

LES POINTS À RETENIR POUR SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE

1 La liste des ingrédients les présente par ordre d'importance et permet de connaître la composition détaillée du produit.

2 Utiliser le tableau des valeurs nutritionnelles pour décoder la qualité nutritionnelle d'un produit. Le Nutri-Score (s'il est présent) permet de repérer les aliments favorables et ceux à consommer plus occasionnellement.

3 Les allégations nutritionnelles ou de santé sont des mentions contrôlées soulignant les bénéfices nutritionnels ou de santé du produit ou d'un de ses composants.

4 Des suggestions de portions ou d'accompagnements peuvent vous guider sur la façon de consommer le produit dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

 **AUCUN ALIMENT N'EST À BANNIR :**
la variété de l'alimentation est une clé essentielle de l'équilibre

Sources

Les visuels utilisés sont ceux des paquets de céréales NAT™ Miel & Amandes et Nesquik®.

*L'étiquetage alimentaire est régi par une réglementation européenne qui impose un certain nombre d'informations (règlement CE N°1169/2011 du 25 octobre 2011 concernant les informations des consommateurs sur les denrées alimentaires, JOUE, 22 octobre 2011, p.18).

**Liste des allergènes à déclaration obligatoire en Annexe II du règlement CE N°1169/2011 du 25 octobre 2011 concernant les informations des consommateurs sur les denrées alimentaires, JOUE, 22 octobre 2011, p.42.

1. Les allégations de santé et nutritionnelles sont régies par le règlement CE N°1924/2006 du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires, JOUE, 30 décembre 2006, p.9.

2. inao.gouv.fr



Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 09/2019

EN PRATIQUE

Comprendre les étiquettes pour faire de meilleurs choix alimentaires

Les étiquettes des produits alimentaires apportent de nombreuses informations qui peuvent sembler complexes à décoder. Retrouvez ici toutes les informations nécessaires pour mieux les comprendre et faire de meilleurs choix*.

SAVOIR LIRE LA LISTE DES INGRÉDIENTS

1 Les ingrédients du produit sont indiqués par ordre décroissant de poids ou de volume.

 Les premiers ingrédients de la liste peuvent vous aider à repérer, par exemple, des produits riches en sucres ou en sel, dont il est conseillé de limiter la consommation.

2 Les allergènes présents dans les ingrédients sont mis en évidence (par exemple gras ou italique)**.



Certains produits contiennent des additifs alimentaires mentionnés soit par leur nom soit par un code E suivi de 3 ou 4 chiffres. Ils proviennent d'une liste strictement réglementée par les autorités de santé européennes et sont ajoutés dans un but technologique spécifique (par exemple : améliorer la conservation...)



Allergène

SAVOIR LIRE LE TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

Les valeurs nutritionnelles d'un produit sont obligatoirement mentionnées pour certains nutriments (en rouge ci-dessous).

Indication possible d'autres nutriments comme les fibres, vitamines ou minéraux



A noter que les besoins sont calculés pour un adulte moyen ; les portions devant être adaptées en fonction du sexe, de l'âge, de l'activité physique...

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE	POUR 100g	1 PAR PORTION DE 45g	2 % A1 PAR PORTION
ÉNERGIE	1828 kJ 435 kcal	822 kJ 196 kcal	10 %
MATIÈRES GRASSES	15 g	6,6 g	2 %
dont acides gras saturés	1,7 g	0,7 g	2 %
GLUCIDES	60 g	27,0 g	11 %
dont sucres	17 g	7,5 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8,6 g	3,9 g	-
PROTÉINES	11,4 g	5,1 g	9 %
SEL	0,21 g	0,09 g	2 %

*AR. Apport de référence pour un adulte, le type (8400 kJ/2000 kcal)

1 Valeurs définies à la portion pour des données plus conformes à la consommation réelle

2 % de couverture des besoins par portion pour visualiser ce que représente une portion par rapport aux besoins journaliers



Aidez-vous de ces pourcentages pour interpréter les valeurs du tableau nutritionnel et repérer les aliments gras, salés et sucrés. Ici, une portion (45 g) apporte 9 % des apports recommandés en sucres pour la journée.



Pour aller plus loin, retrouvez sur <https://www.nutripro.nestle.fr/> nos infographies sur le sel, le sucre et les lipides.

POUR VOUS AIDER À DÉCRYPTER LE TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES :



LE NUTRI-SCORE

Logo non-obligatoire mis en place par les autorités de santé qui renseigne sur la qualité nutritionnelle du produit à l'aide d'une lettre allant de A (produits plus favorables sur le plan nutritionnel) à E (produits moins favorables sur le plan nutritionnel) accompagnée d'un code couleur du vert foncé à l'orange foncé.



Pour plus d'informations, consulter notre fiche pratique « Comprendre et utiliser le Nutri-Score au quotidien ».

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ



1 Les allégations nutritionnelles¹: Les allégations nutritionnelles informent sur les propriétés nutritionnelles des produits : « Source de fibres », « Riche en oméga 3 », « À teneur réduite en sel », etc.

2 Les allégations de santé¹: Informations soumises à la législation sur le lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé.



LES AUTRES INFORMATIONS

Mention facultative



1 Les recommandations de portions

Pour donner des exemples de repères sur les quantités à consommer

2 Les suggestions d'accompagnements

Des conseils d'accompagnement du produit pour une alimentation équilibrée



3 Les logos & labels

Mentions qui apportent des garanties très diverses sur le produit : composition nutritionnelle, origine, mode de production, engagement environnemental, social, qualité supérieure...

QUELQUES EXEMPLES (EN PLUS DU NUTRI-SCORE) :

LABEL AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Certification garantissant que les produits sont issus de l'agriculture biologique² et respectent un cahier des charges strict (limitation du recours aux intrants, exclusion des OGM...), sans exigences nutritionnelles.



LABEL VÉGÉTARIEN / VÉGAN



Deux déclinaisons possibles : végétarien ou végan. Certifie que les produits conviennent aux régimes végétariens (sans chair animale) ou végétans (sans produits animaux) selon la version du label.

LABEL DE QUALITÉ NUTRITIONNELLE ET ENVIRONNEMENTALE

Amélioration de la teneur nutritionnelle des aliments tout en respectant la santé des animaux et de l'environnement.



Mention obligatoire

4 Les dates de consommation

A consommer de préférence avant fin : 12.20

UNE DATE DE DURABILITÉ MINIMALE (DDM)

POUR LES ALIMENTS NON PÉRISSABLES : il n'y a pas de risque à consommer le produit après cette date mais ses propriétés organoleptiques et/ou nutritionnelles peuvent s'être détériorées.



A consommer jusqu'au : 11.12.20

UNE DATE LIMITE DE CONSOMMATION (DLC)

POUR LES ALIMENTS PÉRISSABLES : après cette date le produit peut présenter des risques pour la santé et n'est plus consommable (risque sanitaire microbiologique).