

Lire une étiquette alimentaire



Les Repères Nutritionnels Journaliers ou RNJ donne les apports nutritionnels en pourcentage des besoins quotidiens. Ces RNJ sont donnés pour une **consommation moyenne de 2000 kcalories par jour** (2000 kcal/j). Néanmoins, cela reste une moyenne tout en sachant que chaque personne est unique, il n'y a pas de standard. C'est un moyen de repère.

L'étiquetage alimentaire intègre les informations qui sont relatives au contenu en **énergie** et en **nutriments du produit alimentaire**.

Elles sont indiquées pour 100 g (ou 100 ml) de produit, et parfois, en plus, par portion.

Les données nutritionnelles qui sont obligatoirement inscrites sont les suivantes: la **valeur énergétique** (en kilocalories (kcal) et kilojoules (kJ)), les quantités de **lipides** (matières grasses), dont **les acides gras saturés**, de **glucides**, dont **les sucres**, de **protéines**, et de **sel**.

D'autres informations peuvent également être renseignées comme la teneur en vitamines (B, C, A...) et minéraux (sodium, potassium, calcium..., ainsi que certaines allégations (« riche en fibres », « source d'oméga 3 », « pauvre en sel »...))

Rappel des besoins nutritionnels au quotidien pour bien lire une étiquette alimentaire

Dans une alimentation dite « équilibrée », l'énergie doit être apportée par :

- **Les glucides (dont les fibres)** : environ 55 % AET (Apport Energétique Total) qu'ils sont la principale source d'énergie pour l'organisme ;
- **Les lipides** : environ 30 % AET assurant le stockage de l'énergie et essentiels au bon fonctionnement des cellules ;
- **Les protéines** : environ 15 % AET essentiels à la construction et à l'entretien de l'organisme.

Lire une étiquette alimentaire: Focus sur les glucides

Le choix des aliments glucidiques est important. Les aliments qui ont un index glycémique (IG) faible ou moyen doivent être privilégiés au profit des aliments à IG élevé.

- Glucides complexes ou sucres «lents» : pomme de terre, pain campagne ou complet, légumes secs, céréales, pâtes
- Glucides simples ou sucres «rapides» : miel, confiture, confiseries, jus de fruits, sodas, pâtisseries du commerce, biscuits, etc.

Remarque sur les fibres:

Les fibres sont des glucides complexes partiellement digérés, ce qui leur donne certaines propriétés intéressantes comme une meilleure régulation du transit, une optimisation du fonctionnement de l'intestin. En outre les fibres retardent le passage des glucides dans le sang (abaissent l'index glycémique des aliments).

C'est ainsi que le sucre contenu dans les fruits à un index glycémique bas de part la présence des fibres alimentaires, le jus de fruit devient un produit à IG élevé

Les produits ultra transformés ont un IG élevé et seront à éviter

On recommande une consommation minimale de 25 g de fibres par jour.

Lire une étiquette alimentaire: Coup de projecteur sur les lipides

Parmi les lipides, on trouve les acides gras qui sont de plusieurs sortes : **acides gras saturés, mono-insaturés, poly-insaturés** comme les oméga 3...

Il est important de limiter la consommation en acides gras saturés, souvent contenu en grande quantité dans les produits ultra-transformés, paradis de la mal bouffe (fritures, viennoiseries, fastfood...) et de privilégier les acides gras insaturés via la consommation de bonnes huiles végétales, colza et noix pour un bon apport en oméga3 (présent aussi dans les poissons gras).

On peut classer les lipides en deux catégories : origine animale et origine végétale et trois sous classes :

- Acides gras saturés : beurre, crème fraîche, graisses de canard, de porc (saindoux), de bœuf... huiles de palme, de coco...
- Acides gras mono-insaturés et poly-insaturés : huiles de colza, noix, olive, arachide, sésame, noisette, huiles de tournesol, maïs, pépins de raisins, soja...

Lire une étiquette alimentaire: les allégations nutritionnelles

Ce sont des messages que vous entendez dans les publicités et qui sont écrits sur les emballages des produits industriels pour vous inciter à l'achat

.Vous ne trouverez jamais cela sur un aliment naturel type une pomme de terre, une betterave prises dans votre potager ou chez le maraîcher, un onglet de boeuf acheté chez le boucher, une baguette prise chez le boulanger ou un morceau de comté pris chez votre fromager.

Un aliment dit par exemple « **riche en fibres** » est peut-être bourré de sucres et matières grasses à côté, comme certains produits transformés dits « **bio** »...

Ou un aliment dit « **naturellement riche en** » n'est pas plus intéressant que le même produit ne mettant pas en avant cette information

Lire une étiquette alimentaire : les valeurs nutritionnelles

Les informations sur les glucides :

- « **Sans sucre** » : l'aliment ne contient pas de saccharose mais peut contenir d'autres sucres
- « **Sans sucres** » : l'aliment ne contient ni saccharose, fructose, glucose, lactose) mais peut aussi contenir d'autres sucres (polyols)
- « **Allégé en sucre** » : il contient au minimum 30 % de sucre en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit est sucré mais qu'il peut constituer une alternative intéressante à la consommation des produits standards ;
- « **Sans sucre ajouté** » : le produit n'a pas été additionnée de sucre ou de matière sucrante lors de sa fabrication, mais il peut contenir le sucre naturellement présent dans les aliments qui ont servi à la préparer (jus de fruits, compotes...).

Il est intéressant de comparer la composition de 2 produits par rapport à son ajout de sucres. : dans le tableau des valeurs nutritionnelles (P, L, G), sous la ligne Glucides vous avez « dont sucres », préférez le produit dont le chiffre est inférieur.

Les informations sur les matières grasses :

- « **Sans matière grasse** » : l'aliment contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g ou 100 ml de produit ; ce qui est effectivement très peu gras ;
- « **Allégé en matières grasses** » : il contient au minimum 30 % de matières grasses en moins qu'un produit similaire ;
- « **Pauvre en matières grasses** » : l'aliment ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g ou 1,5 g pour 100 ml de produit.

Les informations sur le sel :

- « **A teneur réduite en sel/ sodium** » : il contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents ;

- « **Pauvre en sel/Sodium** » : l'aliment ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g ou 100 ml de produit (soit 0,3 g de sel pour 100 g ou 100 ml de produit) ;
- « **Sans sel** » : l'aliment ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml, ce qui est très faible.

Rappel : la consommation quotidienne recommandée pour un adulte est de 5 à 7g

Lire une étiquette alimentaire : généralités

- Sur les produits alimentaires, vous trouverez toujours la liste des ingrédients (rubrique « composition » qui énumère les ingrédients par ordre décroissant en terme de quantité.

Exemple «yaourt aux fruits», composition : lait partiellement concentré, sucre 8,1, fruits, etc.
... il y a plus de sucre que de fruits dans ce produit !

- Evitez tous les produits alimentaires contenant trop d'ingrédients (pas plus de 3 ou 4 pour donner une limite). Plus la liste est longue, plus le produit a été transformé (son IG est élevé) et plus il risque de contenir additifs et conservateurs.

Astuce : vous pouvez prendre du temps sur les sites Drive pour comparer les produits et leur composition.