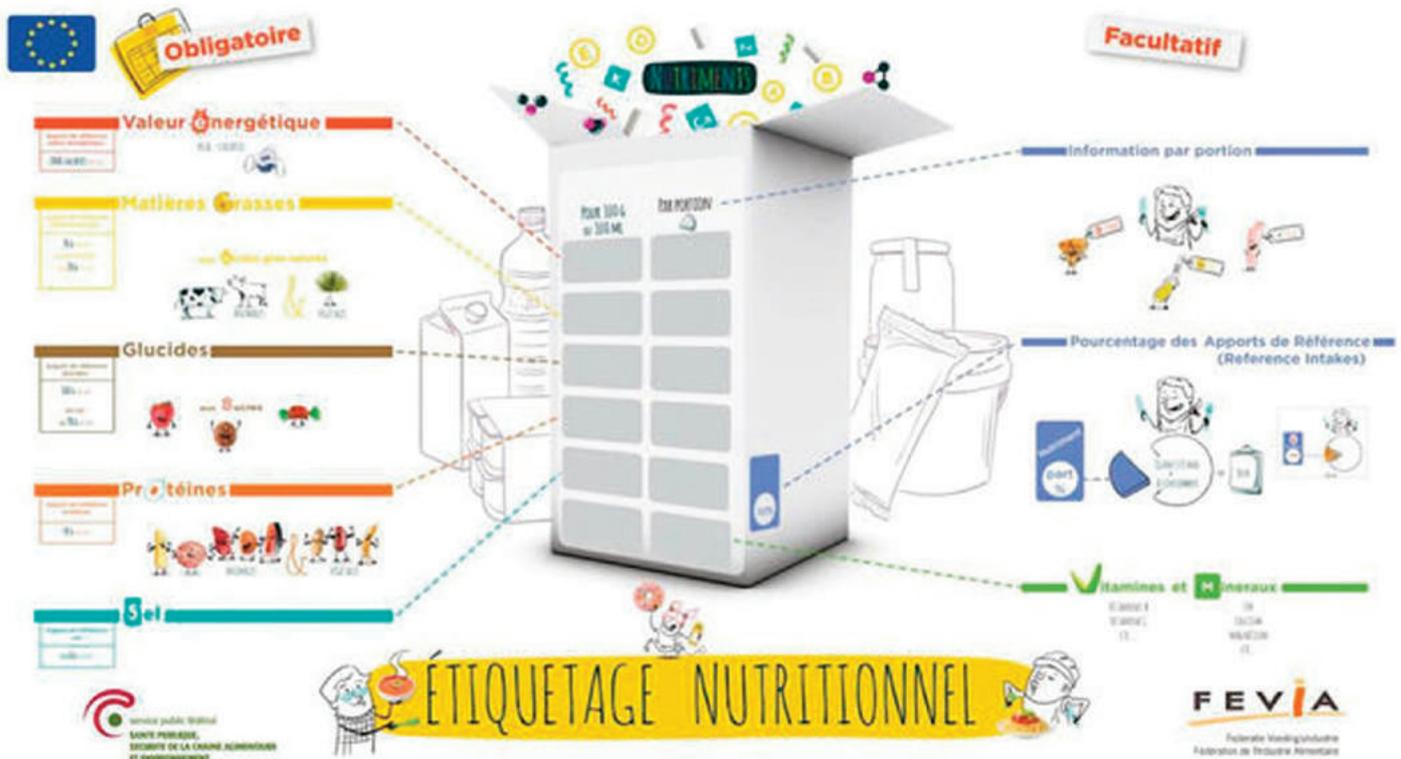


ETIQUETAGE ET INFORMATION DU CONSOMMATEUR

Ouvrez l'oeil avant d'ouvrir la bouche



« Le consommateur qui achète des denrées alimentaires doit, pour arrêter ses choix, avoir accès à des informations claires, cohérentes et étayées par des éléments concrets... »

Par ces mots débutent les premiers textes de loi européenne qui tentent de légiférer à propos d'étiquetage alimentaire et de l'information du Consommateur.

Effectivement, l'offre alimentaire actuelle est si vaste et variée qu'il est impossible à des parents de donner des bons points de repères alimentaires sur les aliments transformés.

En effet, l'apprentissage d'un petit omnivore passe par la découverte de tout l'éventail possible de nos familles d'aliments. Dans la famille « fruits », je connais la pomme et la poire, mais pas la goyave ou l'acérola. En revanche, je comprends que c'est un fruit.

Dans la famille des plats cuisinés, je connais le poulet à la crème ou le pot-au-feu, mais pas ce truc marron nommé « curry ». Je comprends que c'est dans la même famille mais comment savoir de quoi il est composé et si je puis le digérer aisément ?

