



LA VÉRITÉ SI J'MANGE !

Guide de décryptage indispensable pour déjouer
les pièges sur les produits alimentaires

TiCO
2025

Introduction



Les emballages alimentaires débordent d'informations. Entre mentions obligatoires et arguments marketing bien rodés, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Scores, labels, allégations... Ces indicateurs influencent nos décisions, parfois à tort, mais restent de précieuses sources d'information à condition de les interpréter avec discernement.

Alors, comment faire le tri ?

Ce guide donne les clés pour aiguiser son regard et décrypter une étiquette en moins d'une minute. Il serait faux de prétendre tout comprendre d'un seul coup d'œil.

L'objectif : naviguer entre listes d'ingrédients, valeurs nutritionnelles et labels sans se laisser happer par les promesses alléchantes, et enfin trouver ce que l'on cherche. Que ce soit pour des raisons de santé, un régime spécifique ou simplement le plaisir, nous avons tous le droit de savoir ce que l'on mange.

Comprendre une étiquette, c'est aussi reprendre la main sur ses choix. Être libre de manger en toute conscience, sans laisser quelqu'un d'autre décider à sa place.

TiCO demande aux marques toutes les informations sur les produits pour les faire décrypter par des experts indépendants.

L'objectif : informer sur le degré de transparence des marques et surtout donner le pouvoir à chacun de redevenir libre de manger ce qu'il souhaite.

TiCO est un projet collaboratif qui permet à tous de devenir acteurs de la consommation de demain en demandant aux marques d'être plus transparentes.



En attendant d'avoir toutes ces informations voici les clés pour comprendre et déjouer les pièges de l'information sur les produits alimentaires.



Sommaire

1- Liste d'ingrédients 4

2- Informations nutritionnelles 6

3- Scores 10

4- Labels et certifications 14

5- Mentions marketing 18

Bonus

Choisir en moins d'1 minute 22

Les 10 produits à vérifier 24

1- Premier réflexe : la liste d'ingrédients

Règle d'or n°1 : moins il y en a mieux c'est !

Un bon produit contient généralement peu d'ingrédients.
Une longue liste avec des noms compliqués ?



C'est mauvais signe !



Règle d'or n°2 : je peux en avoir dans mes placards ?

Posez-vous une question simple : est-ce que ce sont des ingrédients que je peux avoir à la maison ?

Si la réponse est oui alors c'est plutôt bon signe. Si non ? Prudence



Un produit bourré d'additifs ou de composants industriels a souvent peu de choses en commun avec son équivalent fait maison

À éviter

- ✖ Les sucres cachés : sirop de glucose, dextrose, maltodextrine... Plus il y a de sucres différents, plus c'est transformé !
- ✖ Les additifs controversés : certains colorants, exhausteurs de goût ou édulcorants sont pointés du doigt pour leurs effets indésirables (ex : E150d – caramel ammoniacal, E621 – glutamate monosodique, E951 – aspartame).
- ✖ Les huiles hydrogénées et les acides gras trans: utilisées pour améliorer la texture ou prolonger la conservation, elles sont associées à un risque accru de maladies cardiovasculaires lorsqu'elles sont consommées en excès.

1- Premier réflexe : la liste d'ingrédients

Allergènes : ce qu'il faut savoir



Attention aux contaminations croisées : la mention "Peut contenir des traces de..." signifie que le produit a été fabriqué dans un atelier manipulant ces allergènes. Un détail qui compte pour les personnes sensibles !



À retenir

Même un produit a priori sain ou a priori simple peut contenir des allergènes ou être sujet à des contaminations croisées.

Un coup d'œil suffit pour les identifier !

Favoriser un produit brut ou avec des ingrédients simples, comme ceux que l'on trouve dans une cuisine.

Un produit avec des ingrédients naturels, sans additifs superflus.

Privilégier les chaînes courtes et les produits locaux, souvent moins transformés.

2- Informations nutritionnelles

Déjouer les pièges

L'énergie : toutes les calories ne se valent pas

Les calories définissent l'apport énergétique d'un produit.

À surveiller si vous souhaitez contrôler votre apport calorique, mais gardez en tête que la qualité des aliments compte autant que la quantité d'énergie qu'ils fournissent.

Un produit riche en calories mais composé d'ingrédients bruts et nutritifs sera toujours plus intéressant qu'un produit ultra-transformé et pauvre en calories mais aussi en nutriments.



Les valeurs sont indiquées en kcal (kilocalories) et kJ (kilojoules). 1 kcal = 4,18 kJ

Apport journalier pour un adulte en bonne santé

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe, le poids, la taille et l'activité physique. En moyenne, un adulte en bonne santé avec une activité régulière a besoin d'environ 2 200 kcal par jour.



À retenir

Ne vous fiez pas uniquement aux calories : la qualité des ingrédients compte avant tout ! Mieux vaut surveiller la quantité de sucre et d'acides gras saturés, plutôt que de se limiter à un simple calcul calorique.

