



© : Fédération Française des Diabétiques

LE JEU DE LA FOOD

Décrypter les étiquettes alimentaires





Des idées pour mieux choisir !



AUGMENTER :

Les fruits et légumes :
5 portions de fruits et légumes par jour
(idéal : 2 à 3 portions de fruits maximum, légumes à volonté)

Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois chiches etc. :
au moins deux fois par semaine

L'activité physique :
au moins 30 min / jour



ALLER VERS :

Les féculents complets :
au moins 1 / jour car naturellement riches en fibres

Le poisson :
2 fois / semaine dont un poisson gras (sardine, maquereau, saumon, etc.)
l'huile de colza, de noix et d'olive

Les produits laitiers :
lait, yaourts, fromage et fromage blanc :
2/ jour pour les adultes (enfants, adolescents, personnes âgées: 3 à 4/ jour)



RÉDUIRE :

L'alcool :
max 2 verres/ jour et pas tous les jours

Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés :
à limiter

Les produits salés et le sel :
à limiter

La charcuterie :
à limiter à 150g / semaine

La viande :
porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats
> privilégier les volailles et limiter les autres viandes à 500g / semaine

Le temps passé assis

Le tabac

Ces recommandations sont destinées à toute la population.



Décrypter les étiquettes alimentaires

« C'est pas compliqué, c'est marqué dessus ! »

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Ingrédients: Sel, bouillon de légumes 1% (eau céleri, carotte, jus concentré de céleri, oignon, poireau), fond de porc, os de porc, viande de porc, épices), dextrose de maïs, antioxydant : ascorbate de sodium, conservateur : nitrite de sodium.

1. Les ingrédients sont toujours rangés de l'ingrédient en plus grande quantité à celui représentant la plus faible part. Attention aux listes à rallonge et avec des termes incompréhensibles.
2. Repérez les mots se terminant en « ose », qui sont des sucres : lactose, maltose, glucose saccharose, etc. et limitez les produits qui en contiennent plusieurs.
3. Repérez le sel, qui doit toujours se trouver en dernière position.
4. Dans la liste des ingrédients, on trouve aussi des pourcentages. Il s'agit d'une information obligatoire pour les ingrédients mis en avant sur l'emballage.
5. Mises à part les quantités d'ingrédients, la liste peut nous renseigner sur la qualité de ceux-ci :
 - quelle matière grasse ? Privilégiez les huiles d'olive et de colza, évitez les matières grasses hydrogénées, (huiles végétales transformées),
 - quelle matière sucrante ? Évitez au maximum les sucres ajoutés, d'autant plus les sirops de glucose, sirops de fructose.
6. Dans la liste figurent obligatoirement l'éventuelle présence :

- **d'organisme génétiquement modifié (OGM),**
- **d'allergènes :** les substances susceptibles de provoquer des allergies ou des intolérances sont mises en évidence dans la liste des ingrédients par une impression les distinguant du reste (caractères plus gros, en gras ou surlignés). Dans les cas où l'industriel ne peut garantir l'absence totale de certains allergènes, il le précise par une mention « Produit élaboré dans un atelier qui utilise : ... » ou encore « Traces éventuelles de... »
- **d'additifs alimentaires, classés par la lettre « E » et des suites de 3 chiffres :**
 - E100 à E180 = Colorants
 - E200 à E297 = Conservateurs
 - E300 à E321 = Anti-oxydants
 - E322 à E495 = Emulsifiants, stabilisants, gélifiants
 - E500 à E585 = Acides
 - E620 à E641 = Exhausteurs de goût
 - E900 à E1520 = Divers, dont les édulcorants (à limiter car ils entretiennent l'appétit pour la saveur sucrée).

INGRÉDIENTS : Jambon de porc issu d'animaux sans traitement antibiotique dès la fin du sevrage et nourris sans OGM (<0,9%), bouillon (eau, os, viande de porc, oignon, poivre, ail, noix de muscade, thym, laurier, clou de girofle), sel, conservateurs : chlorure de potassium et nitrite de sodium, dextrose, arôme naturel, sirop de glucose, antioxydant : érythorbate de sodium. Viande de porc origine France.

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Energie	482 kJ-114 kcal
Matières grasses	3,0 g
dont acides gras saturés	1,1 g
Glucides	0,8 g
dont sucres	0,2 g
Protéines	21 g
Sel	1,4 g

1 **INGRÉDIENTS :** Jambon de porc issu d'animaux sans traitement antibiotique dès la fin du sevrage et nourris sans OGM (<0,9%), bouillon (eau, os, viande de porc, oignon, poivre, ail, noix de muscade, thym, laurier, clou de girofle), sel, conservateurs : chlorure de potassium et nitrite de sodium, dextrose, arôme naturel, sirop de glucose, antioxydant : érythorbate de sodium. Viande de porc origine France.

2 3 4 5 6

LES VALEURS NUTRITIONNELLES

Obligatoire depuis décembre 2016, elle est indiquée pour 100g de produit et souvent, pour ce qui est considéré comme une portion de ce produit (c'est alors un repère pour la consommation).

On retient que :

- La valeur énergétique est la quantité d'énergie (calories, kcal ou kJ) contenue dans 100g de produit ou dans une « portion »,
- « glucides » = SUCRES totaux (amidon + sucres simples),
- dont « sucres » = « sucres simples » à limiter (reco OMS : max 50g/ jour) dont « amidon » = « sucres complexes » à privilégier,
- « lipides » = GRAISSES (saturées (à limiter) + insaturées (à privilégier)),
- fibres alimentaires : à favoriser (Objectif : atteindre 25 à 30g de fibres/ jour),
- sel : à limiter (Objectif : Ne pas dépasser 6g de sel/ jour).

%	Valeurs nutritionnelles moyennes	Par 100 g	Par tranche (40 g)
	Energie	478 kJ 113 kcal	191 kJ 45 kcal
	Matières grasses	2,8 g	1,1 g
	dont acides gras saturés	1,0 g	0,4 g
	Glucides	0,5 g	0,2 g
	dont sucres	0,2 g	0,1 g
	Protéines	22 g	8,8 g
	Sel	1,4 g	0,56 g

Condition sans antibiotiques. Après ouverture, à consommer dans les 2 jours. Sans gluten.

LA DATE DE PÉREMPTION

La date limite de consommation (DLC)

Elle s'exprime sur les emballages par la mention : **A consommer jusqu'au...**, et indique une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables qui sont de ce fait, susceptibles de présenter un danger pour la santé si elles sont consommées après la date (viandes, poissons, plats préparés, charcuteries,...). Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée.

La date limite d'utilisation optimale (DLUO)

La DLUO n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdue tout ou partie de ses qualités spécifiques (croquant, saveur, moelleux...) sans pour autant constituer un danger pour la santé. Elle est exprimée sur les emballages par la mention : **À consommer de préférence avant le...**, complétée par l'indication suivante :

- Jour et mois pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois,
- mois et année pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois,
- année pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.

Tel est le cas par exemple des biscuits, biscottes, épices, café, thé, pâtes, semoule, riz, farines...

La date de consommation recommandée (DCR) pour les œufs

Cette date est fixée 28 jours au plus après la ponte.

