

COMPRENDRE L'ETIQUETAGE DES PRODUITS ALIMENTAIRES



Genie-Alimentaire.com



LES
SARDIERES
BOURG EN BRISSIE

Ce document basé sur une brochure éditée en août 2009 par L'ANIA et l'IFN expose de façon simple la signification des diverses mentions qui composent l'étiquette d'un aliment.

Elle comporte 3 parties principales :

- les informations qui permettent de connaître la composition en ingrédients, et celles relatives au bon usage du produit (quantité nette, date de consommation, ...).
- les informations sur le contenu en nutriments et en énergie de l'aliment, correspondant à l'étiquetage nutritionnel.
- les allégations générales, nutritionnelles et de santé figurant éventuellement sur les emballages alimentaires.

Dans un souci de clarté, cette brochure se limite volontairement aux lignes générales de l'étiquetage, sans anticiper sur les évolutions possibles qui se dessinent au sein des instances scientifiques et réglementaires. Elle sera régulièrement mise à jour lorsque nécessaire.



Sommaire

L'étiquetage informatif.....	4
Les mentions obligatoires	4
Dénomination de vente	
Liste des ingrédients Quantité nette	
Dates de consommation	
Lot de fabrication	
Coordonnées du responsable	
Mode d'emploi (ou conseil d'utilisation) Lieu d'origine	
Les mentions obligatoires complémentaires.....	9
Marque de salubrité	
Degré alcoolique	
Matière grasse (MG) des fromages	
« Conditionné sous atmosphère protectrice »	
« Avec édulcorants »	
« Avec sucre(s) et édulcorant(s) »	
« Contient une source de phénylalanine »	
« Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs »	
« Teneur élevée en caféine »	
« Contient de la réglisse. Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter toute consommation excessive »	
Les mentions facultatives.....	10
Signes officiels de qualité Autres signes et logos Code barre	
L'étiquetage nutritionnel.....	15
Les allégations.....	20
Allégations générales.....	20
Allégations nutritionnelles et de santé.....	21
Annexes	24
Lexique.....	24
Pour en savoir plus	27



L'étiquetage informatif

Les mentions obligatoires

Dénomination de vente

La dénomination de vente est la description de la denrée alimentaire. Elle doit être la plus précise possible. Elle indique la nature de l'aliment contenu dans l'emballage. Elle doit mentionner le traitement spécifique qu'il a subi (déshydraté, surgelé, fumé...) ou l'état physique dans lequel il se trouve (décongelé, en poudre...), dès lors que l'absence de cette mention est de nature à créer un risque de confusion dans l'esprit du consommateur.

Dans certains cas, ces indications peuvent devenir obligatoires, par exemple pour les aliments traités par ionisation, ou pour certains produits déterminés : lait pasteurisé, écrémé, crème stérilisée, etc.

La dénomination de vente peut être accompagnée ou non d'une dénomination de fantaisie (Voir exemple : « Gratin des Dieux »,).

La marque n'est pas une mention réglementairement obligatoire. Cependant, elle permet au fabricant de personnaliser son produit, et de le protéger contre les contrefaçons. Elle en facilite l'identification par le consommateur.

Liste des ingrédients

Elle comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication de l'aliment (matières premières agricoles, épices, additifs*...) et qui sont encore présents dans le produit fini. **Les ingrédients sont énumérés dans l'ordre pondéral décroissant de la formule de fabrication.**

L'énumération des ingrédients d'un ingrédient composé est obligatoire, sauf notamment si la composition de l'ingrédient composé est définie par une réglementation communautaire en vigueur, pour autant que l'ingrédient composé intervienne pour moins de 2% dans le produit fini (ex : chocolat, confiture, margarine).

Cette règle ne concerne pas les additifs, qui doivent toujours être mentionnés.

** voir lexique*



La référence aux noms des allergènes utilisés comme ingrédients doit obligatoirement être indiquée de façon claire et explicite.

Sont considérés comme allergènes majeurs par la réglementation les produits suivants et leurs dérivés : arachide, lait, soja, œufs, poisson, crustacés, céréales contenant du gluten, fruits à coques et graines de sésame, sulfites

(≥ 10mg/kg), lupin, mollusques, céleri, moutarde.

Lorsqu'un amidon ou un amidon modifié peut contenir du gluten du fait de son origine végétale (par exemple le blé), celle-ci doit être indiquée (ex : amidon de blé ou amidon modifié de blé).

La quantité d'un ingrédient est indiquée :

- lorsqu'il figure dans la dénomination de vente ou est généralement associé avec la dénomination de vente par le consommateur, ou
- lorsqu'il est mis en relief dans l'étiquetage par des mots (ex : « riche en tomates » pour une sauce bolognaise) ou des images, ou
- lorsqu'il est essentiel pour caractériser une catégorie alimentaire et la distinguer des produits avec lesquels elle pourrait être confondue.

Cette règle ne s'applique pas aux épices et aromates utilisés à faible dose (ex : « sauce à l'estragon »), ni aux éléments non « caractéristiques » (ex : « thon à l'huile »).

Les additifs* sont classés par catégories et désignés soit par leur nom, soit par leur numéro de code européen : lettre E (Europe) suivie de trois chiffres.