Avant d'adopter un régime hypocalorique ou hypercalorique, mieux vaut consulter un professionnel pour adapter son alimentation à ses besoins et ses objectifs.



Les pièges à éviter

Attention aux produits 0 % : un "0 % de matières grasses" peut cacher une bonne dose de sucre et les additifs ne sont jamais bien loin pour relever la saveur.

2- Informations nutritionnelles

Déjouer les pièges

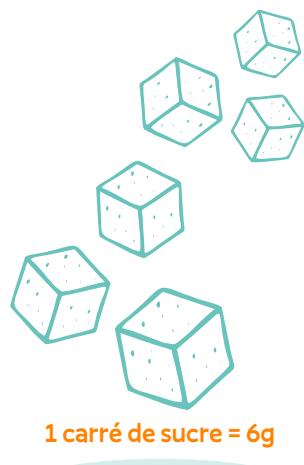
Les sucres : attention aux dissimulations

Sur l'étiquette vous trouvez toujours les mentions :

Glucides : XX g

dont Sucres : XX g

Les glucides englobent tous les sucres, y compris les sucres complexes et amidons contenus dans le produit.



La mention sucre représente les sucres dits rapides qu'ils soient naturels (fructose, lactose, glucose) ou ajoutés (sirop de glucose fructose, maltodextrine etc).

Besoins journaliers

Les glucides sont une source d'énergie importante, il sont les constituants principaux des féculents (riz, pâtes, boulgour, etc.)

Cependant il faut limiter la consommation de sucres ajoutés qui ont plutôt un effet néfaste sur la santé.



À retenir

Sans sucres ajoutés ne veut pas dire sans sucres !

Selectionner des produits avec des sucres naturels, éviter les sucres ajoutés cachés sous des noms d'ingrédients étranges.



Les pièges à éviter

Les sucres cachés : sirop de glucose-fructose, maltodextrine, dextrose...

Une astuce pour les reconnaître : un ingrédient qui finit en "ose" c'est du sucre.

Les jus de fruits "sans sucres ajoutés" contiennent beaucoup de sucres qui sont rapidement assimilés, privilégier les fruits directement qui apportent aussi des fibres !

2- Informations nutritionnelles

Déjouer les pièges

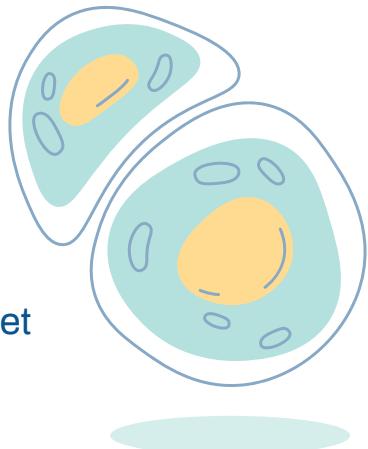
Les lipides : ne pas diaboliser les graisses

Sur l'étiquette vous trouvez toujours les mentions :

Lipides : XX g

 dont acides gras saturés : XX g

Les lipides englobent toutes les graisses du produit : bonnes et mauvaises.



Les graisses saturées sont souvent diabolisées mais des études* montrent qu'elles ne sont peut être pas si mauvaises que ça...



Les acides gras trans, issus de procédés de transformation poussés, eux sont clairement à éviter.

Besoins

C'est avant tout une question d'équilibre, varier les graisses, elles sont essentielles au fonctionnement de notre organisme, notamment les oméga 3 et 6.



Le bon équilibre : 1 oméga 3 pour 5 oméga 6



À retenir

Mélanger les huiles pour varier les plaisirs et les apports : huile de lin, de noix et de chanvre (crues uniquement), ainsi que l'huile de colza et d'olive (qui supportent une légère cuisson).

Choisissez-les idéalement vierges et obtenues par pression à froid.



Les pièges à éviter

Les pires ennemis sont les acides gras trans issus de l'industrialisation des produits. Ils sont présents dans les biscuits industriels, apéritifs, soupes etc.

“Sans huile de palme” ne veut pas dire sain, surtout si elle est remplacée par des graisses hydrogénées (acide gras trans).

2- Informations nutritionnelles

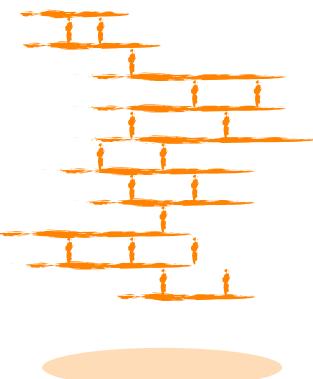
Déjouer les pièges

Les protéines : végétales et animales !

Besoin journalier pour un adulte en bonne santé compris entre 0,8 et 2,2 g/kg/j, soit entre 54 et 143g / jour pour un adulte de 65kg.



