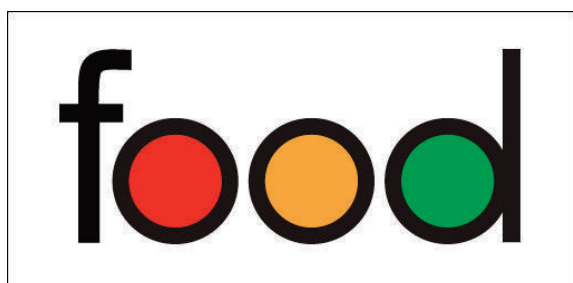


## L'ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS : INFORMATIF OU DISSIMULATIF ?

Les professionnels de toutes disciplines de santé alimentaire, les associations de consommateurs et certains mangeurs avides de savoir poussent à la transparence totale des informations portées sur les aliments mis à disposition des consommateurs. Ils ont raison ! Mais l'information tue l'information. A la veille de l'adoption au forceps de nouvelles directives sur l'étiquetage nutritionnel, que faut-il penser de ces systèmes alambiqués contre lesquels les gens raisonnables se rebellent ?

Existe-t-il une place pour une information non réductrice ? Et depuis quand le savoir théorique prévaudrait sur les pratiques alimentaires ? Bienvenue chez les Gaulois...



eu meilleure alimentation à disposition de tous, et nous ne nous sommes jamais fait autant de soucis alimentaires.

Inutile de préciser que dans ce contexte déjà très fragile, un seul petit scandale de rien du tout - un cheval qui se prend pour une vache par exemple - et c'en est fini du contrat de confiance.

Les industriels sont des empoisonneurs qui n'ont de cesse que de nous voir agoniser le nez dans la soupe.

Savoir ce que l'on mange ou « tout » savoir de ce que l'on a mis dans sa bouche ? Quelle curieuse habitude que de vouloir tout savoir alors que tout mammifère qui se respecte suit l'exemple parental sans se poser aucune question subsidiaire.

Sans doute nos grands-mères étaient suiveuses, quand nos mères furent scruteuses et nous sommes enquêtrices, doutant de tout et de tous (Je parle des femmes car les hommes du moment où ça a l'air bon ...!).

Le plus nous sommes conscients et informés des modifications culinaires et alimentaires de nos aliments et le plus nous serons suspicieux quant à leur qualité et à la loyauté de l'information qu'ils portent avec eux.

Les politiques et pouvoirs publics ont beau serrer les boulons réglementaires quant à la qualité sanitaire, gustative et maintenant nutritionnelle, rien n'y fait : nous n'avons jamais

Etiquetage français ▶



### AUJOURD'HUI, LA LOI EUROPÉENNE IMPOSE UN CERTAIN NOMBRE DE RÈGLES POUR L'INFORMATION DU CONSOMMATEUR, QUI POURRAIENT SE RÉSUMER AINSI :

**1- Tu ne dois pas tromper le consommateur, .... pas même par omission ?**

Oh si, quand même ! Laissons croire que notre produit est bon pour la croissance en disant « riche en lait » au lieu de « riche en calcium », allégation qui exige des minimas de calcium que nous n'avons à l'évidence pas. Laissons croire aux consommateurs que lorsque je dis « sans conservateur », ça veut presque dire « sans additif », ne le détrompons pas !



Lu - Ourson riche en lait ! - DR

# CONSULTATION NUTRITION

**2- Tu dois nommer les choses par leur nom, ....** pas le droit de dire que c'est du foie gras alors que ce n'est que du gras... mais l'habit faisant le moine, vendre du soja dans un truc qui ressemble - à s'y méprendre - à un steak haché, ce n'est pas illégal ?!!

Lisez l'étiquette de vos « trucs » hachés surgelés et vérifiez que c'est bien pur boeuf SVP.



Weight Watchers - Préparation de boeuf avec protéines végétales - DR

Ainsi, certaines dénominations légales protègent le niveau de qualité de certains produits : la confiture ne peut être que fruits et sucre ; la compote, que des fruits et une certaine quantité de sucre ; le beurre, que de la matière grasse du lait, et aucun autre corps gras (palme ou autres), jambon de porc n'est que la patte arrière du porc (et que l'arrière, et que le porc), etc. Méfiez-vous des jolis noms « Délices de fromage blanc ou autres douceurs »

Alors pourquoi nommez-vous « céréales » des croquettes qui en sont si éloignées, burger du steak ? Appelez-vous « betterave » le paquet de sucre ?

