

COMMENT BIEN FAIRE SES COURSES ?

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**
[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Faire ses courses peut parfois être un **vrai casse-tête** : entre les étiquettes remplies d'informations, les listes d'ingrédients à rallonge et un budget alimentaire serré, il n'est pas toujours simple de s'y retrouver. Pour vous faciliter la tâche, nous vous proposons aujourd'hui quelques astuces pour **décrypter les étiquettes alimentaires**, **gagner du temps** et **gérer votre budget** tout **en mangeant de manière saine et équilibrée** !

La planification des courses

Tout d'abord, faire ses courses est une tâche qui peut demander une certaine réflexion. **Planifier ses menus** de la semaine et **dresser une liste de courses** ont un réel intérêt pour :



Gagner du temps
au supermarché et
en cuisine



Élaborer des repas
sains et variés



Faire des économies



Réduire le gaspillage
alimentaire



Éviter les achats
compulsifs

Pour plus d'informations cf. Newsletter « [Se faciliter la vie en cuisine](#) »

Pour trouver des idées de recettes, voici la [Fabrique à menus](#) proposée par Manger Bouger



Un panier équilibré

Pour composer un panier équilibré, optez pour des aliments **variés** et **riches en nutriments** (cf. Newsletter « [Quelles molécules se cachent derrière les aliments ?](#) »), en **quantités appropriées** et provenant de tous les **groupes alimentaires** : fruits, légumes, protéines, produits laitiers, féculents, matières grasses et légumes secs.

Un panier équilibré permet donc de composer plusieurs **assiettes variées** (cf. [Guide alimentation saine et équilibrée](#)).



Quelques petites astuces pour des courses équilibrées



Limiter les produits ultra-transformés

- Souvent de **moins bonne qualité nutritionnelle** : ↑ *sucres/sel/grasses*, ↓ *fibres/vitamines/minéraux*
- Contiennent des **additifs**
- Peuvent contribuer au développement de différentes **pathologies** : obésité, diabète de type 2, maladies cardiaques, hypertension...

Quelques exemples : sodas, cordons bleus industriels, nuggets industriels, bonbons, etc.

Pour plus d'informations cf. Newsletter "[Alimentation transformée : Que dit la recherche ?](#)"



Privilégier les aliments bruts

- Produits **non transformés**
- De **meilleure qualité nutritionnelle**

Quelques exemples : fruits et légumes, œufs, lait, noix et graines non grillées ni salées, légumineuses, etc.



Adapter vos quantités

Acheter les **produits non périssables** (*pâtes, riz, semoule, farine, etc.*) en **grandes quantités** peut permettre de **réduire leur coût**.

! Attention : il faut éviter de faire de même avec les produits **périssables** (*viandes, produits laitiers, etc.*) qui ont une **durée de conservation limitée**.



Penser aux aliments surgelés

- **Longue conservation**
 - **Gain de temps** en cuisine
 - Préservation des **qualités nutritionnelles et gustatives**
- ! Attention** : il est préférable de choisir des aliments surgelés bruts : **sans ajout de sel**, de **sucres** et d'**additifs**.

Pour plus d'informations cf. Newsletter "[Se faciliter la vie en cuisine](#)"



Consommer des aliments de saison

Nombreux avantages :



Prix plus abordable



↑ qualité nutritionnelle



↑ qualité gustative



Plus écologique

Pour découvrir le calendrier saisonnier du PNNS : [Calendrier des saisons](#)

Décryptage des étiquettes alimentaires

Il est important d'apprendre à lire les étiquettes alimentaires pour vous permettre de choisir vos produits de façon éclairée. Cela peut également vous orienter vers des aliments plus sains.



Elles n'auront plus de secret pour vous !

Pour vous aider, consultez notre **mémo** à la fin de la newsletter avec les points clés permettant de faire vos courses sereinement. N'hésitez pas à l'imprimer pour l'avoir à disposition lors de vos courses !

1 Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?



LISTE DES INGRÉDIENTS

Taille de la liste

Ingrédients

Eau, préparation de viande de poulet 28,4%, chapelure (farine de blé, levure, sel, paprika, curcuma), farine de blé, peau de volaille, fibre de blé, gluten de blé, amidon de blé, dextrose, sel, amidon de manioc, ail, poivre, arômes naturels, poudres à lever : E450-E500, extrait d'épice, colorant : curcumine. Huile de friture : huile de tournesol. Pourcentages exprimés à la mise en œuvre avant friture. Peut contenir des traces de lait d'œuf et d'autres céréales contenant du gluten. Ce produit est fabriqué à partir de viande de volaille origine UE.

