

Un site pour mieux choisir la collation des petits

Des petits gâteaux recouverts de chocolat, des petites barquettes aux fruits bien trop sucrées ou bien des barres aux céréales grasses à souhait.

Les têtes blondes de tout le pays se nourrissent à 10 h et 16 h de collations qui sont bien moins bonnes pour leur santé que ce que l'on pourrait penser.

Selon les informations du *Soir*, l'association de consommateurs Test Achats propose aux parents un outil pratique pour mieux cerner les goûters.

« En Belgique, les jeunes enfants absorbent chaque jour quelque 480 kcal sous forme de biscuits, de chocolat et d'autres friandises. C'est plus de quatre fois la quantité recommandée pour leur catégorie d'âge », écrit Test Achats dans son magazine d'octobre.

Très concrètement, l'association a étudié la valeur nutritionnelle de près de 400 collations pour enfants et leur a attribué à chacun une cote. Ou plutôt une place sur l'échelle de A à E du fameux nutri-score.

Les pires élèves sont les en-cas conditionnés en trop grande quantité. Quatre petits biscuits dans un sachet individuel alors que deux seraient suffisants pour caler un enfant. ■

Les collations de vos enfants dans le viseur du nutri-score

Test Achats met en garde les parents contre les dix-heures et les quatre-heures trop sucrés, gras et caloriques. L'association propose un outil pratique. Mais décrié par certains diététiciens.

De nombreux parents ne seraient-ils pas, à leur corps défendant, en train de compromettre le capital santé de leur(s) enfant(s) ? On est tenté de le croire en regardant ce qu'ils glissent dans le cartable de leur(s) petit(s) en guise de collation de 10 h et de 16 h. Biscuits chocolatés chargés en graisses saturées, barres fruitées truffées de sucres ajoutés, cakes hypercaloriques à l'effigie de héros de dessin animés... : ce sont autant de coups portés à l'équilibre nutritionnel des élèves de primaire. « *En Belgique, les jeunes enfants absorbent chaque jour quelques 480 kcal sous forme de biscuits de chocolat et d'autres friandises. C'est plus de quatre fois la quantité recommandée pour leur catégorie d'âge* », écrit Test Achats dans son magazine d'octobre.

L'association de consommateurs s'inquiète des conséquences de cette consommation alimentaire des plus jeunes. « *Elles sont largement documentées. De plus en plus d'enfants sont en surpoids et courent un risque de développer plus tard un diabète, une maladie cardiovasculaire ou un cancer* ». Test Achats a donc décidé d'agir en sensibilisant les parents aux bonnes et mauvaises pratiques en matière de collations et en les aidant le cas échéant à corriger le tir.

Très concrètement, l'association a étudié la valeur nutritionnelle de près de 400 collations pour enfants et leur a attribué à chacun une cote. Ou plutôt une place sur une échelle à 5 lettres (de A à E) et à 5 couleurs (du vert foncé au rouge) du nutri-score. Publiés en ligne sur www.test-achats.be/comparer-collation, les résultats sont édifiants. De nombreux produits qu'on pourrait juger sains car contenant des fruits et portant des allégations alimentaires flatteuses, sont en réalité de faux amis estampillés C voire D. Toutefois, les pires élèves (E)

sont des biscuits et des barres chocolatées conditionnés en trop grand nombre et exagérément gras et sucrés. Le top ? Ce sont des galettes de riz et de maïs (A). Sans nappage de chocolat bien entendu.

Ne pas stigmatiser

Cette initiative rencontre l'approbation de Maggie De Block (VLD), ministre fédérale de la Santé, fervente adepte du nutri-score français au point de vouloir le voir appliqué en Belgique sur une base volontaire. « *Grâce à lui, les consommateurs peuvent obtenir plus facilement des informations leur permettant de savoir dans quelle mesure un aliment fait partie d'une alimentation équilibrée*, déclare-t-elle au Soir. *Aider les parents à choisir des collations saines pour leurs enfants fait très certainement partie des missions du nutri-score.* »

Ce système (et par conséquent l'initiative de Test Achats sur les collations) ne fait cependant pas l'unanimité chez les diététiciens. « *Informers les consommateurs, en l'occurrence les parents, est toujours positif. Mais le piège du nutri-score est de stigmatiser des produits en les classant comme bons ou mauvais*, réagit ainsi Jessica Wouters, diététicienne spécialisée en pédiatrie et enseignante à l'Institut Paul Lambin. *On peut consommer de tout mais avec modération. Des parents laissent trois biscuits différents dans la boîte de leur enfant. C'est trop.* » Ainsi la professionnelle, qui voit défiler dans son cabinet des enfants en surpoids ou en passe de le devenir, préfère-t-elle conseiller la diminution des snacks les plus caloriques « *en les maintenant à raison d'une à deux fois par semaine* ».

Mais le débat sur les collations va plus loin et mène à rappeler les fondamentaux nutritionnels des enfants. Tout commence par un petit-déjeuner équilibré avec un

produit laitier, un fruit et des céréales. « *En fait, la collation de 10 h est superflue. D'ailleurs, elle est abandonnée en France*, souligne Jessica Wouters. *Elle n'a d'intérêt que pour compléter un petit-déjeuner, déficitaire en fruits par exemple. En dehors de cela, elle présente le risque de compromettre l'appétit pour le repas de midi, indispensable au bon développement de l'enfant.* » Test Achats ne dit pas autre chose à propos de cet en-cas à une heure matinale qui devrait plutôt être consacrée à la dépense physique dans la cour de récré.