Dans la liste d'ingrédients, la mention « produit à partir de ... génétiquement modifié » est obligatoire pour les produits concernés (ingrédients, additifs, arômes). Cet étiquetage prend également en compte la présence fortuite de matériel issu des OGM prenant son origine au stade des semences, durant la culture, la récolte, le transport, le stockage ou la transformation, à partir d'un seuil de 0,9 % dans l'ingrédient considéré.

N.B. : Le terme « amidon modifié » ou « amidon transformé » indique une modification physico-chimique, par exemple pour améliorer la texture. Cela n'est pas une modification génétique.

Le symbole « e » indique que les quantités spécifiées sur l'emballage ont été vérifiées par le fabricant selon des règles statistiques. Il est facultatif.



Quantité nette

L'inscription de la quantité nette se fait en unité de volume (l ou ml) pour les produits liquides et pour les glaces, crèmes glacées et sorbets, et en unité de masse (g) pour les autres produits. Elle n'est pas obligatoire quand la quantité nette est inférieure à 5 g ou 5 ml (sauf pour les épices et plantes aromatiques), ou à 20 g dans le cas des confiseries. Pour les denrées présentées dans un liquide (ex : conserves de légumes, fruits au sirop), elle est complétée par la mention du poids net égoutté.

Dates de consommation

Elles sont indiquées sous la responsabilité du fabricant.

Elles sont parfois fixées par arrêté (laits, crèmes, œufs ...).

Elles indiquent la période pendant laquelle le produit conserve ses propriétés spécifiques. Elles doivent aussi préciser les conditions de conservation de la denrée alimentaire.

- Date Limite de Consommation (DLC)

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

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

Au-delà de cette date, le distributeur n'est plus autorisé à vendre l'aliment. Cette date est accompagnée de la mention de la température de conservation requise et n'est valable que si cette température est respectée. Cette température est de 0°C à + 4°C pour les produits très périssables (tels que viandes froides, pâtes farcies, salades composées, produits frais au lait cru) ; inférieure à + 8°C pour les produits périssables (tels que desserts lactés, beurres).

- 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.



On indique uniquement :

- l'année pour les produits dont la durabilité est supérieure à 18 mois.
- le mois et l'année pour ceux dont la durabilité est comprise entre 3 et 18 mois.
- le jour et le mois pour une durabilité estimée à moins de 3 mois.

Cette mention doit figurer aussi sur les denrées dont la conservation se fait sur une plus longue période (conserves appertisées, produits surgelés, céréales pour le petit déjeuner, pâtes ...). Quelques aliments en sont exemptés (certains produits de confiserie).

La date de consommation (DLC ou DLUO) peut être utilisée comme indication du lot à condition qu'elle comprenne au moins une indication de jour et de mois.

Lot de fabrication

L'indication du lot de fabrication permet de regrouper un ensemble de denrées, selon un système établi par l'industriel, facilitant ainsi l'identification des produits en cas de défaut, recherche, réclamation, etc. Ce numéro doit être envoyé au fabricant en cas de question ou de réclamation.

Le lot définit une unité de temps, de lieu, de processus de fabrication et bien entendu de produit.

Coordonnées du responsable

Elles doivent comporter les nom et adresse du fabricant ou du conditionneur ou d'un distributeur ou d'un importateur situé dans l'Union européenne. A cela peut s'ajouter l'identification d'un emballer qui figure sous la forme « emb »

(suivi d'un code ou d'une adresse), et qui sert aux services de contrôle.

Mode d'emploi (ou conseil d'utilisation)

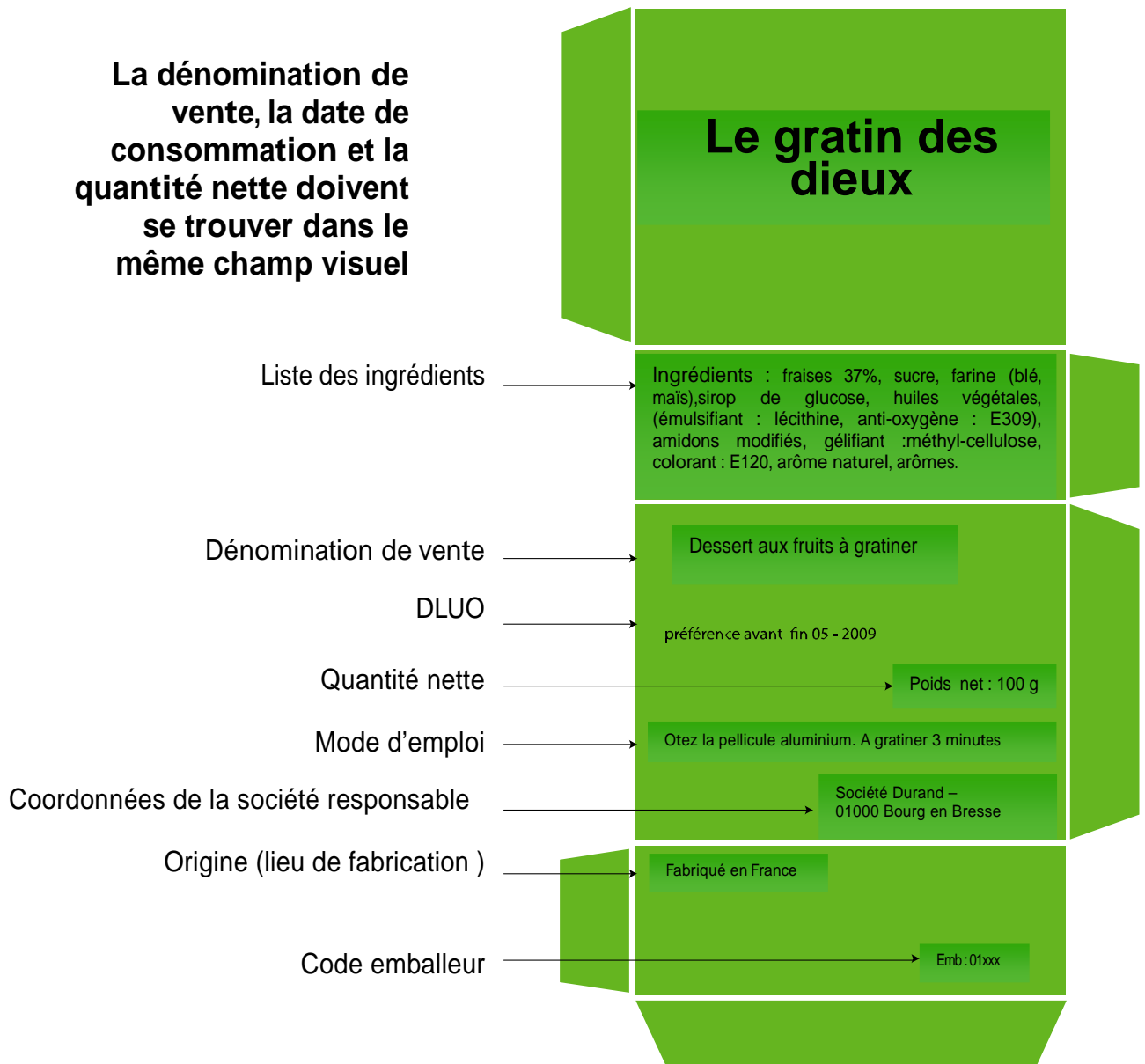
Chaque fois que cela est nécessaire, il doit être indiqué à un endroit apparent de façon lisible et claire pour permettre un usage approprié du produit. **Lieu d'origine**

