



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
ET DE LA PÊCHE

Direction Générale de l'Alimentation
Sous-Direction de la réglementation, de la recherche et de la coordination des contrôles

Rapport du groupe de travail PNNS sur les glucides

Étapes 1 et 2 du mandat

Mars 2007

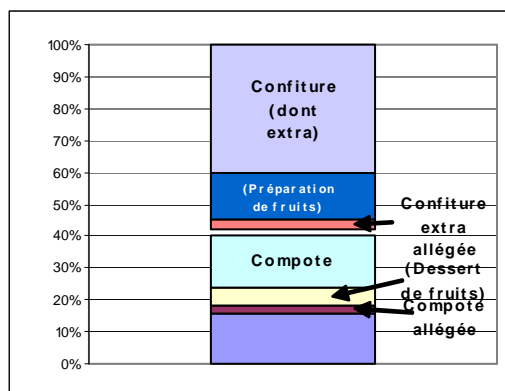
PARTIE 1

3.4. Confitures, compotes, conserves de fruits (ADEPALE)

3.4.1. Définitions, Marché, et Contribution aux apports glucidiques et énergétiques

a) Définitions et dénominations de vente

Le contexte réglementaire actuel définit les produits de la manière suivante :



°Brix (% de sucres)	Dénomination de vente
>60	Confiture
45-60	(Préparation de fruits)
42-45	Confiture allégée en sucres
24-40	Compote
18-24	(Dessert de fruits)
16-18	Compote allégée en sucres
< 16 avec ajout de sucre	Purée de fruits légèrement sucrée
Sans sucres ajoutés (SSA)	Purée de fruits

On notera que les produits compris entre 18 et 24%, 40 et 42% et entre 45 et 60% n'ont pour l'instant pas de dénomination légale officielle.

On notera que les produits compris entre 18 et 24%, 40 et 42% et entre 45 et 60% n'ont pour l'instant pas de dénomination légale officielle.

Confiture

Une « confiture » doit contenir au moins 60 % de sucres et 35 % de fruits (pulpe et/ou purée pour la confiture, jus et/ou extrait aqueux pour la gelée). Pour la « confiture extra », le pourcentage minimum de fruits est de 45%.

La « confiture allégée en sucres » contient entre 42 et 45% de sucres et au moins 50 % de fruits.

Entre 45% et 60% de sucres, il n'existe pas aujourd'hui de dénomination de vente officielle : on parle en général de « préparation de fruits ».

Univers « Compote »

Une compote est un produit obtenu par cuisson de la partie comestible d'une ou de plusieurs espèces de fruits entiers ou en morceaux, tamisés ou non, et de sucre.

Pour une « compote » standard, la teneur en sucres varie entre 24 g et 40 g pour 100 g. S'il s'agit d'une « compote allégée en sucres », celle-ci doit contenir de 16 g à 18 g de sucres pour 100 g de produit.

→ Aujourd'hui, un produit de l'univers « compote » contenant de 18 à 24 g de sucres ou moins de 16 g de sucres pour 100 g n'a pas droit à la dénomination « compote ». Entre 18 et 24% de sucres, aucune dénomination de vente légale n'est aujourd'hui définie : on parle en général de « dessert de fruit ». A moins de 16% de sucres et lorsque du sucre est ajouté, le produit doit s'appeler « purée légèrement sucrée ».

→ De même, une compote sans sucres ajoutés n'a pas le droit à l'appellation « compote » : c'est une « purée de fruit ».

Conserves de fruits

Les conserves sont préparées à partir de fruits :

- Mûrs et sains,
- Parés, nettoyés, émouichetés, etc..., privés de leurs parties qui, conformément aux usages, ne sont pas utilisées (écorces, noyaux, pépins, queues, calices, etc...),
- Entiers ou découpés.

avec un liquide de couverture, logés dans des récipients hermétiques.

Les milieux de couverture suivants peuvent être utilisés :

- Eau (« fruits au naturel »)

Uniquement de l'eau additionnée éventuellement des additifs autorisés (colorants, acides alimentaires autorisés, etc...).

- Jus de fruits ou mélanges de jus de fruits

Liquide de couverture composé uniquement d'un ou plusieurs jus de fruit(s) ou de jus à base de concentré, additionné(s) éventuellement de sucres.

- Sirop (« fruits au sirop »)

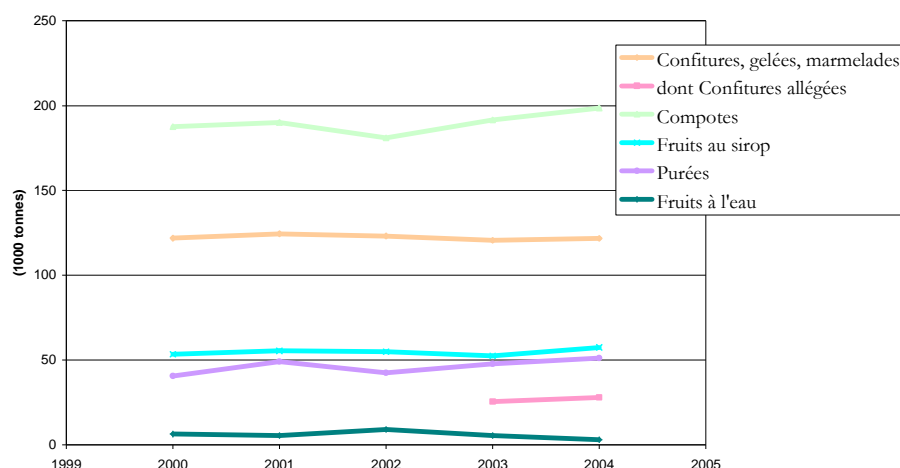
Mélange d'eau et éventuellement de jus et de sucre(s), dont la teneur en sucre après équilibre, mesurée au réfractomètre à 20°C, est de :

