



CONSOMMATION

FICHE PRATIQUE

N° 83 Denrées alimentaires : à vos étiquettes !

L'étiquette est la carte d'identité du produit. Au niveau alimentaire surtout, le consommateur doit prendre pour habitude de lire les éléments essentiels qu'elle comporte. Il n'y a qu'elle qui puisse lui donner les véritables informations sur le produit, car pour ça, il ne faut pas compter sur les publicités! Décryptage des étiquettes.

Les denrées préemballées VS les denrées en vrac

Pour les produits non préemballés, la réglementation est moins stricte que pour les denrées préemballées. Elle est également plus récente, car liée à l'émergence de la vente en vrac, elle date de 2015 (décret 2015-447).

→ **Les denrées alimentaires en vrac**

Des mentions obligatoires existent bien (article R112-31 du Code de la consommation) mais sont moins exigeantes que pour les produits emballés. Une affichette (ou un écriteau) doit être placée à proximité de ce qui est proposé à la vente en vrac en mentionnant :

- la dénomination de vente (ex : thé vert à la menthe),
- l'état physique du produit (ex : décongelé),
- le prix de vente (à la pièce et/ou au poids selon le cas).

Pour les légumes et fruits frais : spécificité car cela fait partie des seuls aliments (avec le bœuf, le vin, les œufs et le miel) pour lesquels la mention du pays d'origine est obligatoire.

→ **Les denrées alimentaires préemballées**

L'étiquetage des produits alimentaires déjà emballés sont réglementées par les articles R112-9 et suivants du Code de la consommation. Ci-dessous, toutes les mentions obligatoires qui doivent être apposées.

Les ingrédients

Les ingrédients sont toujours indiqués par ordre décroissant de présence. La quantité d'un ingrédient est indiquée lorsque celui-ci figure dans la dénomination de vente ou est mis en évidence dans l'étiquetage.

Par exemple : si sur l'emballage d'un plat préfabriqué il y a une photo de ce plat avec des petites carottes bien apparentes, le % de carottes dans la recette doit être indiqué au niveau de la liste des ingrédients.

La présence d'OGM (organismes génétiquement modifiés) dans l'un des ingrédients doit être obligatoirement mentionnée sauf si la présence d'OGM ou de dérivés est inférieure à 0,9 % ou si l'opérateur est en mesure de justifier qu'il s'agit d'une présence fortuite. A noter que ce seuil de 0,9 % s'applique à chaque ingrédient ou aliment considéré individuellement, indépendamment de sa proportion dans le produit fini.

Comment lire un tableau nutritionnel ?

D'ici décembre 2016, tous les emballages devront présenter le même tableau nutritionnel en Europe. Aujourd'hui, il n'y a pas d'harmonisation.

Les tableaux nutritionnels apportent des informations précieuses : les calories, les lipides (graisses), les glucides (sucres), les protéines et le sel.

Attention car il ne faut pas confondre la colonne « pour 100g » de produit et celle « pour une portion » !

Les allergènes

Les substances et les produits provoquant des allergies ou intolérances doivent être mis en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple au moyen d'une couleur ou de caractères d'impression spécifiques (en gras).

Pour les denrées en vrac, le décret 2015-447 indique que tout ingrédient ou auxiliaire technologique ou dérivé d'une substance ou d'un produit provoquant des allergies ou des intolérances, et encore présent dans le produit fini, même sous une forme modifiée, est portée à la connaissance du consommateur final sur la denrée elle-même ou à proximité de celle-ci de façon qu'il n'existe aucune incertitude quant à la denrée à laquelle elle se rapporte.

Les dates limites

Il existe 2 types de dates limites : la date limite de consommation (DLC), et la date limite d'utilisation optimale (DLUO). Et la différence est importante :

- la DLUO est précédée de la formule « à consommer de préférence avant le ... / avant fin... ». Elle précise le délai au delà duquel les qualités organoleptiques (saveur, odeur, aspect, etc.) et nutritionnelles (diminution de la teneur en vitamines, oxydation des lipides...) risquent d'être altérées, sans effet néfaste pour la santé du consommateur ;
- la DLC est précédée de la formule « à consommer jusqu'au ... », indique la date au-delà de laquelle la consommation de la denrée peut présenter un danger pour la santé

Le poids de la denrée

Le poids de la denrée fait partie des informations obligatoires devant être apposées sur l'emballage. L'article R112-9 du Code de la consommation précise que le poids doit être mentionné sous forme de quantité nette.

