Communiqué de presse
21 mars 2019

Enquête poissons panés
Du poisson en quantités variables mais beaucoup d'additifs

La CLCV rend publique son enquête sur 42 produits* de la catégorie « poisson panés ». Au rayon surgelé au rayon frais, l'offre de poissons panés est si importante qu'il est parfois difficile de faire son choix. Nous avons notamment observé des différences de quantité de poisson entre les produits et une qualité nutritionnelle inégale ainsi que la présence de trop nombreux additifs et arômes. Comme dans notre enquête de 2016, nous déplorons une différence de qualité et de diversité pour les produits ciblant spécifiquement les enfants.

Quantité de poisson : un écart de 35 % à 80 % dans la recette

Le pourcentage de poisson varie dans l'ensemble de l'échantillon de 35 % à 80 % avec en moyenne 63 % de poisson dans la recette mise en œuvre dans le produit. Nous déplorons de trouver, comme en 2016 lors de notre précédente enquête, des produits avec très peu de poisson. Des quantités suffisantes pour que ces produits soient appelés des « poissons panés » ?

L'information donnée au consommateur reste incomplète

Plus de 80 % des références indiquent l'espèce de poisson et la partie du poisson utilisée dans la recette (filets, chair...). Côté origine et méthodes de pêche, l'information est rare. L'origine géographique du poisson est inconnue dans 2/3 des produits étudiés et près de 90 % des panés n'indiquent pas la méthode de pêche. Le logo pêche durable MSC (Marine Stewardship Council) s'affiche sur moins d'un tiers des produits. Conclusion : pour des consommateurs qui souhaitent avoir le critère de la durabilité, le choix reste encore trop limité.

Qualité nutritionnelle : attention au sel dans certains produits

Nous regrettons que seuls 2 produits mentionnent le Nutri-Score sur leur emballage. Nous avons dû les calculer et nos calculs indiquent 9 % des références sont notées C, 43 % A et 48 % B. Si certains poissons panés trouvent leur place dans une alimentation équilibrée, il existe des mauvais élèves. Des produits sont particulièrement salés et représentent le tiers des apports journaliers recommandés en sel en une prise !

Trop d'additifs, d'arômes et de sucres ajoutés

La qualité du produit pané dépend aussi de la présence ou l'absence d'additifs, de sucre ajouté ou d'arômes. 21% des produits de notre échantillon contiennent des arômes et 52% des additifs. Pour les produits contenant des additifs, la moyenne interpelle : 3,7 additifs par produit. Dans la liste d'additifs, il y a systématiquement des agents texturants. Dans 98% des références, il y a des ingrédients texturants (hors additifs) comme les amidons, les fécules, le gluten. Est-ce par simplicité que les industriels accumulent les additifs ?

Produits enfants : moins de poisson, moins de filets et une moins bonne qualité nutritionnelle

Les produits ciblés enfants contiennent en moyenne moins de poissons que ceux non ciblés (59% vs 65%). Le poisson s'y présente plus souvent sous forme de chair et non de filet. Les produits enfants présentent une faible diversité, presque tous sont des panés de colin d'Alaska. De manière générale, la qualité nutritionnelle des produits ciblés enfants est moins bonne que celle des produits non ciblés. En moyenne, ils sont 10% plus énergétiques, 14% plus gras et 17% plus salés que les produits non ciblés. Ils sont aussi moins bien notés par le Nutri-Score : seuls 17 % sont notés A contre 53% pour les produits non ciblés.

**Relevé réalisé entre mi-novembre et fin décembre 2018 dans 8 enseignes.*

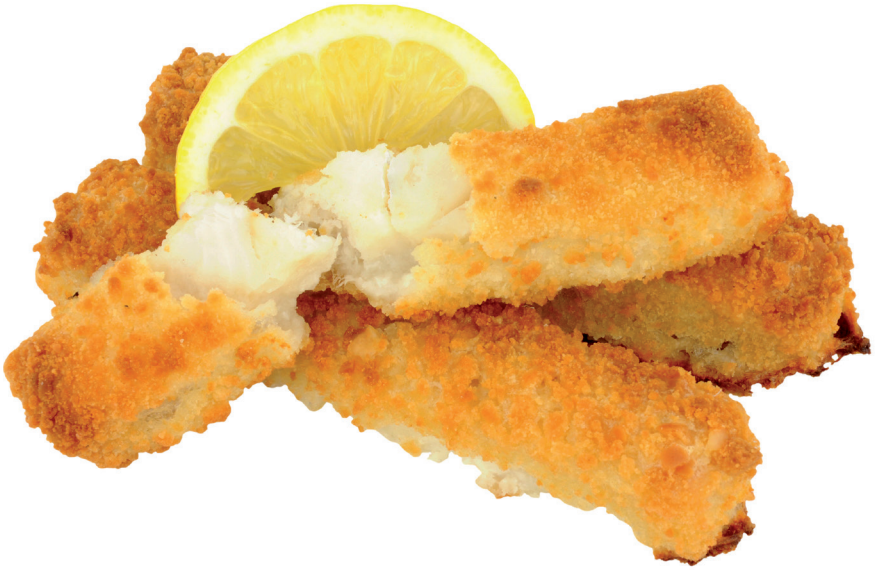
CLCV
www.clcv.org

Le point sur la table

DOSSIER DE PRESSE

Quantité de poisson, qualité nutritionnelle...

Que valent les poissons panés ?



Enquête de la CLCV – 21 mars 2019

En 2016, notre association avait publié une enquête sur les produits à base de poisson en grandes surfaces. Rillettes, hachés, surimis, produits cuisinés, panés, parmentiers et soupes avaient été passés sous crible.

Nous remarquions entre autres :

- Des différences importantes dans les quantités de poisson utilisées dans les recettes au sein de toutes les catégories.
- Une information souvent insuffisante pour le consommateur : espèce de poisson, origine, nature de la matière première utilisée (filets, chair, pulpe…)
- Une qualité nutritionnelle inégale entre les poissons panés ciblés « enfants » et les autres poissons panés.

Pour cette nouvelle enquête, nous avons choisi de nous concentrer sur les poissons panés. Par l'analyse de leur emballage, de leur composition et des signes de qualité, nous avons souhaité faire un état des lieux des poissons panés proposés dans les rayons de supermarchés. 42 produits ont ainsi été étudiés dont 16 étaient déjà présents dans notre enquête de 2016.

Nos principaux résultats

La CLCV rend publique son enquête sur 42 produits* de la catégorie poisson panés. Au rayon surgelé et au rayon frais, l'offre de poissons panés est si importante qu'il est parfois difficile de faire son choix. Nous avons notamment observé des différences de quantité de poisson entre les produits, une qualité nutritionnelle inégale ainsi que la présence de trop nombreux additifs et arômes. Comme dans notre enquête de 2016, nous déplorons une différence de qualité et de diversité pour les produits ciblant spécifiquement les enfants.

