



LA LECTURE D'ÉTIQUETTES

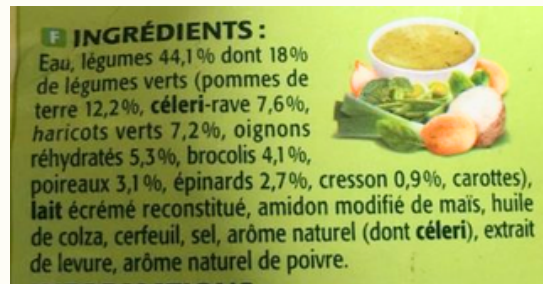
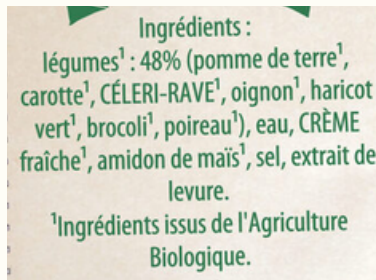


Que faut-il regarder ?

- La liste d'ingrédients : classés par ordre de présence décroissant. 1er aliment = le plus présent et ainsi de suite. Il faut retrouver en 1er les ingrédients que l'on souhaite manger en achetant ce produit. (Par exemple : un plat préparé de pâtes au poulet, les 2 premiers ingrédients doivent être les pâtes et le poulet)

Exemple des soupes :

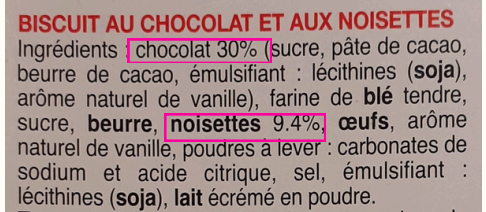
Dans la 1ère le 1er ingrédient est les légumes, ce qui signifie que c'est ce qui compose principalement la soupe alors que dans la 2ème c'est l'eau.



- La proportion des aliments dans le nom du produit doit se retrouver au début de la liste.

Par exemple : Dans des biscuits chocolat noisettes, la noisette et le chocolat doivent se retrouver dans les 5 premiers ingrédients.

Ici le chocolat arrive en 1er et les noisettes en 5ème.



- La longueur de la liste d'ingrédients : bon indicateur pour savoir si le produit contient une très grande quantité d'ingrédients différents (souvent beaucoup ne sont pas nécessaires)
- Composition : La liste d'ingrédients doit être le plus proche possible de ce que vous utiliseriez pour cuisiner ce produit. En général, plus il y a d'ingrédients, plus il y a d'additifs (Soit il est indiqué avec un code : E+ 3 ou 4 chiffres, soit avec la catégorie et le nom complet). La présence d'ingrédients inconnus est souvent mauvais signe (sirop de glucose, amidon modifié...)

Exemple :

Cordon bleu maison :

Volaille, jambon, fromage, œuf, farine, chapelure de pain (farine, sel, levure), sel, poivre

Cordon bleu du commerce n°1 : 40 ingrédients

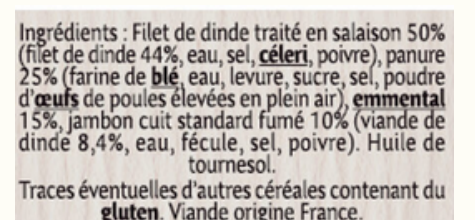
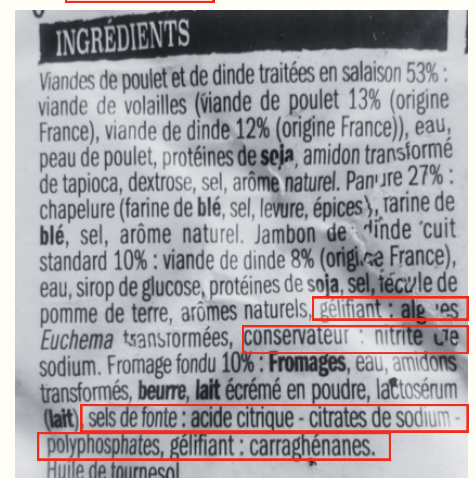
Dont : peau de poulet, des protéines de soja, de nombreux additifs (nitrite de sodium, carraghénanes, polyphosphates...)

