



LECTURE D'ÉTIQUETTES ET EMBALLAGES ALIMENTAIRES

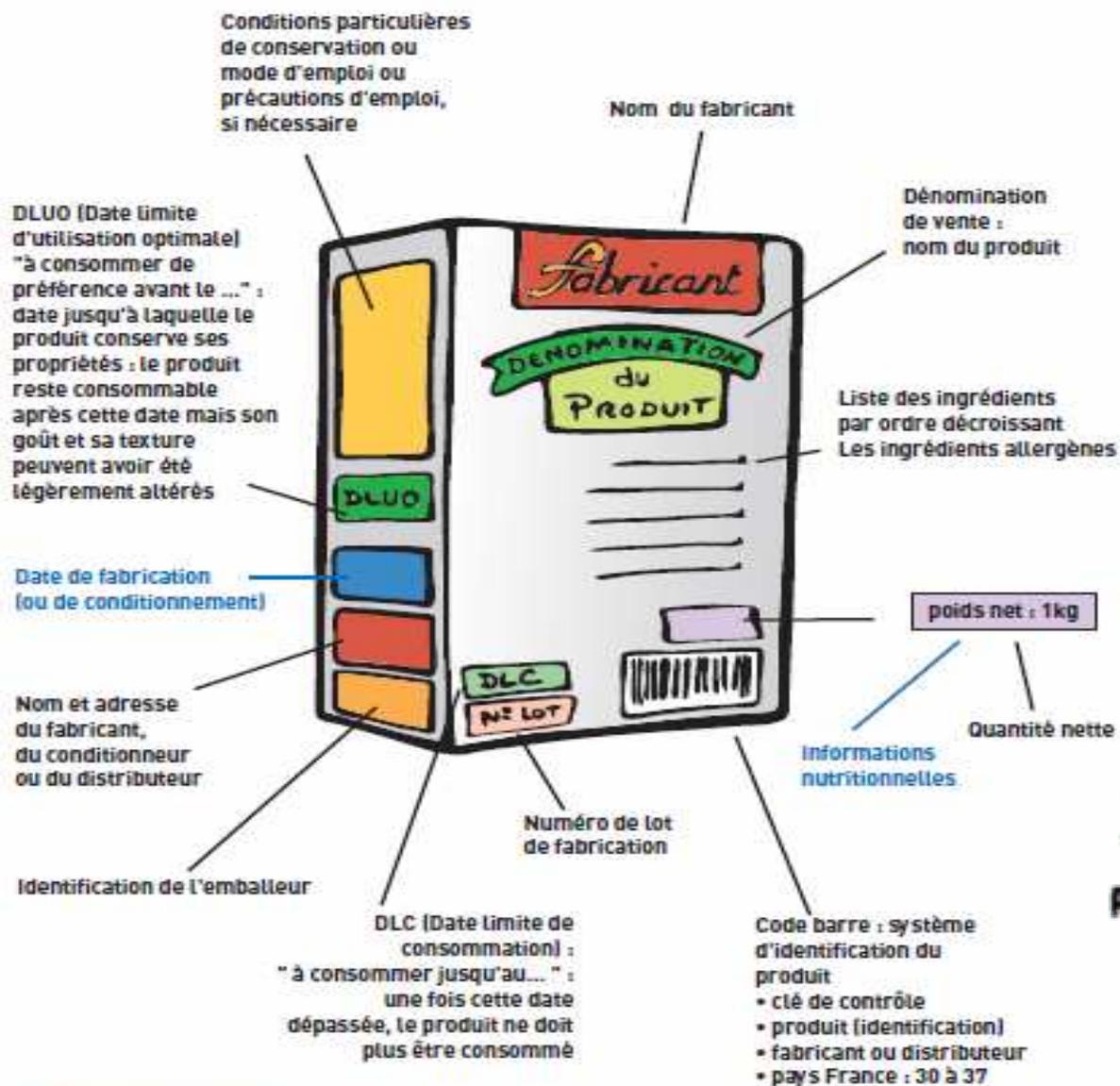


VUE D'ENSEMBLE DE L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL ET DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

VUE D'ENSEMBLE DE L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL ET DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

- Concerne les aliments comprenant **plus d'un ingrédient**
- Etiquetage des denrées alimentaires actuellement harmonisé à l'échelle européenne
- Etiquetage général des denrées alimentaires **obligatoire**
- Comprend un certain nombre de mentions dont certaines obligatoires et d'autres facultatives

La lecture des étiquettes



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

2 niveaux d'indication possibles :

■ Groupe I :

- Valeur énergétique : en kilojoules ou kilocalories
- Macronutriments : protéines, lipides et glucides en grammes

■ Groupe II :

- Valeur énergétique : en kilojoules ou kilocalories
- Protéines (g)
- Lipides dont acides gras saturés (g)
- Glucides dont sucres (g)
- Fibres alimentaires (g)
- Sodium (g)

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

- **Protéines** : molécules qui jouent un rôle essentiel dans la **constitution et le fonctionnement de nos cellules**
- **Glucides**: molécules qui constituent la **principale source d'énergie du corps**
- **Lipides**: matières grasses animales et végétales, ces molécules constituent la **réserve d'énergie de l'organisme**

PATES ALIMENTAIRES INFORMATIONS NUTRITIONNELLES Valeur moyenne pour 100 g de produit	
Valeur énergétique	1538 kJ 362 kcal
protéines	11,5 g
glucides	75,7 g
lipides	1,5 g

Dans quels
aliments trouvons
nous ces
nutriments ?

