



Articles

Les étiquettes sans prise de tête - les aliments

Cette partie concerne les produits alimentaires transformés non réfrigérés.

Cliquez sur l'une des catégories (réflexes écoconso, ingrédients, labels...) de l'image ci-dessous pour obtenir plus d'informations...

ALIMENTATION GÉNÉRALE



Les réflexes écoconso !

- Faisons nos achats avec une liste de courses et le ventre plein pour éviter les achats impulsifs.
- Préférons les ingrédients de base que l'on cuisinera soi-même et évitons de manger trop de plats préparés ou d'aliments transformés. C'est à la fois plus sain et plus économique !
- Choisissons des produits complets, non raffinés (farine complète, huile végétale première pression, etc.)
- Pour les produits du Sud (sucre de canne, café...), optons pour le commerce équitable.
- Préférons les produits bio. Leur culture n'utilise pas de pesticides et d'engrais de synthèse et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- Faisons attention à la date limite de consommation, pour éviter de devoir jeter des aliments que l'on n'aurait pas consommés à temps.
- Préférons les emballages réutilisables ou recyclables et évitons les produits suremballés.

Ingrédients

Contrairement aux produits « frais », les produits transformés contiennent parfois beaucoup d'ingrédients auxquels on ne s'attend pas, et parmi ceux-ci, il y a de nombreux additifs. Ceux-ci sont présents pour permettre au produit de se conserver (qualité, goût...), de garder son aspect, d'augmenter son goût, de lui donner de belles couleurs...

Or, ces additifs ne sont pas toujours sans danger... mais il est parfois difficile de savoir lequel. Beaucoup de risques énoncés ici sont au conditionnel. Mais dans la mesure où ces substances ne sont pas indispensables, autant appliquer le principe de précaution en n'en consommant pas ou, à tout le moins, en veillant à en consommer le moins possible !

La liste reprise ci-dessous n'est pas exhaustive, elle reflète simplement ce que l'on peut trouver dans des produits de consommation courante. Pour chaque ingrédient identifié, elle reprend une brève description ainsi que les problèmes de santé régulièrement cités.

A éviter :

- acésulfame K
- acide benzoïque
- acide borique
- acide érythorbique
- acide formique
- acide glutamique
- acide isoascorbique
- amarante
- anhydride sulfureux
- aspartame
- BHA Buthylhydroxyanisol
- BHT Buthylhydroxytoluène
- cyclamate
- dicarbonate de diméthyle
- érythorbate de sodium
- formaldéhyde
- gallate d'octyle
- gallate de propyle
- glutamates
- guanylate disodique
- huile de palme
- inosinate disodique
- isoascorbate de sodium
- natamycine
- nitrate de potassium
- nitrite de sodium
- OGM
- phénylalanine
- P-Hydroxybenzoate d'éthyle
- pimarinine
- saccharine
- sel d'aspartame acésulfame
- sodium ribonucléotide
- sorbate de potassium
- sulfite de sodium
- Les E000 :
 - E123
 - E202
 - E211 à 219
 - E220
 - E221
 - E235
 - E236
 - E240
 - E242
 - E249 à E252
 - E284
 - E310
 - E311
 - E315
 - E316
 - E320
 - E321
 - E620 à E625
 - E627
 - E631
 - E635
 - E950
 - E951
 - E952
 - E954
 - E962

A privilégier

- les produits simples et sans additifs (E000, dont colorants, conservateurs, exhausteurs de goût...).
- Pour un même type d'aliment (un soda, par ex.), on trouve souvent un produit sans ou avec peu d'additifs.
- les produits dont les ingrédients sont précisés (par ex. « huile de tournesol » et non « huile végétale »).

Antioxydants

Les antioxydants sont ajoutés à certains produits pour prévenir leur oxydation (le rancissement de certaines matières grasses par exemple). Cette oxydation altère les qualités du produit.

Les antioxydants repris ici sont déconseillés.

- Gallate de propyle (E310)
- Gallate d'octyle (E311)
- Acide érythorbique / acide isoascorbique (E315)
- Erythorbate de sodium / Isoascorbate de sodium (E316)
- BHA Buthylhydroxyanisol (E320)
- BHT Buthylhydroxytoluène (E321)

Gallate de propyle (E310)

Gallate d'octyle (E311)

Irritations gastriques, allergènes, cancérigènes probables, déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.

Acide érythorbique, Acide isoascorbique (E315)

Erythorbate de sodium (E316)

Diminueraient l'absorption de la vitamine C, quantités réglementées. Ce ne sont pas les additifs les plus problématiques mais ils sont déconseillés.

BHA Buthylhydroxyanisol (E320)

BHT Buthylhydroxytoluène (E321)

Cancérigènes possibles, troubles du système reproducteur.

Conservateurs

Les conservateurs sont présents pour retarder ou empêcher des modifications microbiologiques dans les aliments.

