



## LECTURE D'ÉTIQUETTES

### SOMMAIRE :

- Les valeurs nutritionnelles
- Les allégations
- Les labels
- Les additifs
- Les édulcorants
- Les produits dits « allégés »

### ➤ *Les valeurs nutritionnelles*

Quelques conseils pour bien lire ces étiquettes :

**PORTION:**  
Prenez note de la taille de la portion - les données sont fournies sur la base de cette mesure.

**LIPIDES, LIPIDES SATURÉS ET LIPIDES TRANS:**  
En moyenne, un adulte a besoin d'environ 65 g de gras chaque jour pour rester en santé (en fonction d'un régime alimentaire de 2 000 calories). Les gras saturés et trans ont un effet négatif sur le taux de cholestérol sanguin, leurs pourcentages combinés devraient donc représenter moins de 10 % de l'apport énergétique total par jour.

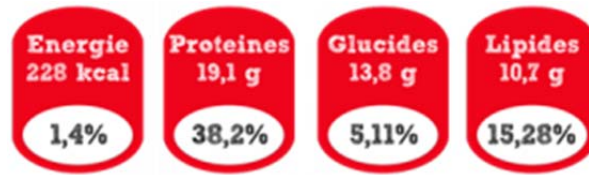
**Calories:**  
N'oubliez pas qu'en moyenne, un adulte a besoin d'environ 2 000 calories par jour - il vous en faudra plus si vous faites beaucoup d'exercice.

**SODIUM:**  
On ajoute souvent du sodium aux aliments pour en rehausser la saveur. Par contre, bon nombre d'entre nous devons faire attention à la quantité de sodium que nous consommons. Les adultes en santé devraient limiter leur apport en sodium à moins de 2 400 mg par jour.

**VITAMINES ET MINÉRAUX:**  
Les pourcentages vous indiquent quelle quantité de chaque élément vous consommerez par portion - votre objectif quotidien étant de 100 %.

| Nutrition Facts                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Valeur Nutritive                          |                      |
| Per 1 tray (201 g)<br>Pour 1 plat (201 g) |                      |
| Amount                                    | % Daily Value        |
| Teneur                                    | % valeur quotidienne |
| Calories / Calories                       | 160                  |
| Fat / Lipides                             | 2 g 3%               |
| Saturated / saturés                       | 1 g 5%               |
| + Trans / trans                           | 0 g                  |
| Cholesterol / Cholesterol                 | 25 mg                |
| Sodium / Sodium                           | 500 mg 21%           |
| Carbohydrate / Glucides                   | 21 g 7%              |
| Fibre / Fibres                            | 3 g 12%              |
| Sugars / Sucres                           | 2 g                  |
| Protein / Proteines                       | 13 g                 |
| Vitamin A / Vitamine A                    | 20%                  |
| Vitamin C / Vitamine C                    | 25%                  |
| Calcium / Calcium                         | 4%                   |
| Iron / Fer                                | 10%                  |

Besoins nutritionnels journaliers pour une personne type (plus de 18 ans, en bonne santé, faisant du sport) :



Les besoins pour les enfants ne sont donc pas pris en compte.

### ➤ Les allégations

Les allégations sont des messages inscrits sur l'emballage du produit qui mettent en avant les bienfaits de ce dernier.

- **L'allégation nutritionnelle** : elle fait référence à la teneur d'un nutriment dans le produit



- **L'allégation de santé** : elle met en avant les avantages du produit sur la santé



*Attention, les allégations ne sont pas forcément vraies ! Très souvent les résultats sont seulement visibles si on en consomme une grande quantité.*

## ➤ Les labels

Les labels sont des certifications de la qualité et/ou de l'origine d'un produit. Ils répondent à un cahier des charges spécifique.

Exemples :

Label **rouge** = qualité supérieur des viandes

**AB** = agriculture biologique

**AOC** = appellation d'origine contrôlée (France)

**AOP** = appellation d'origine protégée (Europe)



## ➤ Les additifs

Les additifs sont les produits ajoutés aux aliments dans le but d'en améliorer la conservation, l'aspect, le goût, etc.

