

# Astuces pour mieux lire les étiquettes

- ❶ La **longueur de la liste des ingrédients** : Plus c'est court, mieux c'est !
- ❷ L'**ordre des ingrédients** dans la liste : Le premier est le plus important en termes de quantité !
- ❸ La **nature des ingrédients** : Privilégier les ingrédients « naturels » et éviter ceux avec des noms compliqués.
- ❹ Toutes les **calories** ne se valent pas : Bien de déterminer d'où elles proviennent (glucide, lipide, protéine).
- ❺ Un aliment est considéré comme **riche en calories** lorsqu'il dépasse 300 kcal pour 100 grammes.
- ❻ **AJR : 5 % ou moins** des apports de référence, c'est **peu** ; **15% ou plus**, c'est **beaucoup**.
- ❼ Bien regarder la ligne « **dont sucres** » en dessous de « glucides » qui indiquera la quantité de sucre ajoutée.
- ❽ Pour calculer l'**équivalence en cuillères à café de sucre** d'une portion : Diviser le nombre de grammes de sucres par 4.
- ❾ Vérifier que les **huiles végétales** sont de l'huile d'olive ou de colza, matières grasses de meilleure qualité que l'huile de palme.
- ❿ Éviter les aliments contenant trop de **sel** : Moins de 5 grammes de sel par jour (= une petite cuillère à café).

# Le décryptage des étiquettes : Toujours compliqué ?

## Conseils pratiques :

- ❶ **Cuisiner maison** pour connaître et maîtriser le contenu de son assiette.
- ❷ **Privilégier les produits les moins transformés** possibles pour éviter de nombreux additifs alimentaires et la surconsommation de sucre, sel et graisses cachées.
- ❸ **Acheter local** auprès de petits fournisseurs pour mieux connaître le mode de production des aliments et privilégier également les produits de saison.
- ❹ **Télécharger une appli** d'aide au décryptage des étiquettes alimentaires pour s'y retrouver.

**Vous désirez en savoir plus ?**

[www.ulg.ac.be/qualitedevie](http://www.ulg.ac.be/qualitedevie)

Cette fiche a été rédigée par la Direction générale à l'Enseignement et à la Formation, service « Qualité de Vie des Étudiants » avec la collaboration du Professeur Antoine Clinquant, Département Technologie des denrées alimentaires ULg

# Comment décrypter les étiquettes de nos aliments ?



Pas facile de choisir nos aliments dans des kilomètres de rayons, parmi la multitude de produits à disposition ...

Comment lire les étiquettes alimentaires au supermarché ?

Comment sélectionner nos produits pour privilégier une alimentation équilibrée ?





# Exemple d'une étiquette alimentaire

Les **informations nutritionnelles** se présentent souvent sur l'emballage sous forme d'un tableau.

Les **mentions obligatoires** (depuis décembre 2016) sont : la valeur énergétique, les quantités de graisses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel.

Ces informations peuvent être complétées par des **mentions facultatives** : vitamines et minéraux, allégations (ex : « riche en fibres », « sans sucre ajouté »...) ...

Les quantités sont indiquées pour **100 g (ou 100 ml)** de produit et parfois, en plus, par **portion** (un biscuit, un verre, un certain nombre de grammes...).

Mousse au chocolat  
avec seulement **1,9%** de MG 2

**6**

**1** **Ingrédients** : lait écrémé reconstitué, sucre, cacao maigre, chocolat (3.3%) (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja, arôme), lait écrémé en poudre, gélatine porcine, émulsifiants : E 472b, E 471, épaississants : amidon transformé, gomme guar, gomme tara, farine de graines de caroube.

**Mousse au chocolat avec seulement 1,9% de MG**

	<b>2</b> Pour 100 g	Par portion (60 g)	<b>3</b> %AR* (60 g)
<b>Valeur énergétique</b>	523 kJ/124 kcal	314 kJ/74 kcal	4 %
<b>Lipides</b>	1,9 g	1,1 g	2 %
<i>dont saturés</i>	1,4 g	0,8 g	4 %
<b>Glucides</b>	20,8 g	12,5 g	5 %
<i>dont sucres</i>	19,7 g	11,8 g	13 %
<b>Protéines</b>	5,1 g	3,1 g	6 %
<b>Sel</b> <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">5</span>	0,20 g	0,12 g	2 %

## 1 La liste des ingrédients

**La longueur de la liste :**  
Une longue liste d'ingrédients sera probablement signe de beaucoup d'additifs ou de processus industriels superflus.  
*Un produit qui contient plus de 10-15 ingrédients, c'est déjà un (mauvais) signe...*

**L'ordre des ingrédients :**  
C'est ce qui fera toute la différence entre un produit de qualité et un autre. Les emballages sont parfois trompeurs !  
*Une mousse au chocolat « maison » contient du chocolat comme premier ingrédient et ensuite des auufs. Or, pour ce produit industriel, c'est le lait et le sucre qui se retrouvent en premier sur la liste !*

**La nature et la qualité des ingrédients :**  
Préférer les éléments naturels aux substituts (par exemple : *lait écrémé reconstitué*) : ils sont peu ou pas transformés. S'il y a de nombreux ingrédients inconnus, cela signifie que le produit est recomposé et/ou que les ingrédients sont susceptibles d'être moins sains. Mieux vaut acheter des produits naturels sans additifs et les consommer rapidement.

## 2 Valeur énergétique

L'énergie, apportée par les **lipides**, les **glucides** et les **protéines**, s'exprime en calories (**kcal**) ou en joules (**kJ**).

- 1g lipides = 9 kcal
- 1g glucides digestibles = 4 kcal
- 1g protéines = 4 kcal

L'important n'est pas le nombre de calories, mais d'où elles proviennent, chaque source d'énergie a en effet un rôle différent dans le corps.

*Un produit « light ou allégé » est un produit qui contient 30 % de calories en moins que le produit classique avec moins de sucre (glucides), de gras (lipides) ou un peu moins des deux.*

## 5 Le sel

Si le produit affiche la quantité de **sodium** : multiplier ce chiffre par 2,5 pour avoir la quantité de sel en gramme.

Quelques **conseils pour réduire la consommation de sel** :  
Éviter les plats préparés et cuisiner maison, réduire la charcuterie, boire de l'eau pauvre en sodium, remplacer le sel par des épices ....

## 6 Les allergènes et intolérances

Le fabricant est **obligé de mentionner** la présence d'allergènes (14 répertoriés comme les plus fréquents). Ils sont généralement indiqués en gras.

## 4 La proportion glucides - lipides - protéines

Pour manger équilibré, il faudrait consommer \* :

- 50 à 55%** de l'énergie totale provenant des **glucides** (y compris les sucres);
- 30 à 35%** de l'énergie totale provenant des **lipides** (y compris les lipides saturés);
- 10 à 15%** de l'énergie totale provenant des **protéines**.

Cet équilibre ne se fait bien entendu pas en un seul repas, mais sur une journée, voire sur une semaine.

\* pour une personne ayant une activité physique moyenne et un besoin de 2000 kcal par jour

## 3 Apports journaliers recommandés (AJR)

AJR = Valeurs moyennes journalières des nutriments que nous devons consommer chaque jour : glucides, protéines, vitamines... calculés par rapport à une alimentation fournissant 2000 Calories par jour.

AJR = Indice très **utile pour comparer 2 produits** semblables en vérifiant lequel compte une plus faible (ou plus grande) quantité d'un élément nutritif en particulier.

*Une portion de ce produit est faible en lipides (2 %) mais contient plus de sucres (13 %).*