

DÉCORTIQUER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Pour choisir ses aliments en connaissance de cause, lire leurs étiquettes est indispensable. Encore faut-il en comprendre les mentions, savoir les décrypter.

CERTIFIÉ



CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01
AGRICULTURE UE/NON UE

LOGO EUROPÉEN POUR ALIMENTS BIO

Depuis le 1^{er} juillet 2010, un logo européen (une feuille constituée d'étoiles sur fond vert) s'applique aux produits bio, aux côtés du logo AB. Le lieu d'obtention des ingrédients et le code de l'organisme chargé des contrôles sur l'étiquetage sont également obligatoires.

PÂTE À TARTINER

• **Ingrédients** -> Obligatoire, cette liste doit mentionner tous les composants utilisés pour l'élaboration du produit, par ordre décroissant d'importance.

• **Sucre** -> Le sucre est présent dans quasiment tous les produits alimentaires transformés, même salés, sous des formes très diverses : saccharose (sucre blanc, roux...), fructose (issu du fruit), maltose (obtenu à partir du malt), lactose (contenu dans le lait)... Le sirop de fructose, appelé aussi sirop de fructose-glucose, produit à partir du maïs, entre désormais largement dans la composition des biscuits, des desserts, des sodas, des céréales, voire dans certaines pâtes à tartiner.

• **Huile végétale** -> Les termes « *huile végétale* » ou « *matière grasse végétale* » désignent l'huile de palme, riche en acides gras saturés et très présente dans les biscuits et produits apéritifs, les pâtes à tarte, les viennoiseries ou les céréales...

• **Noisettes** -> (13%), cacao maigre (7%), lait écrémé en poudre, émulsifiant (lécithine de soja).

• **Arôme** -> Les arômes, utilisés pour donner un goût ou une odeur à un aliment, peuvent être d'origine naturelle ou artificielle. Un arôme peut être considéré comme naturel s'il est issu de matières végétales, comme les copeaux de bois. La simple mention « *arôme* » désigne un arôme artificiel.

• « **à consommer de préférence avant** » -> (DLUO : date limite d'utilisation optimale). Au-delà, les qualités nutritionnelles et organoleptiques de l'aliment risquent d'être altérées.

DES ALLÉGATIONS SANTÉ MIEUX ENCADRÉES ?

La Commission européenne a adopté le 16 mai dernier une première liste de 222 allégations de santé autorisées à figurer sur l'étiquetage, sur les 44 000 qui lui avaient été soumises en 2008. Toutefois, selon Martine Pellaë, « ces allégations posent plusieurs problèmes. Il faut que le consommateur puisse les comprendre et les interpréter correctement. Elles ne doivent pas l'amener à valoriser ces aliments par rapport aux autres, en lui faisant croire par exemple que les probiotiques sont meilleurs pour la santé que les yaourts, ou à en tirer un faux sentiment de sécurité, l'autorisant à ne pas faire attention à ce qu'il mange par ailleurs ».

K. V.

* Règlement CE n°1924/2006.

> Faites-vous partie des 51 % de consommateurs qui lisent souvent ou toujours les étiquettes alimentaires(1) ? À votre décharge, la liste des ingrédients et les données nutritionnelles sont souvent peu explicites. « *L'étiquetage est bien souvent illisible*, confirme Martine Pellaë, consultante hospitalière au service diabétologie/nutrition de l'hôpital Bichat de Paris. *Les indications sont de plus en plus petites, de plus en plus compliquées, voire anxiogènes.* » Pour cette spécialiste en nutrition, l'étiquette idéale devrait se caler sur les grands principes nutritionnels : ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré. « *Il suffit d'indiquer les principaux éléments qui, consommés en excès, sont susceptibles de devenir des facteurs de risques dans la survenue de certaines pathologies : les acides gras polysaturés pour les maladies cardiovasculaires, le sucre pour le diabète, le sel pour l'hypertension, la valeur énergétique pour le surpoids et l'obésité, ainsi que les allergènes.* » Ainsi constitué, l'étiquetage nutritionnel permettrait de comparer les aliments entre eux et de choisir en connaissance de cause.

