

# Karéléa



## NOUVEAUX PACKAGINGS

# NE PAS ÊTRE EN SUCRE

Après quelques semaines à savourer un enthousiasmant programme « *grasse matinée - plage - apéritif* », il est vrai que le retour au plus traditionnel « *méto - boulot - dodo* » pique quand même un peu. C'est qu'on s'y était habitué, à cet emploi du temps à la fois reposant, dépaysant et gourmand, ce qui explique sans doute que, à l'heure du retour « à la vraie vie », il est un peu plus compliqué de se réadapter. Paradoxalement, et alors qu'on devrait un peu se ménager pour une reprise en douceur, c'est souvent ce moment de l'année que l'on choisit pour se fixer de nouveaux challenges. **Parmi les résolutions dont on entend le plus fréquemment parler à la machine à café du bureau, il n'y a guère de surprise et on semble tous tendre vers les mêmes objectifs : se réinscrire à la salle de sport (enfin, se réinscrire et y aller cette fois car le plus dur n'est pas de remplir le formulaire d'abonnement), se coucher plus tôt la semaine (23h, ce serait bien non ?), s'astreindre à une sortie culturelle tous les 15 jours... et évidemment rééquilibrer notre alimentation.** Après tous les tapas et les cocktails des vacances, croyez bien que ce n'est pas superflu !

On va commencer par se concocter des petits déjeuners un peu plus healthy, on réservera désormais les pains au chocolat aux week-ends. On compte aussi se préparer des tup' à emmener au bureau pour la pause déjeuner, ce qui nous évitera d'être tenté de suivre les collègues qui, étonnamment, finissent toujours par revenir avec un plat contenant des frites. Ne reste maintenant plus qu'à fixer le problème du dessert et des petits creux que l'on peut avoir dans la journée. On entend bien que dans un monde idéal, on devrait se contenter d'un fruit mais désolé, on a beau le tourner dans tous les sens, croquer dans une Granny Smith lorsque vient l'heure du goûter ne nous apparait pas forcément comme étant la perspective la plus enthousiasmante. **On a envie de quelque chose qui soit vraiment gourmand et en la matière, c'est vrai que notre cœur penche spontanément davantage du côté des biscuits ou d'un carreau de chocolat. Mais alors là, ça peut très vite dégénérer et on comprend volontiers pourquoi la quasi-totalité des produits en rayon ont « oublié » de faire figurer le Nutri-Score sur leurs packs.** Du sucre au-delà du raisonnable, du gras en prime, et on vous passe les détails concernant les arômes artificiels, les colorants, les édulcorants intenses...

# Karéléa ? SES RECETTES, ELLES SONT carrées.



**Sablés Épeautre Noisette Bio Karéléa®**  
3 sachets fraîcheur de 3 biscuits, 2€65

**Fines Gaufres Karéléa®**  
4 sachets de 3 gaufres, 2€55

**Lunettes Fraise Karéléa®**  
6 sachets individuels, 2€99

**Sablés Pomme Avoine  
Graines De Chia Bio Karéléa®**  
3 sachets fraîcheur de 3 biscuits, 2€45

## ON PEUT ÊTRE GOURMAND ET RAISONNABLE À LA FOIS...

On a bien été tenté d'aller zieuter dans quelques rayons, à la recherche de recettes raisonnables et aux apports énergétiques intéressants, mais on n'arrive définitivement pas à se régaler avec des galettes de riz au chocolat. C'est parfait dans le cadre d'un effort physique par exemple (et cela tombe bien puisqu'on a justement promis de se remettre au sport !) mais au quotidien, pour accompagner le petit café post-repas ou partager un goûter avec les enfants, cela nous paraît tout de même bien moins réjouissant que les petits gâteaux que l'on affectionne tant. Heureusement, il existe quelques alternatives qui parviennent à réussir ce juste équilibre entre diététique et gourmandise et parmi elles, impossible de ne pas penser à Karéléa, pionnière et experte du contrôle des sucres par l'alimentation. Depuis sa création en 2010, la pépite diététique de Compagnie Léa Nature n'a jamais cessé de prouver que l'on peut s'accorder de vrais moments « plaisir » sans avoir à mettre en danger son « bien manger ». Son crédo est clair et n'a d'ailleurs jamais dévié d'un iota : moins de sucre et aucun compromis sur la gourmandise, ce qui lorsqu'on connaît l'impact du sucre sur notre santé apparaît presque comme la réponse tant attendue à ce qui constitue un sujet de santé publique à part entière.

