



CONSOMMEZ FUTÉ



Par les
diététiciennes
de la SATIM

www.satimsante.fr

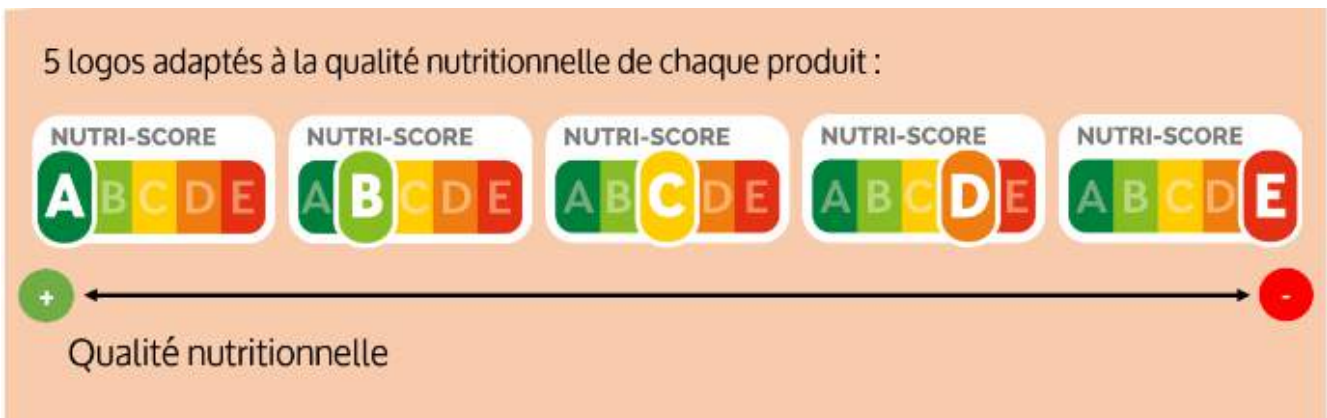
Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans



10 REPÈRES DE CONSOMMATION

1. LE NUTRI-SCORE

Pour faciliter la compréhension, le règlement européen autorise l'apposition **d'une information nutritionnelle complémentaire sur les emballages**. C'est le **Nutri-score**, un **logo à 5 couleurs apposé sur la face avant des emballages**. Grâce à **une lettre et une couleur**, le consommateur est informé rapidement sur la **qualité nutritionnelle** du produit.



> **Logo vert A et B** : l'aliment a une bonne qualité nutritionnelle, il contient suffisamment de fibres, protéines, minéraux, vitamines.

> **Logo orange - rouge C, D, E** : l'aliment contient des nutriments à limiter tels que les acides gras, les sucres, le sel.

Seul **inconvénient**, son **application facultative** repose sur le volontariat des entreprises de l'agro-alimentaire et des distributeurs. Il faut donc avoir d'autres repères de consommation...

2. LA LISTE DES INGRÉDIENTS


Elle comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication de l'aliment et encore présents dans le produit fini. **Les ingrédients sont énumérés dans l'ordre décroissant** (ex : le 1^{er} ingrédient est le plus présent).

> 5 bons réflexes pour choisir ses produits :

- ✓ **Fabriqué avec des ingrédients « naturels »** : œufs, beurre, sucre, lait entier... Plutôt que amidon modifié, jaune ou blanc d'œuf en poudre, sirop de glucose, poudre de lait...
- ✓ **Liste d'ingrédient la plus courte** : avec le moins d'additifs (sauf additifs naturels, les moins nocifs). Maximum 3 selon le Docteur Laurent Chevalier.
- ✓ **Le moins de sucres ajoutés** (saccharose, glucose, fructose, sucre inverti, sirop de glucose-fructose, dextrine...), vérifier la position du sucre dans la liste s'il est dans les première position, à éviter.
- ✓ **Avec des graisses de bonne qualité** : huile olive, huile colza, huile de noix, beurre.
- ✓ **Avec des Fibres** (céréales ½ complètes, complètes, teneur en fruits ou légumes élevée...)

3. L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

Elle n'est **pas obligatoire**, elle le devient si une allégation nutritionnelle ou de santé figure dans l'étiquetage, la publicité ou la présentation du produit. L'étiquetage nutritionnel doit donc **comporter l'indication de la teneur du nutriment ou des substances concernées par l'allégation** nutritionnelle ou de santé.



