

## ETIQUETAGE NUTRITIONNEL : POUR CONSOMMER « EN CONNAISSANCE DE CAUSE »

*C'est un constat partagé : faire ses courses alimentaires se révèle parfois être un véritable casse-tête. Surtout pour qui veut se nourrir sainement et de manière équilibrée, avec des produits préemballés. Pourquoi un casse-tête? Tout d'abord parce qu'il faut lire attentivement les étiquettes et que celles-ci sont souvent très petites. Ensuite, parce qu'il faut savoir trier le bon grain de l'ivraie : les vraies infos nutritionnelles des discours publicitaires. Afin d'apprendre à déchiffrer - c'est bien le terme !- l'étiquetage nutritionnel des aliments, cette analyse réalisée au départ d'un atelier des Journées d'étude ACRF 2010 animé par le CRIOC tente de faire le point sur les obligations légales et ce qui se cache derrière les slogans. Mais au fait : à quoi servent les nutriments présents dans notre assiette ? Pourquoi faut-il y être attentif ? Comment sont-ils présentés sur les emballages ? Comment repérer les infos intéressantes ? Renforçons notre vigilance et sens critique pour résister aux multiples charmes déployés par les annonceurs...*

### Des nutriments dans notre assiette, pourquoi ?

L'être humain se nourrit pour vivre et rester en bonne santé<sup>1</sup>. Son alimentation doit être variée et riche en différentes «substances de base». A ce titre, tous les aliments ne se valent pas : certains contiennent plus de «substances de base» appelées «nutriments» que d'autres. Après digestion, les nutriments sont assimilés par notre corps pour subvenir à ses besoins. Quels sont ces besoins ?

- Des besoins de **construction, d'entretien** et de **réparation** pour assurer la croissance, le renouvellement et la réparation des os, des muscles et autres organes vitaux.  
Ces besoins sont essentiellement couverts par les **protéines** et certains **minéraux** comme le calcium et le fer.
- Des besoins en **énergie** pour permettre toutes les activités physiques et intellectuelles et le fonctionnement de nos organes.  
Ces besoins sont couverts essentiellement par les **glucides** et les **lipides**.
- Des besoins de **protection**, pour garantir un fonctionnement optimal de tous les organes et la résistance aux maladies.

---

<sup>1</sup> Les liens entre l'alimentation, l'activité physique et la santé sont de mieux en mieux connus et compris.

Ces besoins sont couverts principalement par **les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, et les fibres alimentaires**.

- Des besoins d'**hydratation**.

Ils sont couverts par l'eau qui contribue aussi à l'élimination des déchets.

## Protéger le consommateur

Il va de soi que ces besoins ne seront satisfaits que si nous sommes attentifs à notre alimentation qui sera variée et équilibrée. Le manque de temps nous pousse souvent à faire des achats rapides et fondés sur l'habitude. Le manque de moyens fait parfois du prix le premier critère de choix... Et puis, on trouve sur l'emballage des produits alimentaires industriels une tonne d'informations dispersées, utiles ou pas, obligatoires ou non, qui rebutent à la lecture! « *On n'y comprend rien* », « *C'est écrit trop petit, on ne sait pas lire* », entend-on souvent dans nos groupes de femmes. Cette « tonne » d'informations peut être divisée en deux grandes familles : les aspects nutritionnels (étiquetage nutritionnel) de l'aliment et les ingrédients qui le composent. Prenons l'exemple d'un yaourt aux fraises. On peut lire sur l'étiquette :

- Liste des ingrédients : lait entier, sucre, fraises, éventuels additifs;
- Composition nutritionnelle : énergie, protéines, lipides, glucides, ...

Le nom de la marque et les supposés bienfaits (allégations) du produit sont aussi présents mais n'entrent pas dans ces deux catégories.

L'étiquetage nutritionnel va nous permettre d'acheter en « connaissance de cause » et plus à l'aveuglette comme - avouons-le - nous le faisons régulièrement<sup>2</sup> sans nous soucier des conséquences possibles de ce comportement sur notre santé, telles que des carences en protéines ou en vitamines. L'étiquetage nutritionnel rendu disponible s'avère intéressant pour chacun d'entre nous : personnes en bonne santé, personnes ayant des besoins alimentaires particuliers (enfants, personnes âgées) ou des allergies (alimentation pauvre en sel ou en matières grasses, riche en fibres alimentaires, ...) ou enfin consommateurs ayant fait le choix d'une alimentation particulière (les végétariens).

