

La liste des ingrédients



La plus courte possible

Des ingrédients nobles = aliments bruts (peu modifiés)

Toujours organisée par quantité décroissante



Le moins d'additifs possible

Additifs :

Produits ajoutés à des aliments pour améliorer goût, odeur, texture et couleur.

Effets des additifs :

Augmentent le risque de cancers, d'hyperactivité chez les jeunes, de diabète, de maladies cardio vasculaires. Source de réactions allergiques. Attention à l'effet cumul !

Le moins d'aliments ultra transformés (AUT)

Aut :

Aliments ayant été modifiés par rapport à leur structure originelle.

Un excès de consommation entraîne une augmentation des risques cardio vasculaires, de cancer, de diabète et d'obésité.



*La méthode ABC
pour mieux acheter*

*A : le - d'Additifs possible
B : le + d'aliments Bruts
C : la liste la + Courte possible*

La valeur nutritionnelle

Nos besoins journaliers

Energie

2100 kcal/jour pour les femmes.
2600 kcal/jour pour les hommes.
KJ (Kilojoule) : unité internationale pour exprimer l'énergie.
1 kcal (calorie) = 4,18 KJ

Protéines

10 à 20 % de l'AET*.
55 à 105 g /jour pour une femme.
65 à 130 g /jour pour un homme.

Glucides

40 à 55 % de l'AET*.
205 à 285 g/jour pour une femme.
255 à 350 g/jour pour un homme.

Lipides

35 à 40 % de l'AET*.
80 à 93 g/jour pour une femme.
100 à 115 g/jour pour un homme.

*AET : Apport Énergétique Total

Fibres

30 g par jour.

Sodium

Il est un composant du sel (chlorure de sodium).
Les recommandations sont de 5 à 6 g de sel par jour maximum, sachant que sel = sodium x 2,5.



Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par portion de 200g	%RNJ pour 200g
Energie	309 kj 74 kcal	618kj 148 kcal	7%
Protéines	10,4 g	20,8 g	42%
Glucides dont sucres	1,7 g 1,0 g	3,4 g 2,0 g	1% 2%
Lipides dont saturés	2,8 g 1,2 g	5,6 g 2,4 g	8% 12%
Fibres	1,0 g	2,0 g	8%
Sodium	0,2 g	0,4 g	17%

Les compositions sont toutes données pour 100 g d'aliment.

Ainsi, 10,4 g de protéines correspondent à 10,4 % de l'aliment.

Comme nous ne consommons pas toujours 100 g de chaque produit, les RNJ* ont été créés ; ils correspondent à ce que l'aliment représente par rapport à une portion recommandée.

*RNJ : Repère Nutritionnel Journalier

La valeur nutritionnelle

Changez vos habitudes !

La valeur nutritionnelle présente la quantité d'énergie, de protéines, de matières grasses, de glucides dont sucres et de sel pour 100g d'aliment.



S'il y a plus de 50 % de matières grasses, le produit est considéré comme une matière grasse.



S'il y a plus de 50 % de sucre, le produit est considéré comme un produit sucré.



Plus il y a de protéines et de fibres mieux c'est.



Moins il y a de matières grasses, d'acides gras saturés (AGS), de sucre et de sel, mieux c'est.

Les clefs de lecture

Les allégations

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Ce sont des messages présents sur les emballages alimentaires disant au consommateur que le produit en question possède des propriétés nutritionnelles particulières.

On note par exemple :

"riche en fibres",

"source de calcium"

ou *"teneur réduite en sel"*.

LES ALLÉGATIONS DE SANTÉ

Elles se rapprochent des allégations nutritionnelles, mais impliquent explicitement une relation entre le produit et un bénéfice sur la santé.

On retrouve par exemple :

"la vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif",

"la vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire"

"le calcium est nécessaire à une croissance et à un développement osseux normaux des enfants".

Les clefs de lecture

Des termes à comprendre



Les matières grasses

Sans matière grasse/ sans sucre

Il s'agit de produits ne contenant pas plus de 0,5 g de matière grasse/sucre pour 100 g.

Faible en matières grasses

Ces produits ne doivent pas excéder 1,5 % de matières grasses pour les liquides, 3 % pour les solides.

À teneur réduite en matières grasses

Le produit doit présenter une teneur réduite d'au moins 25 % par rapport à la teneur classique du produit type.

Produits légers ou allégés ou light ou réduit en...

Ces produits doivent contenir au moins 30 % de matières grasses, calories de moins que la version classique.

Pauvre ou faible teneur en cholestérol

Ces produits doivent contenir moins de 20 mg de cholestérol pour 100 g ou moins de 10 mg pour 100 mL. Toutefois, ces produits peuvent contenir des matières grasses.



Le sucre

Sucre (sans "s")

Pour le saccharose.

Sucres (avec "s")

Pour l'ensemble des glucides simples à saveur sucrée (glucose, fructose, saccharose, lactose...).

Faible teneur en sucre

Cette allégation ne peut être faite que si le produit ne contient pas plus de 5 g de sucre/100 g et moins de 2,5 g/100 mL.

Sans sucre ajouté

Si l'aliment n'a pas eu un ajout de glucose, fructose, saccharose... ni d'autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes. Si les sucres sont naturellement présents, l'indication « CONTIENT DES SUCRES NATURELS » devrait également figurer sur l'étiquette.



Autres

Source de...

Si le produit contient au moins 15 % des AJR /100 g.

Riche en...

Que si le produit contient au moins deux fois la teneur requise pour l'allégation "source de".

Enrichi en...

Que si le produit remplit les conditions applicables à l'allégation «source de » et si l'augmentation de cette teneur est d'au moins 30 % par rapport au produit similaire.

Les clefs de lecture

*Pour les personnes allergiques,
les allergènes sont écrits en gras sur les emballages*

