contiennent** (100 références sur 219). Parmi les matières sucrantes on retrouve le sucre dans 40 % des cas, le dextrose (6 %), le sirop de glucose (6 %), le sirop de sucre inverti (4 %) et le sirop de glucose fructose (3 %).

Les crackers et les tuiles sont les familles où l'on retrouve le plus de sucres ajoutés ! Seulement 2 crackers sur 28 n'en contiennent pas et seulement 1 tuile sur 11 n'en contient pas.



On ne dénombre pas moins de **4 sucres ajoutés** dans la Snack box Sun Snacks de Aldi : sucre, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, dextrose. La liste est longue pour cet assortiment et comporte également **10 additifs**.

Farine de blé, huile de palme, pomme de terre en poudre, amidon (contient blé), **sucre**, sel, **poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium, carbonates de magnésium)**, **sirop de glucose**, graines de sésame, babeurre (lait) en poudre, produit de lactosérum (lait), graines de pavot, **sirop de glucose-fructose**, extrait de malt d'orge, farine de blé malté, oignon en poudre, **émulsifiants (lécithines, mono-et diglycérides d'acides gras)**, lactosérum (lait) doux en poudre, tomate en poudre, levure, arôme (contient lait), **dextrose**, extrait de levure, **correcteur d'acidité (hydroxyde de sodium)**, protéine de lait, ail en poudre, épices, **acidifiants (acide lactique, acide citrique, acide malique)**, plantes aromatiques, protéine végétale hydrolysée, aliment colorant jus concentré de betterave, yaourt au lait écrémé, **colorant (extrait de paprika)**, lait entier en poudre, vinaigre de malt d'orge en poudre.

*Le sucre inverti est un mélange de glucose et de fructose.

De nombreuses marques de distributeurs (MDD) proposent des biscuits apéritifs à l'apparence très similaire à des best-sellers de marques nationales (MN). Entre Nutri-Score et nombre d'additifs, qui se démarquent entre les MN et les MDD ? Faisons le point pour deux produits phares du rayon, les tuiles saveur crème oignon et les crackers au fromage.

Même Nutri-Score, mais un nombre d'additifs bien différent

The image shows two biscuit products side-by-side. On the left is a green can of Pringles 'Sour Cream & Onion' (175g) with a sad face icon above it. On the right is a green can of Tuiles 'Gout Crème Oignon' (175g) with a happy face icon above it. In the center is a Nutri-Score logo showing 'D' in a red box, with 'NOUVEAU CALCUL' below it. Below the Pringles can, a red arrow points to the text '8 additifs'. Below the Tuiles can, a green arrow points to the text '1 additif'.

Même nombre d'additifs, mais un Nutri-Score différent

The image shows two cracker products side-by-side. On the left is a box of Belin 'Monaco' crackers with a sad face icon above it. On the right is a box of Carrefour Bio 'Crackers Emmental Emmentaler' with a happy face icon above it. In the center, the text '3 additifs' is displayed. Below the Belin box is a Nutri-Score logo showing 'E' in a red box, with 'NOUVEAU CALCUL' below it. Below the Carrefour Bio box is a Nutri-Score logo showing 'D' in a red box, with 'NOUVEAU CALCUL' below it.

Allégations : marketing ou réelle volonté de transparence ?

Des allégations sur près d'un tiers des biscuits apéritifs

78 % des produits avec allégations sont des marques nationales

Allégations « sans », nutritionnelles ou de santé, les biscuits apéritifs n'échappent pas aux stratégies marketing des marques pour mettre en avant une particularité de leurs produits. Mais peut-on s'y fier véritablement ? Alors que la majorité des biscuits apéritifs ont une qualité nutritionnelle globale médiocre (Nutri-Score D et E) et une composition pas toujours très vertueuse, les allégations apportent-elles vraiment une information intéressante pour les consommateurs ?

1. Des allégations « sans » pas toujours transparentes

En 2026, **25 % des biscuits apéritifs affichent des allégations « sans »** (55 sur 219). On retrouve des allégations portant sur l'absence de certains additifs ou d'arômes : « *sans conservateur* », « *sans colorant* », « *sans arôme artificiel* » ainsi que d'autres portant sur l'absence d'huile de palme ou de gluten.