Les œufs sont :

- Extrafraîs jusqu'à 9 jours après la ponte. Ils peuvent alors être utilisés dans des préparations non ou peu cuites (mayonnaise, œufs à la coque, mousse au chocolat, œuf poché, œuf mollet...),
- frais jusqu'à 28 jours après la date de ponte. Ils sont alors consommés cuits au plat, en omelette, durs ou utilisés pour la pâtisserie.

Plus on se rapproche de la DCR, plus un temps de cuisson prolongé est recommandé.

!! Astuces !!

- Demandez-vous :

« Si je prépare ce plat moi-même, j'y mets quoi ? » et comparez avec la liste des ingrédients.

- Préférez les produits qui contiennent peu ou pas d'additifs.

- Aidez-vous de l'application

« UFC que choisir » pour vous renseigner sur l'innocuité des additifs présents.

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Ces mentions qui mettent en avant les qualités nutritionnelles d'un aliment sont souvent des appels à l'achat. Restez vigilants !

- Les produits « light » ou « allégés »

La teneur en sucre (ou en graisse) est allégée de 30% par rapport à un produit dit « référence ». Exception pour les boissons « light » sans sucres (sauf pour celles à base de jus). Mais un produit « allégé en sucre » peut contenir plus de gras (exemple : le chocolat) et, à l'inverse, un produit « allégé en graisse » peut contenir plus de sucre (exemple : les crèmes fraîches),

- les produits « sans sucres ajoutés »

Pas d'ajout de sucres (saccharose, fructose, glucose, miel, sirop de glucose...) mais il peut y avoir du sucre naturellement présent dans le produit (compote, jus de fruits),

- les produits « sans sucres »

Le produit ne contient pas plus de 0.5g de sucres pour 100g ou 100ml. Ces produits peuvent contenir des édulcorants « intenses » (aspartame, acésulfame K, sucralose) ou des polyols (sorbitol, maltitol, xylitol...),

- « source de »

Le produit doit contenir au moins 15% de l'élément concerné (vitamines, minéraux, fibres),

- « riche en »

Le produit doit contenir au moins 30% de l'élément concerné (vitamines, minéraux, fibres).

LE NUTRISCORE

Pour rendre les informations nutritionnelles plus claires et plus lisibles, depuis avril 2017, le logo Nutri-Score peut être apposé sur la face avant des emballages. Il s'agit d'un système d'étiquetage nutritionnel complémentaire, facultatif pour les industriels. Le système Nutri-Score est basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé) et associant des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle »).

Il prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur :

- **en nutriments et aliments à favoriser :** fibres, protéines, fruits et légumes;
- **en nutriments à limiter :** énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu pour un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.





JAMBON



IDÉE REÇUE

« Le jambon, c'est de la viande, tout simplement ! »

FAUX !

Artisanal comme industriel, le jambon est un produit transformé, qui intègre parfois de nombreux additifs, sels, sucres et conservateurs. Pas de panique, vous pouvez évidemment vous régaler de ce délicieux mets du quotidien, pour les petits et les grands, mais restez attentifs à certains indicateurs-clé qui peuvent constituer un risque en cas de santé fragile et notamment de diabète.

INGRÉDIENTS : Jambon de porc issu d'animaux sans traitement antibiotique dès la fin du sevrage et nourris sans OGM (<0,9%), bouillon (eau, os, viande de porc, oignon, poivre, ail, noix de muscade, thym, laurier, clou de girofle), sel, conservateurs : chlorure de potassium et nitrite de sodium, dextrose, arôme naturel, sirop de glucose, antioxydant : érythorbate de sodium.
Viande de porc origine France.

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Energie	482 KJ-114 Kcal
Matières grasses	3,0 g
dont acides gras saturés	1,1 g
Glucides	0,8 g
dont acides	0,7 g
Protéines	21 g
Sel	1,4 g

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

NOS CONSEILS

QUALITÉ

Il existe différentes qualités de jambons selon le nombre d'additifs :

SUPÉRIEUR (5 additifs)

DE CHOIX (11 additifs)

STANDARD (12 additifs)

LABELS

Le Label Rouge est un signe national qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés.

La qualité se rapporte à :

- Des conditions de production, qui se distinguent des conditions de production des produits similaires habituellement commercialisés,
- l'image du produit au regard de ses conditions de production,
- les éléments de présentation ou de service.

Pour les jambons Label Rouge, l'emploi d'additifs est limité, de même que le taux de lipides (moins de 5%). Toutefois, ce label n'atteste pas forcément de qualités nutritionnelles supérieures ! Le logo Le Porc Français garantit l'origine française des viandes de porcs et des produits qui en sont issus. Il signifie que les animaux sont nés, élevés, abattus et transformés en France.

INGRÉDIENTS

Certains ingrédients doivent faire l'objet d'une attention particulière.

- Les sucres : mots qui se terminent en « ose », ici par exemple le dextrose de maïs,
- le sel, ici en deuxième position,
- le Nitrite de sodium (E250) en conservateur très controversé car cancérigène.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Regarder la quantité apportée pour une portion (souvent, 2 tranches soit ¼ des apports max recommandés),
- préférer moins de 1,5g de sel pour 2 tranches. La mention « -25% de sel » signifie que le jambon a un taux de sel aux 100g inférieur d'un quart à la teneur d'un produit pris comme référence.

NB : Attention donc à bien lire les étiquettes, un astérisque renvoie quelque part sur l'emballage à la valeur prise pour référence inscrite en petits caractères. On peut ainsi lire le plus souvent : « -25% de sel* », « * par rapport à la moyenne des jambons cuits supérieurs du marché ».