Variable en fonction de l'activité physique et de l'âge !



Les protéines végétales, présentes dans les légumineuses, les céréales complètes, les noix et les graines, constituent une excellente alternative aux protéines animales. Elles sont généralement moins grasses et plus riches en fibres, offrant ainsi d'autres bénéfices pour la santé. Lorsqu'elles sont combinées correctement, elles permettent de couvrir tous les besoins en acides aminés essentiels pour le corps.



Attention aux régimes végétaliens : la vitamine B12 se trouve principalement dans les produits d'origine animale.



À retenir

Un produit affichant "source" ou "riche" en protéines n'en contient pas forcément une quantité considérable puisque cela dépend de l'apport énergétique total du produit.

Source de protéines : à partir de 12% des calories du produit proviennent des protéines
Riche en protéines : à partir de 20%



Les pièges à éviter

L'ajout de protéines dans des produits ultra-transformés pour donner une image "santé" ne donne aucune garantie sur la qualité du produit.

Attention aux alternatives à la viande, ce sont souvent des produits transformés avec des listes d'ingrédients à rallonge, jetez y un oeil.

3- Les scores

Chacun sa thématique

Focus sur les plus connus

Le profil nutritionnel

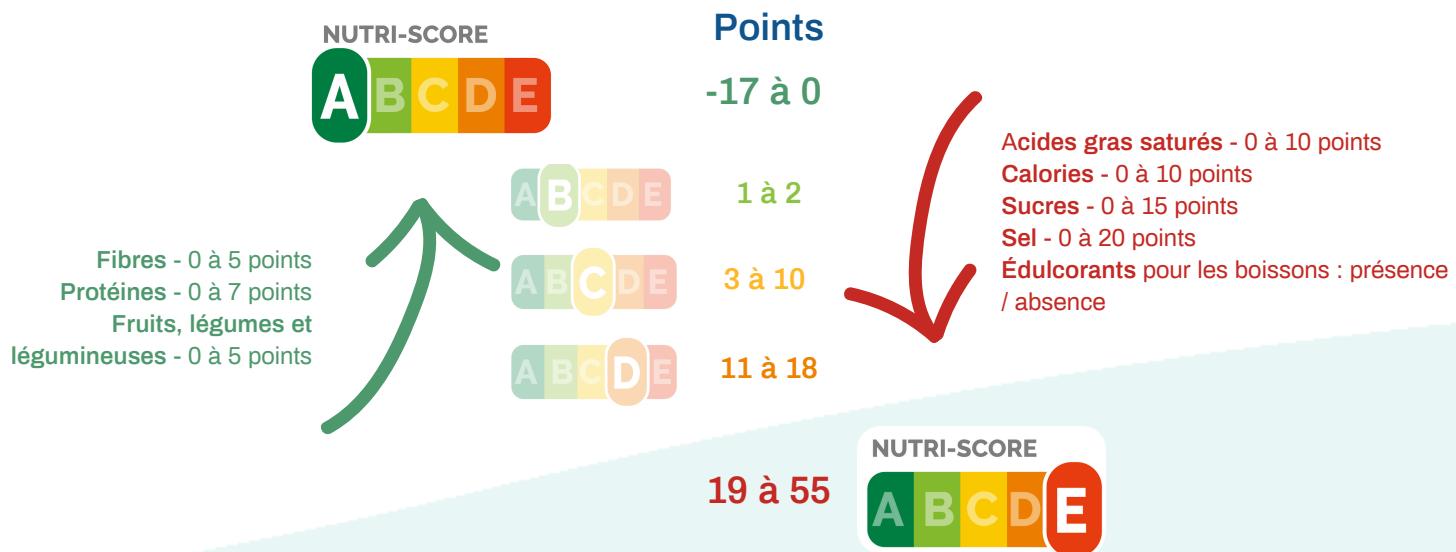
NUTRI-SCORE



Le Nutri-Score est un **système d'étiquetage nutritionnel** conçu pour aider à comparer en un coup d'œil la qualité nutritionnelle des produits d'une même catégorie ou se consommant au même moment.

Il évalue uniquement le profil nutritionnel et ne prend pas en compte le degré de transformation ni les additifs. Il classe les aliments de A (meilleur score) à E (moins bon score) à l'aide d'un code couleur du vert au rouge.

Il prend en compte les nutriments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes et légumineuses) et ceux à limiter (calories, sucres, acides gras saturés, et édulcorant pour les boissons).



À retenir

Dans les rayons le but est de **favoriser les produits avec le meilleur Nutri-Score lors d'une comparaison de produits**. Il ne faut pas chercher à consommer uniquement des produits A ou B et éviter les produit D et E. Des produits avec un mauvais Nutri-Score peuvent avoir un intérêt nutritionnel.