**3- Tu dois indiquer la liste des ingrédients, ...** c'est obligatoire ... sauf pour certains !

Ceux qui savent jouer avec des ficelles ? Une poignée d'irréductibles, notamment tous les vins ! Pourtant, ils contiennent des substances ajoutées qui feraient bien peur à un Gaulois ! Ils ne sont pas seuls. Fromages, beurres, bières et cidres, ... ne sont pas obligés de livrer la liste de leurs ingrédients qui, pourtant, pourrait être décoiffante.

Et pourquoi cette obligation ne toucherait-elle pas aussi le pain, les pâtisseries, les chocolats « artisanaux » ? Lorsque vous achetez votre baguette, imaginez-vous un seul instant qu'elle puisse contenir de la farine de fève (pour garder la mie blanche), de l'acide ascorbique, ..., parfois plus !

Et puis les « auxiliaires technologiques », ces substances

que l'on a besoin d'employer durant la fabrication du produit, sensés ne pas rester dans l'aliment lorsqu'on va le manger, sont exemptés d'étiquetage. Vous ne savez donc pas tout ce qui a été mis dans le produit, qu'il en reste ou non des traces. Agents anti-mousse, agent de démoulage (ce sont des cires), agents de plumaïson (!) ou d'acidification... la liste est longue .

**4- Tu dois indiquer la liste des ingrédients par ordre décroissant d'importance, ....** tous les ingrédients ? ... Presque !

Voici ce que nous dit le règlement INCO (CE N°1169/2011) : la liste des ingrédients n'est pas requise dans certains cas précis (fruits et légumes de 1<sup>er</sup> gamme, fromage, lait, beurre, les laits et crèmes fermentés pour autant que n'aient pas été ajoutés d'autres ingrédients que des produits lactés, des enzymes alimentaires et des cultures de micro-organismes nécessaires à la fabrication ou, dans le cas des fromages autres que frais ou fondus...) et dans le cas où le produit n'est constitué que d'un seul ingrédient (café, sucre, ...).

L'indication de certains constituants d'une denrée alimentaire, comme les auxiliaires technologiques, les supports ou l'eau lorsqu'elle est utilisée pour reconstituer l'état d'origine d'un ingrédient, n'est pas requise dans la liste des ingrédients.

Dans le cas des formulations complexes, comme un plat cuisiné ou une pizza par exemple, un ingrédient composé peut figurer dans la liste des ingrédients sous sa propre dénomination (ex : jambon, emmental. Toutefois, elle doit être suivie de l'énumération de ses propres ingrédients. Sauf si la quantité est faible. Ainsi, si vous avez moins de 2 % de dés de jambon dans votre plat, vous n'êtes pas obligés de mettre tout le détail (sirop de glucose de blé ou de maïs, dextrose de blé ou de maïs, bouillon, os, ..) mais seulement d'indiquer les additifs présents (jambon, nitrites, antioxydants...)

## YAOURT SUCRÉ, AUX FRUITS

**INGRÉDIENTS** / Yaourt (Lait écrémé à base de poudre de lait - Lait écrémé - Crème - Poudre de lait écrémé - Ferments lactiques) - Fruits : Pêche 11.2% ou Poire 11% - Sucre : 9% - Sirop de glucose-fructose : 1.2% - Jus de carotte - Amidon transformé de maïs - Jus de potiron - Epaisissants : Pectine, Gomme de guar - Arômes.

\*Sans colorant : la couleur est apportée par des jus de fruits ou de légumes.

Liste d'ingrédients de yaourt aux fruits - DR

**5- Tu dois indiquer la composition nutritionnelle ...** mais pas tout de suite !

Dans le cadre du règlement INCO n°1169/2011 relatif à l'information des consommateurs sur les aliments, l'étiquetage nutritionnel devient obligatoire à partir du 13 décembre 2016. Il devra indiquer sur tous les produits emballés, pour 100 g ou 100 ml des teneurs en énergie, lipides, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel.

En période transitoire, et jusqu'au 13 décembre 2016, toutes les denrées qui font état d'allégation nutritionnelle doivent être conformes à ce règlement.

Il y a, bien sûr, des petits veinards qui sont exemptés de tout ceci !





