

Publié le 25 mars 2011 à 10h19 | Mis à jour le 25 mars 2011 à 14h18

100 calories, sans conséquence?



On observe dans nos épicereries une tendance des aliments à 100 calories, dont la nouvelle mini-canette de Coke.

Photo: David Boily, La Presse



[Marie Allard](#)

La Presse

Coca-Cola vient de lancer une nouvelle mini-canette contenant 100 calories de sa célèbre boisson. «De quoi rassasier les envies, sans culpabiliser», dit son service de marketing. Pourquoi avaler 100 calories de Coke plutôt que du Coke sans calorie?

Pour s'offrir une vraie gâterie, sans aspartame, quitte à en boire en moins grande quantité, répond Isabelle Marquis, directrice du groupe affaires santé chez Enzyme communication.

Devant l'intérêt croissant des consommateurs pour la saine alimentation, les fabricants ont d'abord allégé leurs recettes, laissant les gourmands sur leur faim. Que proposer d'autre? Kraft a eu l'idée, en 2004, de lancer ses produits originaux en portions raisonnables. Le succès a été immédiat. Ç'a été le «début d'une révolution de la collation aux États-

Unis», selon une étude de Datamonitor parue en novembre dernier.

Cette grande tendance des aliments à 100 calories s'observe aussi dans nos épicereries. «Une cinquantaine de produits font cette promesse-là sur notre marché», estime Mme Marquis. Chocolat, maïs soufflé, crème glacée, bretzels, chips et biscuits sont vendus en sachets portionnés. «C'est une des premières fois qu'on a un repère très rationnel et précis qui donne l'impression au consommateur de prendre le contrôle», ajoute l'experte.

En manger plus

Mais attention: «un aliment à 100 calories peut paraître inoffensif, mais être constitué seulement de sucre, de gras et être peu nutritif», observe Alexandra Leduc, nutritionniste du site www.alexandraleduc.com. Manger 100 calories de biscuits Oreo ne soutient pas, contrairement à consommer 25 g de fromage cheddar ou une tasse de lait 1%, aussi caloriques. «Il y aurait aussi un faux sentiment de sécurité avec ces produits, précise Mme Leduc. Certaines personnes en mangeront davantage, en se disant que c'est seulement 100 calories, que ce n'est pas bien grave, finalement.»

Une étude, parue dans le Journal of Consumer Research en 2008, le démontre. La consommation de chips de 140 étudiants, installés devant la télé, a été observée. Ceux qui avaient un sac de 200 g de croustilles en ont mangé moins que ceux qui disposaient de quatre portions de 50 g. L'explication? Quand le sachet est petit, on réfléchit moins avant d'y plonger, et on le mange sans se poser de question.

En fait, pour bien des gens, «le soutien à la décision offert par les portions fonctionne», selon Laurette Dubé, directrice de la Plateforme mondiale de McGill pour la convergence de la santé et de l'économie. L'exception, ce sont les consommateurs qui ont tendance à se restreindre. «Dès qu'ils ont une excuse pour laisser aller leurs contraintes, ils tombent dans le laisser-faire et mangent plus», dit-elle.

Plus cher de 90%

Aux États-Unis, ce marché a crû constamment pendant cinq ans, avant de décliner à partir de 2008, rapporte

Datamonitor. Les consommateurs se sont mis à douter de l'effet des produits à 100 calories sur leur amincissement et à redouter leur suremballage.

Le prix élevé de ces collations a aussi été un facteur en période de récession. Exemple: les biscuits aux pépites de chocolat de M. Christie sont vendus 90% plus cher quand ils sont répartis en portions, comparés au prix d'une boîte de 350g!

Désormais, au lieu de compter les calories, les Américains achètent des collations plus authentiques, satisfaisantes et nutritives, analyse Datamonitor. À la condition, mode de vie hyperactif oblige, qu'on puisse les grignoter sur-le-champ.

Au Québec, «on a atteint un plateau» dans les collations à 100 calories, constate Mme Marquis. «Tous ceux qui le pouvaient se sont lancés dans ce créneau, dit-elle. Mais il n'y a pas tellement de recul.»

Partager



18

publicité

Annonces Google

Aliments Naturels Québec

Supermarché d'alimentation naturelle/biologique. Appelez-nous!
Alimentex.ca

5 aliments interdits :

Enlever un peu de ventre chaque jour en arrêtant ces 5 aliments.
Nickcsteffes.com

Concours Air Canada

Gagnez un forfait pour Paris, Rome, Londres ou Barcelone. Participez !
AirCanada.com/Gagnezlemonde

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.