Quantité de poisson : un écart de 35 % à 80 % dans la recette

Le pourcentage de poisson varie dans l'ensemble de l'échantillon de 35 % à 80 % avec en moyenne 63 % de poisson dans la recette mise en œuvre dans le produit. Nous déplorons de trouver, comme en 2016 lors de notre précédente enquête, des produits avec très peu de poisson. Des quantités suffisantes pour que ces produits soient appelés des « poissons panés » ?

L'information donnée au consommateur reste incomplète

Plus de 80 % des références indiquent l'espèce de poisson et la partie du poisson utilisée dans la recette (filets, chair...). Côté origine et méthodes de pêche, l'information est rare. L'origine géographique du poisson est inconnue dans 2/3 des produits étudiés et près de 90 % des panés n'indiquent pas la méthode de pêche. Le logo pêche durable MSC (Marine Stewardship Council) s'affiche sur moins d'un tiers des produits. Conclusion : pour des consommateurs qui souhaitent avoir le critère de la durabilité, le choix reste encore trop limité.

Qualité nutritionnelle : attention au sel dans certains produits

Nous regrettons que seuls 2 produits mentionnent le Nutri-Score sur leur emballage. Nous avons dû les calculer, et nos calculs indiquent 9 % des références sont notées C, 43 % A et 48 % B. Si certains poissons panés trouvent leur place dans une alimentation équilibrée, il existe des mauvais élèves. Des produits sont particulièrement salés et représentent le tiers des apports journaliers recommandés en sel en une prise !

Trop d'additifs, d'arômes et de sucres ajoutés

La qualité du produit pané dépend aussi de la présence ou l'absence d'additifs, de sucre ajouté ou d'arômes. 21 % des produits de notre échantillon contiennent des arômes et 52 % des additifs. Pour les produits contenant des additifs, la moyenne interpelle : 3,7 additifs par produit. Dans la liste d'additifs, il y a systématiquement des agents texturants. Dans 98 % des références, il y a des ingrédients texturants (hors additifs) comme les amidons, les fécules, le gluten. Est-ce par simplicité que les industriels accumulent les additifs ?

Produits enfants : moins de poisson, moins de filets et une moins bonne qualité nutritionnelle

Les produits ciblés enfants contiennent en moyenne moins de poissons que ceux non ciblés (59 % vs 65 %). Le poisson s'y présente plus souvent sous forme de chair et non de filet. Les produits enfants présentent une faible diversité, presque tous sont des panés de colin d'Alaska. De manière générale, la qualité nutritionnelle des produits ciblés enfants est moins bonne que celle des produits non ciblés. En moyenne, ils sont 10 % plus énergétiques, 14 % plus gras et 17 % plus salés que les produits non ciblés. Ils sont aussi moins bien notés par le Nutri-Score : seuls 17 % sont notés A contre 53 % pour les produits non ciblés.

**Relevé réalisé entre mi-novembre et fin décembre 2018 dans 8 enseignes.*

Nos demandes

Depuis nos enquêtes de 2014 et 2016, la CLCV a constaté des évolutions mais :

✓ Confrontés à des produits contenant de très faibles quantités de poisson, nous demandons un effort de la part des industriels mais aussi des pouvoirs publics. Un seuil réglementaire de poisson dans le produit fini pour utiliser la référence « poisson pané » permettrait une plus grande transparence pour le consommateur. **Nous incitons les industriels à augmenter le pourcentage de poisson dans les panés et les pouvoirs publics à définir un seuil réglementaire pour les poissons panés. 60 % paraît un seuil minimum acceptable et réalisable (pourcentage moyen dans l'échantillon : 63%).**

✓ Trop peu de plats affichent le Nutri-Score. **Nous incitons les professionnels à s'engager en faveur du Nutri-Score et à l'apposer rapidement sur leurs produits.**
Nous avons donc calculé tous les Nutri-Score et obtenu des notes entre A et C. 9 % sont notés C dans notre échantillon. **Nous encourageons ces industriels à améliorer leurs recettes pour proposer des plats de meilleure qualité nutritionnelle.**

✓ Pour des consommateurs voulant consommer de manière durable, les informations disponibles sur les emballages (origine du poisson, méthodes de pêche, sont encore insuffisantes. L'espèce de poisson n'est pas toujours formulée de manière explicite et visible. Le nombre de produits affichant la certification MSC pêche durable semble encore en deçà des attentes des consommateurs. **Nous demandons plus de transparence sur l'origine des produits et plus d'assurance sur la durabilité des méthodes de pêche. Nous espérons que l'écolabel public Pêche durable sera suffisamment déployé sur les produits à base de poisson et notamment sur les poissons panés. Un label public serait de nature à rassurer les consommateurs. En effet, aujourd'hui il n'existe quasiment que des logos privés (MSC…)**

✓ Même si quelques produits déjà étudiés en 2016 ont modifié leur composition pour retirer des additifs, ils restent trop présents. **Nous encourageons les industriels à travailler leurs recettes de manière à éviter, tant que possible, les additifs, notamment ceux qui sont controversés.**

✓ Enfin pour les enfants, les industriels doivent encore chercher à améliorer la qualité nutritionnelle. Les poissons panés pour enfants sont toujours plus salés, plus gras et contiennent moins de protéines que les produits indifférenciés. Pour le sel, la teneur moyenne est la même qu'il y a deux ans... De plus, ces produits comportent très souvent des mascottes sur leurs emballages : le marketing ne doit pas encourager les enfants à consommer des produits moins bons nutritionnellement. **Nous incitons les industriels à améliorer les recettes des produits enfants pour qu'ils soient meilleurs sur le plan nutritionnel, notamment en baissant la teneur en sel.**

✓ Dans les cantines scolaires, le poisson pané est régulièrement utilisé. C'est un produit apprécié des enfants et un moyen de les éduquer au goût du poisson. **Nous incitons les gestionnaires de la restauration scolaire à porter leur attention sur la qualité des poissons panés qui approvisionnent les cantines : vigilance requise sur une forte proportion de poisson comparée à celle de la panure, sur la teneur en sel et sur celle des matières grasses (totales et saturées).**

Méthodologie

De mi-novembre à mi-décembre 2018 nous sommes allés recenser 42 produits panés à base de poisson aussi bien au rayon frais que surgelé dans 8 enseignes (Carrefour, Intermarché, Franprix, Lidl, Monoprix, Auchan, Casino et Picard[1]).

Sur les 42 références[2], 20 sont de marques de distributeurs, les autres de marques nationales.

Nous avons relevé plusieurs types de produits panés à base de poisson :

- ❖ Les panés classiques (30 références)
- ❖ Les panés façon meunière (5 références)
- ❖ Les croquettes de poisson (3 croquettes)
- ❖ Les nuggets de poisson (1 référence)
- ❖ Les panés façon Fish and chips (3 références)

L'analyse s'est portée sur l'ensemble des produits échantillonnés sans faire de distinction entre nuggets et panés par exemple.

