



Fédération Française
des Diabétiques



Décrypt' étiquettes

Jouez et apprenez à décrypter
les étiquettes alimentaires

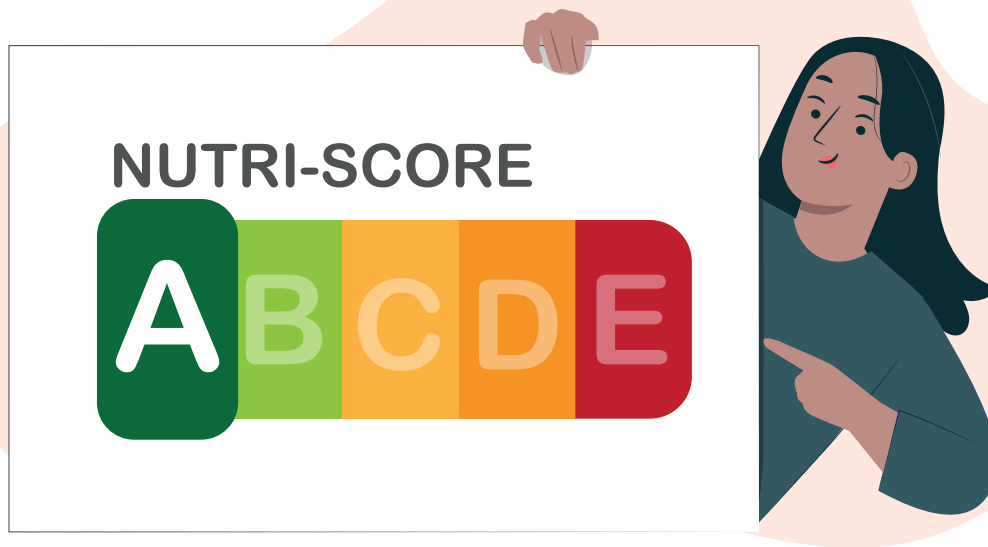
Réalisé avec le soutien de



BNP PARIBAS
CARDIF



Le Nutri-Score, c'est quoi ?



Le Nutri-Score, c'est quoi ?

- ➔ Apposé sur l'avant des emballages, le Nutri-Score est un système d'étiquetage nutritionnel simplifié, facultatif pour les industriels.
- ➔ Il est basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au rouge) associé à une lettre allant de **A** (« meilleure qualité nutritionnelle ») à **E** (« mauvaise qualité nutritionnelle »).



Le Nutri-Score, comment l'utiliser ?

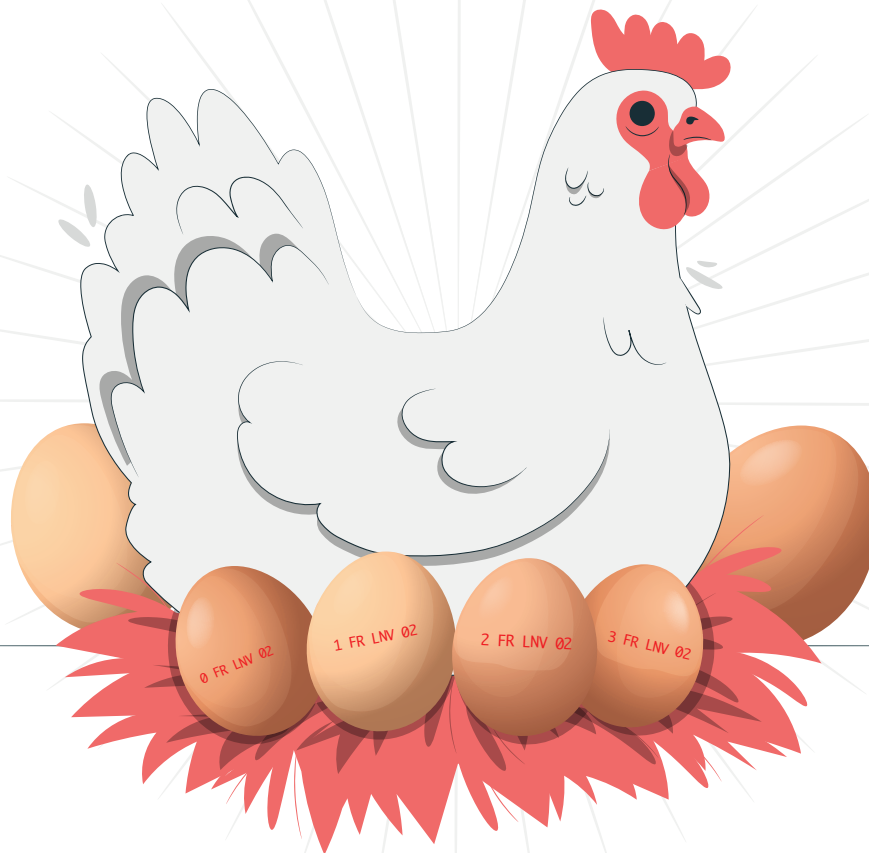
- ➔ Utile pour comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie.
- ➔ **Limites** : il ne prend pas en compte les additifs, pesticides et l'origine des ingrédients.



