

# Premiers prix et qualité



# 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.
- La comparaison du prix de ces produits a fait l'objet d'une analyse spécifique.
- **Remarque importante** : les analyses sont réalisées sur base de l'étiquetage et comparent dans la mesure du possible des produits au format et dénomination identiques. Faute de produits identiques, nous y avons substitué d'autres produits comparables.

# Méthodologie

- 324 produits (163 + 161) ont fait l'objet d'une analyse comparative dans 21 catégories différentes en Belgique et en France.
- 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 et Discount pour les produits disponibles sous ce nouvel emballage, 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 (en Février 2010), 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	Discount	Colruyt	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,21	0,78	0,59	0,85	0,55	0,32	0,59	0,84
Quantité nette en g	330	500	350	500	330	300	350	500
Prix au kilo en euro	3,67	1,56	1,69	1,70	1,67	1,07	1,69	1,68
Nature des matières grasses	Non précisé	Palme	Palme -coco - colza - palmiste	Palme - palmiste	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	454	451,6	448	460	Nc
Protéines en %	5	5,6	4,5	5	5,5	7,1	5,4	Nc
Glucides en %	70	76	75,5	77	71,4	77	73,3	Nc
Dont sucre en g	37	37	Nc	35	26,1	Nc	Nc	Nc
Lipides en %	21	14	19	14	16	12,1	15,3	Nc
Dont acides gras saturés en g	12,3	8	Nc	7,6	7,6	Nc	Nc	Nc



# Biscuit fourré vanille : Données

<b>BISCUIT FOURRE VANILLE</b>	<b>Lu</b>	<b>Carrefour</b>	<b>Auchan Rik &amp; Rok</b>	<b>Auchan Brink</b>	<b>Leader Price</b>	<b>Lidl</b>
Prix en euro	1,30	0,71	0,78	0,85	0,73	0,85
Quantité nette en g	300	330	330	500	330	500
Prix au kilo en euro	4,33	2,15	2,36	1,7	2,21	1,7
Nature des matières grasses	Non précisé	Palme - palmiste	Palme - palmiste	Non précisé	Copra - Palme	Non précisé
Mat. Gr. hydrogénée	Oui	Oui	Oui	Non précisé	Oui	Non précisé
Arôme	Vanilline et vanille	Vanille	Vanille	Non précisé	Vanille	Non précisé
Energie en kcal	480	475	486	450	492	493
Protéines en %	4,8	5	5,4	4,7	6,4	5
Glucides en %	72	71	69,3	77,6	70,1	71
dont sucre en g	36	36	33,7	38,9	nc	36
Lipides en %	19	19	20,8	13,7	20,7	21
Dont acides gras saturés en g	8,6	11	11	7,4	Nc	13

# 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 généralement 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 permettent pas de distinguer un produit particulier.
- L'analyse visuelle montre que la qualité du fourrage est très variable dans sa quantité et son onctuosité.
- Assez étonnement, Lidl fournit un profil nutritionnel en France et pas en Belgique. A l'inverse, Lidl précise le type d'arôme et la présence de matière grasse hydrogénée en Belgique mais pas en France, reflet d'un suivi strict de l'obligation légale.

# 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

- Obliger à insérer la mention de 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 (Colruyt)	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 : Données

JAMBON	Herta	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount (Lause)	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	3,06	1,86	1,32	1,95	1,36	1,39	1,69	1,35
La quantité nette en g	270	180	200	180	200	200	200	200
Prix au kilo	11,33	10,33	6,6	10,83	6,8	6,95	8,45	6,75
Conservateur	Nitrite de sodium	Nitrite de sodium	Nitrite de sodium	Nitrite de sodium	Nitrite de sodium	E250	Nitrite de sodium	Nitrite de sodium
Antioxygène	Isoascorbate de sodium	Erythorbate de sodium	Erythorbate de sodium	Erythorbate de sodium	Erythorbate et ascorbate de sodium	E316	Erythorbate de sodium	Erythorbate de sodium
Arôme	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Energie en kcal/100g	108	119	116	174	Nc	116	147	147
Protéines en%	21	20	20	20	Nc	20	20	20
Glucides en %	0,4	0,8	1	1	Nc	1	1	1
Lipides en %	2,5	4	3,6	10	Nc	3,5	7	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.
- 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 très 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.

