
Les étiquettes...

... sans prise de tête !

Catherine Maréchal - écoconso



4 Belges sur 10* déclarent prendre fréquemment
en considération les facteurs d'environnement dans leurs
comportements d'achat (Ecobaromètre belge, mars 2010)

mais....



... ils sont freinés par le manque d'information
ou une information trop confuse.

Pas étonnant...





diversité des labels



greenwashing



multiplicité de l'offre



Alors pour ne pas acheter un chat dans un sac, sur quoi se baser pour faire son choix quand on est soucieux de l'environnement et de la santé ?

Achèteriez-vous un chat dans un sac ?



Sur l'étiquette !



De quoi parle-t-on ?



De quoi parle-t-on ?

❑ Étiquettes de produits alimentaires

- Produits frais (fruits et légumes)
 - Informations en rayon pour le vrac
 - Informations sur l'emballage pour le préemballé
- Produits alimentaires « transformés »

❑ Intérêt ?

- Meilleurs achats
- Implications environnementales et de santé



Étiquettes ???



Les étiquettes

Actuellement les étiquettes doivent obligatoirement mentionner

- dénomination de vente ("céréales", "fromage" "sucre", etc.)
- liste des ingrédients (notamment additifs et arômes)
 - par ordre d'importance décroissante
- date de durabilité minimale ou la date limite de consommation
- conditions de conservation et d'utilisation
- nom du fabricant, du conditionneur et/ou du vendeur
- mode d'emploi conseillé
- lieu d'origine si l'omettre risque d'induire le consommateur en erreur (ex. : chorizo espagnol, fabriqué en France)
- quantité nette du produit
- quantité de certains ingrédients comme par ex. ceux mis en valeur sur l'étiquetage ou dans la dénomination de vente (ex. : gâteau aux fraises)

Les étiquettes

- ❑ Si **traitement ionisant** cela doit être indiqué
- ❑ OGM: si teneur supérieure à 0.9%

Les producteurs peuvent ajouter des **informations comple_mentaires** si ces informations **n'induisent pas le consommateur en erreur**



Allégations nutritionnelles et de santé

- ❑ Termes “Light”, “pauvre en sel”, “riches en fibres”, “renforce vos défenses immunitaires”, etc. ou images “faisant croire que”
- ❑ Doivent être vrais et fondés sur des faits scientifiques
 - ❑ Ex: “riche en fibres” seulement si 6g fibres/100g (source: Comment lire une étiquette - CE)
 - ❑ Limonade de 25 cl ne peut afficher sa faible teneur en sucres que si elle contient moins de 6,25 g de sucres (source: Portail belgium.be)
- ❑ Et pourtant...



Allégations: un exemple



Promet “du plaisir sur toute la ligne”

Prétend être pauvre en matière grasse.

Bon pour le régime?

Diffèrent très peu des céréales ordinaires

Aux fruits rouges: autant

Au chocolat: plus



Comment bien choisir?

Les labels

- labels officiels
- labels privés collectifs
- labels privés individuels contrôlés

La provenance, la saisonnalité pour les fruits et légumes

La liste des ingrédients



Les fruits et légumes frais :

Les étiquettes



« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

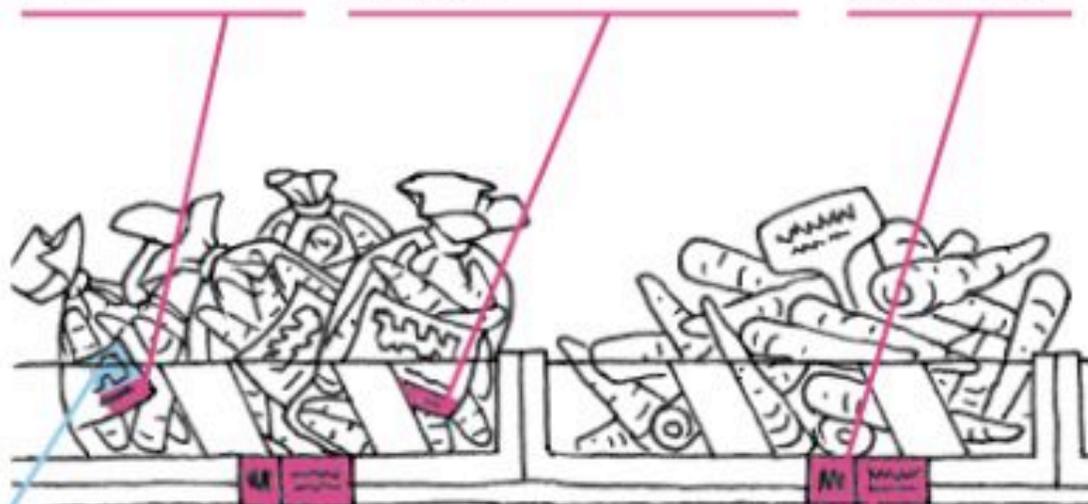
Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