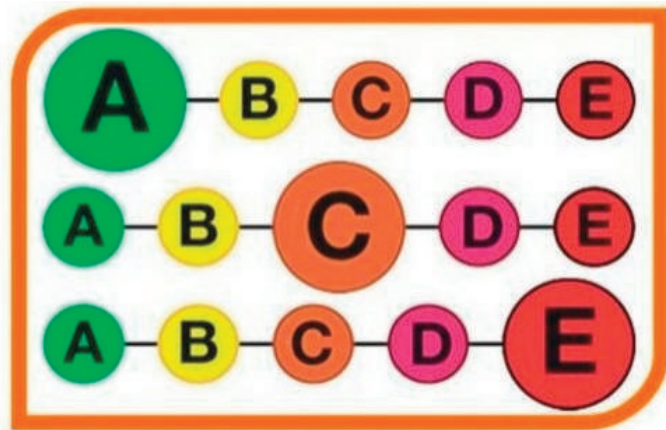
# CONSULTATION NUTRITION

## LE SYSTÈME 5C

Les industriels sont en train de se battre contre une nouvelle loi qui cherche à proposer (sans imposer) un système d'information nutritionnelle permettant d'aider ceux qui le souhaitent à diriger leurs achats vers des produits les plus sains et équilibrés.

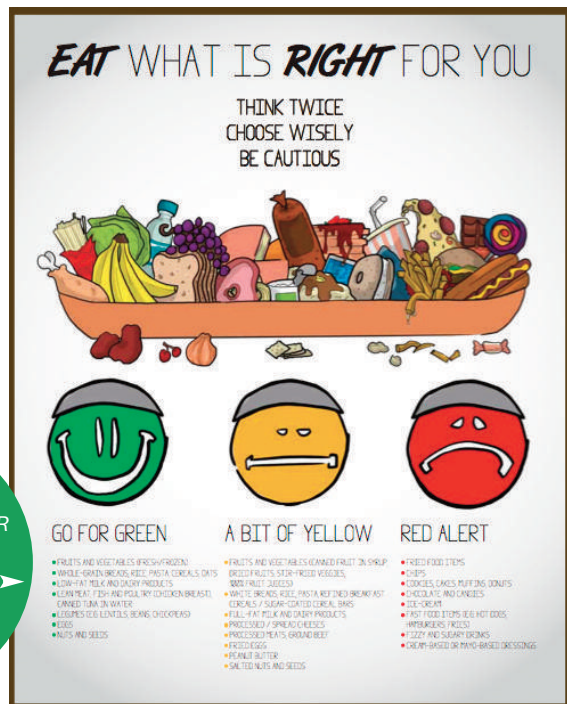
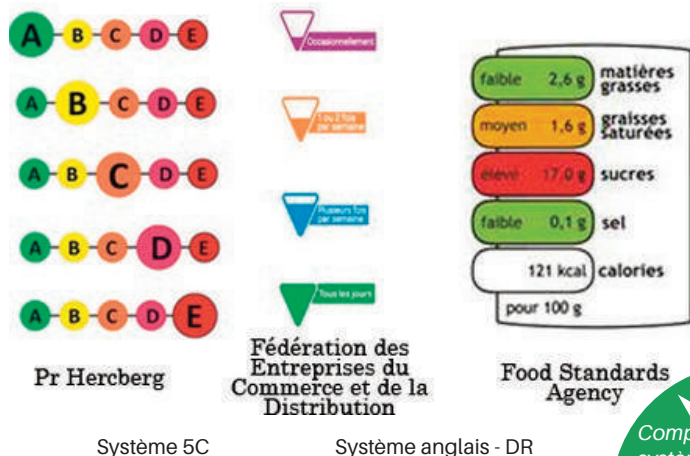
C'est un système à 5 couleurs, générées par une évaluation nutritionnelle de chaque produit, pour informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle de ce qu'il va acheter. Ce ne sont pas des feux rouges ou verts dont il s'agit, mais bien cinq couleurs qui pourraient couronner chaque emballage, bien en évidence, afin d'indiquer le meilleur choix du rayon.

Les scientifiques ont donné une note à chaque aliment, en se basant sur des éléments positifs (fibres, protéines...) et les éléments négatifs (graisses, graisses saturées, sel, sucre). Plus le score est faible, meilleur est le produit.