## ➤ Recommandations

- 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	Carrefour	365	N°1	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,35	0,52	0,49	0,45	0,45	0,49	0,49
Huile tournesol %	100	0	0	Nc	0	75	Nc
Huile de palme %	0	100	100	Nc	100	25	Nc
Energie en kcal/100g	545	555	560	560	542	561	538
Protéines en %	6,5	7	7	7	5,5	5,8	6
Glucides en %	54	53	53	53	49,8	52	52
Lipides en %	34	35	35	35	35,9	35,1	34
Dont acides gras saturés en g	3,4	16,1	Nc	Nc	15,8	7	Nc
Dont acides gras mono-insaturés en g	27	Nc	Nc	Nc	15,8	10,2	Nc
Dont acides gras poly-insaturés en g	3,4	Nc	Nc	Nc	4,7	17,9	Nc
Dont acides gras Trans en g	Nc	Nc	Nc	Nc	1	Nc	Nc



# Chips au sel : Données

CHIPS AU SEL 200g	Lays (Chips à L'ancienne)	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro (paquet)	1,28	0,86	0,62	0,93	0,54	0,89	0,55	0,55
Poids (gr)	135	200	200	200	200	150	200	200
Prix en euro (Kilo)	9,48	4,3	3,1	4,65	2,7	5,93	2,75	2,75
Huile tournesol %	39	36	0	0	0	0	100	100
Huile de palme %	-	-	100	100	100	100	0	0
Energie en kcal/100g	590	528	534	528	545	551	546	538
Protéines en %	6	5,7	6	5,7	5,7	5	5,8	6
Glucides en %	54	45,2	51	45,3	49,6	54	52	52
Lipides en %	39	36	34	36	36	35	35	34
Dont acides gras saturés en g	3,9	2,7	15,7	15,6	Nc	Nc	3,1	2,7
Dont acides gras mono-insaturés en g	31	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	29
Dont acides gras poly-insaturés en g	4	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	2,7
Dont acides gras Trans en g	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	Nc	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 préparés 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 (en Belgique).
- 15 produits sur les 16 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, Aldi et Lidl (en France) a 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, Lidl et Aldi).

## ➤ Recommandations

- Obliger la mention obligatoire en ce qui concerne la composition des lipides.
- La consommation de ce produit n'est pas à recommander.

# Chocolat au lait : Données



CHOCOLAT AU LAIT 400 g	Côte d'or	Delhaize	Carrefour	Colruyt (davinia)	365	N° 1	Everyday (Colruyt)	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 : Données

CHOCOLAT AU LAIT	Côte d'or	Carrefour Discount	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,91	1,13	1,58	1,59	1,99	0,45
Poids	200	300 (3 x 100)	300 (3 x 100)	300 (3 x 100)	400	100
Prix au kilo en Euro	9,55	3,77	5,27	5,3	4,98	4,5
Teneur en cacao en %	34	30	30	30	32	30
Beurre de cacao	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Beurre concentré ou matières grasses de lait	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Energie en kcal/100g	530	535	Nc	542	539	537
Protéines en %	8,30	7	Nc	7,8	8,1	8,3
Glucides en %	54,50	57,00	Nc	58	54,9	54,00
Dont sucres en g	53,50	56,00	Nc	Nc	54	Nc
Lipides en %	30,50	31,00	Nc	31	31,9	32,00
Dont acides gras saturés en g	19,00	19,00	Nc	Nc	19,6	Nc

# 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, les chocolats Everyday (Colruyt) et tous les chocolats analysés vendus en France (à l'exception de Côte d'Or) contiennent une autre graisse que le beurre de cacao, à savoir du beurre concentré et moins de cacao que les autres (30-32%),

## ➤ 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 (Colruyt).

# 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

- 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 ? En France l'hésitation n'est pas de mise.
- L'achat d'un chocolat vendu en Belgique semble garantir (à l'exception d'Everyday (Colruyt)) que seul le beurre de cacao est utilisé comme matière grasse). Parmi ces produits, le choix se fera essentiellement sur des critères organoleptiques.

