

# Sous la loupe : Pour une meilleure information des consommateurs... diabétiques ?

Charlotte Nicolas, diététicienne au CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires), département diététique, Haute Ecole Lucia de Brouckère

Fin octobre 2011, l'Union européenne a publié un nouveau règlement sur l'information des consommateurs. L'objectif est de rendre les étiquettes des aliments et boissons plus lisibles et compréhensibles afin de permettre aux consommateurs de choisir en toute connaissance de cause. Les personnes diabétiques, qui ont l'habitude de vérifier les étiquettes des aliments et boissons, devraient voir leur « travail » quotidien légèrement facilité.

Ce règlement peut déjà être appliqué, mais il sera obligatoire d'application à partir de mi-décembre 2014 pour la plupart des dispositions. Les modifications toucheront notamment l'étiquetage nutritionnel que les personnes diabétiques connaissent bien...

### Sur quels produits retrouve-t-on un étiquetage nutritionnel ?

Actuellement, on peut retrouver la composition nutritionnelle de nombreux produits, mais ce n'est obligatoire que lorsque l'étiquetage comporte une *allégation nutritionnelle*. Dès fin 2016, cette « déclaration nutritionnelle » sera obligatoirement présente sur l'étiquette de tous les produits alimentaires. Quelques exceptions toutefois : les boissons alcoolisées titrant à plus de 1,2 % vol., les produits transformés qui ne contiennent qu'un seul ingrédient (ex : sucre blanc), le sel, les épices, les plantes aromatiques, les édulcorants de table,...

### Déclaration nutritionnelle : une question de fond et de forme

#### Le fond

Dès la mi-décembre 2016, vous retrouverez des informations nutritionnelles (« déclaration nutritionnelle ») sur presque tous

les produits et vous connaîtrez dans tous les cas la teneur en glucides totaux et en sucres simples (saccharose, fructose, lactose...), alors que pour le moment, cette précision n'est obligatoire que dans certains cas. Vous serez également informés sur la quantité de lipides totaux

### Les allégations nutritionnelles

Ce sont des messages, images, symboles qui affirment, suggèrent ou impliquent qu'un aliment ou une boisson possède des propriétés nutritionnelles spécifiques.

En voici quelques exemples :

- « **Sans apport énergétique** » : le produit contient maximum 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Cette allégation peut s'appliquer à un édulcorant de table si une portion (avec des propriétés gustatives équivalentes à 1 sucre) apporte maximum 0,4 kcal (1,7 kJ)
- « **Faible teneur en matière grasse (MG)** » : maximum 3 g de MG/100 g (aliment solide) ou 1,5 g de MG/100 ml (produit liquide)
- « **Sans sucres** » : maximum 0,5 g de sucres simples/100 g ou 100 ml
- « **Sans sucres ajoutés** » : le produit ne contient aucun sucre simple ajouté. Cependant, des sucres simples peuvent être naturellement présents (ex : le lactose dans un yaourt) ; dans ce cas, l'industriel peut noter « *Contient des sucres naturellement présents* ».

et de graisses saturées de votre produit. Pour les protéines, pas de changement : elles seront toujours mentionnées. Concernant le sel, les industriels devront bientôt informer de sa teneur en donnant directement le grammage en sel du produit. Plus facile que de devoir convertir la teneur de « sodium » en « sel » soi-même...

Élément inchangé : la composition nutritionnelle devra toujours être donnée par 100 g ou 100 ml et éventuellement par portion ou unité de consommation.

### La forme

Dans la plupart des cas, on retrouve un tableau avec la composition nutritionnelle du produit. Mais il est autorisé de noter ces informations de manière linéaire lorsque l'emballage ne comporte pas assez de place. Ce sera toujours le cas à l'avenir.

L'ordre de présentation des informations nutritionnelles sera modifié à partir de mi-décembre 2014.

→ **Avec des pastilles bleues** : valeurs qui seront mentionnées sur toutes les déclarations nutritionnelles.

→ **Sans pastilles** : ces nutriments devront être indiqués si une allégation nutritionnelle est présente et pourront également être indiqués de manière volontaire.

En attendant décembre 2014, les fabricants peuvent bien entendu déjà mettre leurs emballages en conformité. En effet, on retrouve déjà des étiquetages en phase avec les exigences du nouveau règlement.

