

# 60 millions

de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

**Essai**

## Téléviseurs 4K

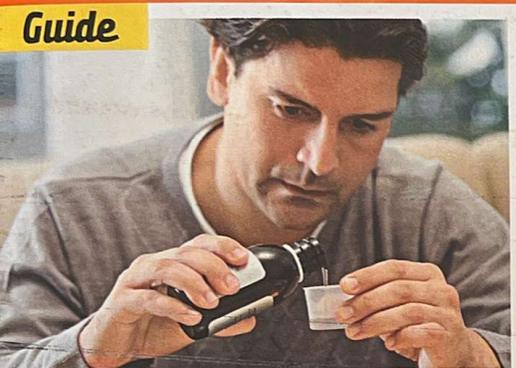
Ciné, foot... Quel grand écran pour grands spectacles



*Ketchup, mayo, soja...*

# Les meilleures SAUCES

**Guide**



## RHUME, TOUX

Les médicaments possibles ou à éviter

**Enquête**

*Winamax, Unibet*  
**Le scandale des paris en ligne**

**Enquête**

## Bûches, pellets

Pénurie, prix : ça devrait s'arranger !



**54 PRODUITS À LA LOUPE**  
**Essai** • Évitez la mayonnaise allégée  
• Chassez le sucre, le sel et le gras

## Les résultats de notre essai

### Mayonnaise

- Très bon 20 à 17
- Bon 16,5 à 13
- Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Amora La mayo de Dijon 5 ingrédients sélectionnés et c'est tout	Maille Mayonnaise fins gourmets pointe de moutarde à l'ancienne	La Tourangelle Mayonnaise traditionnelle	Heinz Mayonnaise american style	Delouis France Mayonnaise à l'huile de tournesol	Carrefour bio Mayonnaise à la moutarde de Dijon	Bénédicta La mayonnaise bio aux œufs frais bio	Cora Mayonnaise fouettée	Lesieur La mayonnaise classique bio	Hellmann's Real Mayonnaise	Auchan Mayonnaise à la moutarde de Dijon	Monoprix Mayonnaise à la moutarde de Dijon légère	Casino Mayonnaise allégée	Kahia (Lidl) Mayonnaise à la moutarde de Dijon	Amora Mayonnaise légère L'Onctueuse
• Label ou allégation						Bio	Bio		Bio						
• Conditionnement	235 g	320 g	135 g	395 g	245 g	238 g	260 g	398 g	220 g	404 g	475 g	455 g	455 g	481 g	430 g
• Prix indicatif	2,50 €	1,80 €	1,55 €	3,02 €	3,75 €	1,95 €	2,63 €	1,77 €	2,41 €	4,69 €	1,52 €	1,89 €	2,25 €	1,29 €	2,31 €
• Prix indicatif au kg	10,65 €	5,65 €	11,50 €	7,65 €	15,30 €	8,20 €	10,10 €	4,45 €	10,95 €	11,60 €	3,20 €	4,15 €	4,95 €	2,70 €	5,35 €
• Huile majoritaire	Huile de colza	Huile de colza	Huile de tournesol	Huile de colza	Huile de tournesol	Huile de tournesol	Huile de tournesol	Huile de colza	Huile de tournesol	Huile de colza	Huile de colza	Huile de colza	Huile de colza	Huile de colza	Huile de tournesol
<b>Nutri-Score</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>
<b>Nutrition (60 %)</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• Sel	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• Acides gras saturés	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
• Matières grasses	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Additifs (40 %)</b>	+++	+++	+++	++	+++	++	++	+	++	++	+	+	+	+	++
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>13,5/20</b>	<b>13/20</b>	<b>13/20</b>	<b>12,5/20</b>	<b>12/20</b>	<b>10/20</b>	<b>10/20</b>	<b>9,5/20</b>	<b>9,5/20</b>	<b>9,5/20</b>	<b>9/20</b>	<b>7,5/20</b>	<b>7,5/20</b>	<b>7,5/20</b>	<b>7,5/20</b>