- 9 à 14% exclu pour le « sirop très léger »,
- 14 à 17% exclu pour le « sirop léger »,
- 17 à 20 exclu pour le « sirop »,
- 20 et au-delà pour le « sirop lourd »

b) Marché des produits transformés à base de fruits

Nous étudions ici l'évolution de l'offre alimentaire à travers les chiffres de production des entreprises en France. Ces tableaux sont construits à partir de données de production et de consommation récentes :

Evolution de la fabrication de conserves de fruits et de confitures



Source : ADEPALE, 2004

Nous voyons que la production est quasi stable sur ces dernières années, hormis pour les compotes, grâce aux produits nomades entre autres, et pour les confitures allégées, marché qui s'ouvre petit à petit.

Poids de la marque distributeur (MDD) et du hard discount (HD) (2005)

	Part de marché de la MDD en volume (en hypermarché et supermarché)	Part de marché de la MDD en valeur (en hypermarché et supermarché)	Part de marché du hard discount (en % de la valeur totale)
Confiture	43 %	33 %	11 %
Compote épicerie	46 %	31 %	15 %
Compote au rayon frais	26 %	16 %	6 %
Fruits au sirop	54 %	39 %	19%

Source : Nielsen, CAM janvier 2006 pour la MDD et CAM décembre 2005 pour le hard discount

On voit que le poids des produits à marque de distributeur est très important pour les produits transformés à base de fruits : la distribution a donc un rôle majeur à jouer pour faire évoluer l'offre dans le sens d'une réduction de la teneur en sucres des produits.

Consommation française de confitures

Ces chiffres sont issus de données croisées d'Adepale, des panels Nielsen et des fabricants.

Confitures (2004)	
Consommation directe	94 000 tonnes (dont 19 % de produits allégés*)
Dont GMS,	75 000 tonnes
Dont Hard Discount	15 000 tonnes
Dont superettes et traditionnel	4 000 tonnes
RHF - PAI	19 000 tonnes
TOTAL	113 000 tonnes / an

*Produits à Brix faibles, avec moins ou sans sucres.

Sources : Adepale, panels Nielsen et fabricants.

Soit une consommation apparente de 1,8 kg de confiture par hab/an.

Soit une consommation de 2,8 g de sucres/hab/jour¹³.

A noter : 10 à 20 % de ces sucres provient des fruits eux-mêmes.

¹³ En effet, si l'on considère que la consommation est composée de 80% de confiture standard à 60% de sucres et de 20% de confiture allégée à 42% de sucre, la teneur moyenne en sucres des confitures consommées est de 56,4%.

Consommation française de « compotes »

Univers « Compote » (2004) (compotes, desserts de fruits, compotes allégées, purées)	
Consommation directe	166 000 tonnes
GMS	130 000 tonnes
HD	30 000 tonnes
Superettes et trad	6 000 tonnes
RHF	25 000 tonnes
Dont allégées	10 %
PAI (compote pâtissière)	22 000 tonnes
TOTAL	213 000 tonnes

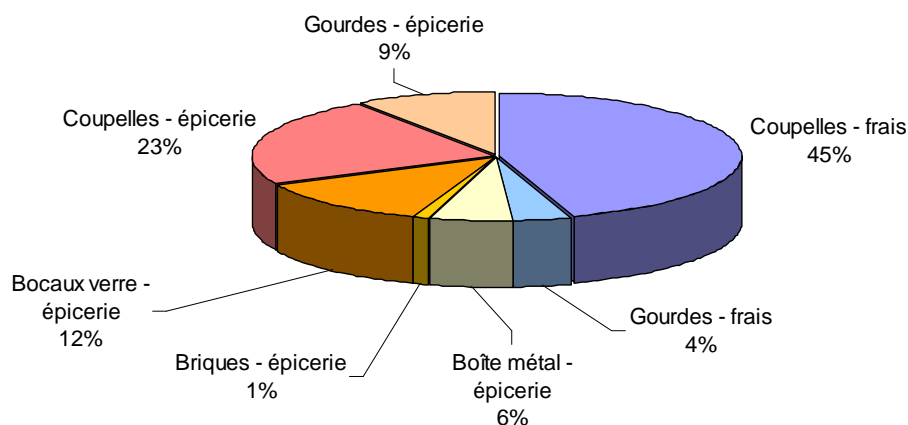
Sources : Adepa, panels Nielsen et fabricants.