Certains produits mettent en avant l'absence de certains additifs et n'en contiennent réellement aucun autre. D'autres profitent de la mode du “sans” pour valoriser ce qui les arrange, au risque d'occulter d'autres ingrédients présents, qui ne sont pas forcément de meilleure qualité.



SANS COLORANT ARTIFICIEL ✓
L'extrait de paprika est responsable de la couleur des chips.

Mais 5 additifs

- ✓ Acide citrique : E330
- ✓ Extrait de paprika : E160c (colorant naturel)
- ✓ Extraits de romarin : E392
- ✓ Acide ascorbique : E300
- ✓ Extraits riches en tocophérols : E306



SANS / ZONDER
✓ colorant
kleurstoffen
✓ conservateur**
bewaarmiddelen**
✓ arôme ajouté
toegevoegde aroma

Mais 3 additifs

- ✓ Carbonates d'ammonium : E503
- ✓ Carbonates de sodium : E500
- ✓ Lécithine de soja : E322

2. Des allégations nutritionnelles et de santé sur des produits pas si sains

En 2026, **15 % des biscuits apéritifs affichent des allégations nutritionnelles** (32 sur 219). Il s'agit principalement d'allégations sur la réduction de la teneur en matières grasses, sur la teneur en protéines ou en fibres. **2 % affichent des allégations de santé** (5 sur 219). Parmi ces produits, **16 sont de Nutri-Score D ou E**.



Ces *Snacks de quinoa* ont peut-être une réduction de matières grasses par rapport à la moyenne des apéritifs similaires sur le marché, mais contiennent des quantités élevées de sel et de sucre, le Nutri-Score est D !

L'apposition d'allégations de santé telles que « *le magnésium contribue à réduire la fatigue* » sur un produit de Nutri-Score D peut prêter à confusion sur le bénéfice nutritionnel de la consommation du produit dans son ensemble, au-delà du contenu en un nutriment spécifique.



Les références de marques nationales, bénéficient certes d'un marketing plus poussé mais elles ne sont pas nécessairement la meilleure option en termes de composition nutritionnelle et de qualité des ingrédients. Étant donné l'état actuel de la réglementation, qui n'impose aucun profil nutritionnel global pour les allégations, il est préférable de ne pas se fier aux seules allégations qui mettent en avant une caractéristique unique du produit. Il faut toujours se faire une idée de la qualité globale au moyen du Nutri-Score s'il est affiché, et en parcourant la liste des ingrédients.

Nous considérons que ces allégations ne devraient pas figurer sur des produits dont la composition nutritionnelle globale est médiocre (Nutri-Score D et E). Nous demandons aux pouvoirs publics de renforcer la réglementation sur l'utilisation des allégations nutritionnelles et de santé.

2021/2022 - 2026 : peu d'évolutions pour la majorité des produits

1. Une majorité de Nutri-Score inchangé

Pour 124 des 219 références étudiées, nous disposons des valeurs nutritionnelles de l'année 2021 ou 2022 grâce aux données de l'Oqali. Le Nutri-Score a pu être calculé en appliquant la version révisée de l'algorithme.

89 % des produits ont conservé le même Nutri-Score

2021 = 2026



Taux élevé de sel (3%) et d'acides gras saturés (9%)



Taux élevé de sel (2,9%) et d'acides gras saturés (17%)

9 % ont amélioré leur Nutri-Score



2022



2026



- 45% de sel

2 % ont vu leur Nutri-Score diminuer



Outre les modifications de Nutri-Score, des reformulations vont dans les deux sens : certaines améliorent la qualité nutritionnelle, d'autres la détériorent. Si des progrès ont été faits sur le sel, les hausses d'acides gras saturés et de sucres sont quasiment aussi fréquentes que les baisses (voir le détail en Annexe).

2. Davantage d'additifs ajoutés que supprimés

79 % ont conservé le même nombre d'additifs mais on peut observer quelques suppressions et des augmentations dans certaines recettes.

7 % ont réduit leur nombre d'additifs (de -1 à -4)



- 4 additifs !

Suppression de

- E330 Acide citrique (antioxydant)
- E307 Alpha-tocophérol (antioxydant)
- E627 Guanylate disodique (exhausteur de goût)
- E631 Inosinate disodique (exhausteur de goût)

14 % ont vu leur nombre d'additifs augmenter



+ 4 additifs !

Ajout de 4 antioxydants

- E392 Extraits de romarin
- E300 Acide ascorbique
- E306 Extrait riche en tocophérols
 - E330 Acide citrique



+ 5 additifs !

