

SOUS LA LOUPE

DES CHIFFRES ET DES LETTRES : QUE NOUS CACHE L'ÉTIQUETTE ?

Entre les kcal/kJ par 100 g et par portion, les matières grasses dont acides gras saturés, les glucides dont sucres, les AJR, le RI, les innombrables E..., les allégations de toutes sortes (sans gluten, sans sucres, faible teneur en sucres), la liste des ingrédients, les couleurs et les lettres du Nutri-Score, la lecture de l'étiquette est une source inépuisable de renseignements pour le consommateur à condition de savoir la décrypter correctement ! Le Conseil diététique déchiffre pour vous cette mine d'or et son intérêt (ou pas) dans le cas du diabète.

UN PEU D'HISTOIRE

Rendre l'information alimentaire plus transparente pour le consommateur a été à l'origine d'une nouvelle législation européenne ("Food Information to Consumers" ou règlement FIC). Historiquement, la base du règlement FIC a été élaborée durant la présidence belge de l'Union européenne en 2010. Les objectifs de cette nouvelle réglementation sont :

- d'harmoniser l'étiquetage au sein de l'UE ;
- de permettre une libre circulation des denrées alimentaires en toute sécurité pour le consommateur ;
- de réduire les contraintes administratives pour les exploitants du secteur agroalimentaire.



Les principaux changements (mis en place depuis décembre 2016) concernent :

- les allergènes ;
- les mentions obligatoires (valeur énergétique, matières grasses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines, sel) ;
- la lisibilité (taille minimale des caractères : 1,2 mm) ;
- l'étiquetage d'origine (ex : pour les viandes : les lieux d'élevage et d'abattage).

Qu'est-ce qui a changé sur la déclaration nutritionnelle ?

Ancienne réglementation

Energie	kcal/kJ
Protéines	g
Glucides	g
Lipides	g
Fibres	g
Sodium	mg

LES GLUCIDES

Les glucides (exprimés en g sur la déclaration nutritionnelle) sont la somme des sucres, des polyols et de l'amidon présents dans l'aliment. Seules les quantités de glucides et de sucres doivent être obligatoirement mentionnées. Le terme "sucres" désigne tous les sucres simples (glucose, fructose, saccharose...) contenus dans l'aliment. Malheureusement, il ne fait pas la distinction entre les sucres naturellement présents dans l'aliment et les sucres éventuellement ajoutés par l'industriel.

Les sucres naturellement présents sont :

- le lactose dans le lait et les produits laitiers ;
- le glucose, le fructose, le saccharose dans les fruits et les jus de fruits.

Les sucres ajoutés sont :

- le saccharose (ou sucrose ou sucre), le fructose, le glucose, les hydrolysats d'amidon (sirop de glucose, sirop de glucose/fructose) ;
- le miel, les sirops d'érable, de blé, d'agave, de dattes,...

Nouvelle réglementation

Energie	kJ/kcal
Matières grasses	g
Dont : - Acides gras saturés	g
- Acides gras mono-insaturés	g
- Acides gras polyinsaturés	g
Glucides	g
Dont : - Sucres	g
- Polyols	g
- Amidon	g
Fibres alimentaires	g
Protéines	g
Sel	g
Vitamines et sels minéraux	mg ou µg

En orange = ce qui est obligatoire En blanc = ce qui est facultatif

BON À SAVOIR :

Le terme "sucres libres" est une terminologie utilisée par l'OMS et désigne les sucres ajoutés ET les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.

BON À SAVOIR :

Les glucides sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme (muscles et cerveau) et représentent une source d'énergie indispensable. Sur l'étiquette, c'est la quantité de glucides qui compte, un aliment avec une teneur élevée en glucides provoquera toujours une élévation de la glycémie plus importante qu'un aliment avec une faible teneur en glucides.

D'autre part, certains aliments contiennent en l'état beaucoup de glucides (ex : amidon dans la farine de blé, d'épeautre...) et donc même si l'étiquette du pain nous montre une teneur élevée en glucides (à savoir environ 50 %), cela reste un aliment indispensable à l'équilibre alimentaire.