Pour chaque référence nous avons examiné la liste des ingrédients et relevé :

- ❖ La quantité de poisson
- ❖ La partie du poisson utilisée
- ❖ Les espèces de poissons sélectionnées, le nom latin de l'espèce, la zone et l'engin de pêche
- ❖ Les labels et allégations présents sur l'emballage

Analyse de la liste des ingrédients et du tableau nutritionnel

Pour chaque référence, nous avons analysé sa composition en notant :

- ❖ Les ingrédients autres que le poisson
- ❖ Le recours à des arômes et des additifs
- ❖ La qualité nutritionnelle

Pour la qualité nutritionnelle nous avons considéré le tableau nutritionnel présent sur les emballages et utilisé le système Nutri-Score[3] pour savoir dans quelles catégories (A : meilleure notation à E : moins bonne évaluation) les produits se répartissaient.

Pour calculer les notes, nous nous sommes procurés le calculateur Nutri-Score auprès de Santé Publique France. Nous avons échangé avec eux pour sa bonne utilisation. Quand nous n'avions pas l'information sur les fibres, nous avons mis zéro par défaut.

Nous avons choisi le Nutri-Score car la CLCV milite depuis de nombreuses années pour la mise en place d'une information nutritionnelle simplifiée (logo synthétique coloriel à échelle) en face avant des produits pour inciter les consommateurs à faire des choix alimentaires plus sains dès l'achat.

C'est le logo nutritionnel recommandé par les pouvoirs publics. Il a été évalué comme le plus efficace par des études scientifiques, lors de l'expérimentation en conditions réelles. Il n'entraîne jamais, contrairement aux autres, de dégradation de la qualité nutritionnelle des achats et le plus souvent il l'améliore. C'est encore plus vrai auprès des ménages défavorisés qui sont les plus touchés par des problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation. Il est facile à comprendre et il permet aux consommateurs de comparer les produits entre et au sein des catégories de produits.

[1] *Le recensement s'est déroulé entre mi-novembre et fin décembre. Depuis, une évolution de l'offre de certains produits a pu avoir lieu.*
[2] *Une référence équivaut à une dénomination ou une marque*
[3] *Santé Publique France, le Nutri-Score https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score*

Le Nutri-Score est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle du produit. Il est complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixée par la réglementation européenne. Ce logo est basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé à l'orange foncé, associée à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.

Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur en :

- ✓ Nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) ;
- ✓ Nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Les produits concernés sont tous les aliments transformés, (excepté les herbes aromatiques, thés, cafés, levures) ainsi que toutes les boissons, excepté les boissons alcoolisées.

Le poisson

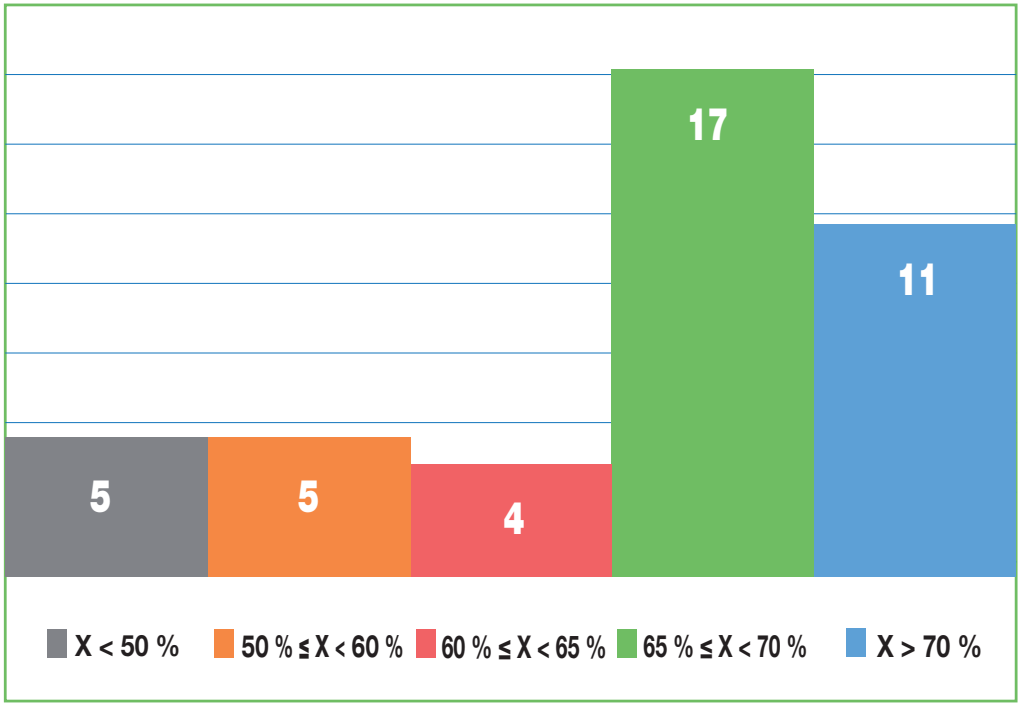
Quantité de poisson

Dans l'ensemble de notre sélection, la recette contient **en moyenne 63,2 % de poisson**. *La moyenne de poisson dans les produits était de 56,6 % en 2016.*

Nous nous réjouissons que le pourcentage de poisson soit plus explicite. Pour 100 % des cas, le pourcentage de poisson dans le produit fini est écrit dans la liste des ingrédients sans avoir besoin de sortir sa calculatrice pour effectuer une règle de trois.

Le pourcentage de poisson varie de 35 % à 80 % dans l'ensemble de notre sélection. *En 2016, il variait de 29 % à 80 %. Le produit contenant le moins de poisson a augmenté son pourcentage de poisson qui se situe maintenant à 35 %.*

Nombre de produits selon le pourcentage de poisson dans le produit pané



1 produit sur 3 a un pourcentage de poisson strictement inférieur à 65 %. Pour ces produits, 65 % de poisson dans le produit semble un objectif atteignable, le reste étant l'enrobage… 11 produits, soit ¼ de l'échantillon, contiennent entre 70 % et 80 % de poisson.

Tableau suivant : Quantité de poisson pour 100 g de produit.
Les produits en bleu ont été étudiés en 2016 et 2019.

Produits ciblés enfants	
Les quantités les plus faibles de poisson /100g	*Les quantités les plus élevées de poisson/ 100g*
● Croque baby fromage de Cité marine (35g) ● Les Petits trésors de Croustibat Findus (48,5 g)	**● Mini poissons croustillants des Doodingues Casino (70g)** ● 15 bâtonnets de colin d'Alaska de Odyssée les p'tits Prods (65g) ● 15 bâtonnets de colin d'Alaska de Leader Price ● Bâtonnets de colin d'Alaska de Rik&Rok Auchan (65g) ● Les bâtonnets de colin d'Alaska des Doogingues Casino (65g) ● Bâtonnets de colin d'Alaska de Ocean Sea (65g)
Produits non ciblés	
Les quantités les plus faibles de poisson /100g	*Les quantités les plus élevées de poisson/ 100g*
● Croquettes de poisson ail et fines herbes de Findus (45g) **● Croquettes de poisson ail et fines herbes Odyssée (47g)** ● Colin d'Alaska façon fish and chips Findus (48,9g)	**● Filets de colin d'Alaska meunière Odyssée (80g)** ● Filets de merlu blanc du cap meunière Lidl (75g) ● Filet de limande du Nord meunière Cité marine (72g) ● Filets de limande du nord meunière Monoprix (72g) ● Filets de limande du nord meunière Lidl (72g)

Quel poisson dans mon plat ?

