



FICHE

CONSEIL

N°20

Comment lire une étiquette nutritionnelle ?

QUE DOIT CONTENIR L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL ?

L'étiquetage nutritionnel des produits alimentaires est une « **carte d'identité de l'aliment** ».

Il donne des informations détaillées sur les ingrédients, la conservation, les apports en énergie et en nutriments ce qui permet de comparer les produits et de les choisir en fonction de leur qualité nutritionnelle.

- ◆ **La déclaration nutritionnelle obligatoire** permet de connaître pour 100g ou 100mL, la valeur énergétique apportée par les nutriments : matières grasses dont acides gras saturés, glucides dont sucres, protéines et la teneur en sel (avec sel = sodium X 2,5).

Valeurs nutritionnelles moyennes			
	Pour 100 g	1 barquette (370 g)**	% (370 g)*
Energie	552 kJ / 132 kcal	2042 kJ / 489 kcal	24 %
Matières grasses	7,6 g	28,1 g	40 %
- dont acides gras saturés	2,2 g	8,1 g	41 %
Glucides	12,2 g	45,1 g	17 %
- dont sucres	1,5 g	5,6 g	6 %
Protéines	3,2 g	11,8 g	25 %
Sel	0,75 g	2,78 g	46 %

*Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
**1 Portion = une barquette soit 370 g.
Ce pack contient 1 portion de 370 g.

- ◆ **Les apports de référence (AR)**
Ce sont des valeurs de référence qui permettent de couvrir les besoins nutritionnels de la population. Exprimés en %, ils situent le produit par rapport à l'apport de référence pour un adulte type (2000kcal/jour). Pour les vitamines, on parle de Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR).

- ◆ **La liste des ingrédients**
(y compris les additifs) énumère tous les composants de l'aliment dans l'ordre de quantité décroissante (du plus au moins abondant).

- ◆ **La liste des allergènes** est mise en évidence par une typologie différente du reste de la liste des ingrédients (gras, souligné, couleur, autre police ou fond de couleur). En l'absence de liste des ingrédients, la mention des allergènes doit comporter le terme « contient » suivi du nom de la substance ou du produit.

- ◆ **La déclaration nutritionnelle complémentaire**
Le fabricant peut compléter volontairement la déclaration nutritionnelle en précisant la valeur énergétique par portion et en indiquant la composition en d'autres nutriments (acides gras mono-insaturés, acides gras polyinsaturés, polyols, amidon, fibres alimentaires, vitamines et minéraux).

Tomates farcies et riz cuisiné

Ingrédients : tomates farcies 56,5% [tomates fraîches 37,5%, viande et gras de porc 10,5%, viande de bœuf* 2%, oignons, concentré de tomates, chapelure 1% (farine de blé, sel), ail, persil, sel, eau, poivre], riz cuit 20,5% (riz, eau), tomates 14,5% (tomates pelées concassées et jus de tomates), huile de colza, oignons, concentré de tomates 1,5%, pulpe d'ail, persil, sel, sucre, poivre, épaississant : gomme xanthane.

Fabriqué dans un atelier qui utilise : poisson, crustacés, mollusques, œuf, lait, soja, céleri, moutarde.

*Viande de bœuf origine France.

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Elles indiquent que l'aliment possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques selon ce qu'il contient ou pas.

ALLÉGATIONS	SIGNIFICATIONS	TENEURS
« Allégé en sucre »	Moins sucré qu'un produit similaire	Au minimum 30 % de sucre en moins que dans un produit similaire.
« Sans sucres ajoutés »	Pas d'ajout de sucres ou de matières aux propriétés édulcorantes dans le produit	Il peut contenir le sucre naturellement présent dans les aliments qui ont servi à le préparer. Il doit alors figurer « contient des sucres naturellement présents ».
« Sans sodium ou sans sel »	Non salé	Pas plus de 0,005 g de sodium (ou équivalent sel) pour 100g.
« À teneur réduite en sel / sodium »	Moins salé qu'un produit similaire	Au minimum 25 % de sel en moins que dans un produit similaire.
« Pauvre en sodium ou en sel »	Peu salé	Pas plus de 0,12 g de sodium (ou équivalent sel) pour 100g ou 100mL.
« Très pauvre en sodium ou en sel »	Très peu salé	Pas plus de 0,04g de sodium (ou équivalent sel) pour 100g ou 100mL.
« Sans matières grasses »	Non gras	Pas plus de 0,5g de matières grasses pour 100g ou 100mL.
« Allégé en matières grasses »	Moins gras qu'un produit similaire	Au minimum 30 % de matières grasses en moins que dans un produit similaire.
« Faible teneur en matières grasses »	Peu gras	Pas de plus de 3g de matières grasses pour 100g ou 1,5g pour 100mL de produit.
« Riche en fibres »	Riche en fibres	Au moins 6g de fibres pour 100g de produit ou 3g de fibres pour 100 kcal.
« Source de fibres »	2 fois moins riche en fibres qu'un produit « riche en fibres »	3g de fibres pour 100g de produit ou 1,5 g de fibres pour 100 kcal.

(Source : Règlement (CE) n°1924/2006)



LES ADDITIFS

Il s'agit de **substances naturelles ou artificielles ajoutées à l'aliment lors de sa fabrication** pour augmenter la durée de conservation, donner ou accentuer une couleur ou un arôme, améliorer une texture... Ils sont indiqués par leur nom ou par leur numéro de code Européen « E + 3 ou 4 chiffres ».



DATES DE CONSOMMATION

Elles indiquent la période pendant laquelle le produit conserve ses propriétés spécifiques.

- ◆ **La date de durabilité minimale (DDM)**, anciennement date limite d'utilisation optimale (DLUO) : indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent de s'altérer. Le produit reste consommable au-delà de cette date sans risque pour le consommateur. « À consommer de préférence avant le ... » (jour, mois, année) ou « À consommer de préférence avant fin ... (mois, année) ou (année).
- ◆ **La date limite de consommation (DLC)** apparaît sur les denrées périssables (viandes, poissons, œufs, produits laitiers frais, ...) dont la consommation au-delà de cette date présente un danger pour la santé. « À consommer jusqu'au ... (jour, mois).

EN PRATIQUE, IL FAUT :

- ◆ **Savoir rester vigilant face aux messages nutritionnels** qui promettent d'améliorer notre santé : il n'y a pas d'aliment « miracle ».
- ◆ **Ne pas se contenter des messages mis en évidence sur l'avant du paquet** : le plus souvent il s'agit de messages purement commerciaux incitant à l'achat.
- ◆ **Faire attention aux aliments santé** (exemples : margarines enrichies en phyto-stérols, aliments riches en fibres, ...) qui ne sont pas adaptés à tous les individus et ne doivent pas être consommés en grande quantité.
- ◆ **Evaluer les bénéfices nutritionnels réels** que peut apporter un aliment « à teneur réduite, enrichi en ... » : ils coûtent souvent plus chers (ex : il n'y a que 3 g de matières grasses en moins dans un yaourt à 0% de MG par rapport à un yaourt nature « classique »).
- ◆ **Comparer les apports nutritionnels pour 100g de produit** et non par portion car la portion « standard » n'est pas toujours la même d'un produit, d'une marque à l'autre.
- ◆ Choisir le produit qui a la **liste d'ingrédients la moins longue et qui contient le moins d'additifs**.
- ◆ Privilégier les produits fabriqués avec des **ingrédients « naturels »**.