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
ÉNERGIE	220 kJ / 52 kcal
MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés	0,2 g 0,04 g
GLUCIDES dont sucres	12,2 g 11 g
PROTÉINES	0,3 g
Fibres	1,97 g
Sodium	<0,01 g

Par exemple, ici, « riche en fibre », la ligne « fibres » doit apparaître.

> L'intérêt est de pouvoir **comparer la teneur en sucres** (dont sucres), **en matières grasses**, **en sel** de deux produits pour faire le bon choix.



Attention, comparez deux quantités comparables (pour 100g).

4. LE « MADE IN » FRANCE

> Le code barre :

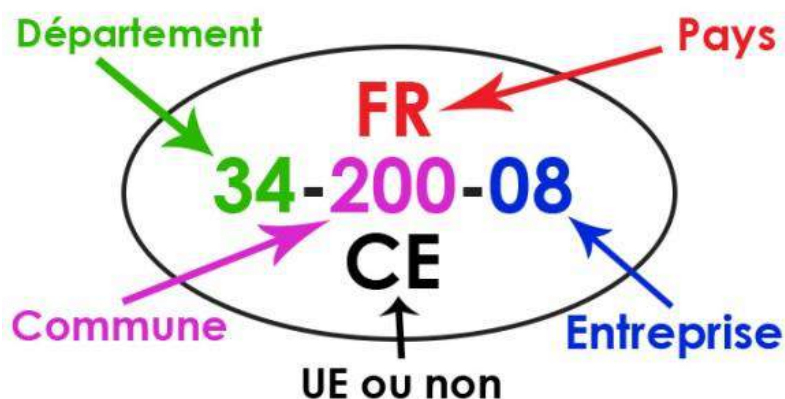
En France, les deux premiers chiffres indiquent le pays où le produit a été fabriqué.

De 30 à 37 = France



Attention, concernant l'étiquetage des viandes, la **provenance des viandes « FR » ne signifie pas forcément viande élevée en France.**

> Privilégier les **circuits courts**, chez votre boucher ou directement chez l'éleveur.



5. LES ADDITIFS

On distingue deux types d'additifs : **naturels** - c'est à dire obtenus à partir de microorganismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux et **de synthèse**. Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres), soit par leur nom.

> Les grandes familles :

- ✓ **E 100** : colorants
- ✓ **E 200** : conservateurs
- ✓ **E 300** : antioxydants
- ✓ **E 400** : agents de textures
- ✓ **E 500** : anti-agglomérants
- ✓ **E 600** : exhausteurs de goûts
- ✓ **E 700** : agent de sapidité
- ✓ **E 800** : arômes
- ✓ **E 900** : édulcorants

> *Pour plus d'informations nous vous conseillons : le guide « les additifs alimentaires » de Corinne Gouget, site internet : la.nutrition.fr.*

LES ADDITIFS A ÉVITER

> Les colorants :

E 104 : Jaune de quinoléine, colorant jaune

E 122 : Azorubine / carmoisine, colorant synthétique rouge

E 123 : Amarante, colorant rouge

E 124 : Rouge Ponceau 4R / rouge cochenille

E 127 : Erythrosine

E 129 : Rouge "allura" AC

> **Les additifs au phosphate** : *L'Agence européenne des aliments doit réévaluer ces additifs avant le 31 décembre 2018, une tâche à laquelle est assignée une « priorité haute ». En voici la liste :*

E 338 : Acide orthophosphorique

E 339 : Orthophosphates de sodium

E 340 : Orthophosphates de potassium

E 341 : Orthophosphates de calcium

E 343 : Orthophosphates de magnésium

E 450 : Diphosphates

E 451 : Triphosphates

E 452 : Polyphosphates

> **Autres additifs indésirables :**

E 251- E 205 : Nitrate de sodium et nitrite de sodium, conservateurs très présents dans les charcuteries et les viandes

E 320 : BHA, antioxydant de synthèse

E 621 : Glutamate monosodique, exhausteur de goût

E 239 : Hexaméthylènetétramine, conservateur de synthèse

E 231 : Orthophénylphénol, conservateur de synthèse

6. LES ALLÉGATIONS

> **Générales** : Les allégations affirment qu'un aliment possède des caractéristiques particulières liées souvent à la nature de l'aliment ou sa fabrication.

« **Frais** » : fabriqué depuis – 30 jours, avec les mêmes caractéristiques à la production qu'à la vente et ne doit pas être conservé grâce à un traitement ou l'ajout de conservateurs.

