

# Les ravages du Nutella

*Lors d'une dégustation à l'aveugle, 75% des élèves de notre classe de 2nde, ont reconnu le goût et la célèbre texture du Nutella. La pâte à tartiner est la star des petits déjeuners et goûters. Enfants ou adultes, chacun à ses préférences : bio, fait maison ou le fameux Nutella. Bien entendu, Nutella est indétrônable depuis de nombreuses années mais il est aussi beaucoup pointé du doigt côté santé et écologie. Des alternatives font donc surface.*

Nous avons effectué une expérience sur une trentaine d'élèves du lycée Jacques Monod à Clamart. Elle consiste à faire goûter à l'aveugle de la pâte à tartiner Gorgelin, Nutella et une faite maison. Ensuite, ils ont répondu à un questionnaire pour connaître leurs avis sur ces 3 pâtes à tartiner.

**Nutella, la très célèbre pâte à tartiner rafle 89% du marché des pâtes à tartiner en France.**

Cette fameuse pâte, qui de nos jours est si demandée par les adolescents mais aussi par les autres générations n'est pourtant pas un produit très diététique et de grande qualité nutritionnelle. En effet, ses ingrédients basiques sont plutôt gras et sucrés. Pour autant, chaque année, 88 millions de pots de *Nutella* sont vendus en France.

## Mais d'où vient le Nutella ?

Le Nutella vient d'Italie, inventé par Pietro Ferrero. Sa recette, que nous connaissons actuellement, n'est pas tout à fait la même qu'auparavant. En effet, c'est en 1946 que la première version est commercialisée sous le nom de Giandujolo avec l'idée de mélanger le cacao, la noisette, le lait et le sucre. C'est alors qu'en 1966, le *Nutella* apparaît en France. Entre temps, plusieurs alternatives sont apparues mais c'est finalement le *Nutella* qui restera le best-seller. La population d'aujourd'hui raffole de ce goût chocolat-noisette alors qu'en réalité dans un pot de Nutella il y a seulement 13% de noisettes, 7,5% de cacao, 9% de lait en poudre et majoritairement du sucre (55%) ainsi que de l'huile de palme (15,5%). En effet, lors de notre expérience, les deux tiers des élèves ont trouvé que le *Nutella* était le plus gras.

L'huile de palme est indispensable pour la texture du Nutella, mais c'est malheureusement, une cause importante de déforestation. Entre 1990 et 2010, 3,5 millions d'hectares de forêts ont déjà été rasés pour faire place à des plantations de palmiers à huile. Ce sont principalement dans les forêts Indonésiennes et Guyanaises que se trouvent 80% des palmiers à huile de la planète.

**Ainsi, d'ici 2020, plus de 4 millions d'hectares de forêts naturelles Indonésiennes sont menacées à cause du développement du palmier à huile.**

Ces derniers capturent trois fois moins de CO<sub>2</sub> que des arbres, donc ils contribuent aussi au réchauffement climatique. D'autres ingrédients comme le cacao proviennent de l'autre côté de la planète donc cela produit aussi énormément de dioxyde de carbone en raison du transport pour importer ces ingrédients jusqu'en France.

L'huile de palme n'a pas qu'un impact sur l'environnement, elle nuit aussi à la santé de la population qui la consomme. Elle est donc nocive car elle contient 46% d'acides gras saturés à l'origine de problèmes cardiovasculaires, comme la formation de plaques d'athérome. Enfin, l'augmentation de la demande risque aussi d'affecter l'Afrique et l'Amérique Latine. La déforestation nuit aussi aux espèces vivant dans les forêts comme les tigres, les éléphants ainsi que les orang-outangs.

En revanche, de son côté Ferrero vante son huile comme étant « *une huile végétale, d'une excellente qualité qui provient de fruits frais pressés* ».

Pourtant, il existe d'autres façons de se faire plaisir en mangeant de la pâte à tartiner tout en conservant notre planète grâce à des produits plus locaux.

### **La pâte à tartiner Lucien Georgelin se dit être « l'avenir de la planète ».**

L'entreprise Lucien Georgelin conçoit sa propre pâte à tartiner, bio, aux noisettes du Lot-et-Garonne. Lorsqu'il crée son entreprise dans les années 1980, Lucien Georgelin vise déjà une approche industrielle : « *Pas question d'aller vendre quelques pots à droite ou à gauche sur les marchés* ». Cette

entreprise souhaite valoriser son terroir en mettant en avant les noisettes du Lot-et-Garonne. Il crée donc une pâte à tartiner bio aux noisettes du Lot-et-Garonne et au bon chocolat. Celle-ci est sans huile de palme, ce qui est un bon point pour notre planète. Effectivement, ce pot contient majoritairement du sucre, des noisettes locales (16%), de la poudre de lait écrémé, de l'huile de coco, de la poudre de cacao maigre et de l'huile de colza. Le sucre est l'ingrédient le plus présent de cette pâte à tartiner et, en effet, cela s'est ressenti lors de notre test à l'aveugle. 42% des élèves la trouvent la plus sucrée, à égalité avec le Nutella.

« *Notre pâte à tartiner valorise la récolte du premier département français producteur de noisettes et les savoir-faire, d'une coopérative et d'une entreprise locales* » dit Lucien Georgelin.

Pourtant, il existe une alternative encore plus saine et gourmande avec la pâte à tartiner maison dans laquelle l'huile de coco remplace avantageusement l'huile de palme.

Grâce à cette recette, c'est vous qui contrôlez la quantité des ingrédients mais aussi leur provenance. De plus, de nos jours, il est très facile de trouver des

recettes sur Internet ou dans des livres de cuisine, toutes différentes les unes des autres.

Voici les ingrédients nécessaires pour fabriquer votre propre pâte à tartiner :



Avec cette recette utilisée pour notre expérience, 45% des lycéens interrogés trouvent que la pâte à tartiner faite maison a un goût plus prononcé en chocolat ainsi qu'en noisettes (35%).

Au terme de notre expérience nous concluons que 50% des lycéens préfèrent la pâte à tartiner Georgelin, 40% le *Nutella* et 10% la pâte à tartiner faite maison. Cela montre donc que la plupart des jeunes pourraient se passer de *Nutella* et ainsi manger une pâte à tartiner bio, plus respectueuse de la nature et de l'environnement.

Dos Santos Léa / Do Rego Alice / Fernandes Clara