

MANGER, MAIS QUOI ?

**RÉSEAU
SANTÉ** **SUD
ALSACE**
Pour une santé durable

Savoir choisir...
Savoir acheter...
Pas si simple !



Corine PEREZ
Diététicienne Réseau Santé Sud Alsace


**MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE**

Etre un consommateur responsable et informé...



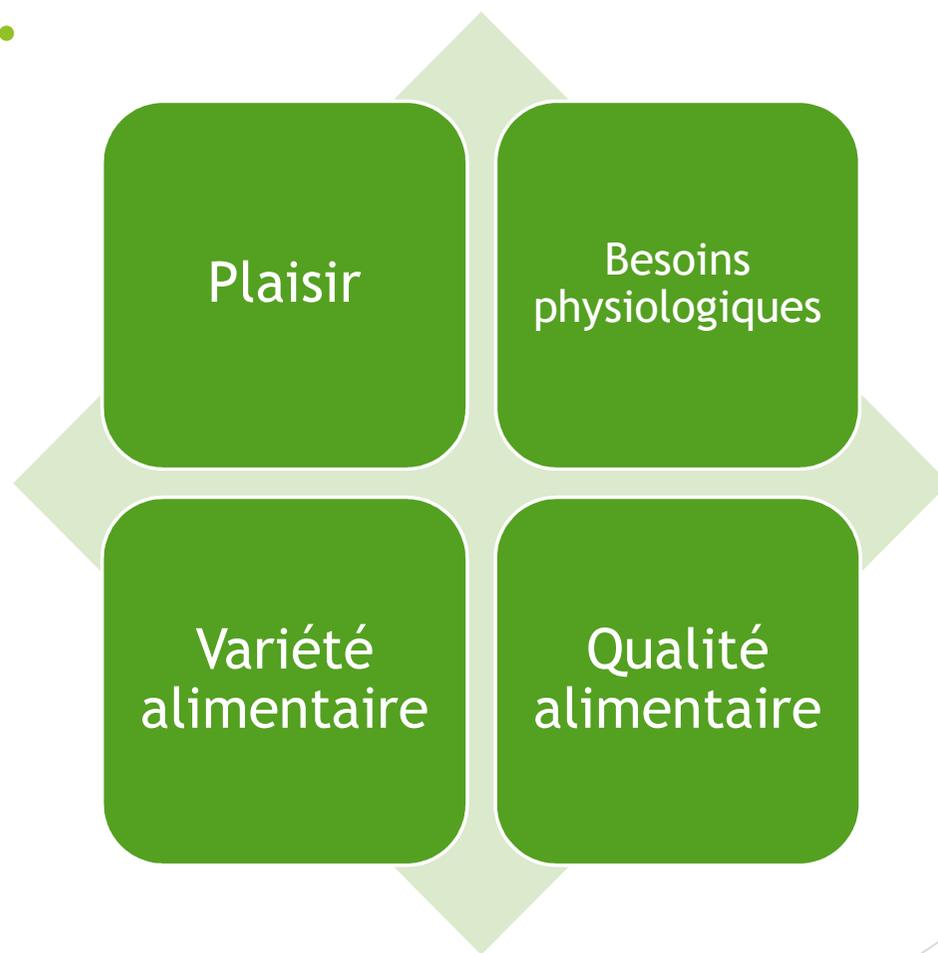
- ▶ Avoir la liberté de choisir ?
- ▶ Et le plaisir de manger ?

L'HYPERCHOIX...

PERTURBATEUR...



L'alimentation, au service de la santé...



Les courses idéales...

- ▶ Respecter son budget ?
- ▶ Déjouer les pièges du marketing ?
- ▶ Manger équilibrer ?
- ▶ Manger sain ?



En pratique :

- ▶ Privilégier les seuls produits nécessaires,
- ▶ Etre attentif aux produits promus en tête de gondole,
- ▶ Prêter attention aux produits disposés en hauteur ou en bas des rayons,
- ▶ Se méfier des produits situés à hauteur de visage,
- ▶ Sélectionner les produits selon leur date de limite de consommation,
- ▶ Lire soigneusement les étiquettes...



Et ce n'est que le début...

- ▶ Profusion des produits
- ▶ Marques, publicités
- ▶ Étiquetage
- ▶ Logos, labels
- ▶ Allégation nutritionnelles...



...un vrai parcours du combattant !