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Tous les ingrédients doivent être énumérés dans **l'ordre décroissant de leur poids initial** (m/m) au moment de la fabrication du produit



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Barre chocolatée

Chocolat au lait fourré de confiserie(33%)et caramel(27%)

Données nutritionnelles pour 100 g :

- **Valeur énergétique :** 1861kj/443kcal
- **Glucides :** 66.4g
- **Lipides :** 60.9g
- **Protéines :** 3.6g



Ingrédients

chocolat au lait (40%)(sucre, beurre de cacao, lait entière poudre, pâte de cacao, petit lait en poudre déminéralisé, lactose, émulsifiant (lécithine de soja) beurre concentré, arôme), sirop de glucose, sucre; matière grasse végétale, lait écrémé en poudre, lactose, beurre concentré, extrait de malt d'orge, sel, petit-lait en poudre déminéralisé, blanc d'œuf(0.1%), beurre de cacao, lait entier en poudre, cacao maigre, pâte de cacao, protéines de lait hydrolysée, arôme, émulsifiant (lécithine de soja)(Traces: cacahouète, noisette, amande) Ingrédients du lait (14%)

Quel est le principal ingrédient de ce produit en termes de quantité?



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Les nutriments sont indiqués en grammes pour une portion de 100 g ou de 100 ml

La valeur énergétique est indiquée en kcal et en kJ pour 100 g ou 100 ml également

Biscuit sec nappé de chocolat, valeurs :

Valeur nutritionnelle moyenne	100g	1 biscuit	1 boîte entière 150g
Valeur énergétique	495 kcal 2070kJ	62 kcal 260kJ	?
Protéines	6,4 g	0,80 g	?
Glucides	61 g	7,7 g	?
Lipides	24 g	3,1	?

Pouvez vous compléter la dernière colonne ?

Combien de morceaux de sucre trouve-t-on dans cette boîte de gâteaux (1 sucre = 5 g)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Données nutritionnelles pour 100 gr

- **Valeur énergétique** 2170Kj / 570Kcal
- **Glucides** : 58g
- **Lipides** : 27g
- **Protéines** : 11g

Ingrédients

- Semoule de maïs (55%), arachides grillées moulues (20%), matières grasses végétales (palmes), poudre de tomate (3,2%), sel, arômes, lactose, fromage en poudre, épices, exhausteur de goût: glutamate monosodique, guanylate disodique, inosinate disodique, dextrose de blé, protéines de lait et caséinate, extrait d'épices
- Contient des traces d'arachide, lait, et fruits à coques



Quelle est la matière grasse utilisée dans ce produit?

En quelle position est-elle sur la liste?



Que savez vous de cette matière première

VUE D'ENSEMBLE DE L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL ET DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

On trouve également sur les étiquettes des :

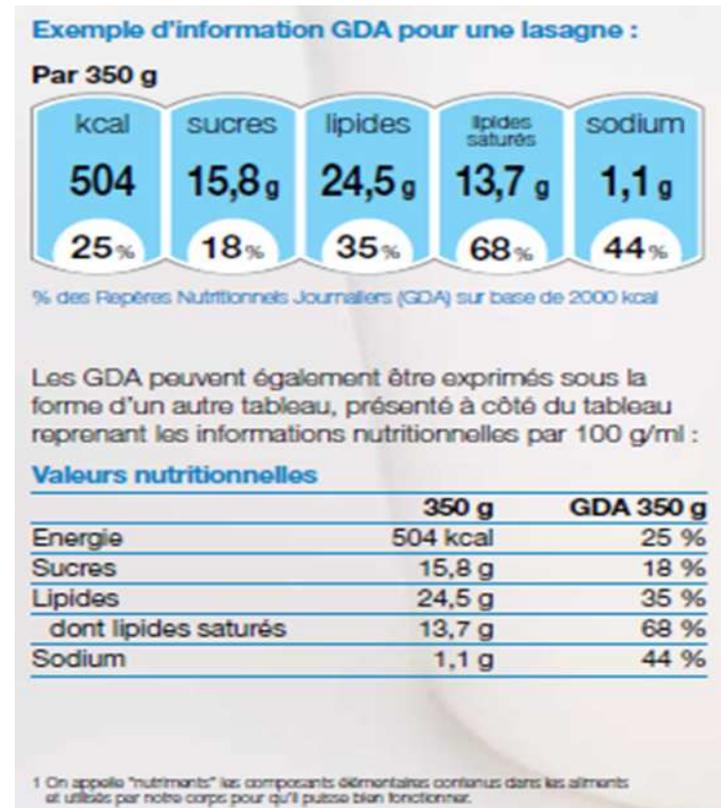
- Repères de consommation
- Allégations
- Labels de qualité ,d'origine...

