

Nutrition et santé : comment lire et comprendre les étiquettes alimentaires ?

Doit-on vérifier le Nutriscore, lire le tableau nutritionnel ou tous les ingrédients listés sur les étiquettes alimentaires ? Comment faire le tri pour manger mieux ?



Lire et comprendre les étiquettes

« Sans sucre ajouté », « favorise le transit intestinal », Nutriscore A... Comment savoir si un aliment est bon pour la santé ? Voici des pistes pour s'y retrouver dans les méandres des étiquettes alimentaires, pouvoir les lire, les comprendre et manger mieux.

Sommaire :

- [Le tableau nutritionnel](#)
- [Le Nutri-score](#)
 - [Une info partielle](#)
 - [Compléter le Nutri-score avec le classement Nova ?](#)
- [Peut-on se fier aux allégations nutritionnelles et de santé ?](#)
 - [Allégations nutritionnelles](#)

- [Allégations de santé](#)

Le tableau nutritionnel

Le tableau nutritionnel est intéressant pour comparer plusieurs aliments et choisir par exemple le moins riche en sucre ou en sel.

Sur l'étiquette d'un alimentaire préemballé, il est **obligatoire** de mentionner :

- la valeur **énergétique** (les calories) ;
- la quantité de **graisses** (dont la quantité d'acides gras **saturés**) ;
- la quantité de **glucides** (dont la quantité de **sucres**) ;
- la quantité de **protéines** ;
- la quantité de **sel**.

Le fabricant **peut** y ajouter :

- les acides gras mono-insaturés ;
- les acides gras polyinsaturés ;
- les polyols ;
- l'amidon ;
- les fibres ;
- les vitamines et sels minéraux.

Les quantités sont exprimées en grammes par 100 g ou 100 ml de produit.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER VALEUR NUTRITIVE MOYENNE PAR DURCHSCHNITTLICHER NÄHRWERT PRO	100ml
Energie	210 kJ/50 kcal
Vetten/Matières grasses/Fett waarvan verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 0,9 g
Koolhydraten/Glucides/Kohlenhydrate waarvan suikers/dont sucres/davon Zucker	5,4 g 2,5 g
Vezels/Fibres alimentaires/Ballaststoffe	0,9 g
Eiwitten/Protéines/Eiweiß	1,1 g
Zout/Sel/Salz	0,60 g

**Reference intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal).
This pack contains 4 portions of 250 ml.*

Exemple d'un affichage nutritionnel sur une soupe de légumes. Indication des informations obligatoires uniquement. Source : Delhaize.be.

Le fabricant **peut** aussi exprimer les valeurs nutritionnelles :

- En **pourcentage** d'apport pour un adulte-type (apports de référence).^[1]

- Par **portion**. Il choisit cependant la taille de la portion... Si certains jouent le jeu, d'autres utilisent des tailles de portions ridiculement petites.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	290 kJ/70 kcal	870 kJ/209 kcal	10%
Matières grasses	4,3 g	13 g	19%
dont acides gras saturés	1,5 g	4,6 g	23%
Glucides	6,4 g	19 g	7%
dont sucres	3,3 g	10,0 g	11%
Fibres	0,8 g	2,4 g	
Protéines	1,0 g	2,9 g	6%
Sel	0,66 g	2,0 g	33%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

**1 portion = 300 ml apporte 111 g de légumes (ce produit contient 1 portion).

Exemple d'un affichage nutritionnel sur une soupe de légumes à la crème. Indication de l'apport de référence et de la quantité par portion, ici 300 ml de potage. Source : [OpenFoodFacts](#).

Dans cet exemple on voit qu'un bol de soupe de 300ml apporte (déjà) 33% des besoins quotidiens en sel.

Les informations nutritionnelles étaient déjà renseignées sur de nombreux produits, mais elles sont obligatoires sur les produits préemballés depuis 2016 (à quelques exceptions près, voir ci-dessous).

S'il y a assez de place, les informations doivent être présentées sous forme de **tableau**.^[2] La plupart des fabricants se conforment à cette recommandation mais on trouve encore parfois des valeurs nutritionnelles écrites en un paragraphe continu dans toutes les langues disponibles... ce qui les rend difficilement lisibles.

Enfin, certains aliments **ne doivent pas indiquer de valeurs nutritionnelles**^[3] :

- **les alcools de plus de 1.2%** ^[4],

- les produits non transformés qui comprennent **un seul ingrédient** ou une seule catégorie d'ingrédients,
- les **eaux**,
- le sel et les succédanés de sel,
- les édulcorants de table,
- le **café** en grains ou moulu,
- les infusions (aux plantes ou aux fruits), les **thés**,
- les **vinaigres** de fermentation,
- les chewing gums,
- les aliments emballés dans un contenant dont la plus grande face a une superficie de moins 25 cm².