Soit une consommation annuelle moyenne de 3,5 kg de « compote » par hab/an.
Soit moins de 2,3 g de sucres par hab/jour¹⁴, dont 60 à 70 % proviennent du fruit.

Détail des produits de l'univers « compote » vendus en GMS en 2004 (133 000 t)

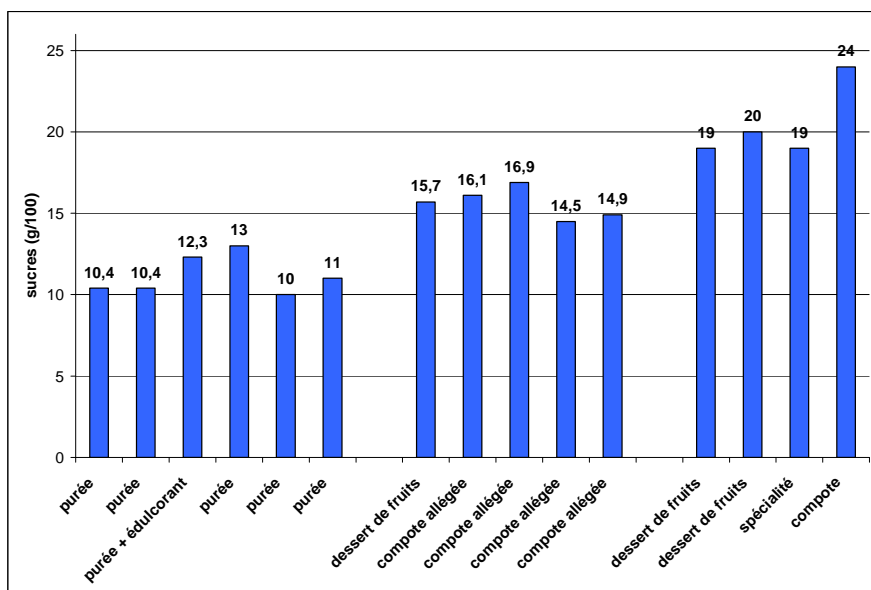
Rayon frais	65 000 tonnes	
- Coupelles	60 000 t	dessert de fruits, compote allégée ou purée SSA (plus aucune compote)
- Gourdes	5 000 t	100% compote allégée
Rayon épicerie	68 000 tonnes	
- Boîte métal	7 500 t	compote ou compote allégée
- Briques	1 500 t	compote allégée
- Bocaux verre	16 000 t	desserts de fruits essentiellement
- Coupelles	30 500 t	desserts de fruits essentiellement
- Gourdes	12 500 t	compote allégée essentiellement

Sources : Panels Nielsen



¹⁴ En effet, la teneur en sucre la plus élevée trouvée sur ce marché est de 24%. Le chiffre de 2,3 grammes correspond à une valeur maximum, puisqu'on fait l'hypothèse que les produits du marché sont des « compotes » *stricto sensu* alors qu'on verra plus loin qu'il n'existe presque plus aucune « compote » sur le marché, ce produit ayant été remplacé par des produits moins sucrés.

Observons les **teneurs en sucres et les dénominations légales** d'une sélection de produits de l'univers « compote » du marché :



Les principales conclusions sont les suivantes :

- Le produit standard sous dénomination « compote » n'est presque plus présent sur le marché. Légalement, les produits présents sur le marché ne peuvent aujourd'hui porter cette dénomination, du fait de leur faible teneur en sucres.
- Les produits « allégés en sucres » sont souvent en dessous de la tranche 16 – 18 g, tranche légale actuelle pour utiliser la dénomination « compote allégée ».
- Le développement des produits « sans sucres ajoutés » est important : ces produits doivent s'appeler « purée ».

Consommation française de conserves de fruits

Fruits au sirop (2004)	
Fabrication France	57 000
Exportation	29 600
Importations	214 800
Marché intérieur	242 600

Soit environ 4 kg de fruits au sirop par hab par an (y compris le sirop).

c) Contribution aux apports glucidiques et énergétiques

Les enquêtes de consommation réalisées en France permettent de détecter les principaux contributeurs en glucides simples et en énergie.

	Enfants			Adultes	
	GS (% g/j)	Energie (% kcal/j)		GS (% g/j)	Energie (% kcal/j)
Jus et nectars	10,1%	2,5%	Sucre, confiture, miel, sirop...	15,9%	2,6%
Sodas	8,5%	2,1%	Fruits frais	15,8%	2,7%
Fruits frais	8,4%	2,1%	Pâtisseries	8,2%	5,6%
Yaourts et laits fermentés	7,9%	3,0%	Yaourts et laits fermentés	7,0%	2,0%
Pâtisseries	7,0%	6,4%	Sodas	5,5%	1,2%
Céréales du petit déjeuner	6,7%	4,1%	Jus et nectars	4,5%	0,9%
Sucre, confiture, miel, sirop...	6,6%	1,5%	Pains, Biscottes	4,2%	17,2%
Chocolat, barres chocolatées	5,9%	3,2%	Légumes (hors pommes de terre)	4,0%	1,4%
Boissons chaudes	5,3%	5,5%	Boissons chaudes	3,8%	2,3%
Lait	4,7%	2,7%	Plats composés	3,8%	7,4%
Biscuits	4,0%	3,6%	Boissons alcoolisées	3,3%	4,8%
Crèmes desserts, flans	3,1%	1,3%	Crèmes desserts, flans	3,2%	1,0%
Glaces, sorbets et barres glacées	2,4%	1,0%	Chocolat, barres chocolatées	2,2%	0,9%
Compotes et fruits cuits	2,4%	0,5%	Soupes	2,1%	1,6%
Plats composés	2,2%	6,6%	Riz au lait, mousse, clafoutis, tiramisu...	2,0%	0,7%
Yaourts à boire et laits fermentés liquides	2,2%	0,8%	Biscuits	2,0%	1,4%
Légumes (hors pommes de terre)	2,1%	1,1%	Compotes et fruits cuits	1,8%	0,3%
Confiseries de sucre	1,9%	0,5%			
	91,3%	48,5%		89,3%	54,0%

