



QUE
CHOISIR

N°573 • OCTOBRE 2018

WWW.QUECHOISIR.ORG

EXPERT • INDÉPENDANT • SANS PUBLICITÉ

GROS ÉLECTROMÉNAGER
Les marques les plus fiables

p. 22

**FRANCE,
TON PAIN FOUT
LE CAMP!**

p. 16

TESTS **LABO**

PÂTE SLIME

Pas si inoffensive
que ça! p. 48

**COUCHES
POUR ENFANTS**

Efficacité
et toxicité p. 34

SÈCHE-LINGE

De 150 à 1 149€,
lequel choisir? p. 40

**ANALYSES
LABO**

- > Frais > Préemballés
- > Sans gluten

**Les révélations
de notre test**

PNEUS

N'en changez
pas si vite

p. 52

TEST LABO

**COLORATIONS
POUR CHEVEUX**

Trop chargées
en substances nocives p. 37





Comment séparer le bon grain de l'ivraie

Sans gluten, mais pas sans ajouts

Accusé de bien des maux et de plus en plus industrialisé, le pain est aujourd'hui dans la panade. Certains consommateurs se tournent vers les pains sans gluten, séduits par un marketing « bien-être » malgré une réglementation peu restrictive sur les ingrédients. Consommés par réelle nécessité ou par mode, ceux-ci représentent un marché potentiel de plus de 10 millions de consommateurs. Mais, comme le montre notre test, leur qualité est très variable. Le campagne, pain le plus consommé derrière la baguette, est défini par le recueil des usages comme un pain au goût légèrement acidulé, à base de levain, de farine de blé courante ou bise (semi-complète), avec ou sans farine de seigle. Mais nombre de pains sans gluten (donc sans farine de blé ou seigle) affichent la mention « campagne », « campagnard » ou autre appellation renvoyant aux mêmes idées de rusticité. Or, pour compenser l'absence des propriétés texturantes du gluten – telle une charpente de protéines, il évite d'obtenir une miche plate et compacte –, la plupart des industriels ajoutent huiles, gommes, émulsifiants, fibres de bambou, de betterave ou de pomme de terre... Un bric-à-brac d'ingrédients non traditionnels et d'additifs qui éloignent le pain de campagne de sa recette originale.

Fuyez les pains préemballés

Avec ou sans gluten, les pains préemballés (et donc industriels) de notre sélection ne brillent pas par la simplicité de leur recette. Mais on constate que le nombre d'ingrédients des pains sans gluten (18 en moyenne dont 3 à 5 additifs) est encore plus important que celui du pain préemballé classique (autour de 10 et peu ou pas

d'additifs). Et certaines gommes employées pour reproduire les effets du gluten (dont la gélatinisation de l'amidon pendant la cuisson) peuvent être cause de désagréments intestinaux en cas de forte consommation. En outre, les émulsifiants sont à éviter, certaines études les soupçonnant de favoriser les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou le diabète. Or, on en retrouve dans 9 de nos 14 pains sans gluten et dans 1 seul des 11 pains conventionnels (La Boulangère). Enfin, si les teneurs en sels et pesticides sont satisfaisantes, la quasi-totalité des pains préemballés, qu'ils soient avec ou sans gluten, contiennent du sucre caché et des matières grasses ajoutées!

Adoptez les pains frais

Les 11 pains frais (avec ou sans gluten) testés, issus de boulangeries ou de fournils de grandes surfaces, sont bien plus satisfaisants côté qualité de leurs ingrédients (★★ ou ★★★) et meilleurs généralement d'un point de vue nutritionnel. Hélas, deux des pains estampillés sans gluten sont non conformes (■) (voir p. 19).

En conclusion

Bien que les pains conventionnels ne soient pas sans défauts, force est de constater que la composition de nombreux pains sans gluten n'est pas à la hauteur de leur image santé. Les personnes cœliaques, qui n'auront d'autres choix que d'aller vers le sans gluten, trouveront quelques bons produits dans notre sélection, notamment des pains frais produits dans des boulangeries exclusivement sans gluten. Pour les autres, mieux vaut opter pour un pain conventionnel aux ingrédients simples et souvent bien moins cher!

Deux pains frais (Boulangerie Catherine à gauche et Bread & Roses) sont affichés à tort sans gluten (voir encadré p. 19).



DÉCRYPTER

BOULANGERIE



Biofournil
Pain de campagne bio

4,93 €/kg ★★★ | **16,3/20**

▶ Vendu frais en grandes surfaces et labellisé bio, ce pain d'environ 400 g correspond au meilleur compromis de notre test entre profil nutritionnel, absence de contaminants et qualité des ingrédients employés. Outre une teneur en sel correcte et l'absence de résidus de pesticides, on salue sa liste de 4 ingrédients, simples et de qualité. Soit de la farine moulée à la meule et du levain naturel plutôt que de la levure.



Chambelland
Pain du village bio

8,57 €/kg ★★★ | **16,2/20**

▶ Produit au sein de la maison mère parisienne de Chambelland (dont les pains et pâtisseries sont aussi distribués en province), ce pain, produit à partir de levain de riz et de farines de riz et de sarrasin, est certifié agriculture biologique et conforme à la mention sans gluten. Il présente une liste d'ingrédients simples de qualité (au nombre de 6) et possède un profil nutritionnel satisfaisant.