Le Nutri-score

Le Nutri-score a été créé pour permettre au consommateur d'évaluer rapidement et facilement la qualité nutritionnelle d'un produit. Développé en France^[5], il est aussi utilisé par la Belgique, la Suisse, l'Allemagne, l'Espagne, les Pays-Bas et le Luxembourg.

Il est **facultatif** ; c'est le fabricant qui choisit de l'afficher ou pas. Son utilisation est cependant réglementée par le SPF Santé.^[6]



Une info partielle

Si sa mise en place part d'une bonne intention, le Nutri-score a fait couler beaucoup d'encre et est parfois incompris.



HUILE D'OLIVE | EXTRA VIERGE | BIO



JUS | ORANGE



COLA | ZERO | CANNETTE



*Exemple de Nutri-score de 3 aliments différents : huile d'olive bio, jus d'orange, soda light.
Source : delhaize.be.*

Comparons par exemple de l'huile d'olive bio, du jus d'orange et un soda sans sucre. C'est

le soda qui affiche le meilleur nutri-score alors qu'il ne contient que de l'eau, des colorants ([le caramel E150d dont on a déjà dit du mal](#)), des édulcorants et des acidifiants.

Pourquoi ? Car le Nutri-score tient compte uniquement des éléments suivants, **sans considérer les additifs** :

- la teneur en fruits et légumes, légumineuses, fibres, noix et protéines (qui augmente le nombre de « bons » points)
- la teneur en sucres, sel, graisses saturées et calories (qui augmente le nombre de « mauvais » points).

Par ailleurs, il s'exprime par 100 g ou 100 ml **et pas par portion**. Dans notre exemple, cela explique pourquoi 100 ml d'huile d'olive - riche en graisses saturées et en calories - a un moins bon Nutri-score qu'une cannette de soda light de 33 ml qui ne contient ni gras ni sucre.

Une alternative pour avoir des résultats plus complets ? Le calculer soi-même grâce au tableau Excel proposé par le SPF santé.^[7] Dans notre exemple, le soda light obtient bien un score « B ».

Conclusion : le Nutri-score est un **outil intéressant pour comparer des aliments similaires** (par exemple deux boîtes de biscuits) mais pas pour comparer des aliments différents.

Compléter le Nutri-score avec le classement Nova ?

Le classement Nova n'est pas affiché sur les étiquettes mais il peut être intéressant comme complément d'information et est utilisé par OpenFoodfacts.^[8]

Ce système classe les aliments dans 4 catégories selon leur niveau de transformation : de 1 pour les aliments non ou peu transformés à 4 pour les produits alimentaires et boissons ultra-transformés.

C'est un indicateur important puisque plusieurs études montrent qu'il y a un lien clair entre la consommation de produits ultra-transformés la mortalité...^{[9][10][11]}



Or, dans les pays d'Europe Centrale et du Nord, **50 à 90 % des nutriments**^[12] proviennent d'aliments ultra-transformés (plats préparés, sodas, gâteaux, snacks...)^[13].

Peut-on se fier aux allégations nutritionnelles et de santé ?

Certains producteurs affichent sur les emballages des messages (textes, images, symboles) non obligatoires qui mettent en avant les avantages nutritionnels d'un produit ou ses effets sur la santé.

Ces messages influencent bien sûr les choix du consommateur.^[14] Ainsi, plus de 4000 allégations, principalement de santé, sont réglementées au niveau européen.^[15]

Allégations nutritionnelles

On parle d'**allégation nutritionnelle** si on suggère qu'un aliment possède des propriétés nutritionnelles bénéfiques. Par exemple : « riche en vitamines », « pauvre en calories » ...

Les allégations nutritionnelles sont toutes définies dans la législation.

Les allégations autorisées sont :

- « Faible valeur **énergétique** », « valeur énergétique réduite », « sans apport énergétique ».
- « Faible teneur en **matières grasses** », « sans matières grasses », « faible teneur en graisses saturées », « sans graisses saturées ».
- « Faible teneur en **sucres** », « sans sucres », « sans sucres ajoutés ».
- « (très) pauvre en **sodium** ou en **sel** », « sans sodium » ou « sans sel », « sans sodium » ou sel ajouté ».
- « Source de/riche en **fibres / protéines / vitamines / minéraux** ».
- « **Contient / enrichi / réduit** en... »
- « **Allégé** » / « **light** ».
- « **Naturellement** riche en... » : peut être ajouté si le produit répond naturellement à la présence d'un nutriment donné.
- « Source de / riche en **acides gras oméga 3** ».
- « Riche en graisses **monoinsaturées / polyinsaturées / insaturées** ».