# Confiture aux fraises : Données



CONFITURE AUX FRAISES 450g	Materne	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,82	1,39	1,39	0,85	0,75	0,69	0,85	0,85
Prix au kilo	4,04	3,09	3,09	1,89	1,66	1,53	1,89	1,89
Quantité de fraises en %	50	55	55	50	50	50	50	50
Energie en kcal/100g	240	250	241	244	251	243	Nc	240
Glucides en %	59,1	61,5	59	60	62	60	Nc	59



# Confiture aux fraises : Données

CONFITURE AUX FRAISES	Bonne Maman	Carrefour	Discount (4 fruits rouges)	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,24	1,10	0,94	1,15	0,64	0,85	0,85	0,85
Poids (en grammes)	370	370	450	370	450	370	450	450
Prix au kilo	3,35	2,97	2,08	3,1	1,4	2,3	1,89	1,89
Quantité de fraises en %	50	50	-	50	35	55	50	50
Energie en kcal/100g	Nc	Nc	252	247	251	Nc	Nc	240
Glucides en %	Nc	60	62	60	62	60	59,4	63

# 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 de fraises analysées correspondent à la définition belge de « confiture extra », au minimum 45g de fruits pour 100g, à l'exception d'Auchan Discount qui ne contient que 35 gr de fruits.

## ➤ Comparaison entre produits

- La composition des confitures aux fraises peut être estimée équivalente, sauf pour la confiture aux fraises d'Auchan (Discount).

# Confiture aux fraises : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

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

## ➤ Recommandations

- Le choix peut se faire à la fois sur les qualités organoleptiques et en fonction du prix.
- Toutefois, nous ne recommandons pas la confiture Auchan Discount, moins chère mais qui contient moins de fruits.

# Conserve ananas en tranches : Données



ANANAS EN TRANCHES AU SIROP	Del Monte	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,85	0,75	0,64	0,49	0,49	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	1,44	2,65	1,74
Provenance	Kenya	Kenya	Indonésie	?	Indonésie	Kenya	Kenya
Energie en kcal/ 100g	75	73	70	64	64	79	Nc
Glucides en %	17,5	17,5	18,6	16	16	18,5	Nc



# Conserve ananas en tranches : Données

ANANAS EN TRANCHES	Del Monte Jus	Carrefour Jus naturel	Discount Sirop léger	Auchan Jus	Auchan Discount Jus	Leader Price Sirop	Aldi Sirop	Lidl Jus
Prix en euro	1,49	1,15	0,90	1,08	0,75	1,03	1,39	0,95
La quantité nette en g	350	340	340	340	340	340	140 x 3	340
Prix au kilo en euro	4,26	3,38	2,65	3,18	2,21	3,03	3,31	2,79
Provenance	Kenya	Indonésie	Indonésie	Thaïlande	Thaïlande	Thaïlande	Kenya	Thaïlande
Energie en kcal/ 100g	69	57	64	63,2	Nc	Nc	63	Nc
Glucides en %	15,5	12	16	15,4	Nc	Nc	15	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, Thaïlande 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.
- A noter qu'au sein d'une même enseigne, des produits a priori semblables n'ont pas le même étiquetage nutritionnel (Aldi, par exemple).

## ➤ Recommandations

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

# 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	4,26	3,38	2,65	3,18	2,21	3,03	3,31	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 : Données

PETITS POIS EXTRA FINS	Bonduelle	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Lidl
Prix en euro	0,99	0,52	0,81	0,65	0,89	1,02	0,85
Poids net égoutté en g	280	280	560	280	560	560	560
Prix au kilo égoutté	3,54	1,86	1,45	2,32	1,59	1,82	1,52
Sucre comme ingrédient	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Energie en kcal	94	90	78	90	78	Nc	78
Protéines en g	6,9	5,1	5,6	5,1	5,6	Nc	5,6
Glucides en g	14,4	16,4	11,9	16,4	11,9	Nc	11,9

# 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.
- Les petits pois Leader Price contiendraient du céleri.

## ➤ Comparaison entre produits

- Les produits se présentent sous la forme d'une boîte de 400g dont le poids net égoutté est de 280g (voire 260g) 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 les consommateurs au moment de l'achat.
- En France, la taille plus importante des boîtes explique, en partie, la différence de prix (moins cher).