■ Indication de l'espèce : quelle information pour le consommateur ?

Pour 10 % des références (4 produits), nous ne connaissons pas l'espèce du poisson utilisé : Croustibat Petits trésors de Findus, les croquettes de poisson ail et fines herbes de la marque Odyssée et celles de la marque Findus et les 15 bâtonnets de poisson pané de la marque Tous les jours de Casino.

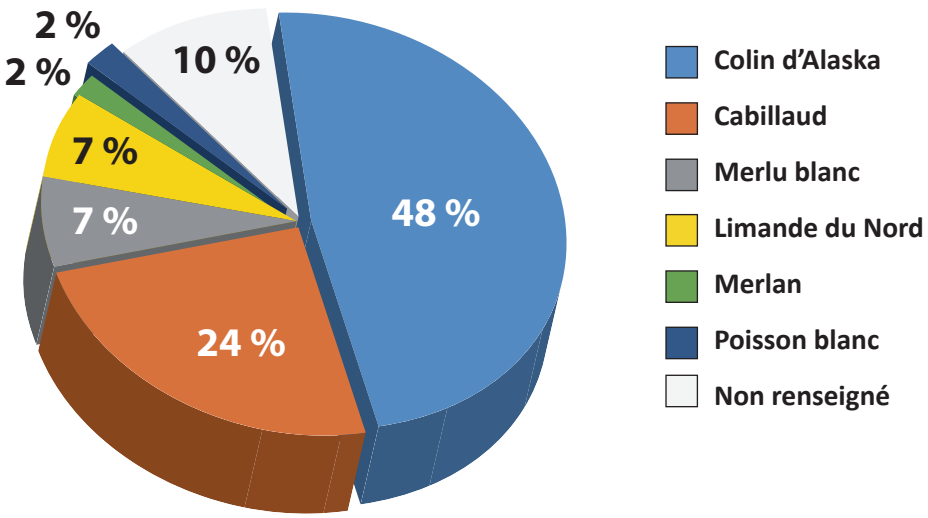
L'information n'est pas toujours indiquée dans la liste des ingrédients. Il arrive qu'elle soit sur un autre côté du paquet. Le code du lot permet parfois de connaître l'espèce de poisson ou son origine. Lorsque le consommateur fait ses courses, devoir chercher les informations sur la quantité de poisson, celles sur le poisson et enfin les informations sur les caractéristiques nutritionnelles devient compliqué. Il semble plus pratique d'avoir au moins les informations sur les ingrédients et l'origine du poisson au même endroit.

En 2016, dans 29 % des cas le consommateur ne savait pas ce qu'il mangeait, l'espèce n'étant pas indiquée.

Quelles sont les espèces utilisées ?

Il y a 5 espèces de poisson différentes dans les 39 références qui indiquent l'espèce :

Espèces de poisson dans les produits (en %)



Dans notre échantillon, **près de la moitié des produits contient du colin d'Alaska. Un quart des produits du cabillaud.**

Une référence indique la mention « poisson blanc » mais précise l'espèce sur l'emballage (poisson blanc pour colin d'Alaska ou merlu blanc).

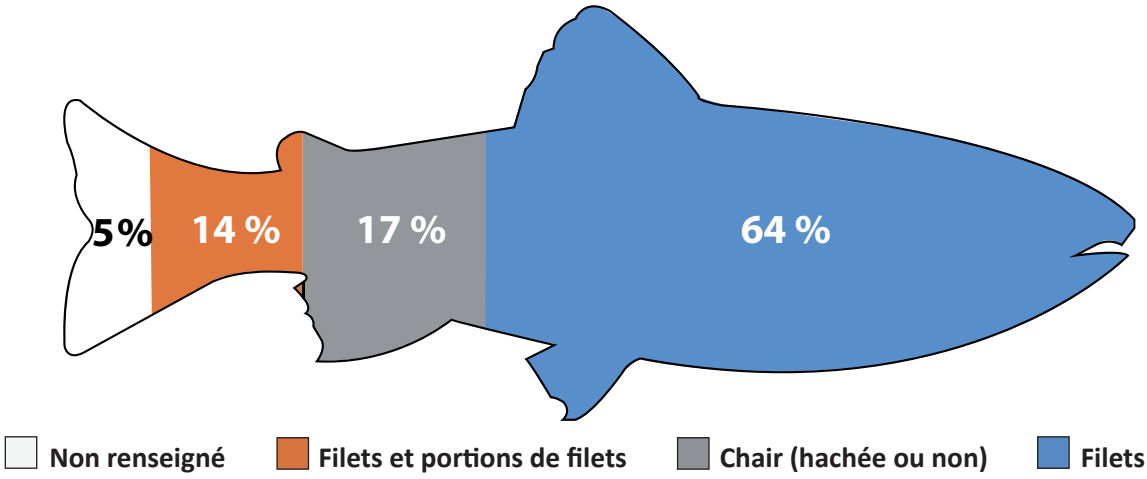
10% n'indiquent pas l'espèce de poisson sélectionné : les 3 croquettes de notre échantillon et les bâtonnets panés de poisson blanc de la marque Tous les jours de Casino. Pourtant, les bâtonnets de poisson blanc faisaient partie de notre échantillon en 2016 et indiquaient les différentes espèces sélectionnées (l'espèce utilisée dépend du numéro de lot).

Par contre pour ce qui est du nom latin qui n'est pas obligatoire, la moitié des références seulement l'indique *(seulement 28% des références l'indiquaient en 2016).*

Quelle partie du poisson ?

5% des références de notre échantillon n'indiquent pas la partie du poisson utilisée.

Nature de la partie utilisée dans les panés (en %)



64% des produits contiennent du filet (contre 37% en 2016).

Les filets « façon meunière » sont enrobés de farine, éventuellement aromatisés, laissant apparaître la structure musculaire du filet. Logiquement ils contiennent tous du filet. Les croquettes sont toutes constituées de chair hachée.

A noter

La chair hachée est un sous-produit du procédé du retrait des arêtes des filets. Le filet est donc une qualité à rechercher car c'est une matière première peu transformée et qui a gardé sa structure.

Pour les produits contenant de la chair et non du filet, le pourcentage de poisson est bien plus faible dans la recette (52 % contre 63 %). Les produits qui contiennent le plus de poisson en contiennent majoritairement sous forme de filets. À l'inverse, quand il y a peu de poisson dans la recette, celui-ci est le plus souvent sous forme de chair. C'est le cas pour les « croquettes » (les 3 croquettes de l'échantillon) ou les « Petits trésors » Croustibat de la marque Findus.

