



DOSSIER DE PRESSE
Mai 2024

Enquête Alimentation

Biscottes, crackers, pains de mie,
galettes soufflées...

2019-2024 : des recettes qui changent
peu, des efforts encore nécessaires



SOMMAIRE

Nos principaux constats.....	3
Nos demandes	4
Méthodologie de l'enquête	5
Une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de produits.....	7
Qualité nutritionnelle et présence d'additifs : ne vous fiez pas au marketing « santé ».....	10
Des allégations « sans... » sur des produits pas si « clean ».....	10
Des allégations nutritionnelles sur des produits pas si sains.....	13
2019-2024 : de bonnes surprises mais encore beaucoup d'efforts à réaliser	16

Nos principaux constats

Une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de produits mais un Nutri-Score encore trop peu affiché

Pour la majorité des produits, nous avons constaté que les recettes ne se valent pas au sein d'une même famille. C'est le cas pour les biscottes nature, crackers de table, pains grillés/toast complets dont les Nutri-Score vont de A à E. Le Nutri-Score est un outil essentiel aux consommateurs pour comparer des produits similaires et faire un choix éclairé. Aujourd'hui ce n'est pas possible car le **Nutri-Score n'est affiché que sur 57% de notre échantillon.**

Qualité nutritionnelle et présence d'additifs : ne vous fiez pas au marketing « santé »

« Réduit en sucre », « Pauvre en sel », « sans additifs » ... De nombreux produits affichent des mentions qui leur confèrent une image « santé ». Mais le consommateur doit être vigilant et vérifier la liste des ingrédients... En effet, 69% présentent des additifs et assimilés (ingrédients technologiques à fonction d'additif). Par ailleurs, certains produits comme les biscottes complètes, les crackers de table, les pains grillés ou les galettes soufflées peuvent en réalité avoir des profils nutritionnels médiocres. Parmi les 51 références étudiées pour leurs allégations positives : 67% ont un Nutri-Score entre C et E : C (31%), D (22%) ou E (14%). Notons que dans toutes les catégories étudiées, il existe des produits avec un profil nutritionnel équilibré et sans additif. Cela est donc possible !

2019-2024 : des recettes qui évoluent positivement, d'autres qui se dégradent mais une majorité qui ne change pas

Notre étude montre que la majorité des recettes n'ont pas changé depuis 2019. Et pourtant, plusieurs recettes pourraient être revues en réduisant leur quantité de sucre et de sel encore trop importantes. En témoignent les **25% de produits qui ont amélioré leur recette** dont 16% avec des évolutions suffisamment importantes pour améliorer leur Nutri-Score.

Parmi les **bonnes surprises** que nous avons constatées :

- Une suppression de l'huile de palme dans 34% des produits qui en contenaient en 2019
- Une réduction du nombre d'additifs dans 36% des familles qui en contenaient le plus en 2019 (brioches nature & au chocolat/pépites, pains grillés/toasts, pains de mie, croissants et pains au chocolat)

Mais attention car des **évolutions positives peuvent être associées à des dégradations**. Par exemple, l'huile de palme a été supprimée et la quantité de sucre réduite dans des pains grillés au blé complet mais la proportion de farine complète et donc de fibre a en même temps diminué de 70% !

Nos demandes

Face à ces constats, la CLCV formule **plusieurs demandes aux industriels et aux pouvoirs publics** afin d'améliorer la qualité de l'offre de produits de panification :

- ❖ La CLCV invite les industriels et les distributeurs à **s'engager dans la démarche du Nutri-Score**. Ceci, afin de permettre aux consommateurs d'être mieux informés sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent et de comparer rapidement les produits alimentaires entre eux.

Nous appelons également **la Commission européenne** à rendre obligatoire le Nutri-Score en Europe dans les meilleurs délais. Alors qu'elle prévoyait de rendre obligatoire un étiquetage nutritionnel harmonisé en Europe d'ici fin 2022, le dossier est au point mort. Il est tant qu'une décision soit prise dans l'intérêt du consommateur !

- ❖ La CLCV invite les industriels et les distributeurs à **ne pas utiliser d'allégations vantant un aspect positif** (ex : source de fibres, pauvre en sel, ...) ou l'absence d'un ingrédient spécifique, perçu comme indésirable, **sur des produits ayant un profil nutritionnel global médiocre (Nutri-Score D et E)**.