DATE LIMITE DE CONSOMMATION

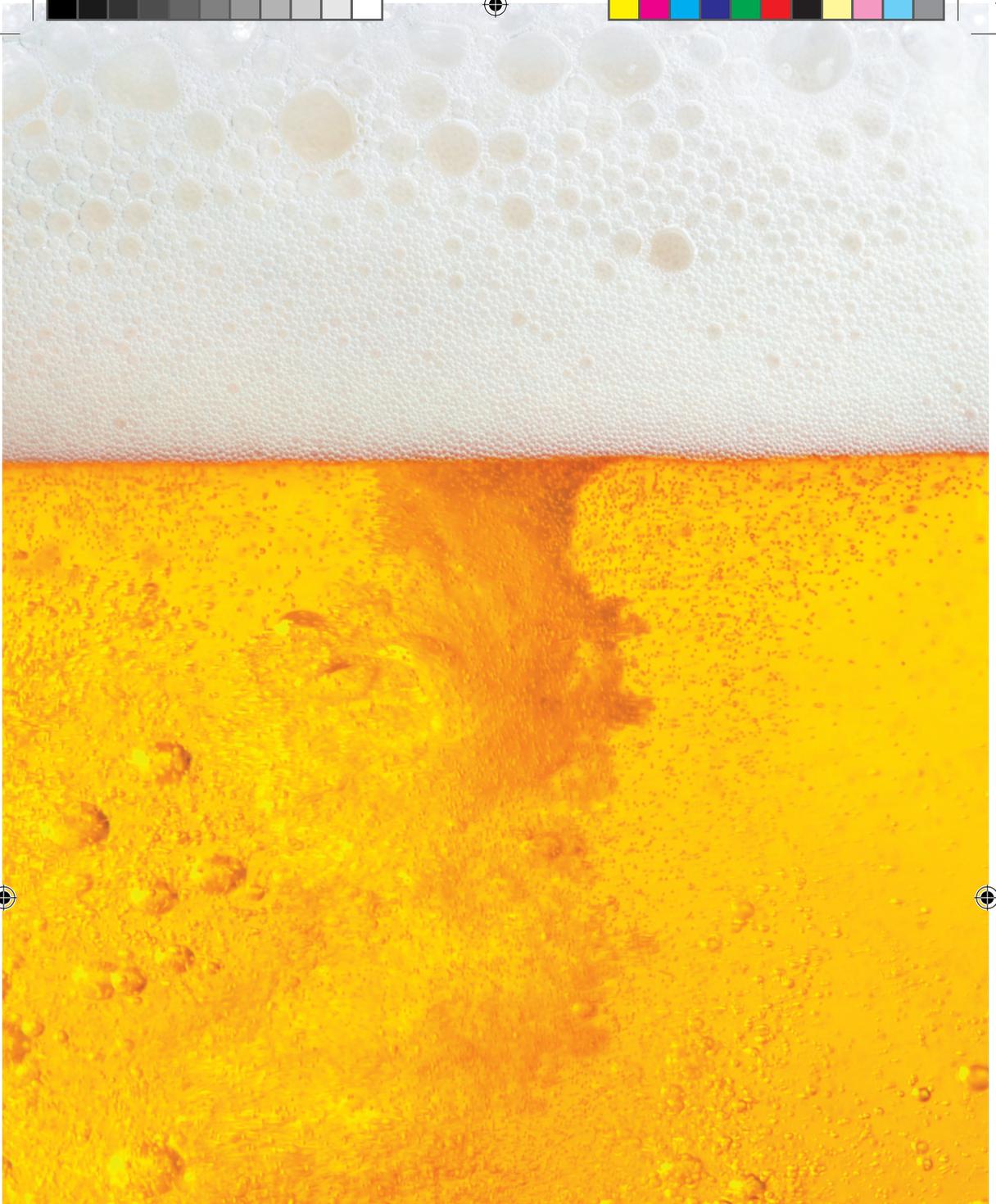
(DLC ou « à consommer avant le... ») :

Ne pas dépasser la date car peut présenter un risque microbiologique (intoxication alimentaire).

NUTRI-SCORE



Ici C car présence importante de sel et présence d'acides gras saturés (à limiter).



BIÈRE



IDÉE REÇUE

« La bière,
ça désaltère ! »

Vrai et faux !

La bière est un produit vieux comme le monde. Elle serait brassée et consommée en Europe depuis plus de 3000 ans avant notre ère. Si elle apporte une sensation de rafraîchissement, elle n'est pas pour autant anodine pour le corps, et notamment pour les personnes touchées par le diabète.

L'alcool provoque des variations de la glycémie, en induisant d'abord une hypoglycémie puis une hyperglycémie retardée. Il faut donc veiller à ne jamais consommer d'alcool à jeun (risque d'hypoglycémie) et contrôler régulièrement la glycémie durant les 12h qui suivent la consommation.

De plus, l'alcool est un nutriment que l'organisme ne sait pas utiliser comme carburant. **Il est donc stocké sous forme de graisses et n'hydrate pas réellement.** Si la consommation est répétée ou excessive, l'alcool contribue ainsi à la prise de poids et à l'insulinorésistance.

A consommer avec modération et occasionnellement.

INGRÉDIENTS: EAU, MALT D'ORGE, RIZ, HOUBLON /
INGREDIËNTEN: WATER, GERSTEMOUT, RIJST, HOP

Valeurs nutritionnelles / Voedingswaarden	Par/Per 100ml	Par/Per 250ml
Énergie / Energie (kJ/Kcal)	189kJ / 45kcal	471kJ / 113kcal
Matières grasses / Vet dont acides gras saturés / waarvan verzadigd	0g 0g	0g 0g
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	2,9g 0,5g	7,2g 1,3g
Protéines / Eiwitten	0,4g	0,9g
Sel / Zout	0g	0g

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

TYPES DE BIÈRES

On peut classer les bières en cinq grandes familles, le degré de torréfaction du malt déterminant en grande partie la couleur de la bière :

LES BLANCHES

LES BLONDES

LES BLONDES SPÉCIALES

LES AMBRÉES

LES BRUNES

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Des glucides, en raison de l'utilisation de céréales 3,2%, soit, pour une bouteille de 250ml, 8g de glucides,
- de l'alcool, un nutriment qui n'est pas représenté dans le tableau de la valeur nutritionnelle, mais souvent précisé en termes de pourcentage, sur l'emballage : ici, 5% soit 12,5g d'alcool dans une bouteille de 250 ml.

INGRÉDIENTS

Rien de plus simple que la recette de la bière. Pour la plupart, les ingrédients de départ sont l'eau, le malt d'orge, les extraits de houblon, des céréales contenant du gluten.

La composition peut varier selon les typologies de bière mais les principes restent les mêmes:

- Présence de gluten, une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales (Blé, Orge, Avoine, Seigle) qui peut être à l'origine d'une intolérance chez certains patients (intolérance au gluten = maladie coeliaque),
- boisson fermentée : les glucides des céréales (orge) sont en partie transformés en alcool.

DATE LIMITE DE CONSOMMATION

(DLC ou « à consommer avant le... ») : Souvent largement évaluée et de bonne conservation. Comme toujours, ne pas dépasser la date.

NUTRI-SCORE



Ici D, car beaucoup de sucres simples, de matières grasses saturées et peu de protéines et de fibres.



BISCUITS APÉRITIFS

IDÉE REÇUE

« On n'y résiste pas. »

Vrai... Et justement...

Trois-quart des Français reçoivent au moins une fois par mois des proches pour l'apéritif. À ce stade, c'est un vrai sport national. À ces occasions, près de 50% des produits sont alors achetés au rayon apéritif. Les fabricants rivalisent de créativité pour proposer de nouveaux goûts, de nouvelles formes, de nouvelles textures. Sans s'interdire d'en consommer - n'oublions pas le plaisir de la convivialité -, il est cependant important de savoir ce qui les compose : **tous sont issus de procédés industriels, et privilégient logiquement le « potentiel de séduction » sur les propriétés nutritionnelles.**

D'ailleurs, ils n'ont tout simplement aucun intérêt nutritionnel !

À noter que les biscuits apéritifs allégés n'apportent en réalité pas de grand changement. Surtout les cacahuètes, particulièrement caloriques, addictives et très consommées lors de l'apéritif.

Alors faut-il dire stop aux chips et autres gourmandises salées ? Non ! Faites-vous plaisir, mais très occasionnellement et en petite quantité (portion de 30 g). **Privilégiez par exemple les bâtonnets de légumes, le houmous, le tzatziki et les gressins à l'huile d'olive.**

Biscuits crackers à l'emmental. Ingrédients : Farine de M6 56,1 %, huiles végétales (palme et colza), emmental râpé séché 17 %, sucre, sel, sirop de glucose-fructose, poudre à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium), farine d'orge malté, lactosérum en poudre (de lait), levure sèche, émulsifiant (lécithines de soja).
Peut contenir œufs, fruits à coque, céleri et sésame.