Quelle est l'origine du poisson ?

L'origine du poisson est précisée **dans un tiers des cas** (nous ne comptons pas ceux qui mentionnent juste l'océan (l'océan Pacifique par exemple). Pourquoi est-ce important ? Certaines populations de poissons sont présentes en abondance dans certaines régions du globe, mais dans d'autres, les poissons peuvent être victimes de surpêche. Les stocks de poisson dans ces zones sont en danger de disparaître, la pêche n'est pas durable. L'origine du poisson peut donc être un critère de choix pour les consommateurs.

Quid de la durabilité ?

La moitié des références affiche un engagement de durabilité. Un écolabel public français Pêche durable pourra bientôt être déployé sur les produits de la mer. Il a été lancé en 2017 et les entreprises volontaires sont en cours de certification.

Pour l'instant, certains fabricants affirment leur engagement pour une pêche durable, en apposant le logo MSC (Marine Stewardship Council) sur leur packaging. La certification MSC est celle que les consommateurs connaissent le mieux. 13 références sur 42 ont le logo MSC (30,9 %).

Findus a sa propre démarche de durabilité « Findus s'engage pour le respect des ressources marines ». La marque l'indique sur tous leurs produits de l'échantillon. Il est parfois complété par le logo MSC. Des informations se trouvent sur leur site.

Carton rouge : l'indication de l'engin de pêche ne s'est pas améliorée depuis notre enquête de 2016.

L'engin de pêche est indiqué dans seulement 12% des cas, il s'agit alors du chalut. Les chaluts peuvent poser un problème environnemental car c'est une pêche peu sélective ou des poissons d'autres espèces non désirées peuvent être pris au piège. Il existe d'autres méthodes de pêches plus sélectives comme la senne où un filet encercle un banc de poissons.

En l'absence de précision sur l'engin de pêche, le doute subsiste et le consommateur peut penser que l'aspect environnemental n'est que peu pris en compte.

Et le reste de la recette ?

La liste des ingrédients

La liste d'ingrédients est révélatrice de la qualité des produits. Le poisson pané est a priori du poisson enrobé dans une chapelure ou d'une pâte à beignet. La liste d'ingrédients ne devrait donc pas être très longue… Pourtant on trouve des listes conséquentes au sein de notre échantillon.

Classiquement, la chapelure est un mélange de farine, d'eau et d'huiles (possibilité d'œufs et de lait pour la façon meunière ou pâte à beignet). Dans **98 % des références de notre échantillon, le mélange est enrichi** en amidon ou par des farines (riz, graines de caroube), de la semoule, de la fécule de pomme de terre, de gluten de blé, de flocons de pommes de terre déshydratées et en levure. **Sans compter les additifs…** 1 seule référence ne contient que de la farine, ingrédient de base de la chapelure, c'est une référence enfant les 15 bâtonnets de colin d'Alaska de la marque Odyssée Les p'tits producteurs.

■ Les agents texturants

98% des produits ont des ingrédients texturants qui s'ajoutent à la farine, l'huile et l'eau : farines (blé, riz, maïs, graines de caroube…), amidons, gluten de blé, semoules ou fécules (manioc, pomme de terre).

Les additifs et arômes très présents

Un produit avec des additifs en contient en moyenne 3.7.

Dans notre échantillon, il existe 18 produits sans additif, sans sucre ajouté et sans arôme.

1 seule référence contient comme ingrédients : poisson, farine de blé, eau, huile de colza, sel et épices. Il s'agit des bâtonnets de colin d'Alaska de la marque Odyssée les p'tits producteurs.

■ Les additifs

Les plus représentés dans notre échantillon sont les additifs à fonction texturante. 50 % des références contiennent des additifs de texture (agent levant, épaississant, stabilisant, etc.).
On trouve :

- Les amidons modifiés : maïs, blé, tapioca. Le type d'amidon n'est pas toujours précisé.
- Les poudres à lever : E450 diphosphate de sodium et E500 : carbonate de sodium
- E461 : méthyl-cellulose
- E471 : mono et diglycérides d'acides gras
- Des gommes : E412 : gomme de guar et E415 : gomme xanthane
- E407 : carraghénanes
- E452 : polyphosphates
- E401 : alginate de sodium

On trouve également des colorants comme la curcumine, ou le carotène par exemple. Enfin, nous trouvons d'autres additifs :

- Des régulateurs d'acidité : E330 ou acide citrique
- Des conservateurs comme l'E220 : dioxyde de soufre ou anhydride sulfureux.
- Des antioxydants : E304 (esters d'acide gras de l'acide ascorbique), E331 (citrate de sodium) et E339 (phosphate de sodium)

Additifs utilisés et santé : vigilance requise

Nous avons peu d'informations sur la nature des amidons modifiés. Or, certains sont controversés (ceux contenant du phosphate ou de l'aluminium). Sur les carraghénanes, il existe à ce jour des données contradictoires quant à leurs effets sur la santé. Il conviendrait donc d'éviter leur utilisation quand cela est possible.
Le E471 ou mono et diglycéride d'acides gras est suspecté de perturber la flore intestinale et de jouer un rôle dans l'inflammation de l'intestin.
Les phosphates E339, E452, sont également controversés. L'ortho-phosphate de sodium ainsi que l'utilisation de différents phosphates (dont les phosphates de sodium et les polyphosphates) doivent être réévalués par l'EFSA (European Food Safety Authority). Ils augmenteraient potentiellement le risque de pathologies cardiovasculaires.

Les produits contenant le plus d'additifs sont les meunières de la marque Lidl (filets de limande du Nord et merlu blanc du cap), ils contiennent 10 additifs ainsi que des arômes.

Arômes et fumets de poisson

21 % des produits contiennent des arômes. Ce sont surtout les produits qui mettent en avant le côté aromatique du plat : les filets façon meunière, les croquettes aux fines herbes.

3 références utilisent du fumet de poisson déshydraté. Ces fumets sont des jus obtenus par la réduction d'un bouillon réalisé avec des parures de poisson (arêtes, têtes).

Les sucres ajoutés

38 % des produits ont des sucres ajoutés (sucre, dextrose, maltodextrine).

