

July 2024

Cereal bars : report

Introduction

Winter is a great time for physical activity. Skiing, ski touring and mountaineering all require a great deal of physical exertion. Good hydration and healthy snacks are essential to keep up the pace.

Cereal bars have many qualities: cereals, fruit, energy, but also easy to take along and snack on. The aim is not to focus on sports bars, but on classic cereal bars as a healthy snack. This type of product is equally suitable for adults as well for children, not necessarily sportive. This is an opportunity to assess this type of product, based on the data on the label, and to give a health score, with the algorithm which has been developed by Euroconsumers.

Market

There are two main categories in the cereal bar sector. "Classic" bars and "sports" bars (or at least bars with nutritional claims).

-Classic bars

These are for everyone, and include cereal-based bars (muesli, oats, granola) with fruit, very often apple, but also blueberry, raspberry, apricot, etc.

Beside the cereal-fruit bars, we have chocolate bars, either coated or with chocolate chips inside (or both).

There are also cereal bars with nuts such as cashews, almonds, peanuts, etc.

On the shelves we have also bars that look like cereal bars but contain only fruit and nuts, like "Naked."

They are packaged in 6-9 packs and very often sold individually.

-Sport bars

There are a large number of these on the market, and they are sold in supermarkets right next to the classic bars. It is not always possible to make a clear difference as consumer.

Sports bars, however, carry typical claims, "sport, rich in protein, energy", etc. They also follow the legislation on particular products with specific composition criteria. We will not focus on this sector in this article. It will nevertheless be interesting to dedicate a box to explain the differences to the consumer.

Selection

A preselection was made on the webshops.

The criteria were: classic cereal bars (not for sport) with fruits/ nuts (preference to apple)/cereal and honey.

Then we visited Coop, Migros, Lidl, Aldi.

Barre de céréales ?

Comme son nom l'indique, une barre de céréales est une sorte de bâtonnet compact croustillant composé de plusieurs céréales, enrobé ou non de chocolat et toujours assez sucré, parfois trop. Mais même en préparant soi-même ses barres, impossible de faire totalement l'impasse sur le sucre et la graisse:

- **Le sucre** maintient la barre en forme: il caramélise à la cuisson, assure la cohésion des composants et rend la barre croustillante.
- **La graisse** est un vecteur de goût. C'est elle qui donne sa saveur et son moelleux à la barre. En réduisant la graisse, on rend la barre trop dure.

Pour les barres maison, la devise en matière de sucre et de graisse consiste à en mettre autant que nécessaire mais aussi peu que possible. Pour remplacer le sucre fin cristallisé, on a le choix entre le miel, le concentré de jus de poire et la cassonade qui sont d'excellentes alternatives.

Dans la vie quotidienne, il y a mille et une occasions de grignoter une barre de céréales maison. Avec env. 100 à 170 kcal par pièce (selon la recette) et une composition équilibrée de lipides et de glucides, elle fournit vite beaucoup d'énergie : pour booster ses méninges lors d'un examen à l'école, après des travaux de jardinage, au cours d'une longue promenade ou simplement entre deux repas. Les barres sont des petites pauses gourmandes, destinées uniquement à compléter une alimentation saine et équilibrée. Petites et compactes, on peut les emporter partout. Elles prennent peu de place et ne risquent pas de s'émietter.

Recette maison

Barres de céréales noix

INGRÉDIENTS POUR 8 BARRES

180g de flocons d'avoine
50g d'amandes
50g de noisettes
30g noix pécan
30g de noix
1 poignée de cranberries séchées émincées
2 càs d'huile de colza
80g de sirop d'agave ou sirop d'érable, miel, etc.

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°.

Concassez les oléagineux (amandes, noisettes, noix...).

Mélangez tous les ingrédients ensemble. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte.

Enfournez à 180 degrés pendant 15 minutes, laissez refroidir.

Découpez-en 8 barres régulières.

Laissez refroidir.

Combien de repas par jour sont l'idéal?

Le rythme des repas diffère d'une personne à l'autre et dépend de très nombreux facteurs. C'est pourquoi il est important de trouver son propre rythme, celui qui nous convient le mieux.