Source : CREDOC - Enquête CCAF 2004

Chez les enfants, le groupe « sucre, confiture, miel, sirop... » est le 7^{ème} contributeur aux apports en sucres simples, ce qui est faible. Chez les adultes, il est le principal pourvoyeur de sucres simples dans leur alimentation. Il est clair que cette catégorie « sucre, confiture, miel, sirop... » regroupe de nombreux produits et ne nous renseigne pas réellement sur les apports en glucides simples via les confitures.

On a calculé plus haut que les confitures contribuent à la consommation de 2,8 g de sucres/hab/jour. Elles représentent donc 2,7% des apports en glucides simples pour les enfants, et 3,2% pour les adultes, ce qui les place en queue de liste lorsque l'on s'intéresse aux principaux apports de sucres simples pour les français.

Les compotes et fruits cuits se placent dans les derniers. Les compotes et fruits cuits sont également de très faibles pourvoyeurs.

d) Qualité des glucides

Les glucides contenus dans les fruits transformés de types confitures, gelées, compotes et fruits au sirop sont presque exclusivement des glucides simples : on peut considérer qu'il n'y a que des traces d'amidon dans les fruits les plus fréquemment employés pour la transformation, banane et châtaigne mises à part.

Une partie de ces sucres est le sucre naturellement présents dans les fruits - en majorité du fructose. Mais contrairement aux idées reçues, ce n'est pas le seul sucre naturellement présent dans les fruits. On peut trouver du glucose, du saccharose, et divers autres mono ou disaccharides (voir exemple de la pomme).

Le reste est, lorsqu'il y en a, des sucres simples ajoutés par les industries : saccharose, glucose et dérivés : sirop de glucose-fructose, glucose, fructose, dextrose...

Teneur en sucre de la pomme, nature ou transformée :

	Pomme crue avec peau	Pomme crue sans peau	Pomme bouillie sans peau	Compote de pomme « allégée en sucres »
Sucres totaux (g)	10,4	10,1	11	16,5
Saccharose (g)	2,1	0,8	nd	4,7
Glucose (dextrose) (g)	2,4	3,2	nd	4,3
Fructose (g)	5,9	6	nd	7,5

Source : USDA, 2005

On constate que pour 100 g de pomme, il y a environ 10 g de sucres naturellement présents dont le fructose ne représente que 60 % environ. Le reste est du saccharose et du glucose.

Dans la compote de pomme allégée, on remarque que le fructose est le sucre majoritaire, malgré l'ajout industriel de sucre.

Une estimation approximative permet de déterminer qu'il faut 100 g de pomme crue pour faire 100 g de compote. La quantité de sucres ajoutée dans une compote allégée représente donc environ 39 % des sucres totaux dans la compote de la table USDA.

Dans les deux cas, la **quantité de sucres naturellement présents est plus importante que le sucre ajouté.**

Conclusions :

- Réduire le taux de sucres des confitures, compotes et fruits au sirop semblait une bonne mesure dans une optique de baisse de la consommation de sucres simples ajoutés, mais la réalité des chiffres de consommation montre que l'effet est faible à très faible.
- Cependant, la baisse du taux de sucres dans ces produits n'est pas totalement inutile, ne serait-ce que pour habituer le consommateur à un goût moins sucré.

3.4.2. Bilan des actions menées allant dans le sens des objectifs du PNNS

a) Réduction de la teneur en sucres de l'offre

Les transformateurs de fruits ont travaillé à la baisse du taux de sucres de leurs produits et au lancement ou à l'extension de gammes « sans sucres ajoutés » depuis plusieurs années, parfois même avant le lancement du PNNS.

Globalement, tous les intervenants ont recherché à diminuer le taux de sucres ajoutés dans leurs produits, afin de participer à l'effort général de réduction des sucres ajoutés dans l'alimentation des français et de répondre à la demande des consommateurs pour des produits moins sucrés.

Ces dernières années, le taux de sucres moyen des produits placés sur le marché a connu une baisse continue du fait de différents points :

- au sein de la dénomination « confiture » comme de la dénomination « compote », diminution de la teneur en sucres, ce qui place aujourd'hui ces produits à la limite inférieure autorisée pour ces dénominations : réduire encore le taux de sucres implique d'abandonner la dénomination légale « confiture » ou « compote », ce qui est un inconvénient sur le plan du marketing ;
- développement de produits à moindre teneur en sucres : « dessert de fruits », « compote allégée », « confiture allégée » ;
- développement des « purées sans sucres ajoutés ».

