Articles

À quoi faire attention dans la liste d’ingrédients d’un aliment ?

Sommaire :

- 5 points-clés à connaître
- Limiter les additifs
- Éviter les nanomatériaux
- Surveiller les arômes
- Repérer les allergènes
- La liste des ingrédients n’est pas une composition complète
- Certains aliments échappent à la liste obligatoire

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

5 points-clés à connaître

La saviez-vous ?

1. Une liste des ingrédients est **obligatoire pour tous les aliments composés de plusieurs ingrédients ET préemballés**.[1]

2. **Les ingrédients sont notés par ordre d’importance**. Les ingrédients cités en premier sont donc présents en plus grande quantité dans le produit (ils sont classés par ordre de poids décroissant).[2]

3. **Si un ingrédient apparaît** dans le nom, les illustrations ou même l’image que le consommateur se fait du produit, il **doit être quantifié** dans la liste des ingrédients. Par exemple si on voit des fraises sur l’étiquette, ou que le produit s’appelle « machin aux fraises », le fabricant doit préciser le pourcentage de fraises du produit (même si ce n’est que 0,03%).[3]

4. **Les allergènes sont mis en avant**, généralement en gras, en couleur ou soulignés.

5. **Les additifs sont signalés soit avec leur code « E », soit en toutes lettres** et précédés de leur catégorie (par ex. Exhausteur de goût : E621). Donc l’absence de « E » ne signifie pas l’absence d’additif.

INGREDIENTS :
légumes 68% (jus de tomates à base de concentré 41%, carotte, oignon, pomme de terre, **céleri**, poireau), eau, **vermicelles** cuits 8 % (semoule de **blé**, blanc d'**œuf**), sel, amidon transformé de maïs, huile de colza, sucre, **beurre** de cuisine, exhausteur de goût : E621, arôme, piment de Cayenne.

Potage tomates et vermicelles : en gras les allergènes / la présence d'un additif précédé de sa catégorie / la présence d'un arôme (ni naturel, ni naturel de) / l'indication de la quantité exacte des ingrédients mis en avant (tomates, vermicelles). Source : OpenFoodFacts.

Limiter les additifs

Il y a **334 additifs autorisés en Europe**.[4] 78% des produits alimentaires transformés contiendraient au moins un additif.[5]

Ils sont utilisés pour leurs propriétés « techniques » : augmenter la durée de conservation, donner une couleur, modifier ou maintenir la texture ou le goût, etc.[6]

Bon à savoir : **les produits bio autorisent une liste beaucoup plus limitée de 54 additifs**.[7] Les exhausteurs de goût, arômes artificiels, colorants et édulcorants y sont notamment interdits.

> **Lire aussi : Quels sont les additifs utilisés en alimentation ?**

Il y a évidemment des restrictions sur les types d'aliments dans lesquels ils peuvent être ajoutés et en quelle quantité.[8]

Tous les additifs **doivent être indiqués dans la liste des ingrédients**. Le fabricant a le choix d'utiliser le code « E » **ou** le nom de l'additif. Mais il doit toujours le précéder du nom de la catégorie (par exemple : « exhausteur de goût : E621 »). Il y a 24 catégories d'additifs.

Une liste d'ingrédients sans « E » ne veut donc pas dire qu'il n'y a pas d'additifs ! D'autant plus que la tendance est au « **clean label** », à savoir enlever le plus possible les additifs de l'étiquette. Certains fabricants utilisent dès lors des ingrédients qui remplissent le même rôle qu'un additif sans être considéré comme tel (extrait de légumes, de levure, de romarin…).[9] Voir exemple ci-dessous.

Bien qu'ils soient autorisés dans l'alimentation, de nombreux doutes existent sur l'innocuité de tous ces additifs. Certains additifs sont inoffensifs, voire naturels. Mais plusieurs sont à

consommer avec modération car ils ont des effets sur la santé.