Un rythme de repas régulier fournit à l'organisme de l'énergie et des nutriments, il permet de maintenir la concentration et un certain niveau de performance, et prévient les fringales. Il est tout à fait logique de manger plusieurs repas par jour. La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande en règle générale trois repas principaux par jour et une ou deux collations si nécessaire. Les principaux repas tels que le petit-déjeuner, le repas de midi et le dîner livrent à notre organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin. L'assiette type de la SSN montre la composition idéale d'une assiette équilibrée d'un repas principal. Elle présente d'une part les aliments qui composent un repas complet et d'autre part les proportions de chaque aliment pour un repas équilibré.

Manger entre les repas?

Les collations entre les repas peuvent fournir un petit peu d'énergie et permettent de maintenir le taux de glycémie dans le sang et donc de maintenir une bonne capacité de concentration. De plus, les petits snacks peuvent contribuer à une alimentation saine, car un fruit ou une poignée de noix non salées conviennent parfaitement en tant que collations saines. Mais ce n'est pas tout: les en-cas planifiés à l'avance permettent d'éviter les grignotages!

Savoir écouter son corps

Le rythme des repas diffère d'une personne à l'autre et dépend de nombreux facteurs. C'est pourquoi il est important de trouver son propre rythme, celui qui nous convient le mieux. Si, par exemple, une personne prend un petit-déjeuner dont la composition est optimale, elle n'aura pas besoin de prendre les dix-heures. En revanche, ceux qui n'aiment pas manger beaucoup le matin doivent prévoir une collation durant la matinée, afin que les groupes alimentaires des fruits et des légumes, des féculents et des produits laitiers ainsi que le besoin en apport liquide soient couverts jusqu'au repas de midi.

Les pauses sont importantes

En dehors des collations et des repas principaux, il est important de respecter des phases pendant lesquelles on ne mange rien et on ne boit pas de boissons riches en calories. Ces phases sont par exemple le temps de sommeil pendant la nuit ou les heures entre le goûter et le dîner. Ces phases sont essentielles pour notre organisme et le maintien de l'équilibre entre les mécanismes de faim et de satiété. En revanche, l'eau et les boissons non sucrées peuvent être consommées à volonté à tout moment.

Les Suisses et les snacks

Source : Bulletin nutritionnel suisse 2021 | Les snacks sont-ils sur toutes les lèvres ? Aperçu des collations en Suisse / OSAV

L'étude des données de consommation fournies par menuCH, la première enquête nationale sur l'alimentation en Suisse, a permis de faire le point en matière de collation.

Sur un total de 5.4 repas par jour qui sont consommés en moyenne en Suisse, 2.7 étaient des collations. Ce chiffre était un peu plus bas en Suisse alémanique que dans le reste de la Suisse, et, comme dans d'autres pays, un peu plus élevé pendant la semaine que le week-end. Plus de 40 % de la population préféraient 3 collations par jour, et seul 1 % des participants au sondage menuCH renonçait à toute collation. Il est satisfaisant de constater qu'environ 90 % des participants suivaient les recommandations et consommaient au moins deux collations par jour. Les personnes qui prenaient plus de quatre collations consommaient davantage d'alcool que la moyenne. Les collations constituaient presque un quart de tout l'apport énergétique. Ce sont des boissons sans alcool non sucrées qui étaient alors le plus souvent consommées, suivies par les aliments que l'on trouve au sommet de la pyramide alimentaire suisse. Les collations sont importantes pour un apport adéquat en eau, car près de la moitié de la consommation d'eau avait lieu pendant les collations. Parmi les collations, c'est le quatre-heures qui était le plus apprécié, mais aussi le plus riche en énergie. Quant au snack du soir (après le souper), il était l'occasion de consommer surtout des aliments du sommet de la pyramide alimentaire suisse. Les femmes prenaient nettement plus souvent un snack de très bon matin que les hommes. Qu'on les appelle snacks, collations ou en-cas, cette petite consommation entre les repas principaux est donc vraiment sur toutes les lèvres, ou plutôt dans toutes les bouches. Comme on en mange plus souvent pendant la semaine, mais qu'on consomme des repas plus riches en énergie le week-end, il semble judicieux de recommander un changement vers des repas principaux plus petits compensés par des collations plus fréquentes. En outre, le choix des aliments des collations pourrait être optimisé : davantage de légumes, de jus de légumes et de salades pourraient remplacer les boissons sucrées, les biscuits et l'alcool, en particulier pour le snack du soir.

