

Savoir lire une étiquette

Fiche 2 bis

Sur les étiquettes, les fabricants indiquent :

- ce qui est obligatoire par la loi
- ce qui leur permet de mieux vendre (publicité)

Pas toujours faciles pour nous, les consommateurs de s'y retrouver !

1-le nom du produit

Il nous renseigne déjà bien sur notre produit. C'est écrit parfois en tout petit, à ne pas confondre avec la marque ou le nom du fabricant.

Exemple : « dessert lacté au chocolat », « fromage blanc nature »

2-la liste des ingrédients

Les ingrédients sont séparés par une virgule et commencent toujours par celui contenu en plus grande quantité jusqu'à celui contenu en plus petite quantité (ordre décroissant)

Ils sont parfois écrits avec des mots compliqués ou des codes. C'est souvent le cas des additifs (E+3chiffres). Le fabricant les ajoute par exemple pour colorer (colorant), pour obtenir une mousse (émulsifiant), pour donner du goût (arôme), pour que le produit se conserve mieux (stabilisant, conservateur). Il peut aussi ajouter des vitamines et des minéraux chimiques (on dit aussi de synthèse). Quand les ingrédients sont d'origine naturelles, le fabricant doit marquer le mot « naturel ».

Remarque : en bio, tous les additifs sont naturels car les produits chimiques sont interdits.

3-les informations nutritionnelles

Les quantités sont toujours données pour 100g de produit. Le fabricant peut rajouter d'autres colonnes (par portion par exemple)

- l'énergie en kcal (=calories)
- les matières grasses (ou lipides) dont acides gras saturés
- les sucres (ou glucides) dont sucres
- les protéines (ou protides)
- le sel (ou sodium)
- les minéraux comme le calcium, le magnésium, le phosphore...
- les vitamines comme la vitamine D, la vitamine C...



Parmi toutes ces informations, on peut rechercher ce qui n'est pas bon pour notre santé quand on en mange trop ou trop souvent :

- les additifs chimiques en regardant la liste des ingrédients
- les acides gras saturés avec la formule « dont saturés »
- les sucres avec la formule « dont sucres »

4-la provenance

Ce n'est pas toujours indiqué mais le fabricant peut écrire où le produit a été fabriqué, ou même d'où viennent les ingrédients.

5-les allégations

Ce sont souvent des messages publicitaires pour influencer le consommateur à acheter. Exemple : «riche en calcium»

Exemple de l'étiquette d'un produit laitier :

Informations nutritionnelles

Liste des ingrédients

Nom du produit

YOPPA
Calinou

Fromage blanc sucré aux fruits

Richesse en calcium

Distribué par YOPPA France

Informations nutritionnelles pour 100g
Énergie : 578 kJ / 138 kcal
Protéines : 5,2g
Glucides : 15,4g (dont sucres 15g)
Lipides : 6,2g (dont saturés 5g)
Fibres alimentaires : traces
Sodium : 42mg
Calcium : 120mg

Ingrédients :
Lait écrémé, crème, ferments lactiques, pêches 10,1 %, abricots 9,9 %, Sucre 9,6 %, sirop de glucose, épaississants : E 422-E 440-E 412-E 410, gélatine, arômes, colorants : E 160 C- E 120