3- Les scores

Chacun sa thématique

La naturalité des ingrédients et l'ultra-transformation

Les produits ultra-transformés sont souvent riches en additifs et leurs procédés de fabrication industrialisés ont des effets négatifs sur la santé s'ils sont consommés de façon trop importante.

Zoom sur deux indicateurs :

→ **La classification NOVA**, souvent considérée comme un score à tord, elle classe les aliments en 4 groupes selon leur niveau de transformation. Cette classification originale du Brésil, est aujourd'hui reconnue comme la base du travail sur l'ultra-transformation mais manque souvent de précision.

NOVA	
1	Aliments bruts ou peu transformés (fruits, légumes, viandes fraîches, légumineuses...).
2	Ingrédients culinaires (Farine, huile, beurre, sucre...).
3	Produits transformés (fromage, pain, conserves, etc.).
4	Produits Ultra-transformés (céréales sucrées, sodas, plats préparés, barres chocolées...).

→ **GOÛM** évalue chaque ingrédient d'un produit. Ainsi, il permet de repérer les produits les mieux formulés (donc les plus naturels), ceux qui contiennent des IUT (Ingrédients ultra-transformés) bannis et ceux qui nécessitent d'approfondir avec la marque la composition du produit pour délivrer cette information.



Ingrediénts simples

Le produit ne contient aucun IUT bannis et tous ses ingrédients sont conformes ou tolérés selon le cahier des charges GOÛM.



Ingrediénts à vérifier

Le produit ne contient pas d'IUT bannis mais un ou plusieurs ingrédients nécessitent encore d'être évalué par GOÛM.



Ultra-transformé

Ce produit contient un ou plusieurs IUT bannis, non conformes au référentiel GOÛM. Il est donc considéré comme un produit ultra-transformé.



À retenir

NOVA est une classification qui donne un bon indicateur général mais ne rentre pas dans le détail des procédés de fabrication des ingrédients.
GOÛM permet une étude plus précise des ingrédients composant le produit.

3- Les scores

Chacun sa thématique

L'impact environnemental (1/2)



Le Green-Score

Le Green Score (anciennement Eco-Score) est un indicateur qui attribue une note de A+ à F pour informer sur l'empreinte environnementale. Il repose sur l'**Analyse du Cycle de Vie** du produit (production, transformation, transport...) et d'un système de **bonus/malus** : Label bio, origine locale, emballage recyclable... Il se fonde sur des critères très génériques manquant de finesse dans l'analyse.

Le Planet-Score

Développé par l'Institut de l'Agriculture et de l'Alimentation Biologique en France, le Planet-Score évalue l'impact écologique des produits alimentaires en prenant en compte plusieurs dimensions clés :

Empreinte carbone : Émissions de gaz à effet de serre.

Impact sur la biodiversité : Déforestation, monoculture etc.

Utilisation des pesticides : Effets sur l'environnement et la santé.

Bien-être animal : Conditions d'élevage, transport, abattage.



À retenir

Le Planet-Score est plus complet et plus précis mais nécessite que la marque se soumette à une évaluation spécifique (que vous pouvez encourager grâce à l'application **TiCO**) !

3- Les scores

Chacun sa thématique

L'impact environnemental (2/2)

L'affichage environnemental



Démarche lancée par le gouvernement français pour répondre à la loi climat.

Cette notation prend en compte :

- les émissions de gaz à effet de serre
- les atteintes à la biodiversité
- la consommation d'eau et d'autres ressources naturelles.

Il devrait être lancé en 2025 dans le secteur du textile avant d'être utilisé dans l'industrie agroalimentaire.

Le nombre représente le "coût environnemental" du produit à l'instar du prix en €.

L'étiquette bien-être animal



Lancé en 2017 l'Étiquette Bien-Être Animal assure une évaluation exhaustive des conditions et pratiques sur toute la vie de l'animal.

L'affichage des résultats se fait selon une échelle de 5 niveaux, du standard minimal aux exigences supérieures de bien-être animal.

Seulement 3 productions sont concernées : les poulets, les poules pondeuses et les porcs.



À retenir

L'affichage environnemental n'est pas encore appliqué aux produits alimentaires. L'étiquette bien-être animal ne concerne que 3 types de productions alors que l'évaluation de Planet-Score en vise beaucoup plus.

4- Labels et certifications

À qui faire confiance ?

Il existe plus de 400 signes de qualité. Garanties de qualité, d'éthique, d'origine ou d'impact environnemental, ces logos ne se valent pas tous, ils sont plus ou moins officiels ou encadrés. Chacun a ses propres critères d'évaluation et la transparence sur le sujet est souvent insuffisante.

Par exemple :

Tous les labels bio n'ont pas les mêmes garanties quant à l'usage de certains pesticides.

Tous les Labels Rouges et toutes les AOP ne se valent pas et ne garantissent pas toujours les mêmes exigences sur les conditions d'élevage et de production.



