



**MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT**

Publié sur *FMSB* (<https://www.fmsb.be>)

News > Comment déchiffrer les étiquettes alimentaires ?

Comment déchiffrer les étiquettes alimentaires ?

02/04/2018



Pour manger sainement, mieux vaut savoir lire les étiquettes. Voici nos astuces pour vous aider à éviter les pièges et à faire les meilleurs choix.

La liste des ingrédients reprend tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire. Loin d'être anodine, cette liste va vous en apprendre beaucoup sur la qualité d'un produit !

FAITES ATTENTION À L'ORDRE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier nommé est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite. Cela permet donc de se faire rapidement une idée de la composition du produit et donc de sa qualité. Prenons l'exemple d'une célèbre pâte à tartiner. En consultant la liste des ingrédients, on constate que la noisette est loin derrière dans la liste alors que le sucre et l'huile de palme trônent en premières places dans la liste. On est donc loin de l'image renvoyée par la publicité. Et nos magasins regorgent d'exemples de ce genre.

PLUS LA LISTE DES INGRÉDIENTS EST COURTE, AU MIEUX C'EST !

Plus la liste d'un produit est longue, plus le produit risque d'avoir subi plusieurs transformations ou processus industriels superflus. Les produits industriels contiennent souvent beaucoup d'additifs. Les additifs sont des ingrédients ajoutés lors de la fabrication d'un produit pour accroître la durée de conservation, modifier la texture, le goût ou l'aspect visuel du produit, etc. Ils sont indiqués par la lettre « E suivie de 3 chiffres » ou leur nom et catégorie (colorant, conservateur, émulsifiant, antioxydant, etc.). Seuls les additifs alimentaires dont la sécurité ne fait pas de doute sont autorisés. Cependant, même s'ils ne sont pas nocifs, ils n'ont pas de réel intérêt nutritionnel...

On considère qu'au-delà de 10-15 ingrédients ce n'est pas bon signe. À l'inverse, une liste d'ingrédients courte indique que la composition du produit se rapproche davantage d'un aliment de base complet et nutritif.

Vous voulez en savoir plus ? Consultez le [dossier](#) [1] que nous avons publié dans l'Echo mutualiste.

Links:

[1]

https://www.fmsb.be/sites/all/modules/pubdlnet/pubdlnet.php?file=/sites/secure.fmsb.be/files/1_pdfsam__5.pdf&nid=3069