

«**Sans sucres ajoutés** » = sans adjonction de mono- ou de disaccharides ou autres substances utilisées pour ses propriétés édulcorantes, pourtant, l'aliment peut contenir naturellement des sucres simples.

« **Faible teneur en sucres** » = si moins de 5g de sucres/100g si solide ou 2,5g/100ml si liquide.

« **Avec édulcorants** » = ce produit contient un ou des édulcorants autorisés (polyols, édulcorants acaloriques).

« **Une consommation excessive peut avoir un effet laxatif** » = si présence de polyols (>10%).

« **Contient une source de phénylalanine** » = si présence d'aspartame ou d'aspartame-acésulfame K.

Les allégations de santé

Ces allégations font référence à la relation entre un aliment et les fonctions sur l'organisme. Elles devront reposer sur des preuves scientifiques permettant de prouver le lien entre la substance et l'effet sur la santé.

Par exemple « **bon pour le cœur** ».

Autres informations possibles

- dénomination du produit
- origine
- culture biologique
- mode de préparation
- mode de conservation
- nom du fabricant
- le contenu (poids net)
- le numéro de lot.

références/sources : <https://eur-lex.europa.eu>

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu
www.acteurdemasante.lu

Contacts

Hôpital Kirchberg

Service Diététique :

9, rue Edward Steichen L-2540 Luxembourg
T +352 2862 3866



DÉCRYPTER
LES
ÉTIQUETTES

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE ?

L'étiquetage nous donne des informations importantes pour comprendre et évaluer la valeur nutritionnelle d'un aliment emballé.

Il nous donne des informations sur :

- les ingrédients
- les nutriments
- la date d'expiration
- les allégations nutritionnelles ou de santé.

Cet étiquetage est strictement réglementé par l'UE afin d'harmoniser les informations pour tous les consommateurs européens.

Les producteurs peuvent ajouter des informations complémentaires mais qui ne doivent pas induire le consommateur en erreur.

COMPRENDRE UN ÉTIQUETAGE PERMET DE CHOISIR LE MEILLEUR PRODUIT QUI RÉPOND À VOS ATTENTES.

Que retrouve-t-on sur les emballages ?

La liste des ingrédients

- **Elle énumère tous les ingrédients présents dans le produit**

Les ingrédients sont repris par ordre décroissant d'importance (le premier ingrédient de la liste est celui qui figure en plus grande quantité).

La liste se termine souvent par des codes «E-» : ils font référence à des additifs.

- **La présence d'allergènes**

14 allergènes majeurs sont retenus par la réglementation : Gluten, crustacées, œuf, sésame, mollusques, poissons, arachides, fruits à coque, lait, soja, céleri, moutarde, anhydre sulfureux et sulfites, lupin..

La composition nutritionnelle

La déclaration nutritionnelle obligatoire donne des informations sur la valeur énergétique (Kcal) et nutritionnelle.

On va retrouver la teneur en macronutriments (protéines, lipides et glucides) et en certains micronutriments (sel).

Cette information est indiquée par:

- 100g de produit: Ceci permet de comparer différents produits similaires entre eux.
- « portion » (facultatif): c'est à dire sur une certaine quantité définie par le producteur.
- GDA (guideline daily amounts) (facultatif): Pourcentage des repères nutritionnels journaliers donnés pour un besoin calorique de 2000kcal.



La date d'expiration

Il existe différents types de dates d'expiration:

- **DDM :**

Date de durabilité minimale qui est signalée par:

- > «à consommer de préférence avant le» (jour, mois, année) ou
- > «à consommer de préférence avant fin» (mois, année)

On la retrouve pour des denrées alimentaires qui se conservent plus longtemps.

- **DLC:**

Date limite de consommation qui est signalée par:

- > «à consommer jusqu'au» (jour, mois et éventuellement année)

On la retrouve pour des denrées alimentaires microbiologiquement très périssables.

Les allégations nutritionnelles

Ces allégations font références à des propriétés nutritionnelles bénéfiques ou informatives.

Elles sont réglementées et définies par l'UE pour que la signalisation soit la même dans tous les pays membres.

Exemples :

« **A valeur énergétique réduite** » = à valeur énergétique réduite d'au moins 30% par rapport à la denrée alimentaire d'origine ou similaire

« **Réduit en ou allégé/light** » = si la réduction est d'au moins 30% par rapport au produit d'origine ou similaire

« **Sans sucres** » (pluriel) = si moins de 0,5g de sucres/100g ou 100ml Ce produit ne contient pas de sucres simples c'est-à-dire : ni du saccharose, lactose, glucose, fructose.