# 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

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

# Saucisses viennoises : Données



SAUCISSES VIENNOISES en conserve	Zwan	Delhaize	Carrefour	365	N° 1	Everyday (Colruyt)	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



# Saucisses viennoises : Données

SAUCISSES de Strasbourg	Herta Knacki	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,79	1,13	0,84	1,32	0,89	0,69	0,89	0,89
Prix au kilo	5,11	3,23	2,4	3,77	2,54	3,29	2,54	2,54
Prix à la pièce	0,18	0,11	0,08	0,13	0,09	0,12	0,09	0,09
Quantité de viande en %	70	80	77	73	53	71	73	88
Dont viande de dinde en %	0	0	0	0	0	0	0	0
Dont viande de porc en %	70	80	77	73	53	71	73	88
Dont viande de boeuf en %	0	0	0	0	0	0	0	0
Dont viande de volaille séparée mécaniquement %	0	0	0	0	0	0	0	0
Protéines de soja	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Non	Nc	Non
Protéine de lait	Oui	Non	Oui	Oui	Non	Non	Nc	Non
Energie en kcal/100g	281	290	326	286	283	297	Nc	312
Protéines en %	12	13	12	12	12	11,5	Nc	13
Glucides en %	2	1	2	1	1,7	1,1	Nc	2
Lipides en %	25	26	30	26	25	27,4	Nc	28
Dont acides gras saturés en g	9,8	10	12	10,7	Nc	Nc	Nc	11

# Conserve de saucisses viennoises : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Les produits sont plutôt gras (de 15 à 30 % de lipides).
- La teneur en viande varie de 58% pour les 365 à 88% chez Lidl pour les saucisses de Strasbourg.
- En Belgique, 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.
- En France, les saucisses de Strasbourg ne contiennent que de la viande de porc, en Belgique, Zwan, Delhaize et Aldi contiennent aussi de la viande de boeuf et de dinde.

# 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

- La viande séparée mécaniquement (présente majoritairement dans les produits Carrefour, 365, N°1 et Everyday (Colruyt)) 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 (Colruyt)	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
Enrichis en vitamines et minéraux	Oui	Oui	Non	Non	Non	Oui	Oui



# Corn flakes : Données

CORN FLAKES	Kellogg's Spécial K Riz et blé	Carrefour Riz et blé	Discount Maïs	Auchan Maïs	Auchan Discount Maïs	Leader Price Maïs	Aldi Riz et blé	Lidl Riz et blé
Prix en euro	2,46	3,31	1,75	1,88	0,60	1,45	1,39	1,99
La quantité nette en g	375	750 (2 x 375)	750 (2 x 375)	500	375	500	500	500
Prix au kilo	6,56	4,41	2,33	3,76	1,6	2,9	2,78	3,98
Energie en kcal/100g	374	379	379	376	373	375	370	369
Protéines en %	15	12,7	6,6	6,3	8,2	8	11	12
Glucides en %	75	77,5	86	84	82,7	83,2	78	78
Dont sucres en %	17	17,2	24,3	29	Nc	8,7	18	12
Lipides en %	1,5	1,3	0,9	1,6	1	1,1	1,5	1
Enrichis en vitamines et minéraux	Oui	Oui	Oui	Non	Non	Oui	Oui	Non

# 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

- Le prix peut devenir le critère d'achat, il varie de 1,38 € le kilo à 6,56 €.

# Crêpes : Données



CREPES	Crêpes de Bruges	Crêpes de Dixmude	Carrefour	Colruyt	365	Discount	Resto	Aldi	Lidl
Prix	2,49	2,76	1,78	1,99	1,59	1,59	1,47	1,59	1,59
La quantité nette	500	500	600	600	600	600	600	600	600
Nombre de crêpes	9	8	10	10	11	10	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	249	270	232	Nc
Protéines en g	5,9	5,31	5,3	5,6	5,5	5,5	6,3	5,6	Nc
Glucides en g	43,9	34,2	34,5	34,8	31,5	34,2	33	38,6	Nc
Dont sucre en g	10,9	10,9	10,9	Nc	Nc	21,9	Nc	Nc	Nc
Lipides en g	2,4	11,3	11,3	8,8	10,9	10	12,5	6,1	Nc
Acides gras saturés en g	0,6	Nc	5,1	Nc	Nc	2,5	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 : Données