D'autres aliments très riches en glucides comme le chocolat par exemple (à savoir environ 50 % également) doivent être consommés plus modérément car ils contiennent des matières grasses et donc apportent beaucoup de calories.



OÙ EST LA LIMITE POUR UNE PERSONNE DIABÉTIQUE ?

Par exemple dans un biscuit, la quantité de "sucres" devrait être la plus faible possible mais on ne doit pas s'attendre à trouver des biscuits (même ceux étiquetés sans sucres) pauvre en glucides car l'ingrédient principal est la farine, riche en amidon.

LE SEL

L'apport en sel exprimé en g (auparavant exprimé en mg de sodium) est une information importante que l'on retrouve très clairement indiquée sur la déclaration nutritionnelle. Les recommandations sont de ne pas dépasser 5 g de sel/jour.

Un produit est considéré comme :

- très faiblement salé s'il apporte entre 0 et 0,3 g de sel/100 g ou 100 ml
- ayant une teneur en sel acceptable s'il apporte entre 0,3 et 1,5 g de sel/100 g ou 100 ml
- très (trop ?) riche en sel s'il apporte plus de 1,5 g de sel/100 g ou 100 ml

Attention les valeurs indiquées sur l'emballage doivent s'ajouter aux autres aliments consommés pendant la journée. Les aliments les plus riches en sel sont les fromages, les charcuteries, les plats préparés, les conserves... Et si vous faites l'exercice de calcul, vous verrez que l'on y arrive très vite !

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Celle-ci est désormais obligatoire sur l'étiquette. Elle mentionne les ingrédients par ordre décroissant de quantité. Elle permet de se faire une idée de la qualité nutritionnelle du produit et informe de la présence éventuelle d'allergènes. Ceux-ci sont notés en "**gras**" et sont au nombre de 14 : il s'agit du gluten,

le meilleur

Voedingswaarden Valeurs nutritionnelles	Per / Par 100 g	Per / Par 3 cookies (32,5 g)
Energie / Énergie	1727 kJ / 413 kcal	561 kJ / 134 kcal
Vetten / Matières grasses waaraan verzadigde vetzuren/ dont acides gras saturés	17 g	5,5 g
Koolhydraten / Glucides waaraan suikers / dont sucres waaraan polyolen / dont polyols	66 g	21 g
Wolven / Fibres alimentaires	5,3 g	1,7 g
Eiwitten / Protéines	6,8 g	2,2 g
Zout / Sel	0,49 g	0,16 g

Ce biscuit étiqueté sans sucres apporte 66 g de glucides totaux : 40 g sous forme d'amidon (à cause de la farine) et 26 g de polyols utilisés pour ses propriétés édulcorantes.



des crustacés, des œufs, de l'arachide, des poissons, du soja, du lait, des fruits à coque, du céleri, de la moutarde, des graines de sésame, des sulfites, du lupin et des mollusques.

BON À SAVOIR :
Plus la liste est courte, mieux c'est. Plus les termes sucre, sirop, miel, fructose, sirop de glucose-fructose, huile de palme, huile hydrogénée sont loin, mieux c'est. Moins il y a de sorte de "sucres" ou de "graisses", mieux c'est. Moins il y a d'additifs, mieux c'est.



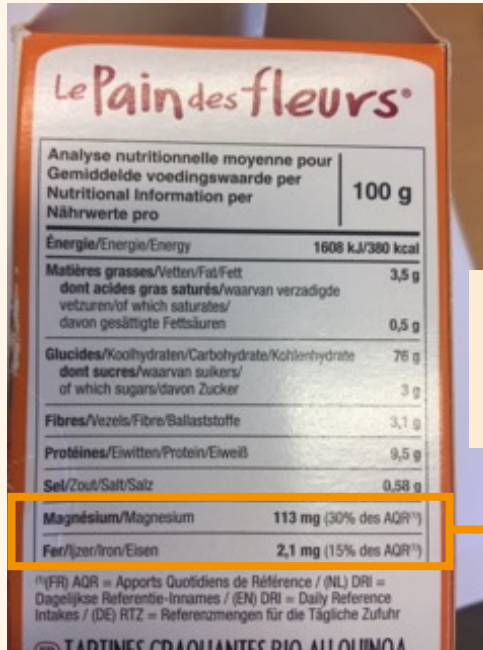
LES AJR (APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS) OU AQR (APPORTS QUOTIDIENS DE RÉFÉRENCE)