Pour votre santé, **limiter** les produits avec **Nutri-Score D ou E**.



Que signifient les **numéros** sur les œufs ?



Que signifient les **numéros** sur les œufs ?

Le mode d'élevage

Le numéro sur les œufs désigne les conditions d'élevage des poules :

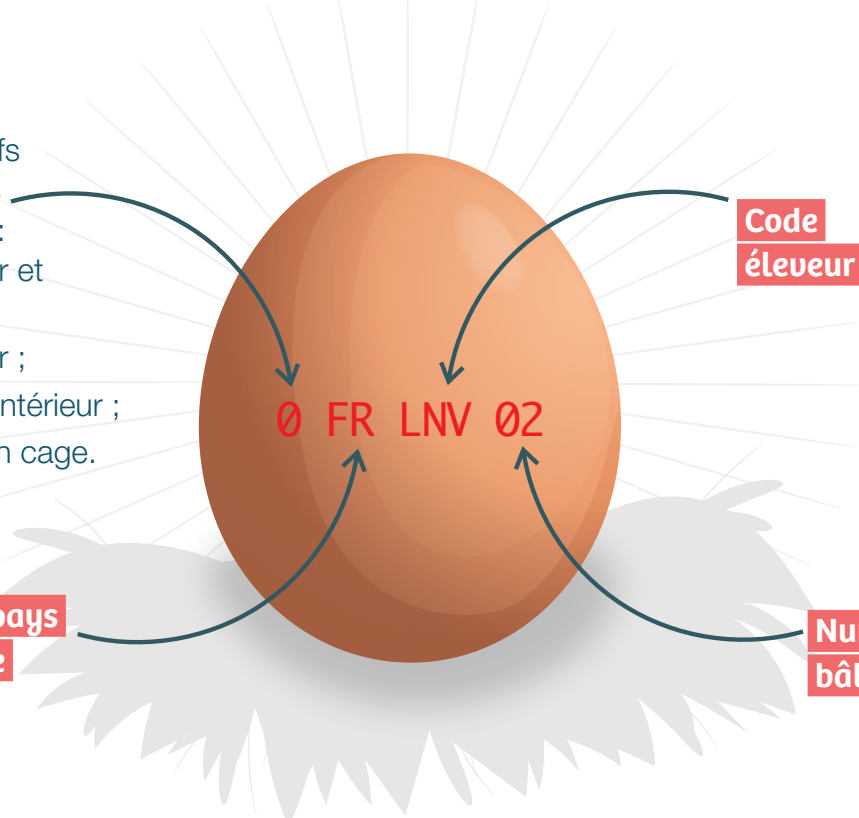
- 0** - élevage en plein air et alimentation **bio** ;
- 1** - élevage en plein air ;
- 2** - élevage au sol en intérieur ;
- 3** - élevage hors sol en cage.