Cette mention devient obligatoire si une confusion est possible.



Exemple d'emballage comportant les mentions obligatoires

La dénomination de vente, la date de consommation et la quantité nette doivent se trouver dans le même champ visuel





Les mentions obligatoires complémentaires

Marque de salubrité

Elle indique que les services vétérinaires du ministère de l'agriculture et de la pêche ont contrôlé la conformité des installations aux normes de salubrité et d'hygiène.

Degré alcoolique

Pour les boissons, il est obligatoire quand il est supérieur à 1,2 % d'alcool en volume.

Matière grasse (MG) des fromages

La réglementation française impose que la matière grasse des fromages soit indiquée pour 100 g de produit fini. De manière volontaire, elle peut être indiquée pour 100g de matière sèche, c'est-à-dire sans l'eau de constitution.

(Exemple d'un fromage étiqueté à 20 %, c'est-à-dire 20% de matière grasse sur le produit fini : si la matière sèche représente 50 % du produit fini, la matière grasse représente 40 g pour 100 g de matière sèche.)

« Conditionné sous atmosphère protectrice »

Pour les denrées dont la durabilité a été prolongée par des gaz d'emballage autorisés (exemple : l'azote).

« Avec édulcorants »

Pour les denrées contenant un ou plusieurs édulcorants, cette mention doit accompagner la dénomination de vente.

« Avec sucre(s) et édulcorant(s) »

Pour les denrées contenant à la fois du ou des sucres ajoutés et un ou plusieurs des édulcorants, cette mention doit accompagner la dénomination de vente.

« Contient une source de phénylalanine »

Pour les denrées contenant de l'aspartame.



« Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs »

Pour les denrées alimentaires dans lesquelles des polyols* autorisés ont été incorporés à un taux supérieur à 10 %.

« Teneur élevée en caféine »

Pour les boissons (hors boissons à base de café, de thé ou d'extrait de café ou de thé) contenant plus de 150 mg/l de caféine.

« Contient de la réglisse. Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter toute consommation excessive »

Pour certaines denrées alimentaires, dont les boissons contenant 50 mg/l ou plus d'acide glycyrrhizinique.



Les mentions facultatives

Signes officiels de qualité

Leurs définitions s'appuient sur des textes réglementaires, ainsi que leurs procédures d'attribution et de retrait, mises en place par l'Etat. Les aliments qui en bénéficient répondent à un cahier des charges défini, dont le respect est contrôlé régulièrement par des organismes certificateurs accrédités par le Comité français d'accréditation (COFRAC).

L'Institut national de l'origine et la qualité (INAO) est chargé de la bonne gestion de ces signes à l'exception de la certification de conformité des produits.

Il existe des signes nationaux et des signes européens.

• Label Rouge

Il atteste qu'un produit possède des caractéristiques spécifiques préalablement définies et qui lui confèrent une qualité supérieure.

Un logo accompagné du numéro d'homologation du label rouge et des principales caractéristiques certifiées est présent sur l'étiquetage.

Il n'a pas d'équivalent communautaire à ce jour.



• Appellation d'origine contrôlée (AOC)

Elle garantit un lien très fort avec le terroir, et à un savoir-faire local. L'AOC a été officialisée en 1935 dans le domaine des vins et des eaux de vie. Depuis les années 60, les produits laitiers en bénéficient, et à partir de 1990, toutes les catégories d'aliments peuvent y accéder.