Information nutritionnelle			
	100 g	25 g	%* / 25 g
Energie	2294 kJ 550 kcal	573 kJ 138 kcal	7 %
Matières grasses	36 g	8,9 g	13 %
dont acides gras saturés	17 g	4,3 g	22 %
Glucides	44 g	11 g	4 %
dont sucres	5,6 g	1,4 g	2 %
Fibres alimentaires	2,4 g	0,6 g	-
Protéines	12 g	3,0 g	6 %
Sel	2,04 g	0,51 g	19 %

*Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).
Ce paquet contient 2 portions.

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

Il existe une grande diversité de biscuits apéritifs, de procédés et d'ingrédients.

Faisons l'exercice sur celle présentée ci-dessus :

- Présence de sucres : sirop de glucose-fructose et sucre,
- présence importante de farine donc de glucides,
- quantité d'emmental précisée (=17%) car mentionnée sur l'emballage,
- huile de piètre qualité nutritionnelle : huile de palme (mauvaise également pour la déforestation). De plus, utilisation d'huile de colza dans un produit très cuit (bis-cuit), perte des qualités nutritionnelles de cette huile, qui doit être consommée crue pour les Oméga 3,
- présence de sel importante : pas en dernière position,
- allergènes alimentaires en majuscule,
- produit très transformé.

NUTRI-SCORE



E, car présence de sel, graisses saturées, sucres.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Très calorique, comparé aux bâtonnets de légumes (30kcal/ 100g),
- beaucoup de matières grasses : 36% dont la moitié en graisses saturées, « à limiter »,
- quantité de glucides importante : 44% dont 5,6% de « sucres simples » = 1 morceau de sucre,
- quantité de sel importante : 2%, soit près de la moitié des apports maximaux conseillés dans 100 g de produit,
- pas de portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritionnelle... Produit « addictif » du fait de la présence de sucre et de sel donc en général consommé en quantité importante,
- peu de fibres (2,4g / 100g) par rapport aux recommandations (30g/ jour) et peu de protéines par rapport aux lipides et aux glucides,
- index glycémique moyen car les graisses ralentissent l'absorption des glucides par l'organisme,
- toutefois, élévation tardive et prolongée de la glycémie après consommation importante de ce produit (hyperglycémie retardée, entre 2 et 4h après).



BISCUITS FOURRÉS AU CHOCOLAT





IDÉE REÇUE

« C'est trop bon. »

Vrai !

Il n'y a pas d'âge pour en manger. Ni de lieu. Ni d'heure. Et c'est justement parce que c'est un peu notre péché mignon à tous qu'il faut en connaître les propriétés pour se faire plaisir sans impacter notre santé. Il n'y a pas si longtemps, on se régalaient sans limite des tartes et gâteaux des mamies-gâteau. Si c'est encore fort heureusement le cas, la consommation de biscuits produits par l'industrie agroalimentaire a explosé : **on estime que les Français en mangent en moyenne 7 kg par an.**

Pas de panique. Il y a non seulement des solutions, mais aussi des alternatives pour satisfaire votre gourmandise, sans devenir pâtissier en chef.

S'il fallait retenir une seule chose de cet exemple, c'est qu'il n'y a pas de portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritionnelle. Difficile de se fixer une limite ! **Ces biscuits n'ont par ailleurs pas d'intérêt nutritionnel, et sont donc à consommer occasionnellement et en petite quantité (1 à 2 biscuits).** Pour une collation équilibrée, privilégiez une poignée d'amandes et 1 fromage blanc nature, par exemple. Soyez créatifs, en privilégiant les produits frais et non transformés.

Ⓢ Ingrédients : farine de blé 49%, sucre, graisse de palme, cacao maigre en poudre 5,5%, graisse de palme, poudres à lever : carbonates d'ammonium - carbonates de sodium - diphosphates, poudre de lait écrémé, œufs en poudre, sel, émulsifiant : lécithines (tournesol), arôme naturel, acidifiant : acide citrique. Peut contenir des traces de fruits à coque. Conservation : A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ⓢ Ingrediënten: Tarwebloem 49%, suiker, palmvet, magerecacaopoeder 5,5%, palmplvet, rijsmiddelen: ammoniumcarbonaten - natriumcarbonaten - diïsofaten, mageremelkpoeder, eierpoeder, zout, emulgator: lecitinen (zonnebloem), natuurlijk aroma, voedingszuur: citroenzuur. Kan sporen bevatten van noten. Bewaring: Fris en droog bewaren.

Nutrition - Valeurs moyennes pour : Voeding - Gemiddelde waarden per:	100 g	1 sachet 120 g (=42 g)
Energie	2046 kJ 486 kcal	859 kJ 205 kcal
Matières grasses / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde	22 g 12 g	9,3 g 5 g
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	64 g 29 g	27 g 12 g
Fibres alimentaires / Vezels	3,7 g	1,6 g
Protéines / Eiwitten	6,7 g	2,8 g
Sel / Zout	0,59 g	0,25 g

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

Alors, avez-vous identifié les points positifs et négatifs de la composition de ce produit ?

On vous donne un petit coup de pouce :

- farine en premier : logique, pour des biscuits (rappel : toujours se poser la question des ingrédients qu'on utilisera si l'on devait faire nous-mêmes des biscuits). Toutefois, sur le 50% de farine, seuls 15% sont sous forme de farine de blé complet (mis en avant sur l'emballage mais minoritaire dans le produit),
- sucre en seconde position puis sirop de glucose plus loin dans la liste (sucre à éviter car très transformé),
- matières grasses de mauvaise qualité nutritionnelle,
- sel qui n'est pas en dernière position,
- présence d' « arômes », qui faussent les perceptions sensorielles,
- allergènes en majuscules.

VALEURS NUTRITIONNELLES

70% de glucides : apport considérable, dont la moitié de sucres simples, qui sont rapidement absorbés par l'organisme donc qui provoquent une élévation rapide de la glycémie.

