

12/13
SOCIÉTÉ



06/07
EXPRESSION



26
INFO CONSEIL



PRÉVENTION
Protéger son logement

PR DIDIER SICARD PRÉSIDENT D'HONNEUR
DU COMITÉ CONSULTATIF NATIONAL D'ÉTHIQUE,
PROFESSEUR DE MÉDECINE

ÉPARGNE RETRAITE
Réduisez votre fiscalité

MACSFinfo

N° 24
MAI 2013

NOTRE ENGAGEMENT, C'EST VOUS

DOSSIER → E-SANTÉ

QUAND LA SANTÉ DEVIENT CONNECTÉE

E-mail, e-commerce, e-book, e-learning, tout devient e- dans notre vie ! La santé aussi. Cette e-santé s'annonce comme une véritable révolution. Pour le meilleur, à condition de savoir s'y adapter.



**CHOISISSEZ DES PRODUITS
QUI CONTIENNENT LE MOINS
D'ADDITIFS POSSIBLE.**

NUTRITION

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES POUR MIEUX CONSOMMER

Comprendre les informations données par les étiquettes alimentaires se révèle un exercice difficile. Décoder ces données est pourtant essentiel pour bien choisir ses aliments et manger de façon saine ! Décryptage de Claudine Robert-Hoarau*, diététicienne nutritionniste.

Au-delà des mentions obligatoires générales comme la quantité nette du produit, la liste des ingrédients par ordre décroissant, ou la date de consommation, les étiquettes alimentaires peuvent aussi contenir des informations sur le contenu en énergie et en nutriments, présentées en général sous forme de tableaux. C'est ce que l'on appelle l'étiquetage nutritionnel. On peut aussi y trouver des allégations générales (nouveau, artisanal...) ou nutritionnelles, comme la mention « allégé en sucres ». « *L'étiquette d'un produit est en quelque sorte sa carte d'identité, permettant au consommateur d'acheter ce qui lui convient, à condition de décrypter certaines informations* », explique la diététicienne.

DES TERMES À DÉCODER !

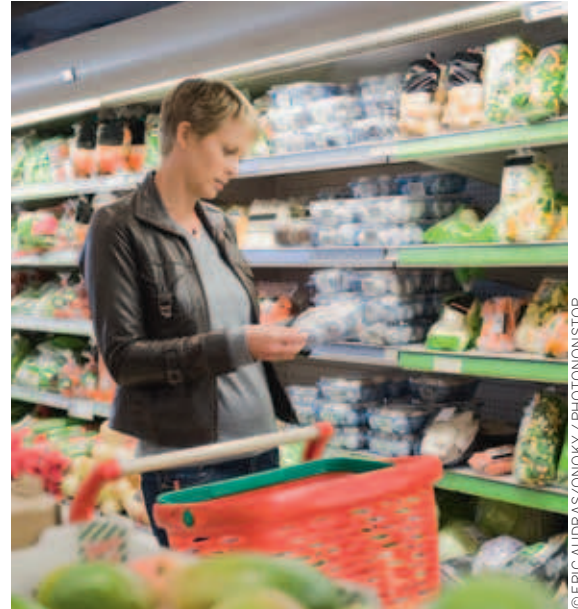
Vous vous demandez ce qui se cache derrière les fameuses E ? Les additifs ! Parmi eux, les colorants (E100 à E199), les conservateurs (E200 à E299), les exhausteurs de goût (E620 à E640). Le conseil de la diététicienne : « *Choisissez des produits qui contiennent le moins d'additifs possible, voire pas du tout.* » Et derrière les lettres AB ?

« *Ce label atteste que le produit mis en vente contient au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et que son mode de production s'effectue dans le respect de l'environnement et du bien-être des animaux* », explique notre experte. Le Label Rouge (LR) désigne des produits agricoles de qualité supérieure.

À REGARDER ABSOLUMENT SUR LES ÉTIQUETTES :

➤ **La composition des aliments.** Privilégiez ceux avec le moins d'ingrédients indiqués. « *Plus la liste d'ingrédients est longue et plus l'aliment aura subi des transformations* », explique la diététicienne. Regardez bien ce qui figure en première ou deuxième place ! Si vous achetez des raviolis et que les deux premiers ingrédients indiqués sont eau et pâte, cela veut dire qu'il y a beaucoup de sauce, de pâtes et très peu de viande !

➤ **La teneur en chlorure de sodium,** en sachant qu'un gramme de sel est égal à 400 mg de sodium. La consommation journalière doit se rapprocher de 5 à 6 g de sel, soit 2 000 à 2 400 mg de sodium.



© ERIC AUDRAS/ONOKY/PHOTONSTOP

ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL, LA LÉGISLATION EN VIGUEUR

« *Actuellement, selon la législation européenne, l'étiquetage nutritionnel n'est obligatoire qu'en cas d'allégations nutritionnelles ou de santé car elles doivent être prouvées* », indique Claudine Robert-Hoarau. Dès fin 2016, cet étiquetage sera obligatoire pour l'ensemble des denrées alimentaires préemballées, à l'exception de certains produits, comme l'alcool. Seront indiquées pour 100 g ou 100 ml de produit, la valeur énergétique, les quantités de protéines, glucides, lipides, sucre, sel, acides gras saturés.

➤ L'apport énergétique du produit

aux 100 g. « *Un nombre de calories élevé est souvent lié à une présence importante de lipides (graisses)* », explique Claudine Robert-Hoarau. Attention aux produits dits allégés en sucre qui peuvent être beaucoup plus énergétiques que leurs homologues standard ! ■

* Auteur de *Diététique gourmande. Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée*, Éditions Dangles, 2011.