



Ministère du Commerce

Institut National de la Consommation

Comment nous avons procédé

Pour toutes les références nous avons effectué les mêmes recherches, nous avons 5 marques de céréales pour petit déjeuner nature, et 4 marques avec goût chocolat.

A. Critères relatifs à la présentation des produits

1. Prix au kg

L'écart de prix entre les marques peut trouver une explication à travers notamment la nature des céréales utilisées, la nature des ingrédients et leurs pourcentages.

2. Nature de l'emballage

Tous les produits sélectionnés sont présentés dans deux emballages, un emballage primaire sous forme d'un sachet en plastique ou en aluminium, un emballage secondaire en carton sur lequel l'étiquetage est inscrit.

Ces céréales visent particulièrement les enfants en arborant des mascottes de personnages connus. Ce type de marketing reste discutable.

3. Qualité de l'étiquetage et emballage : (7 %)

La qualité de l'étiquetage est importante afin que le consommateur puisse faire des choix avisés dans un cadre comparatif. (Du moins, quand il a le choix au niveau du lieu de vente entre plusieurs produits).

C'est la raison pour laquelle nous avons listé et intégré à la pondération à raison de **7%**, tous les aspects qui facilitent l'acte d'achat. En voici la liste :

a) Lisibilité / contraste couleur entre écriture et fond

Des caractères en blanc sur un fond rouge sont-ils choisis pour décourager toute tentative de lecture des informations nutritionnelles.

b) Niveau de lisibilité concernant la taille et la forme des caractères

Il n'est pas normal de devoir emporter une loupe dans les rayons des magasins pour arriver à déchiffrer les informations utiles.

c) Présence d'un étiquetage nutritionnel (type1+type2)

C'est un aspect important de l'information qui peut intéresser une partie des consommateurs désireux de contrôler leur alimentation. Le type 2 est plus complet et donc mieux noté.

Notons que tous les échantillons présentent un étiquetage nutritionnel de type 2 donc on a octroyé une pondération de (0 point)

d) Présence d'un étiquetage nutritionnel par 100 g de produit

Quand les produits ne sont pas vendus dans une même unité de poids ou de volume, la comparaison par 100 g de produit ou par kg devient nécessaire et même indispensable, aussi plus facile et plus rapide lorsque le consommateur est sur le lieu d'achat.

e) Présence d'un étiquetage nutritionnel par portion

Les informations par portion deviennent intéressantes pour quantifier les apports caloriques pour x unités consommées.

Tous les échantillons présentent un étiquetage nutritionnel par portion (de 30 à 35g) ainsi nous avons octroyé une note (0 point) car l'appréciation globale de l'étiquetage n'est pas affecté. Mais avouons que ce dosage se montre en pratique insuffisant et c'est souvent le double qui est réellement consommé.

f) La nature des sucres ajoutés est spécifiée

Il est important de mentionner la nature des sucres ajoutés, pour des raisons liées à la santé. Tous les échantillons ont mentionné la nature de sucres ajoutés d'où la pondération 0.

g) Nature d'huile

Toutes les matières grasses n'ont pas le même impact sur la santé, il est donc important que le consommateur soit averti des choix du fabricant via un étiquetage.

h) Les mentions d'équivalence

Elles correspondent aux mentions faisant apparaître une équivalence entre une portion du produit étudié et un groupe d'aliment (par exemple, « 20g de ce produit équivaut à une portion de féculents »), en terme d'apport énergétique, un bol de ces céréales (30 g) = environ 2 grandes tranches de pain de mie).

i) Mode de préparation

Par exemple 30 g de céréales+ 125ml de lait

j) Traduction en langue arabe adéquate (1 point)

L'arabe étant la langue officielle de la Tunisie, il est normal que les étiquetages aient une traduction complète et correcte dans cette langue.



Corn flakes Hahne son emballage présente une image de pétales de céréales avec de fraises. En réalité, aucun fruit n'existe dans la liste des ingrédients, il s'agit d'une « image » frauduleuse qui induit le consommateur en erreur quand à la présence d'un ingrédient, qui n'existe pas en réalité.