L'AOC est l'équivalent national de l'appellation d'origine protégée (AOP) européenne.





Au niveau européen, il existe également des « **indications géographiques protégées** » (**IGP**), qui garantissent un lien avec l'origine au moins à l'un des stades de la production, de la transformation ou de l'élaboration et des « **spécialités traditionnelles garanties** » (**STG**), qui attestent qu'un produit est fabriqué selon une recette traditionnelle.



• « Agriculture biologique » (AB)



Le logo français « AB » s'applique à des produits dont au moins 95 % en poids des ingrédients d'origine agricole sont biologiques. Il est facultatif.

Dès 1980, la France a mis en place les règles pour définir et protéger l'agriculture biologique. En 1991, des règles communes strictes de

production et de contrôle ont été adoptées par l'Union Européenne et ont été remplacées par de nouvelles dispositions en 2007.

Tous les aliments sont susceptibles de bénéficier du logo « AB » dès lors qu'ils sont conformes à la réglementation relative au mode de production biologique et notamment les pains et céréales, le lait et les fromages, les fruits et légumes.

A compter du 1er juillet 2010, les denrées alimentaires préemballées issues de l'agriculture biologique devront mentionner le logo communautaire dans leur étiquetage.

• Certification de conformité

Elle atteste que le produit possède des qualités ou suit des règles de fabrication particulières, strictement contrôlées. C'est la garantie d'une qualité régulière et distincte du produit courant. Mis en place en 1990, c'est le plus récent des signes officiels de qualité.



Un logo accompagné des principales caractéristiques certifiées peut figurer sur le produit.

Parmi les produits qui ont déjà obtenu une certification de conformité, citons le jambon cuit supérieur sans polyphosphate, les viandes identifiées de l'élevage à la commercialisation avec une maturation garantie, les fruits cueillis à maturité ainsi que les conditions de fraîcheur des salades prêtes à l'emploi...



Autres signes et logos

• Point vert



Il atteste que le fabricant participe au programme Eco-emballage de sub-vention de collecte sélective et de tri de déchets d'emballage en vue du recyclage.

• Code barre

Les petites étiquettes zébrées apposées sur les emballages des produits (à ne pas confondre avec les indications chiffrées permettant de retrouver le lot de fabrication) sont nécessaires à la lecture optique des achats dans les magasins. Le code barre européen comprend 13 chiffres.

En France, les deux premiers chiffres indiquent le pays où le produit a été fabriqué (30 à 37 pour la France). Les cinq suivants désignent le code du fabricant ou du distributeur. Puis les cinq autres chiffres identifient le produit. Le dernier est une clé de contrôle.





L'étiquetage nutritionnel

L'étiquetage nutritionnel concerne toutes les informations apparaissant sur l'étiquette et relatives à la valeur énergétique et aux nutriments.

Le décret français 93-1130 du 27/9/93 et son arrêté d'application du 3/12/93, transposant une directive européenne, fixent les règles de l'étiquetage nutritionnel. Il s'applique à l'ensemble des produits alimentaires emballés, y compris ceux destinés aux collectivités, à l'exception des eaux et des compléments alimentaires pour lesquels il existe une réglementation spécifique. L'étiquetage nutritionnel est à ce jour facultatif en Europe et en France. Il devient obligatoire sur l'étiquette lorsqu'une allégation nutritionnelle ou de santé (cf. page 20) figure dans l'étiquetage, la publicité ou la présentation du produit. Cela ne s'applique pas en cas de campagne publicitaire commune réalisée par un groupement de professionnels. N'est pas considérée comme une allégation nutritionnelle une mention rendue obligatoire par la réglementation, par exemple le pourcentage en matières grasses des fromages.

Deux niveaux d'indication sont possibles, le minimum étant le groupe I

groupe I

- valeur énergétique (en kJ et kcal)
- protéines, glucides, lipides (en g)

groupe II

- valeur énergétique (en kJ et kcal)
- protéines (en g)
- glucides (en g) dont sucres (en g)
- lipides (en g) dont acides gras saturés (en g)
- fibres alimentaires (en g)
- sodium (en g)

Si l'allégation nutritionnelle concerne les sucres*, les acides gras* saturés, les fibres alimentaires ou le sodium, ou si le produit porte une allégation de santé, il est alors nécessaire de donner les informations du groupe II. Lorsque la quantité d'acides gras polyinsaturés, monoinsaturés ou le taux de cholestérol est indiquée, la quantité d'acides gras saturés doit également être donnée.



Ces données sont obligatoirement mentionnées par 100 g ou 100 ml de produit tel que vendu. A titre volontaire, ces informations peuvent être fournies sur l'aliment prêt à être consommé lorsque le mode de préparation est précisé correctement.