.../...

JUS D'ORANGE

• **Ingrédients** -> Il faut distinguer les « *pur jus* » des jus de fruits transformés : ces derniers, à base de concentrés, congelés après que l'on ait extrait l'eau par évaporation, n'ont pas droit à l'appellation « *100 % pur jus* ». Pas plus que les nectars, qui sont constitués de jus de fruits pulpeux (bananes, fraises, abricots...) auxquels ont été ajoutés de l'eau et généralement du sucre.

• **Données nutritionnelles pour 100 g/100 ml :**

- **valeur énergétique** -> 199 kJ ou 47 kcal

- **glucides : 11 g, dont sucres : 9 g** -> La mention « *sans sucres ajoutés* » apposée sur certains jus de fruits ne signifie pas que le produit est exempt de sucres. Il contient en effet du sucre naturel issu des fruits, parfois en grandes quantités. Ainsi, un verre de 200 ml de jus de fruits équivaut en moyenne à 20 g de sucre (soit 4 morceaux). La présence éventuelle d'édulcorants, destinés à accentuer la saveur sucrée sans apporter de calories supplémentaires, doit aussi être indiquée.

- **lipides 0,1 g** -> Matières grasses.

- **protides 0,5 g** -> Protéines essentielles à l'entretien de notre organisme, notamment à la construction des muscles.

- **sodium : 0,01 g, soit 0,03 g de sel** -> 0,4 g de sodium correspond à 1 g de sel. Selon l'OMS, la consommation de sel ne devrait pas excéder 6 g par jour, soit 2,4 g de sodium.

- **fibres 0,5 g** -> Indispensables à la digestion.

- **vitamine C : 20 mg** -> La quantité de vitamines dépend du traitement que le jus de fruits a subi pour augmenter sa durée de conservation. Elle est maximale dans les jus de fruits frais (qui n'ont subi aucun traitement), un peu moindre dans les jus de fruits réfrigérés (qui ont subi une « flash » pasteurisation) et plus réduite dans les jus transformés du rayon épicerie.

À LIRE

Je mange sain, je maigris bien, Le régime chasseur-cueilleur du XXI^e siècle, par Laurent Chevallier, Le Livre de Poche, 2012, 6,60€.

Décrypter les étiquettes alimentaires, par Yves Brunelière, City éditions, 2010, 12,90€.



.../...

Des repères trompeurs

Les consommateurs peuvent aussi se référer aux « *repères nutritionnels journaliers* » (RNF, nommés aussi GDA pour « *guideline daily amount* »). Problème : définis par les industriels, ils peuvent différer des apports journaliers recommandés (AJR), valeurs définies au niveau européen, notamment pour les glucides. Ainsi, la plupart des fabricants mélange les apports maximaux conseillés en sucres naturels (présents dans les fruits, les légumes, les produits laitiers...) et ceux fixés pour les sucres ajoutés, afin de réduire artificiellement la part de sucres ingérée au quotidien via les produits industriels. « *L'étiquetage n'est pas assez explicite sur les glucides ajoutés*, déplore Laurent Chevallier, consultant en nutrition, patricien en CHU et en clinique. *S'agit-il de saccharose ou de fructose industriel ? Les études montrent qu'un excès de consommation de ce fructose augmente les taux de triglycérides dans le sang et de mauvais cholestérol, peut favoriser l'excès d'acide urique et aurait un impact négatif sur les performances cognitives et la mémoire.* »