Une longue liste d'ingrédients est souvent signe que le produit a été transformé voire ultra-transformé.

Privilégiez les **aliments bruts**, qui contiennent **moins d'ingrédients** et qui sont donc **moins transformés** !



Ordre des ingrédients

Les ingrédients sont toujours classés par ordre décroissant en fonction de leur quantité.

Le 1er qui apparaît sera donc celui présent en + grande quantité.

ⓘ Céréales pour petit déjeuner avec 35% de fourrage au chocolat au lait
Ingrédients : Sucre, semoule de riz 22%, farine de blé 19%, farine d'avoine 13%, huile de tournesol, chocolat au lait 5,2% (pâte de cacao, lait entier en poudre, cacao maigre en poudre, sucre), inuline, lait écrémé en poudre, farine de blé complet 2,4%, cacao maigre en poudre, lactosérum en poudre, sel, colorant : caroténoïdes, antioxydant : extrait riche en tocophérols, émulsifiant : lécithines, arôme naturel de vanille.

Allergène(s)

Les allergènes sont identifiables dans la liste des ingrédients car ils sont inscrits en **gras**, en **italique** ou **soulignés**.

(FR) (BE) Biscuits feuilletés. Ingrédients : Farine de **BLÉ** 17 %, huiles végétales (palme, coprah), **sucre**, **chocolat** en poudre 7,5 % (sucre, cacao en poudre), lactose (de **LAIT**), poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonates de sodium), **LAIT** entier en poudre, pâte de cacao, sel, pâte de **NOISETTES**, émulsifiant (lécithines de **SOJA**).
PEUT CONTENIR OEUF ET AUTRES FRUITS À COQUE

Attention aux indications "peut contenir des traces de ...", etc. Elles informent que le produit a été fabriqué dans un atelier où des allergènes sont présents même s'ils ont peu de risque d'être dans le produit final.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Les valeurs nutritionnelles sont généralement retrouvées dans un tableau avec 7 indications : la **valeur énergétique** (en kilojoules/kJ et kilocalories/kcal) des aliments ainsi que leurs teneurs en **matières grasses**, en **acides gras saturés**, en **glucides**, en **sucres**, en **protéines** et en **sel**.

Valeurs moyennes pour : Valores medios por:	100 g
Energie / Valor energético	1710 kJ 413 kcal
Matières grasses / Grasas dont acides gras saturés de las cuales saturadas	35 g 25 g
Glucides / Hidratos de carbono dont sucres / de los cuales azúcares	<0,50 g <0,50 g
Protéines / Proteínas	25 g
Sel / Sal	1,8 g

L'idéal est de comparer les valeurs nutritionnelles des produits pour **100 g ou 100 mL** plutôt que par portion, car les portions diffèrent en fonction des produits.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES				
	Pour 100 g	Pour 45 g (%**)		
Energie	1906 kJ 455 kcal	858 kJ 205 kcal (10%)		
Matières grasses - dont saturées	19 g 4,9 g	8,6 g (12%) 2,2 g (11%)		
Glucides - dont sucres	57 g 16 g	26 g 7,2 g (8%)		
Fibres	10 g	4,5 g		
Protéines	8,1 g	3,6 g		
Sel	0,48 g	0,22 g (4%)		
VITAMINES / MINÉRAUX				
	Pour 100 g	en % des AR**	Pour 45 g	en % des AR**
Vitamine B1 (thiamine)	0,18 mg	(16%)	0,080 mg	(7%)
Phosphore	194 mg	(28%)	87,3 mg	(12%)
Magnésium	61,0 mg	(16%)	27,5 mg	(7%)

Certaines étiquettes indiquent parfois des **informations complémentaires** concernant la teneur en **vitamines**, en **minéraux** ou encore en **fibres** (cf. Newsletters "[Quelles molécules se cachent derrière les aliments ?](#)" et "[Les micronutriments](#)").



Et comment ça se passe à l'international ?

Par exemple, aux Etats-Unis, la réglementation exige que les informations nutritionnelles soient indiquées par **portion**. Pour une portion donnée, la quantité de chaque élément est définie comme sa proportion en fonction des recommandations journalières (*daily value*). Les teneurs en potassium, vitamine D, calcium et fer doivent aussi être indiquées, tout comme les sucres ajoutés. Le potassium et la vitamine D ont récemment été ajoutés dans le tableau en raison de leur consommation insuffisante aux États-Unis.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

NUTRI-SCORE : UN OUTIL PRATIQUE ET RAPIDE !

Mis en place en France depuis 2017, le Nutri-Score est un **outil simple** que vous pouvez utiliser facilement pour vous aider à faire de **meilleurs choix alimentaires**. Contrairement à la liste des ingrédients et aux valeurs nutritionnelles, son affichage sur l'emballage n'est **pas obligatoire**.