La liste des ingrédients est là pour ça. Le tableau de composition nutritionnelle (obligatoire depuis peu) est un autre point d'informations... à condition d'en saisir tout le sens.

Or la loi insiste bien sur la clarté des données indiquées sur les emballages, et qui doivent être accessibles « à tout consommateur ayant un niveau moyen de connaissance ».

Nos patients sont-ils de ceux-là ?

INCO : 3 éléments décisifs d'information

Pour bien comprendre un produit alimentaire emballé, il est impératif de lire les 3 types d'informations qui sont légalement présents sur l'emballage¹.

1- La dénomination légale

Cette petite description simple est pourtant pleine d'informations. Elle décrit le produit, est proposée par le fabricant, mais subit des contrôles réguliers. Exemple : « Dessert à base d'avoine, de riz et d'amande, enrichi en calcium et vitamine D, au chocolat ».

Dessert à base d'avoine, de riz et d'amande, enrichi en calcium et vitamine D, au chocolat

En d'autres termes : une « crème dessert » qui n'est pas une « crème » (ce mot est réservé à la crème du lait... mais il y a des exceptions, bien sûr). A base de 3 végétaux, dessert qu'on a enrichi en calcium et vitamine D pour être une alternative à un dessert laitier.

¹Bien sûr, il y a des exceptions ! Beurre, vinaigre, certains fromages, le vin et bien d'autres boissons alcoolisées ...

CONSULTATION NUTRITION

2- La liste d'ingrédients

Elle donne obligatoirement la liste des ingrédients utilisés dans la recette, par ordre d'importance. Dans notre exemple, l'eau est le principal ingrédient, suivi du sucre...

INGRÉDIENTS :

Eau, sucre, avoine complète (9,9 %), chocolat (4 %) (poudre de cacao, pâte de cacao, sucre), purée d'amande (2,5 %), farine de riz (2 %), cacao maigre, épaississant : agar-agar, sel, antioxydant : extrait riche en tocophérols, phosphates de calcium, vitamine D. Peut contenir des traces d'autres céréales contenant du gluten.

Elle précise les ingrédients, et les additifs. Attention, ces 2 catégories sont très différentes réglementairement.

Un ingrédient est un composant alimentaire de la recette (du beurre, de la farine, des oeufs), les additifs étant ces petites choses que l'on ajoute en plus et qui changent tout : la poudre à lever, l'arôme vanille, le conservateur... ils sont obligatoirement indiqués par leur fonction (colorant, poudre à lever, conservateur...) et leur vrai nom ou leur nom de code E xxx.

« E » signifiant Europe.

Bien sûr, ces E font peur à tout le monde... Dommage. Ils sont parfois naturels, et certains nous évitent bien des pathologies (les conservateurs par exemple). Ils ne sont pourtant pas indispensables à notre santé et vous pouvez éviter de les consommer. Mais il faut choisir et bien lire les étiquettes.

La liste d'ingrédients indique en gras les éléments qui sont potentiellement allergisants. (Dans notre exemple, l'avoine pour le gluten, l'amande car c'est un fruit sec oléagineux).

3- Le tableau de composition nutritionnelle

Il donne obligatoirement les teneurs pour 100 g ou pour 100 ml dans le cas d'un liquide.

Son ordre et son contenu sont aujourd'hui obligatoires. Avant, on commençait par « énergie, protéines, lipides, glucides... ». Maintenant, on indique Energie, matières grasses - dont saturées - Glucides dont sucres, les fibres, les protéines et le sel (non plus le sodium). Enfin, le fabricant peut ajouter les nutriments qu'il souhaite mettre en avant (ici, calcium et vitamine D) à condition qu'ils soient en quantité significative dans 100 g ou 100 ml.

Il faut au moins couvrir 15 % des AR. (apports de référence pour un adulte type)

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	POUR UN POT DE 100 G	AR*
ÉNERGIE	535kJ / 127 kcal	6%
MATIÈRES GRASSES	3,4 g	5%
dont acides gras saturés	1,1 g	21%
GLUCIDES	21 g	8%
dont sucres	12 g	13%
FIBRES ALIMENTAIRES	1,9 g	-
PROTÉINES	2,2 g	4%
SEL	0,10 g	2%
CALCIUM	120 mg	15%
VITAMINE D	0,75 µg	15%

* Apport de Référence pour un adulte type (8400kJ/2000kcal)

Ce qui est le cas dans notre exemple : le dessert vendu en pot de 100 g apporte par pot tout juste 15 % des AJR en calcium et en vitamine D.

Conseils pratiques

Nos patients sont souvent perdus. Voici quelques conseils pour mieux comprendre et mieux acheter.

