

# Premiers prix et qualité



Septembre 2008

**CRIOC**

Centre de Recherche et d'Information  
des Organisations de Consommateurs



# Agenda

- Objectifs
- Méthodologie
- Produits analysés : biscuits (type prince fourré), charcuterie préemballée : jambon, chips au sel, chocolat au lait, confiture de fraises, conserve d'ananas en tranches (400g), conserve de filets de maquereau à l'huile, conserve de petits pois 400g, conserve saucisses viennoises (400g), corn flakes, crêpes, dessert maigre aux fraises, fromage blanc maigre, fromage râpé (emmenthal), gaufre au sucre (type gaufre de liège), lait demi-écrémé, lasagne bolognaise 400g, limonade light, mayonnaise au citron, pâte à tartiner noisette, pizza.
- Rapport qualité prix et étiquetage nutritionnel
- Conclusions
- Recommandations

# Objectifs

- Evaluer la qualité des produits offerts en « premiers prix » (prix les plus bas) à travers la composition et l'information disponible sur l'emballage. Sont-ils plus avantageux et de qualité satisfaisante ?
- Comparer la qualité de ces produits avec les marques de magasin (MDD — Marque de distributeur) et les marques nationales

# Méthodologie

- 163 produits ont fait l'objet d'une analyse comparative dans 21 catégories différentes.
- Produits analysés : biscuits (type prince fourré), charcuterie préemballée : jambon, chips au sel, chocolat au lait, confiture de fraises, conserve d'ananas en tranches (400g), conserve de filets de maquereau à l'huile, conserve de petits pois 400g, conserve saucisses viennoises (400g), corn flakes, crêpes, dessert maigre aux fraises, fromage blanc maigre, fromage râpé (emmenthal), gaufre au sucre (type gaufre de liège), lait demi-écrémé, lasagne bolognaise 400g, limonade light, mayonnaise au citron, pâte à tartiner noisette, pizza.
- Pour chacune des catégories, les produits « premiers prix » comme 365 de Delhaize, n°1 de Carrefour, Everyday de Colruyt, les produits de marques de distributeurs, les produits des discounters (Aldi, Lidl), un produit de marque nationale ont été comparés.
- Critères de comparaison utilisés : le prix (à titre indicatif – avril 2008), l'information disponible sur l'emballage (présence de mentions obligatoires, liste des ingrédients, l'étiquetage nutritionnel). En cas d'information manquante, contact a été pris avec le producteur.

# Biscuit fourré vanille : Données

Biscuit fourré vanille	Lu	Carrefour	365	N° 1	Colruyt	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.21	0.78	0.59	0.32	0.55	0.32	0.59	0.84
Quantité nette en g	330	500	350	300	330	300	350	500
Prix au kilo en euro	3.67	1.56	1.69	1.07	1.67	1.07	1.69	1.68
Nature des matières grasses	non précisé	palme	palme -coco - colza - palmiste	palme	palme	palme	non précisé	non précisé
Mat. Gr. hydrogénée	oui	oui	oui	non	non	non	oui	Oui
Arôme	vanille	vanille	vanilline	vanille	vanille	vanille	non précisé	vanille
Energie en kcal	490	452	492	nc	451.6	448	460	nc
Protéines en %	5	5.6	4.5	nc	5.5	7.1	5.4	nc
Glucides en %	70	76	75.5	nc	71.4	77	73.3	nc
dont sucre en g	37	37	nc	nc	26.1	nc	nc	nc
Lipides en %	21	14	19	nc	16	12.1	15.3	nc
dont acides gras saturés en g	12.3	8	nc	nc	7.6	nc	nc	nc

# Biscuit fourré vanille : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Le fourrage contient des graisses végétales saturées et/ou hydrogénées. Celles-ci sont riches en acides gras saturés et potentiellement en acides gras Trans. Malheureusement, il manque une information sur la composition des lipides.
- Ces produits sont (trop) riches en sucre : ils dépassent les 60 grammes de glucides par 100 grammes (sucre + glucides complexes mais à indice glycémique élevé).
- Il n'apparaît pas de différence significative dans la composition entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Comparaison entre produits

- Manque d'information utile au consommateur. Les ingrédients mis en œuvre et la composition nutritionnelle ne permet pas distinguer un produit particulier.
- L'analyse visuelle montre que la qualité du fourrage est très variable dans sa quantité et son onctuosité.

# Biscuit fourré vanille : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Les biscuits fourrés vanille sont des aliments « plaisir » à consommer avec modération.
- L'absence de détails sur leur composition en lipides et le risque lié aux acides gras Trans conclut à les déconseiller.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Obliger la mention obligatoire détaillée en ce qui concerne la composition en lipides.
- Rechercher une collation saine comme un fruit frais, des fruits secs, un laitage ou un produit à base de céréales complètes.

# Charcuterie préemballée - jambon cuit : Données

Jambon	Herta	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	2.08	2.89	2.59	1.89	1.38	2.69	1.49	2.77
La quantité nette en g	100	150	150	150	250	238	150	213
Prix au kilo	20.80	19.27	17.27	12.60	5.52	11.30	9.93	13.00
Conservateur	nitrite et nitrate de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium	nitrite de sodium
Antioxygène	non	ascorbate de sodium	ascorbate de sodium	ascorbate de sodium	ascorbate de sodium	ascorbate de sodium	ascorbate et lactate de sodium	ascorbate de sodium
Arôme	oui	non	oui	oui	oui	oui	oui	non
Energie en kcal/100g	109	111	123	110	107	nc	110	118
Protéines en%	20	21.5	21	22	19	nc	21	20.8
Glucides en %	0.5	0.7	0.8	1	1	nc	1	0.6
Lipides en %	3	2.5	4	2	3	nc	2.5	3.7

# Charcuterie préemballée - jambon cuit : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les produits analysés contiennent tous des ingrédients tels que sel, sucre, conservateurs, antioxygènes (sauf Herta), et d'autres additifs comme des arômes ou des stabilisants.
- Le produit N°1 de Carrefour annonce la présence d'hydrolysat de protéines dans la liste des ingrédients pour une teneur totale en protéines qui n'est pas supérieure aux autres. Cela implique donc un jambon de moindre qualité en ce qui concerne la teneur en protéines.
- L'apport global en protéines et en lipides est assez équivalent.

## ➤ Comparaison entre produits

- L'analyse visuelle montre que l'aspect (taille, forme et texture des tranches) de ces jambons est également différent.
- Des arômes (artificiels ?) sont utilisés. Serviraient-ils à camoufler un produit de moindre qualité organoleptique ?