Les AJR sont des valeurs repères des quantités de micronutriments (vitamines et minéraux) nécessaires à un adulte type moyen, en partant du postulat qu'un individu moyen a besoin de 2000 kcal/jour (moyenne entre 2400/2600 kcal pour l'homme et 1800/2200 kcal pour la femme).

LES AR (APPORTS DE RÉFÉRENCE) OU RI (REFERENCE INTAKE)

Les Apports de Référence (qui remplacent le GDA - Guideline Daily Amount) sont une mention volontaire fournie par l'industrie agroalimentaire. Ils correspondent à la part - exprimée en pourcentage - de calories et de nutriments (matières grasses, acides gras saturés, sucres, sel...) que contient une portion par rapport à la quantité maximale conseillée dans le cadre d'une alimentation équilibrée,

En partant du postulat qu'un individu moyen a besoin de 2000kcal/jour (moyenne entre 2400/2600 kcal pour l'homme et 1800/2200 kcal pour la femme)



100 g de ce produit apporte 113 mg de magnésium et couvre donc 30 % des apports quotidiens de référence.



Exemple : 145 g de cette denrée apporte 89 kcal et couvre donc 4 % des besoins en calories d'un individu moyen, une mention supplémentaire est apposée pour une ration de 100 g de cette denrée



Ex. : 200 ml (soit un berlingot de lait entier) couvre 6 % des apports nutritionnels conseillés en termes d'énergie, 10 % en termes de matières grasses, 21 % en termes d'acides gras saturés, 10 % en termes de sucres, 4 % en terme de sel.

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

Les allégations nutritionnelles sont des messages, des symboles, des images qui affirment, suggèrent ou impliquent qu'un aliment ou une boisson possède des propriétés nutritionnelles spécifiques. Elles font référence au contenu des aliments en termes d'énergie ou de nutriments (par exemple, un produit étiqueté "light" indique une réduction en énergie, sucre ou matière grasse d'au moins 30 % par rapport au produit similaire). Les allégations de santé quant à elles font état d'une relation entre un aliment et la santé (ex "no gluten" pour un aliment sans gluten). Ces allégations sont légiférées (mais pas toujours respectées).

BON À SAVOIR :

Les allégations nutritionnelles faisant rapport aux sucres :

- **faible teneur en sucres ou pauvre en sucres** : moins de 5 g de sucres/100 g pour les solides, moins de 2,5 g de sucres/100 ml pour les liquides ;
- **sans sucres** : moins de 0,5 g de sucres/100 g ou 100 ml ;
- **sans sucres ajoutés** : le produit ne contient pas de sucres ajoutés par l'industriel (sirop de glucose, mélasse...) mais peut contenir des sucres naturellement présents. Un yaourt aux fruits étiqueté sans sucres ajoutés contient les sucres des fruits et du lait présents dans le yaourt.

Attention un produit étiqueté faible, pauvre, sans sucres ou sans sucres ajoutés peut contenir évidemment d'autres glucides (ex amidon dans la farine des biscuits, sucres simples des fruits présents dans un yaourt).

Ce quaker étiqueté "sans sucres ajoutés" apporte 60 g de glucides totaux/100 g (amidon contenu dans le gruau et sucres simples contenus dans les raisins). L'industriel n'a pas ajouté de sucre.

