



Janvier 2008

Madame, Monsieur,

Vous êtes probablement questionné(e) par vos patients sur les qualités nutritionnelles des soupes, en particulier des soupes “toutes prêtes”, et sur leurs bienfaits santé.

Le Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages a le plaisir de vous proposer une information référée sur le sujet en vous faisant parvenir un dossier scientifique, préfacé par le Dr Dominique-Adèle Cassuto.

Ce dossier détaille :

- la composition nutritionnelle des soupes “toutes prêtes”,
- les efforts menés par les fabricants de soupe pour réduire leur teneur en sel,
- l'intérêt de la soupe dans le cadre de la gestion du poids.

En espérant que cette information puisse vous être utile, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Jean-Luc Pardessus  
Président

**Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages**

8, rue de L'isly, 75008 Paris

Tel : 01 53 42 33 80 / Fax : 01 53 42 33 81

snfbp@wanadoo.fr / www.vivelasoupe.com

Dossier scientifique

# La soupe toute prête, quels atouts santé ?





## Par ici la bonne soupe !



Autrefois archétype des vertus paysannes, puis emblématique du paisible bonheur bourgeois, aujourd'hui, la soupe est du plus grand chic. Les restaurants et bars à soupes fleurissent dans l'ambiance actuelle du manger "zen et sain" et il n'est plus ringard de commencer son repas par un bouillon, un potage, une bisque, un velouté, une soupe glacée... Je suis persuadée que l'on pourrait manger chaque jour de l'année une soupe différente, et même recommencer l'année suivante avec d'autres recettes ! On peut associer dans une même préparation légumes, légumes secs, céréales, herbes mais aussi viande poisson œufs, etc... ; en réalité, tous les produits que l'on a sous la main, peuvent être jetés dans la marmite et lui donner une couleur et une saveur qui varient au gré des régions et des saisons avec une possibilité d'infinies combinaisons.

De ses propriétés "thérapeutiques" du Moyen Âge et de la Renaissance, persiste la croyance en un aliment qui "fait du bien et reconforte". Cette croyance n'est pas démentie aujourd'hui par les nutritionnistes qui conseillent les légumes : la soupe est un moyen excellent d'y parvenir, surtout chez les enfants dont on connaît l'habituelle aversion. L'apparition des soupes "toutes prêtes" et des nouvelles technologies de conservation et de cuisson a profité de la diminution du temps consacré par les ménages à la cuisine. Alors que les "puristes" alimentent encore la querelle du "ce n'est pas aussi bon\* qu'une vraie soupe maison", les industriels continuent d'améliorer la qualité nutritionnelle de leurs produits : les apports en sel ont diminué ces 5 dernières années, l'apport en fibres est conséquent, l'apport en lipides est contrôlé et l'apport vitaminique est en partie restauré. Concernant le statut vitaminique, je ferais pour ma part plus confiance aux soupes industrielles qu'aux légumes, qui traînent au marché puis dans le réfrigérateur... Du point de vue gustatif, les études sensorielles sont souvent très satisfaisantes. L'inventivité est à l'ordre du jour en cuisine et les consommateurs peuvent, s'ils le désirent, accommoder ces soupes à leur façon : y rajouter condiments, herbes, épices...

Pour ceux qui veulent contrôler leur poids, bonne nouvelle, débiter son repas par une soupe permet, par son effet satiétogène et sa faible densité énergétique, de diminuer son apport calorique global de la journée.

**Dr Dominique Adèle Cassuto**  
Médecin Nutritionniste - Paris

\* Bon au goût ou bon pour la santé

La soupe a toujours occupé une place importante au sein de notre alimentation. Aujourd'hui encore, les Français l'apprécient ! En effet, enfants et adultes en consomment respectivement environ 270 g et 580 g par semaine.<sup>1</sup>

Suite à l'évolution de notre mode de vie, offrant de moins en moins de temps pour la préparation culinaire, les industriels ont commencé à proposer aux consommateurs des soupes dites "toutes prêtes" (liquides, concentrées et déshydratées). Loin de remplacer les soupes maison, qui représentent encore 63 % des soupes consommées<sup>2</sup>, les soupes toutes prêtes offrent une solution pratique, savoureuse, ... sans compromis vis-à-vis des atouts santé !