## Que dit la loi ?

L'étiquetage nutritionnel est harmonisé dans toute l'UE et défini par une directive européenne<sup>3</sup> transposée comme il se doit en droit belge. La directive précise que l'étiquetage nutritionnel est facultatif mais obligatoire lorsqu'une allégation nutritionnelle figure sur l'étiquetage ou dans une publicité :

- lorsque l'étiquetage ou la publicité met en avant des propriétés nutritionnelles particulières : « riche en vitamines », « pauvre en sel », « light », etc.
- lorsque l'emballage fait étalage d'effets bénéfiques sur la santé : « facilite le transit intestinal », « renforce les os », etc.

Par exemple, un jus d'orange "source de vitamine C" (allégation) doit contenir au moins 15 % des apports journaliers recommandés pour 100 ml et cela doit être mentionné au moyen d'un étiquetage nutritionnel.

---

<sup>2</sup>. Néanmoins, de plus en plus de consommateurs s'intéressent au contenu de leurs assiettes et essaient de contrôler ce qu'ils mangent.

<sup>3</sup> Directive [90/496/CEE](#) du Conseil du 24 septembre 1990 relative à l'étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires. Cette directive, en cours de révision en 2010, ne s'applique pas aux [eaux minérales naturelles](#) ni aux autres eaux destinées à la consommation humaine, [ni aux compléments alimentaires](#). Voir [http://europa.eu/legislation\\_summaries/consumers/product\\_labelling\\_and\\_packaging/121092\\_fr.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/consumers/product_labelling_and_packaging/121092_fr.htm)

Pourquoi cibler les emballages avec allégations ? Certains conditionnements obéissant en priorité aux lois du marketing (flagrant avec les produits “allégés”) peuvent induire en erreur le consommateur, c’est-à-dire le laisser penser que l’aliment est plus avantageux qu’il ne l’est réellement. C’est pourquoi le législateur européen a souhaité protéger le consommateur en exigeant en contrepartie de ces allégations des informations nutritionnelles objectives.

## En pratique

L’étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires préemballées est souvent présenté sous forme de tableau ou, si l’espace est insuffisant, sous forme linéaire. Ces données doivent apparaître sur l’étiquette « *regroupées en un seul endroit bien visible, en caractères lisibles et indélébiles, et dans un langage facilement compréhensible par l’acheteur* » précise la directive. Cela n’est pas toujours le cas...

Encore une fois, ne vous laissez pas abuser par certaines allégations jouxtant le tableau des qualités nutritionnelles. Un exemple type: derrière la mention “teneur réduite en matières grasses” qui indique qu’un produit est allégé en graisses se cachent souvent des aliments riches en sucres mais cela n’est pas mentionné directement. Il est donc essentiel de ne pas s’arrêter à la première impression donnée par l’emballage et ses allégations mais de vérifier par un petit coup d’œil à l’étiquette nutritionnelle si le produit est bien celui qu’il affirme être de l’autre côté.

Les données quantitatives<sup>4</sup> sont exprimées dans les unités spécifiques suivantes :

<b>L'énergie</b>	En <b>kcal</b> (kilocalories) Et en <b>kJ</b> (kilojoules)
<b>Les protéines</b> <b>Les glucides</b> <b>Les lipides</b> <b>Les fibres alimentaires</b> <b>Le sodium</b>	En <b>g</b> (grammes)
<b>Le cholestérol</b>	En <b>mg</b> (milligrammes)
<b>Les vitamines</b> <b>Les minéraux</b>	En <b>mg</b> (milligrammes) Ou en <b>µg</b> (microgrammes)

Ces valeurs sont indiquées pour 100 g ou 100 ml quelle que soit la taille du conditionnement. Cela permet de comparer facilement l’apport nutritionnel de différents produits à quantité égale. En pratique, les produits alimentaires sont rarement conditionnés en portion de 100 g ou 100 ml. Un petit calcul sera donc la plupart du temps nécessaire... Quelquefois, l’étiquetage indique également la valeur nutritionnelle par portion.