## Ordre à respecter pour la nouvelle présentation de la déclaration nutritionnelle

énergie ●	KJ/kcal
graisses ●	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	les unités figurant à l'annexe XIII, partie A, point 1

### Exemple : déclaration nutritionnelle pour des biscuits - Présentation actuelle

Analyse nutritionnelle moyenne Gemiddelde voedingsanalyse	Pour 100 g Per 100 g	Par biscuit (8 g) Per koekje (8 g)
Valeur énergétique/Energetische waarde	1862 kJ/442 kcal	149 kJ/35 kcal
Protéines/Eiwitten	8,8 g	0,7 g
Glucides/Koolhydraten	76,5 g	6,1 g
Dont sucres/Waaran suikers	25,1 g	2 g
Lipides/Vetten	10,3 g	0,8 g
Dont acides gras saturés/Waaran verzadigde vetzuren	3,9 g	0,3 g
Dont acides gras mono-insaturés/Waaran mono-onverzadigde vetzuren	4,3 g	0,3 g
Dont acides gras poly-insaturés/Waaran poly-onverzadigde vetzuren	1,7 g	0,1 g
Fibres alimentaires/Voedingsvezels	3,8 g	0,3 g
Sodium/Natrium	0,4 g	0,03 g

### Nouvelle présentation

Valeur nutritive moyenne par Gemiddelde voedingswaarde per Mittlerer Nährwert pro	100g	31g
Energie/Brennwert	kJ 2051 kcal 489	641 153
Lipides/Vetstoffen/Fett dont acides gras saturés/ waarvan verzadigde vetzuren/ davon gesättigte Fettsäuren	21,0 g 14,0 g	6,6 g 4,4 g
Glucides/Koolhydraten/Kohlenhydrate dont sucres/waaran suikers/davon Zucker	68,0 g 25,0 g	21,3 g 7,8 g
Fibres alimentaires/ Voedingsvezels/Ballaststoffe	2,0 g	0,6 g
Protéines/Eiwitten/Eiweiß	6,0 g	1,9 g
Zout/Sel/Kochsalz	0,6 g	0,2 g

En plus du tableau, on retrouve parfois sur la face principale des produits des représentations graphiques reprenant certains apports nutritionnels par portion. Ces symboles ne sont actuellement pas réglementés. Ils informent soit seulement sur l'énergie apportée par une portion, soit également sur les sucres simples, les lipides, les graisses saturées et le sel par portion. Ces apports s'expriment en % des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) ou encore Guide-line Daily Amounts (GDA's).

### Exemple :



Le nouveau règlement autorise l'utilisation de tels symboles, en évaluant les besoins énergétiques moyens à 2000 kcal/jour. L'uniformisation du graphisme n'est cependant pas encore prévue.

### Ce que les étiquettes ne nous disent pas...

- **La mention de la teneur en acides gras trans d'origine industrielle**, particulièrement néfastes pour les artères, n'est pas obligatoire. Cependant, pour le 13 décembre 2014, la Commission doit présenter un rapport sur ces substances afin de déterminer s'il est nécessaire pour le consommateur d'en connaître la teneur ou si des quantités maximales doivent être imposées aux fabricants. Donc, l'an prochain, nous retrouverons peut-être la teneur en acides gras trans sur tous les emballages.

- **Sucres ajoutés** : si le nouveau règlement oblige les fabricants à préciser la teneur en sucres simples, cela ne nous informe toujours pas sur la quantité de sucres volontairement ajoutés dans le produit... En effet, les sucres simples peuvent aussi se retrouver naturellement dans un produit.
- **Cholestérol** : le nouveau règlement ne prévoit plus que l'on mentionne le taux de cholestérol alimentaire. Vous ne le retrouverez donc plus sur aucune étiquette !

Ce règlement prévoit par ailleurs une meilleure information des consommateurs allergiques et intolérants alimentaires, notamment par la mise en évidence de certains aliments « allergènes » (ex : le soja, le sésame, lait de vache, céréales contenant du gluten...) dans la liste des ingrédients. ■

### Autres avancées de ce nouveau règlement

Citons notamment l'obligation de mentionner l'origine de l'huile végétale utilisée. Plus de risque donc, dès la mi-décembre 2014, de consommer de l'huile de palme à notre insu ! À côté de cela, les étiquettes devraient, à l'avenir, être plus lisibles car une taille minimale des caractères sera désormais imposée.

### Résumons-nous !

