Déchiffrer Les Etiquettes Alimentaire

Tous à table !

Groupe de travail Licence Pro Agriculture biologique, Angers. 2019.
Arthur DANIERE, Arnaud VINCENT, Carlos RAMOS

Introduction

De nombreux produits de grande consommation alimentaire portent des étiquettes soulignant les bénéfices qu'ils apportent pour la santé du corps humain. Cependant, à trop porter attention sur les informations mises en avant sur les étiquettes, on risque d'en oublier d'autres bien importantes, mais écrites en plus petit tout en bas.
Par exemple, un produit laitier est certes source de calcium, mais il est aussi riche en matières grasses. Il faut donc essayer de faire le tri parmi toutes les informations.
De plus, les éléments vantés par les industries agroalimentaires (oméga 3, vitamines…) existent aussi dans les produits bruts : fruits et légumes, céréales, viandes… Et le surcoût des aliments dont l'étiquette porte une allégation nutritionnelle ou de santé ne justifie pas toujours leur achat.

Une étiquette : mais qu'est-ce que c'est au juste ?

Une étiquette correspond à la carte d'identité du produit. Elle doit respecter deux grandes règles :

- ➔ L'étiquetage doit faire figurer diverses informations qui renseignent objectivement le consommateur et être écrit au moins en français.
- ➔ L'étiquetage doit être loyal et précis, il ne doit pas induire le consommateur en erreur (compositions du produit, origine…)

Parmi toutes les données, certaines informations sont obligatoires.

Les mentions obligatoires sont les suivantes :

- ➔ **La dénomination de vente :** la description du produit indique la nature de l'aliment emballé et le traitement subi par l'aliment. Elle doit être la plus précise possible.

- ➔ **La liste des ingrédients :** ensemble des composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire y compris les épices et additifs, classés dans **un ordre décroissant**. Les additifs sont classés par catégories et désignés par leur nom ou par leur code européen qui commence par la lettre E suivie de 3 chiffres.
    - Les colorants sont classés entre E100 et E199.
    - Les conservateurs entre E200 et E299
    - Les antioxygènes entre E300 et E399.

- ➔ **La quantité nette :** indique le poids ou volume réellement consommable. (Égouttés pour les conserves de fruits et légumes…) plusieurs unités de mesure sont utilisables.

- ➔ **La date de consommation :** elles sont présente sous deux formes :

- La Date Limite de Consommation (**DLC)** : « à consommer jusqu'au » celle-ci apparait sur les denrées périssables dont la consommation après la date indiquée présente un risque pour la santé. Après cette date l'aliment ne peut plus être vendu. Pour les œufs, par exemple la DLC est fixée à 28 jours après la ponte.
- La Date Limite d'Utilisation Optimale **(DLUO)** : à consommer de préférence avant le… où à consommer de préférence avant fin… ». Cette date indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles de l'aliment risque de s'altérer. Le produit reste consommable mais risque d'être moins bon.

➔ Le lot de fabrication : pour une question de traçabilité en cas d'un éventuel problème sanitaire (défaut fabrication, contamination…).

