



NUTRITION BANC D'ESSAI

ON A TESTÉ les yaourts à la vanille

Arôme naturel ou non, sucre... les recettes peuvent être très différentes. Pour faire le bon choix, nous en avons testé quatre, dont voici les scores Nutri-Score et Siga.



L'appli ScanUp

Pour connaître le score Siga d'un produit, et donc son niveau de transformation et ses qualités nutritionnelles, il suffit de scanner son code-barres avec cette appli téléchargeable gratuitement.

C'est quoi le Nutri-Score?

Conçu dans le cadre du Programme national nutrition santé, il ne prend en compte que la qualité nutritionnelle des produits (teneur en protéines, fibres...) et leur attribue une note sous forme de lettre, de A (bon) à E (pas bon).

C'est quoi le score Siga?

C'est l'indice utilisé par l'appli ScanUp qui note les aliments selon leur degré de transformation et la présence, ou non, d'additifs. Il va de 1 pour les produits bruts (à privilégier) à 7 pour les produits ultra-transformés (à limiter).



COMME DU FAIT-MAISON

Un bon score Siga car il ne contient que les ingrédients d'une recette maison: lait, crème, sucre et ferments lactiques. Le goût est obtenu par infusion de gousses de vanille dans le lait. Le Nutri-Score moyen est dû à la présence de crème fraîche et donc à un apport en calories (152 kcal) supérieur à la moyenne des yaourts aromatisés.

La vache en petit pot vanille de Madagascar,
Michel et Augustin, 2,48 € les 2 pots (2 x 125 g), en GMS.



TRÈS SUCRÉ

Ce yaourt comporte une liste courte d'ingrédients (lait, sucre, ferments lactiques, arôme naturel de vanille), ce qui est a priori un bon point. Mais l'arôme vanille, bien que naturel, est extrait par des procédés chimiques. Et ce produit est très sucré: l'équivalent de 2,5 morceaux de sucre par pot. Ce qui lui vaut le moins bon score Siga des quatre et un Nutri-Score moyen.

Le yaourt vanille de Madagascar,
La Laitière, 1,60 € les 4 pots (4 x 125 g), en GMS.



SUCRÉ MAIS NATUREL

Un yaourt aux ingrédients authentiques (lait, sucre et ferments lactiques), à l'exception de l'arôme naturel de vanille, qui est un ingrédient ultra-transformé. D'où un score Siga moyen. Mais avec un seul ingrédient ultra-transformé, ce yaourt reste à privilégier au rayon yaourts aromatisés. Le Nutri-Score n'est pas très bon à cause des 10 g de sucres ajoutés (2 morceaux par pot).

Yaourt à l'arôme naturel de vanille Edition 1919,
Danone, 1,80 € les 4 pots (4 x 125 g), en GMS.



QUASI SANS DÉFAUT

Le bon score Siga reflète une recette comparable à celle d'un yaourt fait maison. Les grains noirs proviennent de l'infusion des gousses de vanille découpées manuellement (et non broyées industriellement). Un seul bémol: l'apport en graisses (9 g par pot) et donc en calories (158 kcal) trop élevés en cas d'excès de cholestérol ou de surpoids.

Yaourt infusé à la gousse de vanille de Madagascar,
La fermière, 2,25 € les 4 pots (4 x 125 g), en GMS.