### Questions de vocabulaire

- Potage ou soupe ? On utilise indifféremment les deux pour désigner les soupes.
- Qu'est-ce qu'une instantanée ? Une soupe déshydratée qui se distingue par sa rapidité de préparation puisqu'elle n'exige pas de cuisson.
- Un velouté est une soupe liée, de consistance onctueuse avec adjonction éventuelle de petits morceaux en garniture.
- On parle de "Crème de..." quand la soupe a une texture lisse et qu'elle est crémeuse. De petits morceaux peuvent être présents en garniture.
- L'expression "Mouliné" n'est pas codifiée, même si ce terme est largement utilisé. La principale différence avec les crèmes et veloutés est la présence de tous petits morceaux de légumes.

## 1. Côté nutrition

### Les soupes "toutes prêtes" et les bienfaits des légumes

#### Les fibres

Les atouts santé des fibres sont multiples et communément admis aujourd'hui. Elles améliorent la sensation de rassasiement après un repas, contribuent à la régulation du transit intestinal et possèderaient même un rôle préventif vis-à-vis de certains cancers, notamment le cancer colorectal.<sup>3</sup>

Malgré des bénéfices santé largement connus, la consommation de fibres en France reste nettement insuffisante. Chez les adultes, elle n'est que de 16,9 g/j<sup>1</sup> alors que la recommandation se situe entre 25 et 30 g/j.<sup>3</sup>

Les soupes toutes prêtes contribuent significativement aux apports en fibres. En effet, si la teneur en fibres varie d'un produit à l'autre, elle excède très souvent les 1 g pour 100 ml. Avec cette teneur, un bol de soupe de 250 ml suffit déjà à couvrir 10 % des recommandations quotidiennes en fibres !

#### Les vitamines et minéraux

Parce que les vitamines peuvent être détruites au cours de la fabrication des soupes ou lors de leur conservation, beaucoup de soupes toutes prêtes sont restaurées en ces nutriments et garantissent ainsi aux consommateurs une teneur minimale en vitamines.

La restauration en vitamines concerne aujourd'hui 20 % des soupes déshydratées et 65 % des soupes liquides. Selon la composition en légumes, les soupes restaurées apportent du bêta-carotène et/ou de la vitamine C. Un bol de 250 ml apporte alors plus de 35 % des apports journaliers recommandés pour les vitamines concernées.

D'ailleurs, une étude scientifique le prouve ! Les gros consommateurs de soupe (ont des apports alimentaires significativement plus élevés en folates, bêta-carotène et vitamine C.<sup>4</sup>

Sachant que les risques de déficience en certaines de ces vitamines<sup>5</sup>, notamment la vitamine C, sont réels pour certaines tranches de la population, il s'agit d'un atout nutritionnel de taille !



Néanmoins, la présence de ces vitamines n'est garantie que dans les soupes toutes prêtes qui ont été restaurées. Elle ne l'est donc pas dans toutes les soupes toutes prêtes ainsi que dans les soupes "maison", les vitamines ayant pu être détruites lors du stockage des légumes ou encore lors de la préparation.

Bien sûr, si les soupes toutes prêtes apportent les atouts nutritionnels des légumes, c'est avant tout parce que ces derniers entrent largement dans leur composition. Beaucoup de soupes toutes prêtes contiennent en effet plus de 32 % de légumes et apportent ainsi une portion de légumes (80 g) par bol de 250 ml.

Ces soupes sont donc une bonne solution pour consommer davantage de fruits et légumes ! Et cela est d'autant plus important que nous n'en consommons pas suffisamment en France : seuls 22 % des adultes et 7 % des enfants consomment au moins les 5 portions de fruits et légumes recommandées chaque jour !

**1 assiette de soupe (250 ml)\* = 1 portion de légumes (80 g)**  
\*pour les soupes constituées d'au moins 32 % de légumes.

