



L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



LES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

#1

Äie, äie... Les étiquetages alimentaires, difficile de s'y retrouver ! Heureusement, nous vous proposons, d'y voir plus clair à partir de l'exemple d'un paquet de biscuits, de type petit déjeuner.

1 Calories

Souvent seules à être considérées, elles ne sont pourtant pas l'unique critère par la qualité nutritionnelle d'un aliment. En effet, 10g de sucre est aussi calorique que 10g de protéine, pourtant, ce n'est pas la même chose...

3 Sodium ou sel ?

Le sodium et le sel sont des éléments différents :
1 G DE SEL = 0,4 G DE SODIUM
l'OMS recommande 5 g de sel/jour.

Exemple d'informations nutritionnelles	Pour 100 g	Par portion (2 biscuits)	% AQR (2 biscuits)
Calories (kcal)	130	65	3 %
Glucides (g) dont sucres (g)	22 16	11 8	4 % 2 %
Lipides (g) dont saturés (g)	3 2	1,5 1	2 % 5 %
Protéines (g)	4	2	3 %
Sel (g)	0,4	0,2	8 %

2 Apports quotidiens Recommandés (AQR)

C'est la portion de nutriments qu'un individu moyen devrait consommer. Cependant, cet indicateur est peu fiable car il ne prend pas en compte les différences entre les individus (sexe, âge, morphologie, etc.).

6 Nutriments à surveiller

Ce sont les 3 nutriments auxquels il faut être attentif car, consommés en excès, ils peuvent avoir des conséquences sur votre état de santé.

4 Pour 100 g

5 Par portion

à utiliser pour comparer différents produits entre eux.

à privilégier, si elle est indiquée, pour connaître les quantités réellement consommées.





L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



LES DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS

#2

Un grand nombre d'informations se cachent dans la liste des ingrédients. Nous vous guidons pour la déchiffrer...

1 Les ingrédients sont indiqués par ordre d'importance (c'est-à-dire de la plus grande quantité en poids à la plus petite). Attention donc aux produits dont le sucre ou l'huile sont indiqués en première position !

4 Les additifs peuvent être indiqués par leur nom ou par un code de type « EXXX ». Il est conseillé d'éviter de consommer des produits contenant plus de trois additifs. En effet, ils peuvent être mauvais s'ils sont consommés avec excès.

Ingrédients : farine (blé), sucre, chocolat au lait (sucre, beurre de cacao, poudre de lait, sel), E427, carbonate d'ammonium, arôme naturel de vanille, sirop de glucose, sel.

2 Il existe 14 allergènes dont la déclaration sur l'étiquette est obligatoire en cas de présence. Ces allergènes sont indiqués en gras.

3 Certains éléments sont composés de plusieurs ingrédients. Dans ce cas, le détail de leur composition est indiqué entre parenthèses.

5 Privilégiez les ingrédients que l'on peut retrouver dans une cuisine : le sucre plutôt que le sirop de glucose par exemple.

Bon à savoir

- « Arôme naturel de vanille » : naturel, issu de la vanille
- « Arôme naturel vanille » : naturel, souvent issu de copeaux de bois et non de vanille
- « Arôme » ou « arôme vanille 100 % artificiel »
- Privilégiez les produits avec la liste d'ingrédients la plus courte, ils sont souvent les moins néfastes pour la santé !



L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

L'ORIGINE DES PRODUITS

#3



Le code barre

Les 2 premiers chiffres correspondent au pays d'origine. Pour la France, ils sont compris en 30 et 37.



! Toutefois, il se peut que ces chiffres indiquent l'origine du produit ou le siège social de la marque, donc prudence !

