

COUP D'ŒIL SUR LES ALIMENTS DE COLLATION

Les desserts glacés

L'été est de retour avec ses beaux jours et les comptoirs de surgelés qui se remplissent de friandises glacées. La question de savoir comment ces produits se comparent au cadre de référence *Miser sur une saine alimentation* : une question de qualité a été soulevée. L'occasion était belle de rajouter les desserts glacés au document « Coup d'œil sur les aliments de collation ». Nous le présentons comme une annexe au document principal.

Les aliments dont il est question

Le texte et le tableau qui suivent concernent les desserts glacés offerts en portion individuelle et vendus en boîtes contenant plusieurs unités. Il en existe une grande variété sur le marché, incluant :

- Les crème glacée, lait glacé et yogourt glacé, présentés sous forme de
 - barres, enrobées ou non de chocolat ou d'une glace à saveur de fruit (glace à l'orange, par exemple)
 - cornets plus ou moins garnis de chocolat, de caramel ou de noix
 - sandwiches
- Les fruits en purée ou en jus, offerts sous forme de barre
- Les eaux sucrées, colorées et à saveur de fruits, présentées sous forme de barre (genre popsicle)

La collecte des données

Les données ont été recueillies durant la dernière semaine du mois de mai 2011. Elles comprennent le nom du produit et le format de la portion individuelle, le prix total et par portion, de même que les informations nutritionnelles suivantes : la teneur en calories, protéines, glucides, fibres, sucres, lipides, gras saturé et sodium.

Les prix inscrits dans le tableau sont les prix réguliers des produits vendus chez Costco et chez Maxi et Cie à la fin du mois de mai 2011.

Lorsque l'emballage contient plus d'une variété du produit, une moyenne est généralement calculée.

Le classement

La méthodologie utilisée pour le classement est la même que celle qui est décrite dans le document *Coup d'œil sur les aliments de collation*. Nous la reproduisons ici.

Les aliments sont ensuite examinés sous l'angle de leur conformité avec les critères du cadre de référence. Contiennent-ils :

- des fibres (une quantité égale ou supérieure à 2 grammes par portion*)?
- moins de 30 grammes de glucides par portion?
- moins de 480 mg de sodium par portion?
- un contenu en gras saturés qui représente 10 % ou moins de la teneur calorique de l'aliment?

Quant au contenu en calories, le seuil a été fixé à 200 calories par portion et ce, de façon arbitraire. En se basant sur une alimentation moyenne qui fournit 2 000 calories par jour, nous avons privilégié les collations renfermant 10 % ou moins des calories de la journée.

La teneur en protéines est ajoutée à titre indicatif seulement. Il s'agit d'une donnée intéressante dans la mesure où les protéines ont un effet rassasiant et que d'autres éléments nutritifs sont souvent associés à leur présence dans un aliment.

Le **tableau** présente l'ensemble des informations recueillies de même que le résultat du classement.

Le ♥ désigne les meilleurs choix, c'est-à-dire les aliments en tous points conformes aux critères mentionnés plus haut. Les autres produits sont cotés à l'aide du signe **moins (-)** suivi d'un chiffre indiquant le nombre d'éléments qui ne rencontrent pas les critères (-1 en jaune, -2 en bleu, -3 en brun, -4 en violet). La couleur (ou le grisé) montre le ou les éléments qui sont en cause. Précisons ici qu'aucun aliment n'atteint ni ne dépasse 480 mg de sodium par portion.

* La portion est celle du format individuel, tel qu'il est offert par le fabricant.

Ce que relève l'analyse

Comme la majorité des produits sont faits de substances laitières, il n'est pas étonnant de constater que la teneur en fibres est souvent faible ou nulle. De même, la proportion de calories provenant des gras saturés dépasse 10 % dans la plupart des cas. Il existe tout de même un certain nombre de produits dont la teneur en gras, en sucre et en sodium correspond aux critères du cadre de référence et qui contiennent moins de 200 calories par portion individuelle.



Il est à noter que la présence de ce logo sur l'emballage indique que le lait utilisé pour la fabrication du produit est 100 % canadien.

L'effet du format

Les desserts glacés sont offerts dans des formats aussi variés que le nombre de produits. La portion individuelle va de 30 ml à 190 ml. Il va de soi que la quantité de calories, de gras et de sucre varie tout autant.

Rappelons que le petit format est toujours avantageux. Il donne le choix de prendre une plus petite portion (ceux qui en veulent plus en prennent deux ou plusieurs emballages). Il est également moins dispendieux.

La conclusion

Nous avons déjà soulevé les limites d'une telle analyse. Les données se rapportent à des aliments particuliers (ils sont vendus en portions individuelles, achetés pour être offerts dans un service de collation en milieu de travail), qui sont eux-mêmes examinés sous l'angle de critères bien définis, ceux du Cadre de référence « *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité* ». Les résultats sont valables dans ce contexte précis.