Étiquetage Raynaud recommandé par le Pr Heberg - DR

NUTRITION MEDECINE SCIENCES



Comparaison des systèmes coloriels - DR  
 Traffic light labelling

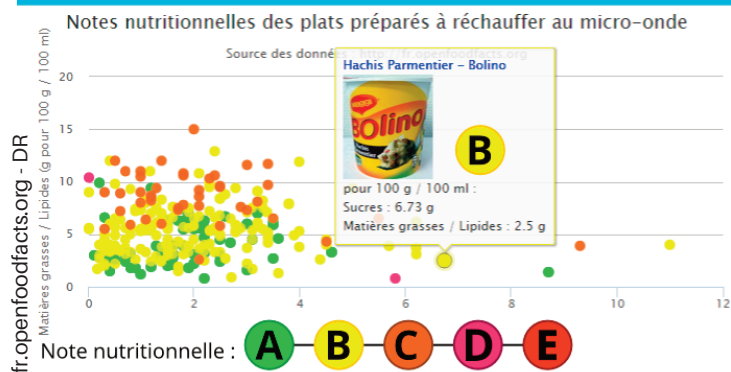
## MÉTHODE D'ÉVALUATION

Nous cherchons à donner un score nutritionnel unique à chaque produit, représentatif de la qualité globale de celui-ci. Le calcul est basé sur la teneur pour 100 g de 4 éléments négatifs (N) : énergie, sucres simples, acides gras saturés et sel. Des points de 1 à 10 sont attribués à chaque élément en fonction des quantités présentes. La note peut donc aller de 0 (le plus favorable) à 40 (le moins favorable). Les éléments nutritionnels considérés comme positifs (P) sont aussi évalués : présence de fruits ou légumes (et noix), fibres et protéines. Des points allant de 1 à 5 sont attribués. La note P va donc de 15 (plus favorable) à 0 (moins favorable).

A noter que la présence de fruits et légumes (et les fruits secs oléagineux) n'inclue pas les produits séchés, en jus concentrés, lyophilisés... Ce qui est dommage pour certaines préparations qui sont pourtant positives : soupes

déshydratées préparées à partir de légumes crus, tomate concentrée, etc.

## Découvrez les notes 5 couleurs de 10 000 produits alimentaires sur Open Food Facts



# CONSULTATION NUTRITION

C'est maintenant que ça se corse :

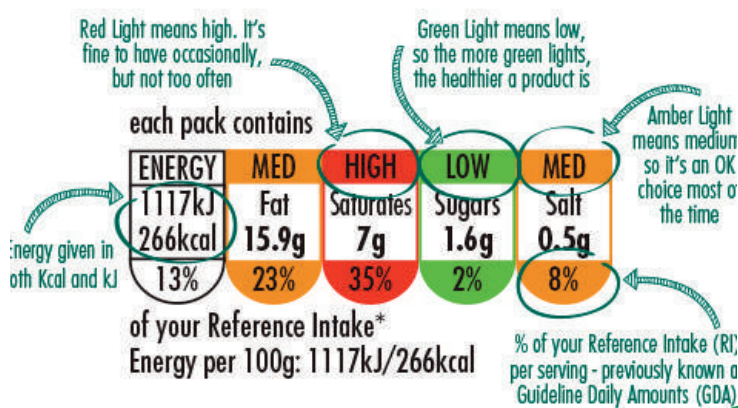
- Si la somme des points N < 11, alors le score = points N - points P
- Si les points N ≥ 11 :
  - o Si les points pour les fruits, légumes et noix = 5, alors score = points N - points P
  - o Si les points pour les fruits, légumes et noix < 5, alors score = points N - (points pour les fibres) + (points pour les fruits, légumes et noix)

Les notes théoriques du score vont donc de -15 (le plus favorable) à + 40 (le plus défavorable).

Des couleurs et des lettres sont attribuées en fonction du score final :

- A/vert (de -15 à -2) ;**
- B/jaune (de -1 à 3) ;**
- C/orange (de 4 à 11) ;**
- D/rose (de 12 à 16) ;**
- E/rouge (de 17 à 40).**

NUTRITION MEDECINE SCIENCES



## Ketchup P'tits Heinz



- 0.1 g **Lipides** en faible quantité
- 0.1 g **Acides gras saturés** en faible quantité
- 16.3 g **Sucres** en quantité élevée
- 2.54 g **Sel** en quantité élevée

Ne contient pas d'additifs.