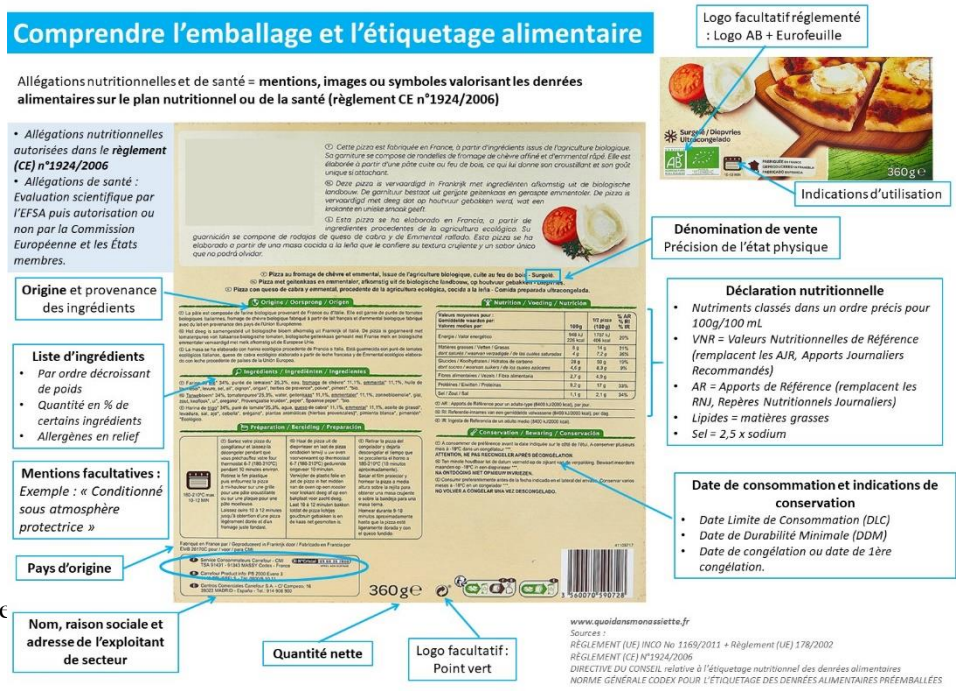
➔ Les coordonnées du responsable : nom et adresse du fabricant ou du conditionneur.

➔ La mention « frais » : depuis 1990 celui-ci ne peut être employé que si le produit a été fabriqué dans un délai inférieur à 30 jours, et qu'il ne peut pas être conservé autrement que par réfrigération ou pasteurisation. Une exception de superlatifs est autorisée pour le terme frais cela concerne seulement les œufs qui peuvent bénéficier de la mention suivante « extra frais » qui signifie que la date de ponte ne remonte pas à plus de 9 jours.

Les mentions obligatoires dans certains cas selon la nature du produit :

➔ Estampillé vétérinaire (cachet, poinçon, signature) : atteste du contrôle des services vétérinaire du Ministère de l'Agriculture. Obligatoire pour les produits d'origine animale. Cela ressemble à l'image qui suit.
➔ Degré alcoolique : celui-ci est obligatoire quand le taux est supérieur à 1,2%.
➔ Lieu d'origine : obligatoire en cas de confusion possible.
➔ Mode d'emploi : Lorsque c'est nécessaire, il doit être indiqué de façon claire et lisible afin de permettre un usage approprié du produit.

Le reste des informations que vous pouvez trouver sur les étiquetages est facultatif. Rien n'oblige l'affichage des signes de qualité tel que les labels.



Pour les produits européens, la marque de salubrité se présente ainsi :

1. Le pays d'origine, "F" pour la France par exemple,
2. Le numéro du département d'origine pour les produits français,
3. Pour les produits français toujours, le numéro INSEE renseigne sur la commune,
4. Pour les produits français, le numéro de l'établissement,
5. Le sigle de l'Union européenne.

Combien compte-t-on de labels de qualité en France ?

En France, l'Institut National de l'Origine et de la Qualité **(INAO**) régit les 6 signes d'identification de la qualité et de l'origine, les seuls garantis par l'état. Ces logos officiels permettent de reconnaitre les produits issus de conditions de production strictes validées par l'État

- ➔ Appellation Origine Contrôlée (**AOC**) : signe français qui désigne un produit tirant son authenticité et ces critères qualitatifs liés à son origine géographique comprenant les facteur naturels et humains.
- ➔ Appellation Origine Protégée : (**AOP**) : signe européen pour les produits bénéficiant d'abord de l'AOC apportant une garantie sur l'origine et la qualité d'un produit en provenance d'une région au savoir-faire traditionnel.
- ➔ Indication Géographique Protégée (**IGP**) : signe européen distinguant un produit dont toutes les phases d'élaboration ne sont pas nécessairement issues de la zone géographique éponyme mais bénéficie d'un lien à un territoire et d'une notoriété.
- ➔ Spécialité Traditionnelle Garantie (**STG**) : signe ayant pour objet la composition traditionnelle d'un produit ou un mode de production traditionnel.
- ➔ Label Rouge : garantit qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques lui conférant un niveau de qualité supérieure par rapport au produit similaire.
- ➔ Agriculture Biologique (**AB**) : mode de production agricole spécifique assurant qu'un ensemble de pratiques agricoles sont respectueuses des équilibres écologiques.