Bye-bye le dix-heures ? Il n'est en tout cas pas question d'interdiction de la part des autorités. « *Cette collation relève de l'autonomie des écoles*, rappelle Eric Etienne, porte-parole de Marie-Martine Schyns (CDH), ministre francophone de l'Éducation. *Or le Pacte d'excellence consacre l'autonomie des établissements. Toute interdiction venue d'en haut irait à l'encontre de ce principe. Nous préférons la démarche incitative à une meilleure alimentation. Des écoles n'ont pas attendu pour remplacer le biscuit du 10 h par une soupe, prise auparavant lors du repas du midi.* »

Reste le sacro-saint quatre-heures. « *C'est un apport énergétique important pour les enfants. Calqué sur le petit-déjeuner avec une portion de féculent, de fruit et de produit laitier, il doit leur permettre de tenir jusqu'au repas du soir*, expose Jessica Wouters. *L'idéal, c'est du pain complet ou gris avec du beurre ou de la margarine et une garniture sucrée avec un fruit et du lait demi-écrémé.* » Encore faut-il que les papas et les mamans aient le temps de préparer cette collation saine... et d'éviter ainsi de tomber systématiquement dans la facilité des produits industriels transformés. ■

JULIEN BOSSELER

évaluation

Un outil qui a quelques limites

En s'appuyant sur des paramètres comme l'apport calorique, la teneur en sucre, en sel, en graisse saturée, la présence de fruits et de fibres, le nutri-score participe à mettre un peu d'ordre dans les caddies des consommateurs. La panacée ? Non, davantage une avancée. Car autant le savoir, le nutri-score a aussi ses biais et ses angles morts.

« Le nutri-score ne dit rien des contaminants et des substances potentiellement toxiques présents dans les produits, indique Alfred Bernard, toxicologue (UCL) et directeur de recherche FNRS. Par exemple, le dioxyde de titane ou les huiles minérales. » La présence du premier cité comme additif dans l'alimentation inquiète pourtant depuis quelques an-

nées pour ses effets potentiellement délétères sur le système immunitaire et, au-delà, cancérigènes. Le secteur agroalimentaire l'utilise notamment dans les bonbons, les biscuits, les produits chocolatés et les gommes à mâcher qui composent une partie des collations des enfants.

« Au-delà des contaminants ajoutés, il y a ceux dits "néoformés", poursuit Alfred Bernard. Ce sont ceux notamment qui apparaissent lors du processus de cuisson. Un exemple : l'acrylamide qui se forme dans les riches en amidon, au-delà de 120 degrés. Sa présence n'est pas mentionnée sur les étiquettes alimentaires. Et vraisemblablement le nutri-score n'en a pas fait non plus un paramètre. Pourtant, c'est dangereux. »

« Manque de transparence »

Christian Verschae a voulu voici quelques années développer une application qui renseigne sur la qualité des produits alimentaires et cosmé-

tiques. Il en garde une vive conviction : les consommateurs n'ont qu'une très modérée d'être plus transparents sur la composition de ce qu'ils produisent. « À l'époque, par exemple, je n'ai jamais eu accès aux bases de données de la direction générale de la santé et de la protection des consommateurs, explique Christian Verschae. Or, ce sont les seules auxquelles on peut se fier. »

Le biais est là, selon Christian Verschae, entre la composition réelle de certains produits et celle renseignée au dos de leurs emballages, partielle parfois. « Par exemple, les nanoquantités de dioxyde de titane ne sont pas indiquées dans la composition des produits, indique-t-il. Certes, le nutri-score va renseigner sur la teneur en graisse. Mais de quelle graisse parle-t-on ? De beurre de ferme AOC ou d'huile de palme ? Idem pour le sucre : est-ce du sucre de canne ou un produit passé par de multiples processus industriels ? Le nutri-score va aider les consommateurs mais il faut tout de même que ceux-ci en connaissent les limites. » ■

MATHIEU COLINET

Des meilleures aux pires collations selon Test Achats

LE SOIR - 28.09.18
Source : Test Achats

A Parmi les 400 collations que Test Achats a passées à la moulinette du nutri-score, ce sont les galettes de riz et de maïs sans chocolat qui font figure de meilleures élèves. Encore faut-il que votre enfant aime ça...



Classées en deuxième position, certaines barres de céréales présentent de l'attrait diététique. Test Achats estime qu'elles peuvent être intelligemment servies en alternance avec une tranche de pain d'épice ou un biscuit classé « C ».



C Attention, faux amis ! Certains biscuits aux fruits ont l'air super sains. Mais gare aux sucres ajoutés qu'ils contiennent en quantité appréciable ! Surtout lorsqu'ils sont conditionnés en emballage de trois pièces.



D Les barquettes aux fruits sont encore plus trompeuses. Certaines d'entre elles contiennent jusqu'à 60% de sucre. Des bombes caloriques à ne surtout pas glisser tous les jours dans le cartable.



E Test Achats décerne ses palmes des pires collations à une kyrielle de biscuits chocolatés à l'effigie de personnages adulés par les enfants. Ils sont non seulement truffés de sucres et de graisses mais aussi conditionnés en trop grosses quantités. A consommer avec la plus grande parcimonie, voire à éviter.



bricants envie