### Et les lipides ?

Les soupes toutes prêtes contiennent des quantités modérées de lipides : moins de 3 g de lipides pour 100 ml de produit pour beaucoup d'entre elles. D'ailleurs, selon les résultats d'une enquête menée en France auprès d'environ 5000 personnes, les gros consommateurs de soupes\* ont des apports lipidiques plus faibles que les petits consommateurs, les consommateurs occasionnels ou les non-consommateurs de soupes.<sup>4</sup> La valeur énergétique des soupes est également limitée : moins de 80 kcal/100 ml en moyenne.

Si la densité nutritionnelle des soupes toutes prêtes est élevée, leur densité énergétique ne l'est pas !



### Le sel : une préoccupation majeure

Actuellement, la consommation de sel est légèrement trop élevée : elle est en moyenne de 9 à 10 g/j chez les adultes français<sup>6</sup> alors que la recommandation est plutôt de ne pas excéder les 6 à 8 g/j (ce qui correspond à environ 2,4 à 3,2 g de sodium).

L'important n'est cependant pas de supprimer le sel des aliments mais davantage de contrôler les quantités ajoutées !

#### Le sel, exhausteur de goût mais en quantité raisonnable

Dans les soupes, le sel remplit essentiellement un rôle organoleptique. Afin que les consommateurs apprécient le produit sans devoir ajouter de sel, la quantité de sel doit être suffisante. Les soupes, toutes prêtes et maison, ne contribuent aux apports totaux en sel qu'à hauteur de 10,3%.<sup>6</sup>

Dans les soupes toutes prêtes, la teneur moyenne en sel est de 0,74 g/100 ml.<sup>2</sup>

Cela correspond à un apport de 1,85 g de sel par bol de 250 ml de soupe, environ 31 % du repère nutritionnel journalier (6 g/j).

#### Une démarche de réduction des teneurs en sel déjà largement engagée

Les pouvoirs publics recommandant une réduction de la consommation de sel. Les fabricants de soupe, conscients de leur responsabilité, se sont engagés depuis 2000 dans une démarche de réduction des teneurs en sel.

Le défi qu'ils se sont fixé est de parvenir à réduire les teneurs en sel sans incidence organoleptique pour le consommateur et tout en maintenant un niveau de sécurité élevé.

De 2000 à 2006, la teneur moyenne en sel a ainsi été réduite de 14 % !

Alors que 100 ml de soupe apportaient 0,86 g de sel en 2000, ils n'en apportent plus que 0,74 g aujourd'hui !<sup>2</sup>

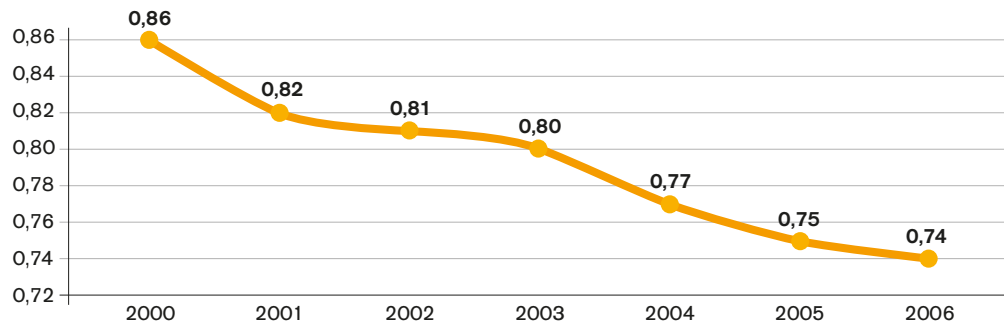
\*Les gros consommateurs de soupe sont ceux qui consomment de la soupe au moins 3 jours sur 4.

### Zoom sur le sodium

Le sodium, comme tous les minéraux, est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Néanmoins et bien que cela ne fasse encore l'unanimité au sein de la communauté scientifique, il existe de fortes présomptions quant au lien entre hypertension artérielle et apports élevés en sodium.<sup>3</sup> Dans l'alimentation, le sodium est essentiellement présent sous forme de sel (chlorure de sodium).