Nous demandons aux pouvoirs publics **de renforcer la réglementation sur l'utilisation de ces allégations** en interdisant l'apposition d'allégations de ce type sur les produits de profil nutritionnel médiocre ou a minima, en rendant obligatoire le signalement de teneurs élevées en certains nutriments à limiter (sucres, sel, acides gras saturés).

- ❖ La CLCV invite les industriels à **poursuivre les efforts de reformulation de recettes** et à :
 - Réduire au maximum l'utilisation d'additifs sans pour autant substituer ces derniers par des ingrédients technologiques à visée similaire et correspondant souvent à des extraits purifiés qui devraient être soumis à la même évaluation de sécurité sanitaire que les additifs et être étiquetés comme tels.
 - Supprimer l'huile de palme.
 - Réduire autant que possible la quantité de sucre, sel et acides gras saturés.

Méthodologie de l'enquête

Pour cette enquête, nous avons utilisé les données mises à disposition par l'Oqali¹ (Observatoire de l'alimentation, mis en œuvre conjointement par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) du secteur de la **panification croustillante et moelleuse** (recueillies en 2019²). Ce secteur rassemble l'ensemble des produits de type pain vendus dans les rayons ambiants (non frais) des grandes et moyennes surfaces (GMS), qu'il s'agisse de **produits frais** (pains de mie, brioches, pains préemballés), **grillés** (pains grillés, toasts), **séchés** (croûtons, biscottes) ou **extrudés** (galettes soufflées, spécialités céréalières fourrées) ainsi que les **viennoiseries** (croissants, pains au chocolat). Sont exclus ici les produits surgelés et artisanaux.

Nous avons également sollicité des extractions complémentaires auprès d'Oqali pour l'étude des ingrédients et des allégations (extraction du 04/01/2024).

En 2019, l'Oqali a collecté 1 740 produits soit 86% du marché d'après un rapprochement avec les données de Kantar - Panel Worldpanel. Les produits sont répartis selon une nomenclature de 33 familles basée à la fois sur les types de produits et/ou les ingrédients mis en œuvre (type de farine, présence de graines, parfum : nature, au chocolat, etc.).

Nous avons étudié **18 familles de produits**, sélectionnées à la fois sur des critères de consommation et d'hétérogénéité des valeurs nutritionnelles, rendant leur étude pertinente:

- Biscottes complètes, céréales et graines
- Biscottes nature
- Brioches au chocolat / pépites
- Brioches nature
- Crackers de table
- Croûtons
- Galettes soufflées nappées ou fourrées
- Pains de mie complets, céréales et graines
- Pains de mie nature
- Pains grillés/toasts complets, céréales et graines
- Pains grillés/toasts nature
- Pains hamburger/hot dog complets, céréales et graines
- Pains hamburger/hot dog nature
- Pains précuits
- Pains préemballés
- Spécialités céréalières
- Croissants
- Pains au chocolat

148 références du rapport Oqali de 2019 ont été comparées à leur version 2024 (en ligne ou en magasin), dont 75% ont été retrouvées en magasins.

¹ <https://www.oqali.fr/>

² <https://www.oqali.fr/actualites/2022-panification-croustillante-et-moelleuse/>

Nous avons enquêté dans 12 enseignes : Aldi, Auchan, Biocoop, Carrefour, Franprix, Intermarché, La Vie Claire, Leclerc, Lidl, Monoprix, Naturalia et Système U.

Notre étude a été réalisée en janvier 2024. Depuis, les emballages et recettes ont pu changer.

Nous avons examiné les emballages et relevé pour chaque référence :

- ✓ La liste d'ingrédients
- ✓ Les arômes et additifs
- ✓ Le tableau de la déclaration nutritionnelle
- ✓ Les allégations sur l'emballage

L'étude de la composition des produits et des ingrédients a été faite par famille de produits.

Pour la qualité nutritionnelle, nous avons calculé le Nutri-Score selon [l'algorithme révisé pour les aliments](#) publié en 2022. L'entrée en vigueur de ce nouvel algorithme est prévue pour fin avril 2024 et les industriels auront 2 ans pour mettre à jour leurs emballages avec ce nouveau calcul. Il est donc possible d'observer des écarts entre les Nutri-score des produits actuellement en magasin et ceux calculés dans notre étude.