Chaque allégation est soumise au respect de certaines quantités.

- Par exemple, pour être « source de vitamine A », un produit doit en apporter 120 µg par 100g.
- Pour se déclarer « **riche en vitamine A** », il doit contenir au moins deux fois cette quantité.^[16]
- « **Light** » ou « **allégé** » signifie que la réduction est d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire.
- « **Riche en protéines** » ne peut être utilisé que si au moins 20% des apports énergétiques le sont par les protéines.

Allégations de santé

On parle d'**allégation sur la santé** si une information suggère qu'un aliment a un effet sur le corps.^[17]

Bien plus nombreuses que les allégations nutritionnelles, les allégations de santé peuvent par exemple revendiquer la diminution d'un facteur de risque de maladie, faire référence à la croissance et au développement...

Par exemple : « favorise le transit intestinal », « bon pour la mémoire », « contribue à maintenir une bonne vision »...



L'utilisation de ces allégations est réglementées depuis 2012.^[18] **Elles ne peuvent donc être utilisées que si elles ont été autorisées.** La base de données (en anglais) contient 2338 allégations, dont seulement 261 sont autorisées.^[19]

Et elles sont parfois liées à des allégations nutritionnelles. Par exemple « Les fibres de seigle contribuent à une fonction intestinale normale » ne peut être utilisé que si l'aliment est effectivement riche en fibres.

Lire aussi

- [Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer](#)

[1] *Toujours sur base du règlement INCO, annexe XIII.*

[2] [Communication 2018/C 196/01](#)

[3] *INCO, annexe V.*

[4] *INCO, art. 6, sobrement intitulé « Omission de certaines mentions obligatoires ».*

[5] *Au départ le Nutri-Score vient d'un score nutritionnel élaboré par une équipe d'Oxford pour la [Food Standard Agency \(FSA\) du Royaume-Uni en 2004](#), mais on a surtout commencé à en parler quand la France l'a adopté. La page officielle sur www.santepubliquefrance.fr.*

[6] <https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

[7] *Disponible ici : <https://www.health.belgium.be/fr/outil-de-calcul-du-nutri-score>*

[8] <https://fr.openfoodfacts.org/nova>

[9] *Une étude espagnole a conclu en 2018 que la consommation de plus de 4 portions d'aliments ultra-transformés par jour augmenterait de manière indépendante le risque relatif de mortalité de 62% (toutes causes confondues). Rico-Campà et al. « [Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study](#). » (2019).*

[10] *Risque accru de cancer associé aux aliments ultra-transformés. [Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort](#). (2018).*

[11] La consommation d'aliments moins bien classés par le score de qualité nutritionnelle est associée à une mortalité accrue. Association between nutritional profiles of foods underlying Nutri-Score front-of-pack labels and mortality: EPIC cohort study in 10 European countries. (2020)

[12] Slimani et al. « Contribution of highly industrially processed foods to the nutrient intakes and patterns of middle-aged populations in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study » (2009).

[13] Soit « des formulations industrielles élaborées, contenant au minimum 5 ingrédients tels que des graisses, du sucre, du sel et surtout des additifs non utilisés en cuisine domestique, destinés à imiter les propriétés naturelles des aliments bruts ou à masquer des saveurs non désirées. » [selon la classification NOVA](#).

[14] « Marketing alimentaire : que nous apprennent vraiment les emballages ? », [Harvard Business Review France, 2019](#).

[15] Règlement 1924/2006 ([consolidé en 2014](#)). Le [site de la Commission sur le sujet](#) est un peu plus didactique (en anglais uniquement).

[16] Le règlement 1924/2006 « allégation » renvoie vers l'INCO (annexe XIII), qui lui-même précise qu'un apport significatif est 15% par 100g des valeurs nutritionnelles de référence qui sont de 800 µg pour la vitamine A. Soit 120 µg. Ouf ! Quand on vous dit que c'est facile de lire une étiquette !

[17] Pour paraphraser la définition européenne du règlement 1924/2006.

[18] La législation de base reste la 1924/2006, mais les allégations se trouvent dans le règlement [432/2012 \(consolidé 2017\)](#).

[19] [La base de données des allégations \(en anglais\)](#) . Pour celles et ceux qui préfèrent, [elle est disponible en PDF](#) (866 pages).

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

Source URL:

<https://ecoconso.be/content/nutrition-et-sante-comment-lire-et-comprendre-les-etiquettes-alimentaires>