

# 5 astuces pour décrypter les étiquettes et ne plus se faire avoir par l'industrie agroalimentaire !

[Valentin PECK22/02/2016Alimentation, Santé](#)

Il est loin le temps où nos grands-mères faisaient du bio sans s'en rendre compte... **A l'époque on savait ce que l'on mangeait et on connaissait les ingrédients que l'on mettait en bouche !** Finie la cuisine maison, aujourd'hui mamie est en maison de retraite...

Ce sont les industriels de l'agroalimentaire qui préparent notre nourriture, **du coup on ne sait plus trop ce que l'on mange !** Ils sont néanmoins contraints de partager avec nous quelques informations obligatoires concernant l'élaboration de leurs produits alimentaires...

Vous savez, **la petite étiquette écrite en tout petit au dos de l'emballage...**

Malheureusement, la plupart du temps nous ne vérifions même pas avec quels ingrédients notre nourriture a été fabriquée. Or **je vous conseille de vous méfier et de vérifier scrupuleusement les étiquettes alimentaires des produits que vous achetez !**

**Lire les étiquettes est devenu un geste de première importance** qui permet au consommateur de ne plus se faire avoir par de beaux slogans marketing et de reprendre sa santé en main.

Une [étude publiée dans \*Agricultural Economics\*](#) nous montre même que **les personnes qui lisent les étiquettes nutritionnelles sont en moyenne plus minces que les autres**, jusqu'à 4 kg pour les femmes. Une bonne raison de faire attention à la composition des produits que nous achetons. 🍌

Mais pour certaines personnes, comprendre les étiquettes des produits revient à essayer de déchiffrer des hiéroglyphes ou du Chinois, c'est juste incompréhensible et décourageant.

Pas d'inquiétude, dans cet article **je vais partager avec vous 5 astuces super simples pour apprendre à décrypter en quelques coups d'œil les étiquettes des produits que vous achetez.**

Après avoir lu ces quelques lignes **vous serez capable de trier le bon du mauvais et surtout de sélectionner le meilleur pour votre santé et celle de vos proches.**

Lisez la suite, vous n'allez pas en revenir... Tous à vos loupes, c'est parti !

## Étiquettes alimentaires : Les bases !

Pour résumer simplement, sachez que les informations disponibles sur les étiquettes sont :

**1. La liste des ingrédients utilisés dans l'élaboration du produit.**

**2. Les valeurs nutritionnelles :**

Elles vous donnent des **informations sur l'apport en énergie et la quantité de nutriments présents dans le produit.** Elles sont généralement indiquées pour une portion de 100 g (ml) – qui est en quelque sorte la référence – ou bien par portion précise (ex : 22 g, 1 biscuit)

Ces informations concernent l'apport calorique de l'aliment (mesuré en Kcal ou en Kjoule), ses niveaux de sucres, de graisses, de protéines, de fibres, de sel, etc.

On y trouve même dans certains cas la quantité de micronutriments, comme les vitamines ou les minéraux.

**Attention, ces indications nutritionnelles c'est beaucoup de blabla qui ne veut pas dire grand chose. Ça reste des chiffres qui ne disent pas si vous avez un produit de qualité entre vos mains !**

Il existe cependant quelques petites astuces à connaître pour sélectionner le meilleur en quelques coups d'œil lorsque vous faites vos courses !

## Astuce n°1 : Vérifiez l'ordre des ingrédients

Peu de personnes le savent mais **l'ordre des ingrédients en dit long sur la qualité du produit** que vous avez en face de vous.

En effet, **les ingrédients sont classés de manière décroissante en fonction de leur importance** (de leur poids) dans la composition du produit.

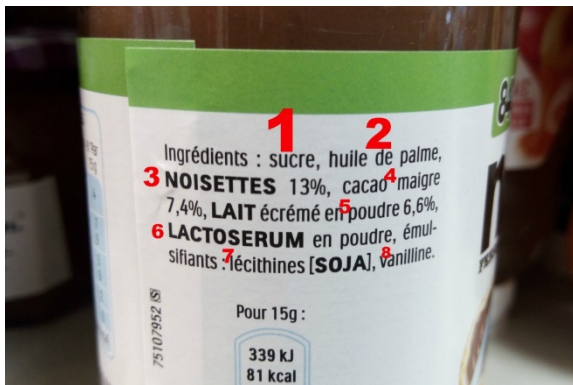
Concrètement, **le premier de la liste sera l'ingrédient le plus utilisé** dans l'élaboration du produit et le dernier sera le moins présent.

Vous devez donc **faire attention aux premiers ingrédients de la liste** pour vous faire une idée sur la qualité d'un produit : si les premiers ingrédients sont suspects, méfiez vous...

