

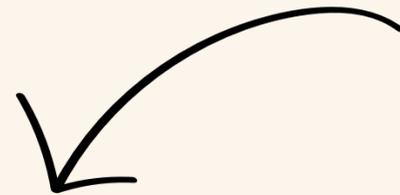
COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

KAZIDOMI

Your healthy supermarket



Hello, moi c'est Emna



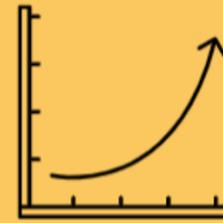
La fondatrice de Kazidomi,
la marque belge de produits sains créée en 2016



Le constat



Vrai parcours du combattant



Offre exponentielle pour 1 même produit



Caractères minuscules, illisibles, chiffrés



Qu'est-ce qui est important ?
Quelle qualité ? Quelles quantités ?

**Quelles informations sont
présentes sur l'emballage
d'un produit ?**

Quelles informations sur un emballage produit ?

- Le nom du produit
- La liste des ingrédients (qualitatif)
- Les allégations nutritionnelles : mentions qui mettent en avant les qualités nutritionnelles (riche en fibres, pauvre en sel, etc.)
- Le tableau nutritionnel (quantitatif) : valeur énergétique, quantité des macronutriments



Sommaire

01

LES INGRÉDIENTS

02

LE TABLEAU NUTRITIONNEL

03

CONCLUSION



1-LES INGRÉDIENTS

LA LISTE D'INGRÉDIENTS

Ingrédients: pâte à tartiner aux **NOISETTES** et au cacao 76 % (sucre, huile de palme, **NOISETTES** 13%, cacao maigre 7,4%, **LAIT** écrémé en poudre 6,6%, **LACTOSÉRUM** en poudre, émulsifiants : lécithines [**SOJA**], vanilline), spécialité croustillante et éclats croustillants 24% (farine de **FROMENT**, levure de bière, extrait de malt d'**ORGE**, sel, **LAIT** écrémé en poudre, émulsifiants : lécithines [**SOJA**], protéines de **FROMENT**, protéines de **LAIT**, eau).



Ordre décroissant : plus le produit est en tête de liste, plus il est majoritaire dans le produit



En gras, MAJ ou souligné : allergènes (obligatoire)



Renseignement sur la qualité : quelle matière grasse a été utilisée ?
Quelle viande ? Quel poisson ?
Quelle matière sucrante ?

LES ADDITIFS

Type d'additif	E + code	Rôle principal
Colorant	100	Ajoute ou redonne de la couleur
Conservateur	200	Prolonge la durée de vie d'un aliment
Antioxydant	300	Protège de l'action néfaste de l'oxygène
Agent de texture	400	Agit sur la texture des aliments
Anti-agglomérant	500	Limite la formation de grumeaux
Exhausteur de goût	600	Renforce l'odeur et le goût des aliments
Édulcorant	700	Apporte un goût sucré sans ou avec peu de calories

- Substance d'origine naturelle ou synthétique ajoutée à un aliment dans le but d'en améliorer :
 - Sa couleur
 - Son goût
 - Son aspect
 - Sa conservation
- Plus de 300 additifs, dont 91 classés comme "peu recommandables" ou "à éviter".



- En toutes lettres : l'absence de "E" ne signifie pas absence d'additif !



Leurs points positifs :

- ✓ Protection contre le développement de bactéries et moisissures
- ✓ Prolongation de la durée de vie
- ✓ Facilitation de la fabrication, du traitement, de la préparation, de la manutention, de l'emballage, du transport ou de l'entreposage d'ingrédients.

Leurs points négatifs :

De nombreux doutes sur leur innocuité

- ✗ Allergisants
- ✗ Perturbateurs du microbiote et promotion MICI
- ✗ Risque accru de maladies cardiovasculaires
- ✗ Effet cocktail : sont rarement consommés de manière isolée et ponctuelle
- ✗ Et bien plus encore...