La revue « Que Choisir » renseigne 327 additifs dont 91 sont classés « peu recommandable » ou « à éviter ».[10] Parmi ces mauvais élèves **à éviter** :

- Les **colorants caramel E150c et E150d** (tous les colas ou presque, biscuits, sauces brunes, certains alcools…) ;
- Le **E171 (dioxyde de titane)**, interdit depuis peu en France et souvent sous forme nano ;
- Les **conservateurs E250, E251 et E252** (nitrites et nitrates), dans la charcuterie notamment.
- Des exhausteurs de goût comme les **glutamates (de E620 à E625)**. Présents dans des conserves, chips, sauces, charcuteries…
- Les **édulcorants comme les E950, E951, E952, E954**… présents dans pratiquement tout ce qui est allégé en sucre mais aussi dans de nombreux produits qui ne s'affichent pas « light » comme des yaourts, des sodas avec sucre, des bières aux fruits…

Pour certains produits, pas besoin de lire l'étiquette. En effet, on ne peut pas ajouter d'additifs dans les produits non transformés, le beurre, les pâtes alimentaires sèches, certains produits « traditionnels »… Ainsi que dans la plupart des aliments destinés aux bébés et enfants en bas âge.

> Voir en détails : Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?

Éviter les nanomatériaux

Un nanomatériau a une taille est inférieure à 100 nm (nanomètre).[11] Un nanomètre c'est 1 million de fois plus petit qu'un millimètre. Ces (très) petites dimensions donnent des caractéristiques spécifiques au matériau. Autrement dit, sous forme nano, il se comporte différemment.

Dans l'alimentation, certains additifs existent sous forme de nanomatériau. En France, l'ANSES a retrouvé[12] :

- du carbonate de calcium (E 170) et du dioxyde de titane (E 171) dans 66% des aliments analysés ;
- des oxydes de fer (E 172), de la silice amorphe synthétique (E 551) et du phosphate tricalcique (E 341iii) dans 33% des aliments.

Test-Santé avait retrouvé les E171, E174 et E551 dans 27 des 28 aliments analysés en 2019.

Ces aliments se retrouvent dans quelques catégories bien précises (en % de produits concernés par la présence de nanos) :

- le lait infantile (25,6%),
- les confiseries (15,6%),
- les céréales du petit-déjeuner (14,8%),
- les barres céréalières (12,9%),
- les viennoiseries et desserts surgelés (10,9%).

Problème : si les fabricants doivent mentionner la présence de nanomatériaux, en pratique ils ne le font pas. Test-Achats [13] a analysé 28 aliments susceptibles de contenir des additifs sous forme nano. 27 des 28 aliments contenaient des nanos et **aucun ne les mentionnait**.

Ce n'est pas mieux en France : sur 29 produits contenant des nanos analysés en 2018, un seul mentionnait leur présence.[14] La législation est souvent considérée comme trop peu claire.[15]

La France a cependant depuis interdit le E171 dans les aliments, ce qui n'est pas encore le cas en Belgique ou au niveau européen.[16]

Les **produits bio** tirent encore leur épingle du jeu puisque **les nanomatériaux y sont interdits**. [17]

Surveiller les arômes

Un arôme est une substance qui ne se mange pas telle quelle mais qui donne un goût, une odeur ou modifie celle d'un aliment.[18]

On distingue différentes mentions :

- **« Arômes »** : à peu près n'importe quoi (accepté dans les aliments !) qui donne un goût ou une odeur.
- **« Arôme naturel »** : issu de substances qui sont naturellement présentes et ont été identifiées dans la nature (végétaux, animaux, micro-organismes…).
- **« Arôme naturel de »** : arôme naturel venant à au moins 95% de la source identifiée (un arôme naturel de fraise : doit venir à 95% au moins de fraises).

Les arômes ne présentent pas d'intérêt nutritionnel mais ils ne représentent pas non plus de danger particulier pour la santé.

Les arômes de fumée sont un cas un peu à part. Plutôt que de réellement fumer des aliments, certains fabricants utilisent des arômes à base de composés produits par la combustion du bois. Ces composés sont condensés et filtrés pour fabriquer l'arôme.

Brûler du bois produit toute une série de composés, dont des HAP cancérigènes.[19] Ces arômes font du coup l'objet d'une réglementation distincte des autres arômes[20] car selon l'EFSA « ils sont constitués de mélanges complexes comprenant des substances non identifiées susceptibles de donner lieu à des problèmes de sécurité différents».[21] L'EFSA est donc particulièrement attentive à ce que ces « fumées liquides » soient produites et filtrées afin de minimiser ces risques.