Nos résultats

A. Critères relatifs à la présentation des produits

1. Prix au kg

Tableau 1 : Prix au kg des différentes marques

N°	Marque	Dénomination de vente	Prix en DT	Poids net de l'emballage (g)	Prix au kg (DT)
1	Nestlé	Grain d'or	2,250	300	7,500
5	Mr,kanny	corn flakes flocons de maïs	3,700	250	14,800
6	Temmy's	corn flakes	5,450	375	14,530
8	Hahne	corn flakes	7,890	250	31,560

9	Dino	flakes céréales de maïs goût sucre	2,490	250	9,960
10	Gepro's	flochoco	3,330	220	15,140
12	Mr,kanny	choco smile, flocons de blé intégral au cacao	4,660	250	18,640
13	Nestlé	chocapic	7,570	375	20,190
14	Mac Corn	Forty Kid Energy choco shells	5,500	375	14,670

Les prix au kg vont de 7,500 DT (**Nestlé**) à 31,560 DT (**Hahne corn flakes**) (4 fois plus cher).

Le produit (**Hahne corn flakes**) se caractérise par un prix nettement plus élevé de 31,560 DT, 10 DT de plus que celui qui vient directement après (**Nestlé chocapic**) avec 20,190 DT /100, vient après (**Mr,kanny choco smile**) de 18,640 DT Tous les trois étant importés.

Du reste, la moyenne des autres références se situe à 12,700 DT. Soit entre 7,500 DT (**Nestlé**) et 15,140 DT (**Gepro's flochoco**).

2. Qualité de l'étiquetage (7%) :

Le récapitulatif des résultats est comme suit :

- **Lisibilité / contraste couleur entre écriture et fond**
- **Niveau de lisibilité concernant la taille et la forme des caractères**
- **Présence d'un étiquetage nutritionnel par 100 g de produit**
- **Nature d'huile**

- **Les recommandations pour une alimentation équilibrée sont comme suit :**
 - Mentions d'équivalence
 - Les moments de consommation
 - Mode de préparation
- **Traduction en langue arabe adéquate.**

L'appréciation attribuée pour toutes les références testées est de « **suffisant** » à « **Bon** », notons que 2 références ont eu l'appréciation « **Suffisant** », 5 références ont eu l'appréciation « **Satisfaisant** » et 2 références ont eu l'appréciation « **Bon** ».

B. Critères relatifs aux apports nutritionnels des différents nutriments

1. Protéines (10%)

Les teneurs en protéines vont 1,63 % à 8,75, avec une moyenne de 6,39%.

Notons que, selon le tableau de composition nutritionnelle CIQUAL (2016) les valeurs de protéines vont de 5 à 8 g/100 g pour les pétales de maïs naturels, pétales de maïs glacés au sucre et pétales de blé chocolatés.

Le petit-déjeuner devrait fournir de 10 à 15g de protéines. Si vous versez une tasse (125ml) de lait dans votre bol, vous en obtiendrez environ 4g de plus.

Un essai comparatif réalisé par l'institut national de la consommation Français en 2008 sur 32 références de céréales pour petit déjeuner a montré que les teneurs en protéines oscillent entre 6,4% à 14,9%.

Les appréciations sont attribuées soit «**Médiocre**», soit «**satisfaisant**».

2. Teneur en sucres simples ajoutés (35%)

Notons que dans un bol de 30 g de céréales, nous pouvons trouver un maximum de 2 morceaux de sucres.

Un essai comparatif réalisé par l'Institut National de la Consommation de France en 2008 sur 32 références de céréales pour petit déjeuner a montré que les teneurs en sucres oscillent entre 7,3% à 35,7%.

Selon la Fédération romande des consommateurs, enquête 2013 «Trop sucrées, les céréales»), un enfant mange, suivant son âge, entre 60 et 70g de céréales, un bol qui couvre à lui seul la moitié de ses besoins journaliers en sucre (saccharose). Si la teneur en fibres est faible; le repas ne permettra pas de tenir jusqu'à midi, et leur taux de sucre incite à consommer des portions disproportionnées. Les mentions qui préconisent des bols de 30g ne sont pas « réalistes ».

Notons également que d'après le syndicat des céréales de petit-déjeuner en France, la portion la plus fréquente de consommation des céréales du petit-déjeuner est de 30-35 g chez les enfants et de 45-50 g chez les adultes.

