

# Yogourt

## Le moka, le chouchou bien trop sucré des Romands

Lionel Cretegy et Barbara Pfenniger

Nos testeurs ont évalué 41 produits et ont trouvé en moyenne l'équivalent de 4 morceaux de sucre par pot.

Le yogourt moka déclenche les passions. Il faut dire qu'entre les Romands et ce laitage, c'est souvent une histoire d'amour. Le consommateur a l'embarras du choix: au rayon des grandes enseignes, on a totalisé pas moins de 41 pots, soit autant que pour le yogourt à la fraise (FRC Mieux choisir de décembre dernier). Hormis un produit italo-grec, aucun ne provient des grandes marques internationales, car ce parfum est typiquement suisse. Tous ces yogourts contiennent du lait, un composant sucrant, un autre au goût de café, ainsi que des ingrédients destinés à améliorer la consistance, l'apparence et la saveur. Les différences se cachent dans les détails. La FRC a donc sorti sa loupe et ses feuilles de calcul pour comparer ce vaste assortiment.

Notre comparaison porte uniquement sur des critères chiffrés. En ce qui concerne la dégustation, à chacun de se forger son avis. Les aficionados des yogourts Silivri, Coop ou Migros ne jurent que par leur produit fétiche,

ce qui donne souvent lieu à des débats enflammés... jusque dans les rangs de la FRC! A vous donc de déguster plusieurs marques et de tester également les moins sucrés. Par ailleurs, on trouve dans le commerce de plus en plus de yogourts élaborés à base de lait de brebis ou de bufflonne. Ces produits de niche sont aussi souvent plus chers et coûtent plus de 10fr./kg, contre 3 à 7fr./kg pour les yogourts conventionnels. Une raison supplémentaire de les déguster comme une friandise.

**SUCRE AJOUTÉ** | Tous les yogourts en contiennent, alors que les produits édulcorés sont enrichis, eux, avec du fructose. Hormis les exceptions édulcorées, les gobelets contiennent en moyenne 9,3g de sucres ajoutés pour 100g de produit (entre 5,8g et 12,5g). Nous avons calculé cette teneur en soustrayant des sucres totaux le lactose contenu naturellement dans un yogourt nature. En conséquent, en vidant son pot, le consommateur avale en moyenne près de quatre morceaux de sucre. Et ce sans compter ceux qui s'ajoutent à son bilan journalier.

Le yogourt au lait de brebis bio de Migros et le LC1 de Nestlé font figure de bons élèves sur ce point (l'ensemble des échantillons est à retrouver sur notre comparateur en ligne) et montrent qu'il est possible de limiter l'ajout



de sucre. De l'autre côté du classement, on retrouve le 0% matières grasses de Silivri ou le yogourt premium de Spasseff. Pour rappel, l'OMS conseille de ne pas consommer plus de 50g de sucre par jour, soit l'équivalent de 12,5 morceaux, et de se limiter si possible à 25g.

**MOKA** | La plupart des produits sont parfumés à l'extrait de café. Seuls les produits Hirz et LC1 de Nestlé ont recours à un extrait décaféiné, à privilégier pour les enfants. Certains fabricants utilisent des ingrédients déjà composés comme la masse moka (Organic Globus) ou la préparation moka (fromagerie Moléson), mélanges tout prêts dont se passent d'autres produits artisanaux. Dans 25 échantillons, les fabricants ajoutent de l'arôme pour renforcer la saveur. Les produits Silivri et Cristallina et tous les produits bio s'en passent pourtant. Un bon point contre la normalisation du goût!

**BIO** | Ces produits-là se situent au milieu de classement en ce qui concerne la teneur en sucres ajoutés (entre 7,5 et 10,5g). Bonne nouvelle, cette catégorie de yogourts moka se fait remarquer par l'absence d'arôme artificiel. Par ailleurs, la plupart de ces emballages indiquent particulièrement bien l'origine des ingrédients, une exigence du cahier des charges de Bio Suisse (Bourgeon). Cette information est beaucoup plus rare sur les gobelets conventionnels, et même sur ceux des autres labels que le Bourgeon.

**RECETTES** | Amidon modifié comme liant, cacao et sirop de caramel pour donner la couleur... les ajouts pour améliorer l'apparence sont fréquents. Seul le Cristallina se contente des ingrédients de base: yogourt, sucre et extrait de café, prouvant qu'il est possible de faire simple.

### Etiquetage Encore un effort à faire

Depuis le 1<sup>er</sup> mai 2017, il est enfin obligatoire en Suisse d'indiquer les valeurs nutritives des aliments. La Suisse essaie de rattraper son retard par rapport à l'Union européenne, toutefois elle laisse encore quatre ans de transition aux fabricants et n'exige pas l'indication des sucres ou des acides gras saturés. Quinze produits n'indiquent ainsi pas la teneur en sucres, dont le Silivri. D'ailleurs, l'étiquette du yogourt ferme Milbona (qui ne figure que dans la version internet de notre tableau) est si mal conçue qu'elle est illisible sans loupe. Cela ne devrait pas être le cas, mais la législation n'a toujours pas fixé de norme de contraste minimal pour les étiquettes. Le thème de l'étiquetage nutritionnel occupera le haut de l'affiche pour la FRC en 2018. Nous le déclinons notamment tout au long de l'année dans notre rubrique décryptage (lire en p. 30).

Dossier étiquetage nutritionnel coloré  
► [frc.ch/etiquetage-nutri](http://frc.ch/etiquetage-nutri)



Comparaison de 41 yogourts mocca  
► [test.frc.ch](http://test.frc.ch)



Seul un tiers de nos échantillons passent la rampe

	CRISTALLINA Mocca ferme	SILIVRI Yoghourt 0% matière grasse	NATURAPLAN BIO Yogourt au moka de Suisse romande	QUALITÉ & PRIX Jogurt Moka ferme	MIGROS BIO Yogourt au lait de brebis	MILCO Yogourt au lait de la Gruyère	SPASSEFF Yoghourt	M-CLASSIC Joghurt Moka ferme	NESTLÉ LC1	HIRZ Yogourt brassé	HIRZ 0% sucre cristallisé 0,1% matière grasse	MIGROS LÉGER Joghurt
DISTRIBUTEUR	Manor	Coop	Coop	Coop	Migros	Coop	Globus	Migros	Coop	Manor	Coop	Migros
POIDS (g)	175	180	180	180	120	150	180	125	150	180	180	180
PRIX	0.75	1.15	0.95	0.60	1.30	1.05	1.40	0.366	1.15	1.15	1.10	0.60
SANS ÉDULCORANTS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
TAUX DE CAFÉ	n.d.	n.d.	0,7	0,6	0,7	0,4	0,4	0,7	n.d.	n.d.	n.d.	0,7
NOMBRE D'INGRÉDIENTS (50%)	●●	●	●	●	■	●	●	●	▲	▲▲	▲▲	▲
SUCRE AJOUTÉ PAR 100g (30%)	■ (8,5g)	■ (12,5g)	■ (7,5g)	■ (9,5g)	■ (7,5g)	■ (11,5g)	■ (11,8g)	■ (9,5g)	■ (7,8g)	■ (11,2g)	●● (0,6g)	●● (2,5g)
ARÔMES (20%)	●●	●●	●●	●●	●●	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲	●●	●●
APPRÉCIATION GLOBALE	● 77%	● 69%	● 67%	● 66%	■ 57%	■ 52%	■ 52%	■ 50%	▲ 32%	▲ 27%	▲▲ 15%	▲▲ 15%