

J'apprends à lire les étiquettes pour mieux choisir mes produits alimentaires

Dr . Khaled El Chehadeh

Adresse du site : www.docvadis.fr/khaled.elchehadeh



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

L'étiquetage de denrées alimentaires préemballées répond à des règles précises. Obligatoires, la liste des ingrédients et la présence possible d'allergènes doivent faire l'objet de toute votre attention. L'étiquetage est fait pour aider le consommateur dans ses choix. Il doit être visible.

Quelles sont les informations mentionnées sur l'étiquette ?

Six types d'information sont obligatoires sur l'emballage :

- La dénomination de vente, soit le nom sous lequel le produit est vendu.
- La liste des ingrédients et des additifs entrant dans la composition. La présence d'allergènes doit être indiquée à ce niveau.
- La quantité nette de produit réellement consommable.
- La date minimale de durabilité : période pendant laquelle le produit conserve toutes ses propriétés. Pour les aliments périssables ou fragiles, cette date est remplacée par la DLC : date limite de consommation. Les produits alimentaires non périssables, mais dont le goût ou l'apparence sont susceptibles d'être altérés par le temps, ont une DLUO : date limite d'utilisation optimale. La DLUO est généralement précédée de la mention « A consommer de préférence avant le... ».
- Les coordonnées du fabricant.

- Le numéro de lot.

D'autres informations sont facultatives :

- Le tableau nutritionnel : valeurs nutritionnelles et apports journaliers recommandés (AJR).
- Des allégations nutritionnelles, par exemple « source de fibres », « riche en vitamine C », ou des allégations santé comme « réduit le risque cardio-vasculaire » imposent un étiquetage nutritionnel plus complet.
- Des labels : Agriculture biologique, Label rouge, AOC, Label européen CEE.

Comment puis-je connaître la quantité de chaque ingrédient qui entre dans la composition ?

La quantité de chaque ingrédient n'est pas toujours mentionnée. Cependant, la liste des ingrédients et des additifs est complète et ceux-ci doivent être présentés par ordre décroissant de poids dans le produit fini. Ainsi, un plat industriel dont la liste des ingrédients commence par « graisse végétale » a pour ingrédient principal de la graisse végétale. Les graisses végétales industrielles sont souvent hydrogénées, c'est-à-dire saturées. Elles sont donc mauvaises pour la santé (source de mauvais cholestérol). Ainsi, il est préférable de choisir un produit similaire dans lequel cette mention figure plus loin dans la liste. Quant au sucre, sa quantité est mentionnée dans les ingrédients. Dans certains cas, la teneur totale en sucres est précisée. Cela concerne les produits contenant des ingrédients naturellement sucrants, comme les fruits dans une confiture. La teneur en sucres, dans ce cas, comprend les sucres naturels et les sucres ajoutés. Si le produit est uniquement et naturellement sucré par les ingrédients qu'il contient, la mention « sans sucre ajouté » sera notée. Selon le même principe, vous pourrez juger de la quantité d'additifs en fonction de leur place dans cette liste.

Ces informations sont intéressantes pour :

- Repérer les quantités relatives de chaque composant.
- Vérifier l'éventuelle présence d'allergènes.

Comment sont étiquetés les fromages ?

Concernant les fromages, depuis le 1er juillet 2007, l'affichage du pourcentage de matières grasses dans les fromages se fait par rapport au poids du produit fini, et non plus par rapport au poids sec. Les fromages blancs qui sont riches en eau sont passés de 20 % de matières grasses à 4 %. Même affichage pour les fromages à pâte dure ou molle. Certains fromages mentionnent les apports nutritionnels en lipides et protéines, mais aussi les apports journaliers recommandés (AJR) en calcium.

Que trouve-t-on dans le tableau nutritionnel ?

Ce tableau n'est obligatoire que pour les aliments portant une allégation nutritionnelle (sur les vitamines, les fibres, les matières grasses, le calcium, etc.). Il mentionne, pour une portion d'aliment ou pour 100 g, la valeur énergétique, les teneurs en protéines, glucides (sucres) et lipides (graisses) et détaille parfois le type de graisses et de sucres ; il apporte des informations sur la teneur en sodium, en vitamines et en minéraux. Il mentionne également les apports journaliers recommandés en calcium, vitamines, etc. La dénomination spécifique de chaque ingrédient est obligatoire, mais peut induire en erreur. Les glucides assimilables peuvent être étiquetés « glucides » ou différenciés en sucres (sucres simples), en amidon (sucres complexes) et en polyols. Le terme « sucre » correspond à la quantité de glucose, ou de fructose, ou encore de saccharose. Les polyols font peu varier la glycémie et n'apportent que 2,4 kcal par gramme contre 4 kcal par gramme pour les sucres simples.

Les lipides (ou acides gras) peuvent être distingués en acides gras saturés, insaturés et monoinsaturés. Les huiles qui sont hydrogénées (acides gras saturés) sont déconseillées pour la santé cardio-vasculaire. Si elles ne sont pas hydrogénées, le fabricant le précise en général. Le sel (chlorure de sodium) est parfois indiqué sous la mention « sodium ». La présence d'organismes génétiquement modifiés (OGM) dans la composition de l'aliment est signalée, si le produit en contient plus de 1 %, sous la mention suivante : « produit à partir de composants génétiquement modifiés ».

Ces informations sont intéressantes pour :

- Choisir les produits dont la teneur en sucres ou en dérivés est la plus faible (sucres indiqués en milieu ou en fin de liste).
- Mêmes conseils pour le choix selon les huiles ou les graisses, le sel, etc.
- Acheter les aliments les plus simples.

Comment s'y reconnaître dans les additifs ?

Les additifs ont pour rôle soit d'améliorer la conservation, la couleur, le goût, l'aspect de l'aliment, soit d'en faciliter la fabrication. Ils peuvent être d'origine naturelle ou chimique. Mais certains peuvent provoquer des allergies, des troubles digestifs mineurs, ou encore ont été soupçonnés de favoriser certaines maladies. Les additifs sont mentionnés par la lettre E, suivie d'un code chiffré indiquant à quelle famille ils appartiennent. E 100 : colorants. E 200 : conservateurs. E 300 : antioxydants ou antioxygène. E 400 : agents de texture. E 500 : anti-agglomérants. E 600 : exhausteurs de goût. E 700 : agent de sapidité. E 800 : arômes. E 900 : édulcorants.

Ces informations sont intéressantes pour :

- S'assurer de l'éventuelle présence d'allergènes.

- Vérifier que la liste des additifs ne représente pas la majorité des ingrédients.

Puis-je me fier aux allégations santé qui figurent sur certains produits ?

Les allégations santé sont soumises à des règles strictes qui évoluent pour protéger le consommateur. Elles ne figurent que sur les produits dont un composant ou une substance est en quantité suffisante pour avoir un effet nutritionnel ou physiologique bénéfique et scientifiquement prouvé.

Le fabricant peut mentionner qu'un ingrédient contenu dans le produit est bénéfique pour un organe ou participe à l'amélioration de la santé et ce, « dans le cadre d'une alimentation équilibrée » ou en complément d'un traitement adapté. Il est interdit de mentionner qu'un produit seul ou l'un de ses ingrédients peut prévenir ou guérir une maladie.

Prenez toujours le temps de lire l'étiquette avant d'acheter. Privilégiez les produits fabriqués avec des ingrédients naturels et les produits dont la liste d'ingrédients est la plus courte (donc comportant moins de colorants, de stabilisants, de gélifiants, d'additifs divers...).