Deux pains non conformes

Les produits «sans gluten» doivent répondre aux besoins des personnes cœliaques et allergiques pour qui l'exclusion du gluten est impérative. Deux pains frais estampillés «sans gluten» de notre test sont non conformes (Boulangerie Catherine et Bread & Roses). Alors que la mention n'est valide que si la teneur en gluten ne dépasse pas 20 mg/kg, la plupart des échantillons

testés dépassent les 80 mg. Ils pourraient prétendre à la mention «très faible teneur en gluten» (entre 20 et 100 mg/kg). Le fait d'être vendus dans des boulangeries proposant aussi des produits conventionnels pourrait expliquer cette présence. Pour les patients cœliaques, mieux vaut donc se fournir chez des boulangers fabricant exclusivement du sans gluten.



25 PAINS DE CAMPAGNE

11 PAINS CONVENTIONNELS (CONTENANT DU GLUTEN)

Rang	Marque	Type	Prix	Note	Gluten	Nutrition	Contaminants
1	Biofournil	Frais	4,93	16,3	★★★	n.c.	★★★
2	Éric Kayser	Frais	5,45	15,9	★★	n.c.	★★★★★
3	U Bâtard	Frais	2,98	15,5	★★	n.c.	★★★★★
4	Paul	Frais	5,75	15,5	★★	n.c.	★★★★★
5	Banette	Frais	2,92	15,1	★★	n.c.	★★★★★
6	Leader Price	Frais	3,66	14,2	★★	n.c.	★★★★★
7	Monoprix Bio	Préemballé	5,63	13,4	★★	n.c.	★★★
8	Carrefour Bio	Préemballé	4,60	13,2	★★	n.c.	★★★
9	Harry's Beau & Bon	Préemballé	5,56	13,2	★★	n.c.	★★★
10	Biovillage	Préemballé	4,93	12,9	★★	n.c.	★★★
11	La Boulangère	Préemballé	3,69	9,6	★	n.c.	★★★

14 PAINS SANS GLUTEN

Rang	Marque	Type	Prix	Note	Gluten	Nutrition	Contaminants
1	Chambelland	Frais	8,57	16,2	★★★	oui	★★★
2	Éric Kayser	Frais	5,56	15,8	★★	oui	★★★★★
3	Schär	Préemballé	14,38	12,6	★★	oui	★★★★★
4	Helmut Newcake	Frais	13,89	12,6	★★	oui	★★★★★
5	Revola Bio	Préemballé	14,83	12,5	★★	oui	★★★★★
6	Wiso	Préemballé	9,31	11,6	★	oui	★★★★★
7	Les recettes de Céline	Préemballé	15,19	11,4	★	oui	★★★★★
8	U	Préemballé	11,50	11,1	★	oui	★★★★★
9	Auchan Vivre mieux	Préemballé	10,19	11	★	oui	★★★★★
10	Chaque jour sans gluten	Préemballé	9,48	10,9	★	oui	★★★★★
11	Génius	Préemballé	9,56	9,8	★	oui	★★★★★
12	Gerblé	Préemballé	10,29	9,8	★	oui	★★★★★
13	Boulangerie Catherine	Frais	10	4,5	■	non	★★★★★
14	Bread & Roses	Frais	16	4,5	■	non	★★★★★

LIRE LE TABLEAU

Nous avons testé 25 pains dits de campagne, dont 14 sans gluten, vendus préemballés ou frais en grandes surfaces, magasins bio ou boulangeries. **CONFORMITÉ «SANS GLUTEN»** Pour les 14 pains sans gluten, nous avons fait

réaliser une détection et quantification des protéines de gluten par méthode ELISA (réaction antigène-anticorps). **QUALITÉ DES INGRÉDIENTS** Le nombre d'ingrédients, la présence d'additifs, les farines employées et la présence de levain (en conformité avec la recette

de pain de campagne), l'ajout de fibres végétales et la présence de matières grasses/sucrées ont été examinés sur la liste d'ingrédients des produits. **ANALYSE NUTRITIONNELLE** Teneurs en protéines, glucides totaux, amidon, lipides totaux, sucres, fibres alimentaires, sodium

(sel), divers vitamines et minéraux et le profil en acides gras des échantillons ont été mesurés. **CONTAMINANTS** Nous avons recherché la présence de résidus de mycotoxines, des toxines produites par des moisissures dans les céréales. Côté pesticides,

nous avons traqué des résidus correspondant à des traitements insecticides autorisés pour la protection des stocks de céréales contre les insectes ravageurs. Les échantillons indemnes de résidus reçoivent ★★★. Ceux contenant des résidus de deltaméthrine (un

insecticide de stockage considéré comme perturbateur endocrinien) héritent de ■. (1) Marque Repère. n. c. : non concerné. **★★★ TRÈS BON** **★★ BON** **★ MOYEN** **■ MÉDIOCRE** **■ MAUVAIS**