Cordon bleu du commerce n°2 : 18 ingrédients

Pas d'ingrédients ultra transformés, ingrédients proches de la recette maison malgré quelques ajouts

Une très longue liste d'ingrédients comme dans le 1er produit est un indicateur de la transformation de l'aliment, en regardant de plus près on s'aperçoit de la présence de nombreux produits inutiles peu appétissants et de nombreux additifs potentiellement dangereux pour notre santé.

Additifs



Les valeurs nutritionnelles :

On peut observer les apports :

- Pour 100g
- Pour 1 portion (parfois peu fiable car portions choisies par le commerçant très petites)
- Le pourcentage des apports de référence pour une portion (calculé en fonction des besoins moyens d'un adulte)

La colonne par portions est intéressante si le produit est vendu en part individuelle (yaourts à boire par exemple) car la portion consommée dépend de la taille du contenant et n'est pas toujours la même selon les marques.

Information nutritionnelle	100 g	1 (20 g)	%* (20 g)
Energie	1962 kJ 467 kcal	392 kJ 93 kcal	5%
Matières grasses	17 g	3,5 g	5%
dont acides gras saturés	5,6 g	1,1 g	6%
Glucides	69 g	14 g	5%
dont sucres	32 g	6,3 g	7%
Fibres alimentaires	4,0 g	0,8 g	-
Protéines	6,3 g	1,3 g	3%
Sel	0,49 g	0,10 g	2%

- **Energie** : la quantité de calories apportées par le produit
- **Matières grasses/lipides** : Apport d'énergie, de vitamines et d'acides gras essentiels (graisses insaturées (à privilégier) + graisses saturées (à limiter))
 - **Dont acides gras saturés (AGS)** : graisses à limiter (graisses animales, huile de coco, de palme...), augmentent le risque cardiovasculaire
- **Glucides** : Apport d'énergie (complexes (à privilégier) + simples (à limiter))
 - **Dont sucres**/glucides simples : à limiter
- **Protéines** : Constituants des muscles, dans les plats préparés veiller à ce qu'il y ait plus de protéines que de matières grasses
- **Sel** : Recommandation : ne pas dépasser 5g de sel par jour (Sel d'ajout + sel de table + sel contenu dans les aliments)



Les applications telles qu'OpenFoodFacts peuvent vous aider à scanner les aliments et analyser les étiquettes plus facilement

Le Nutri-Score :

- Utile pour comparer des produits de catégories similaires par exemple 2 pizzas surgelées de marques différentes
- **Composantes "favorables"** : points positifs pour le Nutri-Score : fibres, protéines, pourcentage de fruits et légumes, légumineuses, fruits à coque, huile de colza, de noix et d'olive, oméga 3
- **Composantes "défavorables"** points négatifs pour le Nutri-Score : apport énergétique, acides gras saturés, sodium et sucres simples
- Attention, les produits notés D ou E ne sont pas à bannir, il faut cependant limiter leur consommation en les consommant de façon occasionnelle
- Il ne prend pas en compte la présence d'additifs même s'ils sont néfastes pour la santé, une nouvelle réglementation prend désormais en compte la présence d'édulcorants (ils étaient souvent utilisés dans les sodas à la place du sucre pour améliorer le Nutri-Score)

Les dates de péremption

DLC : Date limite de consommation. "A consommer jusqu'au : ..."

Le produit ne doit pas être consommé une fois la date dépassée car cela peut présenter des risques pour la santé

DDM : Date de durabilité minimale. "A consommer de préférence avant le..."

Le produit peut être consommé après cette date sans risque pour la santé mais le goût, la texture peuvent être légèrement modifiés.

Observer, sentir, goûter pour savoir si le produit est encore consommable

