

COUP D'ŒIL SUR LES ALIMENTS DE COLLATION

Le contexte

Dans le but de contribuer à l'amélioration de la qualité de l'alimentation de son personnel et de ses visiteurs, les membres du conseil d'administration de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie ont adopté, lors de leur réunion du 21 juin 2010, la **Politique pour une saine alimentation**.

Cette politique fait suite à la diffusion du document *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité*, publié en juillet 2009 par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Il s'agit en fait d'un *Cadre de référence à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées*.

En plus de soutenir et d'accompagner les établissements de la région dans l'élaboration et dans la mise en œuvre de leur politique alimentaire, l'Agence a également le mandat d'élaborer et d'implanter sa propre politique. Celle-ci porte sur l'ensemble des activités associées à l'alimentation, c'est-à-dire tous les services d'aliments et de boissons destinés au personnel et aux visiteurs, qu'ils soient organisés à l'un ou l'autre emplacement de l'Agence (le Complexe Saint-Vincent ou l'édifice de la rue Olivier).

Le personnel de l'Agence est en effet réparti sur deux sites. Le plus petit (celui de la rue Olivier) regroupe une cinquantaine d'employés. Ceux-ci ont accès à une cuisine et à une salle à manger assez bien équipées (comptoirs, réfrigérateur, fours à micro-ondes, tables et chaises), mais aucun service alimentaire n'est disponible à l'intérieur de l'édifice. Quelques personnes parmi les employés ont proposé d'organiser un service de collation et de café, dont les revenus servent à financer les fêtes et autres activités sociales.

Ce service fait évidemment partie de l'ensemble des activités d'alimentation de l'Agence et il fait l'objet d'une des mesures prévues pour assurer l'application et le suivi de la Politique pour une saine alimentation. La mesure est libellée de la façon suivante :

Fournir au personnel du site Olivier toute l'information pertinente pour que son service de collation respecte les orientations du cadre de référence.

Le présent document s'inscrit dans cette perspective.

Les aliments dont il est question

Les produits sélectionnés présentent les caractéristiques suivantes :

- ils sont offerts en portion individuelle : ce choix n'est pas le plus écologique, mais il offre l'avantage de diminuer les risques de contamination et de faciliter la gestion des stocks puisque les aliments ne nécessitent aucune manipulation;
- ils sont non périssables, ce qui minimise les pertes, mais aussi le temps consacré à la gestion du service;
- ils sont disponibles en format économique (format club), c'est-à-dire dans des boîtes ou des sacs contenant plusieurs portions, pour que le prix par unité soit avantageux.

Tous les aliments sont achetés au même endroit, dans ce cas-ci, chez Costco.

La collecte de données

La diététiste de la Direction de santé publique et de l'évaluation s'est rendue chez Costco durant les mois de mars et avril 2011. Les données relevées incluent 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, gras trans et sodium.

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

Les aliments ont été regroupés en **6 catégories** :

- les barres tendres ou croquantes (incluant les muffins en barre);
- les biscuits, galettes et autres bouchées sucrées;
- les croustilles et autres grignotines salées;
- les arachides, noix et mélanges de noix et de fruits séchés;
- le chocolat et les friandises chocolatées;
- les fruits transformés, qui comprennent les fruits en conserve, en compote ou séchés, les barres de fruits (mélange de purée et de jus, ensuite déshydraté) et les jus de fruits.

Une catégorie Autres a été ajoutée, incluant des aliments et boissons autres que ceux qui ont été répertoriés et qui pourraient constituer des choix intéressants si on élargissait la gamme de produits offerts.

Le classement

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 portion¹)?

¹ La portion est celle du format individuel, tel qu'il est offert par le fabricant


- 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, -2, -3, -4). 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 (sauf une exception).