CREPES	Lester	Auchan Discount	Leader Price	Aldi
Prix	1,89	1,89	1,99	1,69
La quantité nette	300	500	500	500
Nombre de crêpes	12	10	10	10
Prix à la pièce	0,16	0,19	0,20	0,17
Lait	X	-	-	X
Lait en poudre	-	X	X	-
Matières grasses	Beurre concentré	Palme et colza	Palme et colza	Palme, colza, hydrogénée
Energie en kcal	392	Nc	239	257
Protéines en g	8,8	Nc	6,2	5,4
Glucides en g	56,2	Nc	33,5	34
Dont sucre en g	Nc	Nc	Nc	8,2
Lipides en g	15,6	Nc	8,9	10,8
Acides gras saturés en g	Nc	Nc	5,1	5,5
Conservateur	Non	Non	Non	Oui
Correcteur d'acidité	Non	Non	Non	Oui
Épaississant	Non	Oui	Oui	Oui
Émulsifiant	Non	Non	Oui	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 ainsi que de protéines de lait et d'additifs comme les émulsifiants ou les épaississants dans les crêpes Auchan Discount, Carrefour Discount, Colruyt (Marc Payot), Resto, Leader Price, Aldi et Lidl, pour un apport total en protéines semblable, laisse supposer l'utilisation de moins de lait dans ces produits.

# Crêpes : Conclusions

## ➤ Conclusions sur le plan nutritionnel

- D'un point de vue des ingrédients qui entrent dans la préparation, les crêpes les plus intéressantes sont celles qui contiennent des ingrédients frais et seulement (ou uniquement) les additifs suivants: poudre à lever et arôme de vanille .

## ➤ Recommandations

- Des marques nationales semblent plus recommandables du point de vue de la composition des produits car elles ne contiennent ni conservateur, ni correcteur d'acidité, ni épaississant, ni émulsifiant, surtout quand la teneur en graisses est limitée.
- A éviter à moins d'une lecture très attentive de l'emballage (pas toujours facile à lire).

# Fromage blanc maigre : Données



FROMAGE BLANC MAIGRE 500 gr.	Danone	Delhaize	Carrefour	Discount	Colruyt	Aldi	Lidl	365
Prix en euro	1,76	1,35	0,99	0,45	0,99	0,75	0,75	0,75
Prix au Kilo	3,52	2,70	1,98	0,90	1,98	1,50	1,50	1,50
Energie en kcal	73	39	49	49	50	61	49	49
Protéines en g	6,9	7,2	9,5	8	8,9	11	8	8
Lipides en g	3	0,1	0,1	0	0	0,1	0	0,1



# Fromage blanc maigre : Données

FROMAGE BLANC MAIGRE 0% 500 gr.	Yoplait Calin 900 gr	Carrefour 1 kg	Carrefour Discount 1 kg	Auchan 1 Kg	Auchan Discount 1 Kg	Leader Price 1 Kg	Lidl 1 Kg
Prix en euro	1,99	1,38	1,13	1,46	1,18	1,15	1,19
Prix au kilo	2,21	1,38	1,13	1,46	1,18	1,15	1,19
Energie en kcal	52	49	49	46	46	49	49
Protéines en g	7,3	7,7	8	8	7,5	8	8
Lipides en g	0,1	0,1	Traces	Traces	Traces	0,03	Traces

# 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-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 de prix significatives entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales.

## ➤ Recommandations

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

# 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) : Données

EMMENTHAL RAPE	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en Euro	1,18	1,11	1,30	1,17	1,09	1,09	1,09
La quantité nette; en g	200	200	200	200	200	200	200
Prix au kilo en Euro	5,90	5,55	6,50	5,85	5,45	5,45	5,45
Energie en kcal	364	376	373	nc	360	373	360
Protéines en g	28	28	28	nc	27	28	27
Lipides en g	28	29	29	28	28	29	28
Calcium	1000	Nc	Nc	Nc	1000	1000	Nc
Présence d'anti-agglomérant	Nc	Nc	Nc	Oui	Nc	Nc	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). Les variations de prix en France entre produits ne dépassent guère 1 euro.
- 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

- 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 (Colruyt)	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) : Données

