

Yogourt A la recherche de la fraise perdue

Que contient le yogourt préféré des Suisses? Un peu de fruit, du lait, des arômes, des colorants, des épaississants, parfois, et du sucre, toujours!



Le Suisse aime les yogourts. Juste derrière le Scandinave, il est même le plus grand amateur de ces produits laitiers fermentés. En 2010, il en a mangé plus de 18 kilos, soit la bagatelle de 120 pots! D'ailleurs, les rayons des produits laitiers frais s'allongent un peu plus chaque année, et ce depuis les années 1970, lorsque les producteurs ont décidé de miser sur ce secteur prometteur, symbole de la nouvelle manière de consommer: un aliment toujours prêt et facile à manger. Parmi l'infinie variété de yogourts, ceux aux fraises font partie depuis de nombreuses années du hit-parade des yogophiles.

A boire et à manger

Du lait, des fraises et un peu de sucre: c'est la composition que l'on attend de ce produit-là. La réalité répond-elle à cette attente? Pour le savoir, la FRC a analysé l'étiquette et le contenu

en fruits de 19 yogourts et spécialités laitières vendues dans le grand commerce. Au final, seuls quelques produits y répondent. Commençons par les bons élèves: tous les yogourts bio ainsi que ceux de la gamme pour enfants JaMaDu, de Coop, ne sont parfumés que par l'adjonction de fruits. Selon le règlement de Bio Suisse, les yogourts bio ne doivent en effet contenir ni colorant, ni jus colorant, ni arôme. Ils ne peuvent donc pas laisser croire à une teneur plus élevée en fruits. Etonnamment, cette qualité ne se paie pas réellement plus cher. Trois de ces produits se situent en dessous du prix moyen de 48 ct./100 g, alors que pour les yogourts importés il faut déboursier 60 ct./100 g. Voilà



de quoi contrer le préjugé selon lequel consommer suisse est plus onéreux.

Un fruit pour trois pots!

«De 5 à 15% de fraises», promettent les étiquettes, certaines mettant

même l'accent sur les «bons morceaux de fruits» (Danone). Pourtant, nous avons trouvé plutôt 5,6 grammes en moyenne, ce qui correspond à un tiers de fruit exactement pour tout un yogourt... Il n'y a pas vraiment de quoi s'offrir «le plaisir d'un fruit dans un yogourt», comme le clame Yoplait.

Dans deux produits, nous avons trouvé un sépale. Nous voilà rassurés sur l'origine du fruit! D'autant que les morceaux gélatineux et transparents trouvés dans un autre y ressemblaient déjà beaucoup moins, sans parler du fragment d'abricot bien jaune trouvé dans un troisième.

Notons tout de même que la fraise peut tout à fait être présente sous forme de purée ou de jus, des ingrédients que nous n'avons pas quantifiés.

En attendant, pour pallier le manque de fruits, presque tous les industriels ont misé sur des colorants et des arômes pour doper le produit final. Certains se satisfont de jus de betterave pour donner la couleur «fraise». D'autres contiennent jusqu'à cinq colorants. Parmi ces derniers, certains sont connus pour déclencher des allergies chez les personnes sensibles, mais aucun produit ne contient de colorant azoïque mis en

cause dans l'hyperactivité des enfants.

Trop de sucre

Quatorze articles sur dix-neuf contiennent des épaississants pour améliorer la sensation en bouche. Cela va du tapioca dans un produit bio à une panoplie de cinq additifs dont la plupart sont anodins, sauf deux (E412, E407) potentiellement problématiques pour les personnes sensibles. Pour rendre leur texture plus onctueuse, onze produits renferment de l'amidon modifié. Il s'agit d'un additif à base de maïs chimiquement ou thermiquement amélioré. Ce qui ne signifie pas maïs OGM, ce dernier devant être clairement déclaré comme «génétiquement modifié».

Tous les gobelets de notre échantillon contiennent entre 9 et 12% de sucre. Les consommateurs avalent sans ciller l'équivalent de trois morceaux et demi de sucre en moyenne, selon la taille du pot.

Parlons enfin de leur provenance: notre sélection comporte douze articles provenant d'entreprises suisses, quatre de France, deux d'Allemagne et un de République tchèque. La plupart des yogourts helvétiques se parent d'un drapeau rouge à croix blanche pour se démarquer de la concurrence étrangère.

Barbara Pfenniger

YOGOURT AUX FRAISES: JUSQU'À HUIT ADDITIFS PAR POT, C'EST BEAUCOUP TROP



	CASINO Yaourt à la fraise, riche en calcium	DANONE Activia fraise	MIGROS Pro bifidus fraise	COOP Naturaplan Bio jogurt fraise	DESIRA (ALDI) Probiotischer Fruchtyoghurt Fraise	COOP PRIX GARANTIE Jogurt à la fraise	YOPLAIT Calin sur lit de fraises
PRIX À L'UNITÉ	0 fr. 88	0 fr. 83	0 fr. 80	0 fr. 85	0 fr. 59	0 fr. 31	0 fr. 98
CONTENANCE	125 g	115 g	150 g	180 g	200 g	180 g	100 g
PRIX AUX 100 GRAMMES	0 fr. 70	0 fr. 72	0 fr. 53	0 fr. 47	0 fr. 30	0 fr. 17	0 fr. 98
FRUITS	fraises	préparation aux fraises	fraises	fraises	fraises	purée de fraise à base de concentré	fraises
ARÔME	naturel	oui	oui	non	oui	oui	oui
COLORANT	E120, E160c	E120	non jus colorant	non	non jus colorant	non jus colorant	E163, E120, E160c, E161b
ÉPAISSISSANT / CONSERVATEUR	E440, E410, E415 / non	non / non	non / non	tapioca / non	amidon modifié, E440, E412 / non	E1442 / non	amidon modifié, E333, E341, E412 / E202
PAYS	France	Allemagne	Suisse	Suisse	Tchéquie	Suisse	France
FRAISES SELON ÉTIQUETAGE EN %	10	15	13,8	9	9	5	12
FRAISES PESÉES EN %	10,1	6,8	5,4	2,8	2,5	0,0	0,0

Arômes: un traitement de faveur
Les quelque 2000 arômes autorisés en Europe ne font pas partie des additifs portant un code E. Il n'y a donc aucune obligation de donner plus d'informations sur ces composants. Les arômes servent souvent à combler un manque d'ingrédients de qualité dans des aliments industriels. Les experts européens sont en train d'évaluer la sécurité de ces substances: 400 doivent encore être analysées en profondeur. L'un des yogourts analysés comporte l'ingrédient «arôme naturel» – et non «arôme naturel de fraise» – dans sa composition. Décryptage: cet arôme provient d'une matière première d'origine animale ou végétale... mais pas du fruit lui-même!

Tableau exhaustif sur Frc.ch