Rappelons enfin que malgré ces limites, le document peut fournir des informations pertinentes. Nous souhaitons qu'il soit utile comme outil d'aide à la décision pour guider le choix d'aliments de collation.

RC/yf
2011-06-06

ALIMENTS DE COLLATION

Aliment		Calories	Protéines g	Glucides g	Fibres g	Sucres g	Lipides g	Gras saturés et trans	% de calories prov. des gras saturés	Sodium mg	Format g	Prix unitaire	Prix
DESSERTS GLACÉS													
Nestlé Skinny Cow Sandwich vanille / chocolat	♥	130	3	29	2	16	1,5	1	6,9	115	118 ml	1,298	6,49 \$/5
Breyers Torsades vrais fruits	-1	45	0,1	11,4	0	10	0	0	0	0	50 ml	0,427	5,99 \$/14
Del Monte barres glacées - vrais fruits	-1	50	0,1	13	0	12	2	0	0	0	50 ml	0,499	5,99 \$/12
Choix du Président Barres aux fruits orange, framboise mangue Menu Bleu	-1	90	0	22	0	15	0	0	0	5	75 ml	0,499	5,99 \$/12
Choix du Président mini barres aux fruits orange, raisin et fraise	-1	50	0	13	0	9	0	0	0	0	48 ml	0,427	5,99 \$/14
Choix du Président mini barres de jus de fruits glacées saveurs de cerise, d'orange et de raisin	-1	25	0,1	6	0	5	0	0	0	5	30 ml	0,249	5,99 \$/24
Choix du Président barres de jus de fruits glacées saveurs de cerise, d'orange et de raisin	-1	40	0,1	10	0	8	0	0	0	10	53 ml	0,374	5,99 \$/16
Choix du Président Smoothie au yogourt vanille, fruits des champs MOYENNE	-1	90	2,5	16,5	0	12	1,5	1	10	55	80 ml	0,998	5,99 \$/6
Choix du Président Smoothie aux fruits mangue et pêche, fraise et banane MOYENNE	-1	80	0	20	0	15	0	0	0	5	80 ml	0,998	5,99 \$/6
Del Monte barres de yogourt glacé	-1	60	2	11	0	9	1	0,5	7,5	25	50 ml	0,499	5,99 \$/12
Healthy Choice Barres au yogourt	-1	90	2	17	1	11	2	1	10	35	80 ml	0,832	9,99 \$/12
Nestlé Skinny Cow Mini barre fudge	-1	45	2	9	1	7	0,2	0,1	2	25	45 ml	0,54	6,49 \$/12
PopSicle mini sandwich crème glacée	-1	80	1	16	0	7	1,5	0,5	5,6	60	60 ml	0,549	5,49 \$/10
Popsicle cream sicle	-1	70	0,3	17	0	13	0,5	0,4	5	15	60 ml	0,457	5,49 \$/12
Life Savers Pops	-1	60	0	15	0	12	0	0	0	5	65 ml	0,748	5,99 \$/8
Philly Swirl Stix	-1	50	0	11	0	10	0	0	0	5	52 ml	0,199	7,99 \$/40
PopSicle Fire Cracker	-1	40	0	10	0	7	0	0	0	0	50 ml	0,415	4,99 \$/12
Iceberg Mix 40												0,324	12,99 \$/40
20 pop 3 couleurs	-1	60	0	16	0	16	0	0	0	1	75 ml		
10 orange cream bar	-2	70	1	12	0	11	2,5	1,5	19,3	25	75 ml		
10 barres crème glacée recouverte de chocolat	-2	160	1	13	0	12	11	9	50,6	45	75 ml		
Breyers barres O'Henry	-2	200	2	18	0	14	14	10,2	46	50	75 ml	1,258	6,29 \$/5

