



# ETIQUETTES

## *alimentaires*

**1.** Valeurs nutritionnelles de Référence  
Allégations nutritionnelles

**2.** Mieux comprendre avec l'emballage  
et les Applications Utiles

**3.** Je décrypte

**A1.** La liste des ingrédients

**A2.** Les valeurs nutritionnelles



Créé par Aurélie SCATURRO  
Diététicienne Nutritionniste

# VALEURS NUTRITIONNELLES DE RÉFÉRENCE (VNR)

Les Valeurs Nutritionnelles de référence (VNR) indiquent les quantités de nutriments qui doivent être consommées de façon régulière pour le maintien d'une bonne santé chez des populations saines. Ces valeurs ne sont pas individuelles mais plutôt comme des objectifs nutritionnels pour la population générale.

|                   |      |                  |     |                 |     |
|-------------------|------|------------------|-----|-----------------|-----|
| <b>Calories</b>   | 2000 | <b>Fibres</b>    | 30  | <b>Vit. A</b>   | 800 |
| <b>Protéines</b>  | 50   | <b>Fer</b>       | 14  | <b>Vit. B9</b>  | 200 |
| <b>Glucides</b>   | 260  | <b>Calcium</b>   | 800 | <b>Vit. B12</b> | 2.5 |
| <b>dont sucre</b> | 90   | <b>Magnésium</b> | 375 | <b>Vit. C</b>   | 80  |
| <b>Lipides</b>    | 70   | <b>Iode</b>      | 150 | <b>Vit. D</b>   | 5   |
| <b>AGS</b>        | 20   | <b>Phosphore</b> | 700 | <b>Vit. E</b>   | 12  |

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Les allégations nutritionnelles ou de santé affirment ou suggèrent qu'un aliment possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques spécifiques.



### Sans sucre ou Sel ou MG

Aliment très peu sucré ou gras, il ne contient pas plus de 0,5g de sucres ou de matières grasses pour 100g de produit et moins de 0.005 g de sel.



### Sans sucre ajouté

Pas d'ajout de sucres ou de matières sucrantes lors de sa fabrication, mais il peut contenir les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer (jus de fruits, compotes...).



### À teneur réduite en sel

Contient au minimum 25% de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents.



### Allégé en

Contient au moins 30% de sucres ou de matières grasses en moins qu'un produit similaire.



### Source de vitamines et/ou minéraux

Teneurs de l'aliment en vitamines et/ou minéraux concerné sont significatives (au moins 15% des apports journaliers pour 100g).



### Riche en...

Contient deux fois ou plus les valeurs définies pour « source de ... ».



Il n'existe aucun aliment miracle ! Certains aliments peuvent bien sûr apporter des compléments intéressants, mais l'équilibre de notre alimentation sur la semaine est le plus important. Un aliment en particulier ne remplacera pas les apports d'une alimentation variée et équilibrée.



## MIEUX COMPRENDRE AVEC ...

### L'EMBALLAGE

### LE NUTRISCORE

Il prend en compte :

#### Nutriments et aliments à favoriser

fibres  
protéines  
fruits  
légumes  
légumes secs



#### Nutriments à limiter

calories  
AG saturés  
sucre  
sel

#### POSITIF

Permet de comparer les produits d'une même catégorie entre eux

Simplifie les choix alimentaires

Incite les industriels à améliorer la composition de leurs produits

#### NÉGATIF

Pas toujours cohérent dans la classification des produits

Pas présent sur tous les produits



Conditions pour être labélisé bio :

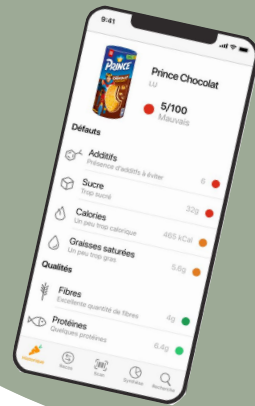
**Aucune utilisation de produits chimiques de synthèse** comme les pesticides, les engrais, les désherbants...

**Aucune utilisation d'OGM** - c'est à dire un végétal dont les propriétés naturelles ont été modifiées pour l'améliorer.

Pour les produits transformés, ils doivent être composés d'au moins **95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique**.

**Le nombre d'additifs autorisé est fortement restreint** : 47 pour les produits bio contre 300 pour les produits non bio.

