

Quelques trucs pour lire l'analyse nutritionnelle

Lire les matières grasses et glucide simples en premier

De plus en plus de publicités mettent en avant la présence de vitamines ou de minéraux dans tels ou tels produits alors que bien souvent nos besoins dans ce domaine sont couverts. Elles ont ainsi tendance à nous faire oublier que notre **problème principal, c'est que nous mangeons souvent trop gras et trop sucré**. C'est pourquoi, la première chose à regarder, ce sont les taux de matières grasses (lipides) et de glucides simples.

Oublier la précision

Oubliez la précision et les chiffres après la virgule qui font paraître ces tableaux encore plus compliqués. Ce qui est important, c'est d'**avoir un ordre d'idée** de ce qu'apporte le produit.

Voici deux petits exercices pour mettre en pratique ces deux principes :

- Pensez-vous que ces **céréales du petit déjeuner** enrichies en fer, calcium et 6 vitamines sont intéressantes du point de vue nutritionnel ?

Analyse pour 100 g :

Energie	361 kcal (1509 kJ)
Protéines	6 g
Glucides	82 g
dont : Sucres	46 g
Amidon	36 g
Lipides (mat.gr.)	1 g

Réponse : NON car avec 46% de sucres, le produit est particulièrement sucré, alors qu'il n'existe d'autres céréales sucrées qui n'ont que 20% de sucres.

- Voici l'analyse d'un chocolat "source de calcium".

Pensez-vous que ce produit est intéressant du point de vue nutritionnel ?

Analyse pour 100 g :

Valeur énergétique	535 kcal (2236 kJ)
Protéines	5,7 g
Glucides	52,1 g
dont : Sucres	51,3 g
Lipides (mat.gr.)	33,8 g

Réponse : NON car plus de la moitié du produit est constituée de sucre (51,3%), le reste étant essentiellement de la matière grasse (33,8 % équivalent à un tiers du produit). L'intérêt du calcium est donc insignifiant sachant que ce produit est à la fois très sucré et gras ! De plus le taux de calcium ne figure pas sur l'étiquetage.

Comparer les produits

Comparez les produits avant de les mettre dans votre caddie. Préférez ceux qui sont les moins riches en matières grasses et en sucre.

Exercice : Quel est le plat le moins « équilibré » ?

Quiche lorraine	Ravioli à la viande
Analyse pour 100 g :	Analyse pour 100 g :
Protéines : 11,6 g	Protéines 5,2 g
Glucides : 19,4 g	Glucides 13,3 g
Lipides (mat.gr.) : 26,2 g	Lipides (mat.gr.) : 3,6 g

Réponse : la Quiche lorraine, car avec plus d'un quart de matières grasses (26,2 %), elle est beaucoup plus grasse que les ravioli (seulement 3,6% de mat. gr.)

Comparer par rapport à vos besoins

On peut comparer les valeurs, par rapport à nos besoins journaliers. Ci-dessous les besoins nutritionnels **adultes**.

(Chiffres donnés à titre indicatif)	Quantités conseillées par jour	
	Femme	Homme
Protéines	60 g	80 g
Glucides dont		
sucres simples (sucres "rapides") :	45 g	60 g
sucres complexes (sucres "lents") :	200 g	250 g
Matières grasses	70 g	90 g
Energétique (calories)	1800 Kcal	2400 Kcal

- Que représentent 100 g de chips par rapport à nos besoins en matières grasses d'une journée ?



Energie :	541 kcal
Protéines :	6,3 g
Glucides :	49,3 g
Lipides (mat.gr.) :	35,4 g

Réponse : la moitié pour une femme (la référence est de 70 g de matières grasses par jour) et presque un tiers pour un homme (référence : 90g).

- Que représente une canette de cola de 300 ml par rapport à nos besoins en sucre d'une journée sachant que l'analyse pour 100 ml est la suivante ?



Energie :	40 kcal
Protéines :	0 g
Glucides (sucres) :	10 g
Lipides (mat.gr.) :	0 g

Réponse : les trois quarts pour une femme (référence : 45 g) et la moitié pour un homme (référence : 100 ml), afin d'obtenir la teneur de 300 ml.

Des repères au quotidien

(conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).



Fruits et légumes : au moins 5 par jour



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour



Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs : 1 à 2 fois par jour



Matières grasses ajoutées : limiter la consommation



Produits sucrés : limiter la consommation



Boissons : de l'eau à volonté



Sel : limiter la consommation



Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

L'étiquetage nutritionnel



Ce document est conforme au



Qu'est-ce que l'étiquetage nutritionnel ?

Il s'agit de ces petits tableaux de chiffres que l'on voit de plus en plus sur les emballages des produits alimentaires :

Un exemple :

	Pour 100 g de produit
Valeur énergétique	326 kcal (1363 kJ)
Protéines	10 g
Glucides	66 g
Lipides	2,5 g



Mutualité Française
255, rue de Vaugirard
75719 Paris cedex 15
Tél. : 01.40.43.30.30
Web : <http://www.mutualite.fr>
E-mail : webmail@mutualite.fr



CLCV
Association de Consommateurs
17, rue Monsieur
75007 PARIS
Tél. : 01 56 54 32 10
Fax : 01 43 20 72 02
Web : <http://www.clcv.org>
E-mail : clcv@clcv.org



78, Cours Lafayette - B.P. 521
83041 TOULON Cedex 9
Tél. : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07
www.mutuelleverte.com

A quoi sert-il ?