[Plus d'infos](#)

Etiquetage de pizza par portion en UK - DR  
Ketchup P'tits Heinz  
Etiquetage



## PRENONS UN EXEMPLE : LES PIZZAS

Dans cette même classe de produits, on pourra trouver ou non des légumes, plus ou moins de fibres, de protéines, de graisses saturées, de sel... Nous aurons des pizzas vertes ou jaunes, d'autres orangées ou rouges.

L'acheteur, dans son rayon, verra les produits les plus favorables.

En réalité, le consommateur n'aura jamais toutes les sortes de pizza devant les yeux pour faire le meilleur choix, puisque certaines seront au rayon surgelés, d'autres au frais, d'autres peut-être au rayon traiteur de la grande surface...

Par ailleurs, si le choix est porté sur une pizza indiquée en Vert, qui sait si le consommateur ne va - du coup - pas la manger à lui tout seul, ou l'arroser d'un bon coup d'huile d'olive ou d'une belle saucisse ou de sel ?

Il faut donc bien sensibiliser le mangeur sur le fait que ces couleurs n'informent que sur la composition du produit, mais qu'il reste à bien consommer, quoi qu'il advienne.

Ce qui est très pertinent pour les pizzas, les cordons bleus ou les nuggets car on ne sait jamais trop ce qu'ils contiennent, devient plus délicat pour des aliments plus simples et classiques : les sodas ont un index proche de l'eau ou des jus de fruits, alors que leur intérêt nutritionnel n'est pas du tout le même. Un yaourt maigre mais sucré n'aura pas le même score qu'un autre qui est entier mas non sucré. De même, les fromages, les huiles,... se voient très mal notés alors qu'ils restent des aliments essentiels.

Et puisque la barre est rouge, qui voudra de mes haricots verts maintenant ?



# CONSULTATION NUTRITION

Et quels enfants voudra encore du pain au goûter s'il n'y a plus de chocolat. Tous ces petits rouges sont pourtant des éléments **INDISPENSABLES** de l'équilibre. Ce sont les grands sacrifiés de cette opération.

Il ne faut donc pas généraliser cette méthode comme une panacée, mais essayer de l'améliorer par incrémentation à mesure que nous avancerons.

Il existe encore des biais à cette méthode de scoring, car elle reste encore trop simple : elle ne prend pas en compte

les éléments positifs comme minéraux, oméga 3, vitamines, phytoactifs, etc. Elle donne la part belle aux protéines... que nous consommons déjà en excès.

Par ailleurs, certaines grandes catégories n'ont pas pu être évaluées faute de données pertinentes.

Pendant que les industriels se battent contre les pouvoirs publics et le professeur Serge Hercberg, inventeur du PNNS, de l'étude Nutrinet et de ces nouveaux règlements, des chercheurs de l'EREN ont pu démontrer l'efficacité de l'outil.



**C'EST BON DE SAVOIR**

**PROTEINES**

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Par portion de 200g	RNI* pour 200g
Protéines	4,2 g	12,6 g	25%
Glucides (dont sucres)	5,5 g / 2,7 g	16,5 g / 8,1 g	4% / 9%
Lipides (dont saturés)	4,1 g / 1,9 g	12,3 g / 5,7 g	18% / 15%
Fibres	0,7 g	2,1 g	8%
Sodium	0,2 g	0,6 g	25%

\* RNI: Recommandations Nutritionnelles Journalières calculées selon les besoins d'une femme adulte (énergie : 2000 kcal/jour). Les besoins nutritionnels varient selon le sexe, l'âge, l'activité physique et autres facteurs.

**de bouche à oreille...**  
Une question ? Un conseil ?  
**0 811 800 2 3 4**  
Service consommateur Maggi.  
BP 900 Noisiel, 77446 Marné la Vallée cedex 2  
[www.maggi.fr](http://www.maggi.fr)

© Reg. Trademark of Société des produits Nestlé S.A. NUTRITIONNEL COMPASS

- Riche en légumes : par assiette 1 des 5 portions journalières de fruits et légumes recommandées par les nutritionnistes.
- Garanti sans conservateur ajouté

NUTRITION MEDECINE SCIENCES

## EFFICACITÉ COMPARATIVE DES SYSTÈMES D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

Les résultats de cette étude spécifique sur la compréhension des logos d'information nutritionnelle montrent que d'une façon générale, les individus "à risque" d'avoir une alimentation de moins bonne qualité nutritionnelle (sujets âgés, bas revenus, faible niveau d'éducation, faible niveau de connaissance en nutrition, personnes en surpoids ou obèses) ont davantage de difficulté à classer les produits alimentaires en fonction de leur qualité nutritionnelle.