Sans sucres ajoutés



Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100g		Pour 45g (%*)	
Energie	1620 kJ		729 kJ	
	387 kcal		134 kcal (9%)	
Matières grasses	8,7g		3,9g (5%)	
dont saturées	1,3g		0,6g(3%)	
Glucides	60g		27g	
dont sucres	6,3g		2,8g (3%)	
Fibres	9,0g		4,1g	
Protéines	11g		5,0g	
Sel	0,06g		0,03g (0%)	
Vitamines et Minéraux				
	Pour 100g	en % des AR	Pour 45g	en % des AR
Thiamine (B1)	0,13mg	(15%)	0,06mg	(7%)
Phosphore	351mg	(50%)	158mg	(23%)
Fer	3,5mg	(25%)	1,6mg	(11%)

BON À SAVOIR :

Un produit allégé en sucres peut contenir autant de calories que son équivalent sucré par une augmentation de la quantité de lipides, exemple un chocolat allégé en sucres peut être aussi calorique que son équivalent sucré.

LE NUTRI-SCORE

Le Nutri-Score est un marqueur fiable de la qualité nutritionnelle de la denrée alimentaire s'il est bien compris et bien utilisé.



C'est un logo apposé sur base volontaire des industriels sur leurs produits, il n'y a aucune obligation légale à l'utiliser. Par contre, si la grande distribution décide de l'apposer, elle doit le faire obligatoirement pour tous les produits de sa gamme. Il se décline sur 5 lettres (de A à E) et 5 couleurs (de vert à rouge en passant par l'orange). Ce système tient compte des éléments à limiter (calories=énergie, acides gras saturés, sucres et sel), et de ceux à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses et fruits à coque). Selon les caractéristiques de la denrée considérée, des points positifs et négatifs lui sont attribués et le score final est une lettre qui va du A au E toujours pour 100 g ou 100 ml de produit.

Il permet de comparer des denrées **dans une même catégorie de produits** (exemple : au rayon des céréales petit déjeuner, celles qui ont un meilleur Nutri-Score sont celles qui seront les moins sucrées, les moins grasses, les moins salées et les plus riches en fibres).

BON À SAVOIR :

Plus la couleur se rapproche du vert et la lettre du A, meilleure est la qualité nutritionnelle du produit.

Le Nutri-Score ne tient pas compte de la teneur en vitamines, en minéraux, de l'origine des ingrédients, du degré de transformation, de la présence éventuelle d'additifs (colorants, édulcorants, etc).

Mais

- Un aliment peut avoir le score E car il est gras et sucré (chocolat par exemple) mais rester un aliment à consommer avec modération pour le plaisir qu'il apporte...
- Un aliment peut avoir le score C car il est 100 % pur gras (huile d'olive par exemple) mais rester un choix privilégié pour les nombreux effets bénéfiques pour la santé notamment sur le plan cardio vasculaire.

Ce n'est pas parce qu'une denrée porte le Nutri-Score B et vert qu'il peut être consommé sans limitation de quantités (certains biscuits et céréales petit déjeuner par exemple).

Étrange, vous avez dit étrange ?

- des frites surgelées ont un Nutri-Score A ou B car celui-ci est apposé sur l'aliment tel que vendu (càd des pommes de terre nature précuites). Après cuisson, il est difficile de déterminer le Nutri-Score car beaucoup de facteurs rentrent en jeu : qualité et quantité de graisses absorbées par l'aliment, température et durée de la cuisson, ajout de sel, etc.
- le saumon fumé a un Nutri-Score D car il est riche en sel mais reste une source de bonnes graisses.

La question de la fréquence et de la quantité prend ici tout son sens. Les aliments avec un Nutri-Score A ou B ne peuvent pas forcément être consommés à volonté et ceux avec un Nutri-Score D ou E ne doivent pas forcément être exclus.



CONCLUSIONS

Adopter un style de vie sain et équilibré est le souhait de la majorité des consommateurs, une étiquette claire, lisible et compréhensible peut les y aider. **Pour les personnes diabétiques de type 1** pratiquant le

comptage des glucides, la lecture des étiquettes est primordiale et facilitante (consulter le chiffre à côté de glucides et remettre à la portion consommée). **Pour les personnes diabétiques de type 2**, il est important de s'intéresser aux termes glucides

et matières grasses et ce dans chaque catégorie de produit. Le Conseil Diététique a édité un folder disponible à l'Association du Diabète gratuitement pour les membres où les limites à ne pas dépasser sont détaillées par famille.

