

SÉRIE
COMMENT BIEN
CHOISIR AU
SUPERMARCHÉ?
N°1

Au rayon biscuits

Voilà une habitude bien belge : le petit biscuit qui accompagne le thé ou le café. Mais certains sont-ils plus sains que d'autres ? On fait le point avec notre diététicienne.

C'est une habitude quotidienne pour nombre d'entre nous : les biscuits à la récré, au goûter ou à la pause-café. En Belgique, notre consommation de biscuits s'élève au chiffre astronomique de **15,7 kg par personne et par an**. Les plus gros consommateurs sont sans surprise les enfants de 3 à 9 ans qui consomment entre 3 à 4 biscuits par jour (jusqu'à 60 g).

Est-ce une bonne idée de refaire le plein d'énergie au goûter avec des biscuits ?

Ces produits font partie d'une section de la pyramide alimentaire nommée les « occasionnels ». Même si les biscuits occupent un rayon entier au supermarché, les professionnels de la nutrition conseillent de ne les consommer qu'une fois par semaine, comme goûter de dépannage ou simplement pour le plaisir. Il ne s'agit donc pas d'un aliment de consommation quotidienne, encore moins de régime!

Si l'on veut se faire plaisir avec des biscuits de qualité, sur quels critères les sélectionner ?

Les biscuits les plus simples sont souvent les moins mauvais d'un point de vue nutritionnel. Ainsi, vous pouvez déjà effectuer un premier choix selon le critère de la famille de biscuits (par ordre décroissant d'intérêt) : biscuits secs, biscuits secs couverts de chocolat, biscuits moelleux (cakes, madeleines, frangipane etc.), biscuits fourrés, biscuits moelleux fourrés.

Ce conseil vaut également pour la liste des ingrédients : plus elle est courte et composée d'aliments simples (farine, beurre, lait, œuf, sucre), meilleure sera la qualité du biscuit. Évitez les produits qui affichent du sucre ou de la matière grasse comme premier ingrédient sur l'étiquette. Si c'est le premier de



**N'HÉSITEZ PAS À
CONFECTIONNER VOS
BISCUITS VOUS-MÊME**

la liste, cela signifie que c'est l'ingrédient principal du produit ! Privilégiez ceux dont la farine arrive en premier lieu.

Quelle quantité peut-on manger ?

Les biscuits comptent parmi les extras de la journée (sucre ajouté dans les boissons, confiture, snacks salés, boissons alcoolisées...), lesquels ne devraient pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total quotidien. En clair, pour un adulte, tous ces extras devraient représenter moins de 200 à 250 kcal, et pour les enfants en dessous de 10 ans, moins de 150 kcal.

Si on se concentre sur les biscuits, la portion devrait contenir moins de 150 kcal pour les adultes et 100 kcal pour les enfants et

cela, une fois par semaine si l'on suit les recommandations nutritionnelles. Lisez bien l'étiquette et observez quelle est la taille de la portion recommandée par le fabricant : elle ne correspond pas toujours au nombre de biscuits contenus dans les sachets individuels ! De plus, il y a biscuit et biscuit : certains sont plus lourds et bien plus gras et/ou sucrés que d'autres.

Quels sont les ingrédients à privilégier dans les biscuits ?

Au-delà de l'aspect énergétique, il y a bien sûr la qualité nutritionnelle des ingrédients. Les biscuits sont une catégorie d'aliments dans laquelle se retrouvent énormément de produits ultratransformés qui contiennent des ingrédients « crackés » (amidon, gluten, sirop de glucose...) recombinaison entre eux ainsi que des ingrédients raffinés. Ce sont des ingrédients pauvres en nutriments essentiels et qui s'éloignent fortement d'un produit céréalier classique. Pour limiter les dégâts, il vaut mieux opter pour des produits à base de céréales non raffinées (blé complet, sarrasin, épeautre) qui contiennent un maximum de fibres (plus de 6 g de fibres / 100 g de biscuits), peu de sucre ajouté (moins de 30 % de sucres) et des graisses de bonne qualité en quantité raisonnable (moins de 18 % de lipides et moins 6 % d'acides gras saturés).