Pour s'y retrouver, il vaut mieux connaître ses classiques, réviser de temps en temps et aiguiser son sens critique.



Être labellisé a un coût : pratiques à mettre aux normes et audits réguliers. Cela peut exclure certains petits producteurs ou artisans qui peuvent avoir des pratiques respectueuses.

Cela peut également avoir des effets pervers. Certains labels sont parfois moins regardants quand les enjeux financiers sont grands.

Se renseigner sur l'origine des produits et les pratiques des marques et des producteurs est tout aussi important !

4- Labels et certifications

À qui faire confiance ?

Les signes officiels de qualité

→ Encadrés par l'État



L'**AOP** (Appellation d'Origine Protégée) garantit qu'un produit est fabriqué selon un savoir-faire reconnu dans une région précise, lui conférant des caractéristiques uniques. Ce label européen protège ainsi l'authenticité des produits. L'**AOC** (Appellation d'Origine Contrôlée), spécifique à la France, est progressivement remplacée par l'AOP. Ces labels protègent le nom du produit et valorisent le terroir, soulignant l'importance de l'origine et du respect des traditions.



L'**IGP** (Indication Géographique Protégée) est un label européen qui certifie qu'un produit provient d'une région précise et que certaines étapes de sa production, de sa transformation ou de son élaboration se déroulent dans cette région. Ce label vise à protéger l'authenticité des produits tout en mettant en valeur les savoir-faire locaux.



La **STG** (Spécialité Traditionnelle Garantie) certifie la composition ou le mode de production traditionnel d'un produit, sans qu'il soit nécessairement lié à une origine géographique spécifique. Ce label valorise les savoir-faire traditionnels tout en laissant une certaine liberté géographique, offrant ainsi une reconnaissance des produits authentiques réalisés selon des méthodes bien établies.



Les labels **AB** (Agriculture Biologique) national et Eurofeuille européen garantissent un mode de production respectueux de l'environnement, incluant le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et un niveau élevé de bien-être animal. Ces labels attestent d'une agriculture plus durable, soucieuse de l'impact écologique et de la qualité des conditions de vie des animaux.



Le **Label Rouge** est un signe national qui certifie des produits selon leurs conditions de production ou de fabrication, offrant un niveau de qualité supérieur par rapport aux produits dits "conventionnels" (commercialisés sans gage de qualité spécifique). Ce label valorise les produits qui se distinguent par leur goût, leur texture ou leur méthode de production rigoureuse.

Il existe 438 cahiers des charges homologuant chacun des productions différentes.

4- Labels et certifications

À qui faire confiance ?



Zoom sur quelques labels



BLEU-BLANC-COEUR

Association Bleu-Blanc-Cœur, créée en 2000.

Cette démarche vise à améliorer l'alimentation des animaux d'élevage pour garantir des produits plus nutritifs et respectueux de l'environnement.

Engagements :

- Meilleure santé animale et humaine
- Impact environnemental réduit
- Label reconnu par les autorités de santé françaises

HVE (Haute Valeur Environnementale)

Label géré par le Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté

Alimentaire. Il encourageant une agriculture plus durable selon 4 critères.

Engagements :

- Préservation de la biodiversité
- Réduction des pesticides
- Optimisation de la fertilisation
- Gestion raisonnée de l'eau



FAIRTRADE (Commerce Équitable)

ONG basée à Bonn, Allemagne. Son objectif est de garantir une rémunération juste aux producteurs des pays en développement pour des produits comme le café, le cacao, le coton, etc.

Engagements :

- Prix minimum garanti pour éviter la spéculation
- Conditions de travail dignes
- Interdiction du travail des enfants
- Encouragement des pratiques agricoles durables



4- Labels et certifications

À qui faire confiance ?



Zoom sur quelques labels



Démeter (Agriculture Biodynamique)

L'association Demeter International, fondée en 1928 permet de certifier la production en agriculture biodynamique, qui va plus loin que le bio.

Engagements :

- Agriculture en harmonie avec rythmes naturels
- Interdiction stricte des pesticides chimiques
- Encouragement de la biodiversité

Pêche durable

Ecolabel public géré par le Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté Alimentaire. Il garantit que les produits de la mer proviennent de pêcheries engagées dans une gestion durable des ressources marines.

Engagements :

- Gestion durable des stocks pour éviter la surexploitation
- Réduction de l'impact environnemental des techniques de pêche
- Respect des écosystèmes marins et de la biodiversité
- Traçabilité et transparence tout au long de la chaîne d'approvisionnement



Porc Français

Géré par Inaporc, l'Interprofession nationale porcine, ce label garantie que la viande de porc provient exclusivement d'élevages français (né, élevé et transformé en France).

Engagements :

- Suivi strict de la traçabilité
- Valorisation de l'élevage français

5- Les mentions spécifiques

Attention au marketing

La naturalité, du greenwashing en logo

Que ce soit par un mot, un texte ou un logo, certaines mentions ambiguës peuvent suggérer une qualité supérieure.



