

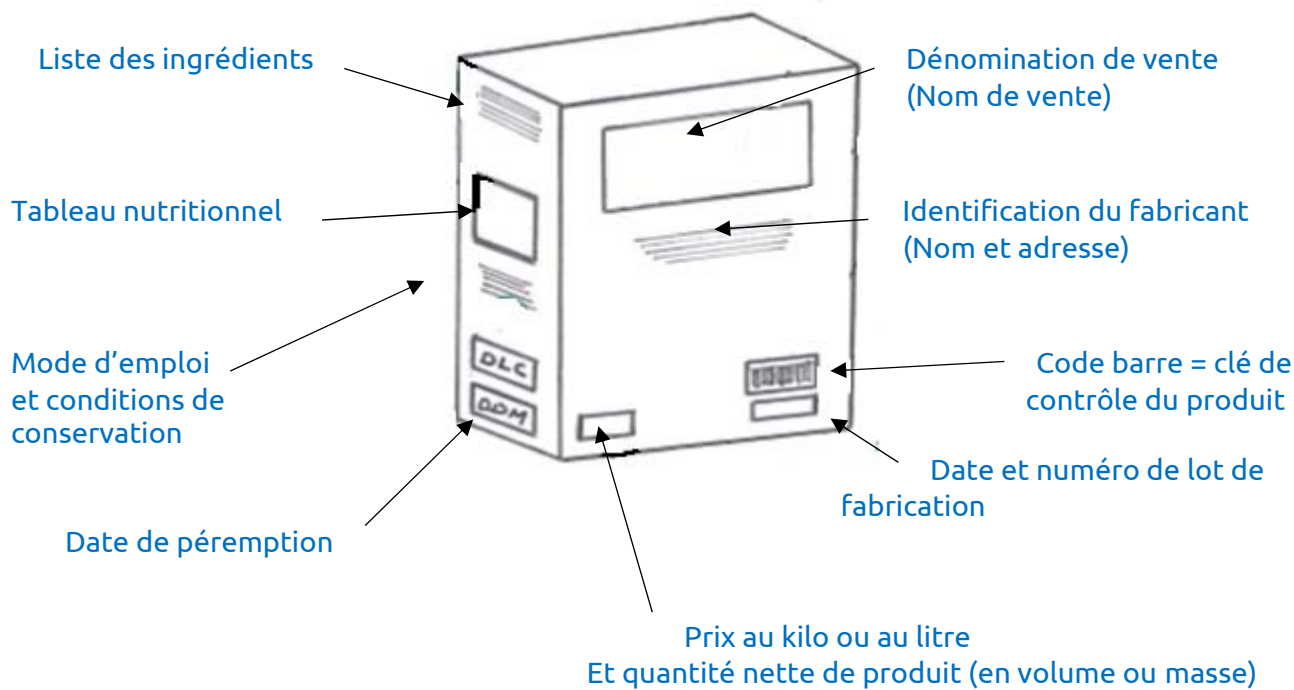


Les étiquettes alimentaires : un casse-tête ?

Que de choses indiquées sur un emballage alimentaire ! On en perd son latin !

Que peut-on lire ?

MODELE D'ETIQUETAGE ALIMENTAIRE (de denrées pré-emballées)





Qu'est-il important de lire et dans quel but ?

- Pour savoir ce que je mange



Au premier coup d'œil = le nom du produit

J'essaie d'associer le nom du produit à sa famille d'aliments (féculents, laitages, produits gras ou sucrés...)

Ex.: *Dessert lacté à la crème fraîche et au chocolat (4X 80 gr)*



D'un peu plus près = la liste des ingrédients

Je regarde la liste des ingrédients : ils sont énumérés en ordre décroissant en quantité. Les plus importants sont les 3 premiers cités, ils me permettent de savoir si je consomme du gras, du sucre ...

Ex.: *Dessert lacté à la crème fraîche et au chocolat (4X 80 gr)*

Les ingrédients = lait écrémé, crème (24,7%), sucre, chocolat (4,2%), cacao, amidon de pomme de terre (épaississant), gélatine de porc (épaississant), émulsifiants, arômes, sel

Je mange donc un produit avec du gras et du sucre





A la loupe = le Tableau nutritionnel

Je vérifie, dans le tableau de composition nutritionnelle, la quantité du nutriment qui m'intéresse

Et surtout, je fais le lien entre les quantités données et celles que je consomme !

Ex : *Dessert lacté à la crème fraîche et au chocolat (4X 80 gr)*

Valeur Nutritionnelle moyenne	Pour 100 gr	Pour un moussé de 80 gr
Valeur Energétique	791 Kj // 189 Kcal	632 Kj // 151 Kcal
Protéines	4 gr	3,2 gr
Glucides Dont sucres rapides	21 gr 20 gr	17 gr 16 gr Soit 3 morceaux de sucre
Lipides	9,6 gr	7,7 gr Soit 1 cas d'huile





- Pour savoir si je peux manger : les dates de péremptions

- **La DLC (Date limite de consommation)** : elle indique une limite impérative.
Au-delà de cette date, le produit n'est plus apte à la consommation car il présente des risques pour la santé.
Elle s'exprime par la mention « *A consommer jusqu'au...* »
- **La DDM (Date de durabilité minimale)** : avant appelée DLUO (date limite d'utilisation optimale), elle n'a pas de caractère impératif.
Au-delà de cette date, le produit est consommable : il peut juste avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques (par exemple, perte d'arôme d'un café, perte de qualité gustative pour une brioche) mais ne constitue pas de danger pour la santé !
Elle s'exprime par la mention : « *A consommer de préférence avant le ...* »



Et le Nutri-score ?

Un logo 5 couleurs qui varie du vert foncé à l'orange foncé selon la qualité nutritionnelle du produit.



- Quels sont les produits concernés ?

A quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures...), tous les produits transformés sont concernés par le Nutri-Score.

Les boissons sont aussi concernées sauf l'alcool.

Les produits non - transformés, par exemple les fruits, les légumes ou le poisson frais, n'entrent pas dans l'obligation de déclaration nutritionnelle et sont également exemptés de l'étiquetage Nutri-Score.

Enfin, le Nutri-score n'est pas adapté aux aliments infantiles





- Comment est – il déterminé ?

Le Nutri-Score repose sur un calcul tenant compte, pour chaque aliment :

- D'une composante dite « négative » N. Elle correspond aux éléments nutritionnels dont il est recommandé de limiter la consommation c'est à dire la densité énergétique (apport calorique), la teneur en acides gras saturés (AGS), en sucres simples (rapides) et en sel.
- Et d'une composante dite « positive » P : elle prend en compte la teneur de l'aliment en fruits et légumes, légumineuses et fruits à coque, au titre des vitamines qu'ils contiennent, en fibres et en protéines.

Dans le cas général, le calcul final du score nutritionnel se fait en soustrayant à la note de la composante négative N la note de la composante positive P. Des seuils permettent ensuite d'attribuer le Nutri-Score en fonction du score obtenu

Le nutri-score est calculé de façon identique pour tous les aliments, sauf pour les fromages, les matières grasses végétales ou animales et les boissons. Pour ces catégories d'aliments, des adaptations sont à prendre en compte.

Pour en savoir plus

<https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score>