Je suis allé faire un petit tour au supermarché et j'y ai mené ma petite enquête !

### Prenons l'exemple d'une célèbre pâte à tartiner...

Dans la pub, on nous vend ce produit comme une pâte à tartiner riche en noisettes et pleine d'énergie pour les enfants. Qu'en est-il en réalité ?



Reprenons l'ordre des ingrédients :

1. **Sucre**
2. **Huile de palme**
3. **Noisette (enfin)**
4. **Cacao Maigre**
5. **Lait écrémé en poudre**
6. **Lactosérum**
7. **Soja**
8. **Vanilline**

Quand on regarde la liste des ingrédients, on se rend compte que **le NUTELLA c'est du SUCRE (56,8% du produit) et de l'huile de palme (16%)** et qu'ensuite seulement viennent les noisettes (13%).

Vous avez remarqué qu'ils se gardent bien de mettre le pourcentage de sucres et de graisses, vous savez maintenant pourquoi !

Pour rappel, **c'est le sucre et notamment le mauvais sucre comme le sucre blanc et les sucres présents dans les farines raffinées (pain, pâtes, céréales matin...)** qui sont les principaux responsables du **stockage de la graisse dans nos tissus adipeux**.

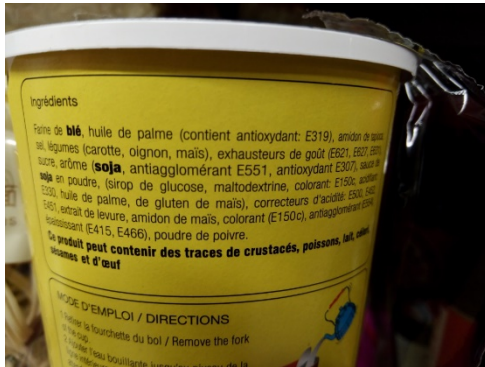
Si vous ne voulez pas gonfler comme un ballon de baudruche vous devez impérativement **éviter tous les produits dont la liste d'ingrédients commence par « sucre »**. Soyez vigilants, n'achetez pas n'importe quoi à vos enfants.

## Astuce n°2 : Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est !

La longueur de la liste des ingrédients va vous permettre de savoir en un seul coup d'œil si vous avez de la nourriture ou une bombe chimique entre vos mains.

Souvent lorsque la liste des ingrédients est longue, très longue, c'est que le produit est rempli d'additifs chimiques et divers autres produits qui ne sont à mon avis pas très comestibles voire carrément mauvais pour notre santé.

Prenons l'exemple de nouilles chinoises à réchauffer au micro-ondes :



Toi tu veux juste voyager un peu en Asie en mangeant tes nouilles chinoises et tu te retrouves avec :

- de l'huile de palme
- des exhausteurs de goût
- du sucre, du sirop de glucose
- des antiagglomérants
- des colorants chimiques
- des acidifiants
- des épaississants
- etc...

Franchement, vous avez confiance quand vous lisez ça ? On dirait la formule chimique d'une expérience louche... A ce niveau-là je ne suis pas sûr qu'il s'agisse encore de « nourriture comestible. »

C'est le cas d'un très grand nombre d'aliments qui sont vendus en grande surface, comme les produits asiatiques et les biscuits apéritifs.

**Achetez des aliments qui contiennent aussi peu d'ingrédients que possible !** Car moins il y a d'ingrédients, plus c'est naturel !



Ou bien achetez et mangez des produits bruts et biologiques, là au moins vous êtes sûr de ne pas vous faire avoir ! Mère nature reste la meilleure des cuisinières 😊

## Astuce n°3 : Ne regardez plus les calories mais la quantité de sucre

Les industriels ont la mauvaise habitude de mettre du sucre partout : Sodas, biscuits, sauces, plats préparés et même dans le jambon !

Ils sont malins car ils savent que le sucre est plus addictif que la cocaïne et que ça donne bon goût à leurs mixtures. C'est aussi le meilleur moyen pour se garantir une fidèle clientèle...

Si vous en avez assez de vous faire manipuler comme un pantin, vous devez partir à la chasse au sucre ! La première étape est de regarder simplement s'il y a du sucre dans la liste des ingrédients.

## Le sucre peut se cacher derrière plusieurs noms :

- **saccharose**
- **sirop de riz**
- **sirop de maïs**
- **sirop de malt**
- **sirop d'orge**
- **sirop de fructose**
- **etc...**

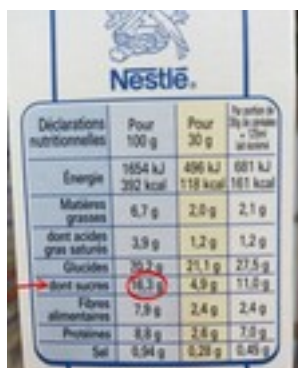
Mais cela ne nous informe pas sur la quantité de sucre présente dans le produit .

