

L'étiquetage nutritionnel

L'étiquetage nutritionnel, c'est ce petit tableau que l'on trouve de plus en plus souvent sur les aliments et qui donne au minimum leur composition en protéines, en glucides et en matières grasses. **C'est le meilleur moyen de connaître précisément les caractéristiques nutritionnelles d'un aliment.**

Les termes employés sont parfois difficiles à comprendre. Voici un petit lexique :

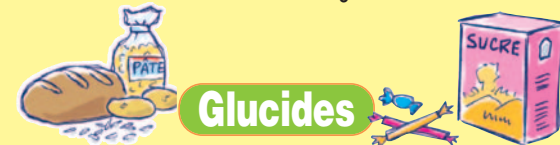
Protides

Il s'agit des protéines



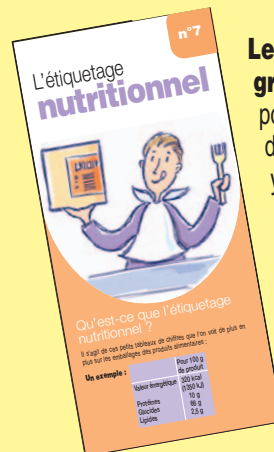
Lipides

Ce sont les matières grasses



Glucides

Ce terme regroupe les "sucres complexes", parfois appelés "sucres lents" (amidon, féculents) et les "sucres simples", parfois appelés "sucres rapides" (notamment le sucre des confiseries).



Les teneurs sont données pour 100 grammes de produit, ce sont donc des pourcentages. Elles peuvent être également données pour une portion du produit (un yaourt, une dose, une portion individuelle). Parfois, ce tableau indique également la teneur en minéraux et en vitamines.

Si vous voulez en savoir plus, reportez-vous à la fiche spéciale «Etiquetage nutritionnel».

Cet étiquetage ne figure pas sur tous les aliments. S'il est absent, vous devez vous aider de la liste des ingrédients qui est une indication réglementaire.

Le taux de sucre ajouté

Il figure sur certains jus de fruits ou nectars. Désormais, nous disposons d'un vaste choix de jus de fruits, c'est pourquoi il vaut mieux **privilégier les jus les moins sucrés, que le sucre soit naturellement présent ou ajouté.**

Le degré alcoolique

L'alcool est très énergétique : à poids égal, **il est deux fois plus calorique que le sucre !**

- une canette de 33 cl de **bière** blonde à **3°** apporte autant d'énergie que **4 morceaux de sucre**,
- un verre de **vin** rouge à **12°** apporte autant d'énergie que **4 morceaux de sucre**,
- un quart de verre de **whisky** à **40°** apporte autant d'énergie que **7 morceaux de sucre**.



Les conditions de conservation

Il est important de conserver les aliments à la température recommandée par le fabricant. C'est en effet une condition importante pour limiter les risques de développement de bactéries sur certains produits "sensibles" (mayonnaise, viande hachée, fromages au lait cru, ...). Par ailleurs, les qualités nutritionnelles du produit et notamment les vitamines seront préservées plus longtemps dans de bonnes conditions.

Le mode d'emploi

Certaines vitamines sont sensibles à la chaleur et peuvent être détruites par une cuisson prolongée ou une trop haute température. C'est pourquoi, il faut respecter les temps et les températures de cuisson préconisés par les fabricants.

Des repères au quotidien

(conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).



Fruits et légumes : au moins 5 par jour



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour



Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs : 1 à 2 fois par jour



Matières grasses ajoutées : limiter la consommation



Produits sucrés : limiter la consommation



Boissons : de l'eau à volonté



Sel : limiter la consommation



Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour



Mutualité Française
255, rue de Vaugirard
75719 Paris cedex 15
Tél. : 01.40.43.30.30
Web : <http://www.mutualite.fr>
E-mail : webmail@mutualite.fr



CLCV
Association de Consommateurs
17, rue Monsieur
75007 PARIS
Tél. : 01 56 54 32 10
Fax : 01 43 20 72 02
Web : <http://www.clcv.org>
E-mail : clcv@clcv.org



Création : Fabienne Vaillant - Tél. : 05 49 55 27 81. Supplément à Cadre de Vie N°151. Toute reproduction de ce document est interdite.

Apprendre à lire les étiquettes pour acheter équilibré



Ce document est conforme au



Pourquoi lire les étiquettes ?

Les indications qui figurent sur les emballages donnent des informations précieuses sur la nature et la composition des aliments que nous achetons.

