

# Le glaçage à gâteau plus sain que le Nutella



Marie Allard  
La Presse



Les premiers ingrédients des deux produits sont les mêmes: sucres et huiles. «Le glaçage contient un bon gras, l'huile de canola, que ne contient pas le Nutella qui a seulement un mauvais gras, l'huile de palme modifiée, analyse Mme Leduc. La seule autre différence importante, c'est que le glaçage ne contient pas de noisettes.»

Photo: Hugo-Sébastien Aubert, La Presse

Tartinerez-vous du glaçage à gâteau sur votre pain le matin? Ce serait plus sain que d'y mettre du Nutella. Une cuillère à soupe de glaçage au chocolat de marque Sans nom contient 25 calories de moins, la moitié des lipides et moins de sucre que la même quantité de Nutella.

«Quand je me suis rendu compte de ça, j'étais vraiment sous le choc, raconte Alexandra Leduc, la nutritionniste qui a eu l'idée de faire la comparaison. Ça n'a pas de bon sens, dire que des parents donnent cela à leurs enfants tous les matins!»

Les premiers ingrédients des deux produits sont les mêmes: sucres et huiles. «Le glaçage contient un bon gras, l'huile de canola, que ne contient pas le Nutella qui a seulement un mauvais gras, l'huile de palme modifiée, analyse Mme Leduc. La seule autre différence importante, c'est que le glaçage ne contient pas de noisettes.»

## «Nutella peut faire partie d'un déjeuner équilibré»

La célèbre tartine prétend pourtant faire partie d'un petit-déjeuner bien équilibré. «Nutella donne aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour penser et jouer toute la journée, lit-on sur le site web du produit. L'apprentissage commence au petit-déjeuner.»

«Nutella peut faire partie d'un déjeuner équilibré composé de tous les groupes alimentaires, lorsqu'il est tartiné sur du pain à grains entiers et accompagné d'un verre de lait et d'un fruit, explique Martine Geoffrion, porte-parole de la pâte à tartiner de Ferrero. Nous faisons contrepois aux 11 g de sucre par portion avec d'autres ingrédients riches en nutriments bénéfiques comme des protéines, des fibres, du fer, du calcium, du

potassium, des vitamines B et des antioxydants comme la vitamine E.»

Vrai, le sucre du Nutella donne de l'énergie. «Mais de là à dire que ça permet aux enfants d'apprendre et de grandir, je trouve cela vraiment poussé, observe Mme Leduc. Après tout, le Nutella se résume à du sucre, du gras et de la saveur. Quant aux noisettes, elles ne sont pas très présentes.» Il y a un seul petit gramme de protéines et de fibres par portion de Nutella, qui comble à peine 2% de nos besoins quotidiens en calcium et en fer.

Pourquoi utiliser de l'huile de palme, un gras saturé qui expose à des risques cardiovasculaires? «Impossible de la supprimer, c'est la seule huile à donner au Nutella la texture voulue à température ambiante», a déclaré Luigia Parente, responsable qualité à la plus grande usine de Nutella du monde, à Villers-Ecalles, en France, en août dans le magazine *Le Point*.

## Meilleur choix: tartinade Bananes et chocolat

Vaut-il mieux acheter un produit concurrent? Comparée au Nutella, la tartinade aux noisettes et chocolat Le Choix du président «contient 1g de moins de gras saturés et 1 g de moins de sucre» par cuillère à soupe, note Mme Leduc. Elle renferme plus de noisettes. Mais cette pâte à tartiner «est semblable au Nutella», juge-t-elle.

Quant à la tartinade Bananes et chocolat de Première moisson, «c'est assurément un meilleur choix», selon la nutritionniste. Elle contient d'abord des bananes, puis du sucre. Les ingrédients sont plus naturels (chocolat noir, pâte de cacao, beurre de cacao, etc.) et elle fournit moitié moins de calories que le Nutella.

«Mais ce n'est pas un produit qui rassasie sur les rôties le matin, avertit Mme Leduc. Comme c'est une bonne source de sucre, je la mettrais dans la catégorie des aliments plaisir, au même titre qu'un morceau de chocolat noir.»

Consommés à l'occasion, Nutella et tartinades - des produits délicieux - ne font évidemment pas de mal. Même chose pour le glaçage à gâteau!

## Nutella en bref

- > Le Nutella a été créé dans les années 40 par Pietro Ferrero, en Italie.
- > Le Nutella ne contient que 13 % de noisettes et 6 % de lait, contre 60 % de sucre et de gras.
- > La célèbre pâte à tartiner est vendue au Canada depuis plus de 40 ans.
- > Plus de 1,76 million de ménages canadiens ont mangé du Nutella en 2008.
- > L'usine principale de Ferrero Canada est située à Brantford, en Ontario, et approvisionne l'Amérique du Nord en Nutella.
- > L'un des « secrets » du Nutella? Un repos de trois jours de la pâte, pour cristallisation, ce qui lui donne son onctuosité.
- > Les Français sont les plus grands consommateurs de Nutella (ils mangent 26 % de la production mondiale).
- > Le chiffre d'affaires de Ferrero a atteint 6,6 milliards d'euros en 2009-2010 (9,1 milliards de dollars).
- > Ferrero a 18 usines dans le monde et emploie plus de 21 700 personnes.

Sources: [www.nutella.ca](http://www.nutella.ca), [www.ferrero.com](http://www.ferrero.com), *Le Point*, *AFP*

Partager

Recommander 1000

51

7

publicité

Annonces Google

**Maison-condo a bas prix**

Indiquez-nous vos préférences vous économiser temps et argent  
[www.tremblaytremblay.ca](http://www.tremblaytremblay.ca)

---

**Recettes sans sucre**

Bandelette de test OneTouch? Ultra? Pas besoin d'y penser deux fois.  
[onetouch.ca/Fr](http://onetouch.ca/Fr)

---

**Alternative à l'épicerie**

20 à 35% moins cher, livré chez vous Demandez votre cotation en ligne  
[www.srcfoods.com](http://www.srcfoods.com)