## DEPUIS TOUJOURS ENGAGÉE DANS LE CONTRÔLE DES SUCRES.

Une ligne de conduite que suit la marque et qui convainc les consommateurs, de plus en plus nombreux à avoir conscience des risques liés à une consommation excessive de sucres. Eux qui sont si prompts à dégainer leurs applications de notation au moment de faire leurs courses - et ils ont bien raison de le faire pour bien comprendre ce qu'ils consomment - ont pu constater que oui, des biscuits « excellents » sous tous les rapports, c'est du domaine du possible lorsqu'on le veut vraiment. Ils peuvent ainsi se tourner les yeux fermés (et la bouche grande ouverte) vers Karéléa qui, depuis 15 ans, s'évertue à proposer des recettes aux listes d'ingrédients bienveillantes pour notre organisme (pas d'additifs controversés ou d'arômes artificiels, index glycémique maîtrisé)... mais également pour l'environnement (on ne trouve pas la moindre goutte d'huile de palme, 70% des biscuits sont faits dans leur biscuiterie en Charente-Maritime...), le tout en se révélant très enthousiasmant en bouche. Une exigence de chaque instant qui permet à la marque de Compagnie Léa Nature de proposer des biscuits, mais également de succulentes tablettes de chocolat ainsi qu'une pâte à tartiner à se damner, le tout sans sucres, sans sucres ajoutés ou bien nettement réduits en sucres par rapport aux standards du marché... À déguster sans la moindre culpabilité puisque plus de 80% des gourmandises du catalogue Karéléa sont auréolées d'un Nutri-Score A ou B.

## DE LA GOURMANDISE SANS LA MOINDRE CULPABILITÉ.

Et puisque tous les goûts sont dans la nature, Karéléa ne propose pas moins de 30 références permettant de sans cesse varier les plaisirs. Une irrésistible envie de chocolat ? On croque dans un biscuit Avoine Chocolat, dont la recette est succulente certes, mais aussi Nutri-Score C et avec 41% de sucres en moins pour ne rien gâcher. Plutôt branché fruits rouges ? Alors on se tourne vers les Tartelettes Fraises, délicieusement fondantes et 98% moins sucrées que les standards du rayon (oui, oui, 98%, vous avez bien lu). En quête d'un shot de fibres savoureux et gourmand ? Dans ce cas, c'est plutôt l'innovation Pommes Avoine Graines de Chia qui fera notre bonheur. Et que dire de cette délicieuse pâte à tartiner sans sucres ajoutés dont on sortira un pot à notre prochaine crêpes party, nos amis vont être surpris lorsqu'ils vont découvrir qu'elle contient 84% de sucres en moins qu'une recette standard car franchement, au goût, c'est tout aussi bon, si ce n'est plus ! **Au final, qu'importe la gourmandise pour laquelle on opte, on peut être sûr que le sucre dans des proportions stratosphériques tel qu'on le connaît ne sera pas de la partie. Absent complet de certaines recettes, on retrouvera en contrepartie le maltitol, un substitut d'origine végétale qui apporte une saveur sucrée, mais 40% de calories en moins que le sucre. Par ailleurs, certaines références font la part belle aux fruits, fruits à coque ou chocolat.**

Autant d'arguments qu'il est primordial de mettre en avant et d'expliquer aux consommateurs, ce que ne faisaient peut-être pas suffisamment les étuis Karéléa tels qu'ils étaient jusqu'alors proposés. À leur décharge, ce n'est pas si simple d'exprimer toutes les facettes de la marque, que ce soit la teneur réduite en sucres des recettes bien sûr, mais aussi le véritable plaisir que procure chacune de ses recettes ou bien encore les nombreux engagements chers au cœur de Karéléa comme sa fabrication en France dans la biscuiterie familiale Jean & Lilette en Charente-Maritime, sa volonté de s'affranchir de l'huile de palme, ses certifications bio... **C'est pour cette raison qu'elle se réinvente en cette rentrée à travers une nouvelle identité plus moderne, plus épurée, plus lisible, plus irrésistible...** Et si on apprécie le facing qui partage l'essentiel des informations principales, on salue aussi le dos du paquet qui est désormais agrémenté d'un encadré « Le Saviez-Vous ? » pour apprendre plein de choses intéressantes en matière de nutrition.



**Tartelettes Fraise Karéléa®**  
3 sachets fraîcheur de 3 biscuits, 2€99



**Pâte à tartiner Noisettes cacao Karéléa®**  
Pot 400g, 4€99

AVANT ...

APRÈS !



**Craquants Citron Karéléa®**  
3 sachets fraîcheur de 3 biscuits, 2€55

Tous les produits KARÉLÉA sont disponibles au rayon DIÉTÉTIQUE DES GMS