COMMENT BIEN LIRE UNE ÉTIQUETTE ?



L'EMPRISE DES MARQUES

- ▶ Repère majeur pour choisir
- ▶ Identité et réputation du produit
- ▶ Capital confiance et imaginaire
- ▶ Fidélité
- ▶ Engagement de qualité ?
- ▶ On achète autant la marque que le produit



LABELS ET LOGOS



- ▶ Label = signe distinctif de qualité
- ▶ Aide le consommateur dans son choix
- ▶ Logo visible et reconnaissable
- ▶ Distingue un produit singulier par rapport à un autre similaire
- ▶ Rassure le consommateur, inspire confiance

LES SIGNES OFFICIELS DE LA QUALITÉ ET DE L'ORIGINE

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt



SOURCE : MAAF & INAO

L'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO), établissement public placé sous la tutelle du ministère de l'Agriculture, accompagne les producteurs et gère les signes d'identification de l'origine et de la qualité pour les produits fabriqués en France.

Une garantie officielle pour les consommateurs



Garantie de l'origine

Garantie de la **qualité supérieure**



Garantie d'une **recette traditionnelle**



Garantie du **respect de l'environnement** et du **bien-être animal**



Une démarche collective et volontaire de la part des producteurs



Le maintien d'un tissu économique en milieu rural, notamment en montagne



Des conditions de production strictes validées par l'État



Des contrôles réguliers réalisés par des organismes indépendants agréés par l'État

==== CES SIGNES CONCERNENT PLUS DE 1 000 PRODUITS EN FRANCE, CE QUI REPRÉSENTE : =====



330

AOP/AOC VINS, CIDRES ET EAU DE VIE



74

IGP VITICOLES



50

AOP LAITIÈRES



45

AOP AGRO-ALIMENTAIRES



119

IGP AGRO-ALIMENTAIRES



427

LABELS ROUGE

Appellation d'origine contrôlée (AOC) Appellation d'origine protégée (AOP)



AOC Savoir faire reconnu dans une même zone géographique (vins...)
AOP Equivalent européen (Camembert de Normandie, Crème d'Isigny, noix de Grenoble...)

Indication géographique protégée (IGP)



- Caractéristiques du produit liées au lieu géographique de sa production ou de sa transformation
- Protège le nom du produit dans toute l'Union Européenne

Spécialité traditionnelle garantie (STG)



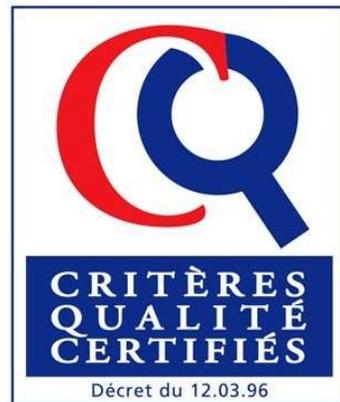
- Produit élaboré selon une méthode traditionnelle sans référence à l'origine géographique
- En France, uniquement les moules de Bouchot
- En Europe, mozzarella, jambon Serrano, bières Belges...

Label rouge



- Niveau de qualité supérieure lié aux conditions de production ou de fabrication
- Cahier des charges strict et contrôles réguliers
- Farines, pains, volailles, œufs, fruits et légumes, miels, ravioles du Dauphiné, viandes et charcuteries...

Certification de conformité (CQ Produit certifié)



- Denrée alimentaire conforme à des règles spécifiques et à des caractéristiques la distinguant du même produit courant
- 300 déclarations d'engagement enregistrées par le Ministère de l'Alimentation , Agriculture et Pêche

Agriculture biologique (AB)



- Garantit un mode de production respectant l'environnement et le bien-être animal
- Exigences de traçabilité
- Non-utilisation de produits chimiques de synthèse, ni d'OGM
- Recyclage des matières organiques
- Rotation des cultures
- Garantit un minimum de 95% de produits d'origine agricole biologique
- **Règles identiques dans toute l'Europe et pour les produits importés**

Les mentions valorisantes

- ▶ La dénomination « Montagne » garantit que les étapes de production, d'élaboration et de conditionnement du produit doivent avoir lieu dans une zone de montagne (au dessus de 700 m d'altitude), à l'exception des matières premières.
- ▶ Les qualificatifs « fermier » ou « produit de la ferme » atteste de méthodes de production traditionnelle dans un circuit intégré à la ferme, en indiquant que les produits doivent provenir principalement de l'exploitation mais également des fermes voisines si l'exploitation conserve un contrôle direct sur les produits.



