



Institut national de la consommation

Comment nous avons procédé ?

Pour toutes les références nous avons effectué les mêmes recherches, nous avons 7 marques de chips nature (sel), et 5 marques avec l'arôme fromage.

Notons que la répartition des produits entre segments de marché semble différente :

- Les marques nationales : 50% (6 marques)
- Les marques importées : 41,7% (5 marques)
- Les marques de distributeurs : 8,3% (01 marque).

1. Prix au Kg

L'écart de prix entre les marques pourrait trouver une explication à travers notamment les paramètres suivants :

- les raisons technologiques, nature de matière grasse utilisée puisque l'allègement en matières grasses nécessite une augmentation de la proportion de pomme de terre.
- La nature de l'emballage.

2. Qualité de l'étiquetage et de l'emballage (8%)

La qualité de l'étiquetage est importante pour que le consommateur puisse faire des choix avertis dans un cadre comparatif. (du moins, quand il a le choix au niveau du lieu de vente entre plusieurs produits). Un poids de 8 % a été accordé dans la note finale. La ventilation de ce poids tient compte du:

- Niveau de lisibilité entre la couleur du fond de l'emballage et celle des caractères d'écriture
- Niveau de lisibilité concernant la taille et la forme des caractères

- Facilité d'ouverture
- Etanchéité après ouverture
- Durée de vie et entreposage après ouverture de l'emballage
- Présence d'un étiquetage nutritionnel
- Présence d'un étiquetage nutritionnel par 100 g de produit
- Nature d'huile
- La traduction en langue arabe

3. Protéines

Les protéines sont issues exclusivement du végétal notamment la pomme de terre.

Certes, nous n'achetons pas des chips pour ingérer la ration quotidienne de protéines. Néanmoins, octroyer une pondération est nécessaire.

4. Valeur calorique par 100 g de chips

Pondérer la valeur calorique globale est incontournable, surtout avec la matrice chips. Il est important au consommateur de connaître les calories ingérées, ceci lui permet de gérer en connaissance de cause ses apports énergétiques.

5. Matière grasse

Dans un contexte de surpoids, affectant une partie des enfants et des adolescents, ce critère qualitatif est incontournable.

Mais ce qui est tout aussi important est la nature de cette matière grasse qui n'est pas toujours mentionnée et que nous avons prise en compte aussi bien dans l'évaluation de l'étiquetage que dans les analyses et ce, en pondérant les acides gras saturés et les acides gras trans.

6. Pourcentage d'acides gras trans dans le produit fini :

Signalons qu'en agroalimentaire, les acides gras trans sont utilisés comme stabilisateurs et comme conservateurs. Ils améliorent la texture, donnent du croquant et évitent aux produits de rancir. Leur consommation est associée à un risque cardio-vasculaire accru.

Ils ont tendance à faire augmenter les taux sanguins de LDL (le « mauvais cholestérol »), tout en abaissant le taux de HDL (le « bon cholestérol »). Pourtant, ils n'apparaissent jamais explicitement sur l'étiquetage, seules les mentions « matière grasse partiellement hydrogénée » ou « graisse hydrogénée et non hydrogénée » indiquant leur présence.

7. Pourcentage d'acides gras saturés

Bien que tous les AGS n'aient pas le même statut nutritionnel, globalement, moins leur présence est importante mieux c'est !

En fait, contrairement aux Acides Gras Trans (AGT), les AGS ne sont pas nocifs (en petite quantité), seule leur quantité pose problème dans la mesure où ils augmentent les triglycérides et qu'en conséquence ils sont un des facteurs pouvant augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Les différents acides gras

Les acides gras sont les composants de base des matières grasses. On distingue quatre catégories principales.

Les acides gras trans : on les trouve naturellement dans la viande et les produits laitiers.

Mais ils sont aussi produits industriellement, et se trouvent dans les huiles hydrogénés,...il faut les éviter.

Les acides gras saturés : ils sont dans les graisses animales (viande, beurre...) et végétales (huile de palme, de coprah...). Ils ne doivent pas être consommés en excès.

Les acides gras mono insaturés : principal représentant ; l'acide oléique, apporté par les huiles d'olive et de colza. Sa consommation est encouragée, car il est considéré comme « neutre ».

Les acides gras polyinsaturés : deux essentiels ; l'acide linoléique, précurseur de la famille des oméga 6 notés également $\omega 6$ (ou encore n-6), que l'on trouve dans les produits à base de tournesol et de maïs ; et l'acide α -linoléique, précurseur de la famille des oméga 3 notés également $\omega 3$ (ou encore n-3) associé aux colza, soja et noix.

8. Sel

Le sel joue un rôle technologique majeur dans la fabrication de certains produits. Dans les charcuteries, par exemple, il freine le développement des bactéries, donne de la tenue aux tranches de jambon, régule leur taux d'humidité, etc. Il est également impossible de s'en passer dans les fromages, les poissons fumés ou le pain. Dans ces catégories de produits, des marges de progrès existent, mais elles sont forcément limitées. En revanche, pour d'autres denrées alimentaires, comme les viennoiseries, le sel n'est nullement nécessaire. Si les industriels forcent sur la salière, c'est qu'ils y ont intérêt. Le chlorure de sodium est un exhausteur de goût bon marché qui permet souvent de pallier la qualité médiocre des matières premières. C'est aussi un puissant moteur de consommation : plus on mange salé, plus on devient « accro » au sel. Pas besoin d'aller chercher plus loin l'irrésistible attrait exercé par le paquet de chips ou de cacahuètes : une fois entamé, impossible de ne pas le

vider entièrement de son contenu. Le sel pousse à la consommation de produits de snacking qui sont également très gras et sans intérêt nutritionnel.

Le seuil de perception du sel n'est pas inné. Il est façonné par nos habitudes alimentaires. D'où l'importance d'éduquer le goût des enfants dès leur plus jeune âge. Et aussi de fixer des limites à l'industrie agroalimentaire. De nombreuses études montrent que le consommateur ne s'aperçoit pas de la diminution des teneurs en sel si elle est progressive (nous citons ici le projet de réduction du sel dans le pain dans la région de Bizerte, il a été démontré que les consommateurs ne s'aperçoivent presque pas d'une réduction de 40% de sel). Encore faudrait-il que les pouvoirs publics se donnent les moyens nécessaires pour le diminuer. De notre point de vue en tant qu'institut nous suggérerons une imposition via la réglementation.

Il ne faut pas confondre sel et sodium.

Une molécule de sel (Na Cl ou chlorure de sodium) comprend un atome de chlore (Cl) et un atome de sodium (Na). Parfois, les valeurs sont données en sodium, parfois en sel.

Pour pouvoir passer de l'un à l'autre facilement, il faut savoir que le sel contient environ 40% de sodium.

Ainsi par exemple un produit contenant 2% de sel contiendra 0,8% de sodium, en effet $0,8\% \times 2,5 = 2\%$.

9. Acrylamide

L'acrylamide est une substance chimique qui se forme au moment de la cuisson à haute température de certains aliments riches en asparagine (un acide aminé) et en amidon. Le mécanisme chimique à l'origine de ce processus est appelé la réaction de Maillard ; c'est également cette réaction qui confère une couleur dorée aux aliments et affecte leur saveur.

A la suite de ces éclaircissements concernant la matrice adoptée dans cet essai comparatif, nous vous présentons le classement des marques analysés dans le tableau comparatif (voir tableau)

Darine DOGUI

Directeur des études, analyses et essais comparatifs