Code du pays
d'élevage

Code
éleveur

Numéro du
bâtiment

0 FR LNV 02

A large brown egg is centered in the image. On its surface, the code '0 FR LNV 02' is printed in red. Four curved arrows originate from the labels around the egg and point to the corresponding parts of the code: '0' points to 'Code du pays d'élevage', 'FR' points to 'Code éleveur', 'LNV' points to 'Numéro du bâtiment', and '02' points to 'Code du pays d'élevage'.

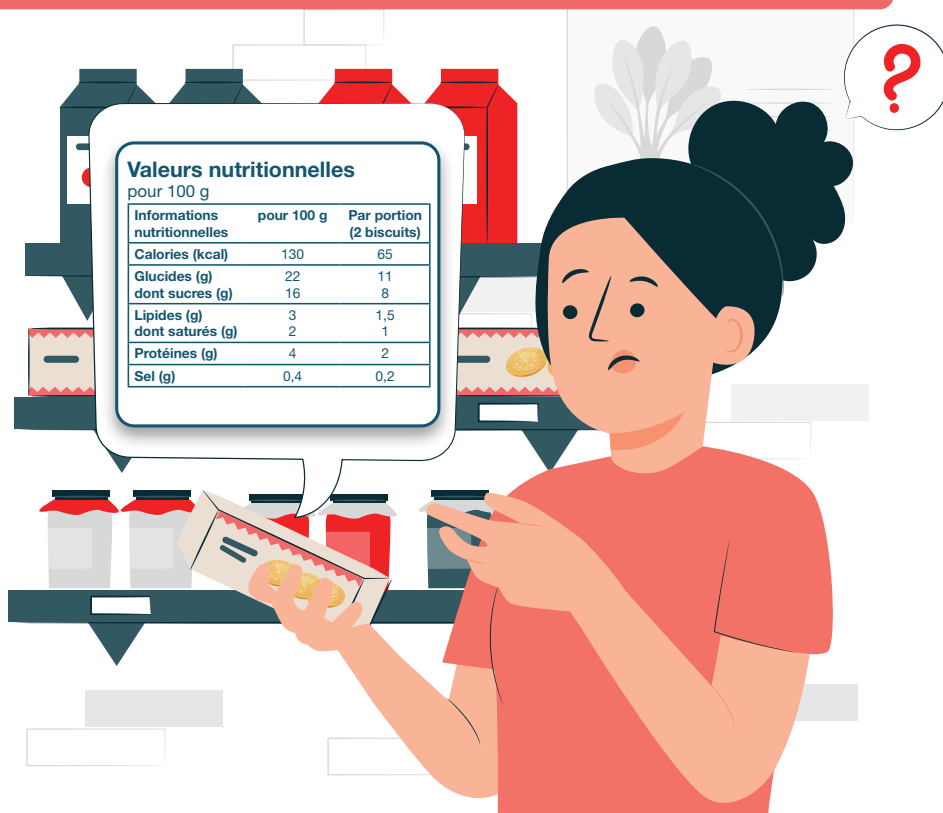


Quelles informations trouver dans le **tableau des valeurs nutritionnelles** ?

Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

Informations nutritionnelles	pour 100 g	Par portion (2 biscuits)
Calories (kcal)	130	65
Glucides (g)	22	11
dont sucres (g)	16	8
Lipides (g)	3	1,5
dont saturés (g)	2	1
Protéines (g)	4	2
Sel (g)	0,4	0,2



Quelles informations trouver dans le tableau des valeurs nutritionnelles ?