Les produits québécois sont identifiés au moyen de la fleur de lys 

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
BARRES TENDRES													
Barres Gruau sur le pouce	♥	160	3	28	4	9	4	1,5	8,4	95	40		
Barres Fiber One	♥	140	2	26	5	13	3,5	1,5	9,6	80	35	0,387	9,29 \$/24
Barres Kashi 3 variétés (moyenne)	♥	130	4	21	4	7,3	3,2	0,8	3,5	60	32	0,533	7,99 \$/15
Barres Quaker Chewy brisures chocolat	♥	110	1	19	2	5	3	1	8,2	65	26	0,257	10,29 \$/40
Barres Val nature randonneur 2 variétés (moyenne)	♥	140	2,5	24,5	2	12,5	3,5	0,4	2,5	60	35	0,280	8,97 \$/32
Muffins Essensia Leclerc 3 saveurs (moyenne)	♥	150	2	22	2,5	9	6	1	6	190	38	0,230	7,39 \$/32
Nutrigrain 3 variétés (moyenne)	♥	130	2	25	2	13	3	0,5	3,5	85	37	0,217	6,95 \$/32
Barres All bran 3 saveurs (moyenne)	-1	130	2	21	4	9	5,3	1,5	10,4	100	30	0,369	8,85 \$/24
Barres Fibres Plus 2 variétés (moyenne)	-1	160	3	24	5	8	5,5	2	11,3	85	36	0,299	5,97 \$/20
Barres Mince Alors 2 saveurs (moyenne)	-1	100	1	18,5	3,5	8,5	3,3	2,5	22,5	80	26	0,400	7,99 \$/20
Barres Praeventia 2 variétés (moyenne)	-1	100	1,5	17	4	7,5	3,8	1,3	11,7	25	25	0,350	6,99 \$/20
Barres Special K 3 saveurs (moyenne)	-1	90	1,3	17	0	8	2	0,7	7	100	22	0,370	8,89 \$/24
Barres tendres Kirkland Brisures chocolat	-1	100	2	17	1	8	2,5	1	9	35	24	0,156	7,49 \$/48
Carrés Rice Krispies	-1	90	1	17	0	8	2,5	0,5	5	105	22	0,222	8,89 \$/40
Crispy Rice bars 2 variétés (moyenne)	-1	115	1,5	20	1	8	3,5	0,8	6,2	63	28	0,362	8,69 \$/24
Val nature croquantes 4 variétés (moyenne)	-1	215	4	29,5	3	11,5	9,5	1,3	5,2	145	44	0,168	11,39 \$/68
Val nature salées-sucrées 3 variétés (moyenne)	-1	165	3,3	21	2	12	8	2,7	14,7	135	35	0,277	9,99 \$/36
Barres Cinnabon Kellogg	-2	150	1	26	< 1	13	4,5	2	12	130	37	0,333	7,99 \$/24
Barres Quaker Dipps 2 variétés (moyenne)	-2	150	2	23,5	1	14,5	5,5	2,8	16,8	60	33	0,300	8,99 \$/30
Barres Quaker yogourt 3 variétés (moyenne)	-2	150	2	25	1,3	11	4,5	2,5	15	115	35	0,349	10,49 \$/30
Barres Leclerc Chocomax 3 variétés (moyenne)	-2	130	2	22,5	1	13,5	3,5	2,5	17,3	50	32	0,290	8,69 \$/30

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
BISCUITS													
 Biscuits Praeventia brisures de chocolat noir	♥	150	3	20	4	7	6	1	6	90	30	0,369	7,39 \$/20
Biscotti aux amandes 1 biscuit	♥	150	3	20	2	9	6	1	6	40	33	0,448	11,79 \$/kg
School Safe (treasure mills)													
Gâteau aux bananes et chocolat	♥	130	2	18	2	11	6	1	6,9	55	40	0,325	6,49 \$/20
Barre de brownies	♥	160	2	21	2	14	8	1	6,9	55	40	0,325	6,49 \$/20
Biscuits Thin addictive amandes canneberge	-1	100	3	15	1	8	3	0,4	3,6	65	23	0,350	6,99 \$/20
Oreo Mince Alors 2 variétés (moyenne)	-1	100	1	18,5	1	8	2,5	0,4	3,6	150	23	0,332	7,99 \$/24
 Biscuits Celebration Leclerc	-2	120	2	18	1	9	4,5	2,5	18,8	65	26	0,296	8,89 \$/30
Biscuits Dads Farine avoine	-2	170	2	28	1	13	6	2	10,6	180	37,5	0,228	10,99 \$/48
Pattes d'ours 2 biscuits	-2	200	4	34	0	14	6	2	9	260	50	0,394	7,89 \$/1kg
Chocolatine Laura Secord	-2	240	5	29	2	8	12	5,2	19,5	210	58,4	0,382	4,59 \$/12
Carrés aux dattes de grand-maman Marie	-2	250	3	38	3	24	9	1,5	5,4	120	65	0,583	6,99 \$/12
 Delicouki Avoine framboise	-2	460	6	58	4	26	22	4,4	8,6	380	100	0,543	8,69 \$/16
 Galette gruau aux fraises (Ste-Méthode)	-2	460	6	78	2	42	12	3	5,9	440	112	0,410	6,59 \$/16
Galette à la mélasse Grandma	-3	380	6	66	0	30	10	4	9,4	400	100	0,499	5,99 \$/12
 Delicouki galettes à l'érable et chocolat blanc	-3	420	6	52	2	22	20	5	10,7	340	90	0,724	8,69 \$/12
CROUSTILLES ET GRIGNOTINES SALÉES													
Craquelins get moving	-1	70	2	12	0	2	2	0,2	2,6	160	21	0,250	7,97 \$/32
Sun chips 3 variétés													
Cheetos cuits au four	-1	100	2	14	0	1	4	0,6	5,4	180	21	0,346	10,39 \$/30
Sun chips	-1	100	2	13	1	2	4	0,5	4,5	135	19	0,346	10,39 \$/30
Popcorn au fromage blanc	-1	100	2	9	1	1	6	1,1	9,9	140	18	0,346	10,39 \$/30
Veggie Snack Croustilles aux légumes 3 variétés	-1	130	1	15	1	1	7	1	6,9	290	28	0,412	9,89 \$/24