Cela dit, ces HAP sont aussi produits lors du fumage traditionnel.[22] À noter que la norme qui limite les HAP lors du fumage traditionnel est plus élevée que ce qui est autorisé dans les arômes de fumée.[23]

Mais une récente analyse de la DGCCRF (répression des fraudes en France) n'est pas très encourageante tant sur le respect des normes lors du fumage traditionnel que de l'utilisation des arômes avec un « taux d'anomalie » lors des contrôles de… 35% ![24]

On joue donc la carte de la prudence et on les évite autant que possible les arômes de fumée.

Repérer les allergènes

Mentionner les allergènes présents dans un aliment est une des rares obligations qui s'applique à pratiquement tous les produits, même s'il n'y a pas de liste d'ingrédients.[25] Et cela qu'il s'agisse d'un produit transformé ou non, emballé ou non.

Si on est allergique, on repère aisément les allergènes dans la liste des ingrédients car ils sont mis en avant, généralement en gras, en couleur ou soulignés.

Il existe une liste officielle des substances allergènes au niveau européen. Elles reprend 14 catégories de substances (et produits à base de ces substances)[26] :

- Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine…)
- Crustacés
- Œufs
- Poissons
- Arachides
- Soja (sauf l'huile raffinée par ex.)
- Lait
- Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, pistaches, etc.)
- Céleri
- Moutarde
- Graines de sésame
- Sulfites (si plus de 10mg/kg)
- Lupin
- Mollusques

La liste des ingrédients n'est pas une composition complète

En alimentation, la liste des ingrédients est assez détaillée. Pourtant, elle ne dit pas tout !

Voici certains éléments que la liste d'ingrédients ne reprend pas :

- **Les sous-produits**. Par exemple un soda qui utilise du colorant E150d contient aussi des composés cancérigènes comme le 4-methylimidazole, sous-produit de la fabrication dudit colorant.

- Les mélanges d'épices et/ou de plantes aromatiques qui constituent moins de 2 % du produit fini.

- **Les additifs qui étaient dans les ingrédients** mais qui n'ont pas de rôle dans le produit fini (par exemple un conservateur qui serait dans un des ingrédients mais qui n'aurait pas de rôle de conservateur dans le produit fini dans lequel se trouve cet ingrédient).

- **Les substances présentes dans certains ingrédients** qui devraient être nommées comme additifs si on les ajoutait telles quelles. Par exemple, un fabricant pourrait mettre de l'extrait de levure dans un steak végétal. Il contient naturellement des glutamates mais comme c'est bien de la levure qui a été ajoutée et non des glutamates sous forme d'additif, pas besoin de le préciser sur l'étiquette...[27]

- Certains ingrédients – sous certaines conditions – peuvent être désignés uniquement avec le nom de leur catégorie. Dans ce cas, la liste des ingrédients affiche simplement et de façon assez floue « fromages », « poissons », « vin », etc.[28]

Certains aliments échappent à la liste obligatoire

Plusieurs catégories d'aliments échappent à l'obligation de mentionner une liste d'ingrédients. Bien sûr le fabricant **peut** mettre une liste d'ingrédients, mais il n'y est pas obligé.[29]

S'il décide d'afficher une liste d'ingrédients, il doit toutefois respecter les mêmes règles d'étiquetage que pour les aliments où la liste est obligatoire.

Les produits qui échappent à l'obligation sont :

- Les **fruits et légumes frais** (y compris les pommes de terre), qui n'ont pas fait l'objet d'un épluchage, d'un découpage ou d'autres traitements similaires (on pourrait dire non transformés[30]).
- Les **eaux gazéifiées**.
- Les **vinaigres** de fermentation s'ils proviennent exclusivement d'un seul produit de base et pour autant qu'aucun autre ingrédient n'ait été ajouté.
- Les **fromages, le beurre, les laits et crèmes fermentés** pour autant qu'ils ne contiennent que des produits lactés, des enzymes alimentaires et des cultures de micro-organismes nécessaires à la fabrication ou, dans le cas des fromages autres que frais ou fondus, que le sel nécessaire à leur fabrication.
- Les **produits ne comportant qu'un seul ingrédient**, à condition que la dénomination de la denrée alimentaire soit identique au nom de l'ingrédient ou qu'elle permette de déterminer la nature de l'ingrédient sans risque de confusion.