### LES APPLICATIONS UTILES



Yuka scanne les produits alimentaires & cosmétiques pour décrypter leur composition et évaluer leur impact sur la santé.

#### QUALITÉ NUTRITIONNELLE

60% de la note

Se base sur le Nutriscore

#### PRÉSENCE D'ADDITIFS

30% de la note

Classés en fonction du niveau de risque

#### DIMENSION BIOLOGIQUE

10% de la note

Il s'agit d'une bonification accordée aux produits considérés comme biologiques



L'indice Siga est un score scientifique qui permet d'évaluer la transformation des aliments en se basant notamment sur la présence de marqueurs d'ultra-transformation.

# JE DÉCRYPTE

## NUTRIMENTS

### ☐ PROTÉINES

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Plus de 18g de <b>protéines</b>                | +2 |
| Plus de 10g de <b>lipides</b>                  | -1 |
| Plus de 5 g de <b>sucré</b>                    | -1 |
| Plus d' <b>acides gras</b> saturé qu'insaturés | -1 |
|                                                |    |

### ☐ FÉCULENTS

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Plus de 20g de <b>glucides</b> | +2 |
| Plus de 10g de <b>lipides</b>  | -1 |
| Plus de 10 g de <b>sucré</b>   | -1 |
|                                |    |

### ☐ LÉGUMES

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Moins de 5 g de glucides     | +1 |
| Plus de 10g de <b>fibres</b> | +1 |
| Présence de <b>vitamines</b> | +1 |
| Plus de 3 g de lipides       | -1 |
|                              |    |

### ☐ PRODUIT SUCRÉ

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Plus de glucides complexes que de sucre        | +2 |
| Moins de 10g de <b>sucré</b> par portion       | +1 |
| Plus de 10g de <b>lipides</b> par portion      | -1 |
| Plus d' <b>acides gras</b> saturé qu'insaturés | -1 |
|                                                |    |

## INGRÉDIENTS

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Ingrédients qualitatifs                 | +1 |
| Plus de 10 ingrédients                  | -1 |
| Présence d'additifs                     | -1 |
| Utilisation d'ingrédients "transformés" | -1 |
|                                         |    |

## CALORIES

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Si plat complet : 400-600 calories        | +1 |
| Si plaisir : Plus de 150 calories/portion | -1 |
|                                           |    |

## BONUS | MALUS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Présence de <b>Vitamines/Minéraux</b> | +1 |
| Plus de 1g de <b>sel par portion</b>  | -1 |
| Plaisir                               | +2 |
|                                       |    |

## BILAN

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Le produit peut être introduit                  | >1 |
| Le produit doit être consommé occasionnellement | <1 |



Se faire plaisir est primordial alors même si un aliment n'est pas très intéressant nutritionnellement, si vous le consommez de temps en temps en pleine conscience et qu'il vous fait du bien ne vous en privez pas !

# LA LISTE DES INGRÉDIENTS

## Classés par ordre d'importance

Le premier est l'ingrédient présent en plus grande quantité et le dernier en plus petite quantité.

## les 3 premiers ingrédients

Évitez les produits qui ont comme ingrédients principaux le sucre ou le gras.  
Favorisez ceux contenant majoritairement de la farine complète, légumes...

## Nombre d'ingrédients

Souvent les listes à rallonge indiquent des ingrédients de mauvaise qualité.

## La quantité des ingrédients..

Mis en avant sur l'emballage. La denrée apparaîtra en pourcentage dans la liste des ingrédients.



## Allergènes

Ils apparaissent en gras :  
Gluten, crustacés, Œuf, Poisson, Arachide, Soja, Lait, Fruits à coques, Céleri, Moutarde, Sésame, Sulfites, Lupin, Mollusque

## Additifs

Indiqués sous la mention E (ou leur nom complet). Il s'agit d'une substance ajoutée pour apporter du goût, de la texture, couleur ou une meilleure conservation.

## Le degré d'alcool

S'il est supérieur à 1,2° avec le logo interdit aux femmes enceintes.

## Ingrédients simples

Favorisez les ingrédients simples comme la farine, les œufs, le lait...  
Évitez les produits contenant des ingrédients que vous ne connaissez pas ou que vous n'utiliserez pas dans votre cuisine : glucose, huile hydrogénée...

## Les additifs



### 100 COLORANTS

Donner une plus jolie couleur au produit.

