

L'étiquetage nutritionnel et les modalités de l'information

Pour plus d'informations

Exemples de valeurs énergétiques

Glucides : 4 kcal/g
Polyols : 2,4 kcal/g
Protéines : 4 kcal/g
Lipides : 9 kcal/g
Alcool (éthanol) : 7 kcal/g
Fibres alimentaires : 2 kcal/g

Equivalence entre sodium et sel

Sel = sodium \times 2,5

Quelques définitions

- La **valeur énergétique** est la quantité de calories contenue dans l'aliment.
- Les **glucides** englobent notamment l'amidon (principal constituant du pain, des céréales, des légumes secs...) et les sucres (saccharose, fructose, lactose...).
- Les **lipides** sont les matières grasses.
- Les **protéines** sont composées de molécules d'acides aminés dont certains sont indispensables.
- Les **polyols** sont des édulcorants.

Sites

- > www.dgccrf.bercy.gouv.fr
Le site Internet de la DGCCRF
- > www.mangerbouger.fr
- > www.mangerbouger.fr/madam/
(pour vous aider à choisir vos produits selon leur teneur en lipides, sucre ou sel)
- > www.afssa.fr/TableCIQUAL
(table de composition nutritionnelle Ciqual)
- > www.oqali.fr
site de l'Observatoire de la qualité de l'alimentation (Oqali)

Les éléments fournis dans cette fiche sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer à la réglementation applicable.

dgccrf

Direction générale de la Concurrence, de la Consommation
et de la Répression des Fraudes

L'étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires



L'étiquetage de nombreux aliments contient une information sur leur teneur en énergie et en différents nutriments. Très utile, cette information permet de comparer les produits et de faire son choix plus facilement.

Que devez-vous savoir ?

L'étiquetage nutritionnel et ses principes

– **Il est obligatoire** lorsqu'une allégation nutritionnelle (exemple « riche en vitamine C ») ou relative à la santé* (exemple : « la vitamine D est nécessaire pour la croissance et le développement normal des os des enfants ») figure sur l'étiquetage ou dans la publicité d'une denrée alimentaire. Le consommateur doit, dans ce cas, être également informé de la quantité de substance faisant l'objet de l'allégation. De nombreux produits comportent également un étiquetage nutritionnel sur un mode volontaire même s'il n'y a pas d'allégation.

– **Il donne une information** aux consommateurs sur les teneurs des aliments en énergie, en protéines, glucides, lipides et parfois aussi en fibres alimentaires, en sodium ainsi qu'en vitamines et sels minéraux. Il complète utilement les informations fournies par la liste des ingrédients présente obligatoirement sur l'étiquette des aliments.

– **L'information est délivrée** sous forme de tableau ou sous forme de ligne lorsque l'emballage est de petite taille.

– **Les valeurs déclarées** sont des valeurs moyennes établies selon le cas sur la base :

- de l'analyse de l'aliment effectuée par le fabricant ;
- du calcul effectué à partir des valeurs moyennes des ingrédients utilisés ;
- du calcul effectué à partir de données généralement établies ou acceptées (table de composition des aliments). En France, la table de composition est élaborée par le Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqua).

Ces informations doivent être inscrites à un endroit bien visible en caractères lisibles et indélébiles.

L'étiquetage nutritionnel et son contenu

En cas d'étiquetage relatif aux qualités nutritionnelles, il est obligatoire de faire figurer soit les informations du groupe 1 ci-après, soit les informations du groupe 2 dans l'ordre indiqué ci-dessous :

Groupe 1 :

- a) la valeur énergétique ;
- b) la quantité des protéines, de glucides et de lipides.

Groupe 2 :

- a) la valeur énergétique ;
- b) la quantité de protéines, de glucides, de sucres, de lipides, d'acides gras saturés, de fibres alimentaires et de sodium.

Lorsqu'il n'y a aucune allégation, l'étiquetage nutritionnel doit comprendre au minimum les informations du groupe 1.

L'étiquetage relatif aux qualités nutritionnelles peut également mentionner les quantités d'un ou de plusieurs des éléments suivants :

- a) l'amidon ;
- b) les polyols ;
- c) les acides gras mono-insaturés ;
- d) les acides gras polyinsaturés ;
- e) le cholestérol ;
- f) les sels minéraux ou les vitamines prévus par la réglementation et présents en quantité significative.

L'étiquetage nutritionnel et les modalités de l'information

Les informations sont exprimées par 100 g ou 100 ml de produit. À titre complémentaire, ces renseignements peuvent être déclarés par ration quantifiée sur l'étiquette ou par portion, à condition que le nombre de portions contenues dans l'emballage soit indiqué.

L'étiquetage nutritionnel est exprimé sous forme numérique (quantité contenue dans l'aliment) selon des unités prévues par la réglementation.

Les quantités mentionnées doivent se rapporter à l'aliment tel qu'il est vendu. À titre complémentaire, le professionnel peut fournir ces informations pour la denrée après préparation, à condition que le mode de préparation soit bien précisé et que l'information concerne l'aliment prêt à la consommation.

Exemple d'étiquetage nutritionnel du groupe 1

Soupe aux poireaux et pommes de terre

Étiquetage nutritionnel pour 100 ml	
Valeur énergétique	23 kcal et 97 kJ
Protéines	0,9 g
Glucides	3,8 g
Lipides	0,5 g

(* Les allégations nutritionnelles et relatives à la santé sont soumises aux dispositions du règlement n°1924/2006.