Les logos... pour vendre !!!



- Jury de consommateurs
- Pas de cahier des charges
- Uniquement qualité sensorielle
- Participation payante au concours

- Attribué à des produits reconnus pour leur attractivité et innovation
- Questionnaire de satisfaction
- Démarche marketing



Les dates de limite de consommation

DLC – date limite de consommation

A CONSOMMER AVANT LE **01 / 04 / 2015**
après cette date, **le produit est périmé**



DDM – date de durabilité minimale

A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE **01 / 04 / 2015**
après cette date, **le produit n'est pas périmé**,
mais il peut avoir perdu certaines de ses qualités



A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT LE **01 / 04 / 2015**
Il peut être consommé sans danger pour la santé jusqu'à **3 mois** après.

A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT **04 / 2015**
Il peut être consommé sans danger pour la santé entre **3 & 18 mois** après.

A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT **2015**
Il peut être consommé sans danger pour la santé **+ de 18 mois** après.

Indication de provenance des produits d'origine animale



DEUX LETTRES IDENTIFIANT
LE PAYS DE PROVENANCE

INDICATION SUR LE MODE
D'ÉLEVAGE DES POULES

0 = biologique
1 = en plein air
2 = au sol
3 = en cage

IDENTIFICATION DU
PRODUCTEUR ET DU
BÂTIMENT DE PONTE

0FRDEB01
DCR 03/06

DCR (DATE DE CONSOMMATION
RECOMMANDÉE)

Les œufs sont extra-frais jusqu'au 9^e jour
après la ponte, frais jusqu'au 28^e jour



LE CODE-BARRES EAN (EUROPEAN ARTICLE NUMBERING).

LES 2 OU 3 PREMIERS CHIFFRES
CORRESPONDENT AU CODE PAYS

ils indiquent le pays de production
ou le pays dans lequel
l'entreprise a son siège social.
C'est néanmoins une indication
sur l'origine du produit.

Les principaux codes pays utilisés :

00 à 13 : États-Unis et Canada

30 à 37 : France

40 à 44 : Allemagne

45, 49 : Japon

50 : Grande-Bretagne

690 à 695 : Chine

La liste des ingrédients

- ▶ Tous les ingrédients présents au moment de la fabrication
- ▶ Ordre décroissant des quantités, exprimées en %
- ▶ Obligation de mentionner les allergènes

Ingrédients : céréales 55,5% (farine de **blé** complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner **noisette** cacao 18% (huiles de colza et de palme, sucre, **noisettes** 2,2%, maltodextrine, **lait** écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, émulsifiant: lécithine de **soja**, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de **blé**, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150c), correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxydant: tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique, et vitamine D), et minéraux (carbonate de calcium, et fer). **Peut contenir des traces d'arachides et fruits à coque.**

- Se méfier des listes trop longues !!!
- Eviter les aliments ou plats préparés présentant en premier ingrédient du sucre ou des graisses !!!

La saga de l'étiquetage nutritionnel...



Depuis décembre 2016, la déclaration nutritionnelle est obligatoire pour les denrées alimentaires préemballées.



Etiquetage conforme : focus sur la déclaration nutritionnelle

Pas de titre imposé.
« valeurs nutritionnelles (moyennes) »,
« déclaration nutritionnelle » etc...

7 mentions obligatoires

- Même champ visuel
- Format tableau
- Format linéaire si espace insuffisant

Taille des caractères :
1,2 mm ou 0,9 mm pour les emballages dont la
face la plus grande < 80 cm².

Nutriments classés dans l'ordre

- Densité énergétique
- Graisses
- Dont acides gras saturés
- Glucides totaux
- Dont sucres
- Protéines
- Sel ou équivalent sel

Emballages multilingues :
indications dans d'autres langues possibles
dans le même tableau ou d'autres tableaux
réservés