Précisons que la notion de collation/snack est large et comprend également les boissons comme l'eau, thé, café. Ces données ne veulent donc pas dire que les Suisses grignotent à longueur de journée.

Notre étude

Nous avons donc sélectionné 27 barres de céréales selon trois segments :

- Fruits, de préférence pomme (13)
- céréales et miel (5)
- noix/oléagineux (cacahuètes, amandes, noisettes, etc.) (9)

Nous avons volontairement écarté le chocolat qui est forcément plus calorique et s'apparente davantage à « une friandise ».

Nous nous sommes rendus chez Migros, Coop, Aldi et Lidl.

L'étiquette

Nous avons relevé certains manquements qui nous paraissaient importants.

- ne pas afficher les GDA par portion sur la face avant de l'étiquette ;
- ne pas annoncer l'utilisation d'édulcorants sur la face avant ;
- ne pas exprimer les valeurs nutritionnelles par portion ;

Aucun de nos échantillons n'affiche le Nutri Score.

- **Crownfield Barre de muesli à la pomme et barre noisette**

Le produit affiche l'allégation « sans sucre ajoutés »

Ordonnance du DFI

concernant l'information sur les denrées alimentaires

(OIDAI) annexe 13 précise que l'allégation sans sucres ajoutés :

Une allégation selon laquelle il n'a pas été ajouté de sucres à une denrée alimentaire, ou toute autre allégation susceptible d'avoir le même sens pour le consommateur, ne peut être faite que si le produit ne contient pas de monosaccharides ou disaccharides ajoutés ou toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes.

19.2

Si des sucres sont naturellement présents dans la denrée alimentaire, l'indication suivante doit également figurer sur l'étiquette: «contient des sucres naturellement présents».

Ne peut donc contenir des édulcorants.

Mais cette interprétation diverge selon les pays européens, quid de la Suisse ?

On peut en tous cas regretter que l'utilisation d'édulcorants ne soit pas clairement indiquée sur la face avant de l'étiquette au même titre que l'allégation sur les sucres. Il faut lire les petits caractères de la dénomination légale et la liste des ingrédients pour s'en apercevoir. Dommage.

- Les barres **Nakd** et la barre **Crownfield cranberry** n'affichent pas les GDA en front of pack (valeur énergétique par barre), c'est un outil facile en un coup d'œil pour le consommateur
- La barre peanut **Be-kind** informe en FOP qu'elle ne contient pas d'arôme, or on en retrouve dans la liste des ingrédients, dans un sous-produit
- Les produits **Alnatura** n'affichent pas les valeurs nutritionnelles par barre, il faut être fort en calcul mental
- Les barres **Farmer** n'affichent ni les GDA en FOP, ni les valeurs nutritionnelles par barre. Encore des efforts pour Migros...

La plupart des barres se vendent en paquet de plusieurs barres. Les barres Alnatura, Ella et Oat King se vendent à l'unité.

Le scoring

Nous avons évalué nos échantillons pour leur donner « un score santé » global.

Ce score, dont l'algorithme a été développé par Euroconsumers, tient compte des critères suivants :

- le Nutri Score (l'algorithme récemment mis à jour)
- le degré de transformation (ultraprocessed foods)
- les additifs
- la taille de la portion
- présence d'édulcorants

1. Le Nutri Score (55% de pondération, limitatif pour les mauvais scores)

Nous avons utilisé l'algorithme disponible sur le site de Santé Publique France. Il s'agit de la récente nouvelle version qui est un peu plus sévère que l'ancienne version.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

Pour le choix de l'algorithme du NS, il faut choisir la catégorie à laquelle nous avons affaire. Les barres de céréales appartiennent à la catégorie « cas généraux ». Dans ce cas, la teneur en fruits compte mais pas le pourcentage de noix. Par contre, 3 de nos échantillons se réfèrent à la catégorie « matières grasses, oléagineux ». En effet, les oléagineux transformés, en mélange avec d'autres ingrédients, se réfèrent à un autre algorithme si la présence de noix et graines est d'au moins 50%. C'est le cas pour Be Kind, Karma cashew chia et Farmer nuts.

