



DÉCRYPTAGE DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Devenez Consomm'Acteur

Difficile de savoir ce qu'il y a réellement dans les produits du commerce que nous achetons.

Alors, comment faire pour :

1- Connaître la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire, d'une part ?

2- Évaluer l'impact possible sur la santé, voire sur l'environnement, d'autre part ?

Faut-il se fier...

- Au tableau nutritionnel ?
- À la liste des ingrédients ?
- Aux allégations nutritionnelles ou de santé figurant sur l'emballage ?
- Aux labels ?
- Au Nutri-Score ?



Retrouvez des **conseils** et **réponses** de l' AISMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail, dans ce décryptage.

LE TABLEAU NUTRITIONNEL

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	290 kJ/70 kcal	870 kJ/209 kcal	10%
Matières grasses	4,3 g	13 g	19%
dont acides gras saturés	1,5 g	4,6 g	23%
Glucides	6,4 g	19 g	7%
dont sucres	3,3 g	10,0 g	11%
Fibres	-0,8 g	2,4 g	
Protéines	1,0 g	2,9 g	6%
Sel	0,66 g	2,0 g	33%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
 **1 portion = 300 ml apporte 111 g de légumes (ce produit contient 1 portion).

- Connaître la teneur en glucides : rechercher les sucres « simples », en équivalence « morceau de sucre » sachant qu'un morceau de sucre = 5 grammes de sucre.



- Déterminer la contenance en graisses, en équivalent « petit beurre » ou cuillère à soupe d'huile, soit 10 grammes. Pour rappel, les recommandations journalières sont de 2 cuillères d'huile ajoutée ou de « petit beurre ».
- Garder un œil sur l'apport en sel. Selon la recommandation de l'ANSES, il ne faut pas dépasser 5 grammes par jour.

NOTRE CONSEIL :

comparez toujours les aliments d'une même catégorie pour choisir le plus équilibré !

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Le nombre d'ingrédients :

- Plus la liste est courte, mieux c'est ! L'idéal ? 4 à 5 ingrédients maximum.
- À l'inverse, plus la liste est longue, plus le produit a été transformé, voire « ultra-transformé ».

L'ordre des ingrédients :

- Les ingrédients sont classés par ordre décroissant selon leur poids dans le produit.
- Si le premier ingrédient d'un produit est le sucre, tournez-vous vers un autre produit !

Des ingrédients que vous ne trouveriez pas dans votre cuisine ? Il s'agit sans doute d'additifs, ET certains sont à éviter :

- Sirop de glucose-fructose, dextrose en poudre, protéines hydrolysées...
- Plus de 300 additifs existent dans l'industrie agro-alimentaire (E100 : colorants, E200 : conservateurs, E300 : antioxydants, E400 : agents de texture, E500 : exhausteurs de saveur, E900 : édulcorants). 87 sont controversés (E150 c et d (caramel ammoniacal), E171 (dioxyde de titane), E250 (Nitrite de sodium), etc.), suspectés d'être cancérigènes, « perturbateurs endocriniens », ou impliqués dans survenue du diabète...



POUR RAPPEL : L'association UFC-Que Choisir publie une base de données des additifs consultable gratuitement pour permettre aux consommateurs de détecter les indésirables et de les éviter.

LE DEGRÉ DE TRANSFORMATION DU PRODUIT

Il est évalué par la classification NOVA **1 2 3 4** ou par l'indice SIGA



Plus de la moitié de nos achats en supermarché sont des produits « ultra-transformés ».

L'ultra-transformation de nos aliments consiste à dénaturer les nutriments par des procédés industriels de fractionnement et de recomposition, avec adjonction d'additifs, comme dans les confiseries, crèmes glacées, sodas, soupes en sachet, produits laitiers sucrés, etc.

Il s'agit, par exemple, de soupes déshydratées, de céréales soufflées...



Les produits « ultra transformés » tendent à :

- Augmenter la glycémie (raffinage céréales augmente l'IG - moins de fibres) ;
- Amoindrir la satiété (faible quantité de fibres) ;
- Appauvrir les nutriments (destruction des vitamines, compensée par des ajouts de synthèse...) ;
- Déséquilibrer le microbiote (additifs, moins de fibres...) ;
- Certains additifs sont même incriminés dans la cancérogénicité.

LES LABELS

Si certains labels sont intéressants, d'autres ne sont qu'accrocheurs.

Quelques exemples ci-dessous :



- **Label Rouge** : conditions de production ou de fabrication d'un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits courants similaires.



- **Label Bleu-Blanc-Cœur** : certifie la bonne qualité de l'alimentation des animaux producteurs de lait, d'œufs ou de viande, à base de graines de lin et d'autres aliments riches en oméga-3.



