

# Comprendre l'étiquetage alimentaire

## La liste des ingrédients \*

comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication de l'aliment (matières premières, épices, additifs...) et qui sont encore dans le produit fini.

## Les ingrédients sont énumérés dans l'ordre pondéral décroissant de la recette.

La quantité d'un ingrédient est indiquée lorsqu'il figure dans la dénomination de vente ou est mis en relief dans l'étiquetage.

## La présence d'allergènes dans l'un des ingrédients

Dans les cas où l'industriel ne peut garantir l'absence totale de certains allergènes, il le précise par ce type de mention pour informer au mieux les consommateurs.

\* On distingue :

## - la Date Limite de Consommation (DLC)

«A consommer jusqu'au...» (jour, mois).

La DLC apparaît sur les denrées périssables (produits laitiers frais, viandes, poissons, œufs, légumes épluchés en sachets...) dont la consommation au-delà de cette date présente un danger pour la santé humaine.

## doit être obligatoirement indiquée de façon claire et explicite.

Les additifs (substances ajoutées en petites quantités lors de la fabrication du produit pour accroître la durée de conservation, améliorer la texture, l'aspect...) sont classés par catégorie et désignés soit par leur nom, soit par leur numéro de code européen : lettre E (Europe) suivie de 3 chiffres.

La présence d'OGM (organismes génétiquement modifiés) dans l'un des ingrédients doit être obligatoirement mentionnée.

## - la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)

«A consommer de préférence avant le...» (jour, mois, année), ou  
«A consommer de préférence avant fin...» (mois, année) ou (année).

Elle indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent de s'altérer.



## Emincé de poulet

sur lit de pâtes complètes, légumes du sud et parmesan

### Ingrédients :

Pennes complètes cuites 29,4% (semoule de blé complet, eau), émincé de poulet cuit et traité en salaison 15,7% (filet de poulet 89,3%, eau, sel), tomate pelée concassée (tomate, jus de tomate), courgette grillée 11,5%, poivron rouge grillé 9,1%, poivron jaune grillé 9,1%, eau, tomate, parmesan 3%, poivron rouge saumuré 1,2% (poivron rouge, eau, sel, acidifiants : E330, chlorure de calcium), huile d'olive vierge extra, concentré de tomate, oignons, herbes aromatiques, amidon en poudre, poivre, carotte, Tabasco® (eau, vinaigre, piment rouge vieilli, sel)

Produit élaboré dans un atelier qui utilise : crustacés, oeuf, poissons, soja, mollusques, fruits à coques, sésames, moutarde, céleri.

### Mode d'emploi :

**Au four à micro-ondes :** Sortez la barquette de son fourreau sans percer ni enlever l'opercule plastique. Laissez réchauffer le temps indiqué :  
Puissance restituée du four : 750 watts : 7 min 30  
900 watts : 6 min 30

**A la poêle :** versez le contenu de la barquette dans une poêle froide avec 3 cuillères à soupe d'eau froide. Laissez réchauffer à couvert et à feu doux pendant 5 minutes, puis à feu moyen pendant 12 minutes. Remuez à mi-temps.

Lot n° : 2010089  
A consommer de préférence avant le :  
30 12 11  
Service Information Consommateur Marque PLUS BP 71 - 75116 PARIS cedex

Poids net : 380 g e - 1 part  
Produit élaboré en France  
EMB 29160C



Pays | Produit Contrôlé  
Fabricant Distributeur

## Dénomination légale de vente \*

Lorsque le produit dispose d'une dénomination «fantaisie», la dénomination légale de vente, qui doit être la plus précise possible, peut être située au niveau de la liste des ingrédients.

## Poids net \*

En complément du poids net, le symbole «E» indique que les poids spécifiés sur l'emballage ont été vérifiés par le fabricant selon des règles statistiques. Il est facultatif.

## Point vert

Ce logo atteste que le fabricant participe au programme Eco-emballage de subvention de collecte sélective et de tri de déchets d'emballage en vue du recyclage.



Il existe des signes officiels de qualité, comme par exemple l'appellation d'origine protégée, l'agriculture biologique ou encore le label rouge.



Les aliments qui en bénéficient répondent à un cahier des charges défini, dont le respect est contrôlé régulièrement par des organismes certifiés.



## Marque d'identification

Cette marque ovale indique que l'établissement ayant fabriqué le produit est agréé par les services vétérinaires départementaux pour la transformation de denrées d'origine animale conformément aux règles d'hygiène communautaires.