• Les différentes signalétiques d'information nutritionnelle augmentent de façon significative la capacité de tous les types d'individus, à classer les aliments en fonction de leur qualité nutritionnelle. Les différents systèmes permettent une meilleure expertise des consommateurs, avec un facteur 6 fois plus élevé qu'actuellement.

• Parmi les signalétiques testées, le système à 5 couleurs (**5-C**) est le plus efficace en termes de compréhension. Ses performances sont les meilleures devant celles des Traffic Light, des Repères Nutritionnels Journaliers et de la coche verte.

• Le système 5-C a les meilleures performances y compris chez les individus ayant une alimentation plutôt défavorable sur le plan nutritionnel et la santé. En particulier, la présence du système 5-C augmente, de façon très importante (plus de vingt fois par rapport à la situation sans logo), la capacité des individus n'ayant pas de connaissance en nutrition, à classer correctement les produits par rapport à la situation sans logo.

Cette icône fournit des informations sur la valeur énergétique (teneur en calories) d'une portion du produit que vous avez l'intention de manger. Dans cet exemple, chaque portion correspond à 226 calories ou kcal d'énergie.

**Chaque portion contient**

Calories	Sucres	Lipides	Acides gras saturés	Sel
226	17,4g	2,8g	1,4g	0,3g
11%	19%	4%	7%	5%

des repères nutritionnels journaliers

Correspond au pourcentage de l'apport calorique journalier contenu dans chaque portion. Dans cet exemple, chaque portion du produit couvre 11% des apports énergétiques journaliers (2 000 kcal) : 226/2 000 x 100 = 11%

**Clover Leaf Saumon Rose 418g**

**Nutrition Facts Valeur nutritive**

Par 100 g (100 g) / par 100 g (100 g)

Amount Teneur	% Daily Value
Calories / Calories	11%
Total Fat / Lipides	13%
Saturated / saturés	9%
Trans / trans	0%
Polysaturated / polysaturés	2.5%
Omega-6 / oméga-6	0.2%
Omega-3 / oméga-3	2.2%
Monounsaturated / monosaturés	3%
Cholesterol / Cholestérol	55 mg
Sodium / Sodium	500 mg
Carbohydrate / Glucides	0 g
Fiber / Fibre	0 g
Sugars / Sucres	0 g
Protein / Protéines	17 g
Vitamin A / Vitamine A	2%
Vitamin C / Vitamine C	0%
Calcium / Calcium	20%
Iron / Fer	8%

1 Quantité de référence  
2 Pourcentage de la valeur quotidienne  
3 Vérifiez les calories  
4 Consommez MOINS de ces éléments nutritif  
5 Consommez PLUS de ces éléments nutritif

**LE YAOURT AUX FRUITS TAILLERINE VOUS APPORTE**

INGRÉDIENTS : lait écrémé (70,7% en moyenne), lait écrémé concentré ou en poudre, fruits - fraise (12%), pêche, cerise (10%), pomme granny (9,8%), ananas (8,5%), pruneau (8,2%), agent de charge : polydextrose (fibres) (dans variétés fraise, ananas et pomme granny), épaississants : Sodium / Sodium 130 mg, Calcium 130 mg, Vitamine B12 0,15 µg, Vitamine D 1,25 µg

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	pour 1 pot
Valeur énergétique	211 kJ	265 kJ
Protéines	5 g	6,1 g
Glucides (dont sucres**)	6,9 g	8,6 g
Lipides (dont Acides gras Saturés)	0,10 g	0,13 g
Fibres alimentaires	1,1 g	1,4 g
Sodium	0,07 g	0,09 g
Calcium	130 mg	163 mg
Vitamine B12	0,15 µg	0,19 µg
Vitamine D	1,25 µg	1,55 µg

\*AJR: Apports Journaliers Recommandés  
\*\*Sucre provenant naturellement du lait et des fruits

Différents étiquetages nutritionnels - DR

# CONSULTATION NUTRITION

Cette méthode d'évaluation et de caractérisation semble donc bien porter ses fruits, plus que les autres systèmes, et surtout sur les populations qui sont ciblées, c'est-à-dire, les plus fragiles nutritionnellement.