Ils peuvent jouer divers rôles :

- Conservateur alimentaire
- Colorant
- Exhausteur de goût
- Régulateur du pH
- Epaississant
- Gélifiant
- Acidifiant
- Arôme, ...

| Type d'additif       | E...                   | Rôles                                                                             | Exemples                                          |
|----------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Colorant             | 100 à 199              | Aspect du produit                                                                 | E 162 : rouge de betterave                        |
| Conservateur         | 200 à 285 et 1105      | Limite les altérations microbiennes                                               | E 249 à 251 : nitrates et nitrites : charcuteries |
| Anti oxydant         | 300 à 321 et 323 à 324 | Limiter l'oxydation                                                               | E 300 : Acide ascorbique (vitamine C) : conserves |
| Agent de texture     | 322, 400 à 495 et 1103 | Homogénéisation donne une consistance et stabilisation de l'état physico-chimique | E 322 : lécithine : chocolat                      |
| Acidifiant           | 325 à 384              | Modification de l'acidité                                                         | E 330 Acide citrique : soda                       |
| Correcteur d'acidité | 500 à 586              |                                                                                   | E 552 : silicate de calcium : poudre de lait      |
| Exhausteur de goût   | 620 à 641              | Renforce l'arôme de l'aliment et le goût                                          | E : 620 : Acide glutamique : produits laitiers    |
| Édulcorant           | 420 et 421, 950 à 967  | Donne la saveur sucrée, peu ou pas de calorique                                   | E 951 : Aspartam : soda                           |

*Ils sont souvent utilisés en quantités excessives ! Préférez les produits ayant le moins d'additifs possible !*

Cependant, certains de ces additifs sont quand même utiles comme les conservateurs, car sans eux le produit ne pourrait pas se conserver aussi longtemps.

## ➤ Les édulcorants

Les édulcorants confèrent un goût sucré à l'aliment, sans calorie.

Il existe 2 sortes d'édulcorants : les édulcorants de masse (ou polyols) et les édulcorants intenses.

| Édulcorants                                                                                          | Avantages                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Inconvénients                                                                                                                                                   | Exemples                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>Polyols</b><br/>(Transformation du sucre en « alcools de sucre »)</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins sucrés et moins énergétiques que le saccharose (sucre ordinaire)</li> <li>- N'influencent pas ou très peu la glycémie donc les diabétiques peuvent le consommer</li> <li>- Peuvent être utilisés dans des préparations chaudes</li> <li>- Moins cariogènes (provoquent moins de carie dentaire)</li> </ul>                                                            | <p>Si on en consomme plus de 20g par jour (grande quantité)<br/>→ trouble gastro-intestinaux (flatulences, crampes intestinales, diarrhées)</p>                 | <p>Le sorbitol, le xylitol, le maltitol</p>                   |
| <p><b>Edulcorants intenses</b><br/>(Synthétisés par l'homme ou extraits de plantes ou de fruits)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Très grand pouvoir sucrant (200 fois plus sucré que le saccharose)</li> <li>- Ils ne sont pas transformés dans notre organisme et en ressortent sans libérer de calories</li> <li>- N'influent pas sur la glycémie ni sur l'insuline donc avantageux pour les diabétiques</li> <li>- Peuvent être utilisés dans des préparations chaudes</li> <li>Pas cariogènes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrière-goût particulier</li> <li>- L'aspartame résiste mal à la chaleur</li> <li>- Entretien le goût sucré</li> </ul> | <p>L'aspartame, le cyclamate, la saccharine, le sucralose</p> |

*Évitez toutefois d'en consommer quotidiennement, car ils ne font qu'entretenir le goût sucré et incitent les gens à consommer plus de sucre.*

## ➤ Les produits dits « allégés »

Un produit est dit « allégé » seulement s'il existe ce même produit avec des valeurs « normales ». Ces produits peuvent être allégés de diverses manières :

- **Allégés en sucre :**

Diminution ou suppression du sucre dans la préparation par rapport au produit basique. Il peut être remplacé par des édulcorants.

*Attention ! Pour que le produit conserve sa texture, les industriels rajoutent alors des matières grasses.*

Exemple : le chocolat pour diabétique contient moins de sucre mais plus de lipides que le chocolat normal.

- **Allégés en graisses :**

Diminution des graisses dans la préparation. Ces graisses apportent de l'énergie, mais aussi un goût et une texture.

Pour compenser les industriels rajoutent de l'eau, de l'air, du sucre, des gélifiants ou des fibres d'amidon.

- **Les boissons « light »**

Le sucre a laissé place aux édulcorants ! La matière première est réduite et est remplacée par de l'air ou de l'eau, donc moins cher pour les industriels. Par contre, le prix du commerce est en hausse !