# Charcuterie préemballée - jambon cuit : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La différence de prix est à mettre en relation avec la "qualité" de la viande mise en œuvre.
- L'âge de l'animal, le mode d'élevage et d'alimentation induisent des différences au niveau du goût et de l'aspect du produit fini mais n'ont pas une grande influence sur la composition nutritionnelle.
- Le jambon N°1 présente une teneur en protéines inférieure aux autres produits.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut influencer la qualité du produit proposé. Au consommateur à sélectionner le jambon en fonction de différentes caractéristiques organoleptiques :
  - Structure musculaire naturelle de la viande visible
  - Couenne (graisse et peau) bien visible et rattachée à la viande
  - Couleur vieux rose
  - Eviter les trous remplis de liquide gélatineux
  - Eviter un jambon avec des petits trous qui peuvent témoigner de l'activité des bactéries et d'un manque d'hygiène lors de la préparation.

# Chips au sel : Données

Chips au sel 200g	Lays	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.35	0.92	0.52	0.49	0.45	0.45	0.49	0.49
Huile tournesol %	100	0	0	0	nc	0	75	nc
Huile de palme %	0	100	100	100	nc	100	25	nc
Energie en kcal/100g	545	560	555	560	560	542	561	538
Protéines en %	6.5	7	7	7	7	5.5	5.8	6
Glucides en %	54	53	53	53	53	49.8	52	52
Lipides en %	34	35	35	35	35	35.9	35.1	34
dont acides gras saturés en g	3.4	16.1	16.1	nc	nc	15.8	7	nc
dont acides gras mono-insaturés en g	27	nc	nc	nc	nc	15.8	10.2	nc
dont acides gras poly-insaturés en g	3.4	nc	nc	nc	nc	4.7	17.9	nc
dont acides gras Trans en g	nc	nc	nc	nc	nc	1	nc	nc

# Chips au sel : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- L'huile de palme est une huile très riche en AG saturés.
- Seuls les chips Lays sont préparés avec 100% d'huile de tournesol. Les chips Aldi sont préparées avec un mélange d'huile contenant 75% d'huile de tournesol et 25% huile de palme. Aucune précision n'est disponible pour les chips Lidl et N°1.
- 7 produits sur les 8 analysés ne fournissent pas une information suffisante au consommateur pour leur composition en acides gras Trans. Or, il est établi que les huiles de friture peuvent contenir des acides gras Trans en quantité non négligeable.

## ➤ Comparaison entre produits

- L'utilisation d'huile de tournesol pour les produits Lays et Aldi ont pour effet une teneur en AG Saturés nettement plus basse que les autres produits préparés avec de l'huile de palme.
- Certains chips de pommes de terre peuvent contenir de l'acrylamide. Or, l'IARC (Agence Internationale de Recherche sur le Cancer) classe ce composé synthétique dans les substances probablement carcinogènes. Jusqu'à présent, les produits analysés n'ont pas montré de niveau d'alerte.

# Chips au sel : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- L'absence de détails sur la composition de certains produits, la nature du produit, sa teneur en lipides et le risque lié aux acides gras Trans conclut à les déconseiller, ou tout au moins, pour ceux à base d'huile de tournesol à les consommer avec modération (Lays et Aldi).

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Obliger la mention obligatoire en ce qui concerne la composition des lipides.

# Chocolat au lait : Données

CHOCOLAT AU LAIT 400 g	Côte d'or	Delhaize	Carrefour	Colruyt (davinia)	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	2.74	1.99	1.79	1.58	1.59	1.37	1.36	1.59	1.59
Prix au kilo en Euro	6.85	4.98	4.48	3.95	3.98	3.43	3.40	3.98	3.98
Teneur en cacao en %	34	32	32	32	32	32	30	32	34
Beurre de cacao	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Beurre concentré	non	non	non	non	non	non	oui	non	non
Energie en kcal/100g	530	537	535	537	548	526	514	532	530
Protéines en %	8.30	8.20	8.20	8.20	8.30	8.30	7.10	8.10	7.30
Glucides en %	54.50	53.80	54.00	53.80	53.10	53.10	58.20	55.50	53.00
dont sucres en g	53.50	51.90	52.00	nc	nc	nc	57.20	nc	53.00
Lipides en %	30.50	32.10	32.00	32.10	31.10	31.10	28.00	30.80	32.00
dont acides gras saturés en g	19.00	18.70	19.00	nc	nc	nc	17.70	nc	20.00

# Chocolat au lait : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les produits analysés contiennent tous des ingrédients assez comparables et la teneur en cacao varie de 30 à 34 %
- La seule différence importante provient de l'utilisation d'un arôme naturel ou artificiel : la vanille ou vanilline.
- Au niveau des graisses, seul le chocolat Everyday contient une autre graisse que le beurre de cacao, à savoir du beurre concentré et moins de cacao que les autres (30%). Il est aussi moins riche en énergie et principalement en lipides (28%, alors que les autres se situent à 31 ou 32%).

## ➤ Comparaison entre produits

- La recette peut varier selon le produit et donner lieu à des produits qui seront différents d'un point de vue organoleptique.
- La composition en acides gras saturés devrait être mentionnée, tout comme la présence d'acides gras Trans, mentionnée uniquement par Everyday.

# Chocolat au lait : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Le chocolat au lait est un aliment « plaisir », riche en sucres et en graisses, à consommer avec modération.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- L'utilisation d'une autre graisse que le beurre de cacao interpelle dans la mesure où les producteurs belges s'étaient, il y a quelques années, engagés à n'utiliser que du beurre de cacao. La recherche du profit conditionnerait-elle les décisions de production ?
- Parmi tous les chocolats au lait analysés (à l'exception d'Everyday qui contient une autre graisse que le beurre de cacao et Colruyt, 365, N°1 et Aldi dont l'information est insuffisante), le choix se fera essentiellement sur des critères organoleptiques.

# Confiture aux fraises : Données

CONFITURE AUX FRAISES 450g	Materne	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.82	1.39	1.39	0.85	0.59	0.69	0.85	0.85
Prix au kilo	4.04	3.09	3.09	1.89	1.31	1.53	1.89	1.89
Quantité de fraises en %	50	55	55	50	35	50	50	50
Energie en kcal/100g	240	250	241	244	nc	243	nc	240
Glucides en %	59.1	61.5	59	60	nc	60	nc	59

# Confiture aux fraises : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les ingrédients mis en œuvre pour la préparation des confitures sont identiques et utilisés dans le même ordre d'importance pondérale.
- Toutes les confitures correspondent à la définition de « confiture extra », au minimum 45g de fruits pour 100g excepté la confiture N°1 qui contient plus de sucre que de fraises (35%). Elle répond à la définition légale de « confiture » (35g de fruits pour 100g de produit).

## ➤ Comparaison entre produits

- La composition peut être estimée équivalente.

# Confiture aux fraises : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La composition peut être estimée équivalente (à l'exception de la confiture aux fraise N°1).
- Il n'apparaît pas de différence significative entre premiers prix (sauf N°1) , marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le choix peut se faire à la fois sur les qualités organoleptiques et en fonction du prix.