## Détracteurs et contradictoires

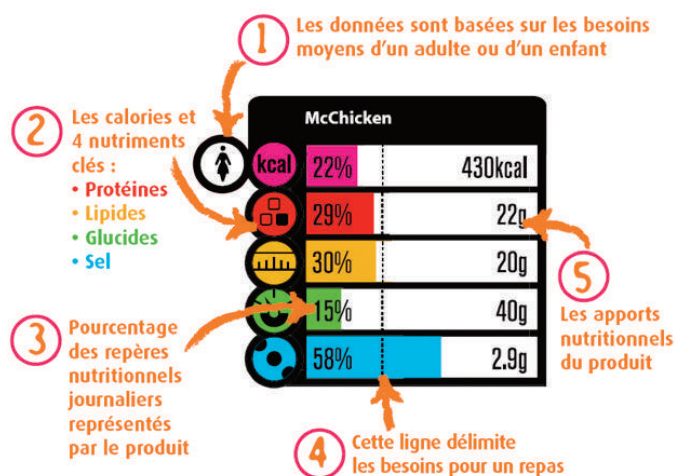
On comprend bien que certains industriels craignent la mise en chantier de ce projet : tous les produits facultatifs (confiseries, fritures, chocolateries...) sont rouges, et bien des produits essentiels le sont aussi : fromages, certains biscuits, les huiles, etc.

On comprend aussi que le système a des limites, rapidement atteintes pour celui qui a l'ambition de pouvoir mieux et plus informer le consommateur.

Or, nos pratiques montrent bien que le mangeur du XXIe siècle en sait bien plus que celui du XXe et que le niveau de connaissance augmente de façon très importante d'année en année : il est à parier que ce système sera rapidement maîtrisé et donc, dépassé. Il faudra donner plus d'acuité, plus de détails, plus d'informations.

Néanmoins, et c'est bien là la raison même de cette manœuvre : nous ne pouvons pas « laisser faire » et regarder nos concitoyens se fourvoyer en s'empiffrant de mets trop gras, salés ou sucrés, sous le prétexte qu'ils sont adultes et libres.

Certes ils le sont. Mais l'alimentation devient de moins en moins rare, les possibilités de choix de plus en plus vastes, les compositions des aliments évoluent bien plus vite que les manuels du CP... et qui d'entre vous tous sait ce



McDonald, le Chinois nutritionnel - DR

qu'apporte une baguette, un camembert, un verre de rouge au XXIe siècle ?

Qui de vous sait parmi ces aliments, lequel est le plus gras ? Burger haché surgelé, poisson pané ou potatoes ? Qui sait lequel de ces aliments est le plus sucré ? Flocons de maïs enrobés de sucre, petit beurre ou ketchup ?

Nos informations nutritionnelles doivent évoluer en parallèle avec toutes ces évolutions et révolutions alimentaires. Finalement, ce Système 5c, c'est un peu votre formation alimentaire continue !

Lipides : burger 19 %, potatoes 12 %, poisson pané 11,3 %  
Sucres : flocons de maïs 35,4 %, petit beurre et ketchup 21 %

**Partagez cette lettre si elle vous a plu : l'abonnement est gratuit, mais volontaire.  
Inscription et désinscription sur simple demande : [alix@nutrimarketing.fr](mailto:alix@nutrimarketing.fr)**

## BIBLIOGRAPHIE

### Notes :

<sup>1</sup>[www.economie.gouv.fr/dgccrf/publications/juridiques/panorama-des-textes/Auxiliaires-technologiques](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/publications/juridiques/panorama-des-textes/Auxiliaires-technologiques)

<sup>2</sup>Objective Understanding of Front-of-package Nutrition Labels among Nutritionally At-risk Individuals

Ducrot P, Méjean C, Julia C, Kesse-Guyot E, Touvier M, Fezeu L, Hercberg S, Péneau S,

Nutrients, Août 2015, Nutrients 2015, 7(8), 7106-7125; doi:10.3390/nu7085325 (registering DOI) - published 24 August 2015

### Bibliographie :

Pauline DUCROT, Doctorante Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13 (01 48 38 89 08)

Sandrine PENEAU, Maître de Conférences Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13 (01 48 38 89 72)

## DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

[contact@nutrimarketing.eu](mailto:contact@nutrimarketing.eu) • [www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu) • T : 01 47 63 06 37

**Crédit photographique :** CPF - Fotolia - General Mills - Innovadatabase - Jordan's - Kellogg's - Nestlé - NutriMarketing - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°53 - Octobre 2015 Tous droits réservés