FOCUS C3-2013-ph:FOCUS alimentaire C3-2013-ph 15/07/13 10:05 Page1

4. Date Limite de Consommation (DLC) et Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)[3]

La DLC («A consommer jusqu'au...») apparaît sur les denrées périssables dont la consommation au-delà de cette date **présente un danger pour la santé humaine.**

La DLUO («A consommer de préférence avant fin ou avant le...») indique le délai au delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit **risque de s'altérer.**

5. Les signes officiels[2,5]

L'emballage des produits peut afficher des sigles, certifications et labels qui précisent que le produit répond à certaines normes **définies dans un cahier des charges bien précis.**

- L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) désigne un produit dont toutes les étapes de fabrication sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même zone géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. Beurre de Bresse, Lentilles vertes du Puy, Olives de Nîmes, Noix de Grenoble... bénéficient d'un AOC comme bien d'autres produits de nos terroirs.
- L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) est l'équivalent européen de l'AOC. Elle protège le nom d'un produit dans tous les pays de l'Union européenne.
- L'Indication Géographique Protégée (IGP) désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'UE.
- Le Label Rouge désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires. C'est un sigle français.
- La Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) protège une recette traditionnelle.
- L'Agriculture Biologique (AB) garantit que le mode de production est respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les règles qui encadrent le mode de production biologique sont les mêmes dans toute l'Europe, et les produits importés sont soumis aux mêmes exigences.

logo france logo Europe

(1) www.mangerbouger.fr
(2) Le guide Nutrition et santé, Alimentation équilibrée et compléments alimentaires. Ed Vidal 2006
(3) Comprendre l'étiquetage alimentaire www.ifn.asso.fr
(4) http://www.produits-laitiers.com
(5) www.alimentation.gouv.fr

AFLAR ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE ANTIRHUMATISMALE

www.aflar.org

N°Azur 0 810 43 03 43 PRIX APPEL LOCAL

Laboratoires Expanscience
10, avenue de l'Arche, 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : +33 (0)1 43 34 60 00 - Fax : +33 (0)1 43 34 61 00
www.expanscience.com

NOIREBENE 07/2013 - Réf : 8408610

PEFC 10-31-1639

FOCUS

Etiquetage alimentaire pour y voir plus clair

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

Etiquetage alimentaire pour y voir plus clair

L'étiquetage alimentaire est une source majeure d'information. Il doit permettre de faire le choix d'un aliment en toute connaissance de cause... Encore faut-il savoir le décrypter. Voici un petit résumé pour y voir plus clair...

1. La liste des ingrédients

Elle est obligatoire. Les différents composants et additifs entrant dans la fabrication du produit sont donnés par ordre décroissant : **celui qui est présent en plus grande quantité est mentionné en premier, les autres suivent par ordre d'importance[1].**

2. L'étiquetage nutritionnel

Il concerne les informations relatives à la valeur énergétique et aux nutriments du produit. Les données nutritionnelles sont rassemblées dans un tableau spécifique.

Pour l'instant cet étiquetage n'est pas obligatoire mais il le devient, si l'emballage du produit porte une allégation nutritionnelle.

Par exemple, si sur l'emballage figure la notion «riche en calcium», la teneur en calcium du produit doit se retrouver dans le tableau nutritionnel [1,2,3].

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Par portion de 200g	% des RNJ pour 200g
Energie	309KJ 74Kcal	618KJ 140Kcal	7%
Protéines	10,4g	20,8g	42%
Glucides dont sucres	1,7g 1,0g	3,4g 2,0g	1% 2%
lipides dont saturés	2,8g 1,2g	5,6g 2,4g	8% 12%
Fibre	1,0g	2,0g	8%
Sodium	0,2g	0,4g	17%

On trouve dans ce tableau, a minima[1,2,3] :