1,58	CAROTTES
€ 0,79/kg	(2KG) BELGIQUE

PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par "paquet". Sur le rayon, parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer des produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

❑ Origine du fruit ou du légume : préférons-les locaux !

- Une botte d'asperges du Mexique consomme 5 litres de pétrole pour sa production et son transport.
- La même, cultivée en Belgique en saison n'en demande que 0,3 ! (Source CRIOC)



07/08/07 € 11,92/Kg 5412239551249 8424059902016 203-50-20-10- 08/08/07 € 8,98 /Kg

LE **1⁴⁹** **MYRTILLE 500** **4⁴⁹** SALADE DE FRUITS FRAIS
DELHAIZE DELHAIZE
ETATS-UNIS CAT. 1 BELGIQUE CAT. 1
382732 **384670**

x 8 x 8
0 0
P P
L P P

382810 382732

Août 2007, Grande surface

Source Dominique Perrin

« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



1,58
€ 0,79/kg
CAROTTES
(2KG)
BELGIQUE

PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par "paquet". Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

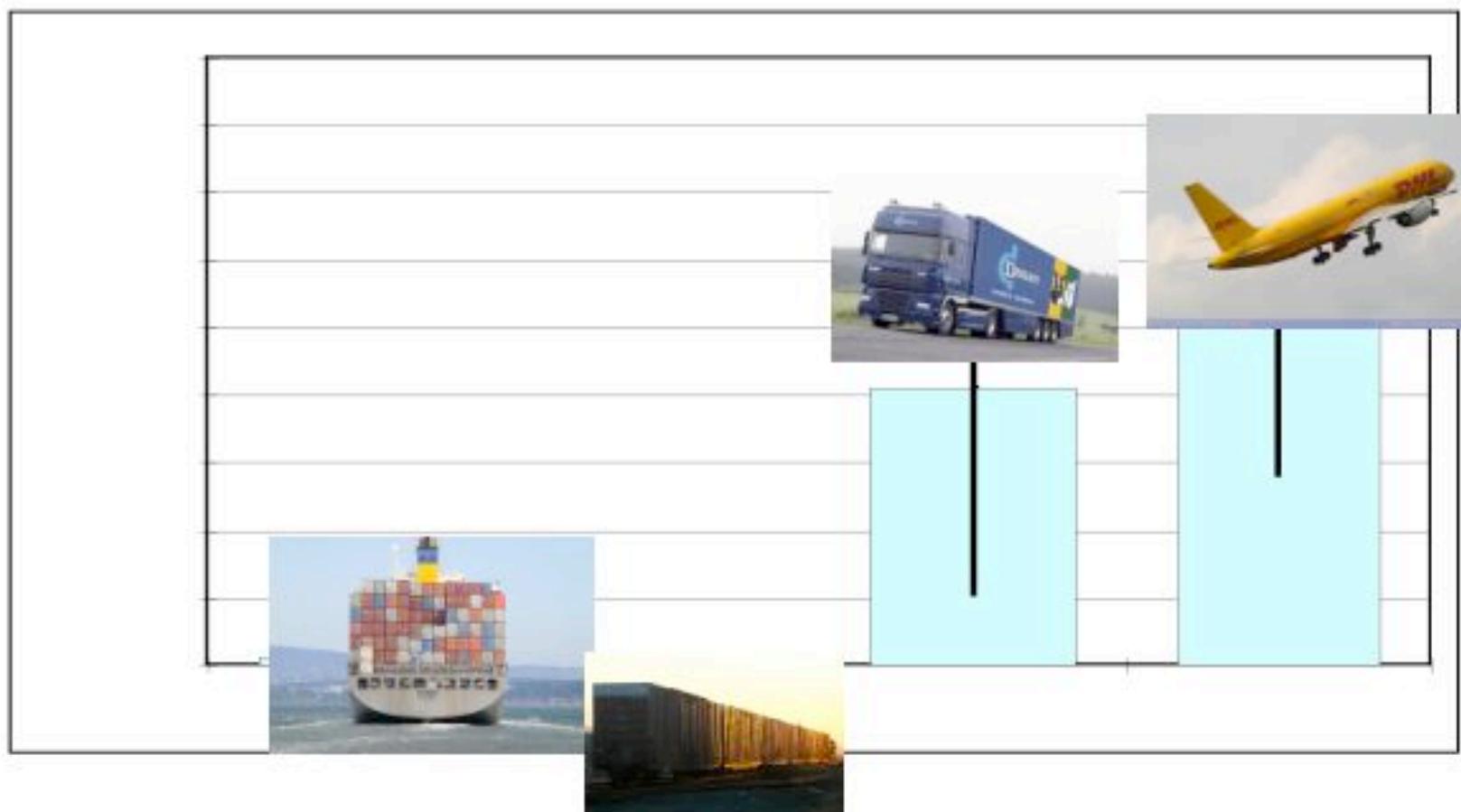
ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