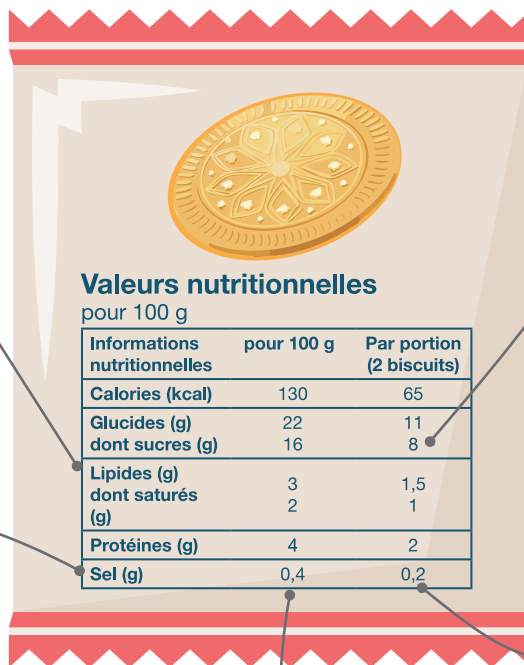
1 Lipides/Matières grasses d'élevage

Limitier les acides gras saturés.
10 g de matières grasses =
1 cuillère à soupe d'huile.



2 Sel ou sodium ?

Le sel et le sodium sont deux éléments différents.
1 g de sel = 0,4 g de sodium
Il est recommandé de ne pas dépasser 6 g de sel par jour.



Valeurs nutritionnelles
pour 100 g

Informations nutritionnelles	pour 100 g	Par portion (2 biscuits)
Calories (kcal)	130	65
Glucides (g)	22	11
dont sucres (g)	16	8
Lipides (g)	3	1,5
dont saturés (g)	2	1
Protéines (g)	4	2
Sel (g)	0,4	0,2

3 Pour 100 g

À utiliser pour comparer des aliments entre eux.

5 Glucides

Glucides : sucres simples + amidon + fibres.

Dont sucres : sucres simples.
Limitier les produits riches en « sucres ».

5 g de glucides = 
1 carré de sucre.



Certains produits salés contiennent des sucres.

4 Par portion

Pour connaître les quantités réellement consommées.



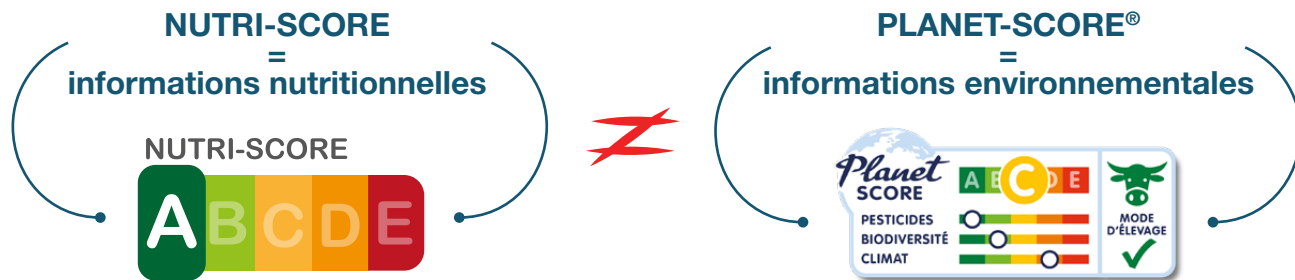
Le Planet-Score®, c'est quoi ?



Le Planet-Score®, c'est quoi ?

- Le Planet-Score® évalue l'**impact écologique global** d'un produit alimentaire.
- Un produit peut avoir un **bon Nutri-Score** mais un **mauvais Planet-Score®**, et inversement.