Une qualité nutritionnelle variable pour une même famille de produits

Pour la majorité des familles de produits et en particulier pour les biscottes nature, crackers de table, pains grillés/toast complets, nous avons constaté que toutes les recettes ne se valent pas, même si les produits semblent similaires. Les Nutri-Score peuvent aller de A à E. Ce constat illustre bien l'intérêt du Nutri-Score pour faire des choix au sein d'une même famille de produits. Malheureusement, il n'est pas affiché sur tous les produits de notre enquête.

Seulement 57% des produits de notre enquête affichent le Nutri-Score en 2024

Biscottes nature

Produits très courants, parfois présents quotidiennement à la table de notre petit-déjeuner, les biscottes nature ne se valent pas toutes. Leur Nutri-score varie de A à E (35% de Nutri-Score C et 31% de Nutri-Score D). Ce sont notamment les teneurs en sel parfois très élevées qui pèsent sur le Nutri-Score, et certaines teneurs en acides gras saturés.

Il sera intéressant de privilégier les recettes pauvres en sel ou sans sel ajouté, celles qui ne présentent pas d'ajout de matière sucrante et qui préfèrent l'huile de colza à l'huile de palme. Ces recettes sont proposées par des marques nationales et de distributeurs. Attention par exemple à la Bretonne de LU Heudebert dont la « pointe de sel de Guérande » aboutit à une recette très salée et qui présente une teneur en sucres parmi les plus élevées de la famille (ajout de sucre et de miel). Les Biscottes au froment sans sel ajouté de Carrefour reçoivent quant à elles un Nutri-Score B en 2024.



Crackers de table

Au rayon des Crackers, on trouve de tout. Si vous pensiez qu'il s'agissait nécessairement d'un encas inoffensif et sain, détrompez-vous. Les **Nutri-Score vont de A à E** (54% de Nutri-Score D et 40% de Nutri-Score C).



Certaines recettes présentent des teneurs en sel extrêmement élevées, jusqu'à 2,8g/100g pour les Crackers apéritifs à l'huile d'olive de LU Heudebert ou 2,2g/100g pour les Crackers fromage et tomate de Carrefour bio ! Dans notre sélection, les Crackers fins à la farine complète aux graines de courge, lin, sésame de Carrefour se distinguent avec un Nutri-Score A notamment car ils ne comportent pas de fromage, contiennent 54% de farine de blé complet, 39% de graines et utilisent de l'huile de colza.

Pains grillés/toasts complets, céréales et graines

Les Nutri-Score varient de A à E avec une majorité de Nutri-Score C (74%).

Afin de choisir la meilleure alternative nutritionnelle, il convient d'être vigilant à l'ajout de matières sucrantes (sucre, dextrose, sirop de glucose-fructose par exemple), à la nature de la matière grasse employée (préférer le colza ou le tournesol à l'huile de palme ou de coprah) et enfin à la proportion de farine véritablement complète par rapport à une farine raffinée.



Les pains grillés à la farine d'épeautre bio de Borsa reçoivent ainsi un Nutri-Score A car leur recette intègre plus de 90% de farine d'épeautre, de l'huile de tournesol et non de palme, aucune matière sucrante et la teneur en sel reste à 1,2g/100g. Les Petits crisp de Schar, de l'offre sans gluten au rayon des pains grillés, cumulent les mauvais points et ne s'améliorent pas en 2024 : matières sucrantes, matière grasse de palme ou encore teneur en sel très élevée.

Pains hamburger/hot dog complets, céréales et graines

Les Nutri-Score varient de A à C avec une majorité de C (50%).



Le **Beau et Bon Burger céréales et graines à la farine complète de Harrys** se distingue avec l'un des meilleurs Nutri-Score alors qu'à l'inverse le **Pain burger bio de Bien**, vendu en magasins bio, présente une teneur en sucres dépassant les 8g/100g. Dommage, car du point de vue des ingrédients, la recette d'Harrys intègre davantage d'additifs (conservateur, émulsifiants, antioxydant) et d'ingrédients technologiques (gluten de blé, levure désactivée) que la recette de Bien (pas de conservateur ni d'émulsifiant).