Il y a une certaine logique à ce que ces produits « simples » n'aient pas de liste d'ingrédients. Par contre, **les boissons titrant plus de 1,2 % d'alcool en volume échappent également à cette obligation**, ce qui n'a aucun sens. Cette obligation permettrait pourtant de voir que de nombreux whiskys contiennent du colorant.[31] Et que beaucoup d'autres additifs sont autorisés dans les boissons alcoolisées, sans obligation de les mentionner sur l'étiquette.

Certains pays imposent cependant qu'une liste d'ingrédients ou au minimum certaines mentions apparaissent sur les étiquettes des boissons alcoolisées, mais il n'y a pas de décision européenne en la matière.[32]

Lire aussi

- Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer

[1] Tout ce qui est repris dans cette partie vient du règlement INCO (1169/2011) disponible sur https://eur-lex.europa.eu/ (version consolidée en 2018).

[2] Les ingrédients présents à moins de 2% ne doivent pas être mis dans l'ordre. Un ingrédient présent à 1,9% peut être classé derrière un autre présent à raison de 0,36%.

[3] Il n'y a pas de minimum à respecter ! De plus, il y a évidemment des exceptions, notamment si tous les ingrédients sont représentés (et qu'il n'y en a pas un qui se démarque). Il y même une communication officielle de 8 pages pour préciser l'obligation de mentionner les quantités… (2017/C 393/05).

[4] À notre dernier comptage en 2020.

[5] Evolution de l'utilisation des additifs alimentaires dans les produits transformés, Anses 2019, France.

[6] Plus précisément, le règlement européen 1333/2008 (version consolidée en 2020) définit l'additif comme « toute substance habituellement non consommée comme aliment en soi et non utilisée comme ingrédient caractéristique dans l'alimentation, possédant ou non une valeur nutritive, et dont l'adjonction intentionnelle aux denrées alimentaires, dans un but technologique, au stade de leur fabrication, transformation, préparation, traitement, conditionnement, transport ou entreposage a pour effet, ou peut raisonnablement être estimée avoir pour effet, qu'elle devient elle-même ou que ses dérivés deviennent, directement ou indirectement, un composant de ces denrées alimentaires. ». C'est plus long, mais plus précis.

[7] Règlement 889/2008, version consolidée de 2020.

[8] La législation est cependant touffue et on a souvent besoin de précisions pour la comprendre. La FAQ de l'Afsca sur les additifs fait 28 pages à elle seule.

[9] Voir circulaire de l'Afsca de 2019 sur le clean labelling.

[10] Voir Que Choisir.

[11] Plus de détails sur les nanomatériaux sur le site de l'INRS et de la DG Santé.

[12] Nanomatériaux dans les produits destinés à l'alimentation, ANSES, France (2020).

[13] Test-Santé n°151, 2019 (payant).

[14] Voir DGCCRF (répression des fraudes).

[15] Pour citer l'Anses : « Par ailleurs, la mention des ingrédients présents sous forme nanoparticulaire au niveau de l'étiquetage de ces produits, telle que prévue par le Règlement européen concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO), ne s'applique qu'aux ingrédients présents en quantité suffisante (seuils qui ne sont pas précisément définis et pas nécessairement adaptés aux ingrédients nanométriques) et repose sur une définition des nanomatériaux faisant toujours l'objet de controverses. ». Les méthodes d'analyse ont encore été étudiées par Siensano… en 2020.

[16] Source : Test-Santé

[17] Art. 7 du règlement 2018/848.

[18] C'est le règlement européen 1334/2008 qui réglemente les arômes (version consolidée en 2020).

[19] DGCCRF, Recherche et dosage des Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques dans les arômes de fumée (HAP).

[20] Le règlement 2065-2003 (consolidé 2019).

[21] La page « arômes de fumée » sur le site de l'EFSA.

[22] Un article intéressant sur France-Inter.

[23] Repris dans les commentaires sur ce texte de la DGCCRF. Et quand on croise la norme sur les HAP dans les arômes de fumée (règlement 2065-2003 (consolidé 2019) et les quantités de ces mêmes arômes autorisées dans les aliments (règlement 1321/2013 sur les arômes de fumée autorisés – il y en a 10 en Europe), on voit que pour la viande par exemple c'est plus faible que pour le fumage traditionnel (règlement 1881/2006 consolidé en 2020 sur les contaminants autorisés dans les aliments / voir « viandes fumées »).