DATE DE CONSOMMATION OPTIMALE

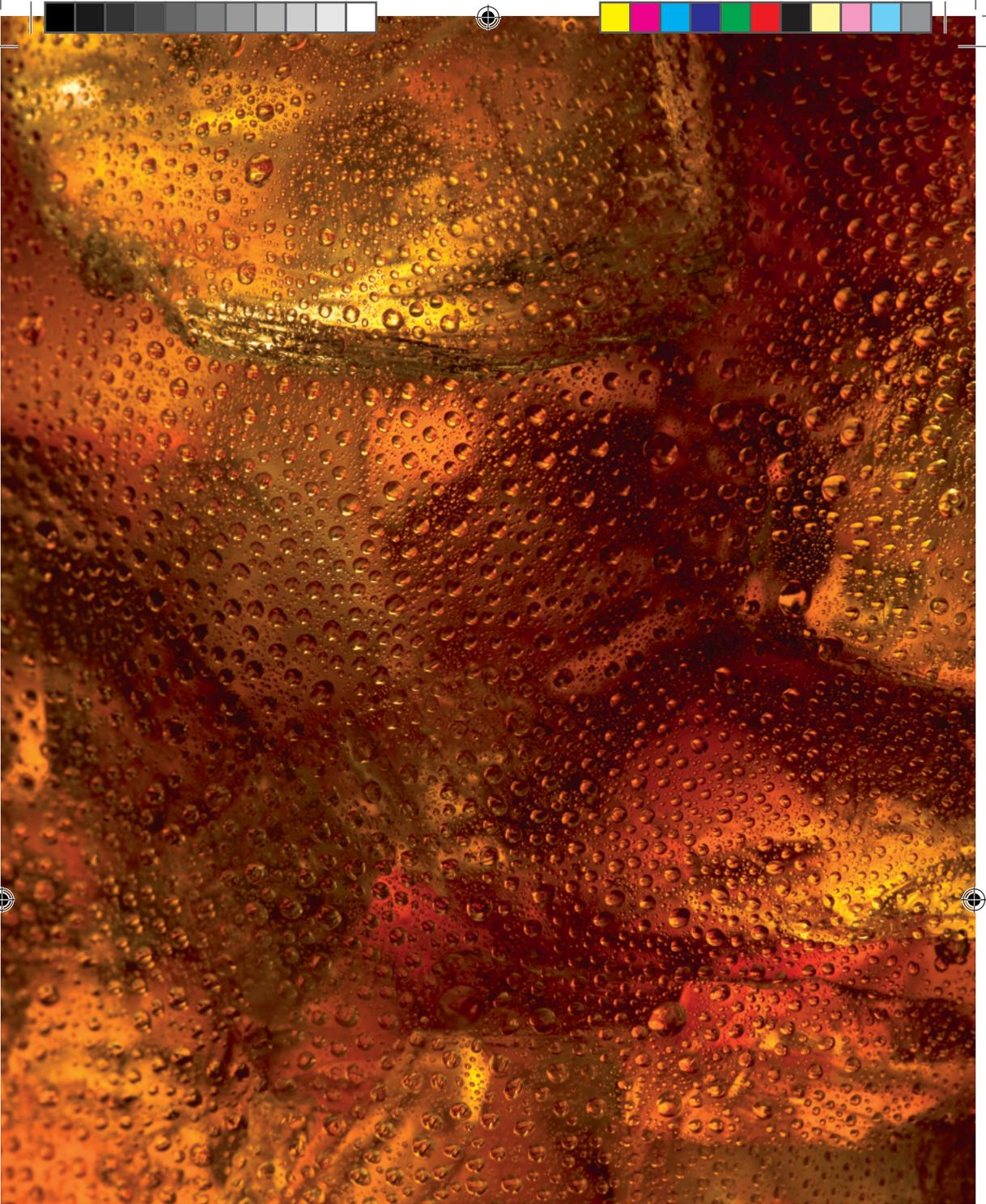
(DLUO ou « à consommer de préférence avant le... ») :

signifie que le produit peut être consommé après cette date, sans danger pour la santé mais que le produit peut voir ses qualités organoleptiques modifiées : moins craquant, plus secs, etc.

NUTRI-SCORE



Beaucoup de sucres simples, de matières grasses saturées et peu de protéines et de fibres.



COLA



IDÉE REÇUE

« Il y en a des bien ! »

Pas vraiment !

Son nom est connu de tous et fait trembler tous les médecins de la planète.

Comme tout produit « star » de nos rayons, il entretient aussi beaucoup de fantasmes. Des vrais et des faux, des positifs comme des négatifs.

Au-delà des débats et des opinions, que faut-il comprendre et retenir de sa composition, notamment pour les diabétiques ?

La portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritionnelle indique 250ml. **Cependant, il est vivement recommandé de limiter sa consommation au resucrage en cas d'hypoglycémie** (quantité à adapter en fonction de chaque patient, à définir avec votre diabétologue/diététicienne) ou occasions rares et jamais en prise isolée.

Pas vraiment mieux pour les versions « light » et sans sucres, puisque des édulcorants sont utilisés pour donner une saveur sucrée au produit. Ils ne provoquent pas d'élévation de la glycémie mais entretiennent l'attrait pour la saveur sucrée et sont donc à limiter.

DECLARATION NUTRITIONNELLE

POUR :	100ml	250ml	(%*)
Energie :	180kJ/ 42kcal	450kJ/ 105kcal	(5%)
Matières grasses :	0g	0g	(0%)
dont acides gras saturés :	0g	0g	(0%)
Glucides :	10.6g	27g	(10%)
dont sucres :	10.6g	27g	(29%)
Protéines :	0g	0g	(0%)
Sel :	0g	0g	(0%)

*Apports de référence pour un adulte-type (8400kJ/2000kcal).

Boisson rafraîchissante aux extraits végétaux.

Ingrédients : eau gazeifiée ; sucre ; colorant : E150d ; acidifiant : acide phosphorique ; arômes naturels dont caféine.

À consommer de préférence avant le : voir bouteilles. Conserver à l'abri du soleil, dans un endroit frais et sec. Ne pas agiter.

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

Sucre en deuxième position :
10,6% donc dans un verre de 250ml :
26,5g soit plus de 5 morceaux de sucre.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Sucre sous forme liquide donc élévation rapide de la glycémie,
- aucun autre nutriment pour ralentir l'absorption des glucides donc indice glycémique très haut,
- additifs alimentaires.

DATE DE CONSOMMATION OPTIMALE

(DLUO ou « à consommer de préférence avant le... ») :

signifie que le produit peut être consommé après cette date, sans danger pour la santé mais que le produit peut voir ses qualités organoleptiques modifiées : moins craquant, plus secs, moins gazeux, etc.

NUTRI-SCORE



E, car sur-exposition d'additif et produit ultra-transformé.



JUS DE FRUITS



IDÉE REÇUE

« Les fruits ça ne peut pas faire de mal ! »

Vrai et faux !

On le sait tous désormais : manger 5 fruits et légumes par jour permet une réduction de la mortalité, qu'elle soit de cause cardiovasculaire, cancéreuse ou respiratoire. Elle repose sur une recommandation émise par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2003 préconisant de manger 400g de fruits et légumes par jour.

Faut-il considérer que les jus de fruits rentrent dans ce cadre et contribuent à l'objectif ?

Non ! Car en réalité, les jus de fruits comportent une quantité de sucres très importante, comparable à celle des sodas par exemple...

C'est frais, c'est souvent bon, mais il s'agit de produits à réserver au resucrage en cas d'hypoglycémie ou à de très rares occasions, lors d'un repas, mais pas en prise isolée.

Valeurs moyennes pour : 100 ml		Valeurs moyennes pour 1 verre de : 200 ml %AR		
Energie	164 kJ 39 kcal	Energie	327 kJ 77 kcal	4%
Glucides dont sucres	9,4 g 8,7 g	Glucides dont sucres	19 g 17 g	7% 19%
Vitamine C (%AR)	20 mg (25%)	Vitamine C	40 mg	50%

Quantités négligeables de matières grasses, d'acides gras saturés, de protéines et de sel.
AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal), par jour.
Cette brique de 1L contient 5 verres de 200 ml.
Variez, équilibrez, bougez !

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

100% pur jus c'est à dire pas d'ajout d'autres ingrédients que le fruit pressé

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Dans les jus de fruits et autres smoothies (même 100% pur jus), il y a autant de sucres que dans les sodas. Ils sont donc considérés comme faisant partie des boissons sucrées, au même titre que ces derniers,
- ils génèrent une élévation de la glycémie rapide ((IG) index glycémique élevé) car sucre sous forme « liquide », pas de mastication, peu de fibres, pas de graisses et de protéines (ces éléments ralentissent la digestion des glucides donc font diminuer (l'IG)).