Ces données peuvent en outre être exprimées par ration (ex : pour une assiette de soupe telle quelle ou reconstituée) ou par portion si le nombre de portions contenues dans l'emballage est indiqué (ex :

pour un biscuit dans le cas d'un paquet de biscuits)

Exemple d'étiquetage nutritionnel (groupe II) : Pétales de maïs

Valeur nutritionnelle moyenne	100 g de pétales de maïs	30 g de pétales de maïs + 125 g de lait demi-écrémé ⁽¹⁾
Valeur énergétique	370 kcal (1550 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protéine	7 g	6 g
Glucides assimilables	83 g	31 g
dont - sucres totaux	8 g	8 g
- amidon	75 g	23 g
Lipides	0.6 g	2 g
dont - saturés	0.2 g	2.1 g
Fibres alimentaires	2.5 g	0.8 g
Sodium	1 g	0.4 g
Vitamines	en % des AJR*	en % des AJR*
B1	1.2 mg 85%	30%
B2	1.3 mg 80%	40%
B6	1.7 mg 80%	25%
B9	167 µg 80%	25%
B12	0.85 µg 80%	55%
PP	15 mg 80%	25%
Minéraux		
Calcium	-	20%
Fer	7.9mg 55%	15%
Phosphore	-	15%

(1) Valeur calorifique de 125 g de lait demi-écrémé : 57,5 kcal (247,7 kJ)

Répertoire Général des Aliments, 1995



Exemple d'étiquetage nutritionnel (groupe I) : Soupe aux pistou

Valeur nutritionnelle moyenne	Pour 100ml de potage	Pour une assiette de 250 ml
Valeur énergétique	32 Kcal (140 kJ)	79 Kcal (330 kJ)
Protéine	1 g	2.5 g
Glucides	6 g	15 g
Lipides	0.4 g	1 g

L'étiquetage nutritionnel peut également comporter, en plus des informations du groupe I ou du groupe II, les quantités d'un ou de plusieurs des éléments ci-dessous.

Amidon (en g) (suivant la mention de la teneur en glucides) **Polyols*** (en g) (suivant la mention de la teneur en glucides) **Acides gras* mono-insaturés** (en g) (suivant la teneur en acides gras saturés)

Acides gras polyinsaturés (en g) (suivant la teneur en acides gras saturés)

Cholestérol en mg (suivant la teneur en acides gras saturés)

Minéraux et vitamines : prévus par la réglementation et présents en quantité significative par rapport aux AJR : au moins 15% de l'AJR.

L'étiquetage nutritionnel doit comporter l'indication de la teneur du nutriment ou des substances concernés par l'allégation nutritionnelle ou de santé



Apports journaliers recommandés

	AJR		AJR
Vitamine A	800 µg	Vitamine B12	1 µg
Vitamine D	5 µg	Biotine	0,15 mg
Vitamine E	10 mg	Acide pantothénique	5 mg
Vitamine C	60 mg	Calcium	800 mg
Thiamine (Vitamine B1)	1,4 mg	Phosphore	800 mg
Riboflavine (Vitamine B2)	1.6mg	Fer	14 mg
Niacine (Vitamine PP)	18 mg	Magnésium	300 mg
Vitamine B6	2 mg	Zinc	15 mg
Folacine (Vitamine B9)	200µg	Iode	150 µg

Exemple des vitamines* et minéraux* : les teneurs en vitamines et minéraux ne peuvent être données que si elles représentent au moins 15 % des AJR* pour 100 g ou 100 ml ou par emballage si celui-ci ne contient qu'une seule portion. (Cf. tableau ci-dessus).

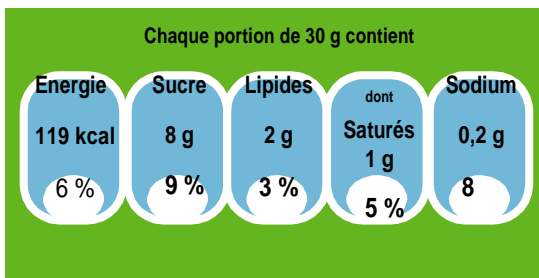
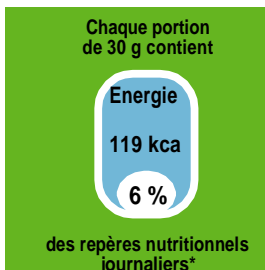
En 2006, la Confédération des industries agro-alimentaires de l'Union européenne (CIAA) a proposé la mise en œuvre d'un modèle d'étiquetage nutritionnel volontaire commun dans l'ensemble de l'industrie agroalimentaire, dans tous les pays européens. Le modèle repose sur les Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ*) : sont indiqués l'énergie (c'est-à-dire les calories) et/ ou d'autres nutriments (sucres, lipides, acides gras saturés et sodium/sel) apportés par une portion du produit et la contribution correspondante par rapport aux apports nécessaires sur la journée (valeurs repères pour la femme adulte).

Cette proposition fait l'objet d'une évaluation au niveau communautaire dans le cadre du projet de règlement sur l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.



Comprendre l'étiquetage alimentaire

Genie-Alimentaire.com



Nutriment	Valeurs des RNJ pour une femme
Energie	2000 kcal
Lipides	70g
Acides gras saturés	20g
Sucres	90g
Sodium (sel)	2,4g (6g)



Les allégations

L'allégation est une mention qui affirme, ou suggère, qu'un aliment possède des caractéristiques particulières liées à son origine, sa nature, sa composition, ses propriétés nutritionnelles, sa production, sa transformation...

Allégations générales

Les principales allégations autorisées par la réglementation française sont définies ci-dessous. D'autres peuvent être envisagées, à condition de pouvoir être justifiées.

Ces allégations concernent essentiellement la nature de l'aliment ou ses caractéristiques de fabrication.