- Commencez par la liste d'ingrédients : un dessert qui débute par eau et sucre. Qu'en pensez vous ?

- Vous savez le B-A BA de la cuisine : alors comment feriez vous à la maison ?

- Comparez les listes d'ingrédients : vous allez être surpris !

- Difficile de savoir a priori si la composition indiquée nous est favorable ou pas. Alors faites des comparaisons. Vous mettez côte à côte le produit étalon (la Danette) et le produit étudié. QUI a le plus de gras ? De saturés ? De sucre ?

Comparez aussi la liste d'ingrédients.

- Vitamine ? Calcium ? ... Est-ce une prétexte suffisant pour un dessert d'eau et de sucre ? Evitez de vous laisser aveugler par une allégation nutritionnelle. C'est parfois l'arbre qui cache la forêt.

- Laissez tomber les calories : sur le beurre ou le fromage, vous aurez forcément beaucoup de calories... mais vous ne consommez pas 100 g de beurre. Or, une noisette de beurre vous rend les haricots verts délicieux. Et tout le plat sera fini ? Alors utilisez un petit peu de beurre. De même pour le sucre. La compote d'abricots ou de rhubarbe est immanquable sans sucre ? Rendez-les délicieuses.

- Les erreurs sont faites sur les mets qui semblent connus et familiers. Les frites, les chips et les cacahuètes, vous savez qu'elles sont grasses et salées. Mais les biscuits ? Le Nutella ? Les barres chocolatées ? Certaines crêpes salées, quiches, tourtes, charcuteries... ? Savez-vous qu'ils sont tout autant gras et salés ?



Eurial Ultra Frais - A Bicyclette 100 % Végétal - Dessert à base d'avoine, de riz et d'amande, enrichi en calcium et vitamine D, au chocolat - DR

4- Les allégations : comprenez « revendications »

La réglementation régularise les qualificatifs qui sont proposés à propos de nutrition. Déjà les fabricants vous parlent de « délicieuse recette » à base « d'ingrédients sélectionnés pour leur très haute qualité... « ... blabla... »

Côté nutrition, on ne peut pas dire n'importe quoi.

Par exemple à propos du gras, « faible teneur en matières grasses » n'est possible que si on n'a pas plus de 3 g de matières grasses /100 g d'aliment ou 1,5 g de matières grasses/100 ml pour les liquides.

CONSULTATION NUTRITION

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

« **sans matières grasses** » si on n'a pas plus de 0,5 g de MG /100 g ou 100 ml. En Europe, on ne peut pas dire, comme aux USA, « **contient X % sans matières grasses** ». ...

Pour le sucre,

« **Faible teneur en sucres** » est possible avec moins de 5 g de sucres/100 g ou 2,5 g de sucres pour 100 ml.

« **Sans sucres** » pour moins de 0,5 g de sucres/100 g ou 100 ml.

« **Sans sucres ajoutés** » n'est possible que si on n'a pas de mono-saccharides ou disaccharides ajoutés ou toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes, comme le jus de pomme concentré, jus de raisin concentré, sirop de blé, etc. ... Si le produit contient des sucres dans ses ingrédients (du lactose, des fruits...) il devra préciser qu'il « **contient les sucres naturellement présents** ».

Pareil pour le sel, pour l'énergie...

« **Source de fibres** » : au moins 3 g de fibres/100 g ou au moins 1,5 g de fibres/100 kcal.

« **Riche en fibres** » : au moins 6 g de fibres/100 g ou au moins 3 g de fibres/100 kcal.

« **Source de protéines** » : si 12 % au moins de la valeur énergétique de la denrée alimentaire sont produits par des protéines.

« **Riche en protéines** » : si 20 % au moins de la valeur énergétique de la denrée alimentaire est produit par des protéines.

« **Source de vitamines ou de minéraux** » si 100 g ou 100 ml permettent de couvrir au moins 15 % et « **riche en vitamines ou en minéraux** » si 100 g ou 100 ml permettent de couvrir au moins 30 % (« riche en ») des AR retenus dans le tableau suivant :



Andros Sans sucres ajoutés Paire Williams
« contient les sucres naturellement présents dans les fruits » - DR



Cereal Bio - Galettes Boulghour de blé parmesan & Tomates confites Bio
« source de protéines » - DR