PRALINÉ DOUBLE NOISETTES
◇ Lait ◇
Fourré au praliné

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
	100g	2 pièces (28,55 g)	% AR/2 pièces /28,55 g)*
Energie	2275 kJ 545 kcal	650 kJ 156 kcal	8 %
Graisses	32,5 g	9,2 g	13 %
Dont acides gras saturés	15,5 g	4,4 g	22 %
Dont acides gras mono-insaturés	-	-	-
Dont acides gras polyinsaturés	-	-	-
Glucides	54,5 g	15,5 g	6 %
Dont sucres	52,0 g	15,0 g	17 %
Dont polyols	-	-	-
Dont amidon	-	-	-
Fibres alimentaires	2,9 g	0,8 g	-
Protéines	7,5 g	2,1 g	4 %
Sel	0,20 g	0,06 g	1 %
Vitamines	-	-	-
Minéraux	-	-	-

* Apport de référence pour un adulte - type (8400 kJ / 2000 kcal).
28.55 g = 2 pièces, 7 x 2 pièces par tablette.

Nouvelles dénominations :
• Lipides = Graisses
• Sodium = Sel (dont l'équivalence correspond à sel = 2,54 x sodium)

Mention des quantités et valeurs de référence
par portion : facultatif

Nouvelles valeurs de référence

- AR (Apports de Référence) ou AQR (Apports Quotidiens de Référence) remplacent RNJ (Repères nutritionnels Journaliers)
- VNR (Valeurs Nutritionnelles de Référence) remplace AJR (Apports Journaliers Recommandés)

Mention « apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal) » : obligatoire si apports de référence exprimés en pourcentage par 100 g / ml

Encore une histoire de logo...

Système d'Étiquetage Nutritionnel Simplifié (SENS)
Carrefour et grande distribution



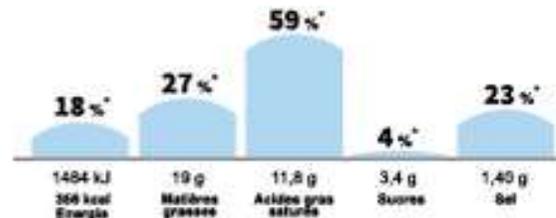
Le Nutri-Score
Équipe INSERM
pour le ministère de la santé



Les feux tricolores (« Traffic Lights »)
Appliqués au Royaume-Uni



Nutri-Repère
Industrie agroalimentaire

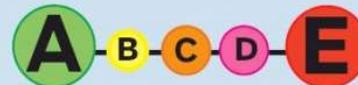


Le système NUTRISCORE, une mesure incertaine ?

- Une note de A à E
- Une couleur correspondante
- Meilleure lisibilité de la qualité nutritionnelle

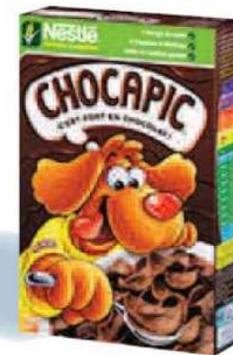
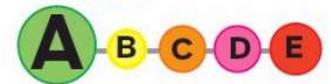
• **PAS OBLIGATOIRE !!!**

EXEMPLE POUR DES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER



Aliment
de qualité
nutritionnelle
élevée

Aliment
de qualité
nutritionnelle
faible



Les allégations nutritionnelles et de santé

- ▶ Message figurant sur certains emballages alimentaires faisant état des propriétés sanitaires et/ou nutritionnelles du produit
- ▶ Encadrées à l'échelle européenne par l'EFSA
- ▶ 222 allégations autorisées



Les allégation nutritionnelles

- ▶ Fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment
- ▶ Exemples :
 - " allégé en sucres ", " riche en calcium" ou
 - " représente 30 % des apports journaliers recommandés en vitamine C" ...
- ▶ N'évoque pas les fonctions du nutriment nommé



Les allégations de santé

- ▶ une allégation est dite de santé quand elle établit un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé.
- ▶ Une allégation santé peut revendiquer la diminution d'un facteur de risque (ex: "les oméga 3 réduisent les risques cardio-vasculaires") ou celle d'un risque de maladie
- ▶ *MAIS mais elle ne peut pas comporter de mention thérapeutique indiquant que tel nutriment prévient une pathologie ou la guérit (ex : "le calcium prévient l'ostéoporose").*



AUTOUR DU SUCRE...



« Allégé en sucres »

Le produit contient au minimum **25%** de sucres en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit est peu sucré, mais qu'il peut constituer une alternative intéressante à la consommation de produits « standards ».

