

ETIQUETAGE DES ALIMENTS: LISEZ AUSSI ENTRE LES LIGNES !

Faire des courses... voilà une attitude commune à bon nombre d'entre nous. Même si nous cultivons nos légumes, produisons nos fruits, élevons poules, lapins et autres petits animaux, achetons à la ferme voisine, nous devons bien à un moment ou l'autre nous rendre dans un magasin pour nous procurer l'un ou l'autre produit. Vous pensez que vous connaissez bien ce que vous achetez, mais est-ce si sûr ? L'une des sources d'information importantes est l'étiquetage. Avez-vous lu les indications figurant sur le pot de yaourt aux cerises ou le paquet de biscuits que vous avez glissés dans votre caddy ? Que vous ont-elles appris ? Qu'en pensez-vous ? Joëlle Sturebaut est animatrice dans la Région Ardennes-Condroz-Famenne. Elle a recueilli l'avis de très nombreuses femmes appartenant à différents groupes ACRF, lors des animations qu'elle mène sur la question. Une question qui la passionne autant qu'elle passionne celles qu'elle a rencontrées.

Ses dossiers dans une main et son sac à produits dans l'autre, Joëlle en a poussé des portes de salles de villages : Bioul, Maredret, Emptinne, Havelange, Jallet, Beauraing, Louette-St-Denis, Hautfays, Alle-sur-Semois, Buissonville/Haversin, Ponderôme...

Les femmes s'intéressent aux dates...

Son but : se mettre à l'écoute des femmes pour connaître ce qui retient leur attention quand elles achètent des produits préemballés et leur ouvrir les yeux sur certaines pratiques : non, on ne nous dit pas tout ce que nous sommes en droit de savoir quand nous faisons nos emplettes, animées par le désir de nous nourrir sainement et de manière équilibrée. Oui, on nous ment parfois quand on ne nous trompe pas carrément !

Le sujet a peu de secret pour Joëlle. En effet, avant d'entrer à l'ACRF, elle promotionnait toutes sortes de produits. « Mais j'ai commencé à me sentir mal à l'aise, j'en avais assez de vanter des qualités qui n'existaient pas et je voulais dire la vérité aux gens. »

L'occasion est vite trouvée à l'ACRF, notamment lors des animations autour de l'alimentation et plus spécialement de l'étiquetage des aliments. « Je demande aux

femmes présentes ce qui les intéresse surtout quand elles font leurs achats alimentaires. Elles citent une série de points que je classe dans différentes catégories. Il y a ce qui est obligatoire, ce qui est facultatif mais également et curieusement ce qui est obligatoire dans certains cas. La plupart sont soucieuses avant tout des dates. Bizarrement, elles portent assez peu d'intérêt à la composition nutritionnelle des aliments. C'est pourtant essentiel si on veut vivre en bonne santé. »

Et d'expliquer que font partie des obligations légales la dénomination du produit : un surgelé par exemple, la composition par ordre décroissant en commençant par l'ingrédient qui représente le poids le plus important, la quantité, la date et le nom du fabricant. Le prix, les codes barres et les labels et pictogrammes sont facultatifs. Restent des mentions, obligatoires seulement quand est mentionnée une caractéristique particulière : allégé, pauvre en sel, ... ou des effets sur la santé : renforce les os, facilite le transit intestinal... Dans la pratique, on le trouve sur presque tous les produits.

« Les femmes s'étonnent quand je leur dis que les dates qui leur tiennent tellement à cœur ne figurent pas sur le produit pour leur faciliter le choix mais pour protéger les producteurs. En indiquant qu'un aliment est consommable jusqu'à telle ou telle date, le producteur s'assure qu'il conservera sa couleur, sa saveur, sa texture, etc. On sait pourtant que la plupart d'entre eux restent consommables au-delà des dates prescrites. »

Le plus important : la composition nutritionnelle des aliments....

« L'étiquette nutritionnelle ne préoccupe pas vraiment les femmes, pourtant elle est essentielle. Non seulement, elle nous renseigne sur la présence des substances nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme qui a besoin de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines, de fibres et de minéraux et d'oligo-éléments mais elle permet d'établir des comparaisons. Et je peux vous dire qu'on n'est pas à l'abri des surprises ! J'ai ainsi sélectionné trois types de biscuits destinés à des publics différents. Le premier s'adresse aux enfants « pour bien démarrer la journée », le deuxième est « plein d'énergie mais pauvre en graisse » pour ceux et celles qui cherchent à contrôler leur poids, le troisième est un biscuit classique.

