

## › LES DATES

« À consommer jusqu'au... » = date limite de consommation

Après cette date, le produit concerné devient dangereux pour la santé, il ne peut plus être consommé (ex. : viandes et poissons frais).

« À consommer de préférence avant ... » = date de durabilité minimale

Il s'agit de la date jusqu'à laquelle le produit conserve ses qualités gustatives (ex. : pâtes, légumes secs, café, thé...). Après dépassement de cette date, le produit n'est pas forcément incomestible.

## › LE NUTRI-SCORE : LE POUVOIR DES COULEURS...

- › Ce logo n'est pas imposé, mais peut être utilisé dans le cadre d'une démarche volontaire des entreprises/distributeurs.
- › Il informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée d'un aliment.
- › Il monte avec les aliments et nutriments à favoriser (fibres, fruits, légumes, ...) et baisse avec les nutriments et de l'énergie à limiter (mauvaises graisses, sucres, sel).
- › Il se résume à 5 lettres associées à 5 couleurs : le A vert étant le meilleur choix et le E rouge le moins bon.

## › Il s'agit d'un outil simple de comparaison.

Attention cependant à comparer des aliments comparables, soit **d'une même famille alimentaire**.

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



## › LES LABELS

Sur les emballages, vous pouvez également retrouver de nombreux labels. Ils vous renseignent sur l'origine, les compétences des producteurs, les conditions de fabrications, ...



## SERVICE DE DIALYSE



Flyer A3 Conseils Protéines Dialyse Oct 2018



Centre Hospitalier de Luxembourg  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)



# LES ÉTIQUETTES : COMMENT RETROUVER SON CHEMIN !

## Que peuvent vous apprendre les étiquettes ?

- A comparer plus facilement les aliments.
- A mieux juger de la valeur nutritive des aliments.
- A faire des choix alimentaires pour vivre sainement.

## ➤ LA LISTE D'INGRÉDIENTS

Vous pouvez en tirer de nombreuses informations :

- Elle reprend tous les ingrédients par ordre décroissant, le premier ingrédient est donc majoritaire et se trouve en plus grande quantité dans le produit fini.
- Les ingrédients faisant partie des 14 allergènes alimentaires doivent être mis en évidence.
- Les sucres ajoutés se cachent sous différents noms : sucre, sucre de betterave, sucre de canne, cassonade, glucose, fructose, sirops de glucose/fructose, sirop de liège, mélasse, caramel, sirop de fruits, sirop céréales (ex.: de riz, de blé, d'orge, de maïs), sirop d'érable, sirop d'agave, sirop d'artichaut de Jérusalem, sucre de coco, miel...

## Quelques astuces

- Privilégier les listes d'ingrédients les plus courtes.
- Privilégier les listes d'ingrédients qui contiennent uniquement des ingrédients que l'on peut avoir dans son placard.
- Choisir une liste avec peu ou pas d'additifs et avec peu ou pas de sucres ajoutés.

## ➤ LES ADDITIFS ALIMENTAIRES : ATTENTION À CE QUE VOUS METTEZ DANS VOS ASSIETTES

Vous pouvez les repérer facilement sur la liste d'ingrédients, soit vous y trouvez la catégorie avec le nom de l'additif, soit la catégorie avec la lettre "E" suivi de 3 chiffres.

Ils sont utilisés pour améliorer le goût, la texture, la couleur ou encore pour permettre aux produits de se conserver beaucoup plus longtemps.

Si vous voyez plein de ces "E" sur l'étiquette d'un produit, passez votre chemin !

Haricots blancs croustillants (37%). Sauce : eau, graisse de canard (3%), concentré de tomate, persil, arômes (dont lait et œuf), arôme de fumée, ail, épaississant : gomme xanthane, sel. Charcuterie et viande (27% : 2 saucisses de Toulouse (viande de porc, gras de porc, eau, sel, épices, stabilisants : E450, E452 arôme), saucisse de veau et dérivés, viandes en saucisse précurseurs 12% (eau, sel, stabilisants : E451, E452), farine de blé, protéines de soja.

## ➤ QUELS RENSEIGNEMENTS DOIVENT APPARAÎTRE SUR L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL ?

- L'étiquetage nutritionnel renseigne sur la valeur nutritive par 100 g ou 100 ml.
- Il doit reprendre au minimum la valeur énergétique, les graisses et les graisses saturées, les glucides et les sucres, les protéines et le sel. La déclaration nutritionnelle d'autres nutriments (p.ex. : fibres, vitamines, calcium, ...) et/ou par portion est facultative.