[24] « Contrôle des produits fumés et aromatisés à la fumée », DGCCRF 2021. Pour le fumage traditionnel c'est surtout le manque de contrôle quant aux HAP qui se retrouvent dans le produit fumé (surtout pour des petites entreprises) qui a été relevé, ainsi qu'un manque d'information sur le bois utilisé, Dans le cas des arômes la DGCCRF a constaté un manque d'information du producteur d'arôme qui ne permet pas au fabricant de l'aliment de respecter la législation sur l'emploi de ces arômes.

[25] Les boissons alcoolisées sont à nouveau un cas particulier. Voir à ce sujet le rapport de la commission au parlement européen et au conseil concernant la mention obligatoire de la liste des ingrédients et de la déclaration nutritionnelle sur l'étiquetage des boissons

alcoolisées. Certains ingrédients allergènes, qui devraient être mentionnés dans la liste des ingrédients, ne sont pas repris dans l'annexe II du règlement INCO qui impose de mentionner les allergènes (de l'annexe) sur un aliment même sans liste. C'est subtil, mais important pour les personnes allergiques.

[26] INCO, annexe II.

[27] Ce qui ne veut pas dire que le glutamate comme additif est identique à l'extrait de levure. Un glutamate « fabriqué » est constitué de L-glutamate et est ajouté sous forme libre aux aliments. C'est sous cette forme libre et « L » qu'il donne le côté exhausteur de goût. Le glutamate venant par ex. de la levure est composé à la fois de L- et de D-glutamate, contient également des vitamines et contient beaucoup moins de glutamate sous forme libre. De nombreux aliments contiennent naturellement du glutamate sous forme liée et libre. Enfin, le glutamate sous forme de glutamate de sodium serait aussi ajouté en trop grandes quantités par rapport à ce qui serait strictement nécessaire. Quelques articles ou études pour plus de détails : Yeast Extract: Not MSG But Is It Safe?, Toxicological Effect of Monosodium Glutamate in Seasonings on Human Health (2019), Monosodium Glutamate Toxic Effects and Their Implications for Human Intake: A Review (2013), Le glutamate monosodique comme exhausteur de gout : confiance ou méfiance ? (2014).

[28] Par exemple on peut juste écrire « poisson(s) » pour désigner « toute espèce de poisson lorsque le poisson constitue un ingrédient d'une autre denrée alimentaire et à condition que la dénomination et la présentation de cette denrée ne se réfèrent pas à une espèce précise de poisson ». Donc si un plat préparé contient du poisson sans que ce soit un plat explicitement nommé comme « frichti de cabillaud », par exemple. Source : INCO (1169-2011).

[29] S'il y a une liste, soit c'est une démarche volontaire du fabricant, soit c'est parce que le produit ne fait pas partie des exceptions. Certains fromages avec une croûte colorée par exemple ont une liste d'ingrédients, vu que le colorant est un « ajout » à ce qui constitue un fromage « normal ». Le fromage d'Orval par exemple.

[30] Selon le règlement 852/2004 (version consolidée en 2009), on entend par « non transformé », toute denrée alimentaire 1) n'ayant pas subi de transformation 2) et qui comprennent les produits qui ont été divisés, séparés, tranchés, découpés, désossés, hachés, dépouillés, broyés, coupés, nettoyés, taillés, décortiqués, moulus, réfrigérés, congelés, surgelés ou décongelés; ». Et par « transformation » on entend « toute action entraînant une modification importante du produit initial, y compris par chauffage, fumaison, salaison, maturation, dessiccation, marinage, extraction, extrusion, ou une combinaison de ces procédés; »

[31] Colorant caramel. Même des single malt comme du Talisker. En Allemagne il est obligatoire d'indiquer si un whisky contient des colorants. Attention, cela ne veut pas dire que tout est autorisé. Un whisky ne peut contenir, comme colorant caramel, que du E150a (pas les b, c ou d) selon la législation sur les additifs (règlement 1333/2008).

[32] Le rapport de la commission au parlement européen et au conseil concernant la mention obligatoire de la liste des ingrédients et de la déclaration nutritionnelle sur l'étiquetage des boissons alcoolisées faisait le point en 2017. Il n'y a pas eu d'avancée depuis à notre connaissance. Dernière réaction du BEUC en 2018 sur la proposition du secteur des boissons alcoolisées de mettre les informations à disponibilité…. en ligne uniquement.

Source URL:
https://ecoconso.be/content/quoi-faire-attention-dans-la-liste-dingredients-dun-aliment