Nous devons les lire car :

- nous ne connaissons pas toujours la composition et l'intérêt nutritionnel de tous les aliments de base,
- ces indications nous permettent de connaître les qualités des aliments tout prêts dont nous ne maîtrisons pas la composition.

Où trouver les mentions d'étiquetage ?

Pour tous les aliments emballés, les mentions d'étiquetage réglementaires se trouvent sur l'emballage. Pour simplifier la lecture, **le nom, le poids et la date limite sont obligatoirement regroupés sur la même face de l'emballage.**



En revanche **les autres mentions peuvent être dispersées** sur tout l'emballage. Ceci complique le travail du consommateur qui doit rechercher les informations. En général, il n'existe pas non plus de taille minimale pour les mentions réglementaires. C'est pourquoi, **des lunettes sont parfois utiles** pour déchiffrer les emballages !



Dans le cas d'aliments qui ne sont pas emballés, notamment **pour les aliments vendus en vrac tels que les fruits et légumes, certaines de ces indications figurent sur des panneaux** à proximité des denrées.

Dénomination de vente

C'est le nom réglementaire du produit. Il donne des indications importantes car il décrit l'aliment à partir de ses principaux ingrédients.

Exemples :

- yaourt **aux fruits**
- pâtisserie fourrée et **enrobée de cacao**



Ainsi, dans le cas de pétales de maïs pour le petit déjeuner, la présence de sucre est indiquée dans la dénomination de vente :

- pétales de maïs enrobés **de sucre**



Dans cet exemple, le produit est donc plus riche que son concurrent non sucré.

Les dates limites

La date limite est toujours précédée de la mention :

“A consommer jusqu'au”

Aucun produit dont la date limite de consommation (DLC) est dépassée ne peut être commercialisé. Nous ne devons pas consommer des denrées après leur DLC du fait des risques d'intoxications alimentaires.

ou

“A consommer de préférence avant le”

Passée cette date, le produit risque de ne plus avoir toutes ses qualités initiales (goût, texture, saveur, valeur nutritionnelle). En revanche, sa consommation reste sans danger.

Pour beaucoup de produits, la teneur en vitamines peut baisser avec le temps. Il est notamment préférable de consommer les fruits et légumes frais assez rapidement après l'achat.

Le poids ou le volume

Pour manger de manière équilibrée, il faut faire bien sûr attention à la qualité, mais aussi aux **quantités** d'aliments que nous mangeons. **Attention aux «méga-portions» de produits peu intéressantes sur le plan nutritionnel (sodas, glaces, confiseries, chips,...).**

Voici quelques exemples donnés pour un adulte ayant une activité physique standard au cours de la journée (soit environ 2000 kilocalories).



Une canette de cola de 33 centilitres contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre et apporte **60 % de la quantité maximale** de sucre recommandée pour la journée.



Quant à une maxi-bouteille de 1,5 litre, elle contient 28 morceaux de sucre et couvre **deux fois et demie les besoins journaliers en sucre !**



Un paquet de chips individuel de 45 grammes couvre **18 % de la quantité maximale de matières grasses** pour la journée.



Le paquet de chips de taille standard (150g) couvre **60 % de la quantité maximale de matières grasses** pour la journée.

La liste des ingrédients

C'est le meilleur moyen de connaître la composition d'un aliment. En effet, les ingrédients sont indiqués **dans l'ordre décroissant** ; le premier ingrédient de la liste est celui qui est le plus important en proportion, ensuite vient le 2^{ème} et ainsi de suite.

Des exemples :

Pour une pâtisserie type « brownie » :

Ingrédients : sucre, œufs entiers, chocolat 13 %, pépites de chocolat 12 %, beurre, farine, sel, poudre à lever : carbonate acide de sodium.

Si le sucre se trouve en **première place**, cela veut dire que ce gâteau est **très sucré**.

Pour une pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes :

Ingrédients : sucre, huiles végétales, noisettes (10 %), cacao maigre, lait écrémé en poudre, émulsifiant (lécithine).

Si le sucre se trouve en première place et l'huile en 2^{ème} place, cela veut dire que cette pâte à tartiner est à la fois **très sucrée et très grasse**.

La teneur en matières grasses



Elle est obligatoire sur les produits laitiers (fromages, yaourts, crèmes, ...). Quand vous devez choisir entre deux produits similaires, il vaut mieux **privilégier celui qui a la teneur en matières grasses la plus faible**.