Parfois les mentions ne sont valables que pour certains ingrédients, pas pour le produit entier.



La naturalité s'oppose à l'ultra-transformation. Les produits ultra-transformés sont aujourd'hui reconnus pour leur impact négatif sur la santé. Il est préférable de choisir les aliments plus bruts et de les transformer soit même c'est plus sain et plus économique. Il n'y a pas de secret quand vous faites vos préparations vous mêmes vous savez ce que vous mettez dedans !

Pour vérifier la naturalité d'un produit le mieux est de se référer à sa liste d'ingrédients



À tester:

Le [calculateur de Goûm](#) indique la naturalité des ingrédients



À retenir

Le greenwashing consiste à exagérer ou suggérer des engagements écologiques qui ne sont pas réellement appliqués.

Au-delà des engagements écologiques chaque mention peut faire l'objet d'exagérations pour vous inciter à l'achat.

5- Les mentions spécifiques

Attention au marketing

Les mentions à surveiller

“Naturel” : un produit ultra-transformé peut contenir des arômes naturels.

“Sans conservateurs” peut cacher l'utilisation d'autres additifs (antioxydants, acidifiants)

Les logos **“Maison”**, **“Ferme”**, **“Tradition”** ne garantissent pas une fabrication artisanale ou locale.

Des feuilles vertes ou des logos **“éco”** suggèrent un impact écologique réduit sans preuve.

Des labels propres aux marques, aucune garantie sur ce que cela signifie vraiment.

Produit en **France** ou couleurs **bleu blanc rouge**, ne signifie pas forcément que tous les ingrédients et matières premières sont français(es).



Les bons réflexes

Vérifiez la liste des ingrédients plutôt que de vous fier aux allégations.

Fiez-vous aux labels officiels (AB, AOP, Label Rouge, etc.) plutôt qu'aux visuels.

Rechercher des preuves concrètes, ne vous laissez pas abuser par les visuels ou les textes en premier niveau de lecture.

5- Les mentions spécifiques

Attention au marketing

Les mentions santé exagérées

Certains arguments suggèrent des bienfaits pour la santé qui ne sont pas toujours justifiés. La communication santé sur les produits alimentaires est encadrée par la réglementation européenne. Mais de nombreuses marques en abusent.

Exemples à surveiller

Gare aux 0% :

“0% de sucre ajouté” peut contenir des édulcorants ou du sucre naturel.

“0% de matière grasse” peut contenir des sucres.

Attentions aux produits “riches” :

En protéines, fibres, vitamines : la quantité réelle peut être insignifiante.

La source peut être un ajout technologique, c'est souvent le cas dans les produits transformés et ça n'a rien de naturel !

Les allégations santé autorisées se présentent comme ça :

“La vitamine B9 contribue à réduire la fatigue”



Attention aux allégations abusives qui ne mentionnent pas le nutriment, du type : “bon pour le cœur” ou “bon pour le cerveau”.



Åretenir

Le produit miracle n'existe pas !

Les clés d'une bonne hygiène de vie reposent sur une alimentation équilibrée et variée, riche en produits bruts (peu transformés) et à côté on s'organise : une activité physique régulière et un bon sommeil.

5- Les mentions spécifiques

Attention au marketing

Les emballages trompeurs

L'emballage est aussi conçu pour influencer les choix. Il peut donner une impression trompeuse sur le produit.

Le marketing est une activité basée sur les sciences cognitives pour orienter les actions des personnes ciblées.

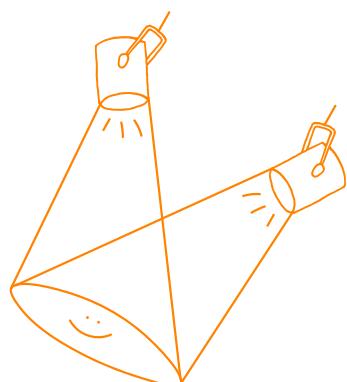
RAPPELEZ VOUS QUE
VOTRE PORTE-
MONNAIE EST
LA CIBLE !

Exemples à surveiller

Les grandes boîtes ne cachent parfois pas grand chose !
De l'air, de l'eau, de l'huile ?

Les représentations visuelles : des champs, des fleurs, des fruits. L'herbe n'est pas toujours aussi verte qu'elle n'y paraît !

Les couleurs ont des rôles bien précis :
Le vert pour la planète, le orange pour la vitalité, parfois même encore le bleu et le rose (on ne vous explique pas).



À retenir

Les informations obligatoires sont de bons repères.

La quantité nette du produit est toujours précisée sur les produits, elle ne peut pas vous tromper.

La liste des ingrédients et les informations nutritionnelles sont également toujours présentes quand on sait les décrypter ces informations trompent rarement !