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
Lays Format Club													
Croustilles classique	-1	160	2	15	1	0	10	1	5,6	190	28	0,250	12,49 \$/50
Croustilles au ketchup	-1	150	2	14	1	1	9	1	6	240	28	0,250	12,49 \$/50
Doritos à saveur de fromage Natcho	-1	140	2	18	1	1	7	1	6,4	200	28	0,250	12,49 \$/50
Grignotines à saveur fromage Cheetos	-2	170	2	15	0	1	11	2	10,6	290	28	0,250	12,49 \$/50
Croustilles Ruffles assaisonnées	-1	150	2	15	1	0	9	1	6	320	28	0,250	12,49 \$/50
Chips Ruffles													
Nature	-1	220	3	21	2	0	14	1,5	6,1	230	40	0,437	20,99 \$/48
Assaisonné (BBQ)	-1	220	3	21	2	1	13	1,5	6,1	460	40	0,437	17,49 \$/40
Doritos à saveur de fromage natcho	-1	230	3	29	2	1	12	1,5	5,9	320	45	0,433	20,79 \$/48
Frito's croustilles de maïs Hoops	-2	320	4	32	2	3	19	2,8	7,9	360	57	0,437	17,49 \$/40
Lays													
Nature	-2	220	2	21	1	0	14	1,5	6,1	270	40	0,435	17,39 \$/40
Sel et vinaigre	-2	210	2	21	1	1	14	1,5	6,7	360	40	0,437	17,49 \$/40
Assaisonné (BBQ)	-2	220	2	22	1	2	13	1,5	6,1	210	40	0,437	17,49 \$/40
HandySnack	-2	100	3	13	0	3	4	2,5	22,5	330	29	0,374	8,99 \$/24
Ritz bits fromage	-3	260	3	29	1	7	15	5,5	19,3	440	50	0,574	13,79 \$/24
NOIX, ARACHIDES, MÉLANGE DE NOIX ET FRUITS SÉCHÉS													
Amandes Blue Diamonds Boucanerie	♥	140	5	4	2	1	13	1	6,4	125	23	0,555	9,99 \$/18
Amandes Blue Diamonds grillées salées	♥	140	5	4	2	1	13	1	6,4	70	23	0,555	9,99 \$/18
Sesame Snaps	-1	180	3	20	1	17	10	2	10	0	35	0,222	7,99 \$/36
Amandes Kirkland	-1	340	13	11	7	3	30	2,5	6,6	190	57	0,658	15,79 \$/24
☘ Mélange sportif Krispy Fruits	-1	220	6	28	2	23	9	1	4,1	26	50	0,444	7,99 \$/18
Arachides Kirkland	-2	330	15	11	4	2	28	4	10,9	230	57	0,658	15,79 \$/24
Cajous Kirkland	-2	330	10	17	2	3	27	5	13,6	230	57	0,658	15,79 \$/24
☘ Mélange des îles Krispy Fruits	-2	240	4	29	2	20	12	6	22,5	40	50	0,444	7,99 \$/18
☘ Mélange perlé Krispy Fruits	-2	230	5	31	2	28	9	2,5	9,8	25	50	0,444	7,99 \$/18

