

## Yogourt

# Trop de sucre pour cacher le manque de fraises

Lionel Cretegnny et Barbara Pfenniger

Quarante-cinq pots sont passés entre les mains des testeurs FRC. Leur recette n'est pas si saine. Mais quelques fabricants ont su renouer avec la simplicité.

Les yogourts sont bons pour la santé, dit-on: des micro-organismes vivants favorables au système digestif et du calcium facile à assimiler. Comme il est également conseillé de manger suffisamment de fruits et de légumes, on pourrait imaginer qu'un laitage aux fruits est une combinaison intéressante, c'est du moins ce que les emballages suggèrent. Mais les belles images taisent certains piètres ingrédients: du saccharose, des additifs pour colorer et aromatiser le lait fermenté. Pour faciliter le choix en rayon, la FRC a donc décrypté et comparé 45 yogourts à la fraise, car ils continuent de faire partie des *best-sellers*. Autre intérêt: voir comment le marché a évolué depuis 2011, date à laquelle remonte

notre dernière analyse des petits pots à la fraise. L'assortiment a bien changé puisque 19 des 33 produits trouvés à l'époque ont disparu et qu'une multitude de nouveautés sont apparues.

**FRUITS** | Les produits analysés cette année ne contiennent pas tous une quantité significative de fruits. Si le dessert JaMaDu contient 50% de purée de fraises, les autres en renferment entre 2 et 15%. La plupart comblent ce manque par des arômes et des colorants comme du concentré de betterave (ou carotte rouge). Pas de quoi pavoiser ni contribuer aux apports journaliers en fruits!

**SUCRE AJOUTÉ** | Depuis la fin de 2016, indiquer la teneur en sucres est obligatoire dans la déclaration nutritionnelle de tous les produits vendus en Europe. La Suisse, qui suit avec du retard, bénéficie indirectement de ce règlement. Cette indication est une bonne chose. Toutefois, le pluriel «dont sucres», choisi intentionnellement, regroupe tous les sucres, ceux issus des fruits (dont le fructose ou le glucose), du lait (lactose) et du sucre ajouté. C'est évidemment cette dernière valeur qui nous intéresse car



un pot de 180g, toutes variétés confondues, contient jusqu'à 30,6g de sucre ajouté, selon une étude de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV, 2017). C'est beaucoup trop, sachant que l'apport journalier maximal recommandé par l'OMS sur l'ensemble des repas et collations est de 50g.

Parmi les produits existant depuis 2011, sept ont une teneur en sucres moindre aujourd'hui, répondant ainsi aux promesses faites par les fabricants (*lire encadré*). Un effort à saluer? Jusqu'à 25% de diminution pour JaMaDu (Coop) et Cristallina, et 39% pour LC1 (Nestlé). Deux produits, en revanche, ont augmenté leur teneur en sucres: les sérés de Coop et Migros, des produits non concernés par la Déclaration de Milan.

**BIO** | A noter que les produits de cette catégorie se retrouvent en milieu de classement. Preuve en est que le bio n'inclut pas de critères nutritionnels.

**RECETTES** | Elles sont plus ou moins fantaisistes. Emmi, bon élève, a su saisir le souhait du consommateur vers un retour à l'authenticité en sortant un JogurtPur avec trois ingrédients: yogourt, fraise et sucre, et basta. Ce produit s'en sort bien, même si la part de fraise (13%) pourrait augmenter un peu. A l'autre extrême, on trouve un pot qui

comporte onze ingrédients, dont des édulcorants. Sur ce dernier point, justement, le Léger (Migros) et le Hirz 0% (Nestlé) reçoivent une bonne note pour leur absence de sucre ajouté, mais sont pénalisés pour la présence d'édulcorants, qui n'ont rien à faire dans un produit sain.

### Enjeu

#### Plus d'engagement des fabricants

Si le sucre revêt une importance particulière dans notre analyse, c'est que Coop, Cremo, Emmi, Migros, Molkerei Lanz et Nestlé se sont engagés à en réduire la teneur dans leurs yogourts - ainsi que dans les céréales, autre denrée considérée comme équilibrée - en signant le Memorandum de Milan en 2015. Aldi, Danone et Lidl les ont rejoints cette année, avec la promesse de réduire le sucre ajouté de 2,5% d'ici fin 2018. Concrètement, notre produit le plus sucré en contiendra 0,45g de moins, ou l'équivalent d'un dixième de cube. Autant dire *peanuts!* Face à une diminution aussi ridicule, le consommateur a donc tout intérêt à choisir judicieusement ses yogourts parmi notre liste disponible sur internet. Autre option: mélanger une bonne confiture de fraises à un yogourt nature, quand on ne peut pas profiter de fruits de saison.

45 yogourts et 10 confitures de fraises  
► test.frc.ch



Sucre: près de trois morceaux par pot, c'est trop!

	EMMI Jogurtpur to go	JOGURTPUR (Emmi)	COOP JAMADU JogiMus	MOLKEREI BIEDERMANN Bio jogurt lactosefrei	MILBONA AUX FRUITS Joghurt	MIGROS BIO Yogourt	NATURAPLAN BIO Jogurt	CRISTALLINA Fraise	DENNER Fraise Suisse garantie	DESIRA Premium Joghurt	DANONE DANONINO Spécialité laitière sucrée	LÉGER Joghurt	NESTLÉ HIRZ 0% Fraises
DISTRIBUTEUR	Coop	Coop, Migros	Coop	Globus	Lidl	Migros	Coop	Manor	Denner	Aldi	Coop	Migros	Manor
POIDS (g)	120	150	150	200	150	180	180	175	200	200	70	180	180
PRIX	1.15	0.90	0.95	1.45	0.39	0.75	0.75	0.75	0.50	0.65	0.90	0.60	1.10
SANS ÉDULCORANTS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
TAUX DE FRAISE	15%	13%	50%	6%	12%	8,8%	9%	6%	8%	15%	6,2%	8%	10%
NOMBRE D'INGRÉDIENTS (50%)	●●	●●	●	●	●	●	●	■	■	■	▲▲	▲	▲▲
SUCRE AJOUTÉ PAR 100g (30%)	■ (6,1g)	■ (8,2g)	● (3,3g)	■ (7,7g)	■ (8,5g)	■ (9,3g)	■ (8,3g)	■ (7,4g)	■ (10,2g)	■ (9,3g)	■ (5,8g)	●● (1,3g)	●● (1,1g)
ARÔMES (20%)	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	▲	▲	■	▲	▲	▲
APPRÉCIATION GLOBALE	● 77,6%	● 76,9%	● 73,6%	● 73,5%	● 69,8%	● 66,5%	● 66,5%	■ 47,9%	■ 47,2%	■ 46,1%	▲ 28,1%	▲▲ 15%	▲▲ 15%