GAUFRES AU SUCRE	Lotus	Carrefour Discount	Auchan	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	1,21	1,06	1,15	0,89	0,79	1,49
Poids (gr)	350	550	350	275	275	550
Prix au kilo en euro	3,46	1,93	3,29	3,24	2,87	2,71
Prix à la pièce en euro	0,17	0,11	0,16	0,18	0,16	0,15
Nature des matières grasses	Non précisé	Palme - colza - copra	Palme – colza - tournesol	Palme - colza	Palme -colza	Palme - colza
Farine de soja	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Energie en kcal	438	418	Nc	430	448	433
Protéines en g	5	6,2	Nc	7	6	5,9
Glucides en g	55	54	Nc	60	59,3	58
Sucres en g	nc	23	20	Nc	30,6	Nc
Lipides en g	22	20	Nc	17	20,8	21
Acides gras saturés en g	Nc	9,5	Nc	Nc	9,8	Nc

# Gaufre au sucre (Liège) : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- L'absence de précision sur la nature des matières grasses utilisées en Belgique pour la préparation des gaufres Lotus et Aldi est bien réelle, alors que l'information est disponible sur les emballages français.
- 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

- Obliger à insérer la mention de la composition en lipides.

# Lait demi-écrémé : Données



LAIT DEMI-ECREME	Campina	Delhaize	Carrefour	365	Discount	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl
Prix en Euro	0,93	0,85	0,69	0,62	0,57	0,62	0,62	0,62
Energie en kcal	46	46	47	46	47	47	45	Nc
Protéines en %	3,3	3,3	3,5	3,3	3,5	3,4	3,3	Nc
Lipides en %	1,6	1,6	1,6	1,55	1,6	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	-	-	-	-	-	-	-



# Lait demi-écrémé : Données

LAIT DEMI-ECREME	Candia	Carrefour	Discount	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en Euro	0,87	0,65	0,52	0,69	0,55	0,59	0,59	0,55
Energie en kcal	46	46	Nc	46	Nc	Nc	Nc	47
Protéines en %	3,15	3,2	Nc	3,15	Nc	Nc	Nc	3,4
Lipides en %	1,55	1,55	Nc	1,55	Nc	Nc	Nc	1,5
Calcium en mg %	120	120	Nc	120	Nc	Nc	Nc	Nc
Oméga-3 en mg	-	-	-	-	-	-	-	-
Oméga-3/CLA en g	-	-	-	-	-	-	-	-

# Lait demi-écrémé : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- Il n'apparaît pas de différence significative au niveau de la composition des laits en macro- nutriments même si 2 marques (Campina et Delhaize) mettent en évidence une teneur plus élevée en Oméga 3 que les autres laits demi-écrémés.
- La composition nutritionnelle est absente en France chez Auchan Discount, Leader Price et Aldi.

## ➤ Comparaison entre produits

- La plupart des laits vendus en Belgique sont de qualité équivalente ( en Belgique : 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 le respect des fournisseurs.
- En France et en Belgique, 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

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

# Lasagne bolognaise : Données



LASAGNE BOLOGNAISE 400g	Come a casa	Delhaize	Carrefour	Discount	Colruyt (benito)	365	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl
Prix en euro	3,14	2,59	1,25	1,09	1,79	1,29	1,09	1,29	1,29
Quantité de viande en %	17	23	24,8	16	23	16	16	16	14,6
Viande de porc en %	13,5	23	24,8	16	23	16	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	126	151	150	141	154	148,5
Protéines en %	7,2	7,1	8,8	6	8,5	6,7	7,1	7,1	7,3
Glucides en %	12,3	13,9	15,4	8,9	13,3	13,7	9,9	14,4	13,3
Lipides en %	7	8,2	4,4	7,1	7,1	7,5	8,1	7,5	7,3
Dont AGS en g	Nc	Nc	1,4	3,3	3,6	Nc	3,8	Nc	Nc



# Lasagne bolognaise : Données

LASAGNE BOLOGNAISE	Carrefour	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix en euro	2,10	2,30	2,82	3,85	2,99	2,99
Poids (gr)	350	320	1000	1000	1000	1000
Prix au kilo	6,00	7,19	2,82	3,85	2,99	2,99
Quantité de viande en %	20,2	30	20	15	23	24
Viande de porc en %	0	0	20	0	23	0
Jambon en %	0	0	0	0	0	0
Viande de bœuf en %	20,2	30	0	15	0	24
Energie en kcal/100g	136	145	Nc	117	155	158
Protéines en %	8,2	6,8	Nc	5,7	7,6	9
Glucides en %	11	11,4	Nc	11	12,7	13,5
Lipides en %	6,6	8	Nc	5,6	8,2	7,6
Dont AGS en g	3	3,9	Nc	Nc	Nc	3,4

# 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).
- Auchan annonce des traces éventuelles de céleri, poisson, mollusques et crustacés.