L'objectif est de poursuivre cette baisse dans les prochaines années, dans les limites technologiques et d'acceptabilité par le consommateur.

Confitures

Au cours des années passées, la teneur en sucres des confitures a diminué pour se situer aujourd'hui à la limite inférieure pour cette dénomination (60% de sucres).

Dans le même temps, on a assisté au développement des confitures allégées, avec une amplification récente de la tendance via les marques de distributeurs. La part de marché des confitures allégées en sucres est passée de 16% en 2001 à 19% en 2005 et on peut penser qu'elle continuera d'augmenter en 2006.

Univers « Compote »

Au cours des dernières années, les transformateurs de fruits ont abaissé progressivement et de manière continue la teneur en sucres de leur produit. Avec un léger décalage dans le temps, les distributeurs ont suivi cette tendance avec les produits à marque de distributeurs.

On a assisté au cours de cette période :

- à une quasi-disparition des produits sous dénomination « compote » (à l'exception des produits avec morceaux),
- à un développement des « desserts de fruits » et « compote allégées en sucres »,
- au développement des « purées sans sucres ajoutés » qui sont passées de 4% de part de marché en 2003 à 12% en 2006.

Aujourd'hui les produits proposés sont donc **de plus en plus proches du fruit**. La consommation de ces produits est bien un moyen d'atteindre les objectifs du PNNS en terme de consommation de fruits et légumes.

Evolution de l'offre produit entre 2001 et 2006 (teneur en sucre)

MARQUE	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Familial épicerie (bocaux, briques, conserves)	20-24%				→	17-22%
Individuel épicerie (coupelle, gourde)	20-22%				→	16-17% et sans sucres ajoutés (SSA)
Individuel frais (coupelle, gourde)	22%	→	18%-20%	→	→	15-19% et SSA

NB : en 2006, l'offre en gourdes est à 100% soit « allégée en sucres » soit sans sucres ajoutés.

MDD, 1 ^{er} prix, HD	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Familial épicerie (bocaux, briques, conserves)	Compote (24%)				→	Compote (24%)
Individuel épicerie (coupelle, gourde)	Compote (24%)			→	18%-24% et 1ers briefs pour allégé et SSA	
Individuel frais (coupelle, gourde)	22-24%			→	18%-22% et 1ers briefs pour allégé et SSA	

Les données ci-dessus montrent bien que l'offre de « compotes » au sens large a vu sa teneur en sucres baisser continuellement au cours des dernières années, tant au niveau des produits à marque qu'au niveau des produits sous marques de distributeurs.

Conserves de fruits

Les transformateurs de fruits ont fait un certain nombre d'essais sur le marché des conserves de fruits:

- développement de fruits à l'eau (au naturel),
- développement de fruits au jus de raisin,
- développement de fruits au sirop léger.

Ces essais n'ont pas rencontré l'adhésion des consommateurs, qui n'ont pas été séduits.

Reste donc l'option de substituer les sucres par des édulcorants, mais cette option n'est pas encouragée par la profession, qui pense que l'atteinte des objectifs du PNNS impose de déshabituer le consommateur du goût sucré.

b) Diversification de l'offre

Nouveaux conditionnements

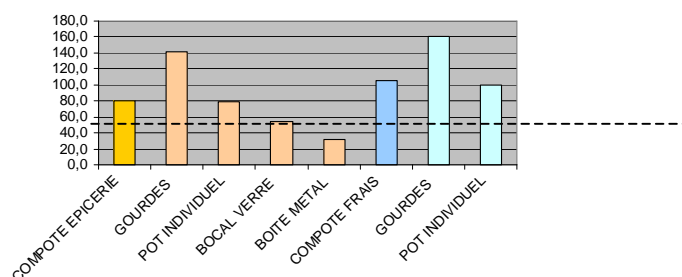
Compotes :

Concernant la taille des portions, le marché des « compotes » au sens large a connu une évolution majeure au cours des dernières années avec l'apparition des portions individuelles : coupelles et gourdes. Ces nouveaux conditionnements, dont le contenu correspond à une portion de fruit, ont permis de redynamiser la consommation de ces produits. Aujourd'hui, coupelles et gourdes cumulées représentent 81% des ventes en GMS.

A la praticité offerte par les coupelles individuelles s'est ajoutée l'innovation que représentent les gourdes, accompagnant l'évolution des modes de vie (progression de la consommation dite « nomade »). La progression des produits offerts en gourde, aujourd'hui à 100% soit « compote allégée », soit « sans sucres ajoutés », participe donc à l'augmentation de la consommation de fruits, telle que recommandée par le PNNS

Suite à la question posée par le groupe de travail Glucides, on trouvera ci-dessous un comparatif des prix des différents conditionnements en grande distribution :

Prix au kilo en indice (base 100 = prix du pot individuel au rayon frais)



Source : panels

Dans ce graphique on a pris comme base 100 le prix du produit le plus présent sur le marché, les pots individuels (ou coupelles) au rayon frais.