Il nous **informe sur** le contenu nutritionnel des aliments (protéines, matières grasses, glucides et, selon les cas, vitamines, minéraux...).

Au moment de l'achat, il nous permet de choisir le produit le plus équilibré.

En préparant le repas, il nous sert à ajuster la quantité que nous allons consommer.

Quand est-il présent sur l'emballage ?

Il n'est pas obligatoire en Europe, sauf quand le fabricant met en avant sur l'emballage ou dans une publicité, les qualités nutritionnelles de son aliment, par exemple, s'il indique que son fromage est «**riche en calcium**».

Pour 100 g de produit	
Valeur énergétique	320 kcal (1350 kJ)
Protéines	10 g
Glucides	66 g
Lipides	2,5 g
Fibres alimentaires	15 g
Vitamines :	(% des AJR)
B12	0,85 µg (80 %)
PP	15 mg (85 %)
Minéraux :	(% des AJR)
Fer	11,7 mg (85 %)
Magnésium	120 mg (40 %)



Comment est-il calculé ?

Sur la base d'analyses faites en laboratoire, cet étiquetage donne **la composition moyenne pour 100 grammes** d'un aliment (ou 100 ml dans le cas des liquides), ce qui signifie que ces informations sont tout simplement des pourcentages. Le fabricant peut en outre exprimer ces informations à la portion (par exemple pour un yaourt).

Ces chiffres sont obligatoirement calculés pour le produit tel qu'il est vendu, mais à titre d'information complémentaire, le fabricant peut donner l'analyse du produit après préparation (par exemple : pour des céréales du petit-déjeuner, l'analyse pourra être donnée en intégrant le lait ajouté).

Pourquoi faut-il le lire ?

Aujourd'hui, il y a de plus en plus de personnes dont l'alimentation est trop riche, notamment en matières grasses ou en glucides simples. Dans certains cas, cette alimentation déséquilibrée peut entraîner ou aggraver des problèmes de santé tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ... C'est pourquoi, il est important de savoir lire ces informations qui sont précieuses pour se constituer une alimentation équilibrée (pour en savoir plus voir la fiche «le B. A. BA de la nutrition»).

Quels sont les éléments qui figurent dans ce tableau ?

L'étiquetage nutritionnel donne les éléments nutritionnels les plus importants pour notre alimentation : **au minimum les protéines, les matières grasses, les glucides** (l'amidon, les sucres...), mais parfois aussi les minéraux tels que le sodium (sel), les vitamines, les fibres ...

Comment sont présentées les informations nutritionnelles ?

La présentation de base :

c'est la présentation la plus simple qui est limitée aux informations les plus essentielles pour se constituer une alimentation équilibrée. En effet elle permet d'identifier facilement si un aliment est par exemple trop riche en matières grasses ou s'il apporte en quantités suffisantes les protéines dont nous avons besoin tous les jours.

- la **valeur énergétique** qui traduit **l'énergie** que nous apporte l'aliment, calculée à partir de la composition en protéines, glucides et lipides.

- les **protéines** (que l'on retrouve en grandes quantités dans la viande et le poisson),

- les **glucides** : cette catégorie regroupe essentiellement les **glucides simples** (souvent très présents dans les confiseries et les sucreries...) et les **glucides complexes** (dans les féculents : pains, pommes de terre, pâtes...),

	Pour 100 g de produit
Valeur énergétique	326 kcal (1363 kJ)
Protéines	10 g
Glucides	66 g
Lipides	2,5 g

- les **lipides** qui désignent en fait **les matières grasses**, dont il faut limiter la consommation.

QUESTIONS-REPONSES :

- Que signifie le mot "Traces" dans certains tableaux nutritionnels ?

Réponse : cela signifie que le composé est présent en très petites quantités, proches de zéro.

- A quelle quantité de sel correspond la teneur en sodium donnée dans l'analyse nutritionnelle ?

Réponse : 100 g de sodium correspondent à 254 g de sel. Mais pour faire simple, vous pouvez multiplier la teneur en sodium par deux et demi pour obtenir la teneur en sel.

La présentation complète :

Les éléments importants pour construire et entretenir notre corps ne se limitent pas aux protéines, glucides et matières grasses. C'est pourquoi à la présentation de base, peuvent être ajoutés d'autres éléments :

- Détail des grandes catégories de nutriments :

- Pour les matières grasses, on peut indiquer également les teneurs en acides gras saturés (notamment mat. gr. animales à limiter), en cholestérol, en acides gras mono-insaturés et poly-insaturés (notamment mat. gr. végétales à privilégier).
- Pour les glucides, on peut détailler la teneur en sucres, en amidon, en polyols.

Pour 100 g de produit	
Valeur énergétique	326 kcal (1363 kJ)
Protéines	10 g
Glucides	
dont - sucres totaux	44 g
- amidon	22 g
Lipides	2,5 g
dont - saturés	0,6 g
Fibres alimentaires	1,5 g
Vitamines :	quantités (% des AJR)
B12	0,85 µg (80 %)
PP	15 mg (85 %)
Minéraux :	(% des AJR)
Fer	11,7 mg (85 %)
Magnésium	120 mg (40 %)

- Apport Journalier Recommandé (AJR) :

Il permet de comparer les teneurs en vitamines et en minéraux du produit par rapport aux quantités dont notre corps a besoin chaque jour.