Ajout de

- E627 Guanylate disodique (exhausteur de goût)
- E631 Inosinate disodique (exhausteur de goût)
- E392 Extraits de romarin (antioxydant)
- E300 Acide ascorbique (antioxydant)
- E508 Chlorure de potassium (exhausteur de goût)
- E306 Extrait riche en tocophérol (antioxydant)

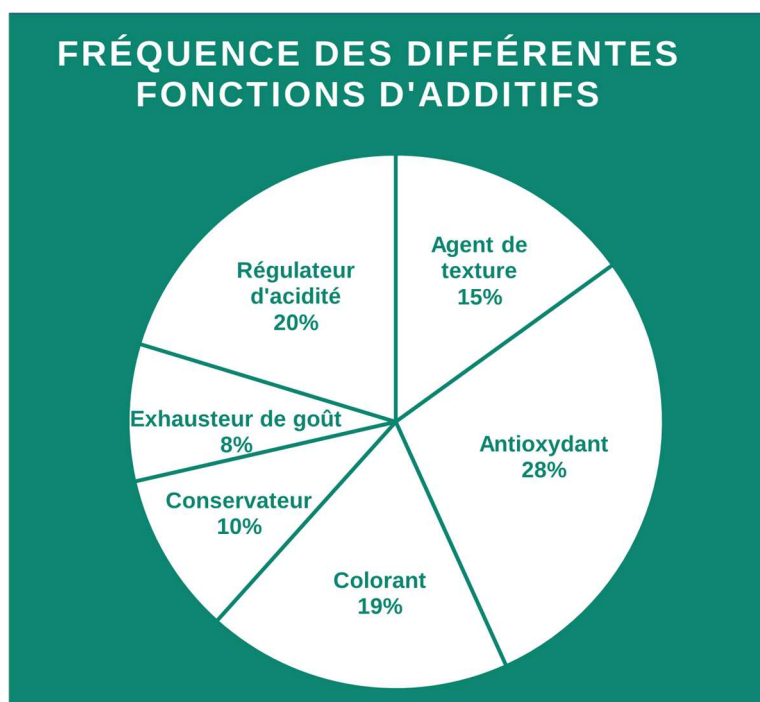
Suppression du E296 Acide malique (conservateur)

ANNEXE

Répartition des Nutri-Score et valeurs nutritionnelles moyennes par familles de produits

Familles	Nutri-Scores	Valeur énergétique (kcal/100g)	Teneurs moyennes en :								Taille moyenne de portion indiquée (g)
			Matières grasses (g/100g)	Acides gras saturés (g/100g)	Ratio AGS/matières grasses (%)	Glucides (g/100g)	Sucres (g/100g)	Protéines (g/100g)	Fibres (g/100g)	Sel (g/100g)	
Cacahuètes (n=15)	4 A - 1 B - 6 C - 4 D	570	41,4	5,6	14%	24,0	6,5	21,6	7,4	1,39	28
Bretzels (n=11)	7 D - 4 E	392	4,4	0,5	13%	74,8	2,6	11,1	4,1	3,15	25
Chips (n=37)	1 A - 1 B - 16 C - 18 D - 1 E	490	26,1	2,3	9%	52,6	3,3	8,5	6,1	1,26	32
Chips de pomme de terre (n=22)	1 B - 10 C - 11 D	509	29,9	2,5	9%	51,4	1,5	6,2	5,0	1,08	29
Chips alternatives (n=15)	1 A - 6 C - 7 D - 1 E	461	20,4	1,9	10%	54,5	6,0	11,7	7,6	1,53	37
Crackers (n=28)	13 D - 15 E	485	22,7	8,3	35%	58,8	5,3	9,6	3,4	1,72	34
Feuilletés (n=19)	1 D - 18 E	495	24,7	14,6	59%	55,3	3,6	11,5	3,3	2,05	20
Gressins (n=19)	2 C - 17 D	439	13,9	2,5	17%	64,2	3,0	12,1	4,5	1,78	36
Mélanges fruits et graines (n=22)	1 B - 7 C - 14 D	481	27,9	4,0	15%	42,5	34,6	12,1	6,9	0,14	33
Soufflés (n=41)	1 C - 33 D - 7 E	496	25,1	3,4	14%	57,2	3,6	8,8	3,8	1,62	26
Tortillas (n=16)	12 C - 4 D	478	21,2	2,1	10%	63,1	1,4	6,7	4,3	0,94	29
Tuiles (n=11)	11 D	506	26,4	2,6	10%	60,4	4,3	4,7	3,8	1,04	27

Fréquence des différentes fonctions d'additifs identifiées dans notre enquête.



