



# L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



COMMENT BIEN LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

Par Camille OURGAUD  
Étudiante en diététique



2

Le tableau des  
valeurs  
nutritionnelles

3

La liste des  
ingrédients

1

Les mentions  
obligatoires

4

Les allégations  
nutritionnelles et de  
santé

# SOMMAIRE

LES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES À PRENDRE EN  
COMPTE

7

Le nutriscore

6

L'origine du produit

5

Les dates de  
péremptions

# LES MENTIONS OBLIGATOIRES

**INGRÉDIENTS**  
ALLERGENES, ADDITIFS, AROMES...

**QUANTITE NETTE**  
100 G

**DENOMINATION DE VENTE**  
Évitez les noms compliqués, ça cache toujours quelque chose.

**DÉCLARATION NUTRITIONNELLE**  
Informations sur les différents apports énergétiques.

**ORIGINE DU PRODUIT**

**INFO-TRI (MENTION FACULTATIVE)**

**RAISON SOCIALE**

**MODE D'EMPLOI EN +**

**DURABILITÉ**

**CONSERVATION**

**N° DE LOT**

**COMPOSITION**  
Farine de blé, eau, huile de tournesol, levure de Guérande. Peut contenir des traces de fruits à coque, lait et oeuf.

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**  
Énergie 1305 kJ / 310 kcal - Matières grasses 5,3 g dont acides gras saturés 0,6 g - Glucides 54 g dont sucres 2,4 g - Protéines 9,5 g - Sel 1,12 g

Nos croûtons nature dorés au four sont transformés et conditionnés dans notre atelier en Ile-et-Vilaine. Nous travaillons exclusivement avec la farine produite sur la ferme à partir du blé que nous cultivons en agriculture raisonnée.

A conserver à l'abri de l'humidité et à consommer de préférence avant la date indiquée sur le sachet.

L'Atelier d'Alma  
La Droulinais 35170 Bruz  
SIRET 87926181600018  
contact@almafood.fr

20718-D

**Classés par ordre décroissant.**  
Le premier inscrit est l'ingrédient majoritaire.  
Si le sucre est en premier, méfiance !  
Moins la liste est longue, mieux c'est pour la santé !

**Vérifiez toujours pour éviter les mauvaises surprises.**

## Étiquettes alimentaires en planches et en rouleaux

Choisissez notre service d'impression ou optez pour des planches d'étiquettes vierges ou personnalisées pour vos étiquettes alimentaires à imprimer chez vous. Avec Avery, vous trouverez la solution qui vous...

avery.fr

Source image:

# LE TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

## Calories

Souvent seules à être  
considérées.

10g de protéines est aussi  
calorique que 10g de sucre,  
mais ils n'ont pas le même  
impact.

## Les 3 macronutriments

Attention aux quantités  
mangées, en excès, cela  
peut être dangereux pour la  
santé.

Sel ou sodium ?  
1g de sel = 0.4g de sodium

Pour 100g ou 100ml  
à utiliser pour comparer  
différents produits entre  
eux.

Pour 1 portion  
Importante pour connaître  
les quantités réelles  
consommées.

Valeur nutritionnelle moyenne			
	pour 100 ml	pour une assiette de 250 ml	% des RNJ** pour 250 ml
Valeur énergétique	200 kJ 45 kcal*	490 kJ 120 kcal*	6 %
Protéines	0,7 g	2 g	4 %
Glucides dont sucres	4,5 g 1 g	11 g 2,5 g	4 % 3 %
Lipides dont acides gras saturés	3 g 2,5 g	8 g 7 g	11 % 33 %
Fibres alimentaires	0,9 g	2,2 g	9 %
Sodium	0,28 g	0,70 g	29 %

## Recommandations nutritionnelles journalières

C'est la portion que chaque  
individu devrait consommer.  
Elle n'est pas fiable car c'est  
une moyenne et elle ne  
prend pas en compte l'âge,  
le sexe, la taille...



# LA LISTE DES INGRÉDIENTS

## L'ordre

Les ingrédients sont indiqués par ordre d'importance. Faire attention aux produits où le sucre et l'huile sont notés en 1er.