Il ne doit **pas être confondu** avec le Nutri-Score



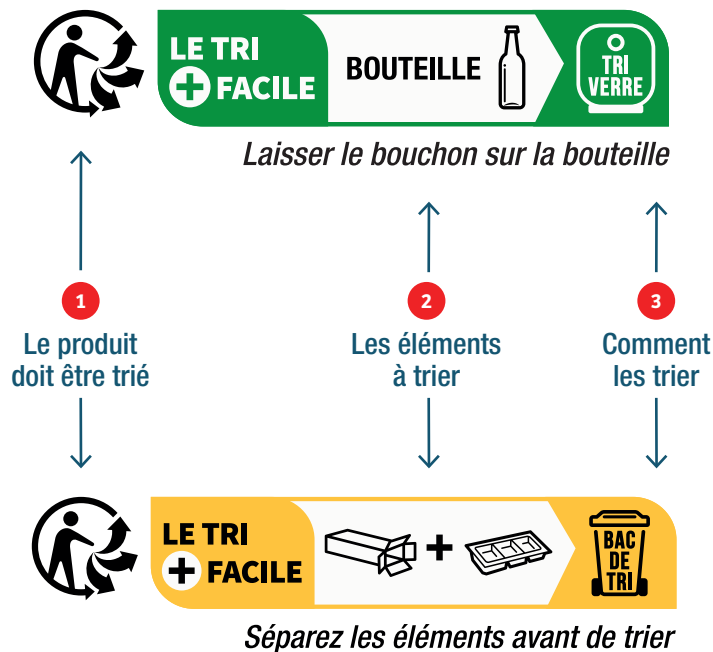


Comment recycler les emballages alimentaires ?



Comment recycler les emballages alimentaires ?

➔ Pour préserver l'environnement, **penser à trier vos déchets** selon les **indications indiquées sur les emballages**.





Comment savoir si un produit est bio ?



Comment savoir si un produit est bio ?

➔ Les produits avec des **labels bio** respectent des normes protégeant l'**environnement**, le **climat**, le **bien-être animal** et la **santé humaine**.

Le label « **Agriculture biologique** »

applique la **réglementation française** de **culture** et d'**élevage**.



Le label « **Euro-feuille** »

applique la **réglementation de l'Union Européenne** de **culture** et d'**élevage**.



Attention aux faux-amis : les produits dits “naturels”, “fermiers”, “sans pesticides” ou “écoresponsables” ne veulent pas dire bio !



Est-il possible de **manger un produit** après la date de péremption ?



Est-il possible de manger un produit après la date de péremption ?



« Date de limite de consommation » (DLC)

— à consommer jusqu'à la date indiquée, ensuite je les **jette car cela peut être dangereux** pour ma santé.



« Date limite d'utilisation » (DLU)

— à consommer de **préférence** avant la date indiquée. Après cette date, **je regarde l'aspect, je sens, je goûte** pour savoir si je peux **consommer** ou si je dois **jeter**.



OBSERVEZ



SENTEZ



GOÛTEZ



JETEZ



Quelles informations regarder sur la liste des ingrédients ?



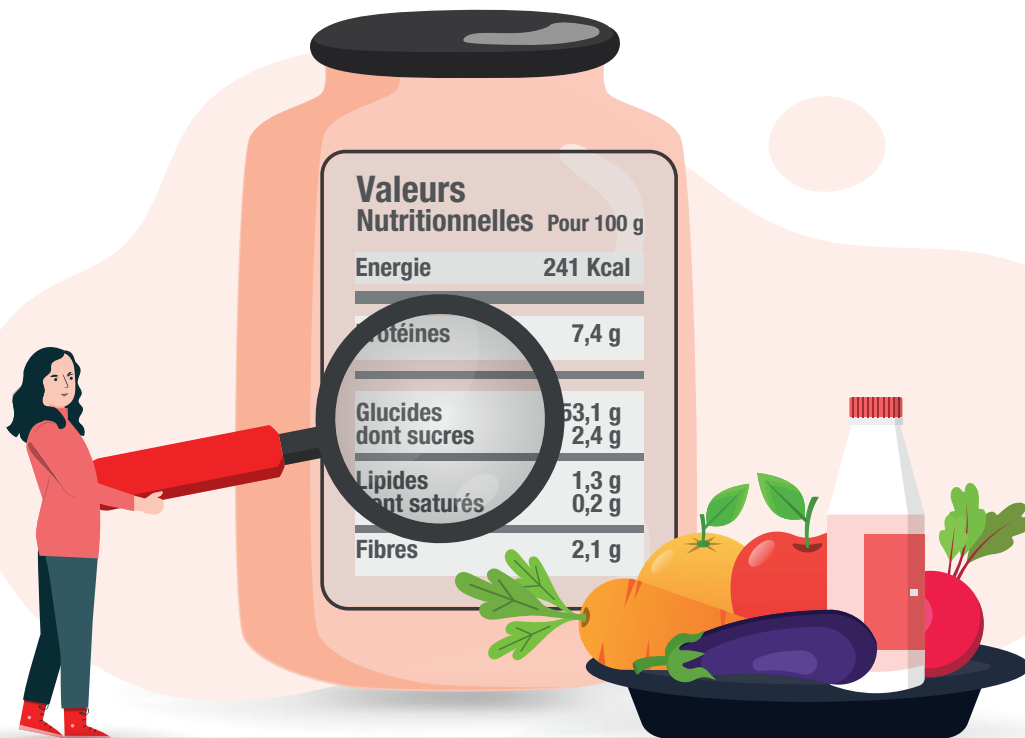
The background of the slide is a repeating pattern of small, stylized icons representing various food and drink items, such as bottles, cans, and containers, in a light red color.