# Conserve ananas en tranches : Données

ANANAS EN TRANCHES AU SIROP	Del Monte	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.85	0.75	0.64	0.49	0.58	1.09	0.59
La quantité nette en g	350	350	340	340	340	411	340
Prix au kilo en euro	5.29	2.14	1.88	1.44	1.71	2.65	1.74
Provenance	Kenya	Kenya	Indonésie	?	Indonésie	Kenya	Kenya
Energie en kcal/ 100g	75	73	70	64	62	79	nc
Glucides en %	17.5	17.5	18.6	16	16	18.5	nc

# Conserve d'ananas : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les ingrédients mis en œuvre pour la préparation sont identiques (ananas, eau et sucre).
- Tous les produits à l'exception de 365 indiquent l'origine de l'ananas (Kenya ou Indonésie).

## ➤ Comparaison entre produits

- Les informations figurant sur l'étiquette ne permettent pas de justifier la différence de prix (de 1.44€/kg pour le 365 à 5.29€/kg pour le Del Monte).

# Conserve d'ananas : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La composition peut être estimée équivalente. Il n'apparaît pas de différence significative entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- La différence de prix ne se justifie pas au vu des informations disponibles. Les produits peuvent être considérés comme identiques.

# Conserve de filets de maquereau à l'huile : Données

FILETS DE MAQUEREAU A L'HUILE	Imperial	Delhaize	Carrefour	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.49	1.19	0.85	0.5	0.47	0.69	0.69
La quantité nette égoutté	85	85	90	90	85	88	88
Prix au kilo	17.53	14.00	9.44	5.56	5.53	7.84	7.84
Maquereau frais spécifié	oui	non	oui	non	non	non	non
% de poisson	70	70	70	70	68	72	75
% d'huile d'olive	29	29	30	0	0	0	0
% d'huile de tournesol	0	0	0	30	31.2	0	25
% d'huile de colza	0	0	0	0	0	27.4	0
Provenance	Maroc	Maroc	Maroc	Maroc	Pérou	non précisé	non précisé
Energie en kcal	198	217	367	198	286	250	nc
Protéines en g	27	23.7	18.2	27	23.6	21	nc
Lipides en g	10	13.6	32.7	10	21.3	18	nc
Acides Gras saturés	2	3	4.5	nc	nc	nc	nc
Acides gras mono-insaturés	3.5	4.1	22.3	nc	nc	nc	nc
Acides gras polyinsaturés	3.5	4.8	5.9	nc	nc	nc	nc

# Conserve de filets de maquereau à l'huile : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La quantité de poisson varie de 70% pour la majorité des produits à 75% pour Lidl. Les produits Impérial et Carrefour sont préparés à base de poissons frais. Les autres ne précisent pas s'il s'agit de poisson frais.
- La nature de l'huile utilisée varie de l'huile d'olive (pour Impérial, Delhaize et Carrefour) à l'huile de tournesol (N°1, Resto et Lidl) ou de colza (Aldi).

## ➤ Comparaison entre produits

- L'étiquette nutritionnelle des différents produits indique des teneurs en lipides très variables : de 10% (pour les produits Impérial et N°1) à respectivement 13,6% pour le produit Delhaize, 18% pour le produit Aldi et 21,3% pour le produit Resto de Colruyt. Le produit Carrefour indique une teneur en lipides de 32,7% qui tient compte aussi de l'huile.

# Conserve de filets de maquereau à l'huile : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La nature de l'huile utilisée (l'huile d'olive, de tournesol ou de colza) peut expliquer en partie la différence de prix. Il existe des différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.
- Le fait que le poisson soit frais constitue également une raison de prix différent. Mais, dans tous les cas, il s'agit d'un poisson intéressant pour sa teneur en Oméga-3.
- Des différences de qualité existent entre les produits.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- La différence de prix peut se justifier par l'huile employée et l'utilisation de poisson frais ou pas, ainsi que par l'aspect des filets de poisson.
- Tous les produits peuvent être recommandés car ils constituent une source intéressante de protéines et de lipides riches en oméga 3.

# Conserve de petits pois : Données

PETITS POIS EXTRA FINS	Bonduelle	Delhaize	Carrefour	Colruyt	365	N° 1	Aldi	Lidl
Prix en euro	0.83	1.1	0.55	0.5	0.44	0.44	0.44	0.44
Poids net égoutté en g	280	280	280	280	280	240	280	280
Prix au kilo égoutté	2.96	3.93	1.96	1.79	1.57	1.83	1.57	1.57
Sucre comme ingrédient	oui	oui	oui	oui	oui	non	oui	oui
Energie en kcal	66	69	61	61	56	80	56	nc
Protéines en g	4.5	3.9	4.4	4.4	4	7	4	nc
Glucides en g	10.3	12.2	9.7	9.7	10	12.5	10	nc

# Conserve de petits pois (400 gr) : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Tous les produits contiennent du sucre dans la liste des ingrédients, sauf les N°1.
- Tous les produits examinés sont préparés avec des pois frais, sauf les N°1 qui sont préparés avec des pois secs. Même si ce dernier ne contient pas de sucre ajouté, il a un apport en glucides élevé.

## ➤ Comparaison entre produits

- Les produits se présentent sous la forme d'une boîte de 400g dont le poids net égoutté est de 280g sauf pour les N°1 dont le poids net égoutté est de 240g.
- La différence de prix pourrait peut-être s'expliquer par des différences de calibres des pois mais cela n'est pas visible par le consommateur au moment de l'achat.

# Conserve de petits pois (400 gr) : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Mis à part les petits pois N°1 qui ne sont pas préparés avec des produits frais, tous les produits ont une composition équivalente. Il n'existe pas de différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- A l'exception des petits pois N°1, les produits peuvent être comparables.
- Le prix peut devenir le critère d'achat des produits.

# Conserve de saucisses viennoises : Données

SAUCISSES VIENNOISES	Zwan	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi
Prix en euro	1.59	1.05	0.9	0.45	0.38	0.38	0.45
Prix au kilo	8.83	5.83	5.00	2.50	2.11	2.11	2.50
Prix à la pièce	0.27	0.18	0.15	0.08	0.06	0.06	0.08
Quantité de viande en %	74	71	65	58	64	75	74
Dont viande de dinde en %	44	0	0	0	0	0	0
Dont viande de porc en %	30	65	10	8	15	0	44
Dont viande de boeuf en %	0	6	0		0	0	30
Dont viande de volaille séparée mécaniquement %	0	0	55	50	49	75	0
Protéines de soja	non	non	oui	oui	oui	non	non
Protéine de lait	non	oui	oui	oui	oui	oui	non
Energie en kcal/100g	200	224	201	216	206	228	200
Protéines en %	13	11.4	11	10.3	12	12.5	13
Glucides en %	5	1.9	1	1.1	1.2	0.7	5
Lipides en %	15	19	17	18.9	17	19.5	15
dont acides gras saturés en g	nc	7.6	6.3	nc	6.1	nc	nc

# Conserve de saucisses viennoises : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les produits sont plutôt gras (de 15 à 19 % de lipides).
- La teneur en viande varie de 58% pour les 365 à 75% pour les Zwan et les resto.
- Les produits préparés avec de la viande séparée mécaniquement sont ceux qui contiennent des protéines de soja et/ou de lait, pour un apport global en protéines inférieur et un apport en lipides supérieur à ceux des produits qui n'en contiennent pas (Zwan et Aldi).