« **Pur** » : placé avant le nom, signifie que le produit est composé d'un seul élément et le distingue d'un produit de mélange (ex : 100% pur jus).

« **Maison** » : préparé de manière non industrielle et selon une recette traditionnelle sur le lieu de consommation pour une vente directe au consommateur.

« **Sans colorants, sans additifs** » : utilisé si l'additif est autorisé dans le produit et que celui-ci n'en contient pas.

> **Nutritionnelles** : Allégations qui affirment qu'une denrée alimentaire possède des **propriétés nutritionnelles bénéfiques** particulières de part : la valeur calorique et/ou les nutriments.

« **Allégé en... ou à teneur réduite en ...** » : l'allègement doit être significatif, le pourcentage d'allègement peut être indiqué.

« **Source de...** » : vitamines ou minéraux au moins 15% des AJR pour 100g, source de fibres : supérieur ou égale à 3g pour 100g.

« **Riche en...** » : l'aliment contient 2 fois ou plus les valeurs définies pour « source de ».

« **Sans sucres** » : seulement si le contenu de l'aliment en sucres est inférieur ou égal à 0.5g pour 100g ou 100ml.

« **Sans sucres ajoutés** » : l'aliment n'a pas été additionné de sucres ou édulcorants. Ou « contient des sucres naturellement présents ».



« **Pauvre en sodium ou sel** » : teneur en sodium < 120mg/100g ou 100ml, « très pauvre » : <40mg/100g ou 100ml.



Attention aux **produits « allégés »** : Pour remplacer les graisses retirées de ces produits, **des ajouts de sucres et/ou d'additifs** sont souvent fait et sont parfois moins bon pour la ligne et la santé que les graisses qu'ils remplacent !

> **Santé :**



Attention aux fausses « **bonnes propriétés** » : Soyez vigilant aux précisions qui détournent l'attention des mauvaises qualités d'un produit.

L'ajout de vitamines ou de minéraux est abusif quand le produit est visiblement mauvais pour la santé, par exemple trop sucré.

> Exemple : *Céréales des petit-déjeuner pour les enfants.*

7. LES SIGNES DE QUALITÉ



Label rouge : le produit possède des caractéristiques spécifiques définies qui lui confère une qualité supérieure.



Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) : garantit un lien très fort avec le terroir et un savoir-faire local. L'**AOC** est l'équivalent national de l'appellation d'origine protégée européenne (**AOP**). Au niveau européen, il existe aussi :



✓ **IGP** : « Indication Géographique Protégée » qui garantit un lien avec l'origine.



✓ **STG** : « Spécialité traditionnelle garantie » atteste qu'un produit est fabriqué selon une recette traditionnelle.



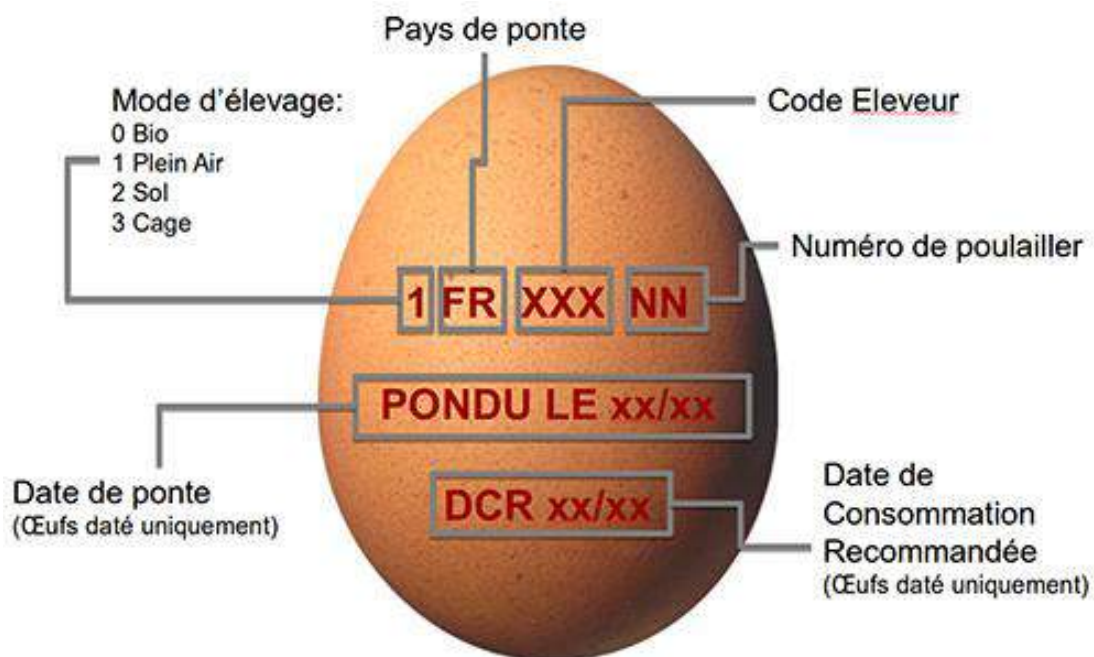
> **Agriculture biologique** :