ALIMENTS DE COLLATION

Aliment		Calories	Protéines g	Glucides g	Fibres g	Sucres g	Lipides g	Gras saturés et trans	% de calories prov. des gras saturés	Sodium mg	Format g	Prix unitaire	Prix
Chapman Fudge lait glacé	-2	120	2	22	1	16	2,5	1,5	11,2	70	75 ml	0,277	4,99 \$/18
Chapman Sandwich crème glacée	-2	160	2	28	1	13	4,5	2,5	14	160	120 ml	0,415	4,99 \$/12
Dairy Milk barres de crème glacée	-2	200	3	19	0	17	13	9,3	41,8	30	90 ml	1,572	6,29 \$/4
Haagen-Dazs mini barres de crème glacée	-2	200	3	14	1	13	15	8,2	37	35	55 ml	1,647	6,59 \$/4
Haagen-Dazs mini croustillant caramel	-2	190	3	16	0	13	14	8,2	39	40	55 ml	1,647	6,59 \$/4
Nestlé mini Rolo	-2	120	1	13	0	11	8	6,2	46,5	45	45 ml	0,599	5,99 \$/10
Nestlé mini Crunch	-2	120	1	11	0	8	9	7	52,5	30	50 ml	0,599	5,99 \$/10
Nestlé mini Drumstick pâte à biscuits, vanille caramel ou fudge brownie MOYENNE	-2	110	1	17	0	12	4,1	3,4	28	55	66 ml	0,799	7,99 \$/10
Nestlé mini Oreo Christie	-2	100	1	11	0	8	5	4,1	36,9	35	50 ml	0,599	5,99 \$/10
Nestlé Skinny Cow Cornet Caramel et vanille	-2	150	4	31	2	19	3	2	12	105	130 ml	1,622	6,49 \$/4
Popsicle original fudge bar	-2	80	1	15	0	11	2	1	11	40	60 ml	0,457	5,49 \$/12
Popsicle revello	-2	100	1	12	0	9	6	5,1	46	25	60 ml	0,457	5,49 \$/12
Sans nom FudgeSicle	-2	120	2	23	1	17	2,5	1,5	11,2	75	75 ml	0,293	8,79 \$/30
Crème glacée vanille recouverte de glace saveur framboise, orange ou citron lime	-2	60	0	10	0	8	1,5	1,1	16,5	10	60 ml	0,293	8,79 \$/30
Crème glacée vanille recouverte de glace orange	-2	70	0	12	0	9	2	1,5	19,3	15	75 ml	0,293	8,79 \$/30
Sandwich crème glacée	-2	170	2	26	0	14	6	3	15,9	170	110 ml	0,407	9,79 \$/24
Choix du Président Le biscuit décadent aux gros morceaux de chocolat - sandwich de crème glacée chocolat	-2	230	2	30	2	19	11	7,2	28	100	100 ml	0,831	4,99 \$/6
Choix du Président Le biscuit décadent aux gros morceaux de chocolat - sandwich de crème glacée vanille	-3	230	2	31	2	18	11	7,3	28	105	100 ml	0,831	4,99 \$/6
Breyers Klondike	-3	280	3	25	0	24	19	14,5	47	20	150 ml	1,497	5,99 \$/4
Breyers Reese	-3	300	5	24	1	21	21	11,3	34	135	110 ml	1,572	6,29 \$/4
Choix du Président cornet de crème glacée 3 variétés : vanille, centre au chocolat, centre au caramel MOYENNE	-3	355	7	37	2	25	20	12,5	31	95	140 ml	1,497	5,99 \$/4

ALIMENTS DE COLLATION

Aliment		Calories	Protéines g	Glucides g	Fibres g	Sucres g	Lipides g	Gras saturés et trans	% de calories prov. des gras saturés	Sodium mg	Format g	Prix unitaire	Prix
Nestlé Crunch (régulier)	-3	220	1	19	0	12	16	11,2	45,8	70	90 ml	1,497	5,99 \$/4
Nestlé Mr Big	-3	250	2	25	1	15	16	11,2	40	70	86 ml	0,998	5,99 \$/6
Rolo (régulier)	-3	230	1	24	0	21	15	11,3	44,2	95	90 ml	0,998	5,99 \$/6
Haagen-Dazs barres de crème glacée	-3	310	5	22	1	20	23	12	34,8	45	88 ml	1,654	14,89 \$/9
Choix du Président Barres de crème glacée enrobées de chocolat, 7 variétés (vanille, chocolat, caramel, avec torsades de fudge...) MOYENNE	-3	250	3	24	1	20	17	7	25	50	85 ml	0,998	5,99 \$/6
Traditions Paquet assorti (4 variétés)												0,642	17,99 \$/28
8 barres de lait glacé au fudge	-2	120	3	18	1	15	4	2,5	18,8	55	90 ml		
6 barres de crème glacée chocolat	-3	240	3	22	0	20	16	11	41,2	80	88 ml		
6 barres de crème glacée vanille et amandes	-3	250	3	22	1	19	17	10	36	80	88 ml		
8 cornets de crème glacée au caramel	-4	240	3	31	1	22	11	7	26,2	115	115 ml		
Breyers cornets vanille chocolat, vanille caramel	-4	270	4	36	1	27	13	9,3	31	110	140 ml	1,497	5,99 \$/4
Chapman Cornet de yogourt	-4	210	2	33	1	19	8	6	25,7	80	120 ml	0,623	4,99 \$/8
Choix du Président barre de lait glacé caramel, chocolat au lait et pacanes pralinées	-4	220	3	31	1	23	11	7,1	29	110	75 ml	0,998	5,99 \$/6
Nestle Drumsticks	-4	330	5	38	1	25	19	12	32,7	95	140 ml	0,943	16,99/18
Originale Augustin Ice Cream Sandwich	-4	230	3	34	1	20	9	5	19,6	200	190 ml	0,466	13,99 \$/30