« Sans sucres ajoutés »

Cette allégation peut être mentionnée sur l'étiquetage si le produit est fabriqué sans ajout de fructose, de saccharose, de miel, de sirop de glucose ou de jus concentré de fruits. **L'aliment contient des sucres naturellement présents.**

« Sans sucre »

Cela signifie que le produit ne contient pas plus de **0,5 g de sucres pour 100 g** ou 100 ml de produit. Cela ne veut pas dire qu'il est sans calories, il peut contenir des graisses.

Sans sucres ???

► Liste des ingrédients :

Farine de blé, édulcorant : **maltitols**, huile de colza, amidon de blé, dextrine de blé, arômes naturels, poudres à lever (diphosphates, carbonates de sodium, carbonates d'ammonium) émulsifiant : lécithines de colza, sel marin.

► Composition pour 100 g :

72g de glucides dont 0g de sucres et 20g de polyols

Et...425 kcal !



Bonbons...sans sucre ??



- 97% de glucides=polyols (dont 0g de sucres)
- 235 kcal pour 100g

Les boissons light

- Sans sucres, sans glucides
- Sans calories
- Goût sucré
- Edulcorants intenses

BOISSON RAFFRAÎCHISSANTE AUX EXTRAITS VÉGÉTAUX, AVEC ÉDULCORANTS.

Ingredients : eau gazeifiée ; colorant : caramel (E 150d) ; acidifiants : acide phosphorique et acide citrique ; édulcorants : aspartame et acésulfame-K ; extraits végétaux ; arôme caféine. Contient une source de phénylalanine.

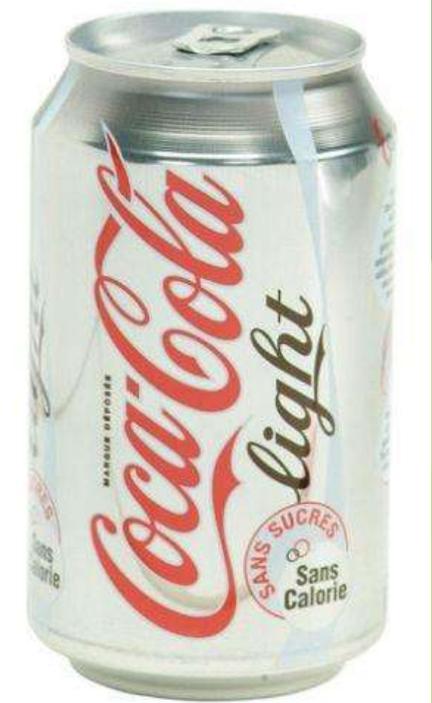
INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Pour 100 ml : valeur énergétique : 1 kJ (0,2 kcal), protéines : 0 g, glucides : 0 g (dont sucres : 0 g), lipides : 0 g (dont acides gras saturés : 0 g), fibres alimentaires : 0 g, sodium : 0 g.

Une canette de 250 ml contient :

Calories	Sucres	Lipides	dont saturés	Sodium
0,5 kcal	0g	0g	0g	0g
0%	0%	0%	0%	0%

% des Repères Nutritionnels Journaliers, pour un adulte avec un apport moyen de 2 000 kcal par jour.



Les édulcorants intenses

- Substances d'origine végétale ou obtenues par synthèse chimique
- Pouvoir sucrant très élevé
- Très peu ou pas de calories
- Règlementation européenne (EFSA)
- « dose journalière admissible » (DJA) respectant une marge de sécurité



Sucres et synonymes...

- ▶ -OSE : glucose, fructose, lactose, galactose, sirop de glucose-fructose...
- ▶ -OLS : polyols, xylitol, sorbitol, maltitol...



Carton rouge pour le sirop de glucose-fructose !

AUTOUR DES MATIÈRES GRASSES...



« *Pauvre
en matières
grasses* »

L'aliment ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g ou 1,5 g pour 100 ml de produit.

« *Allégé
en matières
grasses* »

Il contient au minimum 25% de matières grasses en moins qu'un produit similaire ou 100 ml de produit.

« *Sans matière
grasse* »

L'aliment contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g ou 100 ml de produit, ce qui est effectivement très peu gras.

Matière grasse, qui es-tu ?

- ▶ « matière(s) grasse(s) végétale(s) »
- ▶ « huile(s) végétale(s) »

Pas d'obligation de préciser le nom spécifique des M.G utilisées

- ▶ « matières grasses hydrogénées ou partiellement hydrogénées »

A repérer et à éviter !