Un nouvel étiquetage en vue

La nouvelle réglementation européenne(2) pourra-t-elle améliorer l'information des consommateurs ? D'ici le 13 décembre 2016, les fabricants auront l'obligation de fournir un étiquetage nutritionnel, jusqu'ici facultatif sauf pour les produits affichant une allégation nutritionnelle ou de santé. Les termes « *graisses* » et « *sel* » remplaceront

les mentions « lipides » et « sodium » ; le type d'huile végétale utilisée devra être précisé. Pas encore suffisant pour le Dr Chevallier : « *L'étiquette devrait aussi mettre à disposition des consommateurs un numéro de téléphone, un site Internet ou une application mobile qui permettrait de connaître facilement l'ensemble de la composition du produit, comme la concentration en additifs, en acrylamide(3)...* » Pour ce nutritionniste, qui est également président de la commission alimentation du Réseau Environnement Santé (RES), l'alimentation est un tout : « *Elle ne se limite pas au produit lui-même, mais inclut la présence ou non de perturbateurs endocriniens, de toxiques... Mais l'Europe se comporte parfois comme si elle prenait insuffisamment en considération le consommateur et trop les intérêts économiques des firmes. Nous n'avons même pas accès à la totalité du contenu des colas consommés par des millions de personnes !* »

En 2010, le Parlement européen a ainsi renoncé, sous la pression des industriels de l'agroalimentaire, à mettre en place un système de feux tricolores destiné à aider les consommateurs à mieux repérer les produits selon leurs teneurs en graisses, en sucre ou en sel.

Katia Vilarasau

(1) *Comportements et consommations alimentaires en France*, éditions TEC & DOC, 2007.

(2) Règlement UE n°1169/2011.

(3) molécule toxique qui se forme notamment lors de cuissons à hautes températures.

En savoir plus

Retrouvez sur mgen.fr les nouvelles règles d'étiquetage concernant le vin, le miel, les laits pour bébé et les aliments destinés aux personnes ayant des besoins médicaux spécifiques.

À consulter aussi

conso.net

anses.fr

ifn.asso.fr

mangerbouger.fr/bien-manger/infos-nutritionnelles/

reseau-environnement-sante.fr

efsa.europa.eu

eufic.org

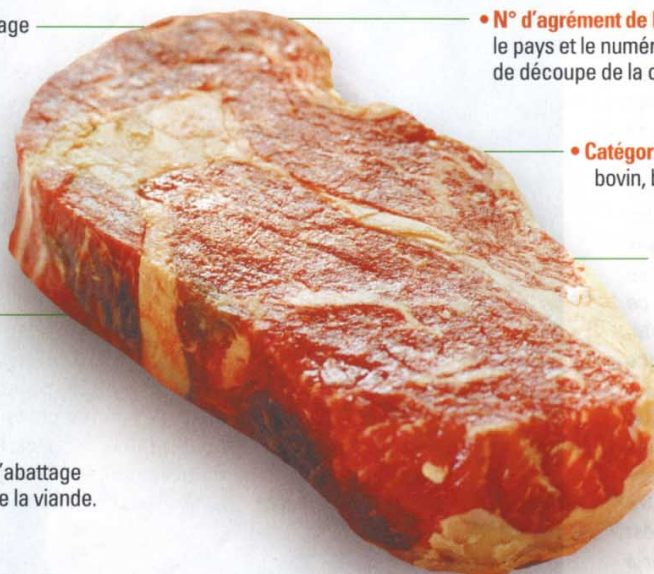
flabel.org (en anglais)

VIANDE DE BŒUF

• **Entrecôte** -> L'étiquetage doit mentionner le nom du morceau, son poids, son prix au kg et son prix net, la date d'emballage et la date limite de consommation.

• **Origine :**

France -> Doit être indiquée l'origine de la viande, c'est-à-dire le pays de naissance, le pays d'élevage et celui de l'abattage du bovin dont est issue la viande.



• **N° d'agrément de l'abattoir** -> Sont précisés également le pays et le numéro d'agrément de l'établissement de découpe de la carcasse.

• **Catégorie** -> Il existe cinq catégories : jeune bovin, bœuf, génisse, vache ou taureau.

• **Type** -> Cette mention indique s'il s'agit d'une race à viande ou laitière.

• **« à consommer jusqu'au »** -> (DLC: date limite de consommation). Mention obligatoire pour la viande en barquette, le lait frais, les plats cuisinés frais, etc. Au-delà, il peut y avoir danger pour la santé.