



Déclaration nutritionnelle sur les denrées alimentaires

Le règlement INCO a renforcé les règles d'étiquetage au niveau européen pour permettre aux consommateurs de connaître la composition nutritionnelle¹ de la majorité des denrées préemballées et devenir, ainsi, acteurs de leur santé de manière plus éclairée. Apprenez à lire l'étiquetage nutritionnel !

Une mesure phare du règlement n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires (INCO²) vise l'amélioration de l'information des consommateurs sur la composition nutritionnelle des denrées pré-emballées.

Une déclaration nutritionnelle rendue obligatoire sur les denrées préemballées

La déclaration nutritionnelle est obligatoire, depuis le 13 décembre 2016, sur les denrées préemballées afin de permettre aux consommateurs de pouvoir comparer les produits entre eux et avoir ainsi la possibilité de faire des choix plus favorables pour leur santé.

Il s'agit d'une évolution considérable de la réglementation puisque l'étiquetage nutritionnel était volontaire et devenait obligatoire en présence d'une

allégation nutritionnelle, ou de santé, ou de l'ajout de vitamines, minéraux ou autres substances dans les denrées alimentaires.

De plus, des critères de lisibilité avec notamment une taille minimale de caractère s'appliquent à la déclaration nutritionnelle obligatoire afin de permettre au consommateur de pouvoir lire plus facilement ces informations.

Quelles denrées doivent comporter sur leur étiquetage une déclaration nutritionnelle obligatoire ?

Les denrées alimentaires pré-emballées doivent comporter une déclaration nutritionnelle obligatoire.

¹ Les nutriments : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et la valeur énergétique

² INCO : information des consommateurs sur les denrées alimentaires

► **Quelques dérogations sont prévues par exemple :**

- les aliments non transformés qui comprennent un seul ingrédient ou une seule catégorie d'ingrédient ;
- les infusions de plantes ou de fruits, le thé ;
- les denrées alimentaires conditionnées dans des emballages ou des récipients dont la face la plus grande a une surface inférieure à 25 cm².

[La liste complète des dérogations figure en annexe V du règlement INCO.](#)

Quel est le contenu de la déclaration nutritionnelle ?

Le contenu de la déclaration nutritionnelle obligatoire inclut les éléments suivants : la valeur énergétique, la quantité des matières grasses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel.

A noter que l'on entend par sel la teneur en équivalent sel calculée à l'aide de la formule :

- sel = sodium x 2,5.

Pour mémoire, le sel que l'on ajoute dans la cuisine est du chlorure de sodium.

Le contenu de la déclaration nutritionnelle obligatoire peut être complété par l'indication d'un ou de plusieurs des éléments suivants : acides gras mono-insaturés, acides gras polyinsaturés, polyols, amidon, fibres alimentaires, les vitamines et les minéraux prévus par le règlement INCO et présents en quantité significative pour ne pas induire le consommateur en erreur.

Lorsque l'étiquetage d'une denrée alimentaire préemballée comporte la déclaration nutritionnelle obligatoire, alors les informations suivantes peuvent être répétées « en face avant » de l'étiquetage avec une taille permettant de s'assurer une bonne lisibilité par les consommateurs :

- soit la valeur énergétique ;

- soit la valeur énergétique, ainsi que les quantités de matières grasses, d'acides gras saturés, de sucres et de sel.

[L'annexe I du règlement INCO](#) fixe les définitions spécifiques utilisées dans les articles du règlement concernant la déclaration nutritionnelle.

Comment est présentée et exprimée la déclaration nutritionnelle ?

La réglementation impose des critères stricts de présentation de la déclaration nutritionnelle afin de permettre au consommateur de comparer facilement les denrées alimentaires entre elles.

La déclaration nutritionnelle obligatoire doit être présentée sous forme d'un tableau (avec alignement des chiffres, ou sous forme de ligne faite de place suffisante, mais dans l'ordre de présentation fixé par le règlement INCO).

Pour faciliter la comparaison de denrées dans des tailles différentes d'emballage, la déclaration nutritionnelle doit être exprimée obligatoirement pour 100 g ou 100 ml, dans les unités de mesure en valeurs fixées pour l'énergie ou les nutriments (exemple : 10 g de protéines pour 100 g) et dans un ordre de présentation toujours identique et fixé dans [l'annexe XV du règlement INCO](#).

De manière volontaire et complémentaire, une expression par portion ou par unité de consommation est autorisée à condition que la portion ou l'unité de consommation soit identifiable par le consommateur.

Pour faciliter la compréhension par le consommateur de la contribution de la consommation de la denrée aux apports de références d'un adulte moyen consommant 8 400 kJ (2000 kcal), les teneurs en énergie et en nutriments peuvent être exprimées de manière complémentaire et volontaire en % des apports de référence ([fixés dans la partie B de l'annexe XIII du règlement INCO](#)).

Contenu, présentation et expression de la déclaration nutritionnelle obligatoire

	Pour 100 g ou 100 ml
Energie	kJ/kcal
Matières grasses	g
dont :	
acides gras saturés	g
glucides	g
dont :	
sucres	g
protéines	g
sel	g

Le kilojoule (kJ) est l'unité de mesure internationale de l'énergie.

Le contenu de la déclaration nutritionnelle obligatoire peut être complété mais l'expression et la présentation doivent rester les mêmes.

	Pour 100 g ou 100 ml
Energie	kJ/kcal
Matières grasses	g
dont :	
acides gras saturés	g
acides gras mono-insaturés	g
acides gras polyinsaturés	g
glucides	g
dont :	
sucres	g
polyols	g
amidon	g
fibres alimentaires	g
protéines	g
sel	g
vitamines et sels minéraux	les unités figurant à l'annexe XIII, Part A, point 1 et % des apports de référence

Textes de référence

[Règlement n°1169/2011](#) du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

[Rectificatif du règlement INCO publié le 15 juin 2013 au JOUE](#)

[Règlement n° 1924/2006](#) concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires

[Règlement n°1925/2006](#) concernant l'adjonction de vitamines, de minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

Liens utiles

Site de l'Observatoire de la qualité alimentaire : www.oqali.fr

Site de la table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua : <https://ciqua.anses.fr/>

Site de l'Inpes pour le Programme National Nutrition Santé : <http://www.mangerbouger.fr/www.mangerbouger.fr>

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.



Vous avez rencontré un problème en tant que consommateur ?

Signalez-le sur www.signal.conso.gouv.fr, le site de la DGCCRF

Crédit photo : ©Fotolia