En France, le consommateur dispose d'énormément d'information pour effectuer son choix avec un risque de le perdre.

De nouvelles applications et étiquettes existent pour nous aider dans notre choix :

Nutriscore

Dans le cadre de la loi de modernisation de notre système de santé en date de 2016, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire visible et facile à comprendre pour tous. Dans l'objectif d'améliorer l'information nutritionnelle des produits afin d'aider les consommateurs à acheter des aliments d'une meilleure qualité nutritionnelle.

C'est donc une information synthétique obligatoire qui doit être présente sur l'ensemble des aliments préemballés (se dit d'un produit alimentaire frais vendu sous emballage). Cette information permet en un coup d'œil de savoir dans quelle catégorie nutritionnelle se trouve l'aliment que l'on souhaite acheter.

Chaque lettre de A à E, renseigne une catégorie et possède une correspondance de couleur en sachant que vert foncé c'est satisfaisant et rouge déconseillé.

Comment ça marche ? Le score prend en compte pour l'ensemble des aliments transformés 100 grammes de produit, et prend en compte la teneur en nutriment et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et en nutriments à limiter (énergie, acide gras saturés, sucre, sel). Quelques exceptions viennent confirmer la règle ce sont les herbes aromatiques, thés, cafés, levures et les boissons alcoolisées.

Pour estimer la note on procède de la manière suivante. On a une grille à double entrée qui comprends d'un côté chaque critère et de l'autre les différentes concentrations qui lui sont associées. En fonction de la teneur on peut estimer le nombre de points pour chaque critère. On fait un cumul des points pour les composants à favoriser et de même pour ceux à limiter. Puis l'on soustrait le nombre total de points favorables du total de points défavorables. Ce score traduit un classement du produit en fonction de l'échelle.

Yuka

A chaque produit scanné, Yuka classe ses ingrédients en deux catégories : défauts et qualités. L'application indique ainsi si un aliment est trop calorique, trop gras, trop sucré, trop salé, ou contenant des additifs nocifs.

Il y a Yuka et ses 11 millions d'utilisateurs, mais aussi "C'est quoi ce produit ?", lancée à la rentrée par la coopérative "C'est qui le patron?" ou encore la nouvelle application mesGoûts.fr où chaque consommateur indique ses critères pour choisir un produit.

Ferme France : une étiquette de notation sociétale

La démarche « Ferme France » compte apposer d'ici fin 2019 sa « note sociétale », construite sur la base de plusieurs centaines de critères – environnement, bien-être animal, équité, traçabilité, entre autres – sur quatre produits emblématiques : le lait, le porc, le poulet et le pain. Les 33 organisations – des acteurs de la chaîne alimentaire – associées à ce projet, entendent, à terme, faire de cette « étiquette de notation sociétale » la référence collaborative pour évaluer la performance sociétale des produits issus de la production agricole.

ScanUp : la chasse aux produits ultra-transformés

Avec cette appli, la valeur nutritionnelle d'un aliment est décryptée grâce à l'affichage de son Nutri-score, établi par Santé publique France pour rendre lisible ses qualités nutritionnelles, ses allergènes, ses labels et ses additifs. ScanUp se démarque d'autres applis par son score Siga, qui évalue le degré de transformation. Lancée en juin 2018, l'application référence plus de 650 000 produits.

Bibliographie

https://www.ouest-france.fr/societe/six-applis-pour-nous-aider-mieux-manger-6009112

https://quoidansmonassiette.fr/category/alimentation/

https://agriculture.gouv.fr/bien-connaitre-les-produits-de-lorigine-et-de-la-qualite