Répartition des évolutions nutritionnelles entre 2021-2022 et 2026

Nutriment	Dégradation	Amélioration	Pas d'évolution*
Matières grasses	11%	15%	74%
Acides gras saturés	18%	20%	62%
Sucres	15%	23%	62%
Sel	8%	40%	52%

* Pas d'évolution correspond à une évolution inférieure à 5% de la teneur en un nutriment.

Fréquence des additifs retrouvés parmi les biscuits apéritifs étudiés.

Additifs	Fonction	Occurrences	
		n	%
E330_ACIDE CITRIQUE	Antioxydant	31	14%
E160C_EXTRAIT DE PAPRIKA_CAPSANTHEINE_CAPSORUBINE	Colorant	29	13%
E500_CARBONATES DE SODIUM	Régulateur d'acidité	20	9%
E503(I)_CARBONATE D_AMMONIUM	Régulateur d'acidité	20	9%
E471_MONO ET DIGLYCERIDES D_ACIDES GRAS	Agent de texture	15	7%
E392_EXTRAITS DE ROMARIN	Antioxydant	14	6%
E341(I)_PHOSPHATE MONOCALCIQUE	Antioxydant	12	5%
E300_ACIDE ASCORBIQUE	Antioxydant	11	5%
E524_HYDROXYDE DE SODIUM	Régulateur d'acidité	11	5%
E414_GOMME D_ACACIA OU GOMME ARABIQUE	Agent de texture	10	5%
E296_ACIDE MALIQUE	Conservateur	8	4%
E100_CURCUMINE	Colorant	7	3%
E322_LECITHINES	Agent de texture	7	3%
E160B_ROCOU_BIXINE_NORBIXINE	Colorant	6	3%
E306_EXTRAITS RICHES EN TOCOPHEROLS	Antioxydant	6	3%
E508_CHLORURE DE POTASSIUM	Exhausteur de goût	6	3%
E621_GLUTAMATE MONOSODIQUE	Exhausteur de goût	6	3%
E220_ANHYDRIDE SULFUREUX	Conservateur	5	2%
E222_DISULFITE DE SODIUM	Conservateur	4	2%
E270_ACIDE LACTIQUE	Conservateur	4	2%
E627_GUANYLATE DISODIQUE	Exhausteur de goût	4	2%
E631_INOSINATE DISODIQUE	Exhausteur de goût	4	2%
Amidon modifié	Agent de texture	3	1%
E162_ROUGE DE BETTERAVE	Colorant	3	1%
E262(I)_ACETATE DE SODIUM	Conservateur	3	1%
E170_CARBONATE DE CALCIUM	Colorant	2	1%
E262(II)_DIACETATE DE SODIUM	Conservateur	2	1%
E412_GOMME DE GUAR	Agent de texture	2	1%
E501_CARBONATES DE POTASSIUM	Régulateur d'acidité	2	1%
E635_5'RIBONUCLEOTIDE DISODIQUE	Exhausteur de goût	2	1%
E120_ACIDE CARMINIQUE	Colorant	1	0%
E141_COMPLEXES CUIVRIQUES DE CHLOROPHYLLES	Colorant	1	0%
E307_ALPHA TOCOPHEROL	Antioxydant	1	0%
E415_GOMME XANTHANE	Agent de texture	1	0%
E440_PECTINE	Agent de texture	1	0%
E472e_Esters acétiques des mono et diglycérides d'acides gras	Agent de texture	1	0%
E504_CARBONATES DE MAGNESIUM	Régulateur d'acidité	1	0%

Crédits photos :

Page 1 : ©DenisMArt - stock.adobe.com

Pages 10 et 13 : ©Nadzin- stock.adobe.com

Pages 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23 : © MDMASUD - stock.adobe.com

Page 13 :

©Dede- stock.adobe.com

©Nadzin- stock.adobe.com ;

©george3973- stock.adobe.com ;

©Moving Moment - stock.adobe.com

Page 21,22 : @OpenClipart-Vectors – pixabay.com