Les labels

Il existe plusieurs labels qui garantissent l'origine géographique d'un produit :



Appellation d'Origine Contrôlée (France)

Il existe plusieurs labels qui garantissent l'origine géographique d'un produit :

Appellation d'Origine Protégée (Europe)

Echelle européenne de l'AOC.
Exemple : Brie de Meaux

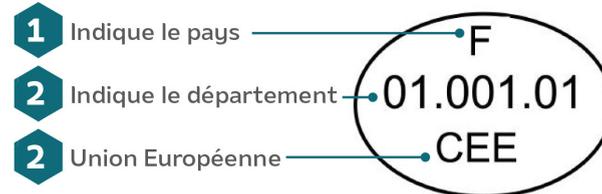


Indication Géographique Protégée (Europe)

Caractéristiques du produit liées au lieu géographique dans lequel se déroule la production ou la transformation selon des conditions bien déterminées.
Exemple : jambon de Bayonne

L'estampille vétérinaire

Pour les produits d'origine animale, l'estampille est obligatoire. Elle fait foi du contrôle de l'animal par les services d'hygiène.



! Le contrôle a lieu à l'abattage, à la découpe ou directement sur l'emballage.



L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



LES DATES DE PÉREMPTION

#4

Les dates de péremption sont une information précieuse ! En effet, pour éviter le gaspillage alimentaire, certains produits peuvent être consommés au-delà de la date indiquée sur l'emballage. Nous vous guidons pour la déchiffrer...

1 La date limite de consommation

S'identifie sur l'emballage par : "à consommer jusqu'au..."



! La date ne doit pas être dépassée sinon cela présente un risque pour la santé.

2 La date de durabilité minimale

S'identifie sur l'emballage par : "à consommer de préférence avant le..."



! La date peut être dépassée sans risque pour la santé. Toutefois, il y a un risque de modification du goût, de la texture, de la couleur...

! Pour une meilleure conservation de vos produits, veillez à ce qu'ils soient conservés dans de bonnes conditions et que leurs emballages ne soient pas endommagés.



L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



LA CONSERVATION

#5

Les conditions de conservation sont essentielles afin de conserver le plus longtemps possible vos produits. En effet, qu'ils soient à température ambiante, au frigo ou encore au congélateur, elles déterminent la durée de vie du produit. Et oui, on ne stockerait pas une glace dans un placard, ni du vin rouge au frigo ! Pour vous éclairer, nous vous donnons quelques conseils.

1 Les conditions de conservation

Respectez les conditions de conservation qui sont indiquées sur l'emballage des produits :

- À conserver à max 6°C
- À conserver à l'abri de la chaleur
- À conserver dans les 5 jours après l'ouverture

2 Les températures du réfrigérateur



Congélateur

À ne pas confondre avec un freezer !
Consultez la notice d'utilisation.

Pour les oeufs

Achetés au rayon frais :
À conserver au réfrigérateur
Achetés à température ambiante :
À conserver au réfrigérateur ou à température ambiante

Frigo bien nettoyé, aliments bien conservés !

Pensez à bien emballer vos restes ! L'idéal est un plat en verre fermé hermétiquement.



Agriculture biologique

Produit 100% bio ou produit transformé contenant au moins 95% de produit issu de l'agriculture biologique. Traces d'OGM autorisées à 0.9%. Respect du bien-être animal.

Nature et progrès

Produit issu à 100% de l'agriculture biologique, sans OGM, ni produits ionisants. Cultures à plus de 500m des routes. Animaux nourris avec alimentation 100% AB, cheptel limité et confort animal privilégié.



LES LABELS BIO



Demeter

Produit issu de l'agriculture biologique, sans OGM. Issu de l'agriculture biodynamique : prise en compte des rythmes cosmiques, la ferme devient un « organisme agricole » où les éléments interagissent entre eux.

Bio équitable

Produit issu à 100% de l'agriculture biologique, sans OGM. Issu du commerce équitable.



Fairetrade – Max Havelaar

Produits issus de l'agriculture biologique ou non. Utilisation limitée de pesticides. Issus du commerce équitable.



Les petits +

- Privilégiez les fruits et légumes de saison et les aliments contenant peu d'additifs 
- Privilégiez le verre aussi bien pour les conserves que pour les boissons 
- Favorisez les produits issus d'une production locale 