LES GDA (GUIDELINE DAILY AMOUNTS) OU RNJ (REPÈRES NUTRITIONNELS JOURNALIERS)

○ Donnent une idée de l'apport d'un produit alimentaire en **rapport avec les besoins journaliers** maximum :

- pour l'énergie
- pour les : protéines, glucides, sucres, lipides, acides gras saturés, fibres et sodium

○ L'information est donnée pour **une portion**



Portion de lasagnes
pour adulte

13

LES GDA (GUIDELINE DAILY AMOUNTS) OU RNJ (REPÈRES NUTRITIONNELS JOURNALIERS)

○ Les valeurs-repères sont calculées pour la population adulte

➔ besoins nutritionnels journaliers moyens d'une personne

- *plus de 18 ans*
- *en bonne santé*
- *ayant une activité physique suffisante*
- *soit 2000 kcal par jour*

○ Certaines personnes, comme les enfants par exemple, ont des **besoins nutritionnels spécifiques** dont il faut tenir compte



Portion de ketchup pour adulte

LES AJR (APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS)

- Uniquement déterminés pour **les vitamines et les minéraux**
- La quantité de vitamines et minéraux ne figurent sur les emballages que s'ils sont présents en quantité significative, c'est-à-dire à hauteur de **15 % minimum des AJR pour 100 g**

	en moyenne/gemiddelde/on average/ medeltal/keskiarvo		
	per/ par 125 g	%ADH/AJR/	per/ par 100 g
Calcium/Kalsiumia/ Kalcium	185 mg	23%	148 mg
Magnesium/Magnesiumia	56 mg	19%	45 mg
Vitamine/Vitamin/ D-Vitamiinia/Vitaminer D	0.94 µg	19%	0.75 µg
Vitamine/Vitamin/ B12 Vitamiinia/Vitaminer B12	0.35 µg	35%	0.28 µg

A VOUS DE JOUER !

Combien de % de glucides apportent

2 biscuits au regard des repères

nutritionnels conseillés

(GDA ou RNJ Repères Nutritionnels journaliers) ?

Combien de % de calcium apportent 2 biscuits au regard des AJR

(Apports Recommandés Journaliers)



GDA ou Repères Nutritionnels Journaliers



kcal 55: Nombre de calories apportées par biscuit

3%: Pourcentage de calories apportées par biscuit par rapport aux GDA.

Tableau 2: Tableau de la valeur nutritive du biscuit LU Prince Start Nature.

Valeur nutritionnelle moyenne	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA* / biscuit
Valeur énergétique	460 kcal 1935 KJ	58 kcal 240 KJ	3%
Protéines	6,5 g	0,81 g	2%
Glucides	68 g	8,5 g	3%
dont sucres	28 g	3,5 g	4%
dont féculents	40 g	5,0 g	
Lipides	18 g	2,3 g	3%
dont acides gras saturés	8,8 g	1,1 g	6%
Fibres	4,5 g	0,56 g	2%
Sodium	0,210 g	0,026 g	1%

	100 g	% AJR** / 100 g	1 biscuit (12,5g)	% AJR** / biscuit
Calcium	136 mg	17%	17 mg	2%
Magnésium	102 mg	34%	13 mg	4%
Vitamine E	3,4 mg	34%	0,43 mg	4%
Vitamine B1	0,48 mg	34%	0,060 mg	4%

Etiquetage de Biscuit LU



LES ALLERGÈNES





LES ALLERGÈNES



- Constituants d'aliments provoquant une allergie
- Doivent toujours être déclarés
 - Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées), et produits à base de ces céréales
 - Crustacés et produits à base de crustacés
 - Œufs et produits à base d'œufs
 - Poissons et produits à base de poissons
 - Arachides et produits à base d'arachides
 - Soja et produits à base de soja
 - Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
 - Fruits à coque, à savoir amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia, noix du Queensland, et produits à base de ces fruits
 - Céleri et produits à base de céleri
 - Moutarde et produits à base de moutarde
 - Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
 - Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO₂. »



Source : EUFIC

LES ALLÉGATIONS



QU'EST-CE QU'UNE ALLÉGATION ?

- Message figurant sur certains emballages alimentaires ou accompagnant le produit (publicité, site internet)
- Fait état des **propriétés sanitaires et/ ou nutritionnelles des aliments ou de leurs composants**

- **Allégation NUTRITIONNELLE** : fait référence à la **teneur d'un nutriment dans un aliment.**

Exemples : "riche en calcium" ou "représente 30 % des AJR en vitamine C"

- **Allégation DE SANTE** : met en avant **un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé.**

Exemples : les oméga 3 participent à la prévention des maladies cardio vasculaires

LES ALLÉGATIONS

Ces produits comportent-ils des allégations ?

