

Savoir décrypter les étiquettes



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS



L'étiquette d'un produit est en quelque sorte sa carte d'identité qui permet au consommateur d'acheter ce qui lui convient.

Les principales mentions obligatoires

- La dénomination de vente du produit qui renseigne sur son contenu (soupe, lait concentré...)
- La quantité nette du produit (sans emballage) : un paquet de biscuits ne doit pas donner l'impression d'en contenir 20 alors qu'il n'en contient que 10.
- La liste des ingrédients : elle renseigne sur la composition réelle du produit. Elle est présentée par ordre décroissant d'importance (l'ingrédient le plus présent dans l'aliment sera cité en premier).

Exemple : Sur certains biscuits la matière grasse

apparaît en 2ème position après la farine ce qui veut dire que c'est l'ingrédient le plus présent après la farine.

- La date de consommation, il en existe 2 :
 - La DLC (date limite de consommation) « A consommer jusqu'au... » : après cette date, le produit représente un danger pour la santé humaine. Le produit doit être retiré de la vente la veille de cette date.
 - La DLUO (date limite d'utilisation optimale) « A consommer de préférence avant le... » : après cette date, il n'y a pas de danger pour la santé humaine, mais les qualités nutritionnelles et gustatives du produit peuvent être altérées.
- Le lot de fabrication.
- Le nom ou la raison sociale et l'adresse du fabricant pour permettre une traçabilité du produit.

	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	5%
Cholesterol 15mg	54%
Sodium 1310mg	19%
Total Carbohydrate 19g	44%

Et le sel...

Alors que la réduction de la consommation de sel est préconisée pour prévenir les maladies cardiovasculaires, il est très difficile de savoir quelle quantité de sel (ou chlorure de sodium) contient un aliment.

La teneur en sodium est bien indiquée mais encore faut-il savoir qu'1 g de sel est égal à 400 mg de sodium. La consommation journalière doit se rapprocher de 5 à 6 g de sel (une cuillère à café) soit 2000 à 2400 mg de sodium.

Allégations nutritionnelles

C'est une mention qui affirme ou suggère que l'aliment possède des qualités nutritionnelles intéressantes de part l'énergie qu'il fournit et/ou les nutriments qu'il contient ou pas.

Quelques unes :

- « Allégé en sucre » signifie que l'aliment contient 25% de sucre en moins que le produit standard.
- « Sans sucre » si l'aliment ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml.
- « Source de fibres » si la teneur en fibres alimentaires est supérieure à 3 g pour 100 g ou au moins 1,5 g par 100 calories.

L'étiquetage nutritionnel

Il mentionne la quantité de calories et de nutriments (protéines, glucides, lipides) contenue dans un aliment. Le nombre de calories est exprimé pour 100 g ou 100 ml de produit ou mieux par portion, ce qui est plus parlant. Un nombre de calories élevé est souvent lié à une présence importante de lipides (graisses). Un aliment allégé en sucres n'est pas forcément beaucoup moins calorique qu'un aliment standard, s'il comporte beaucoup de matières grasses (exemple du chocolat standard et du chocolat « allégé en sucres »).

ATTENTION quelquefois le fabricant met en avant une présence de calcium notamment sur les produits destinés aux enfants mais dont une simple portion peut apporter une quantité importante de sucres et de graisses.

Décoder les additifs

Les additifs, ces « E » (E pour Europe) se trouvent souvent dans les plats préparés, la charcuterie, la confiserie.

Quelques-uns d'entre eux :

- **Les colorants entrent dans la catégorie des E 100, E 101... E 199 :** ils ajoutent de la couleur aux aliments pour en améliorer l'aspect et donner l'envie de le consommer.
- **Les conservateurs :** E 200 à E 299 : ils permettent de freiner la dégradation des aliments (indispensables pour la conservation de certaines charcuteries par exemple)
- **Les exhausteurs de goûts :** E 620 à E 640 : ils renforcent ou modifient le goût des aliments et peuvent tromper le consommateur sur la qualité réelle du produit.
- **Les émulsifiants, épaississants et gélifiants :** E 400...