ALLÉGATION

« Sans sucres ajoutés »

Le produit ne contient pas de glucides simples (= « sucres ») ajoutés ou toute autre denrée alimentaire utilisée pour son pouvoir sucrant. Cette allégation n'est possible que si l'aliment est fabriqué sans ajout de saccharose, de fructose, de sirop de glucose, de miel et de jus concentré ou sirop de fruits.

Les glucides que l'on retrouve dans la composition sont donc naturellement présents dans les fruits.

A noter que même avec cette allégation, des édulcorants peuvent être ajoutés.

DATE DE CONSOMMATION OPTIMALE

DLC (date limite de consommation)

si acheté au rayon frais.

DLUO (date d'utilisation optimale)

si acheté au rayon « boissons » type soda, eau.
A consommer 3 jours après ouverture

NUTRI-SCORE



Présence de sucres simples, à limiter.





NUGGETS



IDÉE REÇUE

« On ne sait jamais vraiment comment c'est fait... »

Faux !

Il suffit de lire l'étiquette pour se rendre compte qu'on est loin d'un produit naturel...

Il s'agit là d'un produit largement transformé et industriel, comportant de nombreux ajouts, édulcorants, conservateurs.

Si vous avez malgré tout du mal à leur résister, voici quelques conseils :

L'étiquette n'indique pas de portion recommandée dans le tableau de la Valeur Nutritionnelle, mais à noter que 100g = 5 nuggets.

- À consommer occasionnellement en ne dépassant pas les 100g. À réchauffer de préférence sans matières grasses : au four ou à la poêle.
- Accompagner de légumes et limiter les apports en glucides (diminuer la quantité de féculents car la panure en contient) sur le reste du repas. Terminer par un fromage blanc qui complètera les apports en protéines.

FR : Ingrédients : Viandes (poulet* 39%, dinde*
) (Origine : France), eau, chapelure (farine de blé*, levure*, sel, farine de blé*, amidon de blé*, fécule*, fibre*, sel, poivre*). Huile végétale de tournesol*. * ingrédients issus de l'agriculture biologique. Allergène : gluten. Susceptible de contenir des traces de céréales contenant du gluten, de lait et d'oeuf. Pourcentages exprimés sur le produit total avant friture.
Conservation : Conditionné sous atmosphère protectrice. A consommer dans les 24h après ouverture. A conserver entre 0°C et +4°C.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g Gemiddelde voedingswaarden voor 100g							
Energie/ Energie	Matières grasses/ Vetten	dont acides gras saturés/ Waarvan verzadigde vetzuren	Glucides/ Suikers/ Droten	dont sucres/ Waarvan Suikers	Fibres/ Fibers	Protéines/ Eiwitten	Sel/ Zout
1017 kJ 243 kcal	12 g	1,9 g	20 g	0,8 g	2,0 g	13 g	0,9 g

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

- Liste à rallonge,
- seulement 31% de viande dans les nuggets. Viande très transformée : « traitée en salaison », signifie qu'elle a été mélangée avec de l'eau, du sel, des protéines (ici, de soja) de la peau puis réduite en hachis,
- sucre ajouté dans la viande et dans la panure : dextrose, amidons transformés de maïs et de tapioca,
- arômes utilisés,
- sel en quantité importante (arrive très tôt dans la liste des ingrédients),
- additifs alimentaires,
- matière grasse utilisée : huile de tournesol. Idéale pour réaliser des fritures mais pas de très bonne qualité nutritionnelle,
- aliment extrêmement transformé.

NUTRI-SCORE



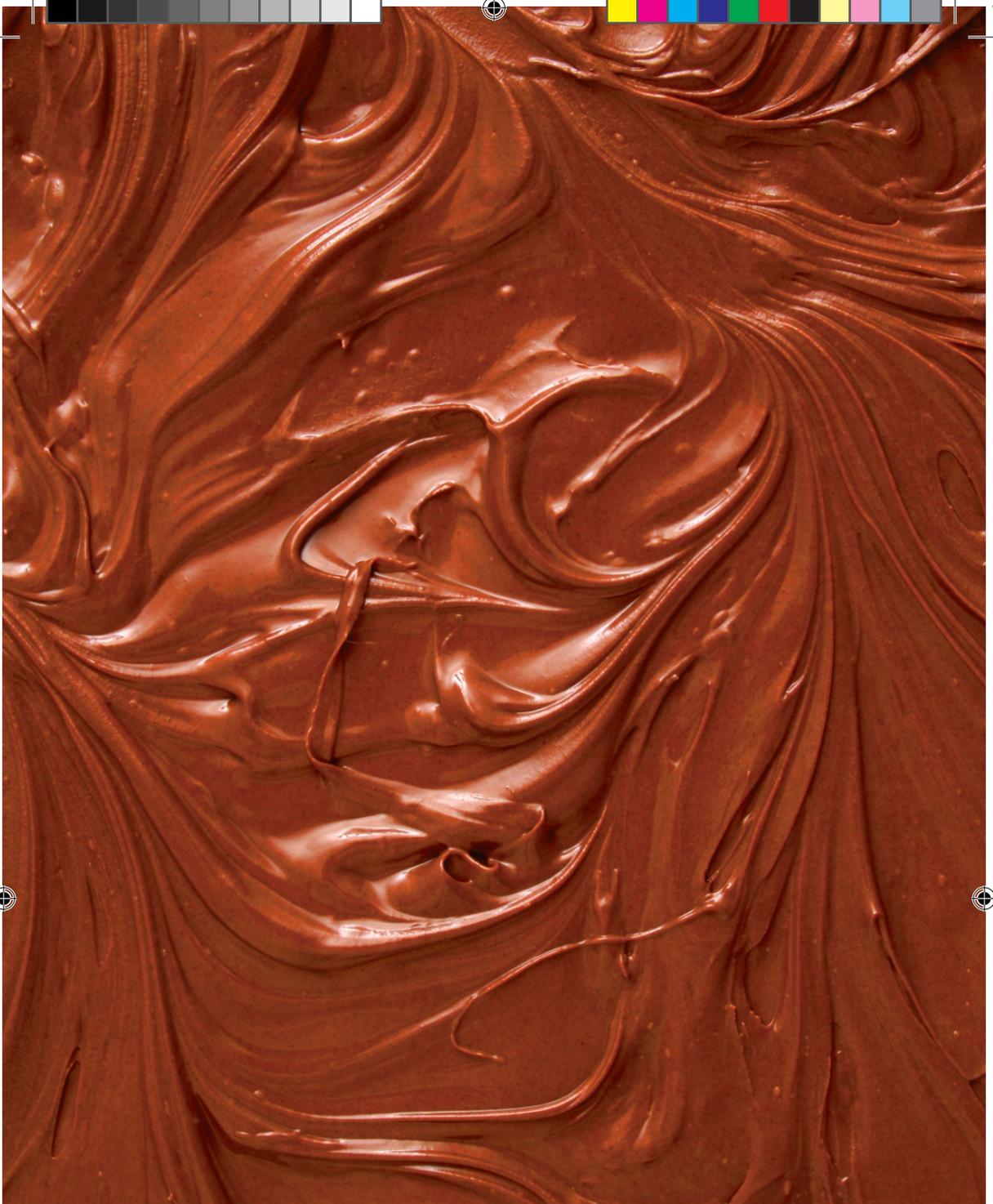
Baucoup de sucres simples, d'acides gras saturés et peu de protéines et de fibres.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Peu de protéines pour un produit de cette catégorie : 12%,
- beaucoup de lipides en proportion des protéines (13% soit plus de lipides que de protéines dans le produit),
- quantité de glucides importante du fait de la présence de panure : 18% soit plus que dans des pois chiches...
- quantité de sel très importante : 1,4g soit plus d'1/4 des apports maximaux conseillés.