- ❑ 40% du trafic routier serait dû au transport des aliments (Source CRIOC)
- ❑ un kilo d'ananas frais nécessite 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique.
- ❑ Cela représente 5 kilos de CO₂ ! (Source CRIOC)

écoconso
d. conseil à l'action

Coût CO₂ des transports



ANANAS AVION

Description: Originnaire d'Afrique de l'Ouest, il est cueilli sur la plante mûrie à point. Il est donc au summum de ses qualités gustatives. Le transport rapide par avion garantit une saveur exquise, sucrée et acidulée.

Utilisation: Dessert, confiture, sirop, glaces, sorbets, mousses, idéal en accompagnement des plats de volaille, de la viande blanche et du poisson.



3000001044680 4003721000027 203-90-10-10- 16/03/07

ANANAS AVION PIECE
DELHAIZE

GHANA CAT.1

384450



€

3,29 /Pce

3²⁹

384450

« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biopesticides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



1,58
€ 0,79/kg
CAROTTES
(2KG)
BELGIQUE

PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par "paquet". Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

❑ Combien de kilos de nourriture jette-t-on par an et par personne ?

- Chaque famille belge jette chaque semaine 1,86 kilo d'aliments, soit un total de 37,2 tonnes de déchets par mois pour toute la Belgique ou 10 % des quantités de nourriture achetées, selon une enquête (Toppits 2007) (UK : 15 millions de tonnes de CO₂ / an)

écoconso
du conseil à l'action

« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



1,58

€ 0,79/kg

CAROTTES

(2KG)
BELGIQUE

PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par "paquet". Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

❑ Non traité après ~~récolte~~ biologique ?