### Ketchup

- Très bon 20 à 17
- Bon 16,5 à 13
- Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Quintessens (Naturalia) L'incroyable ketchup	Heinz Tomato ketchup 50% moins de sucres & de sel	Carrefour Tomato ketchup -50% sucres	Amora Ketchup bio	Regalo (Aldi) Tomato ketchup	Heinz Tomato ketchup	Amora Tomato ketchup	Heinz Tomato ketchup bio	Bouton d'or (Intermarché) Ketchup bio	Monoprix Ketchup bio	Jardin bio Ketchup	Casino Tomato ketchup allégé	U Tomato ketchup	Auchan Ketchup	Rustica Marque Repère (E.Leclerc) Tomato ketchup réduit en sucres
• Label ou allégation	Bio			Bio				Bio	Bio	Bio	Bio				
• Conditionnement	280 g	435 g	530 g	330 g	553 g	342 g	280 g	580 g	330 g	280 g	560 g	530 g	560 g	560 g	535 g
• Prix indicatif	3,98 €	2,32 €	0,95 €	1,69 €	0,85 €	1,34 €	1,35 €	2,17 €	1,01 €	1,95 €	2,46 €	1,95 €	1,04 €	1,04 €	0,92 €
• Prix indicatif au kg	14,20 €	5,35 €	1,80 €	5,10 €	1,55 €	3,90 €	4,80 €	3,75 €	3,05 €	6,95 €	4,40 €	3,70 €	1,85 €	1,85 €	1,70 €
• Quantité de tomate estimée pour 100 g de ketchup	41 g	174 g	170 g	190 g	213 g	148 g	151 g	180 g	159 g	167 g	204 g	116 g	150 g	140 g	116 g
<b>Nutri-Score</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>C</b>
<b>Nutrition (60 %)</b>	++	++	++	+	+	-	-	-	-	-	-	++	-	-	+
• Sel	+	++	++	+	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+
• Sucres	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	+	+	+	+++
<b>Additifs (40 %)</b>	+++	++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>16,5/20</b>	<b>16/20</b>	<b>16/20</b>	<b>15/20</b>	<b>14,5/20</b>	<b>14/20</b>	<b>13,5/20</b>	<b>13,5/20</b>	<b>13,5/20</b>	<b>13/20</b>	<b>12,5/20</b>	<b>12/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11,5/20</b>	<b>11/20</b>

●●● Foodwatch : « Les industriels enlèvent de la matière grasse, mais allongent la mayonnaise avec de l'eau. Et comme le résultat est fade, ils ajoutent du sel et du sucre ». Autre inconvénient : parce qu'elles contiennent moins d'huile, ces sauces se conservent moins bien. Il faut donc leur ajouter des conservateurs. Ainsi, les mayonnaises allégées de Monoprix et Casino n'incluent pas moins de dix additifs ! La solution ? Opter pour les mayonnaises traditionnelles, mais en petite quantité.

Privilégiez la mayonnaise classique, en limitant la quantité.

**LE KETCHUP S'EN TIRE PLUTÔT BIEN**

L'autre grand classique des sauces froides est le ketchup. Il s'agit d'une sauce condimentaire obtenue à partir de tomate, sous forme de purée, de concentré ou de double concentré. Y sont ajoutés du vinaigre, du sucre, du sel, des oignons, des épices et éventuellement des additifs type édulcorants. Elle a le droit à l'appellation « tomato ketchup » quand la teneur en extrait sec de tomate dépasse 6 %.

► D'après nos calculs, tous les ketchups sélectionnés de notre essai incorporent des quantités importantes de tomate, supérieures à 100 grammes de tomate fraîche pour 100 grammes de produit final, et jusqu'à 213 grammes chez Regalo. Le ketchup Naturalia se démarque

avec seulement 41 grammes de tomate pour 100 grammes, mais uniquement parce qu'il intègre d'autres légumes frais (carotte, betterave, pomme de terre...).

► Cette base de tomate a l'intérêt d'être riche en lycopène : ce pigment naturel est un antioxydant qui, de fait, limite la fabrication de radicaux libres et agit dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. L'un des reproches diététiques à faire au ketchup concerne la quantité de sucres. Selon les recettes, celle-ci varie du simple au triple, par exemple entre le tomato ketchup allégé de Casino (qui contient

**BON À SAVOIR**

Utilisés pour assaisonner les plats, ces condiments sont conçus pour être consommés en petite quantité. Concrètement : une noisette par repas, soit les 20 grammes d'un sachet unitaire pour les ketchups, sauces barbecue et mayonnaises, ou les 10 grammes des sauces soja.