Tartines craquantes

Les Nutri-Score se répartissent de A à D avec une majorité de Nutri-Score D (36%) et A (29%). Les teneurs en fibres sont particulièrement variables (de 1 à plus de 20g/100g), tout comme celles en sel (de 0 à 2,3g/100g) et sucres (de 0,1 à 15g/100g).



Les **Craquantes au blé complet de Leclerc Marque repère Epi d'or** se distinguent par un profil nutritionnel meilleur que les recettes de LU Cracotte. En particulier, la recette de LU Cracotte gourmande recette biscuitée présente une teneur en sucres très élevée (12g/100g) et en fibres parmi les plus basses (2,3g/100g). À noter que le produit LU Cracotte existe aussi en recette aux céréales complètes avec 8,1g/100g de sucres et une teneur en fibres de 7,5g/100g. Pour choisir les meilleurs Nutri-Score, il convient aussi de privilégier les recettes les plus riches en céréales (entre 90 et 100%).

Il n'est pas évident pour le consommateur de juger rapidement les produits au moment de l'acte d'achat. En effet, des produits très similaires en apparence et en visuel peuvent avoir des profils nutritionnels très différents.

La CLCV invite les industriels et les distributeurs à **s'engager dans la démarche du Nutri-Score**. Ceci, afin de permettre aux consommateurs d'être mieux informés sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils achètent et de comparer rapidement les produits alimentaires entre eux.

Qualité nutritionnelle et présence d'additifs : ne vous fiez pas au marketing « santé »

Certains produits comme les biscottes ou les galettes soufflées sont **associés à une image santé** ou considérés comme des basiques par les consommateurs. Les industriels utilisent des allégations positives à profusion sur les produits de notre enquête. Pourtant, **ils peuvent avoir des profils nutritionnels médiocres et contenir beaucoup d'additifs.**

Parmi les 51 références étudiées pour leurs allégations positives :

67% ont un Nutri-Score entre C et E : C (31%), D (22%) ou E (14%)

69% présentent des additifs et assimilés (ingrédients technologiques à fonction d'additif)

Des allégations « sans... » sur des produits pas si « clean »

De nombreuses recettes **affichent des allégations « sans »**. En première ligne, les allégations « **sans sucres ajoutés** » souvent complétées par la précision « contient des sucres naturellement présents ». En 2021, l'étude de la société d'études de marché mondiale Mintel³ montre que les consommateurs, qui cherchent à réduire leur consommation de sucre, sont sensibles à ces messages pour orienter leurs achats et que les lancements de produits portant cette allégation sont légion ces dernières années. Dans certains cas, cette allégation est le signe d'une reformulation et va de pair avec un profil nutritionnel de qualité. Mais elle peut aussi être portée par des produits présentant un profil nutritionnel globalement médiocre. C'est le cas des **Biscottes à l'épeautre et aux graines de sésame bio de La Vie Claire** qui ont un Nutri-Score D car leur teneur en sel s'élève à 2g/100g.



³ <https://fr.mintel.com/blog/alimentaire/fibre-et-prochaine-generation-de-stevia-dans-les-starting-blocks-pour-revolutionner-la-reduction-de-sucre-selon-mintel>

Sans additifs, vraiment ?

On observe actuellement une forte tendance au **clean label**. Il consiste à supprimer des listes d'ingrédients les additifs repérables par l'indication de leur fonction suivie du nom ou du code de l'additif : « antioxydant : acide ascorbique » ou encore « émulsifiant : E471 ». Or ces additifs sont parfois remplacés par des ingrédients technologiques tels que des extraits végétaux qui, sous couvert d'une image plus naturelle, sont employés uniquement dans cette visée technologique. Ces extraits parfois très purifiés tombent dans un vide réglementaire : ce ne sont pas des auxiliaires technologiques⁴ et ils ne sont pas non plus soumis à la même évaluation des risques que les additifs, qui doivent quant à eux être évalués par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa). Ainsi, de nombreux produits portent des allégations « sans » relatives au contenu en additifs : « **sans additifs** », « **sans colorants** », « **sans conservateurs** ». Mais sur certains d'entre eux, ces allégations peuvent être accompagnées de la précision « contient des ingrédients ayant un rôle similaire ».

