

SCIENCES & SANTÉ

Vos céréales sont de moins en moins sucrées

ALIMENTATION Delhaize lance une communication ciblée dans ses magasins

- Pour leurs marques propres, les supermarchés réduisent la quantité de sucre du produit phare du petit-déjeuner.
- Par responsabilité vis-à-vis de la société.
- Mais surtout à la demande implicite du client.
- Un effort sur les graisses et les fibres s'impose aussi.

Les Belges adorent manger des céréales au petit-déjeuner : plus de 70 % en consomment à raison de 10,5 kilos par an. Et ce volume est en croissance de 4 à 5 % par année, indique le bureau d'étude GfK. Mais à quel point est sucré le sacro-saint bol du matin ? Dans ses rayons dédiés, Delhaize vient de mettre en place une signalétique pour mieux informer ses clients et les sensibiliser aux sucres cachés dans les pétales croustillants (lire par ailleurs). C'est surtout l'occasion pour le Lion de se pousser de la crinière en affirmant qu'en produisant ses 32 références de céréales maison, elle allège le marché belge de 50 tonnes de sucre. Il va jusqu'à moucher ses concurrents en annonçant des diminutions drastiques de sucre – de 32 à 85 % selon le produit – par rapport aux produits similaires d'autres marques de distributeurs. Une dégringolade au profit de la santé, argumente l'enseigne, qui rappelle des chiffres inquiétants : en 50 ans, le Belge a quasi triplé sa consommation de sucre, ce qui a accentué son surpoids (45 % de la population est dans ce cas) et son risque de problèmes cardiovasculaires.

« Aujourd'hui, nous donnons de l'information à nos clients. Mais, durant des mois, nous avons diminué silencieusement la teneur en sucre de nos céréales. Désormais, aucune de nos références n'excède 29 % de sucre », affirme Katrien Vanbiesen, en charge de la santé et de la nutrition chez Delhaize. Mais qu'on ne s'y trompe pas : le Lion est bien loin d'être le seul à chasser les céréales trop sucrées. « Cela fait trois ans que nous travaillons nous aussi à cette réduction sur de nombreux produits, dont les céréales, tient à dire Steven Schollaert, le « Monsieur durabilité » de Colruyt. Par exemple, nous avons graduellement (à raison de quelques grammes en moins tous les deux à trois mois) fait passer le taux de sucre de nos céréales au chocolat de 32 à 18 g pour éviter le rejet du public le plus friand de ces aliments : les enfants. C'est d'ailleurs en raison de ceux-

ci que cette diminution de sucre nous a tenus particulièrement à cœur. Ce sont nos clients de demain. »

Un goût non camouflé

Pourquoi cette diminution que Colruyt dit avoir effectuée « trop modestement, sans en parler » ? « Parce qu'il en va de notre rôle sociétal », répond Steven Schollaert. Mais aussi parce que nos clients nous le demandent implicitement. Ils sont de plus en plus nombreux à prendre conscience de ce qu'ils mangent. Certains veulent clairement une alimentation plus saine avec des aliments plus purs, avec un goût qui n'est plus camouflé par le sucre. » Plus prosaïquement, les secteurs de la distribution et de l'alimentation belges, au travers de Comeo et de Fevia, se sont engagés à mettre en œuvre d'ici à 2020 une diminution globale de 5 % des calories contenues dans les aliments, en réduisant l'apport en sucre et en graisse. Les deux fédérations ont signé en ce sens la convention Alimentation équilibrée en juin 2016 avec Maggie De Block (OpenVLD), ministre fédérale de la Santé.

« Pour la première phase de cette convention, le sous-secteur des céréales a promis de réduire le sucre de 4 %, d'augmenter les fibres de 5 % et d'ajouter 8,5 % de céréales complètes », ajoute Nicholas Courant, porte-parole de Fevia. « Pour notre part, nous avons voulu aller plus loin », dit Steven Schollaert (Colruyt). Une démarche que n'a pas tenu à suivre Carrefour avec ses marques propres. « Certes, nous aussi, avons diminué le taux de sucre de nos céréales. Mais pour nous, ce n'est pas l'enjeu essentiel, expose Baptiste Van Outryve, porte-parole de la Carrefour. Nous portons beaucoup plus d'attention aux fibres. Nous appliquons cela à nos produits de base. Mais nous avons surtout dopé notre assortiment de granola et mélange de graines. »

Il serait en effet faux de penser que seule la réduction de sucre peut améliorer la qualité nutritionnelle des céréales. « D'abord, il ne faut pas stigmatiser les céréales trop sucrées et/ou trop grasses. Elles contribuent au plaisir de manger, insiste Jessica Wouters, diététicienne chez Dietconsult à Bruxelles. On les réservera pour le week-

end ou les vacances. Ensuite, il faut prendre l'ensemble des paramètres nutritionnels des céréales en compte (voir infographie). Puis, il faut veiller à leur volume : pas plus de 30 à 40 g dans le bol qu'on enrichira avec un produit laitier et une portion de fruits. » Bon appétit. ■