Il est apposé en face avant des emballages et informe sur la **qualité nutritionnelle** des produits sous une forme simplifiée et complémentaire aux valeurs nutritionnelles. Il se retrouve sous la forme d'un logo basé sur une **échelle de 5 couleurs et 5 lettres** (allant du **vert foncé / A** au **orange foncé / E**) :



Qualité nutritionnelle



Comment est calculé le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score prend en compte pour **100 g ou 100 mL de produit**, la teneur :

- **En nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive ;
- **En nutriments à limiter** : acides gras saturés, sucres, sel (→ énergie).

Après calcul, le **score obtenu** pour un produit permet de lui **attribuer une lettre et une couleur**. Il est conseillé de favoriser la consommation d'aliments ayant un Nutri-Score tendant vers le vert. Il peut être intéressant de se servir du Nutri-Score pour comparer des produits appartenant à la **même catégorie alimentaire**.



Le Nutri-Score ne prend pas en compte les **additifs**, la **classification NOVA** (cf. Newsletter "[Alimentation transformée : Que dit la recherche ?](#)"), la présence de **pesticides** et **l'impact environnemental**.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Il existe deux catégories de date de péremption pour les produits alimentaires :

Date Limite de Consommation



La **Date Limite de Consommation (DLC)** : date après laquelle la consommation d'un produit devient **dangereuse pour la santé**.

Elle est indiquée sur les **produits alimentaires très périssables et emballés**, tels que les **viandes**, les **poissons**, les **plats cuisinés réfrigérés**, etc.

"A consommer jusqu'au ..."

+ **indication du jour, du mois** et éventuellement de l'**année**

+ description des **conditions de conservation à respecter**



Date de Durabilité Minimale

La **Date de Durabilité Minimale (DDM)** : date **indicative** à partir de laquelle le produit peut perdre de ses **qualités gustatives ou nutritives** (ex: vitamines) sans pour autant être **dangereux pour la santé**.

Cela concerne par exemple des **produits secs, stérilisés, déshydratés ou les conserves** (café, lait, jus de fruits, gâteaux secs, etc.).

"A consommer de préférence avant le ..."



Pour certains produits, la mention de la DDM n'est **pas obligatoire** (fruits, légumes, vinaigre, sel, etc.).



Pensez à bien regarder la DDM ou la DLC d'un produit avant de l'acheter !



2 Pour quelles raisons est-il important de savoir lire les étiquettes alimentaires ?

Connaître la **composition** des aliments



Comparer les aliments

Identifier les **allergènes** :
prévention des allergies
et intolérances



Prendre soin de sa santé :
privilégier les aliments plus sains
et limiter les produits transformés

Conclusion

En **planifiant** à l'avance vos **repas** et vos **courses**, et en apprenant à mieux lire les étiquettes alimentaires, vous pouvez alors **devenir acteur de votre alimentation** et faire des **choix éclairés** en faveur de **votre santé** !





LA PLANIFICATION

Élaborez les menus pour la semaine
Listez les ingrédients à acheter
Pensez équilibré !



En manque d'inspiration ?

La Fabrique à menus du site Manger Bouger est là pour vous aider !



... dans les rayons...

LE NUTRI-SCORE A B C D E

Logo sur les emballages informant de façon simplifiée sur la qualité nutritionnelle des produits.

Facilite la comparaison entre les produits alimentaires similaires.

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Classement selon la quantité dans le produit



Allergènes en gras, en italique ou soulignés



Longue liste d'ingrédients

produit ultra-transformé

LES VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour mieux connaître l'aliment et éventuellement comparer les valeurs nutritionnelles pour 100 g ou 100 mL.

LA DLC / LA DDM

Date Limite de Consommation (DLC) = "à consommer jusqu'au ..."

-> après cette date, le produit peut être dangereux pour la santé

Date de Durabilité Minimale (DDM) = "à consommer de préférence avant le ..."

-> baisse des qualités gustatives ou nutritives du produit mais pas dangereux pour la santé

... à la caisse !

Pourquoi décrypter les étiquettes alimentaires ?