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
CHOCOLAT ET FRIANDISES CHOCOLATÉES													
Lindt noir	-1	180	2	17	2	16	11	6,1	30,5	20	35	0,832	19,99 \$/24
Skor	-2	200	1	25	0	24	12	7	31,5	130	39		
Nestlé Singles													
Aero	-2	100	2	12	0	11	5	3,5	31,5	10	20	0,499	8,99 \$/18
Coffee Crisp	-2	100	1	13	0	8	5	2,6	23,4	18	19	0,499	8,99 \$/18
Kit Kat	-2	80	1	10	0	7	4	2,5	28,1	10	15	0,499	8,99 \$/18
Nestlé chocolat format collation (moyenne)	-2	50	0,9	7	0	5,5	2,4	1,5	27	7,3	10,4		
Aero	-2	40	1	5	0	4	2	1,5	33,8	4	7,5	0,148	16,99 \$/1,2 kg
Coffee Crisp	-2	60	1	8	0	5	3	1,5	22,5	10	12	0,148	16,99 \$/1,2 kg
Kit Kat	-2	60	1	8	0	6	3	2	30	10	12	0,148	16,99 \$/1,2 kg
Smarties	-2	45	0,5	8	0	7	1,5	1	20	5	10	0,148	16,99 \$/1,2 kg
M & M	-2	250	5	30	2	25	13	5,2	18,7	25	49	0,722	12,99 \$/18
Smarties	-2	230	2	40	2	37	7	4,5	17,6	25	50	0,677	9,49 \$/14
Aero	-3	220	3	26	1	24	11	7,1	29	20	42	0,666	11,99 \$/18
Hershey chocolat aux amandes	-3	240	5	22	1	20	15	7,1	26,6	30	43	0,721	25,99 \$/36
Kit Kat	-3	230	3	29	1	22	12	7,1	27,8	35	45	0,744	35,69 \$/48
Caramilk	-4	240	3	34	1	25	11	6,1	22,9	45	52		
Coffee Crisp	-4	260	3	34	1	23	13	7,1	24,6	50	50	0,666	11,99 \$/18
Crispy crunch	-4	240	3	33	0	25	10	4,5	16,9	115	48	0,624	14,97 \$/24
Snickers	-4	280	4	36	1	30	14	5,3	17	150	59	0,808	38,79 \$/48
Twix	-4	250	2	33	1	24	12	9,1	32,8	100	50	0,722	12,97 \$/18