Nutriscore	A	B	C	D	E
Barres fruits	0	0	5	5	3
Barres miel	0	0	0	2	3
Barres noix	2	2	3	1	1

4 barres aux noix peuvent être recommandées :

il s'agit des barres aux noisettes, Happy Harvest (Aldi) score A et Crownfield (Lidl) score B, ainsi que Farmer Nuts (A) et Karma cashew (B).

Aldi et Lidl ont un bon Nutri Score parce qu'ils utilisent des édulcorants à la place du sucre. Farmer nuts et Karma cashew ont un pourcentage d'oléagineux et graines de plus de 50% dans leur recette, ce qui est très intéressant. Rappelons que l'algorithme Nutriscore utilisé est différent des autres barres justement parce qu'ils contiennent une quantité significative d'oléagineux.

Les saturés

Quand on s'intéresse de plus près à la nutrition/100g, 11 produits ont de mauvaises notes pour les acides gras saturés (score D ou E).

Finalement, on peut dire qu'il s'agit de 4 barres au miel sur 5. Même les barres aux fruits sont concernées à savoir 5 produits sur 13.

Sans surprise, dès que de l'huile de coco ou de palme a été mise en œuvre dans la recette, le taux de saturés augmente.

En moyenne, les barres présentent 4,6g de saturés/100g.

La moyenne des barres aux fruits est de 3,8g.

Celles des barres au miel de 7,5g et celles des noix de 4,3g/100g.

Attention donc aux barres crunchy au miel !

productGroup	manufact	longName	Nutri-Score	AGS (g/100g)
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	E	E
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D	D
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	E
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	E	D
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	E	E
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	D	D
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	E	E
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	E	E
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	E	E
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	E
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	E	E

Les sucres

Pour les sucres, 21 produits sur 27, soit plus de $\frac{3}{4}$ des échantillons sont trop sucrés. Seuls 2 produits ont une note A (les barres muesli noisettes de Happy Harvest et Crownfield), mais ils contiennent des édulcorants, ce qui n'est pas mieux (nous y reviendront par la suite). Idem Pour Crownfield barre à la pomme qui contient et du sucre et des édulcorants.

productGroup	manufact	longName	Sucres (g/100g)	Edulcorants
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	D	A
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	D	A
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	E	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	E	A
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Apfel	C	E
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Cranberry/Mirtillo	D	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	E	A
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	E	A
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	E	A
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic · Pomme	E	A
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	A
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	E	A
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	E	A
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	D	A
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	E	A
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	E	A
Crunchy cereal bar	NATURE VALL	Crunchy Hafer & Honig	D	A
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	E	A
Nut Bars	Farmer	Farmer Nuts · Amande & noisette	C	A
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	D	A
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	D	A
Nut Bars	Happy Harves	Barre de muesli noisette	A	E
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	A
Nut Bars	Crownfield	Müesliriegel Haselnuss	A	E
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	C	A
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	E	A
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	D	A

La moyenne des sucres est de 25g/100g. Mais on peut noter de fortes disparités, dont notamment les barres avec édulcorants qui forcément ont peu de sucres.

A l'inverse certaines barres sont très riches en sucres, jusqu'à près de la moitié, voire un peu plus d'un tiers. Cela s'explique par la présence importante de fruits séchés (c'est donc positif en soi) et donc sucrés, du moins pour les Nakd et Naturaplan abricot. Pour les autres c'est surtout du sucre, sirop ou miel, ce qui est moins recommandable pour un en-cas.

Subcategory	manufacturer	longName	Declared sugar
0			
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	51
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	49
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	39
Nuts bar	NAKD	Peanut Delight	38,8
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	35
Crunchy cereal bar	Happy Harvest	Muëсли barres Crunchy miel	35
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	34,3

Les fibres

La moyenne des barres est de 6g/100g, davantage pour les barres de fruits et encore plus pour les barres aux noix (8g).