2 EXEMPLES :



Les émulsifiants peuvent entraîner une hyperperméabilité intestinale = inflammation + risque plus élevé de maladies auto-immunes



Les additifs à base de phosphates = augmentation de la concentration de phosphore dans le sang. En excès = risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, osseuses et rénales.

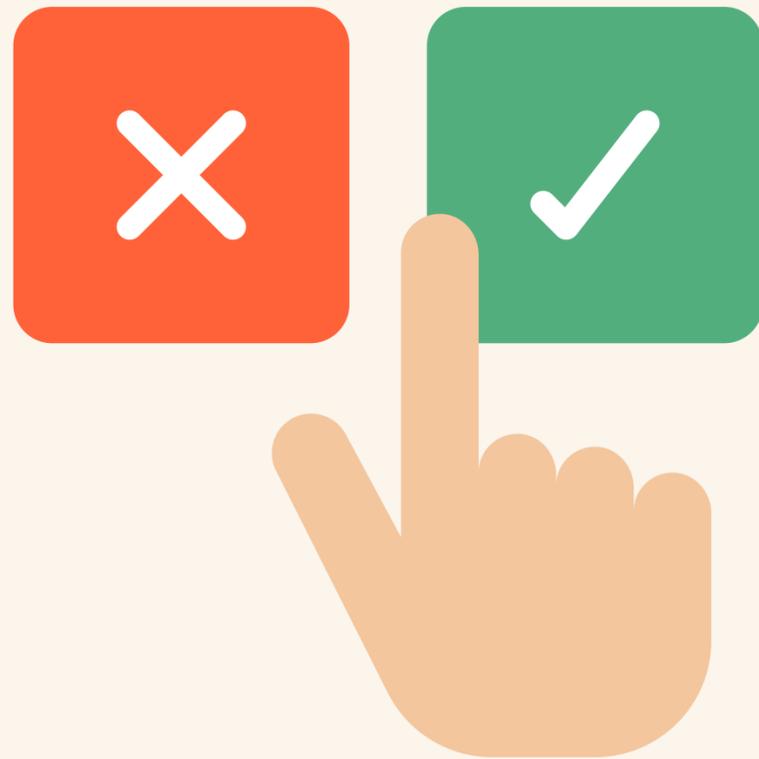
💡 Selon la revue Science Reports*, les Français ingurgiteraient 4 kg d'additifs alimentaires par an

💡 D'après l'ANSES**, 78% des produits alimentaires transformés contiennent au moins un additif.

Exposure to food additive mixtures in 106,000 French adults from the NutriNet-Santé cohort Eloi Chazelas 1,2, Nathalie Druesne-Pecollo1,2, Younes Esseddik1, Fabien Szabo de Edelenyi1, Cédric Agaesse1, Alexandre De Sa1, Rebecca Lutchia1, Pauline Rebouillat1,2, Bernard Srour1,2, Charlotte Debras1,2, Gaëlle Wendeu-Foyet1,2, Inge Huybrechts2,3, Fabrice Pierre2,4, Xavier Coumou5,2,7, Chantal Julia1,2,6, Emmanuelle Kesse-Guyot1,2, Benjamin Allès1, Pilar Galan1,2, Serge Hercberg1,2,6, Mélanie Deschasaux-Tanguy1,2 & Mathilde Touvier

**D'après les données de l'Observatoire de l'alimentation (Oqali, géré par l'Anses et l'Institut national de la recherche agronomique) sur plus de 30 000 produits alimentaires couvrant 73 % des volumes.

Que faire ?