Si oui, sont-elles des allégations de santé ou nutritionnelles



LA MENTION « ALLÉGÉ »

- Produit qualifié d'« allégé » lorsque sa teneur en un nutriment ou sa valeur calorique est réduite d'au moins 25 % en poids par rapport à un produit de référence
- L'appellation « allégé » est synonyme de « Light » et « à teneur réduite en ... ».
- Produit peut être allégé en : sucres, matières grasses, sel..



LA MENTION « ALLÉGÉ »

Matières grasses

- “0 % de MG” ne veut pas dire “0 % de calories”
- Pour les matières grasses d’origine laitière ou végétale, selon les normes européennes, **l’allègement varie de 0 à 40 % de matières grasses par rapport au produit de référence**

○ Les matières grasses apportent des calories, mais aussi une texture et un goût aux aliments.

Pour préserver le goût, la texture et le volume des produits allégés :

- Ajout de gélifiants, de fibres d’amidon ou de sucres (plats cuisinés, yaourt, mayonnaise, desserts, etc.)
 - Ajout d’eau
 - Ajout d’air (crème glacée, mousse)
- Certains produits **faibles en graisses** sont presque **aussi caloriques que leur version originale**
 - Ils sont souvent **plus coûteux et moins savoureux**

LA MENTION « ALLÉGÉ »

Sucres

- **“Allégé en sucre” ne veut pas dire “allégé en calories”...**

Ex : un yaourt aux fruits allégé peut être aussi calorique qu’un yaourt nature. Il peut contenir beaucoup de matières grasses

- “Allégé” ne veut pas dire la même chose que “sans” ou “à faible teneur en”... et le niveau d’allègement peut varier du simple au double



Piège des produits allégés : s’autoriser à en manger plus, parce qu’ils sont allégés. Au final, on ingère donc le même nombre de calories, voire plus et plus cher !

LA MENTION « ALLÉGÉ »



Sodas light :

- ne permettent pas de se déshabituer du goût sucré
- l'organisme peut réagir de la même manière qu'avec du « vrai » sucre en secrétant de l'insuline, hormone qui stimule l'appétit.

Si on zoomait sur les valeurs nutritionnelles...



VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	pour 100 g	pour 1 carré 8 g	% RNJ*
Énergie	2324 kJ 560 kcal	186 kJ 45 kcal	2
Protéines	7,9 g	0,6 g	1
Glucides dont sucres	30,5 g 26,4 g	2,4 g 2,1 g	1 2
Lipides dont saturés	45,1 g 26,6 g	3,6 g 2,1 g	5 11
Fibres	15,3 g	1,2 g	5
Sodium	0,01 g	traces	0

Informations nutritionnelles / Additional Information		Pour/Per 100 g	Par Carré** Per Square
Valeur énergétique / Energy	kJ kcal	2190 530	230 55
Protéines / Protein	g	7,3	0,7
Glucides / Carbohydrate	g	33	3,3
dont sucres** / of which sugars**	g	< 2	0,2
dont polyols / of which polyols	g	28,6	2,9
Lipides / Fat	g	43,8	4,4
dont acides gras saturés / of which saturated	g	27,6	2,8
Fibres alimentaires / Fibre	g	16,2	1
Sodium / Sodium	g	Traces	Traces

RÉSULTATS...

Le chocolat Poulain se vante aussi sur son étiquette de ne contenir que 2 % de sucres, mais au final le taux de glucides est supérieur à celui du chocolat Nestlé (33 g/100 g contre 30,7 g/100 g) car si le taux de sucres est plus faible, les édulcorants sont présents en plus grande quantité.

Autre surprise : la différence est infime. Pour 100 g de chocolat Ligne gourmande et ses 530 kcalories, le chocolat Nestlé en vaut 559 kcalories, soit seulement 30 kcalories de différence pour 100 g. Une barre de chocolat correspond en moyenne à 1/6 de la tablette (parfois plus), soit 17 g.

Enfin, le chocolat "allégé" contient plus de graisses saturées que le chocolat "normal" (27,6 g/100 g contre 26,6 g/100 g) alors que les recommandations officielles alimentaires conseillent de réduire ce type de graisses.

Conclusion
....?