ALLÉGATION

- « Sans arôme artificiel » : Qu'ils soient naturels ou non les arômes ont le seul but de redonner du goût aux produits si transformés et ultra-transformés qui sinon, en manqueraient. Eviter donc autant que possible les arômes, mêmes naturels,
- « Sans huile de palme » : cela n'atteste pas d'une qualité nutritionnelle supérieure : une autre matière grasse de mauvaise qualité peut avoir été utilisée (coprah, coco, palmiste, etc.).



PÂTE À TARTINER



IDÉE REÇUE

« Il n'y a pas d'âge pour en manger »

Vrai, mais avec modération !

Les enfants comme les adultes en raffolent, mais ils sont l'objet de nombreuses critiques.

Pour leurs procédés de fabrication (et notamment l'huile de palme) et pour leurs propriétés nutritionnelles. Qu'en est-il en réalité ?

Il s'agit d'un produit très énergétique mais dépourvu d'intérêt nutritionnel : « calories vides ». La portion indiquée dans la valeur nutritionnelle est de 15g soit 1 cuillère à soupe rase. Il est donc recommandé d'en limiter la consommation de manière générale.

Pour les plus gourmands et curieux, il est aussi possible de réaliser votre propre pâte à tartiner avec de la poudre de noisettes, du chocolat à 90% de cacao fondu et de l'huile de colza. Simple et délicieux.

A vous de jouer !

Ingrédients : sucre, huile de palme, **NOISETTES** 13%, **LAIT** écrémé en poudre 8,7%, cacao maigre 7,4%, émulsifiants : lécithines (**SOJA**) ; vanilline.
Sans gluten

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Valeurs nutritionnelles moyennes		Pour 100 g	Par portion 15 g	%*
Énergie	kJ	2252	338	4%
	kcal	539	80	
Matières grasses	g	30,9	4,6	7%
dont acides gras saturés	g	10,6	1,6	8%
Glucides	g	57,5	8,6	3%
dont sucres	g	56,3	8,4	9%
Protéines	g	6,3	0,9	2%
Sel	g	0,107	0,016	0%

*Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ / 2 000 kcal)
15g = 1 cuillère à café

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

- Sucre en première position, ingrédient le plus présent dans la pâte à tartiner,
- huile de palme en seconde position : huile de mauvaise qualité nutritionnelle et éthiquement peu responsable mais qui a l'avantage d'être solide et peu écoeurante (c'est pourquoi il est si facile de manger le nutella à la cuillère sans ressentir l'écoeurément dû à la présence de matières grasses, comme ça pourrait être le cas avec du beurre),
- 13% de noisettes et seulement 7% de cacao (donc peu pour une pâte à tartiner « cacao noisettes »),
- vanilline : arôme de vanille.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- 58% de glucides, dont presque la totalité sous forme de « sucres simples », absorbés très rapidement par l'organisme,
- 31% de matières grasses dont un tiers sous forme de graisses saturées, à limiter,
- peu de protéines et aucune fibre,
- index glycémique moyen car les matières grasses ralentissent l'absorption des glucides.

NUTRI-SCORE



Beaucoup de sucres simples, d'acides gras saturés et peu de protéines et de fibres.



PLAT PRÉPARÉ



IDÉE REÇUE

« C'est plus rapide et plus pratique. »

Pas forcément !

On en trouve autant dans les rayons de nos magasins qu'il faudrait de conseils pour comprendre comment et de quoi ils sont faits.

On pense souvent qu'ils sont plus pratiques et plus rapides, mais sont loin d'égaliser les propriétés et les bienfaits de plats équivalents... faits maison !

Quelques indications qui pourront vous aiguiller :

- Il s'agit ici d'une petite portion de 300g tandis qu'un plat maison équilibré est composé de 100 à 150g de féculents + 100g de protéines + 250g de légumes soit 400 à 500g au total.
- Ce sont des produits non rassasiants et pourtant souvent caloriques : ajouter de préférence une portion de légumes en entrée : concombre, tomate, soupe de légumes maison et un laitage nature en dessert.
- Limiter la consommation de plats préparés, qui contiennent des sucres ajoutés, beaucoup de sel, des viandes de mauvaise qualité et des arômes qui faussent vos perceptions sensorielles.

Vous l'aurez compris : à favoriser lorsque vous n'avez pas le temps - mais alors vraiment pas.

Ingrédients		Nutrition																													
<p>Riz basmati cuit 31% (eau, riz basmati), filet de poulet 17,6%, oignons, crème fraîche, eau, huiles végétales (colza, colza, tournesol), pulpe de tomate 3,7%, yaourt, noix de cajou, œufs, amidon de pommes de terre, sirop de glucose, carottes, épices et plantes aromatiques, raisins secs, lait écrémé, poivrons rouges, sel, épaississant : gomme xanthane, jaune d'œuf, fibres d'agrumes, stabilisant : carraghénanes, beurre, protéines de lait, acidifiant : lactate de potassium, émulsifiant : lécithines (comblet soja), sucre, arôme naturel, miel, amandes en poudre, jus de citron à base de concentré, colorant : extrait de paprika. Peut contenir des traces de gluten, crustacés, poissons, arachide, céleri, moutarde, graines de sésame, mollusques.</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Valeurs moyennes pour :</th> <th>100 g</th> <th>1 barquette (300 g)</th> <th>% AR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>784 kJ 188 kcal</td> <td>2351 kJ 563 kcal</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>Matières grasses dont saturées</td> <td>10 g 3,4 g</td> <td>31 g 10 g</td> <td>45% 52%</td> </tr> <tr> <td>Glucides dont sucres</td> <td>15 g 2,8 g</td> <td>46 g 8,5 g</td> <td>18% 9%</td> </tr> <tr> <td>Fibres alimentaires</td> <td>1,0 g</td> <td>2,9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protéines</td> <td>7,4 g</td> <td>22 g</td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>Sel</td> <td>0,90 g</td> <td>2,7 g</td> <td>45%</td> </tr> </tbody> </table>		Valeurs moyennes pour :	100 g	1 barquette (300 g)	% AR	Energie	784 kJ 188 kcal	2351 kJ 563 kcal	28%	Matières grasses dont saturées	10 g 3,4 g	31 g 10 g	45% 52%	Glucides dont sucres	15 g 2,8 g	46 g 8,5 g	18% 9%	Fibres alimentaires	1,0 g	2,9 g		Protéines	7,4 g	22 g	45%	Sel	0,90 g	2,7 g	45%
Valeurs moyennes pour :	100 g	1 barquette (300 g)	% AR																												
Energie	784 kJ 188 kcal	2351 kJ 563 kcal	28%																												
Matières grasses dont saturées	10 g 3,4 g	31 g 10 g	45% 52%																												
Glucides dont sucres	15 g 2,8 g	46 g 8,5 g	18% 9%																												
Fibres alimentaires	1,0 g	2,9 g																													
Protéines	7,4 g	22 g	45%																												
Sel	0,90 g	2,7 g	45%																												

