

L'étiquette alimentaire

L'étiquette nutritionnelle est obligatoire depuis décembre 2016, pour les denrées préemballées, elle est indiquée pour 100g de produit et parfois pour une portion de ce produit → repère pour la consommation.

Quelques dérogations sont prévues pour les aliments non transformés (un seul ingrédient), pour les thés, infusions de plantes, fruits, mais aussi les denrées alimentaires conditionnées dans des emballages ou récipients dont la face la + grande est < à 25 cm² → absence d'étiquette.

La liste d'ingrédients :

Les ingrédients sont rangés par ordre décroissants, c'est-à-dire de l'ingrédient le plus abondant dans le produit à celui représentant la plus faible part.

On fera attention aux produits avec une liste d'ingrédients à rallonge.

Également attention aux produits avec des termes incompréhensibles.

Doit être noté dans cette liste d'ingrédients la présence d'allergènes et/ou d'OGM.

La question à se poser quand on achète un produit transformé : Si je prépare le plat moi-même, j'y mets quoi ?

Les allégations nutritionnelles et de santé :

« Les allégations nutritionnelles et de santé sont des mentions, images ou symboles valorisant les denrées alimentaires sur le plan nutritionnel ou de la santé. »

Ce sont par exemple des phrases de type : « *jus de fruit riche en vitamine C* » ; « *riche en calcium* », « *allégé en sucres* »; « *bon pour le cœur* », etc.

→ Ces allégations font l'objet d'une évaluation scientifique centralisée au niveau de l'AFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments). Soit une décision d'autorisation, soit de refus.

Quelques exemples d'allégations nutritionnelles

« Faible valeur énergétique » : < 40 kcal pour 100 g (solides) ou 20 kcal pour 100 ml (liquides)

« Faible teneur en matières grasses » : < 3 g de matière grasse pour 100 g (solides) ou < 1,5 g de graisse pour 100 ml (liquides)

« Faible teneur en sucres » : < 5 g de sucres pour 100 g (solide) ou < 2,5 g de sucres pour 100 ml (liquides)

« Source de fibres » : ≥ 3 g pour 100 g ou $\geq 1,5$ g par 100 kcal

« Riche en protéines » : Au moins 20 % de l'énergie de cet aliment proviennent de protéines

« Pauvre en sodium ou en sel » : < 0,3 g de sel pour 100 g (solide) ou 100 ml (liquides)

« Très pauvre en sodium ou en sel » : < 0,1 g de sel pour 100 g (solide) ou 100 ml (liquides)



GUIDE PRATIQUE POUR MIEUX MANGER

Le Nutri-Score

C'est un logo apposé sur la face avant des emballages, qui informe sur la qualité nutritionnelle des produits sous une forme simplifiée et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire (fixée par la réglementation européenne).

Basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé (recommandé) au orange foncé (à limiter). Associé à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.

Le nouveau Nutri-Score note plus sévèrement les aliments sucrés et salés.

Les changements :

- Les huiles ayant une teneur en acides gras saturés plus faible (huile d'olive, de colza ou de noix par exemple), sont notées B et non plus C.
- Certains poissons gras riches en oméga 3 (sardines, maquereaux...) sont mieux notés.
- Il est plus facile de différencier les féculents complets (pain, riz) des féculents raffinés.
- Les produits salés et sucrés sont plus sévèrement notés.
- L'eau est la seule boisson notée A ; les boissons à faible teneur en sucres sont mieux notées.
- Les boissons avec édulcorant passent en catégories C à E (au lieu de B).
- Le lait, les laits aromatisés et sucrés, les yaourts à boire et les boissons végétales (amande, soja, riz...) sont calculés avec l'algorithme des boissons pour faciliter la comparaison entre elles.

Les logos alimentaires

Il existe **5 logos officiels** d'identification de la qualité et de l'origine des produits, garantis par l'Etat, et basés sur des cahiers des charges précis et transparents, contrôlés et protégés.

AOP ou AOC = Appellation d'origine protégée ou contrôlée

IGP = Indication géographique protégée

STG = Spécialité traditionnelle garantie

Label Rouge = un niveau de qualité supérieure comparé à des produits dits « standards ».

Agriculture biologique (AB) et Eurofeuille = assurent le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne.

L'INAO (Institut national de l'origine et de la qualité) est la garant de cette politique de la qualité et de l'origine.

Il existe également des **labels alimentaires non-officiels**. Ces labels indépendants, d'appellations privées, et non reconnus par l'Etat, sont des labels développés par des marques ou des agences de certification indépendantes.

Quelques labels recommandés :

Fairtrade ; Demeter ; Bleu blanc cœur ; Pêche durable MSC ; Bio Cohérence ; Nature & Progrès.