

Cas pratique 4 : Analyse d'étiquettes alimentaires

Voici une sélection de 3 yaourts. Quel est selon vous le yaourt qui servira de référence pour une alimentation-santé ? Vous devez argumenter votre réponse à l'aide du tableau des valeurs nutritionnelles et de la liste des ingrédients.

Produit / Valeur pour 100 g			
Énergie	81 kcal	46 kcal	94 kcal
Protéines	7,8 g	4 g	3,4 g
Matières grasses dont acides gras saturés	0,5 g 0,1 g	1 g 0,6 g	2,9 g 2 g
Glucides dont sucres	11 g 10,6 g	5,3 g 5,3 g	13,4 g 13 g
Sel	0,12g	0,15 g	0,13 g

Yaourts Skyr myrtille 0% - YOPLAIT



Yaourt maigre (82% lait écrémé, poudre de lait écrémé, ferments lactiques (lait)), myrtille (7.2%), sucre (7.2%), amidon de maïs, épaississants : carraghénane, gomme de guar, jus de citron à base de concentré, arômes naturels.

Yaourt Le Nature - Danone



Lait partiellement écrémé à 1 % Mat. Gr. (94,7%), lait écrémé concentré en poudre (5,2%), ferments lactiques (lait).

Yaourts aux fruits brassé - Danone Velouté Fruix



Yaourt (lait) (84,6%), sucre (8,2% en moyenne), fruits (5%) (abricot, framboise, fraise, pêche), épaississant (amidon transformé / E1422), correcteurs d'acidité (acide citrique / E330, citrate de sodium / E331), concentré de carotte et de pomme (dans variétés pêche et abricot), concentré de carotte et de carotte pourpre (dans variétés fraise et framboise), arômes.

Correction cas pratique 4

On mène une analyse comparative entre les trois laitages en utilisant le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients.

Analyse du tableau des valeurs nutritionnelles :

- **Énergie** : il peut être tentant de regarder en tout premier lieu la ligne des calories. Cependant, souvenons-nous que la qualité (des macronutriments et des ingrédients) prime toujours sur la quantité (de calories). Nous allons donc étudier conjointement le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients pour mener une analyse fine. On peut toutefois noter que le yaourt nature contient presque 2 fois moins de calories que le yaourt brassé aux fruits et le Skyr.
- **Protéines** : on observe que la teneur en protéines est plus importante dans le Skyr que dans les deux autres références. Cette richesse naturelle est liée au procédé de fabrication différent.
- **Matières grasses** : le Skyr a la teneur la plus faible en matière grasse car il est élaboré avec du lait écrémé (liste des ingrédients).
 - “Dont acides gras saturés” : la teneur en acides gras saturés varie selon le degré d'écémage du lait (lait écrémé, demi-écémé ou entier). Ce qui explique que le yaourt skyr contient le moins d'acides gras saturés.

- **Glucides** : on observe que la teneur en glucides et dont sucres sont relativement proches pour chacun des produits. Pour rappel, la ligne “dont sucres” correspond à la teneur en glucides simples qui sont :
 - naturellement présents (lait et fruit)
 - éventuellement ajoutés (sucre d’ajout).
- Dans le yaourt nature, les “dont sucres” sont les moins élevés : la liste des ingrédients confirme qu’il n’y a pas d’autres sucres que ceux présents dans le lait (lactose).
- Les deux autres yaourts contiennent plus de 2 fois plus de glucides et de “dont sucre” que le yaourt nature. Ceux-ci proviennent :
 - des glucides simples apportés par les fruits
 - du sucre ajouté (non nécessaire pour un laitage !)

On peut donc conclure que le yaourt nature est le plus intéressant sur ce point car il ne contient que les glucides simples issus du lait.

- **Sel** : les teneurs sont assez proches, le yaourt nature contient la teneur la plus élevée mais pour autant la liste des ingrédients ne mentionne pas d’ajout de sel.

En résumé, on penche donc plutôt pour le yaourt nature Danone.

Pour aller plus loin, on peut analyser en détail la liste des ingrédients :

Analyse de la liste des ingrédients :

Yaourts Skyr myrtille 0% - YOPLAIT : il contient moins de lait que les deux autres références. De plus, du sucre et des additifs (tous non nécessaires !) sont ajoutés.

Yaourt aux fruits brassé : il s'agit de la liste la plus longue (dû fait aussi de la présence de plusieurs parfums). Information importante : le sucre est en deuxième position, encore bien avant les fruits. Les fruits ne sont présents qu'à 5%, ce qui fait très peu pour un yaourt aux fruits ! Le reste de la liste contient beaucoup d'additifs pour rendre le produit plus appétissant, coloré et goûteux. Cette liste est assez éloignée d'une recette maison.

La liste des ingrédients la plus courte est celle du yaourt nature : ce produit ne renferme que trois ingrédients essentiels pour la réalisation de la recette (lait, poudre de lait et ferments lactiques). C'est le produit de référence d'un laitage pour une alimentation-santé.