Nouveau : cette mention ne peut figurer que pendant un an. Il convient d'explicitier en quoi consiste la nouveauté (nouvel emballage, nouvelle recette...). **Frais** : Allégation autorisée si le produit remplit trois conditions. Il doit tout d'abord avoir été fabriqué depuis moins de 30 jours. Il doit ensuite présenter au moment de la vente les mêmes caractéristiques qu'à la production. Enfin, il ne doit pas avoir été conservé grâce à l'emploi d'un traitement (excepté la réfrigération et la pasteurisation) ou l'addition de conservateurs.

Pur : placé avant le nom, ce terme signifie que le produit est composé d'un seul élément, et le distingue d'un produit de mélange.

Maison : préparé de manière non industrielle et selon une recette traditionnelle sur le lieu de commercialisation pour une vente directe au consommateur.

Artisanal : produit par un fabricant qui possède la qualité d'artisan conformément à la réglementation française relative au répertoire des métiers.

A l'ancienne, traditionnel : fabriqué selon des usages anciens répertoriés, selon des recettes traditionnelles sur le plan des dénominations et de la composition, et sans additif*.

Fermier : préparé à la ferme à une échelle non industrielle, sous certaines conditions et selon des techniques traditionnelles.

Sans colorant, sans additif : ces mentions peuvent être utilisées si l'additif* est autorisé dans le produit et que celui-ci n'en contient pas. Si l'additif est interdit, la mention doit être complétée par « conformément à la législation ».



Allégations nutritionnelles et de santé

Le règlement européen n° 1924/2006/CE sur les allégations nutritionnelles et de santé, applicable depuis le 1er juillet 2007, précise les définitions des allégations nutritionnelles et de santé et les nombreuses conditions régissant leurs utilisations, de la même manière pour tous les Etats membres de l'Union Européenne.

Des dispositions sont encore à définir pour compléter le dispositif en vigueur tels que les critères de profils nutritionnels* qui conditionneront l'accès aux allégations nutritionnelles et de santé pour chaque produit et les listes positives d'allégations autorisées avec leurs conditions précises.

Allégations nutritionnelles

Elles correspondent à toute allégation qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques particulières de par :

- l'énergie (valeur calorique) qu'elle fournit, fournit à un degré moindre ou plus élevé, ou ne fournit pas
- et/ou les nutriments ou autres substances qu'elle contient, contient en proportion moindre ou plus élevée, ou ne contient pas.

Exemples d'allégations nutritionnelles pouvant être utilisées sur l'emballage si certaines conditions sont remplies (liste non exhaustive).

Allégé en... ou à teneur réduite en... : la réduction ou l'allègement peut concerner l'énergie, ou d'autres nutriments (tels les sucres*, les matières grasses,..) qui doivent être précisés. Cet allègement doit être significatif et pouvoir être justifié par rapport à des produits de la même catégorie. Le pourcentage d'allègement peut être indiqué sur l'emballage.

• **Source de ...** : des teneurs significatives de chaque nutriment sont définies. Par exemple : Source de vitamines et/ou minéraux : si les teneurs de l'aliment en vitamines* et/ou minéraux* concerné sont significatives (au moins 15 % des AJR pour 100g).

Source de fibres : si la teneur en fibres* alimentaires est supérieure ou égale à 3 g pour 100 g ou à 1,5 g pour 100 kcal.

Source d'oméga 3 : si la teneur en acide alphalinolénique (ALA) est supérieure ou égale à 0,3 g pour 100 g, 100 ml ou 100 kcal ou si la teneur en acide docosahexaénoïque (DHA) est supérieure ou égale à 0,018 g pour 100 g,

100 ml ou 100 kcal.



Riche en... : si l'aliment contient 2 fois ou plus les valeurs définies pour « source de ... ».

Contient naturellement des vitamines : les critères sont les mêmes que pour « source de vitamines », mais le fabricant doit être en mesure de justifier que les teneurs présentes dans le produit le sont sans adjonction.

Enrichi en vitamines et/ou minéraux : si les conditions de « source de » sont respectées et qu'il y a eu adjonction.

Enrichi en un nutriment autre que les vitamines et minéraux : si les conditions de « source de » sont respectées et si l'augmentation de cette teneur est d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire.

À teneur garantie ou restituée ou restaurée en vitamines et/ou minéraux : la teneur finale en ces nutriments doit être au moins égale à celle qui se trouvait dans les matières premières avant la transformation, l'entreposage ou la manutention, le principe est de compenser les pertes.

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

Sans sucres ajoutés : seulement si l'aliment n'a pas été additionné d'ose* ou de di-oxide, ni de toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes. Dans le cas où un aliment contient naturellement des sucres, l'indication « contient des sucres naturellement présents » doit être apposée.

Pauvre en sodium ou en sel : quand la teneur en sodium est inférieure à 120 mg/100 g ou 100 ml. Pour la mention « très pauvre », la teneur en sodium est inférieure à 40 mg/100 g ou 100 ml ou de l'équivalent en sel par 100 g ou 100 ml.

Il existe aussi des mentions spécifiques pour les produits diététiques conformément à la réglementation particulière de ces produits.



Allégations de santé

Elles correspondent à toute allégation qui affirme, suggère ou implique l'existence d'une relation entre, d'une part, une catégorie de denrées alimentaires, une denrée alimentaire ou l'un de ses composants et, d'autre part, la santé.