Les fruits

Parmi les barres de céréales aux fruits et celles aux noix, on peut s'attendre à un certain apport en fruits et en oléagineux.

Malheureusement, peu de barres fournissent un apport conséquent.

Les barres Nakd blueberry et Naturaplan Abricot sont intéressantes et sont davantage des barres de fruits, sans céréales. Dès lors elles contiennent plus de 50% de fruits séchés. Pour les autres produits, on est plutôt de l'ordre de 25-35% de pomme, raisin ou autres.

Il est bon de rappeler que le nouvel algorithme du Nutri Score ne prend pas en compte la teneur en noix (oléagineux). Sauf si cette teneur dépasse les 50% dans le produit, alors on peut en tenir compte et appliquer l'algorithme pour les graisses et oléagineux.

Comme expliqué précédemment, c'est le cas pour Farmer nuts, Karma cashew et beKind almond caramel. Farmer contient 78% de fruits à coque (moitié amandes, moitié noisettes), Karma contient 37% de fruits à coque (cajou, amandes, noix, noix du Brésil) et 21% de graines (tournesol, chia et courge). Be kind contient 65% d'amandes.

2. Le degré de transformation (15% de pondération)

La question demeure : les barres sont-elles des produits ultra-transformés ?

Pour y répondre, nous avons identifié et compté le nombre d'ingrédients UPF (ultra processed food).

Nous reprenons ce qui avait été expliqué dans le rapport des burgers pour savoir les ingrédients qui doivent attirer notre attention.

Marqueurs UPF (ultra processed food)

- Les additifs cosmétiques (colorants, texturants et modificateurs de goût). Les additifs dans les aliments ultra-transformés incluent certains également utilisés dans les aliments transformés, tels que les conservateurs, les antioxydants et les stabilisants. Les classes d'additifs que l'on trouve uniquement dans les produits ultra-transformés comprennent ceux utilisés pour imiter ou améliorer les qualités sensorielles des aliments ou pour dissimuler les aspects désagréables du produit final. Ces additifs comprennent des teintures et d'autres colorants, des stabilisateurs de couleur ; arômes, exhausteurs de goût, édulcorants; et des auxiliaires de traitement tels que des agents de carbonatation, raffermissants, gonflants et anti-gonflants, anti-mousse, anti-agglomérants et de glaçage, des émulsifiants, des séquestrants et des humectants. (précisions issues de la classification NOVA).
- Les arômes naturels ou artificiels
- Certaines techniques de transformation industrielle drastiques (soufflage, cuisson-extrusion, hydrogénation...)
- Les glucides (sirop de glucose, glucose, fructose, etc.), lipides, protéines et fibres ultra-transformés, généralement issus du cracking alimentaire (huiles hydrogénées, amidons modifiés, gluten, protéines de lait, isolats de fibres, inuline, ...)

#UPF	Score	Evaluation
>8	0,5	[E]
6-8	1,5	[D]
3-5	2,5	[C]
<=2	3,5	[B]
0	4,5	[A]
0	5,5	[A]

Moins d'un quart des produits (6/27) sont exempts de marqueurs de transformation.

Subcategory	manufacturer	longName	Degree
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A
Nuts bar	Alnatura	Alnatura · Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A
Nuts bar	NAKD	Peanut Delight	A
Nuts bar	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A

Autant de produits sont mal classés (D : 6 ou 7 marqueurs) mais il n'y a pas de très mauvais produits (E : plus de 8). On retrouve des sirops de glucose, concentré de fruits, arômes, émulsifiants, maltodextrine, huiles hydrogénées, etc.

productGroup	manufacturer	longName	Degré d'ultrafiltration
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	D
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	D
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	D
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	D

3. Les additifs (15% de pondération)

Nous avons, d'une part, pris en compte le nombre d'additifs utilisés (pour 20% de la note) mais aussi leur appréciation selon notre base de données (80% de la note).

(<https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/securite-alimentaire-et-additifs/comparateur/additifs-alimentaires/liste>).

