



Comment bien lire les étiquettes ?

Il n'est pas toujours facile de choisir un aliment parmi le vaste choix qui s'offre à nous dans les rayons de nos supermarchés ! Pour y voir plus clair et vous aider à choisir en toute connaissance de cause, voici ce qu'il faut lire sur une étiquette :

La liste des ingrédients :

Elle regroupe l'ensemble des composants d'un produit (matières premières, épices, additifs, ...). **Ils apparaissent dans l'ordre décroissant de leur importance pondérale.** Pour certains aliments, un pourcentage est précisé. Il vous permet, par exemple, d'estimer la quantité de viande contenue dans un plat cuisiné.

Exemple pour des pâtes bolognaises, vous pouvez trouver dans certains plats du commerce l'ordre suivant : eau, pâtes, viande de bœuf (7%) ... Cela signifie que ce plat contient surtout de l'eau, beaucoup de pâtes et de sauce et très peu de viande....

La liste des ingrédients est forcément longue quand il s'agit d'un plat cuisiné complet. En revanche, si elle est longue pour des produits simples (soupes, biscuits, yaourts...), c'est que le produit contient de nombreux additifs !

La DLC et la DLUO

La DLC (Date Limite de Consommation) apparaît sur les denrées périssables (produits laitiers, viande, poissons, œufs...) dont la consommation au-delà de cette date pour présenter un danger pour la santé humaine.

La DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) indique le délai au-delà duquel les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent de s'altérer. Il n'y a pas de risque de consommer un produit après sa DLUO s'il n'a pas été ouvert. En revanche, une fois l'emballage ouvert, la durée de conservation du produit est forcément écourtée.

L'étiquetage nutritionnel

Il permet de connaître la valeur énergétique et la composition en nutriments d'un aliment, pour 100g ou 100 ml de produit. A titre volontaire, l'information nutritionnelle peut en plus, être indiquée pour une portion.