- La valeur énergétique exprimée en Kilocalories (Kcal), parfois abrégée sous le terme de calories, et en Kilojoules (KJ) pour 100g de produit (1 calorie = 4,1855 joules).
- La teneur en protéines, glucides (sucres) et lipides (matières grasses) exprimée pour 100g de produit ou 100ml s'il s'agit d'un liquide. Les glucides sont le plus souvent divisés en sucres simples (ou rapides) dénommés le plus souvent sucres pour les différencier des sucres complexes (dit sucres lents car plus lentement assimilés par l'organisme). Les lipides sont également subdivisés d'une part, en acides gras saturés et acides gras trans (aussi appelé partiellement hydrogénés), leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires et d'autre part, en acides gras insaturés (Cis) dont la consommation contribue, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.
- On peut aussi y trouver la teneur en fibres, en vitamines, en minéraux (sodium, calcium, fer...) exprimés également pour 100g de produit.

Systèmes d'étiquetage nutritionnel complémentaires[2,3] :

La composition nutritionnelle peut être donnée par portion et/ou en pourcentage des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) ou des Apports Journaliers Recommandés (AJR). Ils peuvent aider à mieux comprendre la contribution de différents aliments à un régime alimentaire équilibré : par exemple, si un plat contribue déjà à 30% des AJR, en sodium, il est très salé et mieux vaut ne pas manger trop d'aliments salés au cours du repas sous peine de dépasser les recommandations d'apport en sel (pas plus de 6g de sel par jour [1])

3. Les allégations nutritionnelles

Ce sont des messages «publicitaires» écrits sur l'emballage. Ces allégations sont très encadrées par des règlementations mais elles peuvent être trompeuses : un aliment promu comme riche en calcium peut être aussi très riche en graisses...[1]
Restez vigilant en lisant l'ensemble de la composition nutritionnelle du produit.

Quelques allégations courantes[1] :

- Sans sucre : L'aliment ne contient pas plus de 0,5g de sucres pour 100g ou 100ml.
- Allégé en sucre : Il contient au moins 30% de sucre en moins qu'un produit similaire mais il en contient quand même!
- Sans sucre ajouté : Le produit n'a pas été enrichi en sucre lors de sa fabrication mais il peut contenir du sucre déjà présent dans les aliments qui ont servi à sa fabrication.
- Sans matière grasse : L'aliment contient moins de 0,5g de lipides pour 100g ou pour 100ml.
- Allégé en matières grasses : Cela ne signifie pas que la produit ne contient pas de matières grasses mais que l'aliment contient au minimum moins de 30% de matières grasses qu'un produit similaire. Par exemple, environ 20 g de beurre allégé apportent la même quantité de graisses que 10 g de beurre classique.
- Pauvre en matières grasses : L'aliment ne contient pas plus de 3g de lipides (graisses) pour 100g ou 1,5g pour 100ml. Un aliment contenant plus de 10% de lipides est considéré comme gras.
- A teneur réduite en sel/sodium : L'aliment contient au minimum, moins de 25% de sel qu'un produit similaire.
- Pauvre en sel/sodium : L'aliment ne contient pas plus de 0,12g de sodium pour 100g de produit ou 100ml de produit.
- Sans sel : L'aliment ne contient pas plus de 5mg de sodium pour 100g ou 100ml.
- Source de calcium (ou autres minéraux et vitamines) : L'aliment apporte au moins 15% des AJR pour 100g de produit.
- Riche en calcium (ou autres minéraux et vitamines) : L'aliment contient au moins 30% des AJR pour 100g de produit.
- Source de fibres : La teneur en fibres est au moins de 3g pour 100g de produit ou 1,5g pour 100kcal.

Affichage des matières grasses sur les produits laitiers[4]

Depuis le 27 avril 2007, un nouveau décret sur l'étiquetage de la matière grasse.
C'est désormais la quantité de lipides (ou matières grasses) pour 100g de fromage qui est affichée et non sur le poids sec, c'est-à-dire en ayant extrait l'eau.
Un camembert étiqueté «45% de matières grasses» (ancien étiquetage), est actuellement étiqueté à 21% de MG.
Le camembert contient en effet 54g d'eau pour 100g de fromage.