Quand on compare ces trois produits sur le plan des calories, des protéines, des glucides et des lipides, on constate que ce que les firmes nous présentent comme étant particulier ne l'est pas en réalité.... mais les prix eux diffèrent pas mal ! Mieux vaut donc être prudent-e et ne pas s'arrêter à une première impression donnée par l'emballage. »

Des caractères trop petits...

On le voit, lire les étiquettes permet - ou devrait permettre - de mieux nous informer sur la composition des produits pour acheter en connaissance de cause, encore faut-il pouvoir les déchiffrer, ce qui est loin d'être toujours le cas : caractères minuscules, illisibles en raison du faible contraste entre les couleurs ou vu l'emplacement...., c'est que les industriels ont plus d'un tour dans leur sac pour mettre en avant leur message et occulter ce qui pourrait rebuter le consommateur. Ainsi, on lira plus volontiers sur un paquet de gaufres « huile végétale » plutôt qu' « huile de palme », la première possédant une connotation plus acceptable que la seconde de plus en plus souvent dénoncée pour ses dégâts sur l'environnement. Ayant perçu l'intérêt de plus en plus marqué des consommateurs pour tout ce qui est artisanal et naturel, les fabricants usent et abusent d'appellations qui suggèrent l'emploi d'ingrédients traditionnels et naturels comme « goût nature », « secret de grand-mère », « recette originale »... alors que beaucoup de ces aliments proviennent de productions industrielles et contiennent de nombreux additifs.

Joëlle suggère aux femmes de s'exercer à lire les étiquettes chez elles, tranquillement, pour apprendre à démêler le vrai du faux et repérer ce qui est purement de l'ordre du marketing. « Les femmes réclament un étiquetage plus lisible duquel devrait disparaître tout ce qui est inutile. Une préoccupation qui pourrait peut-être être relayée auprès de nos dirigeants politiques, à l'issue d'une réflexion d'un an sur l'alimentation. Elles souhaitent continuer à être informées pour mieux orienter leurs achats. Plusieurs groupes préparent un livret qui reprendra les bonnes adresses locales. »

On comprend difficilement pourquoi nos responsables politiques n'interviennent pas davantage en cette matière d'autant plus que l'arrêté royal relatif à l'étiquetage des aliments préemballés impose certaines obligations, précisément en matière de lisibilité. Contrôles insuffisants ou loi trop vague ?

Peut-être des changements...

Mais, l'espoir est de mise. En effet, une proposition réclamant une information plus complète du consommateur est sur la table des responsables européens. Mais, remarque Test-Achats, cette proposition a encore un long chemin à parcourir. Elle doit aussi faire face au lobbying de la puissante industrie alimentaire qui est déjà intervenue pour faire supprimer l'emploi de caractères de 3 mm minimum sur les étiquettes, tel que prévu initialement. Il faudra se contenter d'une formule vague : « l'information doit être communiquée de telle manière qu'elle soit bien lisible ». Test-Achats et les autres associations de défense des consommateurs continuent à réclamer plus de clarté et des règles univoques imposées par l'Europe (1).

Si manger doit rester un plaisir, il ne peut être total sans une bonne information pouvant guider nos choix. En attendant des règles plus strictes, gardons à l'esprit ces conseils qu'on ne répétera jamais assez et qui sont à la portée de chacun-e d'entre nous : planifions nos achats, évitons le gaspillage en tenant compte de nos besoins, achetons local, frais et de saison, fuyons les produits suremballés, veillons à la bonne conservation de nos aliments pour ne pas être obligé-e de jeter

et... prenons l'habitude de lire les étiquettes. Des attitudes utiles tant pour notre santé que pour celle de l'environnement.

Anne Vanhese, journaliste à l'ACRF - Plein Soleil

(1) Test-Achats, août/septembre 2010.

(2) Lire aussi l'analyse ACRF 20/2010 sur www.acrf.be

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**



Avec le soutien de la Fédération
Wallonie-Bruxelles

