

Comment décrypter les étiquettes ?

Lire une étiquette est un vrai parcours du combattant, un défi quand on voit le nombre de marques proposées pour un même produit. Qui n'a pas pesté devant les caractères minuscules, illisibles des étiquettes, abandonné face à l'incompréhension des termes qui semblent réservés aux seuls initiés. Qu'est-ce qui est important ? Quelles quantités ne faut-il pas dépasser en matière de sucres, de graisses, de sel ? Que signifient les allégations « sans sucres ajoutés », « pauvre en sel », « sans matière grasse » ?

Repérer les sucres cachés en lisant les étiquettes

Sur une étiquette vous trouverez :

- le nom du produit,
- les allégations nutritionnelles : ces mentions qui mettent en avant les qualités nutritionnelles d'un aliment, riche en fibres, pauvre en sel, produit sans sucre (ne contient pas de saccharose mais peut contenir d'autres sucres, des édulcorants et être plus gras) sont souvent des appels à l'achat. Restez vigilants ;
- la liste des ingrédients : si le sucre figure en tête de liste cela indique qu'il est majoritairement présent dans le produit, la présence d'allergènes doit obligatoirement être mentionnée (gluten, œufs, poissons, crustacés, soja, lait, arachides, céleri, moutarde...), ainsi que la présence d'OGM (organismes génétiquement modifiés) ;
- la liste des additifs : les substances ajoutées lors de la fabrication pour en modifier l'aspect, la saveur, la conservation ou la consistance sont classées par catégories et désignées par leur nom ou leur code européen (lettre E pour Europe, suivie de trois chiffres), par exemple, les édulcorants ;
- le tableau des valeurs nutritionnelles : renseigne sur la valeur énergétique en kj et kcal, la quantité de nutriments.