Voici la pondération

#additives	Score	Evaluation
>8	0,5	[E]
6-8	1,5	[D]
3-5	2,5	[C]
2	3,5	[B]

Un peu moins de la moitié des produits (13/27) sont exempts d'additifs, et ce, dans chaque catégorie.

Il n'y a pas de très mauvais produits (D et E), les autres produits sont bons ou moyens, avec moins de 5 additifs ! Le maximum de 5 additifs (E322, E422, E965, E300, E330) est atteint par Crownfield barre à la pomme.

productGroup	manufact	longName	Additifs
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	A
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	A
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	A
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	A
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Muëсли barres Crunchy miel	A
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	A
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	A
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A

Et lors de l'évaluation des additifs présents, on garde le score le plus faible :

Safety

evaluationScore Evaluation

1	0,5	[E]
2	1,5	[D]
3	2,5	[C]
4	3,5	[B]
5	4,5	[A]
5	5,5	[A]

5= no additives, 4=acceptable,3=tolerable, 2= not recommend, 1=to avoid

Les additifs mis en œuvre sont moyens ('C)

Un seul produit à une mauvaise note (Oat King) : D. Il contient des sulfites (E223 : conservateur), de l'acide citrique (E330 : antioxydant) et de l'amidon modifié (agent de texture E 140x ?) considéré comme peu recommandable (not recommended).

Not recommended: additive for which one or more harmful/adverse effects have been identified in a series of scientific studies. Although the evidence for some of these effects on human health is still insufficient and the use limits are also intended to ensure consumer safety for the toxic effects identified, we believe it is better to limit the consumption of this additive as much as possible.

4. La taille des portions (pondération de 5%)

La taille de la portion proposée sur l'étiquette par le fabricant a été comparée à la médiane (la portion la plus courante). Si le produit en contient moins, il obtient une note allant de bon à très bon. S'il en contient plus, il obtient une note acceptable à médiocre.

Voici l'échelle:

%	Score	Evaluation
1	0,5	[E]
0.5	1,5	[D]
0.3	2,5	[C]
0.05	3,5	[B]
-0.5	4,5	[A]
-1	5,5	[A]

La portion médiane est de 30g.

Une grosse moitié des échantillons (15/27) propose une portion dans la moyenne.

A l'inverse, certains produits sont mal cotés et proposent des portions XXL, avec un maximum de 95g pour Oat King.

Marque	Dénomination	Portion (g)	Portion
Oat King	Appel Strudel	95	*
Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	60	*
Alnatura	Alnatura · Barre d'avoine aux amandes et noisettes	60	*
Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	50	*
Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	50	*

Cette appréciation pèse peu dans le score final mais elle peut révéler des portions très conséquentes et donc des barres qui peuvent être très caloriques.

Par exemple, par 100g, une barre fournit en moyenne 430 kcal (min- max : 356-595). En ajoutant des écarts de portions selon les différentes marques, on peut voir des barres à 78kcal par portion de 20g (Farmer classic pomme) et des barres à 402 kcal par portion proposée de 95g pour Oat King. On ne peut conseiller que de la manger... en plusieurs fois, ou pour les très gros appétits.

5. Édulcorants (pondération de 10%)

Nous regardons à la présence d'édulcorants que nous pénalisons.

Remplacer le sucre par des édulcorants n'est pas la solution et n'aide pas à perdre du poids sur le long terme (bien qu'ici ce ne soit pas le but des barres de céréales).

Nous avons donc relevé les échantillons qui ajoutent des édulcorants dans le but de remplacer le sucre. Dans 3 cas (les 2 barres noisettes de Happy Harvest et Crownfield, et la barre pomme de Crownfield), des polyols sont ajoutés (maltitol).

L'OMS déconseille fortement les édulcorants artificiels (aspartame, cyclamates, etc.) pour les effets négatifs sur la santé, mais ce n'est pas le cas ici.

Nous précisons que du sorbitol (aussi un polyol que l'on retrouve dans les fruits) peut être ajouté comme additif comme humectant, dans ce cas nous ne le pénalisons pas puisqu'il n'a pas pour vocation de jouer un rôle d'édulcorant en remplacement du sucre.