écoconso
d. conseil à l'action

« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

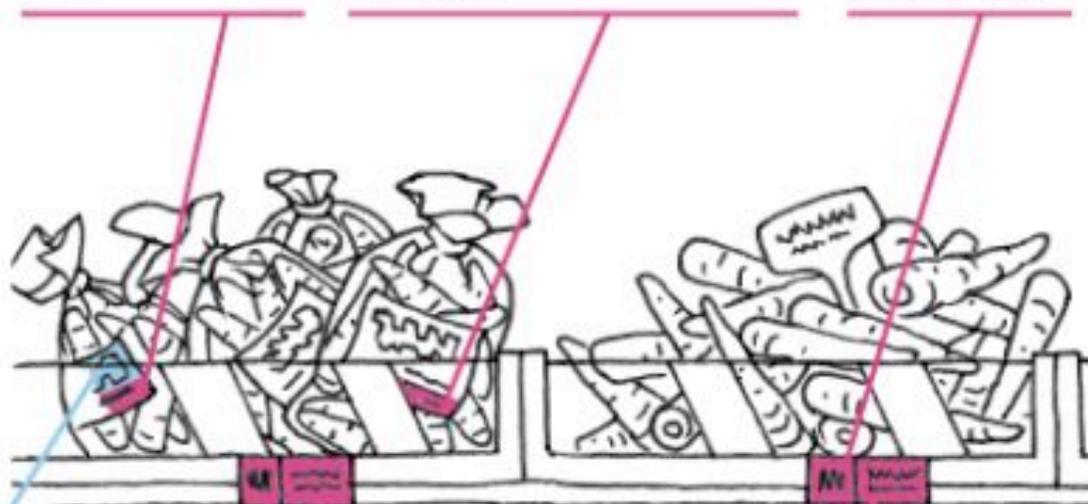
Cette mention concerne les agrumes et signale le traitement par des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par "paquet". Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !



Les fruits et légumes frais :

Les labels et logos



LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



écoconso
du conseil à l'action

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



- Pas de pesticides ou engrais chimiques
- Fertilisation naturelle des sols
- Gestion écologique des "nuisibles" et des maladies
- Utilisation de semences biologiques
- Interdiction de l'ionisation des produits
- Absence de recourt aux OGM.

Respect des animaux (pas d'élevages "hors-sol", extensivité, minimum de temps d'élevage, etc.)

écoconso
d. conseil à l'action

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



❑ La production intégrée :

- interdiction des produits chimiques les plus nuisibles
- utilisation de techniques alternatives
- n'abandonne pas les méthodes chimiques ;
- l'agriculture intégrée est une sorte de "mélange" d'agriculture biologique et d'agriculture conventionnelle.

écoconso
d. conseil à l'action

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



❑ Le commerce équitable :

- juste rémunération du travail des producteurs de pays en voie de développement ;
- une prime supplémentaire, quels que soient les cours mondiaux
- le contrat avec l'importateur s'inscrit dans la durée
- les producteurs travaillent dans des conditions décentes et leurs droits sont respectés
- l'environnement est pris en considération (pas d'OGM, de pesticides nocifs et pratiques respectueuses de l'environnement encouragées)

écoconso
d. conseil à l'action

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



❑ Compostable...

- Ne veut pas dire sans aucune pollution ;
- Pas toujours dans les composts « maison ».

écoconso
d. conseil à l'action

Les produits « transformés »



Les produits « transformés »

Les labels et logos



ALIMENTATION GÉNÉRALE

Les réflexes écoconso !

- Faisons nos achats avec une liste de courses et le ventre plein pour éviter les achats impulsifs.
- Préférons les ingrédients de base que l'on cuisinera soi-même et évitons de manger trop de plats préparés ou d'aliments transformés. C'est à la fois plus sain et plus économique !
- Choisissons des produits complets, non raffinés (farine complète, huile végétale première pression, etc.)
- Pour les produits du Sud (sucre de canne, café...), optons pour le commerce équitable.
- Préférons les produits bio. Leur culture n'utilise pas de pesticides et d'engrais de synthèse et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- Faisons attention à la date limite de consommation, pour éviter de devoir jeter des aliments que l'on n'aurait pas consommés à temps.
- Préférons les emballages réutilisables ou recyclables et évitons les produits suremballés.

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.



Pour des produits utilisant des ingrédients «exotiques», privilégions le commerce équitable :



DATE DE CONSOMMATION

- à consommer jusqu'au... (date limite de consommation) : pour les aliments très périssables, avec mention des conditions permettant d'assurer la durée de conservation indiquée. Ils sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive.
- à consommer de préférence avant (fin)..., lorsque la durée de conservation est plus longue. Au-delà, l'aliment ne présente normalement pas de danger, mais certaines qualités peuvent être altérées.

écoconso
d. conseil à l'action

Nouveau logo biologique pour l'UE



Les produits « transformés »

Les autres mentions



ALIMENTATION GÉNÉRALE

Les réflexes écoconso !