LES LABELS



LES LABELS

- **Le Label Rouge** atteste que l'aliment possède un ensemble de qualités et de **caractéristiques très spécifiques** (conditions de production et goût), qui lui confèrent une **qualité supérieure** à son équivalent sur le marché. On le retrouve surtout sur les volailles, les charcuteries, les produits laitiers, mais aussi pour du saumon fumé ou pour le sel de Guérande.
- **AB** Ce label indique **qu'au moins 95% des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique**, c'est -à-dire qu'ils ont bénéficié de pratiques spécifiques de production (emploi d'engrais vert, lutte naturelle contre les parasites...) Certains engrais ou traitements (par exemple pour la conservation) peuvent être utilisés mais en quantité limitée et selon des normes définies. **L'utilisation d'OGM est, elle, strictement interdite.**
- **Produit alimentaire de montagne** : ce label garantit que le produit est **originaire d'une aire géographique située en montagne** et que sa production respecte des techniques spécifiques aux zones de montagne. La mention "*montagne*" ne peut être utilisée qu'après une autorisation administrative expresse. Cette autorisation est délivrée par le préfet de région après consultation de la Corpaq (Commission régionale des produits agricoles de qualité)



LES LABELS

AOC : Appellation d'Origine Contrôlée (France)

AOP : Appellation d'origine protégée (Europe)

Garantie liée à un produit d'une **particularité liée à une zone géographique précise et un savoir faire spécifique**. Elle garantit les qualités et caractéristiques du terroir d'origine et du savoir faire du producteur. Les produits sous AOC répondent à un cahier des charges validé, en France, par l'INAO (Institut national des appellations d'origine) dépendant du Ministère de l'Agriculture. Depuis l'apparition des sigles européens, les AOC françaises doivent obligatoirement appartenir à une AOP ou une IGP. Exemple : La fourme d'Ambert.

STG : Spécialité traditionnelle garantie

Cette mention ne fait pas référence à une origine mais a pour objet de **mettre en valeur une composition traditionnelle du produit, ou un mode de production traditionnel**. Cette attestation consacre donc une recette, peu importe donc le lieu de fabrication.



LES ADDITIFS ALIMENTAIRES



- Acidifiant
- Antioxydant
- Affermissant
- Agent d'enrobage
- Agent de charge
- Agent de traitement de la farine
- Amidon modifié
- Agent moussant
- Anti-agglomérants
- Antimoussant
- Colorants alimentaires
- Agents de conservations
- Edulcorants
- Emulsifiants
- Epaississants
- Exhausteurs de goût
- Gaz propulseurs
- Humectants
- Agents de levuration
- Séquestrants
- Auxiliaires technologiques
- Caféine

QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE ?

«Toute substance qui n'est pas normalement consommée en tant que denrée alimentaire en soi »

N'est pas normalement utilisée comme ingrédient caractéristique d'une denrée alimentaire, qu'elle ait ou non une valeur nutritive,

[...]

Codex, Quinzième édition

Produits ajoutés aux produits alimentaires dans le but d'en améliorer la conservation, l'aspect, le goût, ...

LEUR HISTORIQUE...

Le début de l'utilisation des additifs coïncide presque simultanément avec la maîtrise par l'homme des techniques de domestication de la nature à des fins alimentaires.

Très vite, il s'est vu confronté au pourrissement des récoltes, à la dégradation de la viande, puis aux problèmes de conservation de l'aspect des aliments.

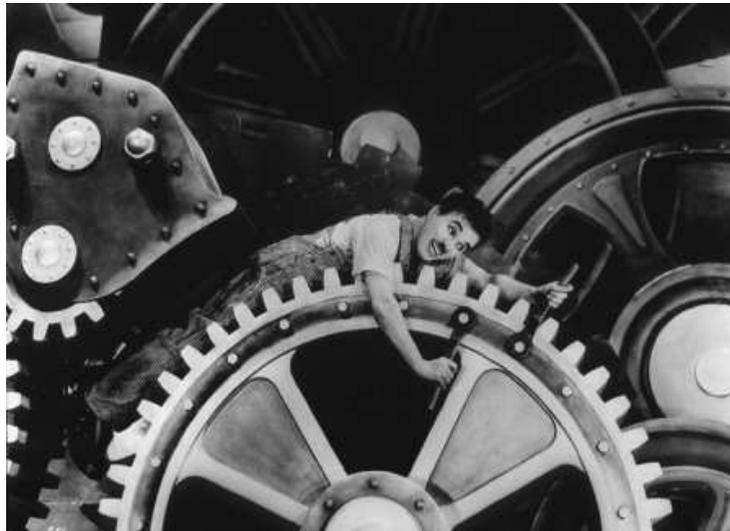
Déjà, 2000 ans avant notre ère, on se servait de "substances" dont les propriétés permettaient de conserver les aliments ou d'améliorer leur goût :

- en Europe, le sel et la fumée pour conserver la viande
- en Égypte, des colorants et des épices pour améliorer l'aspect de certains mets
- à Rome, du salpêtre et des épices pour les mêmes raisons



LEUR HISTORIQUE...