JULIEN BOSSELER

MODE D'EMPLOI

Le sucre en couleurs

Depuis mars dernier, les Français bénéficient de codes à cinq couleurs sur les emballages de leurs aliments. Ils peuvent ainsi saisir, d'un coup d'œil sur le « Nutri-score », s'ils vont manger sain ou bien gras et sucré. C'est à peu près le même système que Delhaize met en place à titre d'essai dans ses rayons « céréales » uniquement, pour ses produits maison exclusivement et pour le niveau de sucre seulement. Hautes (plus de 29 g par 100 g), moyennement hautes (17 à 29 g), moyennement basses (5 à 17 g) ou faibles en sucres, les 32 références du Lion se retrouvent ainsi catégorisées via des panneaux et des logos accompagnant l'étiquette de prix en rayon. Rien ne figure sur les emballages. Mais Delhaize l'envisage, de même qu'une extension de la signalétique à d'autres produits. « Cette information supplémentaire pour les consommateurs est intéressante car la plupart ne regardent pas les tableaux nutritionnels obligatoires sur les emballages, juge Renaud De Bruyn, spécialiste en alimentation chez Ecoconso. Mais c'est une source possible de confusion si chaque distributeur adopte son système et se cantonne à un aspect de la composition nutritionnelle de produits ciblés. » L'expert de l'association plaide donc pour une signalétique globale et concertée.

J.B.O.



Dans les Hautes Fagnes, une bille lévite depuis 22 ans

PHYSIQUE Double record mondial pour le gravimètre à supraconductivité de l'Observatoire royal de Belgique

Vous ne pesez pas toujours le même poids. On ne parle pas ici d'un quelconque régime, mais de la fluctuation de l'accélération de la pesanteur ($g = 9.81 \text{ m/s}^2$) en fonction du temps et du lieu. Ainsi au sortir de l'hiver, quand les nappes phréatiques sont gorgées d'eau, la Terre exerce davantage d'attraction. Résultat : vous êtes plus lourd.

Reste que, si fluctuation saisonnière il y a bel et bien, elle est infime. « De l'ordre du milliardième de gramme, voire du dixième de milliardième », précise le Dr Michel van Camp, chef

de service sismologie et gravimétrie à l'Observatoire royal de Belgique. Pas de quoi tromper un diététicien.

Cette folle précision de mesure est atteinte par un gravimètre à supraconductivité. Pour faire simple, disons qu'il s'agit d'une bobine générant un champ magnétique dans lequel une sphère se tient en lévitation (en s'opposant au champ magnétique). Tous deux sont conçus en un matériau spécial, appelé Niobium, et rendus supraconducteurs en étant plongés dans un bain d'hélium liquide à -269°C .

Direction les Hautes-Fagnes.

Installé par 48 m de profondeur sous la forêt de Membach (près d'Eupen), l'instrument très sensible, déjà star de longue date auprès des scientifiques, vient de battre deux records mondiaux.

Jamais gravimètre à supraconductivité n'a fonctionné aussi longtemps en un endroit donné. « En 1995, on a lancé un courant dans la bobine, explique le Dr van Camp. Et 22 ans et 45 jours plus tard, soit après 8.081 jours, c'est toujours le même courant qui circule. » Oui, vous avez bien lu. Dans un supraconducteur, il n'y a pas de frottement, donc pas de dissipa-

tion de l'énergie. Le courant peut théoriquement y tourner à l'infini.

Attraction mutuelle

Ce courant électrique persistant induit un champ magnétique, lui non plus jamais dissipé depuis sa naissance. Ce qui conduit au second record : la plus longue lévitation d'un objet supraconducteur, ici une bille de 4 grammes, dans un champ magnétique.

Lorsque l'accélération de la pesanteur varie, la bille se déplace. C'est ce que mesurent les capteurs électroniques de l'instru-

ment. A partir de cette donnée, les scientifiques calculent chaque variation de g.

A quoi peut-elle être due ? A la Lune ou au Soleil. S'ils créent les marées océaniques, ils déforment également la Terre par leur attraction. Ainsi, lorsque la Lune est au-dessus de nous, l'accélération de la pesanteur diminue. Car chaque objet avec une masse exerce une attraction sur les autres objets. « Ainsi, un homme et une femme à un mètre de distance exerce l'un sur l'autre une attraction de l'ordre du milliardième de g. »

D'autres variations de g sont

liées à la déformation du sol. « Si le sol descend, g augmente, poursuit le spécialiste. A force de mesures répétées, on tente ainsi de lever le voile sur la suspicion de l'existence des mouvements tectoniques lents en Belgique. »

Dans les prochaines semaines, 50 sismographes vont être déployés en forêt de Membach. Cet arsenal servira à évaluer si les ondes sismiques se déplacent différemment sur un sol mouillé. S'il s'avère concluant, il pourra peut-être devenir un nouvel outil pour mesurer la quantité d'eau contenue dans les sols. ■

LÆTTITIA THEUNIS