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

- Liste à rallonge, extrêmement longue
- présence de différents sucres : sucre caramélisé, maltodextrine, sucre, amidon modifié de pomme de terre, lactose (repérer les mots se terminant par « ose » et les « amidons transformés de ... »),
- féculents très présents (43% de pâtes) et souvent très cuits. Préférez les plats avec des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges) et contenant en majorité des légumes,
- huile de tournesol : huile contenant des Oméga 6, déjà très présent dans notre alimentation,
- préférer les plats contenant de l'huile d'olive (si cuisson) ou de colza (si consommé froid),
- présence d'arômes,
- présence de sel en milieu de liste,
- fond de volaille également salé.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Regarder les valeurs pour la portion consommée (souvent plats de 300g) et non pour 100g. Pour comparer deux plats entre eux, par contre, regarder les valeurs pour 100g,
- beaucoup de sel : 3,6g pour un plat, soit quasi la totalité des apports recommandés quotidiennement qui sont de 6g maximum / jour,
- protéines par rapport aux lipides : un plat équilibré devrait contenir au moins 20g de protéines (l'idéal étant 30g) et au maximum 50% de lipides par rapport aux protéines (donc pour 30g de protéines, maximum 15g de lipides),
- 51g de glucides dans un plat, du fait de la quantité importante de pâtes et de sucres ajoutés (9g de sucres simples soit près de 2 morceaux de sucre),
- matières grasses : quantité raisonnable (15g) avec peu d'acides gras saturés.

À CONSOMMER JUSQU'AU

Respecter la date limite indiquée sur l'emballage.

NUTRI-SCORE



A vérifier selon chaque produit.



STEAK VÉGÉTAL



IDÉE REÇUE

« Écologique
et bon pour moi. »

Vrai et faux !

Que vous soyez végétarien ou flexitarien, les steaks végétaux ont le vent en poupe.

Et pour certains, l'imitation de la viande est... impressionnante. Mais ils sont aussi issus de véritables petites prouesses techniques et de procédés industriels. Alors, comment bien les intégrer à votre régime alimentaire ? Comment les comparer aux traditionnels steaks de viande ?

Quelques conseils :

- Il s'agit ici d'une petite portion = 75g (une portion de viande ou poisson est de 100 à 125 g)
- À consommer avec des légumes, une portion de féculents (un peu moindre car apport de glucides via le steak végétal), sans ajouter de sel. Compléter l'apport en protéines avec un laitage nature : yaourt, fromage blanc.
- Pour augmenter votre consommation de protéines végétales : privilégiez les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.) au moins deux fois par semaine et optez éventuellement pour des substituts « naturels » (tofu, tempeh, seytan).

Bon appétit !

Valeurs énergétique et nutritionnelles moyennes pour : Gemiddelde energie- en voedingswaarden per:	100 g	% AR % Ri
Energie	1043 kJ 250 kcal	12%
Matières grasses / Vetten dont saturés / waarvan verzadigde	14 g 2,4 g	26% 12%
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	16 g 1,8 g	6% 2%
Fibres alimentaires / Vezels	2,8 g	
Protéines / Eiwitten	14 g	28%
Sel / Zout	0,58 g	10%

Ⓢ Préparation à base de protéines végétales, de fromage et d'épinards, panée, pré-frite, cuite, surgelée.
Protéines de blé texturées (protéines de blé, farine de blé) rehydratées 37%, émulsifiant (eau, farine de blé, farine de maïs, amidon de maïs, amidon de pomme de terre, amidon modifié de maïs, sel), chapelure 15% (chapelure (farine de blé, levure, sel), millet 0,75%, graines de potiron 0,75%, graines de lin marron 0,5%, graines d'oignons 0,3%, huile de tournesol), épinards 14%, huiles végétales (tournesol, colza), emmental 7%, oignons, huile de colza, fibres de blé (fibre de blé, psyllium), épaississant : méthylcellulose, sel, muscade.
Fabriqué dans un atelier utilisant : cétien, œuf, poissons, soja.

Avez-vous bien compris l'étiquette ?

EN DÉTAIL

INGRÉDIENTS

- Liste très longue, aliment très transformé ne ressemblant en rien à de la viande ou du poisson,
- présence de sel importante (sel, sel iodé, moutarde) et pas en dernière position,
- présence de sucres : sucre, purée de pomme, amidon de maïs.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- Portion : 1 « steak » = 75g soit moins qu'un steak haché animal = 100g,
- sel : 1 portion = 1/6 des apports maximum,
- sucre : 1 portion = 1/2 morceau de sucre,
- apport intéressant de fibres (8g/100g), matières grasses de bonne qualité (peu d'acides gras saturés).

A CONSOMMER JUSQU'AU

Respecter la date limite indiquée sur l'emballage.

VALEURS NUTRITIONNELLES

- « Riche en protéines » : signifie qu'au moins 20% de la valeur énergétique (calorique) du produit est fourni par des protéines. Ce n'est donc pas une indication intéressante prise isolément : elle ne tient pas compte de l'apport calorique total, qui peut être élevé et de la quantité de lipides par rapport aux protéines (dans l'idéal, pour les viandes, on optera pour les morceaux à moins de 10% de matières grasses et contenant entre 20 et 30% de protéines),
- « sans additif » : est utilisé si le produit ne contient pas les additifs habituellement autorisés et utilisés dans ce type de produits. Si l'additif est interdit dans ce type de produit, la mention doit être complétée par « conformément à la législation ».

NUTRI-SCORE



A vérifier selon chaque produit.





Cette édition

est de nouveau placée sous le signe du jeu.
LE JEU DE LA FOOD.

L'objectif est d'engager la discussion avec le grand public et échanger avec lui pour le sensibiliser au diabète et à sa prévention.

LE JEU DE LA FOOD

Décrypter les étiquettes alimentaires

LES OBJECTIFS

Former à la lecture des étiquettes des produits alimentaires afin d'identifier les sucres cachés et de comprendre les valeurs nutritionnelles. Par ce biais sensibiliser aux dangers du diabète et apporter des conseils sur l'alimentation.

Contre les idées reçues sur le sucre : avec une sélection de **10 aliments** du quotidien, y dégager les idées reçues propre à l'aliment et son lien avec le diabète.

LE JEU EST COMPOSÉ DE :

10 fiches aliments recto/verso :
1 côté visuel de l'aliment + nom et
1 côté avec une étiquette composition alimentaire et son décryptage.

1 fiche « notice » pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires.

MODE D'EMPLOI

- 1** La personne présente le nuancier déployé,
- 2** elle demande ensuite au joueur de choisir une fiche sans la toucher,
- 3** elle le questionne sur la composition du produit,
- 4** ils décryptent ensemble l'étiquette.

Le jeu s'effectue sur **3 fiches** tirées ainsi au hasard.

Ce jeu a été réalisé par La Fédération Française des Diabétiques avec le formidable soutien de professionnels de la santé. Un grand merci à eux.