## ➤ Comparaison entre produits

- La qualité de la viande mise en œuvre est difficile à apprécier dans la mesure où l'étiquetage n'informe pas le consommateur.

# Conserve de saucisses viennoises : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Le produit est peu intéressant du point de vue nutritionnel étant donné le type de viande entrant dans sa composition.
- Ces produits doivent leur goût principalement aux épices et aux exhausteurs de goût.
- Ce type de produit est à consommer avec beaucoup de modération.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- La viande séparée mécaniquement (présente majoritairement dans les produits Carrefour, 365, N°1 et Everyday) est un produit de qualité « inférieure » à éviter.
- Mieux vaut s'intéresser aux marques nationales et à certaines marques spécifiques de distributeurs.

# Corn flakes : Données

CORN FLAKES	Kellogg's	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	2.99	2.25	0.75	0.52	0.69	0.75	1.09
La quantité nette en g	500	500	500	375	500	500	750
Prix au kilo	5.98	4.50	1.50	1.39	1.38	1.50	1.45
Energie en kcal/100g	372	375	370	372	370	382	370
Protéines en %	7	8	7,3	8,2	7,3	7,3	6,9
Glucides en %	84	83,2	82,4	82,6	82,4	82,4	83,9
Lipides en %	0,9	1,1	1,2	1	1,2	1,2	1,2
Enrichi en vitamines et minéraux	oui	oui	non	non	non	oui	oui

# Corn flakes : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La composition est relativement identique entre les produits, les premiers prix ne sont pas enrichis en vitamines et minéraux.

## ➤ Comparaison entre produits

- Ces vitamines et minéraux par contre sont bien présents dans les corn flakes (Kellogg's, Carrefour, Aldi et Lidl).

# Corn flakes : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- L'apport calorique et en fibres est souvent limité et loin d'égaliser un déjeuner équilibré (à base de pain complet).
- Les vitamines et minéraux présents dans certains produits se retrouvent en quantités suffisantes dans toute alimentation variée et équilibrée.
- L'addition de vitamines et de minéraux constitue plus un argument de vente qu'une nécessité nutritionnelle.
- En conclusion, moyennant cette remarque, Il n'existe pas de différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut devenir le critère d'achat.

# Crêpes : Données

CREPES	Crêpes de Bruges	Crêpes de Dixmude	Carrefour	Colruyt	365	N° 1	resto	Aldi	Lidl
Prix	2.49	2.76	1.78	1.99	1.59	1.23	1.47	1.59	1.59
La quantité nette	500	500	600	600	600	500	600	600	600
Nombre de crêpes	9	8	10	10	11	8	10	10	10
Prix à la pièce	0.28	0.35	0.18	0.20	0.14	0.15	0.15	0.16	0.16
Lait	x	x	x	-	x	-	-	x	-
Lait en poudre	-	-	-	x	-	x	x	-	x
Huile tournesol	-	-	-	x	-	x	x	-	x
Margarine	x	x	x	-	x	-	-	nc	-
Energie en kcal	221	260	260	241	246	270	270	232	nc
Protéines en g	5.9	5.31	5.3	5.6	5.5	6.3	6.3	5.6	nc
Glucides en g	43.9	34.2	34.5	34.8	31.5	33	33	38.6	nc
dont sucre en g	10.9	10.9	10.9	nc	nc	nc	nc	nc	nc
Lipides en g	2.4	11.3	11.3	8.8	10.9	12.5	12.5	6.1	nc
Acides gras saturés en g	0.6	nc	5.1	nc	nc	nc	nc	nc	nc
Conservateur	non	oui	oui	oui	non	oui	oui	non	oui
Correcteur d'acidité	non	non	non	oui	non	oui	oui	non	oui
Épaississant	non	non	non	oui	non	oui	oui	non	oui
Émulsifiant	non	non	non	oui	non	oui	oui	non	oui

# Crêpes : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Ces produits sont assez gras ( $\pm 7$  g de lipides par crêpe), exception faite des crêpes de Bruges qui ont un pourcentage de lipides bas (1.4g de lipides par crêpe).
- Les produits 365, Carrefour, crêpes de Dixmude précisent que les matières grasses utilisées sont partiellement hydrogénées.
- Ce type de graisses peut impliquer une teneur plus élevée en acides gras Trans. Ceci ne peut malheureusement pas être vérifié par le consommateur dans la mesure où la teneur éventuelle en acides gras Trans n'est pas indiquée sur l'étiquette nutritionnelle.

## ➤ Comparaison entre produits

- L'utilisation de lait au lieu de lait en poudre peut influencer le coût mais n'a pas vraiment de conséquence d'un point de vue nutritionnel. L'usage de sucre vanillé, d'arôme vanille ou d'arôme vanilline influencera le coût mais aussi le goût du produit.
- La présence de farine de soja dans les ingrédients, ainsi que de protéines de lait et d'additifs comme les émulsifiants ou les épaississants dans les crêpes N°1, Colruyt (Marc Payot), Resto et Lidl, pour un apport total en protéines semblable, laisse supposer l'utilisation de moins de lait dans ces produits que dans les autres de l'échantillon.

# Crêpes : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- D'un point de vue des ingrédients qui entrent dans la préparation, les crêpes de Bruges et celles d'Aldi sont les seules à mettre en œuvre des ingrédients frais et à ne pas contenir d'autres additifs que la poudre à lever et l'arôme naturel de vanille.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Certaines marques de distributeur (Aldi) ou marque nationale (crêpes de Bruges) semblent plus recommandables du point de vue de la composition des produits.

# Dessert maigre aux fraises : Données

DESSERT MAIGRE AUX FRAISES	Danio de Danone	Delhaize	Carrefour	Colruyt	365	Aldi	Lidl
Prix	0.98	0.8	0.49	0.49	0.39	0.49	0.82
La quantité nette; en g	180	180	150	180	150	180	300
Prix au kilo	5.44	4.44	3.27	2.72	2.60	2.72	2.73
Energie en kcal	106	93	102	117	125	119	112
Protéines en g	6	5	5.5	4.8	5.7	5.2	5
Lipides en g	3	2.7	3.1	4.1	3	4	4.2
Dont acides gras saturés		1.8	2.7				
Glucides en g	13.8	12.3	13.1	15.4	18.7	15.4	13.4
Dont sucre		11.7	11.4				

# Dessert maigre aux fraises : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- D'un point de vue des ingrédients mis en œuvre, on retrouve quasi les mêmes ingrédients dans tous les produits analysés mais dans des proportions variables. La teneur en fraises varie de 8% (365 et Lidl) à 14% (carrefour).
- Tous les produits sont assez riches en sucre (minimum 12% de sucre). Le produit 365, le plus sucré, contient 50% de sucre en plus que le produit Delhaize qui est le moins sucré. Le produit 365 contient des graisses de coco (graisses saturées à déconseiller).
- Des colorants sont présents dans 5 produits sur 7 (seuls 365 et Aldi n'en contiennent pas). Dans les produits Carrefour et Lidl, il s'agit de colorant carmin (E120), colorant potentiellement allergisant.