Quelles informations regarder sur la liste des ingrédients ?

- Les ingrédients sont toujours **classés de la plus grande quantité à la plus faible**.
- Privilégier les produits avec une **liste d'ingrédients courte et claire**.
- **Éviter** les produits dont la **composition commence** par le **sucre**, le **sel** ou l'**huile**.
- **Éviter** les produits contenant des **sucres ajoutés de mauvaise qualité** (les sucres simples).
- **Éviter** les produits contenant des **additifs indiqués par la lettre E** suivie de 3 chiffres (E-XXX).



Dans le **tableau des valeurs nutritionnelles**, quelle est la différence entre les lignes « **Glucides** » et « **dont sucres** » ?



Dans le **tableau des valeurs nutritionnelles**, quelle est la différence entre les **lignes « Glucides »** et **« dont sucres »** ?

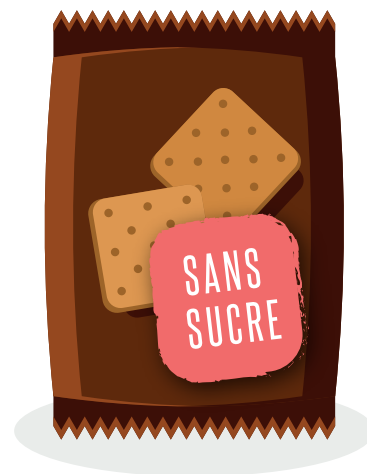
- ➔ Les **glucides** sont le **carburant n°1 de l'organisme**, ils sont notre principale source d'énergie, mais tous ne se valent pas !
- ➔ Le **choix des glucides et de leur répartition dans la journée est essentiel** pour éviter les trop grandes variations glycémiques, prévenir les fringales et ainsi **équilibrer son diabète**.

Sur une étiquette on distingue :

- ➔ **Glucides** = sucres simples + amidon + fibres.
- ➔ **Dont sucres** = sucres simples (souvent liés aux pics de glycémie).
- ➔ Limiter les produits riches en glucides simples (ligne **Dont sucres**).



Quelle est la **différence** entre produit **sans sucre** et **sans sucres ajoutés** ?



Quelle est la **différence** entre produit **sans sucre** et **sans sucres ajoutés** ?



SANS SUCRES

Sans sucres : produit **sans glucide simple**, il peut contenir des glucides complexes (amidon et fibres végétales) ou/et des édulcorants.



SANS SUCRE

Sans sucre : produit sans sucre de table (saccharose), il peut **contenir d'autres glucides simples** et/ou des **glucides complexes** (amidon et fibres végétales) ou/et des édulcorants.



SANS SUCRES AJOUTÉS

Sans sucre(s) ajouté(s) : le fabricant **n'a pas ajouté de sucre(s)**. Ne pas oublier que certains aliments contiennent des sucres naturellement (ex. : jus de fruit, compote, lait). Parfois, un édulcorant a été ajouté.