Et l'huile de palme ?



Des vertus pour les industriels

- ▶ Faible prix
- ▶ Solide à température ambiante
- ▶ Stable à la cuisson
- ▶ Ne rancit pas
- ▶ Goût neutre
- ▶ Apporte une onctuosité remarquable



Pâtes à tartiner, biscuits salés et sucrés, viennoiseries, chips, soupes lyophilisées, pâtes à tarte, mayonnaises, sauces et plats cuisinés

Et notre santé ?



- ▶ Riche en bêta-carotène
- ▶ Riche en vitamine E
- ▶ Ne produit pas d'acide gras trans
***MAIS UNIQUEMENT DANS SA FORME
NON RAFFINEE...***
- ▶ Riche en graisses saturées
- ▶ A éviter si elle est hydrogénée !!!

Allégés, oui mais en quoi ?



Chocolat allégé...faux sur toute la ligne !

Pour 100g :

→33,9 g de glucides

→43,6 g de lipides

et 510 kcal !!!



Encore une histoire de chocolat...

- Chocolat Tablette d'Or à 70% de cacao indiquant « **30% de sucre en moins** »
= *34g de glucides/100g*
- Chocolat Tablette d'Or à 70% de cacao (non allégée)
= *26,4 g de glucides/100g*

Cherchez l'erreur !!!



Le bio, quel bénéfice pour la santé ?



- ▶ Valeur nutritionnelle comparable à celle des aliments conventionnels
 - « *Un produit bio n'est pas plus diététique, n'a pas plus de vitamines, ne fait pas mieux maigrir... »*
- ▶ un meilleur goût ?
- ▶ Contamination possible par résidus chimiques (plomb, particules fines, dioxines, amiante...) par la pollution atmosphérique
- ▶ Intérêt non contestable pour les producteurs (moins d'intoxications accidentelles et de maladies professionnelles)
- ▶ *Enjeu du bio = protection de l'environnement*

La guerre des prix

- ▶ Prix = outil de mesure du niveau de qualité des produits
- ▶ Qu'est ce qu'un produit de qualité ? Bon au goût, bon pour la santé, pratique à utiliser...
- ▶ Les produits les plus chers sont-ils les meilleurs ?
- ▶ Marques plus chères car coût de communication et publicité payés par le consommateur
- ▶ Offres à bas prix : promotions, hard discount, marques de distributeurs, marques « éco »...



Les produits à bas coût sont-ils de moins bonne qualité ?

Etude OQALI :

- ▶ Nutritionnellement comparables aux produits plus chers
- ▶ Produits les plus simples = souvent les meilleurs
- ▶ Premiers prix ni plus caloriques, ni plus gras...
- ▶ Matières premières comparables, parfois répartition différente des ingrédients
- ▶ Optimisation des ingrédients et recettes visant à réduire les coûts de production
- ▶ Substitution beurre/huile de colza
- ▶ Apports en protéines légèrement réduits



Comparons ! Que paye-t-on vraiment ?

Exemple :

- ▶ Jambon Aoste/Carrefour : même producteur
- ▶ Carrefour 8 tranches contre 6 chez Aoste.
- ▶ Carrefour 3,95 euros contre 6,13 euros pour Aoste
- ▶ Aoste : fines feuilles de papier entre les tranches, soit 0,43 euros la feuille et 0,65 euros la tranche de jambon...



Comparons encore ! Marques distributeur/marques nationales



Composition :
Sucre, eau, jus de fruits concentré 11%, acide citrique, arômes

1,90 euros/litre



Composition :
Sucre, **sirop de glucose-fructose**, eau, jus de fruits concentré 11%, acide citrique, arômes