# L'étiquetage nutritionnel

Il permet de connaître la valeur énergétique et la composition en nutriments d'un aliment, pour 100 g ou 100 ml de produit. A titre volontaire, l'information nutritionnelle peut en plus être indiquée pour une portion.

L'étiquetage nutritionnel n'est actuellement pas obligatoire en Europe et en France mais de nombreux fabricants l'indiquent volontairement.

Il devient obligatoire lorsqu'une mention met en avant une caractéristique nutritionnelle particulière (allégation nutritionnelle) ou une relation entre l'aliment et la santé (allégation de santé). Ces mentions sont appelées **allégations**.

## Allégation nutritionnelle

Il existe plusieurs types d'allégations, comme par exemple :

- source de vitamines et/ou de minéraux : si les teneurs de l'aliment en vitamines et/ou minéraux concernés sont significatives (au moins 15% des AJR pour 100g)

- sans sucres : si le contenu de l'aliment en sucres est inférieur ou égal à 0,5 g pour 100 g ou 100 ml.

## Les Apports Journaliers Recommandés (AJR)

sont des valeurs repères définies par la réglementation qui permettent de couvrir les besoins de la population en vitamines et minéraux.

L'indication en pourcentage permet de situer le produit par rapport à ces valeurs repères.

Dans cet exemple, 145 mg de calcium = 18% des AJR en calcium qui sont de 800 mg/jour.

## Système d'étiquetage complémentaire

Ce modèle d'étiquetage nutritionnel volontaire est de plus en plus utilisé sur les produits.

Il permet de connaître la contribution d'une portion du produit aux besoins en énergie (c'est à dire en calories) et/ou en d'autres nutriments (sucres, lipides, sodium/sel,...) sur la base d'apports moyens de 2000 kcal (**RNJ : Repères Nutritionnels Journaliers**).

Par exemple, pour ce produit, 8,9 g de lipides = 13 % des RNJ en lipides qui sont de 70 g par jour pour une femme.

**Emincé de poulet**  
sur lit de pâtes complètes, légumes du sud et parmesan

**Riche en fibres**

Informations nutritionnelles :

	Pour 100 g	Pour 1 part (380 g)
Valeur énergétique	460 kJ 110 kcal	1560 kJ 421 kcal
Protéines	7,9 g	30 g
Glucides	12,8 g	48,5 g
dont sucres	3,0 g	11,4 g
Lipides	2,3 g	8,9 g
dont acides gras saturés	0,8 g	2,9 g
Fibres alimentaires	3,4 g	12,9 g
Sodium	0,17 g	0,65 g
Minéraux calcium	38 mg soit 5% des AJR	145 mg soit 18% des AJR

Chaque portion de 380 g contient

	Energie	Glucides	Lipides	Dont Saturés	Sodium	Fibres
	421 kcal	48,5 g	8,9 g	2,9 g	0,65 g	12,9 g
	21 %	18 %	13 %	14 %	27 %	52 %

des repères nutritionnels journaliers d'un adulte dont les besoins énergétiques sont de 2 000 kcal/jour

Poids net : 380 g : 1 part

Service Information Consommateur Marque PLUS BP 71 - 75116 PARIS cedex

**L'énergie**, qui est apportée par les protéines, glucides et lipides, s'exprime en kilocalories (kcal), appelées plus couramment calories, et en kilojoules (kJ).

**Les protéines** sont présentes dans les aliments d'origine animale et végétale, en quantité notable dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs et céréales.

**Les glucides** comprennent :  
- l'amidon (glucides complexes). C'est le principal constituant du pain, du riz, des pâtes, des pommes de terre, des légumes secs...  
- les sucres (glucides simples) : glucose, saccharose, fructose, lactose... On les trouve dans le sucre, le miel, les fruits et jus de fruits, les boissons et aliments sucrés, le lait et produits laitiers...

Parmi **les lipides** (matières grasses), on distingue les acides gras saturés et les acides gras insaturés.

On trouve des **fibres** dans les légumes, les céréales complètes, les légumes secs... Elles permettent notamment de réguler le transit intestinal.

**Le sodium** est le composant du sel. Il faut multiplier la quantité de sodium par 2,54 pour obtenir l'équivalent sel. Dans cet exemple, 0,65 g de sodium correspond à 1,63 g de sel.