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
FRUITS EN COMPOTE, CONSERVE, SÉCHÉS													
 Compote de pomme Délipomme au naturel 5 saveurs	♥	60	0	15	2	11	0			20	113	0,263	7,89 \$/30
Craisins (canneberges séchées)	♥	100	0	24	2	18	0			0	28,3	0,300	8,97 \$/30
Del Monte Salade de fruits	♥	80	1	21	2	19	0			3	112,5 ml	0,449	8,99 \$/20
Del Monte Pêche mangue	-1	80	0	19	1	17	0			10	112,5 ml	0,449	8,99 \$/20
Dole Lots of cherry	-1	80	0,3	20	1	18	0			4	107 ml	0,436	6,99 \$/16
Dole mandarine	-1	80	0,3	20	1	18	0			5	107 ml	0,436	6,99 \$/16
BARRES DE FRUITS (Purée de fruits déshydratée)													
Fruit Source Sun Rype 5 variétés	-1	130	0,4 à 1	32	2	28	0			20 à 55	37	0,680	16,99 \$/25
Fruit to go, Sun Rype, 4 variétés	-1	50	0,2	12	1	11	0			5	14	0,283	16,99 \$/60
Grignotines à saveur de fruits Mott's	-1	70		16	0	13	0			5	22	0,136	9,79 \$/72
Welch's Collations aux fruits mélangés	-1	80	1	20	0	15	0			10	25	0,175	6,99 \$/40
JUS DE FRUITS													
Jus Del Monte	-1	80	0,2	20	0	19	0			20	180 ml	0,224	8,99 \$/40
Jus Sun Rype Fruit Plus Veggies	-1	100	0,5	24	1	22	0			60	200 ml	0,324	12,99 \$/40
Jus Minute Maid	-1	100	0,4	25	0	23	0			15	200 ml	0,267	10,69 \$/40
 Jus Oasis raisin ou petit fruit 4 variétés	-1	90	0,2	22	0	20	0			25	200 ml	0,312	9,99 \$/32
 Jus Rougement 4 variétés	-1	90	0	22	0	21	0			20 à 35	200 ml	0,224	8,99 \$/40
 Jus pomme Oasis	-2	130	0	32	0	31	0			30	300 ml	0,520	12,49 \$/24
AUTRES													
Maïs à éclater mini sac goût de beurre Orville Redenbacher	♥	100	2	19	3	0	1	0,4	3,6	110	31 g	0,624	4,99 \$/8
Maïs à éclater mini sac arôme de beurre Choix du Président	♥	100	2	20	3	0	1,5	1	9	190	32 g	0,572	2,29 \$/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
Smart Food Popcorn clusters (canneberges, amandes et maïs)	♥	130	1	22	5	9	3,5	0,5	3,5	85	28 g	0,738	3,69 \$/5
Boisson de soya (vanille, chocolat)	-1	130	6	16	1	15	4,5	0,7	4,8	vanille 110 choco 220	200 ml	0,624	14,99 \$/24
Jus V-8	-1	30	1	7	1	5	0			30	156 ml	0,328	7,89 \$/24
Jus Oasis 10 légumes	-1	70	2	14	2	7	0			550	300 ml	0,499	11,99 \$/24
Lait chocolat Natrel	-1	120	6	21	0	20	2	1	7,5	170	200 ml	0,557	6,69 \$/12
Pouding à la vanille Snack Pack	-1	120	1	20	0	15	3,5	1	7,5	130	99 g	0,497	1,99 \$/4
Pretzels Rold Gold	-1	100	1	18	1	3	2,5	1	9	190	23 g	0,698	3,49 \$/5
Raisins secs, 2 boîtes de 14 g	-1	84	0,7	22	1,5	16	0				28 g	0,412	2,89 \$/196 g
Fromage cheddar Balderson	-2	90	5	0	0	0	8	5,2	52	140	21	0,500	9,99 \$/20
Fromage ficello Black Diamond	-2	60	6	0	0	0	4	2,6	39	140	21	0,345	13,79 \$/40
Fromage Babybel	-2	60	4	0	0	0	5	3,7	55,5	135	20	0,499	10,99 \$/22
Fromage P'tit Québec	-2	80	5	0	0	0	7	4,7	52,9	150	21	0,376	11,29 \$/30
Lait chocolat Kirkland	-2	196	9	28	1	27	5	3	13,8	170	244 ml	0,666	11,99 \$/18

Un mot sur les catégories

Au sujet des ingrédients

Les ingrédients n'ont pas été relevés de façon systématique sur l'emballage des produits, mais ils ont tout de même fait l'objet d'une lecture sommaire. Quelques commentaires à cet effet ont été insérés dans le texte lorsqu'ils contribuent à l'appréciation des produits.

Les barres tendres ou croquantes

Il existe une grande variété de barres tendres ou croquantes. Nous avons retenu les produits les plus courants et délaissé les autres (pour sportifs, bio, à teneur élevée en protéines), souvent plus dispendieux.

La présence d'avoine ou d'une autre céréale comme premier ingrédient ne garantit pas une teneur intéressante en fibres. En effet, plus du tiers des produits listés ici n'atteignent pas le minimum fixé à 2 g par portion.

Les meilleurs choix ne sont pas nécessairement les plus dispendieux.

Les biscuits, galettes et autres bouchées sucrées

Seuls les produits vendus en sachets individuels ont été retenus. La portion offerte varie de 23 g à 112 g (!) et, sans surprise, la teneur en calories et en glucides est souvent assortie au format.

L'étiquetage de cette gamme de produits présente un trait particulier. Alors que la valeur nutritive et calorique concerne généralement la portion telle qu'elle est offerte par le fabricant, celle de certains biscuits se rapporte à un seul biscuit alors que l'emballage en contient deux. Cette particularité peut porter à confusion.

Dans tous les cas, les données présentées dans le tableau sont celles de la portion emballée (et non celle d'un demi-sachet).