- Certains fabricants mettent l'accent sur les grains entiers alors que le sucre constitue le premier ingrédient du produit.
- Il existe maintenant des céréales sans sucre ajouté ou moins sucrées que leur version originale. Toutefois, pour compenser, il arrive que des édulcorants artificiels soient ajoutés, ce qui contribue à entretenir le goût du sucre.

Les appréciations sont de « **Médiocre** » à « **Très bon** », 3 références ont eu l'appréciation « **Très bon** », une seule référence a eu l'appréciation « **Suffisant** » et 5 références ont eu l'appréciation « **Médiocre** ».

C. Critères relatifs à la qualité de la matière grasse

1. Matière grasse (5%)

Pour tous les échantillons testés l'appréciation est de « Satisfaisant » à « Très bon », 2 références ont eu l'appréciation « Satisfaisant », 6 références obtiennent l'appréciation « Bon » et une seule référence a eu l'appréciation « Très bon ».

2. Acides Gras Trans (0%)

Les valeurs se situent entre 0 et 0,009 %.

Etant donné que les résultats trouvés sont faibles, nous nous ne tiendrons pas de ce critère dans la classification finale.

Signalons aussi que d'après le rapport du Programme National Nutrition Santé (PNNS) sur les lipides de 2009, les teneurs en AGT dans les céréales du petit déjeuner sont comprises entre 0 et 0,22g AGT/100g du produit fini.

3. Teneur en acides gras saturés /100g de produit (8%)

Ce pourcentage varie de 0,08 % à 1,007 %.

Nous avons octroyé une pondération de 8% seulement car les résultats sont relativement faibles (puisque les teneurs en matière grasse des produits sont aussi faibles).

L'appréciation est de « **satisfaisant** » à « **Très bon** ».

D. Autres critères qualitatifs

1. Sel (35%)

Les teneurs en sel vont de 0,03 % à 1,93 %

(Si on considère qu'une personne consomme 30 g de céréales, ce qui est peu, avec une teneur en sel trouvée de 1,93% et on se référant aux recommandations de l'OMS, on trouvera que pour le petit déjeuner (qui est constitué aussi par des autres produits), on épuise déjà 11,5 % du seuil, qui est de 5g/Jour).

Notons que la majorité du sodium que nous consommons ne provient pas de notre salière mais des produits alimentaires transformés, où il a été ajouté en quantité plus ou moins importante. En moyenne, les aliments transformés contribuent pour 70 % de notre consommation en sodium, 10% se trouve naturellement dans les aliments, et 20 % est ajouté au moment de la cuisson ou à table.

Attention, les aliments riches en sodium n'ont pas forcément un goût salé. On trouve du sel en quantité parfois importante dans les céréales à petit déjeuner.

Compte tenu du fait que le sel ajouté aux céréales n'a aucune autre fonction que celle de leur donner du goût, privilégiez les céréales contenant peu ou pas de sodium.

2. Acrylamide

La teneur en acrylamide est inférieure à la limite de quantification dans toutes les références analysées. Ainsi, ce critère n'a pas été pris en compte dans la classification finale.

Décoder les étiquettes Faits à partir de grains entiers, multigrains, 7 céréales. Ces mentions sont souvent mises en évidence sur les boîtes de céréales, mais elles peuvent porter à confusion. En effet, on peut penser que ces produits sont peu raffinés et contiennent beaucoup de fibres. Or, ce n'est pas toujours le cas. Par exemple, bien que des céréales à grains entiers soient présentes dans le produit, elles ne se trouvent pas nécessairement au premier rang des ingrédients, occupé plutôt par les céréales raffinées.

La portion de référence indiquée au tableau de la valeur nutritive des céréales varie énormément d'un produit à l'autre. Elle est en général d'au moins 30g et d'au plus 55g. Vérifiez toujours la portion de référence pour laquelle la valeur nutritive est indiquée et ajustez-la, si nécessaire, avant de comparer deux produits ou encore de déterminer si un produit respecte vos critères. Si la teneur en sucre d'une céréale à déjeuner est basée sur une portion d'un quart de tasse et que votre bol en contient une tasse, votre ration sera quatre fois plus sucrée que ce qu'indique le tableau.

E. Classement final (voir tableau comparatif)

Darine DOGUI

Directeur études, analyses et essais comparatifs