La **Brioche tressée à la main d'Harrys** emploie des extraits végétaux à pouvoir colorant et affiche en face avant de l'emballage une allégation « **sans additifs** » avec un renvoi précisant « *contient des ingrédients ayant un rôle similaire* ». Quelle est la différence entre l'extrait de curcuma et l'additif E100 curcumine, si ce n'est que le premier n'a pas suivi l'évaluation des risques ni ne respecte les critères de pureté du second ?



¹ Ne contient aucun additif. Contient des ingrédients ayant un rôle similaire.

alcool), extraits végétaux à pouvoir colorant (curcuma, paprika), levure, fibre de blé,

⁴ Les **auxiliaires technologiques** sont des substances non consommées comme ingrédients alimentaires en soi. Ils sont volontairement utilisés lors du traitement ou de la transformation de matières premières, de denrées alimentaires ou de leurs ingrédients afin de répondre à un objectif technologique donné (source Anses).



Les Tartines p'tit déj nature de Jacquet contiennent du jus d'acérola en poudre au rôle antioxydant, du gluten de blé au rôle texturant, de la farine de fève qui joue notamment sur la texture du pain mais aussi sur la couleur de la mie et un arôme naturel.

Le Syndicat des ingrédients alimentaires de spécialité (Synpa) appelle lui-même les industriels à la vigilance sur le clean label⁵ !

En 2022, le Synpa publiait un communiqué pour un encadrement des mentions « sans » du type « sans additifs » ou « sans conservateurs ». Dans son communiqué, le Synpa appelle à une communication positive sur le rôle des ingrédients et estime qu' « *il apparaît comme trompeur pour le consommateur de mettre en avant l'absence d'additif alimentaire dès lors que dans la liste des ingrédients, on constate la présence d'un ingrédient qui contient une substance, par ailleurs autorisée comme additif alimentaire, et que cet ingrédient est utilisé pour une fonction technologique analogue à l'une des catégories fonctionnelles des additifs alimentaires.* »

⁵ <https://www.synpa.org/docs/data/communiqués/fichiers/16.pdf>

D'autres produits préfèrent mettre en avant l'absence d'un ingrédient perçu négativement comme l'huile de palme ou le gluten. À nouveau, ces mentions n'augurent en rien de la qualité nutritionnelle ou de la recette globale du produit.



Les Brioch'burgers de la Fournée dorée sont certes sans huile de palme, mais contiennent 12% de sucre, soit près du double de la moyenne des pains hamburgers nature (6.8g/100g).

Des allégations nutritionnelles sur des produits pas si sains

« Source de fibres », « pauvre en sel », « source de magnésium et de phosphore » ... Certaines familles du secteur de la panification sont de bons vecteurs pour une communication axée sur la santé et la nutrition. Cela ne présage en rien de la qualité globale du produit.





Des galettes soufflées très sucrées

Si l'on s'imaginait consommer un encas à la fois sain et gourmand en choisissant des galettes de céréales soufflées, nappées ou fourrées de chocolat, c'est loin d'être le cas ! Car la part de chocolat peut atteindre voire dépasser les 60% et se situe souvent autour de 50%. Il n'est alors pas étonnant que les Nutri-Score de ces recettes soient principalement E (60%) et D (40%), du fait de teneurs en sucres et en acides gras saturés très élevées.



Ces 3 produits contiennent des teneurs très élevées en sucres : entre 29g et 30g/100g.

De façon générale, **en l'état actuel de la réglementation qui n'impose aucune condition de profil nutritionnel global pour alléguer** et permet d'enrichir artificiellement les produits en certains nutriments pour pouvoir communiquer sur les emballages, **il ne faut pas se fier aux seules allégations** mettant en avant tel aspect isolé du produit. Il faut toujours **se faire une idée de sa qualité globale**, au moyen du Nutri-Score s'il est affiché et en parcourant la liste des ingrédients.

Nous considérons que ces allégations ne devraient pas figurer sur des produits dont la composition nutritionnelle globale est médiocre (Nutri-Score D et E). Nous demandons aux pouvoirs publics de renforcer la réglementation sur l'utilisation des allégations nutritionnelles et de santé.