- ✓ Lire la liste des ingrédients et chercher le plus possible du “comme à la maison”
- ✓ Pas plus de 2 additifs par produit
- ✓ Privilégier le bio : 54 additifs autorisés contre 334
- ✓ Limiter les mauvais élèves, par exemple :
 - Les colorants, surtout les caramel E150c et E150d (colas, vinaigre balsamique, sauces brunes, alcools...).
 - Les conservateurs E250, E251 et E252 (nitrites et nitrates dans la charcuterie).
 - Les exhausteurs de goût comme les glutamates (de E620 à E625) : conserves, chips, sauces, charcuteries...
 - Les édulcorants comme les E950, E951, E952, E954 : produits « light » type yaourts, soda, ...
 - Les arômes artificiels

2- LE TABLEAU NUTRITIONNEL

Obligatoire depuis 2016

Mentions obligatoires :

Valeur nutritionnelle moyenne			
	pour 100 ml	pour une assiette de 250 ml	% des RNJ** pour 250 ml
Valeur énergétique	200 kJ 45 kcal*	490 kJ 120 kcal*	6 %
Protéines	0,7 g	2 g	4 %
Glucides dont sucres	4,5 g 1 g	11 g 2,5 g	4 % 3 %
Lipides dont acides gras saturés	3 g 2,5 g	8 g 7 g	11 % 33 %
Fibres alimentaires	0,9 g	2,2 g	9 %
Sodium	0,28 g	0,70 g	29 %

- Pour 100 g/ml de produit + par "portion"
- Valeur énergétique = la quantité d'énergie (calories, kcal) contenue dans 100 g de produit ou pour 1 portion
- Protéines = aident à l'entretien et au renouvellement des tissus
- Glucides = amidon + sucres totaux
"dont sucres" = sucres ajoutés
- Lipides = graisses (saturées (à limiter) + insaturées (à privilégier))
- Fibres alimentaires : à favoriser (objectif : 25 à 30g de fibres/ jour)
- Sel : à limiter (objectif : ne pas dépasser 5 g de sel/ jour)



Sont dispensés d'étiquetage nutritionnel :

- Les alcools de plus de 1.2%
- Les produits non transformés (un seul ingrédient)
- Les eaux
- Le sel et les succédanés de sel
- Les édulcorants de table
- Le café en grains ou moulu
- Les infusions, les thés
- Les vinaigres
- Les chewing-gums



LES GLUCIDES ET SUCRES

Les glucides :

- Environ 50 % AET
- Pour 2000 kcal = 250 g
- Principale source d'énergie pour l'organisme

On en retrouve plusieurs sortes :

- Glucides complexes ou « amidons » qui incluent aussi les fibres : pomme de terre, pain, légumes secs, céréales, pâtes...
- Glucides simples ou « sucres » : miel, sucre de table, fruits frais, lait et produits laitiers, sodas, bière...



Que faire ?

- Préférer les versions complètes ou semi-complètes
- Vérifier la teneur en fibres qui jouent un rôle dans la digestion :
 - “Source de fibres” : teneur en fibres d’au moins 3g pour 100g
 - “Riche en fibres” : teneur en fibres supérieure ou égale à 6 g pour 100 g
- Vérifier la présence de sucres raffinés et sucres simples
 - Sucre blanc (canne/betterave), sirops, cassonade, etc.
 - Suffixes “ose” et “ol”
 - Féculés, amidons, malts...
- Vérifier la présence de sucres ajoutés
 - Pas plus de 5 g de sucres ajoutés pour 100 g
 - Pas plus de 2,5 g de sucres ajoutés pour 100 ml
 - Recommandations OMS : apport quotidien inférieur à 5% de la ration énergétique, soit 25 g



Allégations nutritionnelles :

“Sans sucres” :

- Il ne contient pas de sucres simples (lactose, maltose, galactose, fructose, glucose, saccharose) mais il peut contenir des édulcorants. Pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml.

“Sans sucres ajoutés” :

- Il ne contient que des sucres naturellement présents dans l'aliment (mais cet aliment peut être naturellement très sucré)

“Allégé en sucres” :

- Teneur en sucre réduite de minimum 30% par rapport au produit standard de la marque. Mais le produit standard peut être très sucré de base.