Il en ressort que les produits du rayon épicerie sont, en moyenne, 20% moins chers que les produits présentés au rayon frais.

Il en ressort également que les produits présentés en gourde ont un prix supérieur aux coupelles, prix qui s'explique par un coût de conditionnement plus élevé ainsi que par une valorisation du service apporté au consommateur (praticité).

Conserves de fruits :

La portion individuelle se développe également de plus en plus dans l'univers des conserves de fruits, avec des produits essentiellement au sirop léger qui ont une teneur en sucres équivalente voire inférieure aux compotes allégées (14 à 17 contre 16 à 18).

Nouveaux fruits ou mélanges de fruits

Les transformateurs de fruits ont cherché à attirer de nouveaux consommateurs vers les fruits transformés en proposant de nouvelles variétés de fruits ainsi que des mélanges inédits (fruits exotiques, ...). La diversité de l'offre s'est accrue de manière importante au cours des toutes dernières années.

3.4.3. Comment poursuivre les efforts engagés dans le sens des recommandations du PNNS ?

a) Analyse des bénéfices/risques et coûts/avantages

Nous proposerons ici quelques pistes d'actions allant dans le sens des objectifs du PNNS. Tout d'abord, nous présentons les atouts à l'emploi des sucres utilisés par notre profession afin de mieux comprendre les rôles qu'ils jouent et l'impact probable de leur suppression éventuelle.

Définition du rôle technologique des glucides utilisés dans les aliments considérés

Rôles du sucre dans la confiture et la gelée :

Conservation : La confiture est un moyen traditionnel de conservation des fruits. La création d'un gel sucré riche en matières sèches solubles, grâce à la pectine et au sucre, permet de diminuer l'activité de l'eau. Cette opération permet la conservation des fruits, en les protégeant du développement des germes indésirables.

Agent de masse (texturant) : le sucre apporte de la consistance et de la masse au produit. Il favorise aussi la gélification.

Le sucre et en particulier le sucre cuit à différents stades (temps/température) contribue très largement à la saveur des fruits cuits.

Rôle du sucre dans les compotes :

Goût : Dans les compotes de fruits, le sucre joue principalement un rôle organoleptique, surtout lorsque les fruits entrant dans la recette sont peu sucrés ou acides.

Dans les fruits cuits en compotée, l'impact du sucre cuit lui-même longuement est très important sur la saveur.

Le sucre a une importance dans le taux de matière sèche des compotes. Son action sur la texture de la compote est très importante.

Rôle du sucre dans les conserves de fruits :

Goût : Dans les conserves de fruits, le sucre joue principalement un rôle organoleptique.

Pistes d'optimisation de la composition nutritionnelle

Dans les fruits transformés, le sucre classique peut être substitué par diverses molécules, soit pour leur pouvoir sucrant, soit pour leurs avantages technologiques :

Molécules	Pouvoir sucrant	Avantages	Inconvénients
Saccharose	100	§ ci-dessus	Insulinogène et cariogène
Fructose	110 à 130	Pouvoir sucrant élevé. Non insulinogène	Produit onéreux. Effet dose important
Sirop de glucose/ sirop de glucose-fructose	30-100	Inhibition de la recristallisation du sucre	Existence d'une polémique scientifique sur le fructose incorporé
Sucre inverti	115	Pouvoir rétenteur d'eau plus grand	Plus fluide que le saccharose (texture)
Polyols	30 à 100	Fixation de l'eau élevée Moins énergétique	Effets laxatifs à haute dose
Édulcorants intenses	25 à 30 000	Sans calorie	Ni masse ni texture Arrière-goût Thermolabilité
Inuline	50 en moyenne	Pouvoir gélifiant Faible pouvoir calorique Fibres bifidogènes	Flatulences, diarrhées au delà d'un certain dosage.
Oligofructose	75	Similitudes avec les propriétés du saccharose	Flatulences, diarrhées au-delà d'un certain dosage
Jus de fruits concentré	Environ 100		Mono et disaccharides

D'autres additifs technologiques pourraient aussi être ajoutés à la formule dans le but d'améliorer les qualités organoleptiques ou nutritionnelles du produit dans le cas (ou non) d'une baisse de la teneur en sucre.

Molécules	Avantages	Inconvénients
Gélifiants (gommes, gélatines)	Augmente la viscosité (texture)	Thermoréversibles
Fibres	Effet « santé » sur le transit intestinal	Effet indésirables au-delà d'une certaine dose

Conclusions

Plutôt que de substituer le sucre par des molécules plus ou moins avantageuses, il semble préférable d'utiliser tout simplement moins de sucres, donc plus de fruits.

Toutefois, pour certains fruits très acides (rhubarbe, cassis, groseille, etc.) ou pour des fruits très riches en eau (melon, pastèque, pêche), le sucre semble indispensable pour ses propriétés de texture et de saveurs. Sans sucre, les produits ne seraient plus du tout consommés.

L'emploi de « palliatifs » comme des texturants, gélifiants, édulcorants de synthèse n'est pas souhaité par la majorité des intervenants.