Qualité nutritionnelle

Le tableau suivant présente les moyennes nutritionnelles pour 100 g de produit, ainsi que les valeurs minimales et maximales :

Valeurs nutritionnelles moyennes de notre échantillon (42 produits)

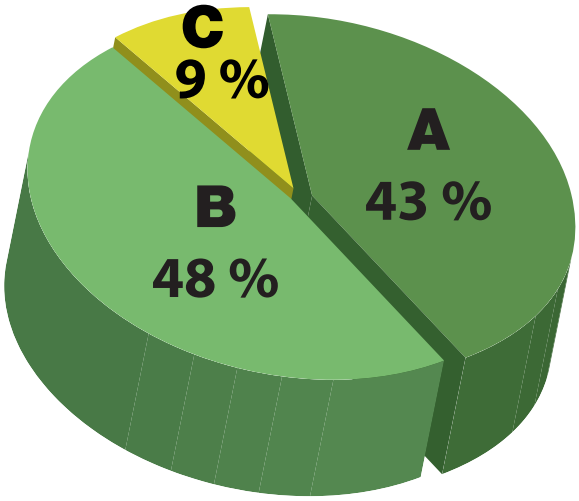
Pour 100 g de produit	Moyenne	Valeur maximale	Valeur minimale
Energie (kcal)	191,26	265	152
Matières grasses (g)	8,37	15	5,1
Dont Acides gras saturés (g)	0,86	2,5	0,5
Glucides (g)	16,19	22,4	9,7
Dont sucres (g)	1,35	2,6	0,4
Protéines (g)	12,3	14,3	9,2
Fibres (g)	0,99	1,41	0,6
Sel (g)	0,81	1,48	0,46

Ces moyennes nutritionnelles présentent les poissons panés comme des produits pouvant s'intégrer dans une alimentation équilibrée. Cependant, les valeurs extrêmes illustrent la diversité des panés pour leur qualité nutritionnelle. Remarquons que la teneur énergétique maximale est 38 % plus élevée que la teneur moyenne.

Le Nutri-Score est un outil pratique pour le consommateur pour qu'il puisse comparer la qualité nutritionnelle de plusieurs produits en un coup d'œil. Seulement 2 références l'indiquent sur la face avant du paquet : 15 bâtonnets de colin d'Alaska de la marque Odyssée Les p'tits prods (note Nutri-Score B) et les filets de cabillaud panés de la marque Odyssée (note Nutri-Score A).

Nous avons donc été obligé de calculer le Nutri-Score pour toutes les références. Nous encourageons les entreprises non-signataires à s'engager pour le Nutri-Score et à l'apposer au plus vite sur leurs produits.

Répartition des notes Nutri-Score calculées pour l'ensemble des produits (42 produits)



43 % des produits sont notés A et 48 % B. Seulement 9 % sont notés C. Nous encourageons les professionnels ayant des produits notés C à faire évoluer leurs recettes pour se rapprocher des produits A et B (qui représentent tout de même 91% des produits).

BON À SAVOIR En plus de la note nutritionnelle, il faut regarder les ingrédients de la recette. Les croquettes, marques Findus, Odyssée et Auchan, se distinguent par leur quantité de poisson (parmi les plus basses, 45 ou 50 g), leur faible niveau d'information sur le poisson (espèce, origine..), l'utilisation de chair comme matière première ainsi que celle d'additifs (6 pour celles Auchan) et des arômes.

Les produits les moins bien notés (C) sont :

- Croustibat Petits trésors de Findus (le plus énergétique, sel)
- Filets de limande meunière de Monoprix (très salé)
- Croque baby fromage de Cité Marine (riche en acides gras saturés, et salé)
- Colin d'Alaska façon fish and chips de Findus (très calorique et salé)

Zoom sur le sel pour certains produits

Certains panés sont trop salés. Une portion de 100 g peut représenter jusqu'à 30 % des apports journaliers recommandés pour un adulte, pour un enfant, ce serait encore plus important. En effet, les recommandations pour limiter le sel sont encore plus strictes pour les enfants.

Pour rappel : il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte[4].

[4] *Sur la page internet Manger bouger de Santé publique France, retrouvez les recommandations sur le sel à limiter http://www.manger-bouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-produits-sales-et-le-sel*

On retrouve beaucoup de sel dans les 4 produits notés C : il y a au moins 1,3 g de sel pour 100 g de produit ce qui en fait des produits « trop salés » (entre 24 et 28% des apports recommandés).

Certains autres produits en contiennent en proportion importante : Les filets de limande du nord de Cité marine contiennent 1,41 g de sel par 100 g (28% des apports recommandés), les croquettes de poisson ail et fines herbes de Auchan 1.48 g pour 100 g (30% des apports recommandés, le maximum).

A noter

La portion indiquée par l'industriel, 2-3 bâtonnets par portions par exemple, semble parfois sous-estimée par rapport à la quantité de poisson pané réellement consommée.

Les consommateurs doivent faire attention à la teneur en sel du produit.

Les produits destinés aux enfants

Les produits qui affichent des mascottes sur le packaging et des appellations qui font référence au monde de l'enfance ont été catégorisés « produits enfants ». Sur les 42 produits de notre échantillon, 12 sont ainsi définis comme destinés aux enfants.

Le poisson dans le pané

La différence est moins flagrante qu'en 2016 mais la quantité de poisson est en moyenne toujours inférieure à celle des produits non ciblés **: 59 % de poisson dans les références enfants contre 65 % pour les produits non ciblés.**

66 % des produits enfants mettent en œuvre du filet ou des portions de filet contre 80 % dans les produits non ciblés, 25 % des produits enfants contiennent de la chair de poisson. De plus, les filets que l'on trouve dans les produits ciblés enfants ne sont pas entiers comme ceux des références non ciblées mais sont soit des portions de filets soit des morceaux de filets agglomérés sous la panure.

En 2016, les filets ne représentaient que 29,5 % chez les produits ciblés enfants et la chair était utilisée dans presque 50 % des produits (pour près de 22 %, la partie du poisson utilisée n'était pas précisée).

Du côté des additifs et des arômes

Bien que les produits enfants (12 produits) contiennent moins d'additifs, 1 produit enfant sur 3 en contient (2.4 additifs par produit). 8 % des produits enfants possèdent des arômes (pour comparaison, dans les produits sans cible - 30 produits - 60 % contiennent des additifs et 27 % des arômes).

La moitié des produits enfants ne contient pas d'additif, ni de sucres ajoutés ni d'arôme. Ils sont tous surgelés. La recette la plus simple parmi les enfants est celle des 15 bâtonnets de colin d'Alaska des p'tits prods Odyssée (filet de Colin d'Alaska 65%, farine de blé, eau, huile végétale (colza), sel, épices).

La qualité nutritionnelle

Globalement, les moyennes nutritionnelles montrent une amélioration de la qualité nutritionnelle des produits enfants par rapport à celles des produits enfants de notre enquête 2016. Exception faite du sel dont la teneur reste à 0,91 g en moyenne pour 100 g entre 2016 et 2019.
Comme dans notre enquête de 2016, il existe une différence de qualité nutritionnelle entre les produits enfants et les produits sans cible.

Les produits pour enfants sont en moyenne plus caloriques, plus gras, plus salés et contiennent plus de glucides que les produits sans cible. Ils ont aussi moins de protéines ce qui est logique puisqu'ils contiennent moins de poisson que les produits sans cible.

Les panés enfants sont encore très salés et sont de moins bonne qualité nutritionnelle que les produits sans cible.