## Les additifs

Indiqués soit par leur nom, soit par le code E...  
A partir de 3 additifs dans un produit, il est déconseillé de le consommer.

**Ingrédients : céréales 55,5% (farine de blé complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner noisette cacao 18% (huiles de colza et de palme, sucre, noisettes 2,2%, maltodextrine, lait écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, émulsifiant: lécithine de soja, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de blé, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150c), correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxydant: tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique, et vitamine D), et minéraux (carbonate de calcium, et fer). Peut contenir des traces d'arachides et fruits à coque.**

## Les allergènes

Ils sont notés en gras. On en compte 14 et sont obligatoirement notés sur l'étiquette alimentaire d'un produit si il en contient.

## Les parenthèses, c'est quoi?

Certains sont composés eux même de plusieurs ingrédients, le détail de leur composition est indiqué entre les parenthèses.

Privilégier les ingrédients qu'on retrouve dans les placards de nos cuisines.  
ex : c'est mieux de voir écrit "sucre" que sirop de glucose.

Privilégiez les listes d'ingrédients courtes, les produits sont moins nocifs pour la santé.

Ingrédients : céréales 55,5% (farine de blé complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner noisette cacao 18% (huiles de colza et de palme, sucre, noisettes 2,2%, maltodextrine, lait écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, émulsifiant: lécithine de soja, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de blé, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150c), correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxydant: tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique, et vitamine D), et minéraux (carbonate de calcium, et fer). Peut contenir des traces d'arachides et fruits à coque.

Déchiffrer l'étiquetage des allergènes sur les produits emballés  
Pour les allergies alimentaires, il est recommandé de pouvoir consulter la liste d'ingrédients des produits avant de les acheter.

# LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

## Définition

Une allégation est une affirmation ou un message sur un produit qui met en avant ses bénéfices ou ses caractéristiques spécifiques.



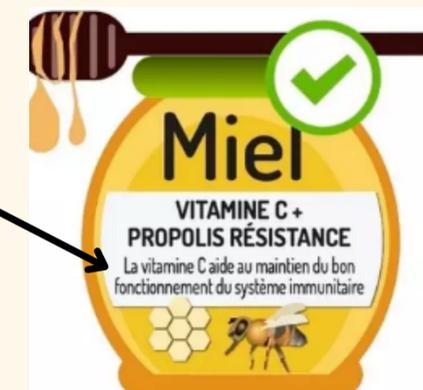
### Allégation nutritionnelle

C'est une affirmation qui dit, ou laisse entendre, qu'un aliment a des bienfaits spécifiques grâce à son apport en énergie ou en nutriments, que ce soit en petite ou grande quantité.



### Allégation de santé

C'est une affirmation qui dit, ou laisse entendre, qu'un aliment ou l'un de ses composants a un effet bénéfique sur la santé.



# LES DATES DE PÉREMPTIONS

Elles sont là pour éviter et diminuer le gaspillage alimentaire  
certains aliments peuvent être consommés au-delà de la date indiquée sur l'emballage.

## La date limite de conservation

**DLC**

*" A consommer jusqu'au ...."*

La date ne doit pas être dépassée sinon cela peut présenter un risque pour la santé.

## La date limite de consommation optimale ou la date de durabilité minimale.

**DLUO**

**DMM**

*" A consommer de préférence avant le...."*

La date peut être dépassée sans risque pour la santé.  
Cependant, on peut avoir une modification de goût, de couleur, de texture...

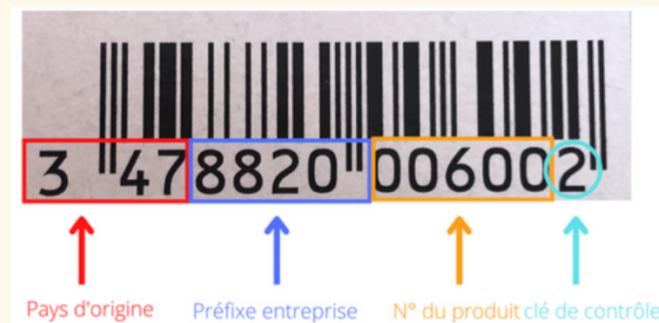
**Respecter au mieux les indications sur l'emballage  
pour une meilleure conservation de vos produits.**

# L'ORIGINE DU PRODUIT

Savoir d'où vient un produit permet de se rendre compte de la qualité de ce dernier, de la quantité fournie pour le transporter et d'avoir plus de précision sur l'économie locale.

