

## LES MENTIONS

« **Sans sucre** » : SANS SACCHAROSE

→ peut contenir d'autres sucres simples (lactose...) et/ou des sucres complexes (amidon) et/ou des édulcorants



« **Sans sucres** » : SANS SUCRES SIMPLES

→ peut contenir des sucres complexes (amidon) et/ou des édulcorants



« **Avec édulcorants** » : AVEC POLYOLS (édulcorants de charge) ou EDULCORANTS CHIMIQUES

→ peut aussi contenir des sucres simples et/ou complexes



« **Faible teneur en sucre** » : PAS PLUS DE 5% DE SUCRE DANS LE PRODUIT (2,5% POUR UNE BOISSON) ;



« **Allégé en sucres / Light** » : ALLÈGEMENT D'AU MOINS 30% DE SUCRE EN MOINS PAR RAPPORT AU PRODUIT SIMILAIRE ;



« **Sans sucre ajouté** » : PAS D'AJOUT DE SACCHAROSE

→ peut contenir du sucre naturellement et éventuellement un édulcorant.



## EN RÉSUMÉ

- Une règle à retenir : **plus vous consommez des produits simples (dont la liste d'ingrédients est courte), mieux ce sera !** Ne cherchez pas l'innovation et contentez vous d'aliments de base, voire « maison ». Si vous avez un potager, les oeufs de vos poules, un verger... c'est encore mieux ! ;
- **Interrogez vous toujours sur la fabrication du produit**, d'où découle sa composition, et regardez si la liste des ingrédients répond à ce que vous attendez du produit ;
- **Évitez au maximum les produits transformés**, à défaut, comparez les étiquettes et soyez vigilant(e) à la teneur en additifs ;
- **Évitez la consommation d'édulcorants** : mieux vaut consommer miel, confiture ou un peu de sucre **si la quantité est contrôlée et si la consommation se fait dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière** ;
- **Oubliez les produits allégés**, souvent de mauvaise qualité nutritionnelle et qui vous font avaler beaucoup d'additifs. Et ils sont plus chers !



**RÉSEAU ATLANTIQUE DIABÈTE**

Centre Hospitalier

Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

[atlantiquediabete@wanadoo.fr](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

## COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE



L'étiquette des produits alimentaires est leur « carte d'identité » : nous y trouvons un ensemble d'informations parmi lesquelles il est parfois difficile de s'y retrouver. Cette brochure vous aide à y voir plus clair dans la lecture des étiquettes.



## LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Elle comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication de l'aliment (matières premières, épices, additifs...), et qui sont encore présents dans le produit fini. La liste des ingrédients est **l'élément le plus important à observer**. Elle est énoncée **par ordre décroissant d'importance pondérale**, c'est-à-dire qu'elle commence par l'ingrédient le plus abondant dans le produit pour terminer par le moins abondant. Ainsi, **il faut se méfier des produits dont la liste commence par « sucre » ou « gras »**, qui peuvent se cacher sous d'autres appellations. Méfiez-vous des listes d'ingrédients «à rallonge» qui révèlent souvent une qualité nutritionnelle médiocre, avec en prime la présence d'additifs.

Le 1er ingrédient de la liste est toujours le plus abondant. Faites preuve de bon sens **en vous interrogeant sur la composition du produit**. Par exemple, pour un biscuit, l'ingrédient principal doit être la farine et non le sucre.

La présence d'allergènes doit obligatoirement être indiquée, soit en majuscules, soit en gras

**PETITS BEURRE** - Ingrédients : Farine de BLE 73,5%, sucre, BEURRE 13,6%, LAIT écrémé en poudre 1,3% (équivalent LAIT écrémé 13%), sel, poudre à lever (carbonate acide de sodium, carbonate acide d'ammonium), arôme, correcteur d'acidité (acide citrique), sucre glace (sucre, amidon de maïs).  
**PEUT CONTENIR ŒUF, FRUITS A COQUE, SESAME.**  
A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Il existe plus de 50 appellations qui concernent la présence de sucres.

## CE QU'IL FAUT «TRAQUER» DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS

### Les additifs :

Ce sont des substances ajoutées en petites quantités lors de la fabrication du produit pour accroître la durée de conservation, améliorer la texture.... Ils sont **désignés par leur nom ou par leur numéro de code européen : lettre E (Europe) suivie de 3 chiffres**.

Vous pouvez consulter le site <http://www.les-additifs-alimentaires.com> pour connaître leurs effets ou le

livre très intéressant de C.Gougnet : « Danger, additifs alimentaires ».



### Les acides gras trans (ou partiellement hydrogénés)

Une consommation excessive d'acides gras trans est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

Utilisés dans l'industrie agroalimentaire comme stabilisateurs et comme conservateurs, ils rendent les aliments plus fermes et plus stables. On les trouve dans de nombreux produits alimentaires transformés comme les viennoiseries, les pizzas, les quiches, certains biscuits et margarines, les barres chocolatées et certains plats cuisinés.



### Les sucres cachés sous différentes mentions :

sucre, sucre inverti, sirop de glucose-fructose, dextrose, miel, lactose, maltose, sirop de malt, mélasse, sucre brut, saccharose, sirop...

### Les graisses cachées sous différentes mentions :

matières grasses, huile, beurre, graisse végétale, matière grasse végétale hydrogénée, huile de palme...

## LES ALLÉGÉS



La mention «allégée» (ou «light») ne peut être autorisée que si la réduction de la teneur est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire.

Il est important de consulter la liste des ingrédients de ce genre de produit car **il est fort possible qu'un autre ingrédient ait été ajouté pour pallier la diminution d'un autre**. Par exemple, le chocolat allégé en sucres peut être plus gras !

**L'allègement d'un produit peut se faire au détriment de sa qualité nutritionnelle**. Par exemple, pour fabriquer un yaourt aux fruits à 0% de sucre et 0% de matière grasse qui aura la même texture et le même goût qu'un yaourt non allégé, il en faut des additifs et des édulcorants...

De plus, si l'aliment de base est très gras, sa version allégée de 30% sera toujours très riche en gras d'où un intérêt vraiment très limité (ex : brioche allégée, chips allégées...).



Enfin, on a parfois tendance à consommer ces produits en plus grande quantité, pensant qu'ils sont meilleurs pour la santé. Au final, la quantité de calories absorbées peut être plus grande (et d'additifs aussi) !

*Yaourt aux fruits à 0% de sucre et 0% de M.G.*

**INGRÉDIENTS :** lait écrémé, lait écrémé concentré ou en poudre, fruits : abricot (1,3%), fraise (10,8%), pêche (10%), cerise (8,7%), ananas (8,5%), citron (2%), cellules de citron (dans la variété citron), agent de charge : polydextrose (fibres) (dans les variétés fraise, citron, ananas), épaississants : amidon transformé, gomme guar, pecline, carraghénanes, gomme xanthane, protéines de lait, correcteurs d'acidité : citrate de sodium, acide citrique, citrate de calcium, jus de citron vert et de citron concentrés (dans les variétés citron, ananas, fraise et abricot), concentré de carotte et de citrouille (dans la variété abricot), colorant : anthocyanes (dans la variété cerise), jus de carotte pourpre concentré (dans la variété fraise), arômes (lait), édulcorants : acesulfame K, sucralose, ferments lactiques (lait), extrait de carotte (dans la variété fraise), vitamine D.