LES PROTÉINES

Valeurs nutritionnelles

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES MOYENNES

	pour 100 g
Valeurs Energétique en Kilojoules	~ 792 kJ
Valeurs Energétique en Kilocalories	~ 189 kcal
Valeurs Nutritionnelles	
Matières grasses	~ 5.4 g
<i>Dont Acides Gras Saturés</i>	~ 0.6 g
Glucides	~ 25 g
<i>Dont Sucres</i>	~ 3 g
Protéines	~ 7.5 g

Les protéines :

- Environ 15 % de l'Apport Energétique Total
- Pour 2000 kcal = 75 g
- Essentielles à la construction et à l'entretien de l'organisme.

Que faire ?



- Protéines animales : 1 fois par jour, max 15% de l'alimentation quotidienne
- Attention aux alternatives végétales :
 - Souvent très glucidiques mais pas assez protéinées
 - Privilégier une teneur protéique > à 12g/100 g.
 - Objectif : 15 à 20 g de protéines pour 100 g



Allégations nutritionnelles :

“Riche en protéines” :

- min 20 % de l'énergie vient des protéines

“Source de protéines” :

- min 12 % de l'énergie vient des protéines

“Enrichi en protéines” :

- Teneur 2 fois plus élevée que l'aliment de référence



LES LIPIDES :

Les lipides :

- Environ 30 à 35 % AET
- Pour 2000 kcal = 78 g
- Stockage de l'énergie et essentiels au bon fonctionnement des cellules

3 sous-familles :

- **Acides gras saturés :**

Beurre, crème fraîche, graisses de canard, de porc (saindoux), de bœuf... huiles de palme, de coco...

- **Acides gras mono-insaturés :**

Huiles de colza, noix, olive, arachide, sésame, noisette... -> omega 9

- **Acides gras poly-insaturés :**

Poissons gras et leurs huiles (anchois, maquereau, sardine, saumon...), huiles de tournesol, maïs, pépins de raisins, soja... -> omega 3



Que faire ?

- ✓ Le moins d'acides gras saturés possible
- ✗ Graisses végétales : huile de palme, de karité, palmiste, coprah
- ✗ Graisses animales (graisses de canard, saindoux, crème lactière, etc.)

- ✓ Les acides gras mono-insaturés protecteurs mais attention à leur utilisation (le moins transformé possible)
- ✗ Les acides gras trans = risques inflammatoire + cardio-vasculaire + AVC
- 💡 **Comment les reconnaître ? Avec le terme "partiellement hydrogéné"**

- ✓ La présence d'oméga-3 (ALA, EPA, DHA) : huile de noix, de poissons, huile de lin



Quid des huiles ?

Extra vierge ou vierge extra :

- Huile non raffinée, extraite par procédés mécaniques
- Huile non chauffée
- Concerne l'huile d'olive
- Gage de qualité et de goût

Vierge :

- Huile obtenue par une extraction mécanique, sans être trop chauffée ni trop dénaturée
- Pas de raffinage pour éliminer les impuretés
- Peut contenir plus d'acidité