Choisir en moins d'une minute

Les Ti'Conseils



La liste des ingrédients

Éliminer les produits ultra-transformés d'un coup d'oeil.

C'est bon signe :

- Une liste d'ingrédients courte
- Des ingrédients simples et naturels (imaginez-vous aux fourneaux)

À éviter :

- Les noms compliqués et des codes E trop nombreux
- Les "sucres" cachés : sirop de glucose-fructose, maltodextrine, dextrose, etc.

Vérifier les 3 valeurs nutritionnelles clés

Un produit avec une liste d'ingrédients correcte peut aussi jouer des tours !

À vérifier :

- La quantité de sucres simples
- La présence de acides gras trans (graisses hydrogénées)
- La quantité de sel qui s'invite trop souvent dans les produits transformés

À surveiller :

- Les mentions "sans" cachent souvent autre chose
- Les produit "riches" peuvent être très caloriques



Vérifier les labels et certifications

Privilégiez les garanties de qualité, d'origine ou d'impact environnemental.

Rappel de quelques labels :

- AB et eurofeuille : Agriculture Biologique
- AOP/AOC : Garantie d'origine et de savoir-faire
- Label Rouge : Qualité supérieure contrôlée
- Fairtrade : Commerce équitable

À surveiller :

- Les labels privés et les logos créés par les marques sans certification officielle
- Les couleurs et les images mensongères !

Choisir en moins d'une minute

Les Ti'Conseils



Les produits d'origine animale

Privilégier les produits bio ou labellisés (Bleu-Blanc-Coeur et certains Label Rouge)

Les produits d'origine végétale

Privilégier les produits certifiés bio, gage de qualité des fruits, légumes et végétaux.

Gare aux listes d'ingrédients à rallonges, produits transformés et sucres ajoutés. Le bio ne garantit pas qu'un produit est peu transformé.



Aiguiser votre sens critique

Les mentions marketing jouent sur nos perceptions et nos émotions.

Exiger la transparence

Avec **TiCO**, encouragez les marques à plus de transparence !

Nous nous chargeons de retrancrire l'ensemble des données produits de façon claire et harmonisée afin de vous redonner votre libre arbitre !



10 produits à vérifier

Les Ti'Conseils

1- Les céréales du petit déjeuné

Trop souvent ultra-transformées !

Riches en sucres et pauvres en fibres. Même celles qui affichent des promesses "fitness" ou "riches en fibres" peuvent être des bombes caloriques !

À privilégier : flocons d'avoine, muesli sans sucres ajoutés, granola maison

À éviter : céréales soufflées, sucrées, contenant des additifs (colorants ou arômes artificiels).



2- Les yaourts et desserts lactés

Le rayon des desserts lactés est très dynamique : yaourts aromatisés, allégés, aux fruits, desserts lactés, yaourts riches en protéines, aux probiotiques... beaucoup contiennent du sucre en grande quantité et des additifs.

Privilégier un yaourt nature dans lequel vous ajoutez ce qui vous fait envie sur le moment : miel, fruits, confiture, céréales, etc.



10 produits à vérifier

Les Ti'Conseils

3- Le pain de mie et biscuits

Ces produits cachent souvent du sucre, des additifs et des matières grasses hydrogénées pour améliorer la texture et la conservation.



Rendez visite à votre boulanger, vous pouvez y faire trancher votre pain et le congeler. Certains proposent aussi les pains de la veille grillés comme des biscuits ! En bonus on alterne les différents types de pains : farines anciennes, pain complet, pains au levain, etc.

4- Les plats préparés et conserves

Les conserves sont souvent trop salées !

Les plats préparés quant à eux sont souvent gras et contiennent des additifs pour améliorer le goût et la conservation, voire des sucres cachés.

Vous pouvez cuisiner de plus grandes quantités et congeler les restes pour les repas à venir.

Sinon jeter un coup d'œil à la liste d'ingrédients. Certaines techniques de conservations permettent d'éviter les additifs comme la mise sous vide ou la congélation.

Sinon cap sur les conserves d'ingrédients simples !



10 produits à vérifier

Les Ti'Conseils



5- Les jus de fruits

Un jus “100% pur jus” contient trop de sucres rapides. Et contrairement aux fruits il n'y a peu ou pas de fibres et de vitamines. Les fibres sont essentielles pour une bonne digestion et participent à la régulation de la glycémie (le taux de sucre dans le sang).

Privilégier donc les jus pressés maison, eau infusée aux herbes aromatiques et aux fruits.