- **Labels Bio Cohérence, Nature & Progrès, Demeter** : 100% bio, sans OGM.

LES OUTILS POUR VOUS AIDER ET VOUS GUIDER

LE NUTRI-SCORE



Cet outil est très intéressant, bien qu'incomplet.

Son calcul consiste à faire la différence, pour 100 grammes ou 100 millilitres de produit, entre deux types de composantes de l'aliment concerné afin de lui attribuer une note :

- Les **composantes négatives** : sucres, sel, acides gras saturés ;
- Les **composantes positives** : fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive.

Cependant, le Nutri-Score classe « E » les matières grasses, car il se base sur une quantité de 100 mg/mL, ce qui ne correspond en réalité pas à l'usage réel des matières grasses, notamment les huiles végétales, et sans indiquer qu'elles apportent des acides gras essentiels.

Donc, il faut en consommer, mais en petites quantités.

Par ailleurs, le Nutri-Score ne permet pas de :

- Distinguer le mode de production associé au produit (exemple : Bleu-Blanc-Cœur, bio...), alors que cela a un impact sur sa qualité et sur la santé du consommateur.
- Prendre en compte les additifs, le degré de transformation, et la présence de pesticides.

Enfin, malheureusement, seuls ¼ des produits de supermarchés sont « nutriscorés ». La Commission européenne pourrait rendre son affichage obligatoire.

LES APPLICATIONS À TÉLÉCHARGER SUR LE SMARTPHONE

Zoom sur 3 d'entre elles : des applications développées pour vous guider en scannant le code-barres du produit, gratuites et indépendantes.

1- YUKA

Elle prend en compte :

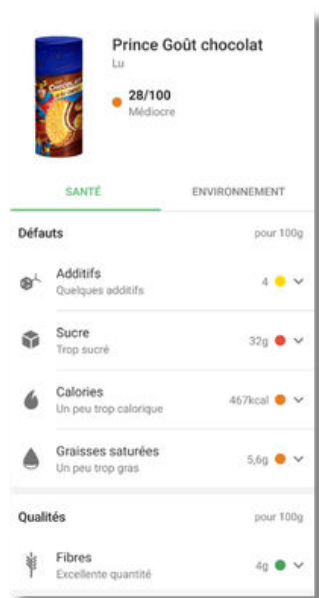
- Les **qualités nutritionnelles** du produit ;
- La présence d'**additifs alimentaires** ;
- La **certification en agriculture biologique**.



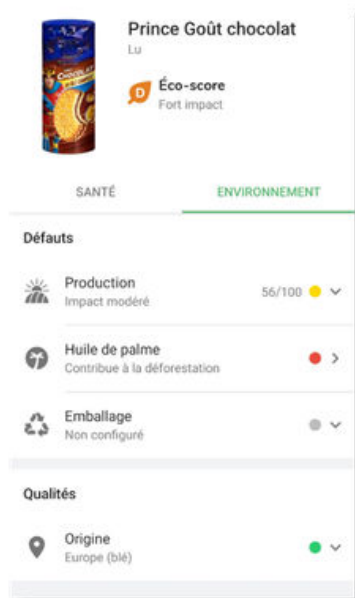
Elle propose également des alternatives à des produits de notation médiocre.

Par exemple : biscuits goût chocolat.

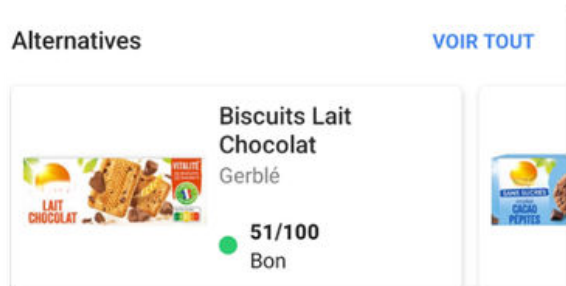
Bilan santé



Bilan environnement



Alternatives



2- OPEN FOOD FACTS



Elle combine :

- [Le Nutri-Score](#) ;
- Le classement [NOVA](#) (niveau de transformation du produit) ;
- [L'impact environnemental](#).

Exemple : biscuits goût chocolat (les mêmes que dans le premier exemple avec Yuka).



3- SCAN UP



Elle combine :

- Le **Nutri-Score** ;
- Le score **SIGA** (niveau de transformation du produit) ;
- La liste des **ingrédients** ;
- Les **avis consommateurs**.

Exemple : biscuits.



**Ainsi, vous n'êtes plus démunis face à la jungle alimentaire...
BONS CHOIX ÉCLAIRÉS !**



Flashez le QR code
pour avoir plus d'infos
sur l'hygiène de vie !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels