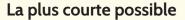
# Smart Étiquette

## POUR VOUS AIDER À MIEUX ACHETER

## La liste des ingrédients





**Des ingrédients nobles** = aliments bruts (peu modifiés)

Toujours organisée par quantité décroissante



La méthode ABC pour mieux acheter

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



## 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 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



## Le sucre



## **Autres**

#### 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.

#### 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.

#### 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