Elles peuvent être classées en différentes catégories :

- Les allégations « fonctionnelles » décrivant ou mentionnant (Article 13) :

- le rôle d'un nutriment ou d'une autre substance dans la croissance, dans le développement et dans les fonctions de l'organisme, ou

Exemple : « vitamine B1 et métabolisme des glucides »

- les fonctions psychologiques et comportementales, ou

- sans préjudice des dispositions de la directive diététique 96/8/CE, l'amai-grissement, le contrôle du poids, la réduction de la sensation de faim, l'ac-centuation de la sensation de satiété ou la réduction de la valeur éner-gétique du régime alimentaire.

Exemple : « effet des fibres sur la satiété »

- Les allégations relatives à la réduction d'un risque de maladie, mentionnant la réduction d'un facteur de risque de maladie

Exemple : « réduit significativement le cholestérol »

- Les allégations se rapportant au développement et à la santé des enfants

Exemple : « le calcium est bon pour la croissance des enfants »

Un registre regroupant l'ensemble des allégations de santé examinées sera disponible pour tous au niveau communautaire.



Lexique

Acides aminés : molécules constitutives des protéines.

Chaque protéine est caractérisée par son nombre d'acides aminés et leur séquence précise.

Acides gras : molécules constitutives des lipides*. Selon leur configuration, on distingue les acides gras saturés, mono-insaturés, poly-insaturés. Les acides gras diffèrent entre eux par la longueur de leur chaîne, ainsi que par le nombre, la nature et la position de leur double liaison. De la saturation dépend notamment la texture du produit alimentaire : plus il est saturé, plus il fige à température ambiante (exemple : la graisse du gigot, les graisses de friture...).

Acides gras essentiels (AGE) : font partie des acides gras poly-insaturés et sont considérés essentiels car l'organisme humain ne sait ni les synthétiser, ni s'en passer. L'acide linoléique (oméga 6), et l'acide alpha-linolénique (oméga 3), sont les deux acides gras essentiels ; ils sont présents en majorité dans certaines huiles (tournesol, soja, colza, noix...) et dans les margarines préparées avec ces huiles.

Additifs : substances ajoutées (en petite quantité) à certaines denrées alimentaires lors du processus de fabrication dans des buts précis : accroître la durée de conservation, améliorer la texture, l'aspect...

ANC : les Apports Nutritionnels Conseillés sont des valeurs de référence pour la population française. Ces apports permettent de couvrir les besoins de la quasi-totalité de la population. Ils sont établis par un groupe important d'experts français en s'appuyant sur les données scientifiques existantes des besoins nutritionnels moyens. Les motivations et habitudes alimentaires prises en compte dans les éditions de 1981 et de 1992 sont dissociées des ANC dans l'édition 2000.

AJR : les Apports Journaliers Recommandés sont des valeurs internationales moyennes adoptées pour leur facilité d'usage et utilisées dans l'étiquetage nutritionnel en Europe. Elles peuvent différer des ANC*, mais en sont proches.

Alcool : l'alcool présent dans les diverses boissons dites alcoolisées est l'alcool éthylique ou éthanol.

Arômes : produits destinés à donner du goût et une odeur (parfois même une couleur) à un aliment.



Comprendre l'étiquetage alimentaire

Genie-Alimentaire.com

Calorie : unité de mesure de quantité de chaleur. La « Calorie » des nutritionnistes est en fait une kilocalorie. Dans le Système International d'unités de mesure, l'unité servant à mesurer l'énergie est le Joule.

(1 kilocalorie = 4,18 kJ) **Denrée alimentaire ou aliment** : On considère comme denrée alimentaire ou aliment toute substance ou produit transformé, partiellement transformé ou non transformé destiné à être ingéré ou raisonnablement susceptible d'être ingéré par l'être humain. Ce terme recouvre les boissons, les gommes à mâcher et toutes substances y compris l'eau intégrées intentionnellement dans les denrées alimentaires au cours de la fabrication, préparation ou traitement.

Eau : nutriment sans valeur calorique.

Edulcorants : substances contribuant à donner une saveur sucrée à l'aliment, et n'apportant pas ou peu d'énergie.

Enrichissement : les aliments fortifiés, ou enrichis, contiennent un apport en micronutriment(s) (par exemple, vitamines et minéraux), qui

peut(vent) être à l'origine présent(s) ou non dans le produit. Ce(s) nutriment(s) est(sont) ajouté(s) pour atteindre des niveaux supérieurs aux concentrations d'origine dans le but d'augmenter la contribution des aliments à la nutrition et à la santé.

Etiquetage nutritionnel : toute information sur l'étiquette de l'aliment et relative à ses caractéristiques nutritionnelles (énergie, macronutriments, vitamines, minéraux, ...).

Fibres alimentaires : substances végétales glucidiques qui ne sont ni digérées ni absorbées dans l'intestin grêle humain. Elles ont diverses propriétés dont le pouvoir de retenir de l'eau ce qui facilite le transit intestinal. Il en existe plusieurs variétés, réparties en deux catégories : les fibres solubles et les fibres insolubles. Les fibres solubles (pectines, gommes, ...) sont majoritairement contenues dans les fruits et les légumes. Les fibres insolubles (cellulose, hémicellulose, lignine, ...) se trouvent en plus grande quantité dans les produits céréaliers comme le son de blé.

Glucides : substances organiques contribuant, avec les lipides* et les protéines*, aux apports énergétiques. Selon le nombre de molécules, on distingue deux catégories



Comprendre l'étiquetage alimentaire

Genie-Alimentaire.com

de glucides : les glucides simples et les glucides complexes.

