

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?

Lire les étiquettes alimentaires peut s'avérer complexe. Qui n'a pas pesté devant les caractères minuscules et illisibles de celles-ci, contenant souvent des termes réservés aux seuls initiés ? Faisons le point pour comprendre les étiquettes alimentaires avec Mélanie Mercier, diététicienne.

Repérer les sucres cachés en lisant les étiquettes

Sur une étiquette, vous trouverez :

- **le nom du produit**
- **la liste des ingrédients** : elle est obligatoire, sauf pour quelques exceptions (fruits et légumes frais, vinaigre, eau, lait, farine, sucre et œufs).



Quelques informations à retenir sur la liste des ingrédients :

1. Dans la liste, les ingrédients sont toujours rangés par ordre décroissant, c'est à dire de l'ingrédient le plus abondant dans le produit à celui représentant la plus faible part. Attention donc aux listes qui font apparaître les sucres (saccharose, glucose, fructose, maltose, sirop de glucose, etc.) et les graisses (huiles, beurre, crème) en premières positions et méfiance également avec les listes à rallonge, avec des termes incompréhensibles.
2. Dans la liste des ingrédients, on peut trouver des pourcentages. Il s'agit d'une information obligatoire pour les ingrédients mis en avant sur l'emballage (par exemple, "yaourt aux fraises").
3. La liste d'ingrédients peut également nous renseigner sur la qualité du produit : quelle matière grasse a été utilisée ? Quel morceau de viande ou quel poisson ? Y'a t'il du sucre ajouté ? Y'a t-il des légumes ? Y'a t'il des additifs alimentaires ?
4. Dans la liste figurent obligatoirement l'éventuelle présence :
 - **D'organisme génétiquement modifié (OGM) ;**

- D'**allergènes** : les substances susceptibles de provoquer des allergies ou des intolérances sont mises en évidence dans la liste des ingrédients par une impression les distinguant du reste (caractères plus gros, en gras ou surlignés). Dans les cas où l'industriel ne peut garantir l'absence totale de certains allergènes, il le précise par une mention « Produit élaboré dans un atelier qui utilise : ... » ou encore « Traces éventuelles de... » ;
- D'**additifs**, classés par la lettre « E » et des suites de 3 chiffres :
 - E100 à E180 = Colorant
 - E200 à E297 = Conservateurs
 - E300 à E321 = Anti-oxydants
 - E322 à E495 = Émulsifiants, stabilisants, gélifiants
 - E500 à E585 = Acides
 - E620 à E641 = Exhausteurs de goût
 - E900 à E1520 = Divers, dont les édulcorants

En lisant une étiquette alimentaire, il est important de garder en tête la question suivante : « *Si je prépare le plat moi-même, j'y mets quoi ?* »

La valeur nutritionnelle

Obligatoire depuis décembre 2016*, elle est indiquée pour 100 g de produit et souvent, pour ce qui est considéré comme une portion de ce produit (c'est alors un repère pour la consommation).

On retient que :

- La valeur énergétique est la quantité d'énergie (calories, kcal ou kJ) contenue dans 100 g de produit ou dans une portion.
- « Glucides » = SUCRES totaux ([glucides complexes et glucides simples](#))
 - dont « sucres » = « sucres simples » à limiter
 - dont « amidon » = « sucres complexes » à privilégier
- « Lipides » = GRAISSES (saturées (à limiter) + insaturées (à privilégier))
- Fibres alimentaires : à favoriser (objectif : atteindre 30 g de fibres par jour minimum)
- Sel : à limiter (objectif : ne pas dépasser 5 g de sel par jour soit une cuillère à café rase)

Tableau des valeurs nutritionnelles

	Pour 100 g	Par portion (12,5 g)	% par portion* (12,5 g)
Énergie	1819 kj 433 kcal	227 kj 54 kcal	3 %
Matières grasses	14 g	1,8 g	3 %
dont acides gras saturés	3,6 g	0,5 g	2 %
Glucides***	65 g	8,1 g	3 %
dont sucres	26 g	3,3 g	4 %
dont amidon	38 g	4,8 g	
Fibres alimentaires	6,9 g	0,9 g	
Protéines	7,7 g	1,0 g	2 %
Sel	0,59 g	0,07 g	1 %

La date de péremption

• La date limite de consommation (DLC)

Elle est indiquée sur les emballages avec la mention « À consommer jusqu'au... », et constitue une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables susceptibles de présenter un danger pour la santé si elles sont consommées après la date (viandes, poissons, plats préparés, charcuteries, ...). Il ne faut pas congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée. Veuillez donc à consommer ces aliments le plus rapidement possible après l'achat et appliquez la règle "Premier entré, premier sorti" du réfrigérateur.

