

## ALERTE

► Ce substitut « naturel » au sucre blanc est loin d'être pur. Un comble pour un produit que le marketing présente comme idéal.

## SIROPS D'AGAVE



C. HEEB/HEMIS

# Trois sur quatre sont

FABIENNE MALEYSSON,  
RÉDACTRICE TECHNIQUE MÉLANIE MARCHAIS

**C'**est un record. Au fil de nos tests, nous trouvons parfois ici et là quelques produits fraudés. Mais que les trois quarts des références le soient est exceptionnel! 10 sirops d'agave analysés sur 13 sont adulterés avec du sucre issu d'autres plantes, comme le maïs. Avant de lancer ce test, nous avions eu vent de la fréquence des fraudes pour ce produit. Et nous n'étions pas les seuls: chez Jean Hervé, un des rares à proposer un sirop d'agave « pur », on indique avoir eu la puce à l'oreille, avoir perdu confiance dans le précédent fournisseur et décidé d'en changer. La filière est si sensible que le fabricant assure envoyer 4 fois par an (pour chaque nouveau lot) un employé faire un prélèvement dans

l'usine mexicaine afin de procéder à une analyse. Chez Ginko, on affirme également avoir changé de fournisseur, car l'entreprise n'était pas satisfaite des « *process de fabrication* » (n'est-ce pas plutôt des garanties d'authenticité?). Les produits aujourd'hui sur le marché proviennent donc, aux dires de Ginko, de ce nouveau partenaire. Faute de les avoir testés, nous ne pouvons nous prononcer sur leur authenticité. Enfin, Auchan précise que des analyses qu'il a fait réaliser ont donné les mêmes résultats que les nôtres, conduisant à retirer du marché les lots concernés. L'enseigne et son fournisseur sont en pourparlers. Dans l'attente d'une solution, on ne devrait donc pas trouver de sirop d'agave de marque Auchan en rayon.

### Atouts nutritionnels infondés

Comme dans le cas de la viande de cheval déguisée en bœuf, cette fraude uniquement fondée sur l'appât du gain (une plante comme le maïs est sensiblement moins chère que l'agave) est sans conséquence sur la qualité sanitaire des produits. Il n'en reste pas moins que cette tricherie récurrente aux dépens du consommateur n'est pas admissible. Elle est d'autant plus choquante qu'elle contredit l'image idéalisée que fabricants et distributeurs, sans parler de nombreux sites Internet, donnent du sirop d'agave. Largement distribué dans les magasins diététiques et bio, ce produit issu d'une plante grasse aux allures de cactus jouit aux yeux de certains d'un *a priori* favorable sous prétexte qu'il est « 100 % naturel » (mention reprise sur plusieurs emballages). Comme si le sucre de betterave ou de canne ne l'était pas!

### POUVOIR SUCRANT

Le pouvoir sucrant du sirop d'agave est supérieur à celui du sucre. Jusqu'à quel point? C'est toute la question. Même les fabricants se contredisent: selon Ginko, il faudrait utiliser 2 fois plus de sucre pour obtenir la même saveur sucrée; pour La Vie Claire, la différence n'est que de

### Pas si simple

25%. Cela montre bien qu'il s'agit d'une donnée toute relative. Elle est calculée en se fiant à des panels de dégustateurs. Or, la sensation de sucré varie selon les individus. Surtout, le pouvoir sucrant d'un composé est influencé par différents paramètres, dont l'aliment dans lequel il se trouve, mais

aussi la température. Le fructose, qui représente la grande majorité des sucres du sirop d'agave, sera ressenti comme nettement plus sucré à froid qu'à chaud. Dans un yaourt, par exemple, vous pourrez en mettre moins que du sucre; dans du thé ou du café, ce ne sera pas forcément le cas.

## 13 SIROPS D'AGAVE

TEST LABO

	CONTENANCE	PRIX		LABEL BIO	AUTHENTICITÉ
		g	€	€	
Jean Hervé	450	3,99	8,87	•	★★★
Sunny bio	500	4,99	9,98	•	★★★
Sunny via	350	2,98	8,51	-	★★★
Allos Agave syrup	690	6,99	10,13	•	■■■
Auchan <sup>(1)</sup>	500	3,99	7,98	•	■■■
Bjorg	345	3,88	11,25	•	■■■
Carrefour	350	3,29	9,40	•	■■■
Daddy	360	3,40	9,44	•	■■■
Ginko Agave nectar <sup>(2)</sup>	350	6,40	18,29	-	■■■
Jardin bio	350	3,05	8,71	•	■■■
La Vie Claire	330	2,75	8,33	•	■■■
Priméal	330	3,64	11,03	•	■■■
Saveurs attitudes	690	7,33	10,62	•	■■■

A. LECOMTE/QC

## NOTRE PROTOCOLE

L'évaluation de l'authenticité repose sur une méthode développée par notre laboratoire: il mène des analyses isotopiques réalisées par spectrométrie de masse et résonance magnétique nucléaire sur l'éthanol obtenu après fermentation. L'analyse ne donne pas les mêmes résultats si l'éthanol est issu uniquement de l'agave ou aussi d'autres groupes de matières premières: betterave, riz, pomme de terre... d'une part, maïs, canne à sucre... d'autre part. Pour conclure avec certitude qu'il y a fraude, l'ajout de sucres venant de ces autres sources doit représenter au moins 10% dans le cas du premier groupe, au moins 15% pour le second. En parallèle, le laboratoire a étudié le profil des oligosaccharides (une classe de glucides). S'il y a ajout de sucre, on peut observer des pics traceurs de maltose, par exemple, dont l'agave est exempt.