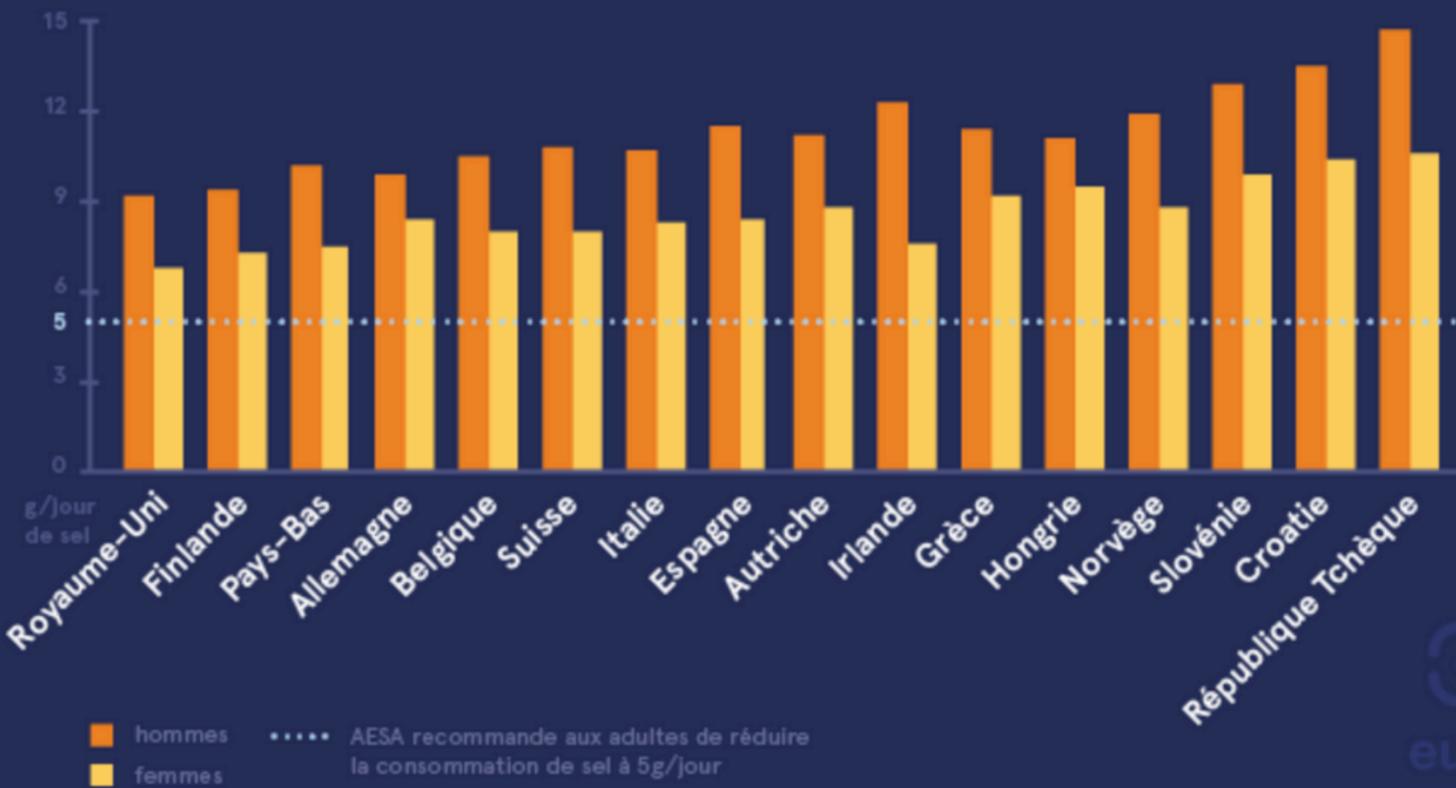
Première pression à froid :

- Huile obtenue par pression et non centrifugation

Extraite à froid :

- Huile obtenue par centrifugation

consommation de sel à travers les pays de l'UE



LE SODIUM :

Quelle différence entre sel et sodium ?

1 g de sel = 0,4 g de sodium

Recommandations officielles (OMS) : 5 g de sel par jour maximum

Nutrition

Par	Non Préparé 100 g
Energie	2004 KJ
Kilocalories	488 KCAL
Graisses dont	23 g
Graisses Saturées	1.9 g
Glucides dont	63 g
Sucres	4.8 g
Fibre Alimentaire	1.7 g
Protéines	6.3 g
Sel	2 g

Que faire ?