• La date limite d'utilisation optimale (DLUO)

La DLUO n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités organoleptiques (croquant, saveur, moelleux...) sans pour autant constituer un danger pour la santé.

- Elle est indiquée sur les emballages par la mention « À consommer de préférence avant le... », complétée par l'indication suivante :

- Jour et mois pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois ;
- Mois et année pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois ;

- Année pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.

Tel est le cas par exemple des biscuits, biscottes, épices, café, thé, pâtes, semoule, riz, farines, conserves...

- **La date de consommation recommandée (DCR) : pour les œufs**

Cette date est fixée à 28 jours maximum après la ponte.

Les œufs sont :

- Extra-frais jusqu'à 9 jours après la ponte. Ils peuvent alors être utilisés dans des préparations non ou peu cuites (mayonnaise, œufs à la coque, mousse au chocolat, œuf poché, œuf mollet...);
- Frais jusqu'à 28 jours après la date de ponte. Ils sont alors consommés cuits au plat, en omelette, durs ou utilisés pour la pâtisserie.

Plus on se rapproche de la DCR, plus un temps de cuisson prolongé est recommandé.

Les allégations nutritionnelles

Ces mentions mettent en avant les qualités nutritionnelles d'un aliment et sont souvent des appels à l'achat. Restez vigilants !

- **Les produits « light » ou « allégés »**

La teneur en sucre ou en graisse est allégée de 30 % par rapport à un produit dit « référence ». Ce produit de référence n'est jamais précisé et il est tout à fait possible qu'un produit "allégé" soit en réalité plus sucré et/ou plus gras qu'un autre produit de la même gamme. De plus, un produit « allégé en graisse » contient souvent plus de glucides (exemple des crèmes fraîches à 4 % de matières grasses qui contiennent de l'amidon) et un produit "allégé en sucres" contient souvent plus de matières grasses (exemple des biscuits allégés en sucres).

Dans le rayon des boissons, le terme « light », signifie sans sucres (sauf pour celles à base de jus de fruits, qui contiennent le sucre naturellement présent dans les fruits). Ceux-ci sont remplacés par des édulcorants qu'il est préférable d'éviter au maximum.

- **Les produits « sans sucres ajoutés »**

Pas d'ajout de sucres (saccharose, fructose, glucose, miel, sirop de glucose...) mais il peut y avoir du sucre naturellement présent dans le produit (purée de fruit/ compote, jus de fruits 100 % pur jus).

- **Les produits « sans sucres »**

Le produit ne contient pas plus de 0.5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml. Ces produits peuvent contenir des édulcorants « intenses » (aspartame, acésulfame K, sucralose) ou des polyols (sorbitol, maltitol, xylitol...), qu'il est préférable d'éviter au maximum.

- **« Source de »**

Le produit doit contenir au moins 15 % de l'élément concerné (vitamines, minéraux, fibres).

- **« Riche en »**

Le produit doit contenir au moins 30 % de l'élément concerné (vitamines, minéraux, fibres).

- **Le Nutri-Score**

Le Nutri-Score est un outil qui permet de guider le consommateur dans ses choix lors des courses. Le logo contient cinq valeurs allant de A (vert) à E (rouge), établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire. Aujourd'hui l'application de ce logo sur les emballages est facultative.

Le Nutri-Score est utile pour comparer les produits dans une même gamme et peut vous permettre d'opter pour le produit le plus intéressant nutritionnellement dans un rayon. Veillez toujours, tout de même, à la liste des ingrédients !

***Sources**

- Manger-Bouger. Comprendre les informations nutritionnelles et les étiquettes. Manger-bouger.fr (consulté en ligne le 20/05/2025) ;
- Santé publique France. Nutri-Score [consulté en ligne le 20/05/2025] ;
- Règlement (UE) no 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires ;
- Ministère de l'Economie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et Numérique. Alimentation : comment lire les étiquettes nutritionnelles ? (consulté en ligne le 26/05/2025).

Crédit photo : © Adobe Stock, FFD