Valeurs nutritionnelles moyennes des produits enfants et des autres produits sans cible

Pour 100 g de produit	Moyenne enfant (12 références)	Moyenne produits sans cible (30 références)
Energie (kcal)	204	186
Matières grasses (g)	9,31	8
Dont Acides gras saturés (g)	1,06	0,79
Glucides (g)	17,83	15,54
Dont sucres (g)	1,31	1,37
Protéines (g)	11,74	12,52
Fibres (g)	1,03	0,97
Sel (g)	0,91	0,78

Les produits enfants sont moins bien notés avec le Nutri-Score que les autres produits : **seulement 17 % de produits notés A lorsque les produits non spécifiques obtiennent le A à plus de 50 %.**

Qualité nutritionnelle Nutri-Score selon le type de produit (en %)

	C	B	A
Enfants (12 références)	17 %	67 %	17 %
Produits sans cible (30 références)	7 %	40 %	53 %

Les mauvais élèves pour les produits enfants :

❖ Le croque baby fromage de la marque Cité marine, la seule référence contenant du fromage de notre échantillon. Sa note Nutri-Score : C, 6 additifs, salé
❖ Les Petits trésors Croustibat de la marque Findus. Sa note : C, le plus calorique, salé

Nous avons trouvé des références pour enfant de bonne qualité nutritionnelle :

❖ Bâtonnets de poisson pané de la marque Leader Price : note Nutri-Score : A, pas d'additif, ni arôme ni sucre ajouté. 65% poisson en filets.
❖ Les Mini poissons croustillants de la marque Les Doodingues (Casino) : Note Nutri-Score : B, pas d'additif, d'arôme ou de sucre ajouté. 70 % poisson en filets.
❖ 15 bâtonnets de colin d'Alaska des p'tits prods Odyssée : note Nutri-Score : B, MSC, pas d'additif ni sucre ajouté. 65 % poisson en filets.

Existe-t-il des différences entre les rayons des surgelés et des produits frais ?

Sur 42 références, 31 sont surgelées et 11 proposées en rayons frais.

Concernant la quantité de poisson, il n'y a peu de différences entre les produits des deux rayons. La quantité moyenne est un légèrement plus importante au rayon frais (64,8 % contre 62,6 % au rayon surgelés)).

En matière d'additifs, 73 % des produits frais en contiennent. On note que ces produits frais contiennent en moyenne 6 types d'additifs différents. Seules trois de nos références du rayon frais n'en contiennent pas (les filets de colin panés de Franprix, les aiguillettes de cabillaud panées de Cité marine et les filets de colin d'Alaska de Cité marine).

52 % des références surgelées contiennent des additifs avec en moyenne 2 additifs.

C'est aussi majoritairement aux rayons des surgelés que l'on retrouve des produits sans additif, sucre ajouté et sans arôme : 83 % des produits de notre sélection qui sont sans additif, sans sucre ajouté et sans arôme se trouvent sous forme de surgelés.

Conseils pour choisir son poisson pané

D'après notre enquête, un poisson pané peut être intégré dans une alimentation saine. Attention cependant au mode de cuisson : préférez une cuisson au four ou dans une poêle antiadhésive sans ajouter de matière grasse qui pourrait dégrader le bilan nutritionnel.

Prendre le temps de sélectionner un produit pané :

- ❖ Que mange-t-on : quelle est l'espèce et la partie du poisson utilisées ? Évitez les produits portant les mentions « préparations à base de », dans la liste d'ingrédients, vérifiez la forme sous laquelle est le poisson dans le produit et privilégiez les filets.
- ❖ Regarder la liste d'ingrédient : additifs, ingrédients ajoutés comme les sucres, les arômes ou les amidons. **Attention au sel, nous l'oublions souvent.**
- ❖ Durabilité de pêche : un engagement ? Quel cahier des charges ? (MSC, label public...)

Faites particulièrement attention aux panés pour enfants : choisissez les produits indiquant 100 % filet et vérifiez la quantité de poisson. C'est à l'enfance que les enfants s'habituent à la diversité des goûts. L'éducation au goût est primordiale pour une alimentation saine et variée. Pour habituer les enfants à manger du poisson, le poisson pané doit être alterné avec des poissons sans « masque » (la chapelure) avec le goût de poisson. Les panés enfants n'ont pas de diversité dans le choix de l'espèce (colin d'Alaska) et les enfants ne découvrent pas plusieurs goûts de poisson.

Dans les produits sans cible, nous vous conseillons :

- ❖ Filets de cabillaud panés Odyssée Nutri-Score A, sans additifs, ni sucres ajoutés ni arôme. 65 % cabillaud MSC
- ❖ Filets de cabillaud panés Carrefour Nutri-Score A, sans additifs, ni sucres ajoutés ni arôme. 65 % cabillaud MSC

❖ 4 portions de cabillauds panés panure croustillante Picard, Nutri-Score A, sans additifs, ni sucres ajoutés ni arôme. 65 % cabillaud MSC

Dans les produits enfants, nous conseillons :

❖ Bâtonnets de poisson pané de la marque Leader Price : pas d'additif, ni arôme ni sucre ajouté. Nutri-Score : A. 65 % poisson en filets

❖ Les Mini poissons croustillants de la marque Les Doodingues (Casino) : pas d'additif ni sucre ajouté. Nutri-Score : B. 65 % poisson en filets

❖ 15 bâtonnets de colin d'Alaska des p'tits prods Odyssée. Nutri-Score : B, MSC, pas d'additif ni sucre ajouté. 65% poisson en filets

Annexe 1 : **Tableau récapitulatif : références et certaines caractéristiques**

Les références en bleu sont les références enfants.

Nom	Marque	% poisson	Matière première	Arômes	Additifs	Fonctions des additifs	Nutris-core	% des apports recommandés en sel par portion de 100g
Croustibat petits trésors	Findus	48,5%	Chair		2	Texturant	C	24%
Croustibat 100% colin d'Alaska	Findus	59,7%	Chair	Arôme naturel			B	19%
Tranches panées de filets de colin d'Alaska préfrites surgelées	Carrefour	70,0%	Filets		1	Texturant	A	12%
Filets de cabillaud panés	Carrefour	65,0%	Filets				A	12%
Filet de merlu blanc du cap façon Fish'n chips	Carrefour	65,0%	Filets et morceaux de filets		2	Texturant	B	16%
Aiguillettes de cabillaud panées	Cité marine	65,0%	Filets				A	10%
Filets de limande du Nord meunière	Cité marine	72,0%	Filets	Arôme	7	Texturant, colorant	B	28%
Bâtonnets de colin d'Alaska Qualité 100% filet	Findus	58,0%	Filets				B	18%
Croquettes de Poisson panées ail et fines herbes	Odyssée	47,0%	Chair	Arôme	2	Texturant	A	13%
15 bâtonnets de colin d'Alaska	Odyssée les p'tits prods	65,0%	Filets				B	15%
Filets de colin d'Alaska meunière	Odyssée	80,0%	Filets	Arômes	6	Texturant	A	15%
Filets de cabillaud panés	Odyssée	65,0%	Filets				A	10%
Qualité 100% filet cabillaud	Findus	65,0%	Filets	Arôme naturel			B	10%
15 bâtonnets panés de colin d'Alaska	Monoprix	65,0%	Portions de filets				B	17%
8 tranches panées préfrites de cabillaud surgelées sans arêtes	Monoprix	70,0%	Filets				B	15%
2 panés de merlan océan atlantique	Monoprix	61,5%	N		4	Texturant	A	13%

