

# Savoir lire les étiquettes Savoir lire les étiquettes

Bien manger, d'accord...  
encore faut-il **savoir déchiffrer** les étiquettes  
des produits alimentaires que l'on achète !



Depuis le 12 décembre 2007, un étiquetage est obligatoire sur tous les aliments préemballés.

## Que trouve-t-on sur ces étiquettes ?



- la dénomination de vente qui définit le produit, l'origine
- **la liste des ingrédients**
- **La quantité nette** du produit en volume
- **La valeur nutritionnelle** obligatoire depuis le 13 décembre 2016
- **La date de consommation** pour les denrées périssables
- le numéro de lot de fabrication
- le mode d'emploi, si la denrée nécessite un usage approprié

## **Que dit la liste des ingrédients ?**

Ce sont tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire, y compris les épices et les additifs.

**La liste complète des ingrédients de l'aliment est présentée par ordre décroissant de poids.**



Les additifs sont classés par catégories et désignés par leur nom ou par leur code européen qui commence par la lettre E suivie de trois chiffres.

- Les colorants sont classés entre E100 et E199 ;
- les conservateurs entre E200 et E299,
- les antioxygènes entre E300 et E399.

**A savoir :** Les produits frais (viandes, poissons, œufs, fruits et légumes), le lait, l'eau, le beurre, ou encore le champagne n'ont pas de liste d'ingrédients

### La quantité nette

Elle indique la mesure de la partie consommable du produit (par exemple le poids net égoutté). Elle est indiquée en grammes (g) ou en litres ou millilitres (l ou ml) pour les liquides et pour les glaces. Elle n'est pas indiquée si elle est inférieure à 5 g

### La valeur nutritionnelle

Elle se présente sous forme d'un tableau présentant la **valeur nutritive**, incluant les informations suivantes:

- La **quantité de l'aliment** à laquelle correspondent les informations fournies (incluant son poids ou son volume)
- Le **nombre de calories** que contient l'aliment
- La **quantité de chaque nutriment** que contient l'aliment :  
Une liste des mêmes **13 principaux nutriments** : **lipides**, acides gras saturés, acides gras trans, cholestérol, sodium, **glucides**, fibres, sucres, **protéines**, vitamine A, vitamine C, calcium, et fer — toujours listés dans le même ordre
- Le **% valeur quotidienne**, qui indique le pourcentage de l'apport quotidien recommandé pour chaque nutriment que contient l'aliment dans certains cas.

**Conseil** : Lorsque vous comparez la valeur nutritionnelle de deux produits, assurez-vous :

⇒ **de comparer la même quantité ou le même poids.**

**NB sur le sel** : la quantité de sodium est le plus souvent indiquée au 100g .Or nous consommons du sel : pour passer du sodium au sel, il suffit de multiplier la quantité de sodium (Na +) par 2,5.

### La date de consommation :

Il existe 2 grands types de date limite :

- La date limite de consommation (DLC) = **à consommer jusqu'au (jour + mois)**
- La date limite d'utilisation optimale (DDM) = **à consommer de préférence avant (jour et/ou mois + année)**



### A RETENIR :

- ✦ Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est !
- ✦ Repérez la position des ingrédients dans la liste
- ✦ Privilégiez les produits avec le moins de sucre ajouté, privilégiez également les produits avec le moins de sel rajouté, et les produits dont les graisses sont de meilleures qualité
- ✦ Lorsque vous comparez 2 produits, assurez-vous d'avoir la même portion de référence
- ✦ Il n'existe pas de produit parfait !!