- Avec la révolution industrielle : industrialisation des colorants en Amérique du Nord au milieu du XIX ème siècle



- Découverte des émulsifiants, des levures et des gélifiants dans la première moitié du XX ème siècle
- Puis **lors du développement de l'industrie agro-alimentaire : commercialisation massive des additifs dans les aliments.**

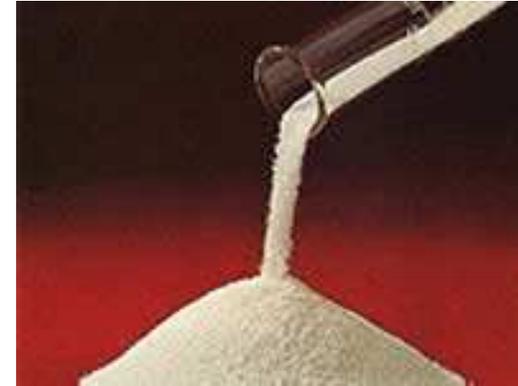
LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Aujourd'hui, **27 catégories d'additifs** alimentaires classés suivant leur fonction

Ils peuvent jouer divers rôles :

- Conservateurs alimentaires
- Colorants
- Exhausteurs de goût
- Régulateurs du pH
- ...

QUELQUES EXEMPLES . LES ÉDULCORANTS



- **Confèrent un goût sucré à l'aliment**

Exemples : acésulfame de potassium, saccharine, polyols (sorbitol, maltitol, xylitol...), aspartam, sucralose...

- **Souvent déconseillés par les nutritionnistes** car :

- entretiendraient le goût pour le sucre
- les consommateurs réguliers de produits sucrés avec des édulcorants intenses auront tendance à choisir des produits plus sucrés, ce qui pourrait favoriser l'obésité en augmentant l'apport calorique
- peuvent entraîner une réponse de l'insuline étant donné leur saveur sucrée, ce qui peut ne pas être souhaitable pour les diabétiques par exemple

QUELQUES EXEMPLES ... LES ÉDULCORANTS

L'aspartame

- Edulcorant artificiel découvert en 1965
- Pouvoir sucrant environ 200 fois supérieur à celui du saccharose (sucre traditionnel)
- Utilisé pour édulcorer un grand nombre de boissons et aliments à faible apport calorique ainsi que les médicaments.
- Retiré de la vente aux Etats-Unis, puis remis sur le marché car soupçonné d'interférer sur la santé
- Des études le mettent en cause dans l'apparition de certaines maladies : cancers , prématurité, maladie d'Alzheimer...
- Le résultat des études diffère selon qu'elles sont menées par l'industrie concernée ou des organismes indépendants

QUELQUES EXEMPLES ... LES ÉDULCORANTS

Les polyols

- Certains sont naturellement présents dans différents fruits et légumes, comme par exemple le sorbitol dans la pomme et la poire
- Moins riches en calories que les autres glucides
- Se trouvent dans les produits sans sucre, sans sucre ajouté ou à teneur réduite en sucre, comme les produits allégés, les bonbons et gommages à mâcher sans sucre
- Les plus fréquemment utilisés : le sorbitol, le mannitol, le maltitol, l'isomalt, le lactitol, le xylitol et l'érythritol
- **Risque en cas de consommation excessive : diarrhées**

QUELQUES EXEMPLES LES ÉDULCORANTS



Le sirop de glucose-fructose

- Sirop industriel fabriqué à partir d'amidon à haute teneur en fructose
- Possède un **pouvoir sucrant plus élevé que le sucre et des propriétés d'"exhausteur de goût" pour un coût inférieur**
- Remplace le sucre dans de **nombreux aliments**
- **Risques en cas de consommation excessive: augmentation des triglycérides (graisses) dans le sang lesquels majorent le risque de maladies cardio-vasculaires.**

QUELS ÉDULCORANTS POUVEZ-VOUS RETROUVER SUR CETTE ÉTIQUETTE



QUELS ÉDULCORANTS POUVEZ-VOUS RETROUVER SUR CETTE ÉTIQUETTE ?



Chewing-gum aromatisé sans sucres avec édulcorants. Parfum mystère

Ingrédients: [REDACTED] (Sorbitol, Sirop de maltitol, Xylitol, Maltitol, Aspartame, Sucralose, Acésulfame K), Gomme base, Arômes, [REDACTED] (Glycérol), Acidifiants (Acide citrique, Acide malique), Emulsifiants (Lécithine de tournesol, E472a), Colorant (E171), Huile végétale, Antioxygène (E321). Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Contient une source de phénylalanine. Informations nutritionnelles / 100g : Valeur énergétique 710kJ / 170kcal (14kJ / 3kcal / pièce) - Protéines 0,4g - Glucides 65,9g, dont sucres 0g, polyols 65,9g - Lipides 0,7g, dont acides gras saturés 0,2g - Fibres alimentaires 0g - [REDACTED]

CADBURY FRANCE / 143 boulevard Romain Rolland 75085 Paris Cedex 14.
Service Consommateurs Hollywood BP 1320 - 41013 Blois Cedex

hollywood-chewinggum.com

A conserver dans un endroit frais et sec

En complément du brossage, l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire recommande ce chewing-gum sans sucres, qui participe efficacement à la santé bucco-dentaire.