**1 g de sodium = 2,5 g de sel**

### Teneur en sel des soupes industrielles (g/100ml)



Cette démarche doit nécessairement être progressive. En effet, des réductions trop brutales seraient perçues par les consommateurs qui seraient tentés d'ajouter du sel par eux-mêmes, rendant ainsi toute amélioration nutritionnelle complètement inutile.

### La soupe participe à l'hydratation

La soupe toute prête contient en règle générale plus de 85% d'eau et participe donc à la bonne hydratation de l'organisme.

Assurer une bonne hydratation de son organisme devient alors plus facile...

Un bol de soupe de 250 ml apporte au moins l'équivalent d'un verre d'eau de 200 ml !

## 2. La soupe toute prête, un aliment utile au contrôle du poids

#### Rassasiement et satiété : quelle différence ?

Rassasiement et satiété sont deux notions différentes, pouvant être définies comme suit :

- Le rassasiement est la sensation qui s'installe au cours d'un repas, mettant un terme à la prise alimentaire.
- La satiété, quant à elle, est définie comme l'absence de faim et correspond ainsi à la période entre deux prises alimentaires.

### Mieux gérer son alimentation

#### Soupe et rassasiement

Le mécanisme du rassasiement et les possibilités d'influer sur ce paramètre pour limiter l'apport énergétique ont largement été étudiés.

Une étude<sup>7</sup> menée en 1999 démontre d'ailleurs l'intérêt d'une précharge\* sous forme de soupe versus d'autres formes de précharges (solide, solide accompagnée d'eau) sur la sensation de rassasiement : elle entraîne une réduction de la prise énergétique au déjeuner, sans compensation au dîner.

Une étude récente, menée par les professeurs Flood et Rolls<sup>8</sup>, a confirmé ces résultats. Dans cette étude, 5 déjeuners ont été servis à 60 sujets (un déjeuner par semaine). Ces déjeuners comprenaient une précharge, pouvant se présenter sous différentes formes (soupe de légumes en morceaux, soupe mixée, soupe mixée et avec des morceaux, légumes et bouillon servis séparément), et un déjeuner 15 minutes après. La prise énergétique du repas était 20% plus faible avec une précharge sous forme de soupe qu'après une précharge légumes et bouillons séparés. L'effet de la forme de la soupe n'a pas pu être mis en évidence dans cette étude.



Les effets de la soupe ont été démontrés à court terme. La littérature présente également des travaux sur ses effets à plus long terme, à savoir sur la sensation de satiété.

#### Soupe et satiété

Les aliments solides sont souvent considérés comme plus satiétogènes que les boissons.

Cependant, malgré leur forte teneur en eau, les soupes présentent un bon pouvoir satiétogène.

Dans une étude<sup>9</sup> de 2005, Mattes a étudié l'effet de différentes précharges sur la sensation de satiété. La soupe et la précharge solide avaient toutes deux un bon pouvoir satiétogène, supérieur à celui d'une simple boisson. De plus, la prise énergétique totale de la journée avait tendance à être plus faible avec une précharge sous forme de soupe par rapport aux journées avec une précharge solide ou sans précharge, confirmant le pouvoir satiétogène de l'aliment.

Ces effets sur le rassasiement et la satiété nous permettent de conclure que la soupe est un aliment intéressant pour la gestion du poids.

### Soupe et IMC (Indice de Masse Corporelle)

#### Les mangeurs de soupe sont plus minces

Si la soupe permet de contrôler la prise alimentaire à court terme, un lien entre la consommation de cet aliment et l'indice de masse corporelle semble également exister.

Les relevés de consommation de l'étude SU.VI.MAX (Supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants) ont mis en évidence la corrélation inverse entre la consommation de soupe et l'IMC<sup>10</sup> :

- La fréquence d'IMC supérieure à 27 était plus importante chez les non-consommateurs et les consommateurs occasionnels de soupe.
- La fréquence d'IMC inférieure à 23 était plus importante chez les gros consommateurs de soupe.