## ➤ Comparaison entre produits

- Les produits sont proposés dans des conditionnements de tailles différentes, ce qui ne permet pas une comparaison facile des prix.
- Dans la mesure où les ingrédients de base sont les mêmes, les différences de composition nutritionnelle sont liées à la teneur en eau du produit fini.
- La présence d'épaississants pour donner une onctuosité au produit, indique que l'on a un produit riche en eau. Vendrait-t-on de l'eau au prix du fromage ?

# Dessert maigre aux fraises : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Bien qu'annoncés maigres, tous les produits contiennent de la crème en quantité pouvant aller jusqu'à 22%. Ce sont des produits dont la teneur totale en lipides est égale ou supérieure à celle d'un yaourt au lait entier aux fruits.
- D'un point de vue nutritionnel, ces produits sont peu intéressants car trop riches en graisses (pour un produit dit « maigre ») et en sucres et dont la teneur en fruits est très variable (de 8 à 14%).

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Si l'on veut faire le choix d'un dessert lacté maigre, il est préférable de choisir un fromage ou un yaourt nature maigre et d'y ajouter un fruit frais ou un peu de compote de fruits.

# Fromage blanc maigre : Données

FROMAGE BLANC MAIGRE 500 gr.	Danone	Delhaize	Carrefour	Colruyt	Aldi	Lidl	365
Prix en euro	1.76	1.35	0.99	0.99	0.75	0.75	0.75
Energie en kcal	73	39	49	50	61	49	49
Protéines en g	6.9	7.2	9.5	8.9	11	8	8
Lipides en g	3	0.1	0.1	0	0.1	0	0.1

# Fromage blanc maigre : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Bien que dénommé "fromage maigre", comme les autres, le fromage Danone affiche une teneur en lipides de 3 % et est un mélange de fromage frais et de yaourt 0%.
- Le fromage Danone est aussi le moins riche en protéines et le seul à contenir des lipides. La présence de gélatine qui a un rôle d'épaississant confirme que l'on a un produit moins égoutté que les autres fromages.
- La teneur en protéines varie de 6,9% pour le moins riche (Danone) à 11,2% pour le plus riche (Aldi)

## ➤ Comparaison entre produits

- Le produit le moins cher (Aldi) est le plus riche en protéines.
- Le produit le plus cher (Danone) est par contre le moins riche en protéines et, bien que portant la dénomination « maigre », contient 3% de lipides, de la gélatine et de la vitamine D ! Vendrait-t-on de l'eau au prix du fromage ?

# Fromage blanc maigre : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Le fromage blanc maigre possède un réel intérêt nutritionnel vu que son apport en protéines et en calcium s'accompagne d'un apport énergétique peu élevé.
- Il existe des différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut devenir le critère d'achat car le produit le plus cher n'est pas nécessairement le meilleur.

# Fromage râpé (Emmenthal) : Données

EMMENTHAL RAPE	Entremont	Delhaize	Carrefour	Colruyt (Galaxy)	365	N° 1	Aldi	Lidl
Prix en Euro	1.49	1.55	0.59	2.41	0.59	1.59	0.59	1.18
La quantité nette; en g	100	150	100	300	100	300	100	200
Prix au kilo en Euro	14.90	10.33	5.90	8.03	5.90	5.30	5.90	5.90
Energie en kcal	368	381	386	373	369	nc	369	364
Protéines en g	29	29	29	28	27.7	nc	27.7	28
Lipides en g	28	29	30	28	28.2	nc	28.2	28
Calcium	1000	900	910	nc	nc	nc	nc	nc
Présence d'anti-agglomérant	non	non	oui	oui	oui	non	oui	nc

# Fromage râpé (Emmenthal) : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La composition nutritionnelle, quand elle est communiquée, semble assez identique.
- La présence d'un anti-agglomérant (amidon ou cellulose) est utilisée pour améliorer les qualités fonctionnelles du produit (évite la formation d'amas collant). Ces additifs n'ont pas d'effets indésirables connus. L'addition d'un antiagglomérant pourrait indiquer que le fromage est préparé avec des fromages « jeunes » dont la pâte est encore assez « collante ».

## ➤ Comparaison entre produits

- Le prix au kilo varie de 5,30€ pour le produit N°1 et 5,9€ pour les produits 365, Aldi et Lidl à 14,9€ pour l'emmenthal râpé de marque nationale (Entremont).
- L'origine et l'âge (dans la mesure où il s'agit d'un produit qui subit une maturation assez longue) de l'emmenthal utilisé pour réaliser le fromage râpé, pourrait constituer un élément d'explication d'une telle différence de prix. Toutefois cette information n'est pas disponible pour le consommateur.

# Fromage râpé (Emmenthal) : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Rien dans la liste des ingrédients ou dans la composition nutritionnelle des produits n'explique les différences de prix.
- Il n'existerait pas de différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales à l'exception de l'origine et de l'âge du fromage, données qui ne sont pas toujours communiquées.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut devenir le critère d'achat car le produit le plus cher n'est pas nécessairement le meilleur.
- A défaut, il serait utile de préciser l'âge du produit vu qu'un produit jeune est moins typé et risque d'être moins goûteux.
- Mais le meilleur choix consiste à râper soi-même le fromage en fonction de ses besoins.

# Gaufre au sucre (Liège) : Données

GAUFRES AU SUCRE	Lotus	Delhaize	Carrefour	N° 1	365	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	1.54	0.9	0.48	0.42	0.85	0.78	0.85	0.85
Prix au kilo en euro	6.16	3.60	1.75	1.53	1.55	1.42	1.55	1.55
Prix à la pièce en euro	0.31	0.18	0.10	0.08	0.09	0.08	0.09	0.09
Nature des matières grasses	non précisé	palme - colza - tournesol	palme - colza	palme - colza	palme - colza	palme - colza	non précisé	palme - colza
Farine de soja	non	non	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Energie en kcal	438	438	47	445	445	448	448	433
Protéines en g	5	5	6.1	5.9	5.9	6	6.8	5.9
Glucides en g	55	55	57.3	58.2	58.5	59.3	55.3	58
Sucres en g	nc	30	17.8	18	nc	nc	25	nc
Lipides en g	22	22	21.5	21	21	20.8	22.1	21
Acides gras saturés en g	nc	11	8.3	2.1	nc	nc	7.7	nc

# Gaufre au sucre (Liège) : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- L'absence de précision sur la nature des matières grasses utilisées pour la préparation des gaufres Lotus et Aldi est bien réelle.
- Pour les autres marques, l'utilisation d'huile et de graisses hydrogénées peut signifier la présence d'acides gras Trans. Cependant, la teneur n'est précisée dans l'étiquetage d'aucun des produits analysés. La teneur en acides gras Trans varie selon la nature des margarines utilisées mais seulement quatre produits précisent la teneur en acides gras Trans .