Le n° de lot de fabrication et les coordonnées du responsable

Aucune denrée alimentaire préemballée ne peut être commercialisée si elle n'est pas accompagnée d'une mention permettant d'identifier le lot auquel elle appartient. Cette information, associée à l'indication du nom ou de la raison sociale et de l'adresse de l'exploitant responsable de la denrée, assure l'identification et la traçabilité de la denrée. Ces informations sont nécessaires en cas de problème lié au produit, de réclamation ou d'alerte sanitaire relative au produit.

La conservation/l'utilisation

On n'y pense pas forcément mais les conditions de conservation et/ou d'utilisation de l'aliment doivent être mentionnées si les denrées nécessitent des conditions particulières de conservation et/ou d'utilisation.

De même, pour permettre une bonne conservation ou une bonne utilisation de la denrée après ouverture de son emballage, les conditions de conservation et le délai de consommation sont indiqués, si besoin.

Et le prix ?

Evidemment, le prix est obligatoirement mentionné, mais pas forcément sur la denrée. Il peut l'être à proximité de celle-ci de façon qu'il n'existe aucune incertitude quant au produit auquel il se rapporte. Le prix du produit est affiché TTC. Ces denrées doivent être munies d'une étiquette indiquant le prix de vente au kilogramme ou au litre ; pour rappel, c'est le meilleur indicateur pour comparer les prix entre les produits.

Quelques informations importantes apprises juste en lisant les étiquettes...

Attention aux sucres dans les légumes en conserves

Il convient de toujours vérifier la liste des ingrédients, car il se peut qu'il y ait du sucre et/ou du sel ajouté. C'est mieux de privilégier les conserves qui n'en ont pas. Pour cela, il suffit de se fier uniquement à la liste d'ingrédients et non aux mentions portées sur l'étiquette.

Des sucres et des graisses dans les fruits secs et séchés

Pour l'achat des fruits secs et séchés, il faut être attentif à la liste des ingrédients : y sont souvent glissés des sucres et/ou des graisses.

Des allégations « santé » désormais souvent absentes des étiquettes

Les « messages santé » que certains industriels apposaient sur les étiquettes (vantant les bienfaits de leurs produits sur la santé) ont disparu peu à peu. Explication : la validation de ces « messages santé » par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), qui en étudie la véracité, est nécessaire. Ainsi, certains industriels n'ont pas pris le risque de déposer le dossier de demande ou l'ont retiré avant que l'EFSA ne statue...et ont donc enlevé tous ces messages qui n'ont pour seul but, souvent, d'influencer le choix du consommateur.

L'allégé n'est parfois pas plus léger que ses homologues « normaux »

Attention aux produits allégés qui ne sont pas forcément aussi « légers » qu'on le pense ! En effet, ils contiennent parfois peut-être moins de graisses (comme le nom l'indiquerait dans ce cas : « allégé en matières grasses »), mais peuvent avoir plus de sucres par exemple ou encore plus de calories. Par conséquent, il faut veiller à comparer l'étiquette avec celle du même produit en version « normale ».

Attention aux compotes qui peuvent s'avérer être aussi sucrées qu'un biscuit

S'il est un aliment qui ne nécessite pas de sucre, c'est bien le fruit : il en est gorgé naturellement ! Alors, pour ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie de confectionner eux-mêmes une compote (avec une ou plusieurs catégories de fruits et juste quelques zestes de citron, pincées de gousse de vanille, ou autres arômes naturels tels que l'eau de fleur d'oranger), et qui optent pour la compote toute prête, Familles de France conseille de privilégier la compote « sans sucres ajoutés » car une compote « normale » ou même « allégée en sucres » vous apportera du sucre inutile, et dénaturera le goût naturel des fruits.