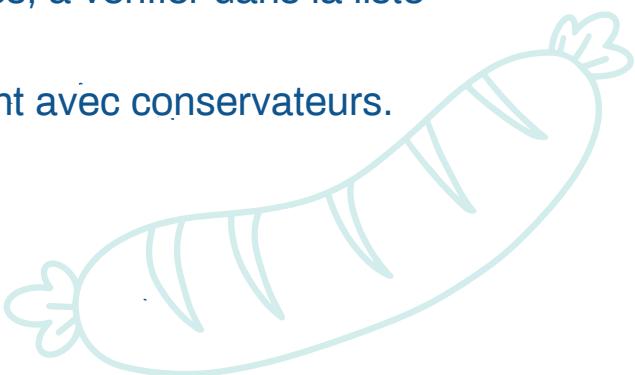
À éviter : nectars de fruits, boissons aromatisées, sodas aux fruits.

6- Les charcuteries industrielles

Attention aux nitrites et aux conservateurs qui s'invitent trop souvent à la liste d'ingrédients. De plus les charcuteries sont connues pour être trop riches en sel.

Privilégier les garanties artisanales sans nitrites, à vérifier dans la liste d'ingrédients.

Gare aux trop longues conservations qui riment avec conservateurs.



10 produits à vérifier

Les Ti'Conseils

7- Les sauces industrielles type mayonnaise, vinaigrettes, sauces burgers, etc.

Ces produits regorgent de sel, sucres, épaississants et additifs.

Privilégez les propositions plus artisanales, les sauces au yaourt, les moutardes, à consommer ponctuellement c'est encore meilleur !

Et d'un coup de fourchette, réalisez vos vinaigrettes et mayonnaises.

Vous pouvez aussi les épicer à votre convenance, les alléger avec du yaourt ou encore varier les huiles pour leurs bénéfices santé.



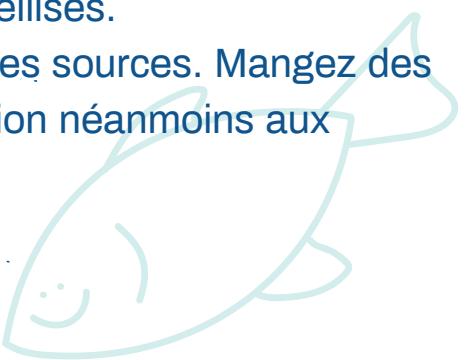
8- Les poissons

Les poissons d'élevage peuvent être nourris aux antibiotiques.

Les poissons sauvages peuvent contenir des métaux lourds ou des résidus de pesticides, les plus gros majoritairement par accumulation (ils sont en haut de la chaîne alimentaire).

Pour les poissons d'élevage, préférez les produits labellisés.

Pour les poissons sauvages, le secret c'est de varier les sources. Mangez des gros, des plus petits et de différentes marques. Attention néanmoins aux techniques de pêche.



10 produits à vérifier

Les Ti'Conseils

9- Les barres de céréales et snacks

Beaucoup contiennent des sucres cachés, des graisses saturées et des conservateurs.

Privilégier les barres qui contiennent peu d'ingrédients et des ingrédients simples : fruits secs, oléagineux, purées d'oléagineux, etc.

Attention surtout aux barres énergétiques et barres minceurs : produits ultra-transformés qui contiennent trop d'ingrédients. La qualité nutritionnelle est souvent médiocre.

Vous pouvez aussi essayer de les préparer maison !



10- Les légumineuses et fruits secs emballés

Certaines références contiennent des additifs pour éviter l'oxydation, du sucre ajouté ou trop de sel.

Privilégiez les fruits secs bruts ou les oléagineux non salés.

Évitez les mélanges qui contiennent souvent des additifs : vérifier la liste d'ingrédients.



Vous avez désormais plus de cartes en mains pour comprendre les informations sur les produits alimentaires.

Vous l'aurez sûrement compris, il y a les informations indiquées sur les emballages et il y a celles que les marques préfèrent éviter de mettre en avant.

Pour remédier à ça nous avons développé la fiche produit **TiCO**.

Une carte d'identité du produit factuelle sans perturbation marketing. L'application vous permet de solliciter les marques pour qu'elles dévoilent sans artifice toutes les informations sur leur produits.

Plus nous serons nombreux à demander plus les marques devront être transparentes.

Téléchargez **TiCO** et partagez l'application à tout vos proches qui s'intéressent à leur alimentation.

À vous de jouer !

@Tico_scan



Annexe

Études à propos des lipides

- * Newport and Dayrit : The Lipid–Heart Hypothesis and the Keys Equation Defined the Dietary Guidelines but Ignored the Impact of Trans-Fat and High Linoleic Acid Consumption. Nutrients 2024.
- * Teicholz, N.: A short history of saturated fat: The making and unmaking of a scientific consensus. Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes Obes 2023.
- * Dehghan M, Mente A, Zhang X, et al. : Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE) : a prospective cohort study. Lancet 2017.
- * Hamley S. The effect of replacing saturated fat with mostly n-6 polyunsaturated fat on coronary heart disease: a meta-analysis of randomised controlled trials. Nutr J 2017.
- * Mialon M, Serodio P, Crosbie E, et al. Conflicts of interest for members of the U.S. 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. Public Health Nutr 2022.