## Le code barre

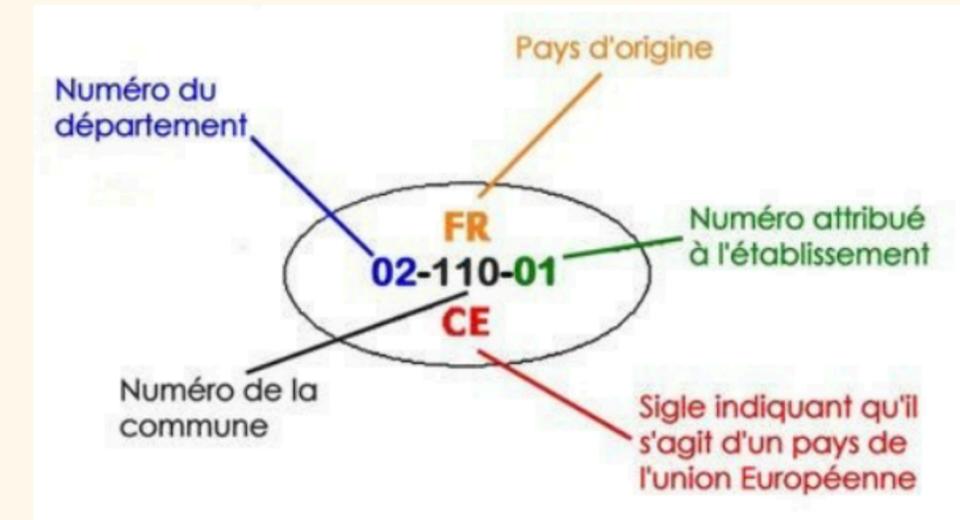
Les 2 premiers chiffres correspondent au pays d'origine. Concernant la France, ils sont compris entre 30\* et 37\*.



## L'estampille sanitaire

Réservée aux produits **d'origine animale**. Elle est obligatoire.

C'est une référence par rapport au **contrôle sanitaire** de l'animal par les services d'hygiène.



## Les labels



Production limitant les pesticides et permettant le respect du bien être animal.



Goût supérieur et bien être animal.



Indication géographique protégée. Caractéristiques du produit liées à l'origine géographique. Une des étapes doit être faite dans la région.



Garantit les stocks de poissons raisonnés pour une pêche durable.



Garantit une viande née, élevée et abattue en France.



Appellation d'origine protégée. Savoir faire reconnu dans une région géographique donnée (Europe).

# LE NUTRISCORE

Le but est d'informer le consommateur sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.  
Le score est calculé à partir d'un algorithme qui prend en compte les nutriments et aliments à favoriser et à limiter.

## Les aliments dit à "favoriser":

Fibres  
Protéines  
Fruits  
Légumes  
Légumineuses  
Fruits à coques  
Huile de colza, de noix, d'olive

## Les aliments dit à "limiter"

Energie  
Acides gras saturés  
Sucres  
Sel



Score faible = Produits les plus équilibrés  
Consommation régulière possible

Score moyen =  
Consommation modérée conseillée

Score élevé =  
Produit moins équilibré  
Consommation rare est préférable

C'est juste une **recommandation nutritionnelle** car le nutri-score ne prend pas en compte les paramètres suivants:

**L'éthique**  
**L'environnement**  
**La composition précise**

## Exemple de l'huile de colza

Elle est classée "C" car pour 100ml il n'y a quasiment que de la matière grasse. Mais cette matière grasse est dite de "**bonne qualité**" car elle ne contient que peu d'acides gras saturés. De plus, elle est composée d'une grande quantité d'**oméga 3** (modulateur de l'inflammation) et de **vitamine E** (bon pour la peau).