## BON À SAVOIR

Pour vérifier l'authenticité du sirop d'agave, il n'y a pas de méthode validée qui serait imposée à tous. Plusieurs fabricants de sirops que nous avons trouvés adultérés contestent les résultats en arguant que la méthode qu'ils utilisent pour contrôler leur matière première confirme qu'il n'y a pas ajout de sucres exogènes. Nous maintenons qu'avec la méthode employée par notre laboratoire, plus sensible, cet ajout est démontré.

(1) Le fabricant indique avoir retiré les lots testés après ses propres contrôles.

(2) Le fabricant indique avoir arrêté la commercialisation de ce produit et avoir fait appel à un nouveau fournisseur.

• : oui; - : non.  
 ★★★ TRÈS BON  
 ★★ BON  
 ★ MOYEN  
 ■ MÉDIOCRE  
 ■ MAUVAIS

## falsifiés!

Autre idée aussi répandue qu'infondée, ce produit serait riche en vitamines et en minéraux. Il n'en est rien: les tables de composition officielles affichent des teneurs dérisoires, surtout eu égard aux quantités consommées. Il est également dépourvu de fibres, contrairement à ce que laisse entendre Ginko sur son emballage. Un atout est en revanche à mettre à son actif: son index glycémique particulièrement bas. Avec une valeur de 13 selon les tables de référence, 27 d'après un bulletin d'analyse de son produit que nous a transmis Jean Hervé, le sirop d'agave se situe dans la fourchette basse. En clair, le consommer fera monter le taux de sucre dans le sang beaucoup moins rapidement que si l'on opte pour du sucre blanc, par exemple.

Revers de la médaille, les sucres de ce produit sont en majorité constitués de fructose. Consommé en trop grande quantité et hors du fruit, son «milieu» naturel, il est notamment facteur d'augmentation des triglycérides (composés qui favorisent les maladies cardio-vasculaires) dans le sang et de résistance à l'insuline. C'est pourquoi le fructose n'est pas recommandé aux diabétiques. Certes, le pouvoir sucrant du sirop d'agave serait bien supérieur à celui du sucre, ce qui permettrait d'en consommer beaucoup moins. Mais rien n'est simple en la matière (voir encadré, p. 44). Conclusion: si vous appréciez le goût et/ou la texture du sirop d'agave et si vous ne voyez pas d'inconvénient à le payer près de 10 € le kilo, soit 7 fois plus cher que le sucre blanc, n'hésitez pas. Mais comme tout aliment essentiellement composé de sucre, il est à consommer avec modération et n'a rien du produit miracle pour lequel on veut le faire passer. ♦



## AUTHENTICITÉ

## Des ersatz à la pelle

Les résultats sont impressionnants: parmi les 13 sirops, 10 comportent une certaine quantité (impossible à déterminer mais supérieure à 15%) de sucres issus de plantes comme le maïs ou la canne à sucre. Seuls Jean Hervé, Sunny bio et Sunny via ne contiennent que de l'agave. Nous avons relancé pour ces dix produits une analyse sur un autre lot (faute d'en trouver pour Ginko, nous avons retesté le même lot), avec des

résultats identiques. Dans un des sirops Bjorg, l'adultération a été confirmée par le deuxième type d'analyse: il a montré des pics correspondant au maltose et à l'isomaltose, absents de l'agave. La preuve est donc ici double. Pour les autres produits, cette deuxième analyse n'a rien montré. Toutefois, cela ne remet pas en cause les résultats, car selon le processus de fabrication, ces marqueurs apparaissent ou non.

## QUALITÉ DE FABRICATION

## Réglos mais imparfaits

La quantité de HMF (hydroxyméthylfurfural) est un témoin de la température à laquelle ont été portés les sucres au cours de la fabrication et/ou du stockage. Si elle est trop élevée, le produit a pu être dégradé et mal vieillir. Ce critère reflète donc la qualité de fabrication et la fraîcheur, mais n'a rien à voir avec l'authenticité. D'ailleurs, les trois produits qui ne sont pas fraudés sont les plus mauvais sur

ce point. Sunny et Jean Hervé ont-ils le même fournisseur qui maîtriserait mal ce paramètre? En tout cas, leur teneur respective en HMF est très élevée: 201 mg/kg pour Sunny bio, 379 pour Sunny via et 830 pour Jean Hervé. À titre de repère, une norme mexicaine fixe la limite à 40 mg/kg pour les sirops fabriqués à partir d'agave bleu, limite en deçà de laquelle seuls Bjorg et Allos parviennent à se tenir.