La recommandation est donc : sucre s'il en faut, en quantité suffisante pour l'effet souhaité.

b) Pistes d'amélioration à retenir

Confitures

Le pilier du petit déjeuner à la française

Les confitures sont riches en sucre saccharose. Or, on sait aujourd'hui l'intérêt de la confiture dans l'alimentation des Français : elle permet de composer un petit-déjeuner traditionnel sain et équilibré, petit-déjeuner qui est considéré par les Nutritionnistes comme le plus adapté aux mode de vie des Français.

Petit déjeuner à la française

	Quantité	Energie	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	dont amidon	Fibres
lait demi écrémé	250 mL	115	8	4	11,5	11,5	0	0
café noir non sucré		0						
baguette	75 g	203,3	6	0,8	42	1,4	40,5	2,6
beurre	10 g	75,2	0,1	8,3	0,1	0,1	0	0
confiture	20 g	52,8	0,1	0	13,6	13,6	0	0,2
TOTAL		446,3	14,2	13,1	67,2	26,6	40,5	2,8
% des apports en énergie			13%	26%	60%	40%		

On le voit : le petit-déjeuner à la Française apporte 446 Kcalories, soit l'essentiel de ce qui est recommandé (25 % des apports énergétiques totaux, soit environ 500 Kcalories pour un adulte). L'essentiel de l'énergie est apporté par les glucides (60%) surtout complexes (60%). La proportion de protéines et de lipides est saine. Avec un fruit frais ou en jus, l'équilibre est parfait.

La confiture (ou le miel, ou la poudre cacaotée sucrée que l'on mettra dans le lait) sont les éléments de gourmandise qui donnent de l'appétence à l'ensemble. On peut dire que la confiture permet de rendre le petit-déjeuner à la française agréable et attirant, sans crainte pour l'équilibre alimentaire, bien au contraire.

Un apport de sucre simple est indispensable en début de journée

Le petit-déjeuner, comme son nom l'indique bien, est le repas qui rompt le jeûne de la nuit. Or, le réflexe de Pavlov nous fait sécréter de l'insuline et des sucs gastriques au moment où l'on se met à table. L'organisme a donc besoin de sucres rapidement assimilables afin de pouvoir fournir rapidement aux cellules l'énergie dont elles ont besoin, sous peine d'une baisse de glycémie immédiate et gênante.

En clair : un petit-déjeuner sans sucre simple est gênant pour l'organisme et peut entraîner des troubles. Pour autant, un petit-déjeuner trop riche en sucres simples impliquera une sécrétion d'insuline et un stockage de cette énergie, au moment où l'organisme en a pourtant besoin. Le corps s'en défendra en signalant un message de faim. C'est le « creux de 11h ».

Il est donc envisageable de réduire la teneur en sucres des confitures. Toutefois, la réduction excessive de l'apport de sucres simples via les confitures serait une erreur nutritionnelle.

Pour certaines confitures, une certaine teneur en sucres est indispensable.

Pour des confitures comme la figue ou la rhubarbe, la teneur en sucres ne pourra être réduite dans des proportions importantes sous peine de dégrader la qualité gustative du produit. Il en est de même pour certains fruits acides comme la groseille.

Limite d'ordre technologique : fonction du sucre dans les confitures

Le sucre a un rôle crucial dans la conservation des confitures : une réduction excessive de la teneur en sucres entraînerait une forte réduction de la durée de conservation du produit, incompatible avec le mode d'utilisation/consommation des confitures.

Par ailleurs, le sucre a un rôle dans la gélification des confitures et joue donc un rôle-clé dans la texture du produit.

Limite d'ordre réglementaire : teneur en sucres minimum des confitures

La réglementation française impose pour les produits sous dénomination de vente « confiture » une teneur en sucres minimum de 60%. Aujourd'hui la quasi-totalité des produits présents sur le marché ont une teneur en sucres de 60%. Les confituriers, afin de pouvoir offrir au consommateur des produits moins sucrés ont entrepris en 2006 une démarche auprès de la DGCCRF afin de faire modifier cette valeur minimale réglementaire de 60%.

Une valeur minimale de 55% permettrait de faire évoluer l'offre-produit dans le sens de la réduction des sucres simples ajoutés.

Conclusion

Les confitures contribuent très faiblement à la consommation totale de sucres simples des français. Elles sont une source de sucres simples nécessaires à un petit-déjeuner équilibré¹⁵. De plus, elles sont l'élément gourmand qui justifie le petit-déjeuner à la française, connu comme le plus adapté au mode de vie des français.

Néanmoins, proposer des confitures moins sucrées peut avoir un intérêt. Ceci impose de faire évoluer la réglementation. Une teneur minimale en sucres de 55% permettrait de faire évoluer l'offre-produit dans le sens de la réduction des sucres simples ajoutés.

c) Univers « Compotes »

La réduction en sucre des produits de la famille des compotes semble beaucoup plus pertinente, d'une part par ce qu'elle correspond à une demande spontanée des consommateurs pour des produits moins sucrés, d'autre part par ce que ces produits de fruits cuits pourraient alors mieux participer à la couverture des besoins quotidiens en fruits frais et transformés tels qu'ils sont préconisés par le PNNS.