Les conservateurs repris ici sont déconseillés.

- Acide benzoïque (E210) (et famille E211-E219)
- Anhydride sulfureux (E220)
- Acide borique (E284)
- Acide formique (E236)
- Dicarbonate de diméthyle (E242)
- Formaldéhyde (E240)
- Nitrite de potassium (E249)
- Nitrate de potassium (E252)
- Nitrite de sodium (E250)
- P-Hydroxybenzoate d'éthyle (E214) + dérivés E215 à 219
- Pimaricine, Natamycine (E235)
- Sorbate de potassium (E202)
- Sulfite de sodium (E220)

Acide benzoïque (E210) (et famille E211-E219)

Cancérogènes probables, hyperactivité chez les enfants, risques d'allergies. Recherches en cours à propos d'effets secondaires potentiels sur les organes reproducteurs et les embryons.

Anhydride sulfureux (E220)

Troubles digestifs, peut donner des composés mutagènes en association avec d'autres additifs, risques d'allergies.

Acide borique (E284)

Irritant à grandes quantités. Peu répandu mais à éviter.

Acide formique (E236)

Irritant, risque d'allergies, interdit dans certains pays.

Dicarbonat de diméthyle (E242)

Il libère du méthanol en se décomposant ce qui est toxique à hautes doses.

Formaldéhyde (E240)

Fongicide et désinfectant, cancérogène possible, mutagène.

Nitrite de potassium (E249)

Nitrite de sodium (E250)

Nitrate de potassium (E252)

Peuvent former des composés cancérogènes.

P-Hydroxybenzoate d'éthyle (E214) + dérivés E215 à 219

Risques d'allergies, risques de diminution de la fertilité. Suspectés d'être cancérogènes.

Pimaricine, Natamycine (E235)

Antibiotique (risques de résistance accrue des microbes). Utilisé dans la croûte de certains fromages par ex. Déconseillé dans plusieurs pays. Interdit en Suisse

Sorbate de potassium (E202)

Risque d'apparition de composés mutagènes en association avec d'autres additifs.

Sulfite de sodium (E221)

Risques d'allergies, maux de tête... voire toxique à certaines doses.

[HAUT](#)

Colorants

Amarante (E123)

Risque d'allergies, cancérogène possible.

[HAUT](#)

Exhausteurs de goût

Les exhausteurs de goût n'ont eux-mêmes pas beaucoup de goût mais relèvent ceux des aliments.

Ils sont très présents dans notre alimentation.

Glutamates : Acide glutamique, glutamate monosodique, glutamate de sodium... (E620 à E625)

Malaises, maux de tête, suspectés d'être nocifs à long terme.

Guanylate disodique, Guanylate de Sodium (E627)

Inosinate disodique (E631)

Sodium ribonucléotide (E635)

Innocuité controversée.

[HAUT](#)

Edulcorants

Les édulcorants sont des composés sucrants (qui donnent un goût sucré) mais qui n'apportent pas ou peu de calories par rapport au(x) sucre(s).

Les principaux sont :

- Acésulfame K (E950)
- Aspartame (E951)
- Cyclamate de potassium (E952)
- Saccharine (E954)
- Sel d'aspartame (E962)

L'innocuité des édulcorants est sujette à controverses.

[HAUT](#)

Autres

Huile de palme

L'huile de palme est une huile végétale extraite des fruits du palmier à huile. Le rendement de sa culture fait de l'huile de palme une solution économiquement avantageuse pour toutes ses applications : agrocarburant, cosmétiques ou... alimentation.

Mais cette huile pose au moins deux problèmes. Le premier est environnemental : pour des raisons économiques, les forêts font place à des palmeraies dans certains pays d'Asie et d'Afrique, détruisant des écosystèmes entiers. Le deuxième est de l'ordre de la santé : l'huile de palme est riche en corps gras saturés, ce qui est déjà le cas de notre alimentation « occidentale », inutile d'en rajouter ! Les graisses saturées favorisent en effet le mauvais cholestérol et les maladies cardiovasculaires associées. Sur une étiquette elle n'est cependant pas nécessairement mise en avant. Vu son faible coût, il est plus que raisonnable de penser que la mention « huile végétale » cache en réalité de l'huile de palme.

La page de Greenpeace sur l'huile de palme :

<http://www.greenpeace.org/belgium/fr/que-faisons-nous/forets/fiches-the...>

Phénylalanine

La phénylalanine est un acide aminé essentiel à notre organisme. Elle est cependant un des deux composants, avec l'aspartate, de l'aspartame. Elle est parfois indiquée comme « trace » dans les boissons « light ».

OGM (organisme génétiquement modifié)

Un OGM est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été modifié par l'homme. Dans le cas des végétaux, les OGM ont un rendement plus important, résistent à certains ravageurs, à certains insecticides... On ne connaît cependant que très peu leur incidence sur l'environnement ou la santé. L'étiquette doit obligatoirement indiquer tous les ingrédients contenant plus de 0,9% d'OGM.