E104 - E122 - E123 - E124 - E127 - E129

### 200 CONSERVATEURS

Ils permettent de ralentir la dégradation des aliments.

E 250 Nitrite de sodium - E 252 Nitrate de potassium

### 300 ANTIOXYDANTS

Ils limitent l'oxydation des aliments en les empêchant de noircir.

E 338 à E 343 Phosphates

### 400 AGENTS DE TEXTURE

Ils modifient la texture des produits : émulsifiants, épaississants et gélifiants.

E 450 à 424 Phosphates

### 500 EXHAUSTEURS DE GOÛT

Ils permettent d'intensifier le goût des aliments.

E 338 à E 343 Phosphates

### 900 EDULCORANTS

Ils permettent de remplacer le sucre sans apport de calories.

E950 Acétylflame K - E951 Aspartame

## POUR 100 G

Les informations nutritionnelles sont exprimées pour 100g de produits. Cette colonne est utile pour comparer les produits entre eux et déterminer si la répartition des nutriments est intéressante.

## PAR PORTION

Les informations nutritionnelles sont exprimées par portion. Elle permet donc de visualiser l'apport réel que l'on va consommer. Se méfier toutefois des portions indiquées qui ne correspondent pas toujours aux quantités réellement consommées.

## % PAR PORTION

Il s'agit des besoins couverts par la consommation d'une portion du produit. Si un produit apporte 50% de nos besoins énergétiques cela signifie qu'il ne restera plus que 1000 calories à consommer pour tout le reste de la journée (si les besoins journaliers sont de 2000 calories).

## VALEUR ÉNERGÉTIQUE

Il s'agit du nombre de calories apportées par l'aliment. Elle est indiquée en calories ou en kilojoules (1 kcal = 4,18 kJ). En moyenne, on considère qu'un adulte a des besoins en énergie de 2000 calories par jour.

## VITAMINES ET MINÉRAUX

*Calcium, sel, fibres...*

Selon les produits on retrouve également les quantités de vitamines et minéraux apportés par l'aliment. La quantité de fibres (besoins : 30g) et de sel (besoin : 6 à 8 g).

|                                     | POUR 100 G          | PAR PORTION       | % PAR PORTION |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| Valeur énergétique                  | 1732 KJ<br>413 Kcal | 289 KJ<br>69 Kcal | 3 %           |
| Lipides<br>dont acides gras saturés | 12 g<br>2,9 g       | 2 g<br>0,5 g      | 3 %           |
| Glucides<br>dont sucre              | 62 g<br>23g         | 10 g<br>3,8 g     | 2 %           |
| Protéines                           | 8 g                 | 1,3 g             | 3 %           |
| Fibres alimentaires                 | 12 g                | 2 g               | 2 %           |
| Sel                                 | 0,57 g              | 0,10 g            | 2 %           |



## A SAVOIR

- 10 g de lipides = 1 cuillère à soupe d'huile
- 5 g de glucides = 1 carré de sucre
- 20g de protéines = 1 portion de viande
- 1 g de lipides = 9 calories
- 1g de glucides = 4 calories
- 1g de protéines = 4 calories
- 1g d'alcool = 7 calories



## MES CONSEILS

### Limiter la quantité de sucre et d'AGS

Ils ne doivent pas être supérieurs à 30% de la quantité totale de glucides ou de lipides

Favoriser les aliments riches en protéines, glucides complexes, fibres ainsi qu'en vitamines et minéraux

**Limiter les aliments qui ne présentent pas d'intérêts nutritionnels** et qui font plus de 120 calories par portion car ils déséquilibrent la ration

## LIPIDES GLUCIDES PROTÉINES

On y retrouve la quantité des 3 principaux nutriments pour 100g, par portion et en pourcentage par portion.

## DONT SUCRE

Les glucides se divisent en 2 catégories : les glucides complexes et les sucres rapides. La première ligne regroupe ces deux types de glucides. La deuxième ligne indique uniquement la part de sucres rapides. Pour connaître la quantité de glucides complexes, il suffit de faire glucides - sucre = glucides lents.

## DONT AGS

Les lipides se divisent en 2 catégories : les Acides Gras Saturés et les Acides Gras Saturés. La première ligne regroupe ces deux types de lipides. La deuxième ligne indique uniquement la part d'AGS. Pour connaître la quantité d'AGI, il suffit de faire Lipides - AGS = AGI.