VALEURS NUTRITIONNELLES	100 g
Energie	280 kJ - 67 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	1,0 0,6
Glucides dont sucres	10,5 5,5
Protéines	4,0
Sel	0,15

### 1) Valeur énergétique

- Valeur énergétique = énergie apportée par la consommation d'un aliment

### 2) Teneur en graisse

- Ensemble des graisses = apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras essentiels

« Toutefois, consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé »

- Graisses saturées = mauvaises graisses

Les graisses saturées se retrouvent dans les produits d'origine animale et dans certaines huiles végétales (ex. : huile de palme, de coco). Vous les retrouvez dans les viennoiseries, les pâtisseries, les plats industriels, ...

- Graisses trans = graisses végétales hydrogénées = mauvaises graisses

« La consommation excessive de mauvaises graisses favorise les maladies cardiovasculaires »

- Graisses insaturées = bonnes graisses

### 3) La teneur en glucides

- Glucides = source importante d'énergie et nutriments principaux qui influencent la glycémie

- Glucides = glucides totaux = glucides complexes (amidon) + sucres

Les glucides complexes comme l'amidon sont retrouvés dans les céréales et les féculents.

Les sucres font référence aux sucres simples = saccharose, fructose, glucose, lactose, sirop de ...

Ils ont une saveur sucrée. Ils sont soit naturellement présents dans les fruits, produits laitiers, miels,... soit ajoutés aux aliments par l'industrie, l'artisan ou nous-mêmes pour sucer des aliments/préparations.

Par exemple :

Si votre produit contient 80 g de glucides et qu'il est précisé « dont sucres : 60 g » : cela signifie que dans ce produit, il y a 60 g de sucres simples.

La consommation de glucides complexes est à favoriser par rapport aux sucres simples, surtout par rapport aux sucres simples ajoutés. Pour des produits contenant naturellement des sucres simples (p. ex. compotes, produits laitiers,...), la mention « sans sucres ajoutés » peut vous aider à faire le bon choix.

## 4) La teneur en protéines

- Protéines = constituants indispensables des muscles ou encore des os, les protéines sont des composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement du corps.  
Pour les plats préparés, veillez à avoir plus de protéines que de graisses.

## 5) La teneur en sel

- Sel = chlorure de sodium = NaCl

Le sodium contenu dans le sel aide notamment à réguler la pression et le volume sanguin et participe au bon fonctionnement des muscles et du cœur. Toutefois, une consommation « trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et à terme des risques de maladies cardiovasculaires ».

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de consommer moins de 5g (un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour.

Le sel est un exhausteur de goût et va donc amplifier l'arôme d'un plat. Il est partout, visible et invisible. Il y a le sel qu'on met en cuisine, volontairement et celui qu'on va absorber dans les charcuteries et les plats industriels par exemple.

Dans la liste d'ingrédients, le sodium se cache sous différents noms : chlorure de sodium (NaCl), glutamate monosodique, citrate disodique ou trisodique, citrate ou phosphate de sodium (ou monosodique), sel d'ail, sel de céleri, sel d'oignon, bicarbonate de sodium, ...

## ➤ QU'EN EST-IL DES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ?

Elles suggèrent que l'aliment possède des caractéristiques particulières, liées à la composition ou aux propriétés nutritionnelles de l'aliment.

Exemples : « source de... », « enrichi en ... », « riche en ... », « allégé », « sans sel », ...

➤ Ces notions sont définies par la législation. Ainsi, un aliment « sans matière grasse » contient moins de 0,5 g de graisses pour 100 g (ou 100 ml).

➤ Allégée ou light : La mention « allégé » ou « light » signifie une réduction d'au moins 30 % par rapport au produit similaire. Ceci peut concerner la teneur en énergie, en sucres ou en graisses.

➤ Attention : un produit contenant 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire, ne veut pas forcément dire qu'il est peu sucré ou qu'il est moins calorique.

## ➤ Attention à ce qui n'est pas dit !

Un aliment promu à la télévision comme riche en calcium est peut-être plein de sucres et de matières grasses et cela, a priori, on ne vous le dit pas.