En effet, il y a fort peu de différences nutritionnelles significatives entre une pomme crue et une pomme cuite en compote, sucre ajouté mis à part.

Certains intervenants¹⁶ ont pu montrer analytiquement que les teneurs en caroténoïdes, en polyphénols et en fibres étaient comparables. N'oublions pas que la pomme, la poire, la banane ou le raisin sont des fruits qui ne sont pas significativement source de vitamine C. Il n'y a donc pas plus de vitamine C dans une pomme crue que dans une pomme cuite.

De fait, pour la plupart des fruits préparés les plus couramment consommés en France, on peut dire qu'ils sont nutritionnellement comparables aux fruits crus (pour les produits sans sucres ajoutés).

Si la réduction de la teneur en sucres des produits de l'univers « compote » reste un objectif poursuivi par les fabricants, cette réduction a très largement eu lieu dans les années passées et la marge de manœuvre restante est très limitée.

d) Rénovation globale des dénominations de vente.

Compte tenu de l'évolution globale de l'offre dans le sens d'une diminution de la teneur en sucres, de nombreux produits sont apparus sur le marché qui ne rentrent plus dans le champ des dénominations de vente légales existantes. On a montré dans notre première partie que plusieurs produits (plusieurs teneurs en sucres) ne correspondaient à aucune dénomination.

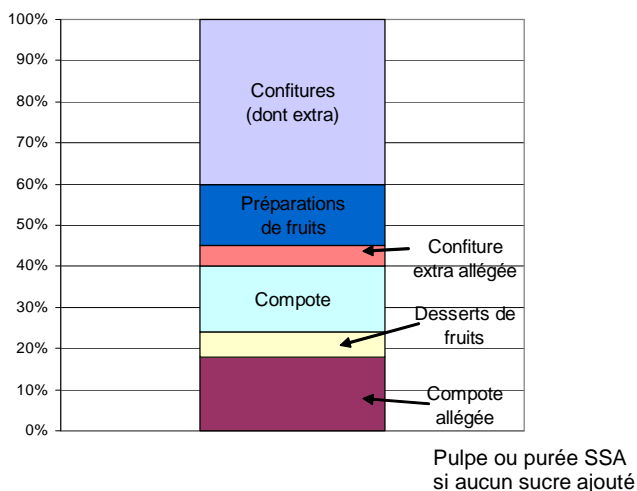
Cette évolution de l'offre impose donc la mise en place de nouvelles dénominations de vente, afin de mieux renseigner le consommateur sur la nature du produit. Les transformateurs de fruits sont actuellement en contact avec la DGCCRF afin de créer certaines dénominations de vente ou d'en faire évoluer d'autre.

¹⁵ Lestradet – Rôle nutritionnel du Sucre au petit déjeuner

¹⁶ Communications de MJ Amiot-Carlin au Congrès SFN 2005 et Table ronde au MEDEC 2006

La proposition des professionnels est la suivante :

- Officialisation de la dénomination « préparations de fruits » pour les produits situés entre les confitures et les confitures allégées ;
- Elargissement du champ des confitures allégées aux produits allant de 40 à 45% de sucres (supprimant ainsi le « trou » qui existait entre 40 et 42%) ;
- Officialisation de la dénomination « dessert de fruits » pour les produits situés entre les compotes et les compotes allégées ;
- Elargissement du champ de la dénomination « compote allégée » pour tous les produits de teneur en sucres inférieure à 18% (et non plus seulement entre 16 et 18%) ;
- Pour les produits sans sucres ajoutés, dénomination « pulpe ou purée sans sucres ajoutés ».



e) Conserves de fruits

Limite principale : acceptabilité pour le consommateur

Comme explicité plus haut, les tests sur le marché ont montré une certaine réticence du consommateur concernant les conserves de fruits à teneur réduite en sucre. L'évolution du goût du consommateur pourra, on l'espère, permettre dans l'avenir de relancer ces mêmes produits avec succès.

Autre limite importante : importance des importations

Le marché des conserves de fruits est très largement approvisionné par les importations. Dès lors, il ne dépend pas uniquement des fabricants de faire évoluer l'offre, mais aussi et surtout des opérateurs internationaux qui fournissent le marché français.

3.4.4. Conclusion

La réduction du taux de sucres est une priorité pour tous les intervenants de ce secteur.

Les professionnels continueront à réduire la teneur en sucres de leur produits dans la mesure du possible, afin d'« apporter leur pierre à l'édifice », et malgré le fait que ces produits sont de très faibles contributeurs en terme de glucides simples. Cette diminution se doit d'être progressive pour être bien acceptée pour le consommateur, pour le déshabituer progressivement du goût sucré.

Néanmoins, il est important de noter que la marge de progrès est limitée :

- Pour les Confitures, le sucre est nécessaire, tant sur le plan technologique que sur les plans gustatif et nutritionnel ;
- Pour les produits de l'univers « Compotes », l'essentiel a déjà été fait : quasi disparition des compotes, développement des desserts de fruits, compotes allégées en sucres et purées sans sucres ajoutées.
- Pour les Conserves de fruits, la baisse de la teneur en sucres n'est pour l'instant pas bien acceptée par le consommateur.