## ➤ Comparaison entre produits

- Les ingrédients mis en œuvre et la composition nutritionnelle ne permettent pas de mettre un des produits particulièrement en évidence.
- De par leur composition (teneur en graisses et en sucre élevés), ces produits peuvent apparaître comme agréables au palais du consommateur.

# Gaufre au sucre (Liège) : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La teneur relativement élevée en sucre et graisses (saturées et éventuellement Trans) en font des aliments à consommer avec modération.
- L'absence de détails sur leur composition et le risque lié aux acides gras Trans conclut à les déconseiller.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Obliger la mention obligatoire détaillée en ce qui concerne la composition en lipides.

# Lait demi-écrémé : Données

LAIT DEMI-ECREME	Campina	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en Euro	0.93	0.85	0.69	0.62	0.62	0.62	0.62	0.62
Energie en kcal	46	46	47	46	46	47	45	nc
Protéines en %	3.3	3.3	3.5	3.3	3.3	3.4	3.3	nc
Lipides en %	1.6	1.6	1.6	1.55	1.55	1.5	1.5	1.5
Calcium en mg %	120	120	120	120	120	120	nc	nc
Oméga-3 en mg	-	15	-	-	-	-	-	-
Oméga-3/CLA en g	0.032	-	-	-	-	-	-	-
Etiquetage	conforme	conforme	conforme	conforme	conforme	conforme	conforme	conforme

# Lait demi-écrémé : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Il n'apparaît pas de différence significative au niveau de la composition des laits en macronutriments même si 2 marques (Campina et Delhaize) mettent en évidence une teneur plus élevée en Oméga 3 que les autres laits demi-écrémés.

## ➤ Comparaison entre produits

- La plupart des laits vendus en Belgique sont de qualité équivalente (QFL). Le certificat QFL garantit une bonne pratique agricole à l'exploitation laitière. Le cahier des charges décrit cent points de contrôle concernant la santé animale, le bien-être animal, la traite, le nettoyage et l'environnement, la collecte, le transport, la réception du lait, un code de conduite pour les chauffeurs et les respect des fournisseurs.
- Les laits demi-écrémés les moins chers sont de qualité satisfaisante.

# Lait demi-écrémé : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- Le lait n'est pas une source majeure d'oméga-3 bien que le plus en oméga-3 des laits Campina et Delhaize induit une augmentation de prix importante.
- Il existe cependant de meilleures sources d'Oméga-3.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut devenir le critère d'achat car les produits sont équivalents.

# Lasagne bolognaise : Données

LASAGNE BOLOGNAISE 400g	Come a casa	Delhaize	Carrefour	Colruyt (benito)	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix en euro	3.14	2.59	1.25	1.79	1.29	1.1	1.09	1.29	1.29
Quantité de viande en %	17	23	24.8	23	16	4.8	16	16	14.6
Viande de porc en %	13.5	23	24.8	23	16	4.8	16	10	14.6
Jambon en %	0	0	0	0	0	0	0	6	0
Viande de boeuf en %	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Energie en kcal/100g	133	161	136	151	150	123	141	154	148.5
Protéines en %	7.2	7.1	8.8	8.5	6.7	7.2	7.1	7.1	7.3
Glucides en %	12.3	13.9	15.4	13.3	13.7	13.8	9.9	14.4	13.3
Lipides en %	7	8.2	4.4	7.1	7.5	4.3	8.1	7.5	7.3
dont AGS en g	nc	nc	1.4	3.6	nc	nc	3.8	nc	nc

# Lasagne bolognaise : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La différenciation entre produits se situe au niveau de la présence de viande, ce qui est un comble pour une lasagne bolognaise.
- Tous les produits indiquent le pourcentage de viande contenu dans la sauce bolognaise. Il s'agit de viande de porc (sauf la Come a casa qui contient un petit % (3,5) de viande de bœuf).

## ➤ Comparaison entre produits

- La quantité de viande contenue dans la lasagne est très variable : au delà de 20 % pour les 3 produits de marque distributeur (avec 24,8% pour le produit Carrefour), 17% pour la marque nationale, de 14,6% à 16% pour les lasagnes Aldi, Lidl, 365 et Everyday, mais seulement 4,8% pour la lasagne N°1. Soit un rapport de 1 à 5 entre N°1 et Carrefour.

# Lasagne bolognaise : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- De par la nature des ingrédients qui les composent, et en particulier la viande de porc et le fromage qui constituent les principales sources de lipides, les lasagnes pourraient contenir un pourcentage non négligeable d'acides gras saturés. Sauf pour la lasagne Benito de Colruyt, l'étiquetage nutritionnel ne donne cependant pas de détails sur la nature des acides gras présents dans le produit.
- Avec 24% de viande et seulement 4,4% de lipides, la lasagne Carrefour semble la plus intéressante d'un point de vue nutritionnel.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Obliger la mention obligatoire détaillée en ce qui concerne la composition en lipides.

# Limonade light : Données

LIMONADE LIGHT 1,5l	Fanta	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Aldi
Prix en euro	1.55	1.09	1.19	0.55	0.5	0.55
Présence de jus d'orange %	6	nc	0	10	0	10
Aspartame	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Saccharine	oui	oui	non	oui	oui	oui
Cyclamate de sodium	non	oui	non	oui	oui	oui
Acésulfame K	non	oui	oui	oui	oui	oui

# Limonade light : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les limonades Fanta, Delhaize, 365 et Aldi contiennent entre 6 et 10% de jus d'orange, les limonades Carrefour et N°1 n'en contiennent pas.
- A l'exception de l'eau gazéifiée, et parfois d'un peu de jus d'orange, ces produits contiennent des arômes ou extraits de fruits, acidifiants, colorants.
- Ces limonades sont édulcorées de manière à limiter la consommation de sucre et l'apport calorique. Les édulcorants sont à déconseiller aux enfants.
- Toutes les limonades contiennent de 2 à 4 édulcorants mais l'étiquetage ne précise pas les quantités de chacun des édulcorants.

## ➤ Comparaison entre produits

- Les limonades Fanta, Delhaize, 365 et Aldi contiennent entre 6 et 10% de jus d'orange, les limonades Carrefour et N°1 n'en contiennent pas.

# Limonade light : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La consommation de produits édulcorés doit être limitée car la surconsommation de certains édulcorants peut provoquer des problèmes de santé.
- Les édulcorants sont à déconseiller aux enfants.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- La consommation de ce produit n'est guère à conseiller. D'autres boissons comme l'eau, les jus de fruits (en quantité limitée) sont de meilleure qualité.