Les croustilles et autres grignotines salées

Dans les emballages économiques, les croustilles et autres grignotines salées sont offertes en format régulier (40, 45 g) et en petit format (18 à 28 g). Les seconds présentent évidemment l'avantage de contenir moins de calories et de sodium, de constituer une plus petite portion et d'aider ainsi à limiter la quantité consommée (puisque une fois l'emballage ouvert, chacun sait qu'il est difficile de ne pas le finir!).

Contrairement à ce qu'on pourrait en penser, les croustilles aux légumes ne présentent pas d'avantages par rapport à une même quantité de croustilles de pommes de terre (28 g). En réalité, elles sont faites à partir de flocons de pomme de terre, additionnés de poudre ou de purée de légumes qui sert à leur donner la couleur et la saveur désirées.

Les arachides, les noix et les mélanges de noix et de fruits séchés

Les arachides et les noix vendues en portion individuelle sont le plus souvent offertes en format de 57 g, quelquefois en format de 23 g. Ce dernier renferme une quantité d'aliments et de calories qui correspond davantage à la définition d'une collation et il contient, par le fait même, moins de gras et de sodium.

Les mélanges de noix, de graines et de fruits séchés sont offerts en format de 50 g et contiennent plus de 200 calories.

Le chocolat et les friandises chocolatées

Pour s'appeler chocolat, le produit doit renfermer du cacao (beurre, poudre ou liqueur de cacao). C'est dans le cacao que se retrouvent les éléments nutritifs (magnésium, phosphore, fer...) et les antioxydants.

Si le produit renferme un corps gras autre que le beurre de cacao, il ne peut être appelé chocolat. L'étiquette porte alors l'inscription « friandise chocolatée ». Ce n'est pas du chocolat véritable, mais plutôt une gâterie au chocolat.

Pour profiter des bienfaits des antioxydants présents dans le chocolat, privilégier le chocolat noir. Comme c'est un aliment riche en calories et qui contient beaucoup de gras, mieux vaut en consommer une petite quantité à la fois.

L'effet du format

Dans les emballages économiques, les friandises chocolatées sont offertes en format régulier (42 g à 59 g la barre), moyen (15 à 20 g) ou petit (7,5 à 12 g).

En format régulier, les friandises chocolatées cumulent tous les défauts (- 4) : elles fournissent une trop grande quantité de calories, de sucres et de gras saturés et elles contiennent peu ou pas de fibres. De plus, elles constituent la collation la plus dispendieuse parmi toutes celles qui ont été répertoriées ici.

En format moyen ou petit, les friandises chocolatées renferment un peu moins de glucides et de calories, mais la proportion de calories provenant des gras saturés demeure très élevée.

Tous les produits listés dans cette catégorie contiennent une quantité de gras saturés qui dépasse 10 % des calories. Il faut cependant savoir que le chocolat véritable contient de l'acide stéarique, qui n'a pas, comme les gras saturés en général, un effet néfaste sur le taux de cholestérol et la santé cardiaque.

Les fruits transformés (en compote, en conserve ou séchés, les barres et les jus de fruits)

Les fruits transformés ne sont pas l'équivalent des fruits frais. Ils peuvent tout de même constituer une collation intéressante si on privilégie les produits riches en fibres et sans sucre ajouté.

Les barres de fruits séchés (également présentés sous forme de ruban ou de minibouchées - genre bonbon) sont souvent faites de purée de pomme et de jus de pomme additionnés de purée et de jus d'autres fruits, choisis en fonction de la saveur et la couleur désirées. Ces produits sont hautement concentrés en sucre, même si ce n'est pas nécessairement du sucre ajouté. Comme ils sont sucrés et collants, ils sont également plus susceptibles de causer des caries.

L'effet du format

En format de 300 ml, les jus de fruits peuvent contenir plus de 30 g de glucides alors qu'en format de 200 ml, la quantité de glucides est plus modérée.

Autres options

Les aliments de collation qui correspondent au cadre de référence et qui fournissent 200 calories ou moins par portion sont nombreux et on les retrouve dans plusieurs catégories. Il manquerait toutefois, pour convenir à tous les goûts, quelques collations salées et des produits laitiers.

Aussi, des aliments disponibles chez Costco et qui ne faisaient pas partie de la liste originale ont été ajoutés afin d'inclure de tels produits. Dans la même perspective, une visite chez Maxi et Cie a été réalisée à la toute fin du projet pour vérifier si on y trouvait des produits pouvant présenter un intérêt.