Les résultats de notre essai

Sauce barbecue

Très bon 20 à 17  
Bon 16,5 à 13  
Acceptable 12,5 à 10  
Insuffisant 9,5 à 7  
Très insuffisant 6,5 à 0  
Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

• Label ou allégation  
• Conditionnement  
• Prix indicatif  
• Prix indicatif au kg  
• Nutri-Score  
• Nutrition (60 %)  
• Sel  
• Sucres  
• Additifs (40 %)  
NOTE GLOBALE (100 %)

	Quintesens (Naturalia) L'incroyable barbecue	Albert Menès Sauce barbecue au paprika fumé	Regalo (Aldi) Sauce barbecue	Heinz Classic barbecue smokey & rich	Bouton d'or (Intermarché) Sauce barbecue	Rustica Marque Repère (E.Leclerc) Sauce barbecue	U Sauce barbecue	Amora L'inimitable sauce barbecue	Monoprix Barbecue sauce Sauce hisse	Carrefour Sauce barbecue	Casino Sauce barbecue	Kanla (Lidl) Sauce barbecue
• Label ou allégation	Bio											
• Conditionnement	290 g	170 g	400 g	480 g	390 g	280 g	510 g	285 g	284 g	400 g	284 g	420 g
• Prix indicatif	3,70 €	3,70 €	1,25 €	2,27 €	1,44 €	0,99 €	1,75 €	2,85 €	1,69 €	1,22 €	1,55 €	1,19 €
• Prix indicatif au kg	12,75 €	21,75 €	3,15 €	4,75 €	3,70 €	3,55 €	3,45 €	10 €	5,95 €	3,05 €	5,45 €	2,85 €
• Nutri-Score	C	D	C	D	D	D	D	D	D	D	D	D
• Nutrition (60 %)	++	--	+	-	+	-	-	-	-	-	-	--
• Sel	++	-	+	+	-	+	+	-	--	--	--	-
• Sucres	++	--	+	-	+	-	-	-	+	+	+	--
• Additifs (40 %)	+++	+++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	--
NOTE GLOBALE (100 %)	16,5/20	12/20	12/20	10,5/20	10/20	10/20	10/20	9,5/20	8,5/20	8,5/20	8,5/20	5,5/20

des édulcorants) et la version bio chez Heinz. Cette dernière culmine à 4,96 grammes de sucres dans une portion de 20 grammes, ce qui représente quasiment 10 % des apports de sucres maximaux recommandés par l'Organisation mondiale de la santé.

Peu d'additifs pour la sauce ketchup qui reste salée et sucrée.

En outre, ces sauces contiennent une dose non négligeable de sel : une portion suffit à couvrir 5 à 10 % des apports journaliers recommandés (soit 5 grammes), voire au-delà avec les références Auchan et U. Sachant que l'on a souvent tendance à se servir plutôt deux à trois portions, et même davantage quand le ketchup remplace une sauce tomate sur des pâtes, il est alors possible d'ingérer un tiers de la dose de sel quotidienne recommandée.

► Mais les ketchups présentent l'avantage d'afficher très peu d'additifs. Il s'agit principalement d'édulcorants présents dans les versions allégées. Dans ce cas, les étiquettes mentionnent « réduit ou allégé

en sucres » (pour une teneur réduite d'au moins 30 % par rapport à celle d'un produit similaire) ; « Faible teneur en sucres » (pour une teneur inférieure à 5 grammes pour 100 grammes). Certaines recettes (comme celle de Casino et Marque Repère, d'E.Leclerc) incluent par ailleurs un

acidifiant, l'acide citrique. Ces ketchups allégés comportant de l'eau comme premier ingrédient, un acide est en effet nécessaire pour améliorer leur conservation. Néanmoins, ils restent de bonne qualité, et deux ketchups allégés figurent parmi les trois meilleurs avec des notes de 16/20. Remarquons par ailleurs que dix ketchups sur les quinze de notre essai ont une note de 13/20 et plus.

► Pour les autres sauces froides, en particulier la mayonnaise, les versions allégées présentent de l'eau et davantage d'additifs que les recettes classiques. Elles sont donc davantage transformées et de moins bonne qualité.

**LA SAUCE BARBECUE, DES BOMBES À SUCRES**

La sauce barbecue est sans doute celle qui a réalisé la percée la plus remarquable dans nos assiettes. Il s'agit d'une sauce d'origine américaine, à base de tomate avec un goût fumé et des saveurs sucré/salé. Elle accompagne les plats de viande et s'utilise en marinade.

► Mais une seule noisette de 20 grammes contient une moyenne de 5,1 grammes de sucre, soit l'équivalent d'un morceau de sucre... et 10 % des apports journaliers recommandés par l'Organisation mondiale de la santé. Quant à la référence Kanla de Lidl et ses 7 grammes par portion, c'est une véritable bombe sucrée ! D'autant que les sauces barbecue ne sont pas pour autant exemptes de sel. Seule la sauce barbecue Quintesens présente une quantité de sel correcte avec 0,18 gramme par portion ; sur ce critère, les « pires » (Monoprix, Carrefour et Casino) s'avèrent deux fois et demie plus salées.