Nom	Marque	% poisson	Matière première	Arômes	Additifs	Fonctions des additifs	Nutris-core	% des apports recommandés en sel par portion de 100g
Filets de limande du nord meunière	Monoprix	72,0%	Filets	Arômes	9	Texturant, colorant	C	28%
Filets de cabillaud façon fish n chips	Cité marine	65,0%	Filets		3	Texturant	B	20%
Bâtonnets de poisson pané	Leader price	65,0%	Filets				A	17%
Nuggets de colin d'Alaska	Findus	55,6%	Portions de filets		2	Texturant	B	18%
Croquettes de poisson ail et fines herbes	Findus	45,0%	Chair hachée	Arômes naturels	2	Texturant	A	15%
Filets de colin panés	Franprix	65,0%	Portions de filets				A	12%
15 bâtonnets de colin d'Alaska	Ocean Sea	65,0%	Filets				B	15%
2 filets de limande du nord meunière	Lidl	72,0%	Filets	Arômes	10	Texturant, colorant	B	19%
2 filets de merlu blanc du cap meunière	Lidl	75,0%	Filets	Arôme	10	Texturant, colorant	B	18%
4 portions de Cabillaud panure croustillante	Picard	65,0%	Filets				A	11%
Croque baby fromage	Cité marine	35,0%	N		6	Texturant, antioxydant	C	27%
Bâtonnets de colin d'Alaska	Rik & Rok Auchan	65,0%	Filets				B	13%
20 croquettes de poisson ail et fines herbes	Auchan	50,0%	Chair hachée		6	Texturant, colorant, antioxydant, conserva-teur, acidi-fiant	B	30%
8 tranches de filets panés surgelées colin d'Alaska	Auchan	70,0%	Filets		1	Texturant	A	12%

Nom	Marque	% poisson	Matière première	Arômes	Additifs	Fonctions des additifs	Nutris-core	% des apports recommandés en sel par portion de 100g
8 tranches de filets panés surgelées cabillaud	Auchan	70,0%	Filets		1	Texturant	A	12%
Cabillaud qualité 100% filet	Findus	63,2%	Filets		1	Texturant	A	11%
Colin d'Alaska qualité 100% filet	Findus	63,2%	Filets		1	Texturant	A	12%
5 portions préformées de filets de colin d'Alaska panées préfrites	Pouce (Auchan)	65,0%	Filets		3	Texturant	B	18%
Colin d'Alaska façon Fish and chips	Findus	48,9%	Filets		2	Texturant	C	26%
Filets de colin d'Alaska pané	Cité marine	65,0%	Portions de filets				A	9%
Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Les Doodingues de Casino	65,0%	Portions de filets				B	17%
15 bâtonnets de poissons panés	Tous les jours Casino	65,0%	Chair hachée				B	18%
Mini poissons croustillants	Les Doodingues de Casino	70,0%	Filets		1	Texturant	A	16%
Cabillaud 100% filets	Casino	70,0%	Filets				B	15%
Merlu blanc 100% filet	Findus	63,2%	Filets				A	11%
Les petits lingots	Findus	58,0%	Chair hachée				B	18%

Annexe 2 : Comparatif 2016-2019

L'échantillon de l'enquête de 2019 n'est pas le même que celui de l'enquête de 2016, seulement certaines références se retrouvent dans les deux échantillons. Les consommateurs recherchent la qualité mais selon des critères différents. Quels sont les critères qui ont changé en 2019 ?

■ Le pourcentage de poisson : l'information est plus explicite et en moyenne le pourcentage de poisson est plus élevé

Le pourcentage de poisson dans le produit fini est donné dans 100 % des cas contre 70 % des cas en 2016.
En moyenne 63.2 % de poisson dans l'échantillon 2019, 56,6 % en 2016.

En 2016 où le pourcentage variait de 29 % à 80 %. Le produit contenant le moins de poisson a augmenté son pourcentage de poisson et se situe maintenant à 35%.

■ Plus d'informations sur l'espèce et la partie du poisson mais toujours très peu d'informations sur l'origine et les méthodes de pêche.

En 2019, seulement 7 % des références n'indiquent pas l'espèce de poisson utilisée, plus facile à éviter. Seulement 5 % n'indiquent pas la partie du poisson utilisée. En 2016, dans 29 % des cas, l'espèce du poisson n'était pas précisée et 37 % des références étaient sans indication de la nature de la matière première.

Le nom latin est indiqué dans 50 % des cas en 2019, dans 28 % des cas en 2016.

	2019	2016
Zone de pêche	1 référence sur 3	1 référence sur 5
Engin de pêche	12 %	4 %
Durabilité : MSC ou respect des ressources marines de Findus	48 % (12 sur 20 MSC)	20 % (13 sur 15 MSC)

Entre 2016 et 2019, l'origine de la partie du poisson et des signes de durabilité sont plus présentes sur les emballages. Des efforts sont encore à faire pour répondre à la préoccupation grandissante des consommateurs sur la durabilité des méthodes de pêche.

■ Les ingrédients de la recette : absence de calamar en 2019

Dans notre échantillon, le Croque baby fromage de Cité Marine contenait du calamar en 2016. Nous avons constaté le retrait du calamar comme ingrédient.
En 2016, 22,7 % des références contenaient du calamar ou des produits de la mer, nous n'en avons pas trouvé cette fois-ci.

■ Vers une meilleure qualité nutritionnelle ?

Les moyennes nutritionnelles de notre échantillon sont meilleures que celles de l'échantillon de 2016 : en moyenne moins de matières grasses, de glucides et de sel. La valeur moyenne en protéines est elle aussi, plus élevée, ce qui est positif également. Pour les fibres alimentaires, l'information n'est pas précisée dans tous les cas.

Mais toujours une différence entre produits enfants et produits adultes.

Pour 100 g de produit	Moyenne enfant 2019	Moyenne enfant 2016
Energie (kcal)	204	214
Matières grasses (g)	9,31	8,72
Dont Acides gras saturés (g)	1,06	1,09
Glucides (g)	17,83	18.03
Dont sucres (g)	1,31	1,61
Protéines (g)	11,74	11,67
Fibres (g)	1,03	1,23
Sel (g)	0,91	0,91

La teneur moyenne en sel est toujours la même pour les références enfants : 0,91 g en moyenne pour 100 g entre 2016 et 2019. **Et encore une fois les panés pour enfants sont en moyenne plus caloriques, plus gras, plus salés et contiennent plus de glucides que les produits sans cible. Ils ont aussi moins de protéines ce qui est logique puisqu'ils contiennent moins de poisson que les produits sans cible.**