- Privilégier les produits avec 1,5 g de sel pour 100 g maximum (0,6g de sodium)
- Privilégier les aliments avec une allégation "à teneur réduite en sel"
- Limiter l'usage des plats préparés
- Attention aux aliments riches en sel :
 - Viande transformée comme le lard, le salami, les saucisses et le jambon
 - Olives, cornichons et autres aliments conservés dans la saumure et dans le sel
 - Noix salées et sèches grillées et chips
 - Viandes et poissons salées et fumées
 - Sauces : sauce soja, ketchup, mayonnaise, sauce BBQ

Allégations nutritionnelles :

Quelle quantité de sel est trop de sel ?
(valeurs par 100 g de nourriture)



meilleur choix

ok la plupart du temps

limiter

0 g

les aliments frais
sont naturellement
faibles en sel

0,3 g

vérifier l'étiquette et
choisir les variétés
pauvres en sel quand
c'est possible

1,5 g

n'est pas nécessaire pour
un régime sain, manger
de temps en temps et
en petites quantités



Analysons une étiquette

Nutrition

Par	Non Préparé 100 g
Energie	2252 KJ
Kilocalories	539 KCAL
Graisses dont	30.9 g
Graisses Saturées	10.6 g
Glucides dont	57.5 g
Sucres	56.3 g
Protéines	6.3 g
Sel	0.107 g

QUE PENSER DES ALLÉGATIONS ?

-> Mentions qui éclairent le consommateur sur les caractéristiques particulières liées à la composition ou aux propriétés nutritionnelles d'un produit.

Il existe 3 types d'allégation :

**Les allégations
nutritionnelles**

Sans sucre, sans sucre ajouté, riche en,
source de

**Les allégations
santé**

Le calcium contribue à la solidité des os

**Les allégations liées à la
production**

Naturel, frais, sans colorant, sans
additif.

⚠ **Ne sont pas miraculeuses** : importance d'y faire le tri

Allégations intéressantes :

- ✓ “Sans sucres”
- ✓ “À teneur réduite en sel/sodium”
- ✓ “Riche en fibres”
- ✓ “Source d’oméga-3”

Allégations à limiter :

- ✗ “À teneur garantie en vitamines et/ou minéraux” = ajout de vitamines et/ou minéraux, souvent de mauvaise qualité, et produit souvent riche en sucres voire ultra-transformé
- ✗ “À faible teneur en calories” : risque ++ d’un produit ultra-transformé et riche en additifs
- ✗ Allégation marketing “prix XX de l’année” = aucune valeur nutritionnelle

💡 À savoir : “Riche en” = l’aliment contient deux fois ou plus les valeurs définies pour “source de”

DLC, DLUO, DDM... QUÉSACO ?

DLC - Date Limite de Consommation

- Pour les produits périssables (yaourts, viandes, poissons, etc.)
- Mention : "à consommer jusqu'au"
- Au-delà de cette date, danger
- Ne pas dépasser

DDM - Date de Durabilité Minimale

- Pour les aliments non périssables (conserves, céréales, confiture, etc.)
- Mentions "consommer de préférence avant", ou "consommer avant fin"+date de péremption
- Peut être dépassée si l'emballage est intact

DLUO - Date Limite d'Utilisation Optimale

- Remplacée par DDM

3-POUR CONCLURE

Pas si simple pour le consommateur !



Quelques règles importantes :

- Privilégier les ingrédients naturels, idéalement sans étiquettes (Fruits et légumes)
- Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est
- Vérifier les 3 premiers ingrédients
- Privilégier les produits avec le moins de sucres ajoutés, peu importe leur forme
- Attention à la qualité des graisses
- Choisir un produit avec le plus de fibres possible
- Si plus de 2 noms que l'on ne connaît/comprend pas, on repose en rayon
- Pas plus de 2 additifs par produit
- Méfiance vis-à-vis des allégations qui peuvent détourner de ce qui compte vraiment : la qualité
- Vérifier l'origine, et privilégier le local



In fine : compter sur soi, ou sur Kazidomi !

- Plus de 4000 produits validés par une nutritionniste
- Une majorité de produits bio
- Des produits pour tous les modes de vie : kéto, IG bas, végane, grossesse, protéiné...
- Retrouvez-nous dans les magasins Delhaize : près de 50 produits Kazidomi y sont présents.