2,53 euros/litre

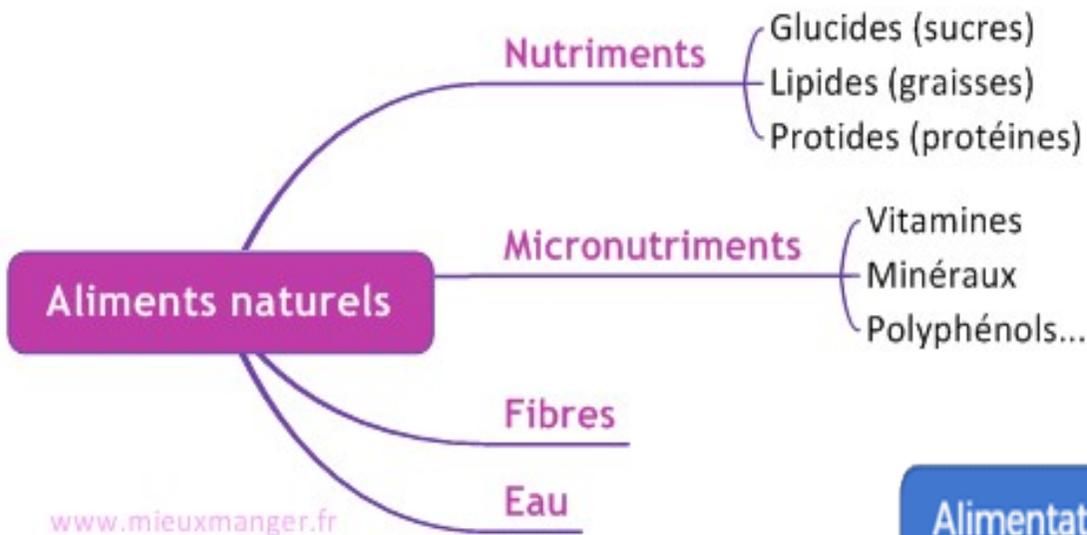
Des marques vertueuses ??



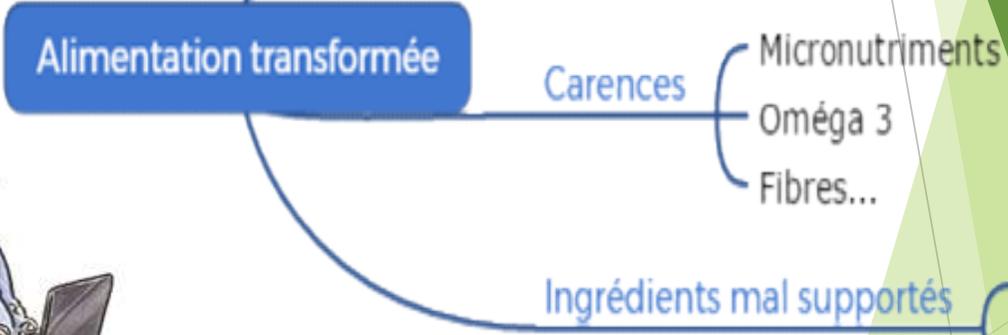
Sirop de glucose-fructose, farine de blé 23.7%, purée de fraise 16,8%, oeufs 6.8%, sucre, huile de colza, stabilisant (glycérol), purée de pomme 2.6%, lait écrémé (1.3%), lait entier en poudre (0.9%) (équivalent lait 20%), jus de pomme concentré 1% (équivalent jus de pomme 5.8%), poudre à lever (pyrophosphate disodique, carbonate acide de sodium), émulsifiants (E472b, E475), sel, cacao maigre en poudre, arômes, correcteur d'acidité (acide citrique), gélifiant (pectine), épaississant (gomme de caroube)

Sirop de glucose - Farine de blé 32,5% - Orange 12,5% : jus, pulpe - Sucre - Jaunes d'oeufs en poudre - **Matière grasse végétale** - Stabilisant : glycérol - Poudre à lever : carbonate d'ammonium - Correcteur d'acidité : acide citrique - Arômes - Colorant : rocou - Gélifiant : pectines - Arachide.





www.mieuxmanger.fr



mieuxmanger.fr

mieuxmanger.fr

RÉCONNAÎSSEZ
VOUS VOTRE
ENGRAISSEUR?



DELIGNE

« Il n'y a pas de mauvais aliment,
il n'est que de mauvais usage ! »



L'atelier du chef

« *Le printemps dans l'assiette* »



À l'Auberge Sundgovienne
de 15h à 17h30 :

- ▶ Jeudi 27 avril 2017
- ▶ Mercredi 17 mai 2017

(Participation = 10 euros/personne)



Promenade en supermarché « Vos courses à la loupe ! »

« *Graisses, un peu, beaucoup, passionnément !* »

Module 2 : charcuteries et produits cuisinés

- Mardi 2 mai 2017
- Jeudi 4 mai 2017

RDV à 13h30 au Super U d'Altkirch
(Atelier gratuit pour les adhérents)



MIEUX VIVRE
SON DIABETE