- Faisons nos achats avec une liste de courses et le ventre plein pour éviter les achats impulsifs.
- Préférons les ingrédients de base que l'on cuisinera soi-même et évitons de manger trop de plats préparés ou d'aliments transformés. C'est à la fois plus sain et plus économique !
- Choisissons des produits complets, non raffinés (farine complète, huile végétale première pression, etc.)
- Pour les produits du Sud (sucre de canne, café...), optons pour le commerce équitable.
- Préférons les produits bio. Leur culture n'utilise pas de pesticides et d'engrais de synthèse et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- Faisons attention à la date limite de consommation, pour éviter de devoir jeter des aliments que l'on n'aurait pas consommés à temps.
- Préférons les emballages réutilisables ou recyclables et évitons les produits suremballés.

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné d'un des labels officiels ci-dessus.

Pour des produits utilisant des ingrédients « exotiques », privilégions le commerce équitable :



DATE DE CONSOMMATION

- à consommer jusqu'au ... : (date limite de consommation) pour les aliments très périssables, avec mention des conditions permettant d'assurer la durée de conservation indiquée. Ils sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive.
- à consommer de préférence avant (fin) ... : lorsque la durée de conservation est plus longue. Au-delà, l'aliment ne présente normalement pas de danger, mais certaines qualités peuvent être altérées.

❑ À consommer jusqu'au ?

- (date limite de consommation) : pour les aliments très périssables, avec mention des conditions permettant d'assurer la durée de conservation. Ils sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive

❑ À consommer de préférence avant le ?

- (date de durabilité minimale) lorsque la durée de conservation est plus longue. Au-delà, l'aliment ne présente normalement pas de danger, mais certaines qualités peuvent être altérées



Les produits « transformés »

Les autres mentions

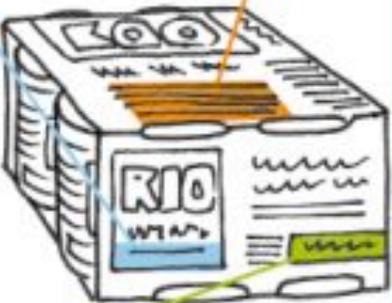


Les ingrédients: les additifs alimentaires

INGRÉDIENTS

À privilégier :

- les produits simples et sans additifs (E000, dont colorants, conservateurs, exhausteurs de goût...)
- les produits dont les ingrédients sont précisés (par ex. « huile de tournesol » et non « huile végétale »).



À éviter :

- acésulfame K
- acide benzoïque
- acide borique
- acide érythorbique
- acide formique
- acide glutamique
- acide isosorbique
- amaranthe
- anhydride sulfureux
- aspartame
- B-HA Butylhydroxyanisole
- BHT Butylhydroxytoluène
- cyclamate
- dicarbonate de diméthyle
- érythorbate de sodium
- formaldéhyde
- galate d'éthyle
- galate de propyle
- glutamates
- guanylate disodique
- huile de palme
- inosinate disodique
- isosorbate de sodium
- rotamylène
- ribate de potassium
- ribite de sodium
- OGM
- phénylalanine
- P-Hydroxybenzoate d'éthyle
- pimarone
- saccharine
- sel d'aspartame acésulfame
- sodium ribonucleotide
- sorbate de potassium
- sulfite de sodium

LES « E000 » :

• E123	• E315
• E202	• E316
• E211 à 219	• E320
• E220	• E321
• E221	• E620 à E625
• E235	• E627
• E236	• E631
• E240	• E635
• E242	• E950
• E249 à E252	• E951
• E284	• E952
• E310	• E954
• E311	• E962

7

❑ Additifs alimentaires

- Substances non consommées comme aliments en soi
- Ajoutés intentionnellement aux denrées alimentaires dans un but technologique
- Plus de 300 autorisés dans les denrées alimentaires et l'alimentation animale

Les arômes ne sont pas considérés comme additifs et font l'objet d'une législation dédiée

Les additifs alimentaires

□ Principes généraux:

- Doivent être **exempts de risques** pour la santé compte tenu de l'état actuel des connaissances scientifiques
- Ne peuvent être utilisés que s'ils sont **techniquement indispensables** (pas d'autre solution efficace)
- **Ne peuvent masquer des défauts de qualité et leurrer le consommateur sur la nature et la composition réelle du produit** (source: Test Achats)