Les soupes apparaissent donc comme des aliments à recommander dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et peuvent de plus être un allié dans le cadre de la perte de poids.

Quelques précisions sur l'IMC (Indice de Masse Corporelle) :  
L'IMC se calcule de la façon suivante :  
 $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$ .  
Pour être considéré comme "de poids normal", l'IMC doit être compris entre 18,5 et 25. Au-deçà de cette valeur, on parle d'insuffisance pondérale ; entre 25 et 30, de surpoids et au-delà de 30, d'obésité.

## Conclusion

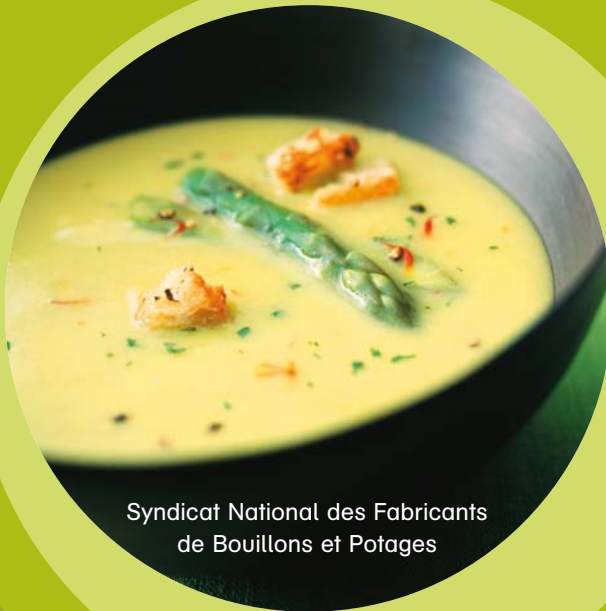
Les soupes toutes prêtes, au même titre que les soupes maison, participent au bon équilibre de notre alimentation. Elles sont de plus pratiques et peuvent contribuer aux apports en légumes. Si les soupes toutes prêtes contiennent du sel, les teneurs ont fortement été réduites ces dernières années et les efforts vont être poursuivis par les fabricants, en tenant compte bien sûr des contraintes organoleptiques.

Les soupes toutes prêtes présentent de plus des atouts nutritionnels de taille (fibres, vitamines pour les soupes restaurées...) et des effets bénéfiques sur les sensations de rassasiement et de satiété, permettant de mieux contrôler la prise alimentaire.

Les soupes toutes prêtes peuvent donc être recommandées quotidiennement à chacun d'entre nous : que l'on soit petit ou grand.



\*Une précharge peut être définie comme une prise alimentaire consommée 15 à 30 minutes, en moyenne, avant l'ingestion d'un repas



Syndicat National des Fabricants  
de Bouillons et Potages

1. CREDOC, Comportements et consommations alimentaires en France, 2004
2. Données du Syndicat National des Fabricants des Bouillons et Potages
3. Martin A. (2001) "Apports nutritionnels conseillés pour la population française", 3<sup>e</sup> édition, Lavoisier, Tec & Doc
4. Galan P., Renault N., Aissa M. et al. - Relationship between soup consumption, folate, beta-carotene, and vitamin C status in a French adult population *Int J Vitam Nutr Res.* 2003 Oct ; 73(5) : 315-21
5. Afssa 2004 - Cahier des charges pour le choix d'un couple Nutriment Aliment vecteur
6. Afssa 2002 - Rapport sel : évaluation et recommandations
7. Rolls BJ., Bell EA., Thowart ML., Water incorporated into a food but not served with a food decreases energy intake in lean women *AM J Clin Nutr.* 1999 Oct ; 70(4) : 448-55
8. Flood JE., Rolls BJ. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake *Appetite.* 2007 Apr 14
9. Mattes R. Soup and satiety *Physiol Behav.* 2005 Jan 17 ; 83(5) : 739-47. Epub 2004 Nov 11
10. Bertrais S., Galan P., Renault N. et al. Consumption of soup and nutritional intake in French adults : consequences for nutritional status. *J Hum Nutr Diet.* 2001 Apr ; 14(2) :121-8