	Score	Evaluation
Yes	0,5	[E]
No	5,5	[A]

Evidemment, la présence d'édulcorants devrait correspondre à un bon score de quantité de sucres. C'est le cas pour les barres noisettes Aldi et Lidl. La barre à la pomme Crownfield contient tout de même du sucre, à un taux acceptable.

Score final : score santé

Voici donc la pondération des différents paramètres pour obtenir notre score santé :

- Le Nutriscore 55%, limitatif si mauvais résultats
- Le degré de transformation 15%
- Les additifs 15%
- La taille des portions 5%
- La présence d'édulcorants 10%

Quality	TQ 70
Bad	0-49
Average	50-59
Good	60-69
Top quality	70-100

Les scores sont évidents. Il vaut mieux se tourner vers les barres de noix, voire aux fruits et éventuellement au miel.

Un seul bon produit parmi les barres de fruits, aucun chez les barres au miel, et quelques barres aux noix qui peuvent être qualifiées de très bonne qualité.

Parmi les barres de fruits, la Karma Pomme quinoa obtient un bon score de 60, suivi de très près par Alnatura myrtilles, Naked blueberry et Naturaplan abricot qui forment le groupe des moyens.

Toutes les autres barres aux fruits ne sont pas recommandées, leur Nutri Score est souvent mauvais (D ou E). Les barres sont toujours très sucrées, c'est ce qui donne le côté croustillant.

Les barres au miel sont toutes peu recommandables, le NS n'est jamais bon : sans surprise elles sont trop sucrées et trop de graisses saturées.

Les barres de noix sont bien meilleures. Aussi et surtout pour celles qui apportent au moins 50% d'oléagineux. C'est le cas de Farmer nuts, Karma cashew, Alnatura amandes et Happy Harvest noisettes. Notons que cette dernière fait usage d'édulcorants en remplacement des sucres. Be kind et Crownfield noisettes sont classés moyen. La première fournit 65% d'amandes, ce qui est intéressant, tandis que Crownfield ajoute aussi des édulcorants.

productGroup	manufact	longName	Degré d'ultra-transformation	Additifs	Nutri-Score	AGS (g/100g)	Sucres (g/100g)	Edulcorants	Score Santé
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	B	A	C	A	D	A	60
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A	A	C	B	D	A	59
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	B	A	C	B	E	A	57
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A	A	D	A	E	A	57
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Apfel	C	C	C	B	C	E	48
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Cranberry/Mirtillo	C	C	C	A	D	A	47
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A	A	E	E	E	A	40
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	D	C	D	B	E	A	39
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D	C	D	D	E	A	33
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	D	C	D	B	E	A	31
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	C	D	E	D	A	29
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	C	D	E	D	E	A	24
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	D	C	E	E	E	A	24
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	B	A	D	D	D	A	42
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	B	A	E	E	E	A	38
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	B	A	E	E	E	A	36
Crunchy cereal bar	NATURE VALL	Crunchy Hafer & Honig	B	C	D	C	D	A	36
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	C	A	E	E	E	A	35
Nut Bars	Farmer	Farmer Nuts · Amande & noisette	C	C	A	C	C	A	73
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	B	A	B	C	D	A	70
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A	A	C	B	D	A	61
Nut Bars	Happy Harves	Barre de muesli noisette	C	C	A	B	A	E	60
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	C	C	E	C	A	58
Nut Bars	Crownfield	Müesliriegel Haselnuss	C	C	B	C	A	E	50
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	D	C	C	C	C	A	47
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	A	A	D	C	E	A	46
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A	A	E	E	D	A	41

On peut trouver des barres « naturelles » càd sans ingrédients ultratransformés et c'est plutôt une bonne nouvelle. Il en est de même pour l'usage des additifs, mais ce n'est pas pour autant que ces barres sont bien classées. Globalement, seules 6 barres sont mal évaluées pour le degré de transformation.

Au final, il est préférable de s'orienter vers des barres aux noix qui contiennent plus de 50% d'oléagineux.