Paquito Detox Cranberry
30 % de sucres en moins - DR

Apports journaliers recommandés du Règlement 1169/2011 ¹			
Vitamines	AJR	Minéraux	AJR
Vitamine A (rétinol)	800 µg	Potassium	2 000 mg
Vitamine D3 (cholécalférol)	5 µg	Chlorure	800 mg
Vitamine E (tocophérol)	12 mg	Calcium	800 mg
Vitamine K	75 µg	Phosphore	700 mg
Vitamine C (acide ascorbique)	80 mg	Magnésium	375 mg
Vitamine B1 (thiamine)	1,1 mg	Fer	14 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg	Zinc	10 mg
Vitamine B3 (ou PP, niacine)	16 mg	Cuivre	1 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,4 mg	Manganèse	2 mg
Vitamine B9 (acide folique)	200 µg	Fluorure	3,5 mg
Vitamine B12 (cobalamine)	2,5 µg	Sélénium	55 µg
Vitamine B8 ou H (Biotine)	50 µg	Chrome	40 µg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	6 mg	Molybdène	50 µg
		Iode	150 µg

« **Enrichi en (nom du nutriment)** » : si le produit apporte au moins 15 % des AR et si l'augmentation de cette teneur est d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire.

Par exemple, je rajoute du calcium dans mon dessert de façon à atteindre 15 % des AJR en calcium. Mais je dois avoir au moins 30 % de plus qu'un dessert végétal concurrent.

« **Réduit en (sucre, sel, graisse, ...)** ou « **allégé ou light** » ne sont possibles que si la réduction est d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire, ou s'il s'agit de sodium ou d'équivalent en sel, pour lesquels une différence de 25 % est admissible.

« **Naturellement / naturel** » : si la denrée alimentaire apporte naturellement les teneurs en nutriments.

Dans notre exemple, le dessert ne peut pas dire qu'il apporte naturellement du calcium et de la vitamine D.

Pour aller plus loin

Règlement INCO (Le Règlement n°1169/2011 dit INCO, publié au JOUE le 22 novembre 2011)

Application YUKA : scanne les produits et l'application vous donne des informations et une quotation (qui tient compte également d'autres items comme les additifs...) - <https://yuka.io/>

CONSULTATION NUTRITION

Manger en ville : retour de colloque UNESCO

Organisé par la Chaire UNESCO « **Alimentations du Monde** » de Montpellier Sup Agro et du CIRAD, l'UMR Moisa, l'OCHA (Observatoire CNIEL des habitudes Alimentaires), le centre Edgar Morin de l'institut Interdisciplinaire d'Anthropologie du Contemporain (IIAC), ce colloque présente les travaux réalisés par diverses équipes de recherches, notamment Indienne, Marocaine, Africaine... sur le thème de la défiance alimentaire qui semble un indicateur durable pour les mangeurs des villes.

Les omnivores sont génétiquement programmés pour être méfiants, mais la confiance est une valeur qui permet beaucoup de points ces dernières années, non seulement dans les pays riches, mais aussi partout dans le monde.

Cette défiance ronge le mangeur, détruit l'aspect sociétal de l'alimentation, implique des stress, des craintes, des angoisses qui poussent souvent à des choix mauvais à moyen ou long termes. La lorgnette de l'anthropologue est très instructive. Elle permet de comprendre le succès des gourous nutritionnels, des régimes improbables, des modes et des diktats défilants cycliquement.

Productrices d'émotions, de craintes, de peurs, elles induisent

l'émergence de thèses et de croyances sous forme de rumeurs, de légendes urbaines ou de théories alternatives ou complétives (on nous cache tout). Même les scientifiques deviennent suspects, à la solde des industriels... etc. Aujourd'hui circulent de plus en plus largement des récits mettant en cause des aliments familiers comme viande, lait, sucre, fruits. ...

Lorsqu'il y a radicalisation des idées, les mises en cause entraînent des conséquences grandissimes : un régime vegan imposé à un bébé, causant son décès. Les mises en cause de pesticides créent deux camps, les Paysans contre les mangeurs.

Le « Big Food » est assimilé au « Big Pharm ».

Vaccin, pesticides et édulcorants mis dans le même rang. Les liens entre les dénonciations des « gros » et les discours anticapitalistes et/ou populistes, les mouvements alternatifs deviennent à leur tour complotistes.

Mais peu à peu, le bon sens ressurgit ici et là. La force des intervenants « BIO-Croyants » les vrais, ceux qui pratiquent et veulent partager, le BIO parvient à favoriser la création de « bulles cognitives » dans lesquelles la confiance regerme.

Le colloque donnera lieu à publication : à suivre.



SOURCE

Règlement INCO (Le Règlement n°1169/2011 dit INCO, publié au JOUE le 22 novembre 2011)

mangerenville@cirad.fr

Béatrice de Reynal - Ouvrez l'oeil avant d'ouvrir la bouche - Robert Laffont 2016

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Andros - Cereal Bio - Cirad - Eural - Fevia - Innovadatabase - NutriMarketing - Paquito - Supagro Montpellier - Béatrice de Reynal - Unesco - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°76 - Décembre 2017 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621