Les additifs alimentaires

□ Principaux groupes d'additifs

- Colorants (E100 à E199)
- Conservateurs (E200 à E299)
- Antioxydants et acidifiants (E300 à E399)
- Émulsifiants et épaississants (E400 à E585)
- Exhausteurs de goûts (E620 à E948)
- Agents d'enrobage (E900 à E948)
- Edulcorants (E950 à E967; E420, E421)
- Autres comme amidons modifiés (E999 à E1518)

Peuvent être d'origine chimique ou naturelle



Les additifs alimentaires: l'étiquette

- ❑ Mentionnés par un code composé de la lettre E puis XXX ou XXXX
 - ❑ Toujours le nom du groupe puis :
 - ❑ le numéro E ou
 - ❑ le nom
- Ex: colorant: E162 ou colorant: rouge de bettrave

Une série d'additifs échappent toutefois à cette obligation..

Les colorants

□ Colorants:

- Donner ou redonner un aspect plus coloré
- Naturels (pas présents naturellement!) ou synthétiques
- Peuvent tromper le consommateur
- Pour plusieurs leur innocuité est sujette à caution (cancérogènes?)
- Éviter les colorants azoïques (E102, E104, E110, E122, E124 et E129):
 - peuvent provoquer le syndrome d'hyperactivité
 - à partir de juillet 2010 le CE exige la mention « Peuvent avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants »



Les conservateurs

❑ Conservateurs:

- Freinent le développement des bactéries, moisissures et ferments
- Pas toujours indispensables
- Exemples: sulfites (allergies), acide benzoïque (allergies, hyperactivité, etc.), anhydride sulfureux (céphalées et nausées, allergies, etc.), ...

L'emballage peut faire la différence!

- Pour une même marque de soda une bouteille en plastique contient des conservateurs (E210) alors que pas en cannette ou en verre



Les antioxydants

❑ Antioxydants et acidifiants

- Freinent la dégradation des aliments au contact de l'oxygène de l'air (rancissement des graisses, etc.)
- La plupart acceptables et utiles mais d'autres sujets à caution
- Exemples: acide ascorbique (le plus utilisé), acide citrique, lécithines, etc.

Les émulsifiants et épaississants

□ Emulsifiants et épaississants

- Donnent ou conservent au produit sa consistance (permettent de remplacer les MG par de l'eau)
- Servent souvent à camoufler l'absence d'ingrédients de base (œufs)
- Certains reconnus comme allergènes
- Exemples: gomme de guar, phosphatide d'ammomium, etc.

Les exhausteurs de goût

❑ Exhausteurs de goût

- Servent à renforcer ou à modifier le goût des aliments
- Les plus connus: glutamates qui sont à l'origine du « syndrome du restaurant chinois » et soupçonnés d'être impliqués dans certaines maladies de dégénérescence du cerveau
- Exemples: acide glutamique, glutamate monosodique, etc.

Edulcorants

❑ Edulcorants artificiels

- Remplacent les sucres (produits light, chewing-gum, etc.)
- L'innocuité des édulcorants est sujette à controverse et sont donc à éviter
- **Exemples**: acésulfam-K (actuellement considéré comme inoffensif mais études financées par une société productrice d'édulcorants), aspartame (par ex. aspartame source de phénylalanine, un acide aminé), saccharine (cancérigène?), etc.



Amidons modifiés

❑ Amidons modifiés

- Emulsifiant, liant, etc.
- Pas des OGM (obtenus à partir d'amidons alimentaires comme la féculé de pdt par ex.)

La prudence s'impose...

- ❑ Tous ces ingrédients sont autorisés mais
 - testés sur animaux de laboratoire
 - l'effet de chaque substance est évalué isolément

Leur consommation peut donc poser problème et le principe de précaution est donc de mise...



Les ingrédients: autres

- Eviter les OGM
- Eviter l'huile de palme
- Eviter les graisses hydrogénées



Les conseils



INGRÉDIENTS

À privilégier :

- les produits simples et sans additifs (E000, dorénavant colorants, conservateurs, exhausteurs de goût...)
- les produits dont les ingrédients sont précisés (par ex. « huile de tournesol » et non « huile végétale »).