SK171210/1 20:16

e27g

QUELQUES EXEMPLES ... LES COLORANTS



- *Ajoutent de la couleur à une denrée alimentaire, ou rétablissent sa couleur naturelle.*

3 sortes de colorants autorisés en alimentation :

- colorants naturels (ex: le vert de la chlorophylle)
- colorants de synthèse fabriqués par l'industrie chimique incluant les colorants « identique nature »
- colorants artificiels qui n'ont pas d'équivalent dans la nature

Certains d'entre eux n'ont pas d'incidence sur la santé, les autres sont sujets à discussion et font l'objet d'études régulièrement.

- **Parfois interdits dans certains pays et autorisés dans d'autres**
- **Risques pour certains : allergies, asthme, urticaire, insomnies, nausées, hyperactivité , cancers et effets mutagènes**

QUELQUES EXEMPLES ... LES COLORANTS

E 120 Rouge cochenille

Elaboré à partir de cochenilles

Présent dans de nombreux aliments

Risque d'allergie



Composition des merguez :

Maigre et gras de boeuf et de mouton, eau, correcteurs d'acidité : E326 - E262, sel, lactose, dextrose, saccharose, épices, extraits d'épices, arômes, antioxygène : E301, colorants : E160c - **E120**, boyau naturel

QUELQUES EXEMPLES ... LES COLORANTS

E 124 ou Ponceau 4R ou Rouge cochenille.

Malgré son nom, il n'est pas fabriqué à partir de cochenilles.

Serait impliqué dans le syndrome d'hyperactivité chez les enfants .

Considéré comme cancérigène, il est interdit aux USA et en Scandinavie.

Depuis 2009 les colorants [E102](#), [E104](#), [E110](#), [E122](#), [E124](#), [E129](#) doivent être étiquetés avec la mention:

« Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants »



Composition dragibus: sucre, sirop de glucose, amidon, acidifiant E330, correcteur d'acidité : E331, gélatine, féculé, arômes, colorants : E104, E110, E122, **E124**, E129, E131, E132, E133, E151, E153, huile végétale, agents d'enrobage : cire de carnauba.

QUELQUES EXEMPLES ... LES COLORANTS

Quand on mange des bonbons a-t-on envie de se préoccuper de la quantité de colorant qu'ils contiennent ?

Pourrait-on seulement le savoir ?

Comment pourrait-on éviter de consommer des produits dont on est pas forcément sûr ?

Quelles sont vos idées à ce sujet ?



QUELS COLORANTS SE
TROUVENT DANS CET
ALIMENT ?

QUELLES SONT LEURS
ORIGINES ?



Ingrédients: farine de maïs, sucre, sirop de glucose, miel (3,5%), phosphate tricalcique, sel, extrait de malt d'orge, colorants (caramel E150c, carotènes), vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12, D), fer.

Allergènes: ingrédient issu de l'orge.

Ce paquet contient environ 12 portions de 30 g de céréales. Cette portion de 30 g (soit environ 3 collines à manger) est adaptable en fonction des besoins de chacun (âge, activité physique...).

*Package Miel pops
de KELLOG'S®*



QUELQUES EXEMPLES ... LES COLORANTS

E 150 c (couleur brune)

Caramel ammoniacal – Caramel issu de sucres chauffés en présence d'ammoniaque

Synthétique

Risques : toxique à haute dose, peut toucher le système immunitaire, potentiellement cancérigène

QUELQUES EXEMPLES ...

LES CONSERVATEURS OU AGENTS DE CONSERVATION

○ **Prolongent la durée de conservation des aliments en les protégeant contre les altérations dues aux micro-organismes (levures, moisissures et bactéries)**

○ Antimicrobiens, agents antimycose, agents de contrôle bactériologique, stérilisant chimique/agent de maturation du vin, désinfectant

○ Quelques exemples :

- nitrates et nitrites (E249 - E252)
- sulfites (E221 - E228)
- anhydride sulfureux
- acide sorbique (E200)
- acide benzoïque (E210)
- parabènes (E214 - E219)

QUELQUES EXEMPLES ...

LES CONSERVATEURS OU AGENTS DE CONSERVATION

Acide benzoïque (ou benzoate) : E 210

- Synthétique - Produit chimiquement à partir de **Toluène (hydrocarbure inflammable; sert à la fabrication de teintures, de solvants et de produits cosmétiques)**
- Autorisé en France sous conditions
- Naturellement présent dans certaines plantes (ex : gomme de benjoin)
- Utilisé dans les boissons sucrées et les confitures
- Risque : **hyperactivité chez les enfants**

QUELQUES EXEMPLES ...

LES CONSERVATEURS OU AGENTS DE CONSERVATION

Composition et ingrédients :

Eau gazéifiée, jus d'orange et autres agrumes à base de concentré 12% [orange 10%, citron, pamplemousse, mandarine], sucre, pulpe d'orange 2%, extrait de zeste d'orange, arômes naturels d'orange, conservateur : sorbate de potassium - **benzoate de sodium**



QUELQUES EXEMPLES ...