Glucides simples ou sucres : glucides constitués d'une ou deux molécule(s) simple(s) (glucose, fructose, saccharose, lactose, etc...). Les oses (terme biochimique) ou monosaccharides (terme réglementaire) comportent une molécule ; les di-osides (terme biochimique) ou disaccharides (terme réglementaire) comportent deux molécules. On en trouve dans les fruits, les légumes, le miel, le sucre, le lait... Ils confèrent aux aliments une saveur sucrée.

Glucides complexes ou amidons : longues chaînes de molécules simples. Principal constituant du pain, des céréales, des légumes secs...

Lipides (ou graisses ou matières grasses) : substances organiques contribuant, avec les glucides* et les protéines*, aux apports énergétiques. Ils sont visibles (huiles, margarines, pâtes à tartiner, beurre) ou invisibles (de constitution ou présents dans les préparations alimentaires prêtes à l'emploi). Outre leur apport en énergie, les lipides peuvent être vecteurs d'acides gras essentiels* et sources ou vecteurs de vitamines liposolubles (A, D, E, K). La présence des lipides dans les aliments contribue à leur texture et à leur palatabilité (valeur hédonique).

Minéraux : substances issues du règne minéral nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Certains sont indispensables dans des quantités importantes, de l'ordre du gramme par jour (exemple : le Calcium) : ce sont les macro-éléments, d'autres en quantités moindres, de l'ordre de quelques microgrammes

ou milligrammes par jour (exemple : le Fer) : ce sont les oligo-éléments. Ils n'apportent pas d'énergie.

Nutriments : substances issues de la digestion des aliments, servant à l'organisme pour nourrir ses cellules, produire de l'énergie ou des molécules complexes. Les nutriments sont définis par leur nature chimique et leur rôle physiologique. Ils peuvent être regroupés selon les quantités nécessaires à l'organisme en macronutriments (protéines, glucides et lipides, qui apportent de l'énergie) et en micronutriments (vitamines, minéraux).

Coefficients de conversion des nutriments à utiliser pour calculer la valeur énergétique d'un aliment.



Comprendre l'étiquetage alimentaire

Genie-Alimentaire.com

Nutriments	Coefficients de conversion	
	Kcal / g	kJ / g
Glucides (sauf polyols)	4	17
Polyols	2.4	10
Protéines	4	17
Lipides	9	37
Alcools (éthanol)	7	29
Acides organiques	3	13
Fibres alimentaires : (valeur calorique réglementaire qui vient d'être définie à 2 kcal/g)		

Oses : voir Glucides.

Polyols : substances principalement utilisées pour leurs propriétés technologiques, notamment à des fins édulcorantes (pouvoir sucrant modéré).

Protéines (ou protides) : constituants essentiels de tous les organismes vivants. Composés de molécules d'acides aminés dont certains

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

Oméga 3 et 6 : Certains acides gras ont une place essentielle en tant que précurseurs de composés biologiques et constituants de nos cellules et pour deux d'entre eux (l'acide alpha-linolénique de la famille des oméga 3 et l'acide linoléique de la famille des oméga 6) une place indispensable car notre organisme est incapable de les synthétiser. Nous devons donc les trouver dans notre alimentation, en équilibre favorable.

Profils nutritionnels : Un récent règlement communautaire prévoit de réglementer l'accès aux allégations nutritionnelles et de santé des denrées alimentaires via des profils nutritionnels. Pour pouvoir se prévaloir d'une allégation, les aliments devront respecter une certaine composition nutritionnelle, c'est-à-dire un profil nutritionnel, qui sera établi par la Commission européenne.



Comprendre l'étiquetage alimentaire

Genie-Alimentaire.com

Restauration ou restitution : l'adjonction à un aliment du ou des éléments nutritifs qui ont été perdus lors de l'application de bonnes pratiques de fabrication ou lors de l'entreposage et de la manutention, en quantités telles qu'il(s) sera(ont) présent(s) dans l'aliment à une(des) teneur(s) au moins égale(s) à celle(s) qui se trouvait(aient) dans les matières premières avant la transformation, l'entreposage ou la manutention.

RNJ : Les Repères Nutritionnels Journaliers proposés par la Confédération des industries agroalimen-

taires de l'Union européenne (CIAA) dans son modèle d'étiquetage volontaire reposent avant tout sur les recommandations nutritionnelles et alimentaires du projet Eurodiet, un panel d'experts scientifiques et politiques créé en 1998 par la Commission européenne.

Sucres : au sens réglementaire, désignent les oses (monosaccharides) et les di-osides (disaccharides) ; ex : glucose, saccharose, lactose, fructose). Voir Glucides.

Sucre : saccharose.

Vitamines : substances organiques, sans valeur énergétique propre, indispensables à l'organisme qui ne peut pas toutes les synthétiser. Elles doivent être fournies par l'alimentation. Il existe deux catégories de vitamines : les hydrosolubles

(solubles dans l'eau) : groupe B et C et les liposolubles (solubles dans les graisses) : A, D, E, K. Elles sont au nombre de



Pour en savoir plus

- **Agence française de sécurité sanitaire des aliments**
www.afssa.fr
- **Autorité européenne de sécurité des aliments**
www.efsa.europa.eu/index_fr.html
- **Commission européenne**
http://ec.europa.eu/index_fr.htm
- **Direction générale de la Protection des population (DGPP)**
- **Conseil national de l'alimentation**
www.cna-alimentation.fr/