# Mayonnaise au citron : Données

MAYONNAISE	Devos Lemmens	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl
Prix	2.05	1.59	0.88	0.7	0.68	0.68	0.69	0.69
La quantité nette en g	550	500	500	470	500	500	500	500
Prix au kilo ou au litre	3.73	3.18	1.76	1.49	1.36	1.36	1.38	1.38
Energie en kcal/100g	751	726	736	727	729	730	729	745
Protéines en %	1.3	1.3	1.2	1.2	1.2	1.6	1.2	1.2
Glucides en %	1.4	0.3	1.3	0.4	0.4	1	0.4	1.3
Lipides en %	82.1	80	80.5	80.1	80	80.3	80	81.5
Dont acides gras saturés en g	nc	8.6	7.8	nc	nc	6	nc	Nc
Type d'huile	Colza	Colza	Colza	Végétale	Colza	Colza	Végétale	Navette

# Mayonnaise au citron : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La teneur en lipides se situe entre 80 et 82% (la législation prévoit min 80%). Mais le produit ne détaille pas les lipides utilisés, seule la mention huile végétale est présente. Or, la nature des matières grasses mise en œuvre influence la richesse en acides gras insaturés du produit fini.
- Toutes les mayonnaises contiennent du sucre sauf Delhaize et Devos Lemmens.

## ➤ Comparaison entre produits

- La présence d'épaississants dans les produits 365, N°1 et Carrefour est annoncée. Celle-ci devrait diminuer la teneur en lipides, ce qui n'est pas le cas.
- L'emballage ne permet pas toujours de comparer la composition et un contact avec le fabricant est nécessaire pour obtenir le détail des lipides (Devos Lemmens et Lidl).

# Mayonnaise au citron : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La mayonnaise est un produit riche en lipides qui doit être consommé avec modération.
- La composition des différents produits est assez semblable. Il n'existe pas des différences significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.
- Le choix d'une marque se réalisera en fonction des caractéristiques organoleptiques du produit ou, à défaut, du prix.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Le prix peut devenir le critère d'achat car les produits sont équivalents.

# Pâte à tartiner noisette : Données

PATE A TARTINER AUX NOISSETES	Nutella	Delhaize	Carrefour	Colruyt (Davinia)	365	N° 1	Everyday	Aldi	Lidl 1 Primadonna	Lidl 2 Choconussa
Prix en euro	2.06	1.69	1.02	1.05	0.99	1.03	1.48	1.49	1.49	1.29
La quantité nette en g	400	300	400	400	400	750	750	750	750	750
Prix au kilo	5.15	5.63	2.55	2.63	2.48	1.37	1.97	1.99	1.99	1.72
Noisette en %	13	13	13	13	13	2	13	13	2	13
Cacao maigre en %	7.4	7.5	7	6	nc	6	nc	nc	5	7.5
Energie en kcal	530	567	565	567	530	573	575	565	nc	563
Protéines en g	6.8	6	4.4	3.9	3.9	1.6	4	4.5	nc	5.9
Glucides en g	56	48	53	57.3	52	57.3	52	53.7	nc	52.1
Dont sucres en g	55	46	51	nc	nc	nc	50	nc	nc	nc
Lipides en g	31	40	37.3	37.4	35.9	37.5	39	36.9	nc	35.7
Dont saturés en g	10.3	5	7.9	nc	nc	nc	9	nc	nc	nc

# Pâte à tartiner noisette : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les ingrédients entrant dans la composition des différentes pâtes à tartiner sont quasi les mêmes et l'ordre d'importance dans la liste des ingrédients aussi.
- Tous les produits contiennent du lait en poudre ou un autre produit lacté, à l'exception de la pâte à tartiner N°1 qui ne contient pas de lait et donc nettement moins de protéines mais plus de glucides et de lipides.

## ➤ Comparaison entre produits

- Le choco N°1 est le seul à ne pas contenir de produits laitiers
- Le choco Delhaize est présenté dans un flacon souple permettant d'étaler le choco directement sur le pain.
- La teneur en noisettes est de  $\pm 13\%$  pour la majorité des produits sauf pour deux produits (N°1 et Primadonna de Lidl) où la teneur est nettement plus basse avec seulement 2%.

# Pâte à tartiner noisette : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- L'étiquetage manque de précision sur le type d'huiles ou de graisses végétales qui entrent dans la composition du produit. Comme il s'agit en partie d'huiles végétales partiellement hydrogénées, cela peut impliquer une teneur élevée en acides gras Trans.
- Cette information non reprise sur l'étiquette est invérifiable pour le consommateur. L'absence de détails sur leur composition et le risque lié aux acides gras Trans conclut à les déconseiller.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Obliger la mention obligatoire détaillée en ce qui concerne la composition en lipides.

# Pizza bolognaise : Données

PIZZA BOLOGNAISE	Come a casa	Delhaize	365	N° 1	Aldi	Lidl
Prix en euro	2.69	3.69	1.19	1.06	1.19	2.09
Quantité nette en g	350	340	350	325	350	430
Prix au kilo	7.69	11.74	3.40	3.26	3.40	4.86
Teneur en viande en %	10	15	2	2	6.3	11
Fromage en %	nc	21	nc	nc	6.5	18
Energie en kcal/100g	non	182	195	192	200	225
Protéines en %	non	9.2	8	6.3	8.5	10.5
Glucides en %	non	24.8	27.8	31.0	27.2	23.9
Lipides en %	non	5.8	8.8	4.7	7.4	12
dont acides gras saturés en g	non	2.6	nc	nc	3.2	nc

# Pizza bolognaise : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Farine, tomates (fraîches ou en concentré), fromage, viande de porc, (dont parfois jambon) et autres ingrédients composent la pizza. On y retrouve souvent du sucre et parfois des arômes.

## ➤ Comparaison entre produits

- La teneur en viande varie de 15% (Delhaize) à 2% (365 et N°1) et est, dans ce cas, compensée par des protéines de lait.
- Certains produits utilisent de la tomate, d'autres du concentré de tomate en proportion variable.

# Pizza bolognaise : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- La différence de prix paraît assez clairement liée à la quantité (viande et fromage) et à la qualité (tomate ou concentré de tomate, type de viande) des ingrédients mis en œuvre.
- L'étiquetage nutritionnel de Come a casa est absent.

## ➤ Recommandations du CRIOC

- Les pizzas sont des plats préparés peu équilibrés, parfois très gras qui doivent être consommés avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

# Rapport qualité prix

Élément de différenciation	exemples	Produits concernés
Qualité organoleptique	Aspect et/ou goût	lait, fromage blanc, petits pois, ananas, corn flakes, confiture
Quantité des ingrédients mis en œuvre	La recette varie en fonction du volume d'un ingrédient	Dessert lacté aux fruits, lasagne à la viande, pâte à tartiner aux noisettes
Nature des ingrédients mis en œuvre sans impact sur la valeur nutritionnelle	Lait ou lait en poudre, tomates ou concentrés	Produit cuisiné : crêpes, pizza.
Nature des ingrédients mis en œuvre qui influence la valeur nutritionnelle	Qualité de la viande, type d'huile, ajout de protéines de lait, soja, hydrolysate de protéines	Saucisses viennoises, chips, jambon cuit.