À éviter :

- acésulfame K
- acide benzoïque
- acide borique
- acide érythorbique
- acide formique
- acide glutamique
- acide isosorbique
- amaranthe
- anhydride sulfureux
- aspartame
- BHT Butylhydroxyanisole
- BHT Butylhydroxytoluène
- cyclamate
- dicarbonate de diméthyle
- érythorbate de sodium
- formaldéhyde
- galate d'oxyde
- galate de propyle
- glutamates
- guanylate disodique
- huile de palme
- inosinate disodique
- isosorbate de sodium
- natamycine
- nitrate de potassium
- nitrite de sodium
- OGM
- phénylalanine
- P-Hydroxybenzoate d'éthyle
- pimarone
- saccharine
- sel d'aspartame acésulfame
- sodium ribonucleotide
- sorbate de potassium
- sulfite de sodium

LES « E000 » :

• E123	• E315
• E202	• E316
• E211 à 219	• E320
• E220	• E321
• E221	• E620 à E625
• E235	• E627
• E236	• E631
• E240	• E635
• E242	• E950
• E249 à E252	• E951
• E284	• E952
• E310	• E954
• E311	• E962

- ❑ Privilégions les produits simples (éviter les produits contenant plus de 3 additifs)
- ❑ Evitons les additifs douteux
- ❑ Comparons les produits
- ❑ Evitons, le plus possible, des aliments transformés et privilégions les produits maison !
- ❑ Privilégions les produits dont les ingrédients sont précisés

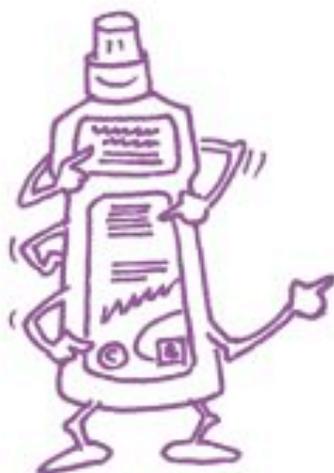
Étiquettes: nouvelle réglementation

- ❑ Adoption, ce 16 juin, d'un nouveau règlement qui rend obligatoire:
 - affichage clair des quantités de graisses, graisses saturées, calories, sucres lents, sel et sucres
 - affichage des teneurs en protéines, fibres et graisses "trans" (huiles et graisses hydrogénées).
 - valeurs exprimées en pourcentage sur 100g ou 100ml et affichées en évidence et de manière lisible sur l'emballage.
 - information sur le lieu d'origine étendu à toutes les viandes, volailles, produits laitiers et aliments composés d'un seul ingrédient
 - lieux de naissance, d'élevage et d'abattage des animaux -ainsi que les conditions d'abattage selon certaines pratiques religieuses- indiqués.



Pour vous aider...

LES ÉTIQUETTES SANS PRISE DE TÊTE !



écoconso
Association à but non lucratif

écoconso
du conseil à l'action

Questions ?

écoconso

081 730 730

www.ecoconso.be



merci :-)
(et bon appétit !)



En pratique...

- ❑ A quel produit correspond cette étiquette et quels additifs/ingrédients sont à éviter?

tomate (47%), eau, lait écrémé, boulettes de viande (9,2%) (viande de cheval, viande de porc, féculé, épices), féculé, sel, oignon, amidon modifié, huile végétale, sucre, exhausteur de goût (E621), extrait de levure, acidifiant (acide citrique), condiments, épices, arôme.



En pratique...

- ❑ A quel produit correspond cette étiquette et quels additifs/ingrédients sont à éviter?

Liste d'ingrédients: Farine de blé, 24% tomates concassées, eau, 9,8% viande hachée de bœuf, crème épaisse, 5,3% fromage à pâte molle, huile végétale, 3,8% poivrons, tomates, matières grasses végétales, levure, carottes, oignons, sel iodé, sucre, ail, épices (contient de la moutarde et du sésame), semoule de riz, acidifiant (diphosphate disodique), poudre à lever (carbonate acide de sodium), herbes aromatiques, protéines de soja hydrolysées, amidon modifié, concentré de protéines de lactosérum, extrait de levure, dextrose, extrait de malt d'orge, caramel, extrait d'épices, maltodextrine, lactose, arôme.

