

# Que trouve-t-on sur un emballage alimentaire ?

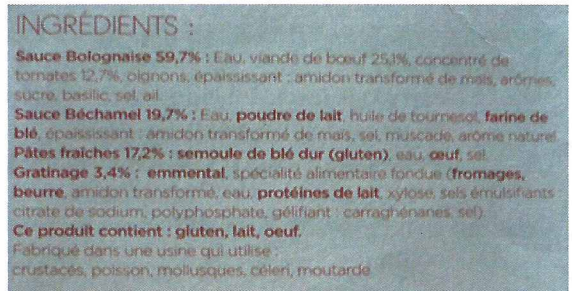
## La liste des ingrédients

Mis à part pour quelques exceptions (fruits et légumes frais, vinaigre, l'eau, le lait, la farine, le sucre, les œufs), la liste des ingrédients est une information qui doit obligatoirement figurer sur les produits alimentaires.

1. Les ingrédients sont toujours rangés par **ordre décroissant**, c'est à dire de l'ingrédient le plus abondant dans le produit à celui représentant la plus faible part.

2. On trouve aussi dans la liste des ingrédients des **pourcentages**. Il s'agit d'une information obligatoire pour les ingrédients mis en avant sur l'emballage (par exemple ici « boeuf »).

3. Mis à part les quantités d'ingrédients, la liste peut nous renseigner sur la **qualité** de ceux-ci : quelle matière grasse a été utilisée ? Quelle viande ? Quel poisson ? Quelle matière sucrante ?



4. Les substances susceptibles de provoquer des **allergies ou des intolérances** sont mises en évidence dans la liste des ingrédients par une impression les distinguant du reste (caractères plus gros, en gras ou surlignés). Dans les cas où l'industriel ne peut garantir l'absence totale de certains allergènes, il le précise par une mention « Produit élaboré dans un atelier qui utilise : ... » ou encore « Traces éventuelles de... »

## La valeur nutritionnelle

Il ne s'agit pas à ce jour d'une mention obligatoire ! Mais elle est souvent présente. Elle est indiquée pour 100g de produit et souvent, pour ce qui est considéré comme **UNE PORTION DE CE PRODUIT** (c'est alors un repère).

### On retient que :

- La valeur énergétique est la quantité d'énergie (calories, kcal ou kJ) contenue dans 100 g de produit ou dans une portion.
- « Glucides » = SUCRES totaux (amidon + sucres simples)
- dont « sucres » = « **sucres simples** » à limiter
- dont « amidon » = « **sucres complexes** » à privilégier
- « Lipides » = GRAISSES (**saturés (à limiter) + insaturés (à privilégier)**)
- Fibres alimentaires : à favoriser
- Sodium : pour obtenir la quantité de sel, on multiplie par 2.54.

Valeurs nutritionnelles		
Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	pour une portion 350 g
Valeur énergétique	490 kJ 117 kcal	1715 kJ 410 kcal
Protéines	4,7 g	16,5 g
Glucides	12 g	42 g
dont sucres	4 g	14 g
Lipides	5,3 g	18,6 g
dont acides gras saturés	2,5 g	8,8 g
Fibres alimentaires	1,3 g	4,6 g
Sodium	0,3 g	1,05 g
Sel	0,75 g	2,63 g

## La date de péremption

### La date limite de consommation (DLC)

Elle s'exprime sur les emballages par la mention : **À consommer jusqu'au....**, et indique une **limite impérative**. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement **très périssables** qui sont de ce fait, susceptibles de présenter un danger pour la santé si elles sont consommées après la date (viandes, poissons, plats préparés, charcuteries, ...). **Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée.**

## La date limite d'utilisation optimale (DLUO)

La DLUO n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir **perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques** (croquant, saveur, moelleux...) sans pour autant constituer un danger pour la santé.

Elle est exprimée sur les emballages par la mention : **A consommer de préférence avant le...**, complétée par l'indication suivante :

- jour et mois pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois
- mois et année pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois
- année pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.

Tel est le cas par exemple des biscuits, biscottes, épices, café, thé, pâtes, semoule, riz, farines...

## La date de consommation recommandée (DCR) : pour les œufs

Cette date est fixée **28 jours au plus après la ponte**.

Les œufs sont :

- extrafrais jusqu'à 9 jours après la ponte. Ils peuvent alors être utilisés dans des préparations non ou peu cuites (mayonnaise, œufs à la coque, mousse au chocolat, œuf poché, œuf mollet...)
- frais jusqu'à 28 jours après la date de ponte. Ils sont alors consommés cuits au plat, en omelette, durs ou utilisés pour la pâtisserie.

**Plus on se rapproche de la DCR, plus un temps de cuisson prolongé est recommandé.**

## Les + marketing

Les produits « light » ou « allégés »

La teneur en sucre (ou en graisse) est allégée de 30% par rapport à un produit dit « référence ».

Exception pour les boissons « light » : sans sucres (sauf pour celles à base de jus)

Mais un produit « allégé en sucre » peut contenir plus de gras (exemple : le chocolat) et, à l'inverse, un

produit « allégé en graisse » peut contenir plus de sucre (exemple : les crèmes fraîches)

Les produits « sans sucres ajoutés »

Pas d'ajout de sucres (saccharose, fructose, glucose, miel, sirop de glucose...) mais il peut y avoir du sucre naturellement présent dans le produit (compote, jus de fruits).

Les produits « sans sucres »

Le produit ne contient pas plus de 0.5g de sucres pour 100g ou 100ml.