Et si je quitte le supermarché pour choisir...

... dans un magasin bio En sélectionnant des biscuits bio, vous trouverez peut-être des produits dont la liste d'ingrédients est plus courte mais attention, ce n'est pas toujours le cas. Les biscuits bio peuvent aussi contenir des additifs et des produits raffinés. Mais s'ils contiennent des céréales complètes,

Mémo

Nos conseils en bref

- Une portion = moins de 150 kcal pour les adultes, 100 kcal pour les enfants.
- De temps en temps, pour le plaisir.
- Le meilleur Nutriscore possible.
- Liste d'ingrédients courte.
- Ingrédients naturels.

Check des étiquettes

(valeurs nutritionnelles aux 100 g)

- Maximum 18 g de lipides.
- Dont maximum 6 g d'acides gras saturés.
- Maximum 30 g de sucres.
- Un maximum de fibres (6 g c'est top!).

c'est une bonne option de les choisir bio pour limiter les traces de pesticides.

... **dans un magasin/ rayon diététique** Les biscuits secs du rayon diététique peuvent être de meilleure qualité que leurs homologues classiques mais cette différence n'est plus valable pour les autres catégories de biscuits. Évitez également ceux contenant des édulcorants, surtout pour les enfants.

... **sur un stand artisanal** Les biscuits emballés de manière artisanale (sans carton ou étiquette avec des logos colorés) ne sont pas toujours de meilleure qualité nutritionnelle. Lisez bien l'étiquette, vous serez probablement surprise!

... **chez le boulanger** Là aussi hélas la qualité des biscuits peut être variable : osez demander à votre artisan ce qu'il utilise comme ingrédients et s'il y a des additifs. En règle générale, les biscuits ne seront en tout cas pas moins sucrés ni moins gras qu'en grande surface.

Quels sont les biscuits qui sortent du lot?

Réussir à réunir tous les critères énoncés ci-dessus relève pratiquement de la quête du Graal! Voici toutefois quelques biscuits qui présentent un profil correct. Encore beaucoup mieux : n'hésitez pas à les confectonner vous-même, à base d'ingrédients complets et de fruit pour leur apporter naturellement du sucre.

- Les biscuits BeVita (biscuits secs), Petit-Déjeuner Lu.
- Les barres Nàkd (ils sont sans céréales donc il ne s'agit pas d'un « vrai biscuit »).
- Les gaufres aux œufs, Bio Delhaize.
- Biscuit vegan Riz & Coco ou Avoine & Chocolat noir, Céréale By Nature Bio.
- Gaufre de Bruxelles, Les Belges (rayon surgelé).
- Nic Nac complet, Boni Selection.
- Palets bretons pur beurre, Boni Selection.
- Goodness Lemony Pecan Cookies, Bamboo.

● Bon plan

Si vous avez le temps et/ou l'envie, n'hésitez pas à faire vos biscuits vous-même.

→ **Pour pallier le souci de la conservation** (biscuits qui deviennent mous et ne se conservent pas assez longtemps), n'hésitez pas à surgeler, soit la pâte crue, soit les biscuits une fois cuits (à tester selon le type de biscuits). C'est très pratique.

→ **Pour des idées de recettes :** lalignegourmande.fr et tabledesenfants.com et bien sûr, sur notre site femmesdaujourd'hui.be/delices/goutershealthy.

● POUR ALLER PLUS LOIN

- **Le bon choix pour vos enfants**, Collectif La Nutrition, éd. Thierry Souccar.
- **Haïte aux plats industriels**, Le mag de la santé, éd. de la Martinière.
- **Goûters sains et naturels - 30 recettes pour faire plaisir à vos enfants**, Solveig Darrigo-Dartinet, éd. Rustica.

Dans le prochain article de cette série (Femmes d'Aujourd'hui du 11 mars prochain), Chloé se promènera au rayon végétarien pour comparer les substituts de viande : boulettes et steaks végé seront passés à la loupe! ●