Les critères de choix

Les confitures
Maximum 45 g de glucides/100 g.
Préférer les versions « sans sucre », « à base de sucres naturels » ou « light ».

Les glaces
Maximum 10 g de matières grasses/100 g.
Maximum 25 g de glucides/100 g.
▲ Maximum 2 boules de glace ou 125 ml ou x 60 g.

Les graisses à café
Seules celles enrichies en une source de café d'arabica. Matières grasses d'origine végétale de préférence liquides.

Les graisses à tartiner
Maximum 45 g de matières grasses/100 g.

Les yaourts, fromages blancs aux fruits, les tartines, les alternatives végétales au soja
Maximum 3 g de matières grasses/100 g.
Maximum 15 g de glucides/100 g.
▲ À la base des portions : maximum 125 g.

Les maqueos et fromages blancs nature
Maximum 6 g de matières grasses/100 g.

Les fromages frais et fondus
Maximum 15 g de matières grasses/100 g.

Les fromages à pâte dure et moelle
Maximum 20 g de matières grasses/100 g.

Les compotes
Sans sucre ajoutés.

Les jus de fruits et nectars
Maximum 10 g de glucides/100 ml.
▲ Maximum 200 ml par jour.

Les chocolats
Maximum 20 g/jour soit x 100 kcal.
▲ Le chocolat au lait ou « à base de cacao ».

La pâte au chocolat à tartiner
Moins de 15 g de matières grasses/100 g.
Moins de 45 g de glucides/100 g.

Les vinaigrettes
Maximum 25 g de matières grasses/100 ml.

Les huiles d'assaisonnement
Huiles mono et polyinsaturées riches en acides gras insaturés (olive, colza, tournesol, carthame, etc.).

Les dressings et sauces allégées
Maximum 30 g de matières grasses/100 g.

Les crèmes fraiches, crèmes culinaires et alternatives végétales
Maximum 15 g de matières grasses/100 ml.

Les viandes et charcuteries
Maximum 30 g de matières grasses/100 g.

Alternatives végétales de la viande
Minimum 15 g de protéines, maximum 10 g de matières grasses et maximum 10 g de glucides/100 g.

Les biscuits
Minimum 60 % de glucides d'origine céréalière sous forme de sucres. Max. 17 g de matières grasses/100 g.
▲ Maximum 25 g la portion.

Les céréales petit déjeuner
Céréales complètes riches en fibres : minimum 6 g de fibres/100 g.
Maximum 20 g de sucres/100 g.
Maximum 5 g de matières grasses/100 g.

Les boissons
Eaux aromatisées sans sucres ou édulcorées, émulsionnées au cola light ou zéro, sirops de fruits à 0 % de sucres ajoutés.
Pas de boissons « mixtes » (vins + alcool).

La pratique d'une activité sportive
30 minutes de marche rapide ou équivalent par jour.

Cela pourrait également aider le consommateur ...

- que soient différenciés sur l'étiquette les sucres naturellement présents des sucres ajoutés
- OU
- que soit référencée la quantité de sucres ajoutés

Tout est poison, rien n'est poison, tout dépend de la dose (Paracelse). ■

À LA RECHERCHE DE NOUVELLES IDÉES RECETTES ?

RENDEZ-VOUS SUR L'ESPACE MEMBRE !

DIABETE.BE

Manger sainement tout en se faisant plaisir, c'est possible ! Nos diététiciennes vous ont concocté une foule d'idées **recettes** savoureuses, **équilibrées** et adaptées à toute la famille. Retrouvez-les en exclusivité dans l'espace membre de notre site ! Découvrez-y également nos **conseils juridiques**, nos **entraînements vidéos** ainsi qu'un tas d'informations pratiques afin de vous aider dans la gestion quotidienne de votre diabète.

Pour **accéder à l'espace membre**, rien de plus simple ! Connectez-vous à l'aide de votre adresse email* et de votre numéro de membre.

*Votre adresse e-mail doit nous avoir été communiquée au préalable afin qu'un accès vous soit créé. Si ce n'est pas le cas, contactez-nous au 02/374 31 95 ou à info@diabete.be.