ALLÉGÉ EN SUCRES

Allégé en sucres / light : **contient au minimum 30 %** de sucres en moins qu'un produit similaire.



Que garantissent les labels « pêche durable »* ?



Que garantissent les labels « pêche durable »* ?

- ➔ Suivant les cahiers des charges, ils peuvent **viser à** :
- **Préserver** l'écosystème marin ;
 - Lutter **contre la surpêche** ;
 - Protéger les **conditions de vie** et de **travail pour les pêcheurs** ;
 - Garantir un **niveau élevé de fraîcheur** des produits écolabellisés.

➔ Il existe de nombreux labels mais on distingue principalement :

L'écolabel pêche durable

(initiative publique/ministère) ;



Le label MSC

(initiative d'une ONG).



* Privilégier les produits avec l'écolabel gouvernemental **Pêche Durable**.



Que signifient ces labels ?



Que signifient ces labels ?

Ces labels certifient que le produit est issu du **commerce équitable**, c'est-à-dire que sa production veille à **équilibrer le rapport producteur/consommateur**.

Ces labels* agissent pour :

- ➔ **Rémunération plus équitable** des producteurs ;
- ➔ La **traçabilité** des produits et **transparence** de production ;
- ➔ Des **conditions de travail** décentes ;
- ➔ Des pratiques agricoles **respectueuses de l'environnement**.

Par exemple, on peut les retrouver sur les bananes ou sur le café.



* À ce jour, il n'existe aucun label gouvernemental pour le commerce équitable, ceux mentionnés sont portés par des entreprises et des associations.



À quoi correspond le degré d'alcool indiqué sur les bouteilles ?



À quoi correspond le degré d'alcool indiqué sur les bouteilles ?

Le chiffre en degré ou pourcentage permet de connaître la quantité d'alcool pour 100 ml de boisson.

À quoi correspond la dose bar ?

La **dose bar** correspond à **un verre standard** contenant **10 grammes d'alcool pur**. La recommandation est de **ne pas dépasser 2 verres par jour** (en dose bar) et **pas tous les jours**.

Ballon
de vin
12°
10 cl



Verre
de pastis
45°
2,5 cl



Verre de
whisky
40°
2,5 cl



Coupe de
champagne
12°
10 cl



verre
d'apéritif
18°
7 cl



1/2 de
bière
5°
25 cl



1 verre d'alcool



10 g d'alcool pur



L'alcool a-t-il une influence sur la glycémie ?



L'alcool a-t-il une influence sur la glycémie ?

Certains **alcools contiennent beaucoup de glucides** (fermentation de féculents ou de fruits) :



Un demi de bière (25 cl, 5 %)
= 12 g de glucides 
(équivalent à 2,5 carrés de sucres)



Un verre de vin (10 cl, 12 %)
vin blanc sec /vin rouge = **4 g de glucides** 
vin blanc moelleux = **10 g** 



Attention !

- ➔ Même à **faible dose**, **l'alcool peut être dangereux** pour votre santé.
- ➔ **L'étiquetage nutritionnel des boissons alcoolisées n'est pas obligatoire.**
- ➔ Consommé en dehors d'un repas, **l'alcool peut provoquer des hypoglycémies suivies d'hyperglycémies.**
- ➔ **Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent ressembler à ceux de l'ivresse.**
- ➔ **Les cocktails avec et sans alcool** avec du jus de fruit ou du soda peuvent atteindre **jusqu'à 30 g de glucides** (équivalent à 6 carrés de sucre) ! 



Quels critères utiliser pour choisir mes produits ?



Quels critères utiliser pour choisir mes produits ?



Selon la qualité nutritionnelle : je **favorise les aliments bio**, bruts et de saison ainsi que les produits avec le meilleur Nutri-Score.



Selon l'origine géographique : je favorise les **produits d'origines locales** et les **circuits courts**.



Selon le prix : pour faire des économies, je **choisis le produit avec le plus petit prix** au kilo ou prix au litre.