Logo français/européen : produits dont au moins 95% en poids des ingrédients d'origine agricole sont biologiques.



8. DÉCHIFFRAGE DU CODE DES OEUFS

Sur chaque emballage, le mode d'élevage doit être précisé et sur chaque œuf est inscrit **un code** : il indique les conditions de vie de la poule qui l'a pondu. Devant les lettres du pays d'origine (FR par exemple), un chiffre allant de 0 à 3 permet de savoir si cette poule vit en cage, au sol en bâtiment fermé, ou si elle a un accès au plein air.



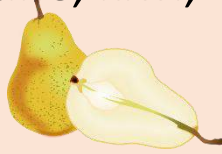
9. FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Fruits

Légumes

Hiver

Orange, poire,
clémentine, kiwi,
pomme



Betterave, choux, blette,
carotte, céleri, endive,
panais, poireau, potiron,
salades, courge



Printemps

Pomme, rhubarbe,
poire, kiwi, fraise,
cerise



Betterave, carotte, choux,
concombre, courgette,
épinard, salades,
artichaut, asperge,
fenouil, petit-pois, radis,
tomate



Été

Abricot, brugnion,
framboise, melon,
pêche, prune,
nectarine



Artichaut, aubergine,
betterave, carotte,
concombre, courgette,
fenouil, salades, poivron,
tomate



Automne

Raisin, mûre,
coing, poire,
pomme, châtaigne



Artichaut, blette, choux,
céleri, potiron, salades,
panais, poireau, radis noir,
épinard, courge



10. MINI LISTE DES INGRÉDIENTS

DE BASE

> Dans le garde-manger :

- Ails, oignons, échalotes, bouillon cube
- Cacao, Chocolat pâtissier
- Coulis, concentré ou tomates concassées
- Épices : muscade, cannelle, curry, cumin, curcuma, vanille, poivre, sel.
- Farine
- Huiles végétales : colza et olive
- Légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots rouges...)
- Miel, sucre
- Oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- Pâtes, riz, semoule, quinoa
- Thon, sardines, maquereau en boîte
- Thé, café, tisane
- Vinaigre

> Au réfrigérateur :

- Beurre
- Fruits et légumes de saison
- Crème fraîche, crème végétale
- Fromages (râpés, frais)
- Lait ou boisson végétale (soja, avoine, amande, noisette, etc.)
- Moutarde
- Œufs, Jambon blanc, hareng saur
- Yaourts naturels

> Au congélateur :

- Herbes aromatiques : ciboulettes, persil
- Légumes surgelés (asperges, épinards...)
- Poissons surgelés
- Préparations maisons
- Viandes surgelées

OUTILS PRATIQUES

> Livres et guides :

- ✓ Le bon choix au supermarché, la nutrition.fr
- ✓ Guide des additifs alimentaire de Corinne Gouget, ed. chariot d'or
- ✓ Le nouveau guide des additifs, Anne-Laure Denans

> Guides téléchargeables :

- ✓ Guide des produits avec ou sans OGM, Greenpeace
- ✓ Le guide des consommateurs responsables, CIWF France
- ✓ « Et ta mer t'y penses ? », Guide du consommateur responsable, Greenpeace

> Applications pour téléphones :

- ✓ Yuka
- ✓ Nutriscore 5C nutrition
- ✓ Scan'Up





Ce guide a été réalisé par les
diététiciennes de la SATIM,
selon les recommandations de
mars 2010 de l'Institut Français
pour la Nutrition et
l'Association Nationale des
Industries Alimentaires

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

58 avenue Général de Gaulle
72000 Le Mans
02 43 28 77 88
contact@satimsante.fr