Cette étape a permis d'ajouter à la liste :

- les fromages offerts en portions individuelles et qui se conservent quelques mois au réfrigérateur;
- des laits et des substituts du lait qui se conservent à la température de la pièce;
- le maïs à éclater vendu en minisachets pour le four à micro-ondes et les bouchées croquantes de maïs, canneberges et amandes.

Les fromages ont une teneur élevée en gras saturés, mais ils peuvent constituer une collation intéressante à l'occasion, surtout s'ils sont accompagnés de craquelins riches en fibres.

Les laits et les boissons de soya renferment un mélange de glucides, de protéines et de gras et, par le fait même, ils constituent une collation qui rassasie davantage qu'un autre produit contenant une même quantité de calories, mais seulement sous forme de glucides (les boissons gazeuses, par exemple).

Vendu en minisachets (31 ou 32 g), le maïs à éclater constitue une collation riche en fibres, tout en contenant une quantité modérée de calories, de gras et de sodium.

Les bouchées croquantes de maïs soufflé, canneberges et amandes offrent le même intérêt.

L'effet du format

L'effet du format se fait sentir dans presque toutes les catégories (biscuits, grignotines, noix, jus de fruits). 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

Les boissons et le cadre de référence

À propos des boissons, le cadre de référence spécifie :

Privilégier l'eau, le lait et les jus purs à 100 % comme boissons

- offrir de l'eau comme boisson aux repas et aux collations;
- offrir une variété de lait ou de substituts du lait (contenant moins de 30 g de sucre par 250 ml), de jus de fruits purs à 100 % et de jus de légumes;
- offrir des portions adéquates de jus, de lait et de substituts de lait, éviter les formats excédant 384 ml et privilégier les formats de 250 ml ou moins;
- éliminer de l'offre alimentaire les boissons sucrées (boissons gazeuses et boissons à base de fruits) et les boissons contenant des édulcorants.

Comme elles ne contiennent ni fibres ni protéines, les boissons gazeuses sont rapidement digérées et éliminées par l'organisme. Elles ne rassasient pas autant qu'un autre aliment qui fournit la même quantité de calories, mais qui contient un mélange de sucre, de protéines et de gras.

Voici quelques suggestions pour les remplacer : de l'eau, un mélange moitié-moitié d'eau pétillante et de jus de fruits, de l'eau aromatisée (à laquelle on ajoute une rondelle d'orange, de citron ou de kiwi, quelques fraises ou une poignée de canneberges), du jus (jus de fruits, de légumes, de fruits et de légumes mélangés), un thé ou un café glacé, une tisane ou autre boisson chaude.

Au sujet du prix

Le prix de l'emballage et celui de la portion sont présentés à titre indicatif. Ils constituent une information intéressante et complémentaire lorsque vient le temps de comparer les produits et de faire des choix. Toutefois, ils ne sont valables qu'un certain temps et s'appliquent uniquement au contexte de ce projet.

La conclusion

Cette analyse a soulevé beaucoup d'enthousiasme, même parmi les personnes non concernées par le service de collation du site Olivier. Les aliments répertoriés ici sont évidemment pareils à ceux que nous retrouvons au supermarché, dans nos armoires ou dans les machines distributrices, d'où l'intérêt général de les voir comparés aux autres et aux critères du cadre de référence.

Quelques précisions s'imposent toutefois pour interpréter correctement les résultats.

D'abord, il faut rappeler que les données se rapportent à des aliments particuliers (ils sont non périssables, 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.

L'exemple du fromage permet d'illustrer les limites qui en découlent. Lorsqu'il est comparé aux critères du cadre de référence, le fromage obtient une cote tout à fait ordinaire. C'est pourtant un aliment très nourrissant et qui atteindrait un tout autre résultat s'il était examiné sous l'angle de sa teneur en éléments nutritifs. En plus de renfermer des protéines, du phosphore, des vitamines A, B₂ et B₁₂, le fromage est riche en calcium, un élément souvent insuffisant dans l'alimentation des Québécois. Ces qualités en font un produit généralement recommandé parmi les aliments de collation.

Malgré ces limites, le document fournit des informations pertinentes et nous souhaitons qu'il soit utile comme outil d'aide à la décision pour guider le choix d'aliments de collation.