En ce qui concerne les denrées alimentaires présentées non préemballées à la vente au consommateur final ou les denrées alimentaires emballées sur les lieux de vente, l’étendue des informations sur l’étiquetage nutritionnel ainsi que les modalités selon lesquelles elles sont fournies sont établies par des dispositions nationales, jusqu’à l’adoption éventuelle de mesures communautaires conformément à la procédure prévue dans la directive.

<sup>4</sup> Lorsqu’elles sont présentes sur l’étiquette, les teneurs en vitamines et minéraux doivent aussi être indiquées en pourcentages (%) des Apports Journaliers Recommandés (AJR). Lorsqu’on indique la teneur en sodium (Na) d’un aliment, cela ne correspond pas à la quantité de sel. Pour obtenir cette valeur il faut multiplier la quantité de sodium par 2,5.

# Les industriels soutiennent-ils l'étiquetage des aliments?

Lorsqu'il s'agit de l'étiquetage promotionnel (arguments publicitaires) dont chaque marque est « libre »<sup>5</sup>, de nombreuses firmes y vont allègrement à coups de millions d'euros. Pour les industriels, rien n'est trop beau pour vendre et permettre d'écouler leurs produits tout en flattant leur image. Les entreprises sont plus réticentes en ce qui concerne l'étiquetage obligatoire, surtout si cela les contraint à mentionner des ingrédients, des quantités ou d'autres indications moins vendeurs qui pourraient rebuter le consommateur. Reconnaissons malgré tout que devant les nombreuses plaintes formulées à l'égard des étiquettes jugées indéchiffrables, des efforts de simplification sont déployés par les entreprises<sup>6</sup>. Il faut savoir néanmoins que l'utilisation de l'étiquetage nutritionnel et ses effets concrets sur la composition du panier de la ménagère restent largement méconnus.

## A conclure

Pour notre mouvement, il est important que les choses évoluent rapidement dans le sens d'une information exhaustive, compréhensible et attractive. Nous souhaitons que les consommateurs soient rendus (deviennent de leur propre chef aussi) responsables de leurs achats, c'est-à-dire qu'avant d'opter pour une denrée ou une autre, ils puissent réfléchir avec un esprit critique, sur la base d'une information claire et objective. Cela n'est évidemment pas encore le cas, dans notre société dite de « consommation » où l'essentiel n'est pas la qualité de la consommation mais sa quantité ! Trop souvent aujourd'hui le citoyen est contraint de faire confiance aux fabricants, faute d'éléments tangibles jouant en faveur de son « émancipation ». Il faut aussi du temps pour que le grand public apprenne à tirer profit des informations laissées à sa disposition. L'éducation (permanente) aidant, la lecture de celles-ci devrait, pourrait devenir une séquence normale de l'opération d'achat.

Nous tenons également à rappeler à nos lectrices et lecteurs tout le bien-fondé d'acheter des aliments le moins transformés possibles, pour se protéger notamment des additifs (éléments ajoutés) et limiter les emballages polluants. Nous leur conseillons aussi de préférer les denrées locales dont l'achat les mettra en contact direct avec les producteurs wallons ou belges autrement soucieux de qualité que les industries, a-t-on pu constater.

Muriel Lescure et Joëlle Stuerbaut,  
Animatrices à l'ACRF

### Pour en savoir plus :

- Consommation & Eco-consommation : [www.observ.be](http://www.observ.be); [www.crioc.be](http://www.crioc.be) ; [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be) ; [www.achatsverts.be](http://www.achatsverts.be); [www.infolabel.be](http://www.infolabel.be)

---

<sup>5</sup> Dans certaines limites évidemment

<sup>6</sup> Cette constatation ne s'applique à la mention « liste des ingrédients » derrière laquelle on trouve de très nombreux codes, abscons pour le commun des mortels.

- Environnement : [www.environnement.wallonie.be](http://www.environnement.wallonie.be); [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be); [www.iewonline.be](http://www.iewonline.be) ; [www.espace-environnement.be](http://www.espace-environnement.be) ; [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)
- Brochures du CRIOC (téléchargeables sur [www.crioc.be](http://www.crioc.be)): « *Mieux comprendre l'étiquetage nutritionnel* » ; « *La sécurité dans mon assiette, c'est aussi une histoire de date* » ; « *Lire l'étiquette...pour éviter les intoxications alimentaires et le gaspillage* ».

**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