LES AROMES

- Le goût et l'odorat ont permis aux Hommes de sélectionner judicieusement leur nourriture et reconnaître ce qui était comestible de ce qui ne l'était pas
- Aromes ajoutés dans l'alimentation : **substances d'addition ajoutées volontairement aux denrées alimentaires pour restaurer une note aromatique ou bien en conférer une à une denrée qui n'en a pas particulièrement au départ**
- Effets sur la santé inconnus, qu'ils soient synthétiques ou faussement naturels, ni leur interactions avec d'autres substances chimiques également présentes dans notre alimentation

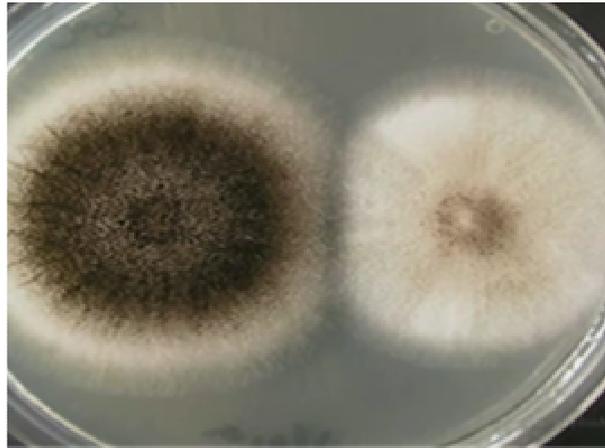
QUELQUES EXEMPLES ... LES AROMES



L'arôme fraise est souvent constitué à base de copeaux de bois d'un arbre australien

De nombreux autres arômes sont extraits de moisissures par des procédés chimiques.

Ils sont nommés « arômes naturels » sur les emballages alimentaires, la moisissure étant d'origine naturelle.



LES ORGANISMES GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉS :

OGM

LES OGM

- Organismes vivants dont le patrimoine génétique a été modifié par l'homme pour leur conférer de nouvelles propriétés.
- Les techniques utilisées permettent de **construire des organismes qui n'auraient jamais existé dans la nature.**



- BUT :
 - **Augmenter les performances de production**
 - **Faciliter la résistance de la plante, aux pathologies qui pourraient entraver sa croissance**

LES OGM

- Obligation d'étiquetage :
 - **dès le seuil de 0,9 % dépassé**
 - concerne l'alimentation humaine ou animale
- Lors de la mise sur le marché, l'opérateur doit transmettre par écrit à l'opérateur qui reçoit le produit les informations suivantes :
 - une indication de chaque ingrédient alimentaire produit à partir d'OGM
 - une indication de chaque matière première ou additif pour aliments pour animaux produits à partir d'OGM;
 - s'il n'y a pas de liste d'ingrédients, le produit doit indiquer qu'il est élaboré à partir d'OGM.

Source : synthèses de la législation de l'UE

Certains commerces ont créé leur logo garantissant leurs produits sans OGM



CONCLUSION...

A votre avis...

Pourquoi l'industriel met
en avant le fait que son
produit ne contient
**ni colorant, ni
conservateur, ni
aspartame ?**

Pour quelle(s) raison(s)
précise-t-il que
l'édulcorant est
d'origine naturelle ?



CONCLUSION...

- **Dans les grandes surfaces**, la lecture des étiquettes et emballages alimentaires peut nous guider dans nos choix, mais elles sont souvent difficilement lisibles, peu explicites ou incomplètes.

Sous l'impulsion des consommateurs impliqués et des associations qui les représentent, de nouvelles directives devraient améliorer leur lisibilité



Leur lecture nous montre, ne serait-ce que par la longueur des listes dans certains cas, que la chimie, et des matières premières nutritionnellement peu intéressantes sont très présentes dans nos assiettes.

Pour quelles raisons selon vous ?

CONCLUSION...

- **L'orientation** vers les produits les moins transformés possible permet :
 - d'éviter **de nombreux additifs***, la surconsommation entre autres **,de sel, de sucre et de graisses cachés.**
 - **d'induire, auprès des industriels,** de par les choix des consommateurs que nous sommes tous, la mise en place d' **une offre alimentaire nutritionnellement plus intéressante.**

*certains nutritionnistes conseillent de ne pas consommer d'aliments mentionnant plus de **3** additifs sur leur emballage

CONCLUSION...

o Au marché, ou auprès des producteurs :

- La proximité directe avec les maraichers ou les éleveurs facilite la connaissance des aliments et leur mode de production
- nous rapproche des aliments , le plus souvent de saison ,**plus intéressants du point de vue du goût ainsi que nutritionnellement** car moins dénaturés par une cueillette trop précoce et par un long transport



CONCLUSION...



o **La cuisine maison :**

permet de mieux connaître et de maîtriser le contenu de nos assiettes par comparaison à de nombreux plats préparés industriellement.



Nos partenaires



MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