2019-2024 : de bonnes surprises mais encore beaucoup d'efforts à réaliser

Entre 2019 et 2024, 79% des produits ont conservé le même Nutri-Score...

...Et pourtant, certaines recettes pourraient être améliorées...

2019 = 2024*



Taux élevé de sucre (25%)
soit 40% de plus que la moyenne des brioches chocolat/pépites

2019 = 2024



Taux élevés de sel (2,2%)
et d'acides gras saturés (7,3%)

*Le taux de sucre a légèrement baissé entre 2019 et 2024 (de 29g/100g à 25g/100g) mais le Nutri-Score reste inchangé.

2019 = 2024



Taux élevé de sel (2,4%)
soit 50% de plus que la moyenne des biscottes naturelles

34% des produits ont supprimé l'huile de palme de leur recette

Sur 35 références avec graisse de palme en 2019, 12 produits l'ont supprimé dans leur recette de 2024, soit une baisse de 34%.



En plus de l'impact social et environnemental positif, la suppression de l'huile de palme est aussi positive d'un point de vue nutritionnel. En effet, elle contient une teneur élevée en acides gras saturés qu'il faut limiter. La substitution par un autre type de matière grasse (huile de colza ou tournesol principalement) entraîne une baisse importante de ces acides gras dans les nouvelles recettes.

Certaines marques ont supprimé l'huile de palme uniquement sur certaines références. C'est le cas d'Intermarché qui l'a supprimée de ses croissants Chabrior... Mais pas des croissants de la marque premier prix Top Budget.

Un constat positif donc mais des efforts restent encore à faire pour certaines marques !

La CLCV invite les industriels et les distributeurs qui ne l'ont pas encore fait, à **substituer l'huile de palme par une autre matière grasse.**

25% des produits ont amélioré leur composition nutritionnelle dont
16% avec une amélioration du Nutri-Score



- 48% de sucre
(suppression du sucre ajouté)
+ 20% de fibres



-38% de sel
+ 23% de fibres

36% des produits ont réduit le nombre d'additifs

Pour les familles qui contiennent le plus d'additifs (brioches nature & au chocolat/pépites, pains grillés/toasts, pains de mie, croissants et pains au chocolat), soit 69 produits, on dresse le bilan suivant :

- ⇒ 36% ont réduit le nombre d'additifs
- ⇒ 45% conservent le même nombre d'additifs
- ⇒ 19% augmentent le nombre d'additifs



28% de produits sans additif en 2024 contre 22% en 2019⁶

La CLCV invite les industriels et les distributeurs à **réduire au maximum l'utilisation d'additifs dans leurs recettes** sans pour autant substituer ces derniers par des ingrédients technologiques à visée similaire et correspondant souvent à des extraits purifiés qui devraient être soumis à la même évaluation de sécurité sanitaire que les additifs et être étiquetés comme tels.

⁶ Pour les 69 produits des catégories suivantes : brioches (nature & au chocolat/pépites), des pains grillés/toasts (nature et complets, céréales et graines), des pains de mie (nature et complets, céréales et graines), des croissants et des pains au chocolat

Des évolutions de recette qui cachent parfois des mauvaises surprises



- 64% d'acides gras saturés ✓
(suppression de l'huile de palme)
- 9% de sucre ✓
- 70% de farine complète ✗

La recette des Grilletine Blé complet de Pasquier s'est certes améliorée avec le remplacement de l'huile de palme par de l'huile de tournesol mais on regrette la baisse importante de la farine complète entre 2019 et 2024 d'où une réduction de la teneur en fibres. Le taux de sucres a baissé mais reste élevé (7,7g/100g).

Malgré une diminution de la quantité de sucres, les pains hamburgers Auchan Pouce voient leur Nutri-Score passer de C à D. En cause notamment : une baisse des fibres entre 2019 et 2024.



- 31% de sucre ✓
- 26% de fibres ✗



- +10% de farine de blé ✓
- 20% d'acides gras saturés ✓
- +13% de sucre ✗

Malgré une diminution des acides gras saturés et une augmentation de la farine de blé, les croissants Chabrior conservent leur Nutri-Score E. En cause notamment : une augmentation du sucre entre 2019 et 2024.