Attention, l'amidon modifié n'a rien d'un OGM ! C'est « simplement » de l'amidon qui a été transformé pour améliorer son pouvoir liant, épaississant...

La page de Greenpeace sur les OGM :

<http://www.greenpeace.org/belgium/fr/que-faisons-nous/ogm/>

[HAUT](#)

Labels et logos

L'agriculture biologique.

Les labels et logos de l'agriculture biologique sont les mêmes pour les produits alimentaires transformés que pour les produits frais. A ceci près que la mention « biologique » ne peut s'appliquer à un aliment que si 95% au moins de ses ingrédients proviennent de l'agriculture biologique. Néanmoins les ingrédients biologiques présents dans des aliments non biologiques peuvent être mentionnés comme tels dans la composition (mais le produit entier ne pourra pas utiliser la mention « bio »).

Les produits bio sont identifiables par un ou plusieurs de ces labels :

Nouveau label européen qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique. Il est géré par la Commission européenne et contrôlé par des organismes indépendants (nationaux). Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse. L'apposition du logo européen est obligatoire à partir du 1er juillet 2010 pour les aliments préemballés. Elle demeure volontaire pour les produits importés passé cette date. Le logo doit être accompagné de l'indication du lieu de production des matières premières agricoles : « Union européenne », « hors Union européenne » ou le nom du pays.



Informations détaillées sur la législation européenne en matière d'agriculture biologique sur http://ec.europa.eu/agriculture/organic/eu-policy/legislation_fr

[HAUT](#)

Label français qui certifie que le produit est is



su de l'agriculture biologique. Il est géré par le Ministère français de l'Agriculture et contrôlé par un organisme indépendant. Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse.

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.agencebio.org/>

[HAUT](#)



Label français qui certifie que le produit est issu de l'agriculture biologique et qu'il respecte aussi des critères spécifiques sur les échanges solidaires « nord/nord ». Il est géré par l'association Bio Partenaire et contrôlé par un organisme indépendant. Les produits biologiques résultent d'une méthode agricole respectueuse de l'environnement, qui, notamment, n'implique pas d'engrais et de pesticides de synthèse. Ce label leur adjoint des critères solidaires, notamment la nécessité d'une politique commerciale pérenne avec des engagements formalisés, une juste rémunération, la proximité entre les zones de production et les lieux de transformation, le maintien du tissu rural...

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.bioequitable.com>

[HAUT](#)

Le label Demeter est un label de certification de produits issus de l'agriculture biodynamique. Ces produits respectent le cahier des charges du règlement européen sur l'agriculture biologique (mais avec une philosophie différente, basée sur le « vivant »). Informations détaillées sur ce label sur <http://www.bio-dynamie.org>

[HAUT](#)

Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Le label Fairtrade certifie que le produit est issu du commerce équitable. Le label est géré par Max Havelaar et la coupole internationale FLO (Fairtrade Labelling Organisations) et contrôlé par un organisme indépendant. Les critères à respecter portent notamment sur le prix juste garanti au producteur, la prime supplémentaire pour initier des projets de développement, l'inscription dans la durée du contrat, la transparence de la production et de la commercialisation, les conditions de travail décentes, l'incitation à pratiquer une culture respectueuse de l'environnement...

Informations détaillées sur ce label sur <http://www.maxhavelaar.be/fr/standardsetcontrole>

[HAUT](#)

Oxfam n'est pas un label certifié, mais une marque. Cette association commercialise des produits élaborés en collaboration avec des groupes de producteurs du Sud, notamment en alimentation. Certains produits Oxfam sont, en plus, certifiés Max Havelaar.

[HAUT](#)

Date de consommation

La loi exige qu'une date de péremption soit indiquée. Deux expressions existent, qui ne signifient pas la même chose :

- La mention "**À consommer de préférence avant le**" qui précise la limite d'utilisation optimale, c'est-à-dire la période pendant laquelle l'aliment conserve toutes ses propriétés spécifiques si il a été correctement conservé. Autrement dit, un produit dont la date limite d'utilisation optimale est expirée ne présente normalement pas de danger mais certaines qualités peuvent être altérées.
- La mention "**À consommer jusqu'au**", qui précise la date limite de consommation, est présente sur les produits hautement périssables d'un point de vue microbiologique et qui sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive. Ces produits doivent comporter une date limite de consommation, après laquelle ils ne doivent plus être consommés. Il s'agit principalement ici de produits frais devant être conservés au réfrigérateur.

Plus d'informations sur ces dates dans la fiche-conseil « [Halte au gaspillage alimentaire](#) » :

[HAUT](#)



[Consultez ou téléchargez notre brochure](#)
["Les étiquettes sans prise de tête"](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <http://ecoconso.be/content/les-etiquettes-sans-prise-de-tete-les-aliments>