L'affichage du Nutri Score aurait été un plus mais malheureusement, aucun de nos produits ne l'affiche. La nutrition par barre est une indication, cela dit, Migros fait l'impasse sur cette information pour tous ses produits. Il n'est dès lors pas étonnant qu'il ait décidé de bannir le Nutri Score de ses produits. Dommage pour le consommateur.

A ce score santé, on peut ajouter que la portion de certaines barres est tout simplement énorme et correspondent davantage à un dessert, la barre Oat King avec ses 95g, représente 20% de la ration énergétique d'un adulte qui doit consommer 2000 kcal par jour.

Pour la publication, nous afficherons des étoiles comme pour le test burger dans le tableau final.

La dégustation

Il s'agit davantage d'une critique organoleptique, ce qui nous a plu, déplu, le côté pratique, la portion proposée par le fabricant.

Les barres ont été dégustées par une famille avec enfants.

Nous ne comparons pas les catégories entre elles, certains préféreront les barres au miel, d'autres aux noix.

Les barres de fruits

De grandes différences entre les échantillons, ne fût-ce que les portions qui peuvent être énormes.

Les barres de fruits Nakd blueberry et Naturaplan fruity abricot ne nous ont pas plu. Tant l'aspect que le goût sont déroutants. Elles sont très compactes et la saveur en bouche est particulière. Pour Naturaplan qui contient finalement des abricots et raisins secs, autant emporter une poignée de fruits secs directement. C'est tout aussi pratique, meilleur et moins cher. Ces produits ne nous ont pas convaincu.

Elles ne sont pas les seules d'ailleurs à nous avoir déçu. D'autres barres n'ont aucun goût, sous couvert de vouloir faire « recette maison » ou naturelle, elles sont compactes mais peu savoureuses.

Au final, celles qui ont retenu notre attention sont la Karma appel, la simple barre aux pommes Prix Garantie et la très grosse Oat king Appel strudel. Notons que cette dernière est plutôt savoureuse, beaucoup trop grosse et s'apparente plus à un dessert/friandise qu'une barre.

Les barres au miel

Elles sont toutes très croquantes, attention aux dents, elles s'apparentent davantage à un biscuit. La meilleure était la Nature Valley, avec un goût assez équilibré. La Country et Farmer ne nous ont pas plus avec un arrière-goût peu agréable (respectivement soja et noix de coco râpée ?).

Les barres aux noix

Les échantillons sont aussi très variés. Certaines marques proposent des barres de céréales avec des noix, d'autres sont quasi exclusivement des noix agglomérées.

Les barres noisettes Happy Harvest noisettes et surtout Crownfield noisettes n'étaient pas très bonnes, pas de goût voire mauvais goût. La barre Nakd mixée est aussi particulière, il faut aimer, en tous cas elle ne nous a pas plu.

La barre Be kind est qualitative mais assez salée, c'est déroutant et moyennement agréable (un caramel au beurre salé est tout de même moins salé).

Plusieurs autres étaient bonnes, la country peanut caramel qui fait assez friandise mais pas trop sucrée. La barre Alnatura est aussi bonne dans son genre : type barre maison, assez équilibrée mais fameuse portion.

La Farmer nuts ce sont vraiment des fruits secs agglomérés ensemble. Dans ce cas, à se demander quel est le but. Autant embarquer un petit paquet d'oléagineux dans lequel piocher.

Le mélange de Karma cashew est intéressant, très réussi, mais peut-être un peu écœurant (mais pas forcément trop sucré).

Au final, il en faut pour tous les goûts. Attention aux trop grosses portions, il reste aussi l'option de la barre maison que l'on peut façonner selon ses envies. C'est moins cher et plus écologique.

Attention

Il faudrait garder à l'œil qu'en septembre, de nouvelles recommandations nutritionnelles devraient voir le jour

Nouvelles recommandations alimentaires 2024

Actuellement, nous recevons de nombreuses demandes (des médias et d'autres professionnels) concernant les nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes annoncées pour cette année. Nous les présenterons en collaboration avec l'OSAV le 13.9.2024 à l'occasion du congrès de la SSN. Un communiqué de presse officiel est également prévu pour cette date.

Nous ne pouvons divulguer aucune information détaillée à ce sujet avant cette date et nous vous remercions de votre compréhension.