

Institut national de la consommation

## **Ce que nous recommandons**

Dans cet essai comparatif, l'Institut National de la Consommation attaque un produit de snacking, un produit « intrus » dans notre alimentation tunisienne, dont la modération de la consommation est nécessaire.

Il s'agit d'un produit relativement gras, et évidemment salé et même si des contraintes technologiques et sensorielles existent (surtout pour ce genre de produit dont l'humidité est basse). Il s'agit aussi d'un secteur très dynamique et des axes d'optimisation nutritionnelle existent :

- La reformulation de produits ou création de nouvelles références Allégées ou à teneur réduites en lipides totaux par la réduction du taux de matières grasses en remplaçant le procédé de friture des chips par la cuisson au four.
- La modification des matières grasses utilisées pour réduire la proportion d'AGS ou la teneur en AGT, par l'utilisation d'huile de tournesol en remplacement de l'huile de palme pour réduire de façon significative la teneur en AGS au profit des AGMI.
- le développement de recette à base de 100 % huile d'olive.
- la réduction des teneurs en sel par rapport à la recette d'origine. Dans ce cadre, notons que 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.

Toujours dans la même optique, signalons que pour répondre aux attentes des consommateurs, des fabricants de chips ont commercialisé ces dernières années des produits allégés, offrant ainsi l'opportunité de choisir entre des produits classiques ou des produits allégés. Il apparaît même des chips aux fruits et autres légumes.

Concernant la teneur en acrylamide, des alternatives existent pour réduire leur teneur que ce soit chez soi à la maison ou à une échelle industrielle. Elles sont comme suit :

- Éviter de chauffer de façon excessive les denrées alimentaires pouvant former de l'acrylamide (par exemple les toasts ou les biscuits) et ne pas consommer les parties brûlées ;
- Pour les frites, utiliser des pommes de terre de gros calibre (plus les pommes de terre sont grosses moins elles contiennent d'acrylamide) et faire tremper les frites découpées dans de l'eau chaude pendant 10 minutes et les sécher avant de les cuire ;
- Limiter la température de cuisson à 160-170 °C au lieu de 180 °C.
- privilégier une alimentation diversifiée, sans abuser des aliments frits.

Enfin, il sera judicieux de réaliser dans le futur des analyses sensorielles car il s'agit d'un critère incontournable pour cette matrice.

**Darine DOGUI**

Directeur des études, analyses et essais comparatifs