



Bienvenue au supermarché !

Depuis dix ans, *Le Bon Choix au supermarché* se donne comme mission de vous aider à bien manger. Il en est à sa 6^e édition, et a déjà conquis près d'un million de lecteurs. Comme les précédentes, cette nouvelle édition va tout vous dire sur les bons produits (et les moins bons), rayon par rayon.

Le nombre de produits référencés dans une grande surface est colossal. Les marques rivalisent de slogans, de couleurs, d'allégations nutrition-

nelles ou de promesses santé pour vous séduire. Si vous êtes attentif à la qualité de votre alimentation – pour votre santé et celle de vos enfants – sans vouloir renoncer au plaisir de manger, une seule solution s'offre à vous : **éplucher les étiquettes.**

Mais qui a vraiment le temps – ou l'envie – de décrypter la liste des ingrédients à chaque produit ? C'est un travail minutieux, parfois fastidieux, surtout quand on veut bien faire. Bien sûr, il existe des applications pour ça. Mais encore faut-il penser à tout scanner, produit après produit... et recommencer jusqu'à en trouver un qui coche toutes les cases.

C'est justement pour **vous simplifier la vie** que ce guide existe. Nous avons fait ce travail à votre place : analyser, comparer, **décrypter près de 800 produits**

Comment bien manger et faire les bons choix ?



Dr Pascal
Goncalves

Savez-vous quel est le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé ? Ce n'est ni le tabac, ni l'alcool... c'est une mauvaise alimentation !

Aujourd'hui, en France, nous sommes généralement en bonne santé jusqu'à la retraite, puis malades chroniques jusqu'à la mort. Un Français sur deux est en surpoids ou obèse. Et les maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou les cancers, ont littéralement explosé. La cause principale ? Une alimentation de mauvaise qualité, dont le rôle

est aujourd'hui incontestable. Mais bien manger et faire les bons choix n'est pas si simple. L'offre alimentaire s'est dégradée ces dernières années, avec près de 70 % des produits dans nos supermarchés qui sont ultra-transformés. À cela s'ajoutent les pièges marketing, omniprésents. Et la désinformation, elle aussi permanente : sur les réseaux sociaux, tout le monde semble devenu expert en nutrition. Le pire, c'est que parfois, même quand vous pensez faire les bons choix, vous avez été manipulé à votre insu. Les pièges sont partout... mais bientôt, vous y verrez beaucoup plus clair.

UNE ALIMENTATION DE BONNE QUALITÉ C'EST QUOI ?

Une bonne alimentation, qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Quels aliments choisir ? En quelle quantité ? Et surtout selon quels critères ?

Parmi les régimes étudiés, le régime méditerranéen se distingue comme le plus bénéfique pour la santé. Il est associé à une réduction du risque de maladies

cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers, et même à une meilleure espérance de vie. Mais attention : le régime méditerranéen « traditionnel » date d'une époque bien différente de la nôtre. À l'époque, les rayons des magasins n'étaient pas envahis d'aliments ultra-transformés comme c'est le cas aujourd'hui. Or, on ne peut plus parler d'alimentation saine sans tenir compte du degré de transformation des produits que nous consommons. Il est donc nécessaire de préciser qu'adopter un régime méditerranéen, c'est avant tout privilégier de « vrais » aliments — peu ou pas transformés — et éviter autant que possible les aliments ultra-transformés.

Pour réunir à la fois les atouts du régime méditerranéen et les nouvelles données sur les dangers des aliments ultra-transformés, le chercheur Anthony Fardet, de l'Inrae, a proposé une synthèse simple et efficace :

**la règle des 3V,
pour Vrai, Végétal, Varié.**

LE TOP



Natur Attitud
Pâte à tartiner Bio
noisettes

- ACE : 0
- Sucre : 27 %
- Noisettes : 40 %
- MG : colza vierge

Avec beaucoup de noisettes, du chocolat noir à 73 % de cacao, de l'huile de colza vierge riche en oméga-3 et un sucre bien dosé, cet aliment plaisir est selon nous le mieux formulé du marché. Bravo !

Cal. 630
Lip. 52 g
Glu. 31 g
Prot. 8 g

* Disponible en magasins bio



Monoprix Bio
Purée d'amande
chocolat

- ACE : 1
- Sucre : 9,9 g
- Amandes : 88 %
- Pas de MG ajoutée

Sans huile ajoutée, cette pâte à tartiner chocolatée est avant tout une purée d'amande (88 %) mélangée avec une dose de cacao (10,8 %). Très peu sucrée, elle coche toutes les cases nutritionnelles. Une composition super clean.