## ➤ Analyse du rapport qualité prix

- Il n'est pas possible de distinguer d'une manière générale la qualité des produits sur base de la marque et du prix.
- En effet, plusieurs cas de figures existent selon que l'élément de différenciation entre les produits d'une même catégorie soit un élément relatif à la qualité nutritionnelle, la qualité et/ou la nature des ingrédients mis en œuvre dans la recette et leur impact ou non sur la valeur nutritionnelle du produit.

# Etiquetage nutritionnel

Élément de différenciation	Produits concernés	Produits où l'information manque
Présence sur les emballages	95 % Marques nationales, 93 % premiers prix, 91% MDD	Plats préparés, pizza, biscuits, confiture
Réponse aux exigences légales	100% des produits	Néant
Possibilité de faire un choix pertinent	100% Marques nationales, 85% Premiers et marques de distributeurs	Biscuits, crêpes, mayonnaise, lasagnes, saucisses viennoises, pâtes à tartiner noisettes

## ➤ Analyse de l'information nutritionnelle

- L'étiquetage nutritionnel quand il est présent sur les étiquettes répond aux exigences légales (présentation, information fournies). Par contre, il est encore trop souvent absent parmi les produits LIDL, plats préparés, pizza, biscuits et confiture.
- Mais il est parfois insuffisant pour permettre au consommateur d'avoir une information suffisante pour faire un choix pertinent sur base de la composition nutritionnelle du produit, notamment parmi les premiers prix et les marques de distributeurs et pour des produits comme les biscuits, les crêpes, la mayonnaise et les saucisses viennoises. Ce problème concerne surtout la nature des lipides (saturés, oméga-3, oméga-6, trans).

# Pourquoi faut-il se méfier des acides gras Trans ?

- Les acides gras Trans appartiennent à la catégorie des acides gras poly-insaturés. Ils sont formés lors d'un processus industriel appelé hydrogénation (l'hydrogénation implique la transformation d'une huile liquide en graisse solide), le chauffage répété des huiles et graisses de friture, le raffinage des huiles. On en trouve également naturellement dans le lait des ruminants mais dans ce cas leur impact sur la santé est plus controversé.
- Les acides gras Trans se retrouvent dans la plupart des produits "trans"formés comme :
  - les margarines partiellement ou entièrement hydrogénées;
  - les biscuits et desserts commerciaux, les craquelins;
  - les viennoiseries et produits de boulangerie du supermarché;
  - les croustilles, chips, snacks apéritifs et les frites;
  - la pâte à pizza.
- Contrairement aux autres acides gras insaturés, les acides gras Trans ont un effet négatif sur le cholestérol et les maladies cardiovasculaires (augmentation du risque de maladies cardiaques et vasculaires). Il est donc conseillé de limiter la consommation d'acides gras Trans au strict minimum.

# Conclusions

## Premiers prix et qualité des produits

- Il n'est pas possible de distinguer d'une manière générale la qualité des produits sur base de la marque et du prix à travers la composition et l'étiquetage du produit et de conclure à l'existence d'une causalité entre le prix et la qualité du produit concerné. Tout cela dépend du scénario mis en œuvre par les fabricants :
  - Soit la différence de prix ne se justifie pas par une différence de qualité nutritionnelle évidente et le consommateur devra sélectionner le produit en fonction de ses qualités organoleptiques.
  - Soit la différence porte sur la quantité des ingrédients mis en œuvre et le consommateur peut choisir en fonction de l'information disponible sur l'emballage (quand elle existe . . .)
  - Soit la différence porte sur la nature des ingrédients mis en œuvre mais qui n'influence pas vraiment la valeur nutritionnelle du produit. Dans ce cas, le consommateur peut choisir en fonction du prix.
  - Soit la différence porte sur la nature des ingrédients mis en œuvre qui peut influencer la valeur nutritionnelle du produit. Dans ce cas, le consommateur a tout intérêt à choisir un produit de qualité à un bon prix.
- Et ces scénarios peuvent varier quelque soit le type de positionnement envisagé (marques nationales, marques de distributeur, premiers prix). Le premier prix peut être d'un bon rapport qualité prix !

# Conclusions

## Premiers prix et étiquetage nutritionnel

- Les produits les moins chers que ce soit les marques de distributeurs ou les premiers prix ne comportent pas toujours une information suffisante pour pouvoir sélectionner le produit en connaissance de cause et comprendre sa composition.
- Or l'étiquetage nutritionnel et la composition du produit sont des mentions, quand elles existent, qui manquent de pertinence, surtout en ce qui concerne la nature des lipides (saturés, oméga-3, oméga-6, trans).
- L'intérêt d'un étiquetage complet se justifie.
- L'étiquetage nutritionnel devrait être obligatoire pour tous les produits, surtout pour les produits transformés et pour toutes les catégories (marques nationales, marques de distributeurs ou premiers prix).
- En achetant des produits bon marché, le consommateur ne dispose pas toujours d'une information suffisante. Mais le premier prix peut fournir une information utile sur sa composition et son impact nutritionnel mais ce n'est pas toujours le cas, comme pour les marques de distributeur ou les marques nationales.

# Recommandations

## Une vigilance accrue

- Les consommateurs sont invités à faire preuve de vigilance dans le choix de chacun de leurs produits. D'autant que l'information mise à leur disposition n'est pas toujours pertinente, ni ne permet un choix judicieux ou même, est carrément absente, notamment dans le cas des produits transformés.
- Un renforcement de l'information doit passer par un étiquetage adapté comprenant la composition des ingrédients, une information nutritionnelle et des informations nécessaires pour que le consommateur puisse évaluer la qualité du produit en fonction de sa situation personnelle sont nécessaires (présence d'allergènes, impact de la composition sur la santé, mention de l'origine et de la provenance, etc.). La proposition de règlement européen va dans le bon sens.
- Cet étiquetage doit apparaître sur tous les produits, quel que soit le prix de ces derniers. Bon marché ne peut être synonyme d'information bradée ou inexistante.

Editeur Responsable :  
Marc Vandercammen

CRIOC  
Fondation d'utilité publique - NE 417541646  
Boulevard Paepsem 20 - 1070 BRUXELLES  
Tél. 02/547.06.11 - Fax. 02/547.06.01  
[www.crioc.be](http://www.crioc.be)

Édition 2008  
Réf. Catalogue — 538-08

D 2008-2492-76  
©CRIOC

Prix : 74 €

Reproduction autorisée à des fins non-commerciales moyennant mention des sources