En pratique...

- ❑ A quel produit correspond cette étiquette et quels additifs/ingrédients sont à

Ingrédients: sirop de glucose déshydraté, amidon de pomme de terre, légumes déshydratés 10,6% [poireau, carotte, oignon, tomates, céleri-rave, céleri, épinards], sirop de glucose, sel, croûtons 6% [farine de froment, huile végétale (huile de palme), sel, extrait de levure], pomme de terre en poudre [pomme de terre en poudre, émulsifiant (mono- et diglycérides d'acides gras), stabilisant (diphosphate), extrait d'épices, antioxygènes (disulfite de sodium, palmitate ascorbyle)], huile végétale [huile de navette, huile de palme], sucre, extrait de levure, émulsifiant [triphosphate pentasodique], herbes, épices, maltodextrine, protéine du lait, arômes, antioxygène [acide citrique], colorant [riboflavine].
Fabriqué dans un atelier qui utilise aussi: œufs et soja.



tomate (47%), eau, lait écrémé, boulettes de viande (9,2%) (viande de cheval, viande de porc, fécula, épices), fécula, sel, signon, amidon modifié, huile végétale sun., exhausteur de goût (E621), extrait de levure, acidifiant (acide citrique), condiments, épices, arôme.

Potage tomate

- Huile végétale

- E621: glutamate monosodique. Peut provoquer, chez certaines personnes, des symptômes tels que sensation d'insensibilité dans la nuque, le dos, les bras, sensations de brûlures, palpitations cardiaques, maux de têtes.

Considéré comme cancérigène potentiel.



Pizza surgelée

Liste d'ingrédients: Farine de blé, 24% tomates concassées, eau, 9,8% viande hachée de bœuf, crème épaisse, 5,3% fromage à pâte molle, huile végétale, 3,8% poivrons, tomates, matières grasses végétales, levure, carottes, oignon, sel iodé, sucre, ail, épices (contient de la moutarde et du sesamé), semoule de riz, acidifiant (diphosphate de sodium), soude alimentaire (carbonate acide de sodium), herbes aromatiques, protéines de soja hydrolysées, amidon modifié, concentré de protéines de lactosérum, extrait de levure, dextrose, extrait de malt d'orge, caramel, extrait d'épices, maltodextrine, lactose, arôme.

Diphosphates E450 : à fortes doses l'assimilation du calcium, mg et du fer peut être entravée. Suspectés de jouer un rôle dans l'hyperactivité. La prudence s'impose...



écoconso
du conseil à l'action

**Soupe
poudre**

Ingrédients: sirop de glucose d'origine végétale, amidon de pomme de terre, légumes déshydratés (10,6% [poireaux, carottes, oignons, tomates, céleri-rave, céleri, épinards]), sirop de glucose, sel, croûtons 6% [farine de froment, huile végétale (huile de palme), sel, extrait de levure], pomme de terre en poudre, pomme de terre en poudre, émulsifiant (mono- et diglycérides d'acides gras), stabilisant (diphosphate), extrait d'épices, antioxygènes (disulfite de sodium, palmitate ascorbyle)], huile végétale [huile de navette, huile de palme], sucre, extrait de levure, émulsifiant [triphosphate pentasodique], herbes, épices, maltodextrine, protéine du lait, arômes, antioxygène [acide citrique], colorant [riboflavine].
Fabriqué dans un atelier qui utilise aussi: œufs et soja.

Diphosphates E450 : à fortes doses l'assimilation du calcium, mg et du fer peut être entravée. Suspectés de jouer un rôle dans l'hyperactivité. La prudence s'impose...

Disulfite de sodium: diminue la teneur en vitamine B1 des aliments. Peut provoquer céphalées, nausées, allergies. L'innocuité en matière de cancérogénicité n'a pas pu être établie

Triphosphate pentasodique: même effets que le diphosphate