Cal. 615
Lip. 51,7 g
Glu. 9,9 g
Prot. 21,5 g



Monoprix Gourmet
Pâte à tartiner chocolat
noir et noisettes bio

- ACE : 0
- Sucre : 30 g
- Noisettes : 40 %
- MG : colza

Avec 40 % de noisettes, 24 % de chocolat noir, de l'huile de colza, le tout issu de l'agriculture biologique, Monoprix signe encore un excellent produit dans ce rayon, pour se faire plaisir de temps en temps.

Cal. 619
Lip. 49 g
Glu. 32 g
Prot. 9,3 g



Jean Hervé
La Chocolade sans
huile de palme*

- ACE : 1
- Sucre : 37,4 g
- Noisettes : 31 %
- MG : colza, noix

Une pâte à tartiner haut de gamme avec 31 % de noisettes, du cacao non dégraissé équitable. Sans huile de palme ni additifs, la quantité de sucre est maîtrisée. Mieux que le Nutella. À savourer avec modération.

Cal. 573
Lip. 39,3 g
Glu. 39,5 g
Prot. 12,6 g



Funkie
praliné

- ACE : 0
- Sucre : 27 g
- Noisettes : 21 %
- MG : 0

À base de purée de haricots rouges, sans huile ajoutée et avec une quantité de sucre raisonnable, cette pâte à tartiner pralinée, bio qui plus est, sort du lot. Reste à voir si le goût est au rendez-vous.

Cal. 252
Lip. 13 g
Glu. 32 g
Prot. 4,4 g



Milka
Pâte à tartiner aux
noisettes

- ACE : 3
- Sucre : 57 g
- Noisettes : 5 %
- MG : colza, tournesol

Seulement 5 % de noisettes et 4,5 % de cacao. Le reste, presque uniquement du sucre et de l'huile raffinée. Pour se faire plaisir de temps en temps, il y a beaucoup mieux. Circulez, il n'y a rien à voir.

Cal. 552
Lip. 34 g
Glu. 57 g
Prot. 3,8 g



Nutella

- ACE : 2
- Sucre : 56,3 g
- Noisettes : 13 %
- MG : palme

Une pâte à tartiner ultra-sucrée (plus de 50 % de sucre) et riche en huile de palme, avec seulement 13 % de noisettes. Peu d'intérêt nutritionnel, malgré le cacao et le lait. Un produit à consommer avec parcimonie...

Cal. 539
Lip. 30,9 g
Glu. 57,5 g
Prot. 6,3 g



Nocciolata
L'Originale

- ACE : 2
- Sucre : 51 g
- Noisettes : 18,5 %
- MG : tournesol vierge

Une alternative bio au Nutella, avec 18,5 % de noisettes et sans huile de palme. Dommage que le sucre reste le 1^{er} ingrédient : on aurait préféré plus de noisettes et moins de sucre pour une version plus saine.

Cal. 544
Lip. 32 g
Glu. 54 g
Prot. 8,1 g



Poulain
Pâte à tartiner

- ACE : 4
- Sucre : 59 g
- Noisettes : 13 %
- MG : karité, tournesol

Noisettes et cacao sont présents certes, (respectivement 13 % et 7,5 %), mais le sucre reste l'ingrédient n° 1, et les ACE s'invitent aussi à la fête. Un produit ultra-transformé, clairement trop sucré.

Cal. 522
Lip. 28 g
Glu. 60 g
Prot. 5,4 g

LE FLOP



Ovomaltine
Crunchy

- ACE : 7
- Sucre : 50,1 g
- Noisettes : NC
- MG : colza

Une pâte à tartiner dérivée de la célèbre boisson chocolatée. Très peu de noisettes, beaucoup de sucre et une longue liste d'ingrédients ultra-transformés. L'ajout de vitamines ne suffit pas à faire passer la pilule.

Cal. 547
Lip. 32,4 g
Glu. 59,4 g
Prot. 3,7 g

LE TOP

Picard
Saumon en croûte

- ACE : 0
- Épaississant : 0
- Sel : 0,84 g

Du saumon (35,2 %) sur un lit de chou vert et oignons, surmonté d'une couche d'épinards à la crème, le tout enveloppé d'une pâte feuilletée au beurre. Des ingrédients de qualité et ça se sent au palais. Un très bon produit.