Connaître la composition des aliments

Comparer les aliments

Identifier les allergènes : prévention des allergies et intolérances

Prendre soin de sa santé : privilégier les aliments plus sains et limiter les produits transformés

Références

- AMBASSADE DE FRANCE AUX ÉTATS-UNIS, SERVICE ÉCONOMIQUE REGIONAL DE WASHINGTON, 2017. Etiquetage. Date de consultation : 19/06/2024. Disponible sur : <https://franceintheus.org/IMG/pdf/etiquetage_actualisation_avril_2017.pdf>.
- DGCCRF. Allergènes alimentaires [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024.a. Disponible sur : <<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>>.
- DGCCRF. Bien comprendre les étiquettes : les allergies alimentaires [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024.b. Disponible sur : <https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/documentation/publications/depliants/allergenes_fr.pdf?v=1713431913>.
- DGCCRF. Étiquetage des denrées alimentaires : nouvelles règles européennes [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024.c. Disponible sur : <<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/etiquetage-des-denrees-alimentaires-nouvelles-regles-europeennes>>.
- Egnell, M., Talati, Z., Galan, P., Andreeva, V.A., Vandevijvere, S., Gombaud, M., Dréano-Trécant, L., Hercberg, S., Pettigrew, S., Julia, C., 2020a. Objective understanding of the Nutri-score front-of-pack label by European consumers and its effect on food choices: an online experimental study. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, volume 17, n° 1. p. 146. DOI : [10.1186/s12966-020-01053-z](https://doi.org/10.1186/s12966-020-01053-z)
- Egnell, M., Talati, Z., Galan, P., Andreeva, V.A., Vandevijvere, S., Gombaud, M., Dréano-Trécant, L., Hercberg, S., Pettigrew, S., Julia, C., 2020b. Objective understanding of the Nutri-score front-of-pack label by European consumers and its effect on food choices: an online experimental study. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, volume 17, p. 146. DOI : [10.1186/s12966-020-01053-z](https://doi.org/10.1186/s12966-020-01053-z)
- Friant-Perrot, M., 2013. Information et qualité des aliments : de l'étiquette à l'assiette, comment garantir au consommateur européen le choix de son alimentation ? In: Dutilleul, F.C. Penser une démocratie alimentaire (vol. I). Inida (Costa Rica). p. 437.
- Julia, C., Etilé, F., Hercberg, S., 2018. Front-of-pack Nutri-Score labelling in France: an evidence-based policy - The Lancet Public Health [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30009-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30009-4/fulltext)>.
- Mariotti, F., Atlan, C., Bennetau-Pelissero, C., Boutron-Ruault, M.-C., Bresson, J.L., Bruyere, O., de Lauzon-Guillain, B., Galinier, A., Huneau, J.-F., Kesse-Guyot, E., Malpuech Brugère, C., Michel, C., Morio-Liondore, B., Perez-Jimenez, J., Polakoff, S., Renaudin, J.-M., Rousseau, A.-S., Tappy, L., Walrand, S., Marette, S., Moyon, T., Nabec, L., Margaritis, I., Houdart, S., Bayeux, T., Feinblatt, E., 2017. Avis de l'Anses relatif à " l'analyse de la pertinence en matière de nutrition de systèmes d'information nutritionnelle destinés au consommateur ". Anses. Saisine n° 2016-SA-0017. 44 p. p. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://hal.science/hal-01606445>>.
- Ministère du travail, de la santé et des solidarités, 2024. Nutri-Score : un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation équilibrée. In : Ministère du travail, de la santé et des solidarités [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/nutri-score/article/nutri-score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation>>.
- Régnier, F., Caillavet, F., Badji, I., 2019. Saisonnalité et contre-saisonnalité pour une alimentation durable. [En ligne] Date de consultation : 27/06/2024. Disponible sur : <[Verdier, E., 2016. La modification des règles d'étiquetage alimentaire : que dit le règlement INCO, et quels effets pour les acteurs du soin nutritionnel ? Médecine des Maladies Métaboliques, volume 10, n° 3. p. 265-269. DOI : 10.1016/S1957-2557\(16\)30067-0. DOI : 10.22004/AG.ECON.296763](https://doi.org/10.1016/S1957-2557(16)30067-0)>.
- République Française, 2024. Date limite de consommation (DLC), de durabilité minimale (DDM), de congélation [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10990>>.
- Santé Publique France, 2024. Nutri-Score [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2021a. Comment décoder les allégations nutritionnelles sur les emballages ? In : Manger Bouger [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/comment-decoder-les-allegations-nutritionnelles-sur-les-emballages>>.
- Site officiel Manger Bouger, M., 2021b. Les produits dont la date est passée sont-ils tous à jeter ? In : Manger Bouger [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/les-produits-dont-la-date-est-passee-sont-ils-tous-a-jeter>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2021c. Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré ? In : Manger Bouger [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/comment-faire-ses-courses-pour-composer-des-menus-varies-et-manger-equilibre>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2023. Qu'est-ce que le Nutri-Score ? In : Manger Bouger [En ligne]. Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/choisir-ses-produits-avec-le-nutri-score>>.