## ➤ Comparaison entre produits

- La quantité de viande contenue dans la lasagne est très variable : en Belgique, 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, Everyday (Colruyt) et Discount.
- En France, tous les produits contiennent plus de 20% de viande à l'exception de la lasagne bolognaise Leader Price.

# 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. Seules les lasagnes Benito et Everyday (Colruyt) de Colruyt, carrefour et discount proposent un étiquetage nutritionnel détaillé sur la teneur en acides gras saturés présents dans le produit.

## ➤ Recommandations

- Avec 24% de viande et seulement 4,4% de lipides, la lasagne Carrefour vendue en Belgique semble la plus intéressante d'un point de vue nutritionnel.
- Obliger à insérer la mention de la composition en lipides.

# Limonade light : Données



LIMONADE LIGHT 1,5l (orange)	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 : Données

LIMONADE LIGHT 1,5l (citron)	Sprite Zéro	Carrefour light	Leader Price
Prix en euro	1,03	0,59	0,47
Présence de jus de citron %	Non	Non	Non
Aspartame	Oui	Oui	Oui
Saccharine (Saccharinate de sodium)	Non	Non	Oui
Cyclamate de sodium	Non	Non	Non
Acésulfame K	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. Celles au citron ne contiennent pas de jus de citron.
- Ces produits contiennent des arômes ou extraits de fruits, acidifiants, colorants.
- 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.
- Pour les limonades au citron, Leader Price contient à la fois de la saccharine (Saccharinate de sodium) et de l'acésulfame K.

# 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

- 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 (Colruyt)	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 aux oeufs : Données

MAYONNAISE	Devos Lemmens	Carrefour	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl
Prix	3,50	0,65	1,32	0,83	1,24	0,89	0,75
La quantité nette en g	517	240	470	470	470	470	470
Prix au kilo ou au litre	6,77	2,71	2,81	1,77	2,64	1,89	1,60
Energie en kcal/100g	745	671	665	Nc	656	730	627
Protéines en %	1,3	1,1	1,5	Nc	1,1	1,2	1,4
Glucides en %	1,4	2,7	1,7	Nc	0,4	0,4	1,6
Lipides en %	81,4	72,9	72,5	Nc	72	80,3	68,1
Dont acides gras saturés en g	6,4	Nc	Nc	Nc	Nc	6,4	5,3
Type d'huile	Végétale	Tournesol - Colza	Colza	Colza	Colza	Végétale	Colza

# Mayonnaise au citron : Analyse

## ➤ Analyse de la composition

- La teneur en lipides se situe entre 68 et 82% (sauf en Belgique où la législation prévoit min 80%, les chiffres sont supérieurs à 80%). Mais les produits vendus en Belgique ne détaillent pas toujours 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 belges contiennent du sucre, sauf Delhaize et Devos Lemmens, en Belgique.
- En France, toutes les mayonnaises contiennent du sucre.

## ➤ 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).
- Auchan Discount ne fournit pas d'information sur son profil nutritionnel.

# 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

- Le prix peut devenir le critère d'achat car les produits sont équivalents mais doivent être consommés avec modération.
- La mayonnaise « maison » constitue une alternative à recommander.

# Pâte à tartiner noisette : Données



PATE A TARTINER AUX NOISSETTES	Nutella	Delhaize	Carrefour	Colruyt (Davinia)	365	N° 1	Everyday (Colruyt)	Aldi	Lidl 1 Primadonna	Lidl 2 Chocounussa
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 : Données

PATE A TARTINER AUX NOISETTES	Nutella	Carrefour	Auchan	Auchan Discount	Leader Price	Aldi	Lidl Choco nussa
Prix en euro	2,27	1,27	1,32	1,72	1,06	1,69	1,69
La quantité nette en g	400	400	400	750	750	750	750
Prix au kilo	5,68	3,17	3,3	2,29	1,41	2,25	2,25
Noisette en %	13	13	13	13	2	13	13
Cacao maigre en %	7,4	7	Nc	7	Nc	7,4	7,5
Energie en kcal	530	533	542	566	579	532	Nc
Protéines en g	6,4	6	5,6	3,4	1,6	6	Nc
Glucides en g	56,4	62	57,1	54,6	57,6	55,7	Nc
Dont sucres en g	55,2	60	55	Nc	Nc	52,8	Nc
Lipides en g	31	29	32,4	37,1	38,1	31,7	Nc
Dont saturés en g	10,3	10	16,7	Nc	Nc	9,6	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.
- Auchan Discount ne contiendrait pas de lait et Leader Price contient du lactosérum.