Cal.....256
Lip.....17 g
Glu.....14 g
Prot.....10 g

Picard
Croustillants chèvre
miel figue

- ACE : 1
- Épaississant : 1
- Sel : 0,81 g

Un feuilleté à la feuille de brick avec du fromage de chèvre, une sauce au miel, de la figue séchée (14,6 %), quelques noisettes grillées et une touche de romarin. Un seul additif, de la pectine, pour épaissir la sauce.

Cal.....247
Lip.....12 g
Glu.....28 g
Prot.....6,9 g

Thiriet
Crêpes Champignon
Emmental

- ACE : 1
- Épaississant : 0
- Sel : 0,84 g

Une crêpe garnie de champignons de Paris (16,1 %), de l'emmental, du fromage frais, des œufs frais de poules élevées en plein air. Le tout avec de la crème et un peu d'huile d'olive vierge extra. Bon produit. On prend !

Cal.....219
Lip.....14 g
Glu.....16 g
Prot.....6,6 g

Thiriet
Tourte Alsacienne

- ACE : 3
- Épaississant : 0
- Sel : 1,2 g

Des tourtes individuelles fabriquées avec une pâte brisée pur beurre, garnie de viande de porc (40 %), de champignon et d'échalote. Une pointe de Cognac avec un colorant et un arôme dont on pourrait se passer. Bémol : un peu trop salé !

Cal.....249
Lip.....12 g
Glu.....24 g
Prot.....12 g

U
Crêpes Emmental

- ACE : 1
- Épaississant : 0
- Sel : 0,74 g

Une recette de crêpe au fromage (12,3 %) presque comme à la maison avec de la farine, des œufs frais, du lait, du sel, du poivre et un peu de muscade. On dit « presque » car le lait utilisé est en poudre.

Cal.....142
Lip.....4,6 g
Glu.....17 g
Prot.....7,7 g

Carrefour Classic
Feuilletés Jambon
Emmental

- ACE : 11
- Épaississant : 1
- Sel : 1 g

Le feuilleté classique jambon emmental. La pâte feuilletée est à la margarine et la sauce béchamel est 100 % industrielle avec un tas d'ingrédients ultra-transformés : épaississants, arômes, œuf et crème en poudre...

Cal.....296
Lip.....19 g
Glu.....26 g
Prot.....5,7 g

Tipiak
Feuilletés
Saint-Jacques

- ACE : 6
- Épaississants : 3
- Sel : 0,92 g

Une pâte feuilletée pur beurre mais avec un colorant, des noix de Saint-Jacques (17 %), des champignons de Paris (4,5 %), du beurre (4,1 %) mais aussi 1 arôme, de l'amidon modifié et 2 autres épaississants. Il y a mieux !

Cal.....243
Lip.....15 g
Glu.....24 g
Prot.....7,7 g

Monique Ranou
Feuilletés légumes
du soleil

- ACE : 6
- Épaississants : 2
- Sel : 1,1 g

50 % de pâte feuilletée au beurre, 20 % de légumes, de l'huile d'olive, c'est pas mal mais le reste c'est de l'eau, de l'amidon transformé de maïs, du lait en poudre, du sel, un arôme et un colorant. On laisse.

Cal.....215
Lip.....12 g
Glu.....22 g
Prot.....3,9 g

Côté Table
Saumon en croûte

- ACE : 8
- Épaississants : 2
- Sel : 0,71 g

Des ingrédients simples pour débiter la recette avec du saumon, de la farine, du beurre, du fromage blanc, de la crème, de la moutarde. Puis une avalanche d'ACE en tout genre pour lier, épaissir et donner du goût.

Cal.....220
Lip.....12 g
Glu.....18 g
Prot.....10 g

LE FLOP

Auchan
Feuilleté à la
saucisse

- ACE : 10
- Épaississant : 1
- Sel : 0,97 g

Une pâte feuilletée au beurre mais avec des protéines de lait et des œufs en poudre. Une saucisse avec lait en poudre, sucre, phosphates et nitrites. Une béchamel ultra-transformée à base d'ingrédients en poudre. Miam !

Cal.....304
Lip.....21 g
Glu.....21 g
Prot.....7,8 g