## ➤ 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 trois produits (N°1, Primadonna de Lidl et Leader Price) où la teneur est nettement plus basse avec seulement 2% voire moins.

# 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

- Obliger à insérer la mention de la composition en lipides.

# Pizza bolognaise : Données



PIZZA BOLOGNAISE	Come a casa	Delhaize	365	Discount	Aldi	Lidl
Prix en euro	2,69	3,69	1,19	1,19	1,19	2,09
Quantité nette en g	350	340	350	350	350	430
Prix au kilo	7,69	11,74	3,40	3,40	3,40	4,86
Teneur en viande en %	10	15	2	4	6,3	11
Fromage en %	Nc	21	Nc	<4	6,5	18
Energie en kcal/100g	Non	182	195	199	200	225
Protéines en %	Non	9,2	8	8,2	8,5	10,5
Glucides en %	Non	24,8	27,8	28	27,2	23,9
Lipides en %	Non	5,8	8,8	6	7,4	12
Dont acides gras saturés en g	Non	2,6	Nc	3	3,2	Nc



# Pizza bolognaise ou jambon fromage : Données

PIZZA	Sodeb0 Jambon Emmenthal	Carrefour bolognaise	Auchan Jambon Emmenthal	Discount Jambon Fromage fondu	Leader Price Jambon Emmenthal	Aldi Jambon Fromage	Lidl Jambon Fromage
Prix en euro	3,11	2,44	2,50	2,39	2,19	2,19	1,99
Quantité nette en g	450	450	450	500	450	500	450
Prix au kilo	6,91	5,42	5,56	4,78	4,87	4,38	4,42
Teneur en viande en %	32	9,6	19,6	20,8	24,9	28	32
Fromage en %	28	5,5	13,7	14,9	21,4	28	28
Energie en kcal/100g	185	203	212	Nc	217	200	220
Protéines en %	13	8,9	9,3	Nc	10,1	10	11
Glucides en %	19	26	27,3	Nc	29,4	27	28
Lipides en %	7	7	7,3	Nc	6,5	5,5	7
Dont acides gras saturés en g	Nc	3	2,4	Nc	Nc	3	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.
- Auchan en marque de distributeur met de la féculé de pomme de terre dans son emmenthal.
- Les tomates fraîches sont souvent remplacées par de la purée de tomates, moins chère.

## ➤ Comparaison entre produits

- La teneur en viande varie de 15% (Delhaize) à 4% (discount) et 2% (365) et est, dans ce cas, compensée par des protéines de lait. En France, à l'exception de Carrefour bolognese (9,6%), tous les produits proposés contiennent l'équivalent minimum de 20% de viande.
- 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

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

# 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 influencent la valeur nutritionnelle	Qualité de la viande, type d'huile, ajout de protéines de lait, soja, hydrolysats 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, informations 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

- 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.

## **Premiers prix et information pas toujours identique**

- Certains produits souffrent d'un manque de transparence quant à la composition ou fournissent l'information dans un pays mais pas dans l'autre ! La raison: le respect strict de la législation et pas la volonté d'informer complètement le consommateur.
- D'autres encore peuvent contenir des ingrédients sans aucun rapport avec le produit fabriqué (comme des crustacés dans une lasagne à la bolognaise).

## **De l'info, pas toujours utile, incomplète et illisible**

- Les produits à bas prix se caractérisent souvent par l'absence d'une information sur leur composition ou profil nutritionnel. La législation est respectée mais est insuffisante pour permettre la comparaison pour les consommateurs.

# 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: la présence d'allergènes, l'impact de la composition sur la santé, la 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.
- En outre, on ne peut que regretter l'absence d'harmonisation en matière d'information. A quand une réglementation européenne plus efficace ?

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 2010  
Réf. catalogue — 708-10

D 2010-2492-79  
©CRIOC

Prix : 87 €

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