## J'ai une technique toute simple pour repérer le sucre ajouté

Pour connaître en un coup d'œil la quantité de sucre utilisée dans l'élaboration d'un produit, vous devez regarder dans la case des valeurs nutritionnelles.

C'est la ligne « **dont sucres** » en dessous de « glucides » qui vous indiquera **la quantité de sucre (souvent du sucre blanc) qui a été ajoutée !**

*Prenons l'exemple des céréales (soit-disant minceur) spécial K :*



| Declarations nutritionnelles | Pour 100 g          | Pour 30 g          | Pour 100 g de céréales |
|------------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| Energie                      | 1654 kJ<br>392 kcal | 496 kJ<br>118 kcal | 681 kJ<br>161 kcal     |
| Matières grasses             | 6,7 g               | 2,0 g              | 2,1 g                  |
| dont acides gras saturés     | 3,9 g               | 1,2 g              | 1,2 g                  |
| Glucides                     | 50,3 g              | 15,1 g             | 27,5 g                 |
| dont sucres                  | <b>16,3 g</b>       | 4,9 g              | 11,6 g                 |
| Fibres alimentaires          | 7,9 g               | 2,4 g              | 2,4 g                  |
| Protéines                    | 8,9 g               | 2,6 g              | 7,9 g                  |
| Sel                          | 0,94 g              | 0,28 g             | 0,45 g                 |

Pour **100 g de céréales** il y a **16,3 g de sucre blanc** ajouté.

C'est plus de **16 morceaux de sucres ajoutés pour un paquet de 500 g de céréales...** Cela fait beaucoup pour un produit « minceur » !

Les céréales spécial K, c'est donc presque **20% de sucre** et ce n'est encore rien comparé aux céréales du matin pour les enfants !

Si vous voulez en savoir plus sur le sucre et apprendre à distinguer le bon du mauvais, je vous invite à lire [mon article sur le sujet](#).

## Astuce N°4 : Faites attention aux additifs alimentaires



Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées à l'élaboration de certains produits commerciaux.

Ils sont utilisés pour améliorer le goût, la texture ou encore pour permettre aux produits de se conserver beaucoup plus longtemps, ce qui permet aux industriels d'augmenter leurs rendements et leurs profits !



| Portions par paquet: / Porties per   | Taille de la portion: / Portiegrootte |
|--|---------------------------------------|
| <b>1.3</b> Cacahuètes (24%) enrobées de chocolat au lait (48%) et dragéifiées • Ingrédients: sucre, <b>cacahuètes</b> , pâte de cacao, lait écrimé en poudre, lactose et protéines de lait, beurre de cacao, matière grasse de palme, matière grasse de lait, amidon, sirop de glucose, matière grasse de kanten, émulsifiant (écithine de soja), stabilisant (gomme arabique), colorants*, dextrine, agent d'enrobage (cire de carnauba), huile de noix de coco, sel, arômes. (Peut contenir: <b>noisette amande</b> ). |                                       |
| <b>1.3</b> Pinda's (24%) in melkchocolade (48%) in een krokant, gekleurd suikerlaagje • Ingrediënten: suiker, <b>pinda's</b> , cacaoomassa, magere melkpoeder, lactose en melkeiwitten, cacaoobol, palmvet, botervet (van melk), zetmeel, glucose, sirop, shea vet, emulgator ( <b>sojalecithine</b> ), stabilisator (arabische gom), kleurstoffen*, dextrine, kokosolie, zout, aroma's. (Kan bevatten: <b>hazelnoot amandel</b> ).  |                                       |
| *E100, E120, E133, E160a, E160e, E171  |                                       |

Certains additifs sont naturels et inoffensifs alors que **d'autres sont chimiques et très dangereux voire cancérigènes.**

Vous les connaissez bien ! Ce sont tous les ingrédients qui commencent par la lettre « **E** » suivi de **3 chiffres**.

Les industriels les cachent souvent derrière des noms à priori inoffensifs ou compliqués pour endormir la vigilance du consommateur.

Voici une petite liste des additifs alimentaires les plus dangereux à éviter à tout prix :

- Acésulfame de potassium (acésulfame K, E950)
- Glutamate monosodique (MSG, E621)
- Aspartame (E951)
- Nitrate de sodium (E251)
- Gallate de propyle (E310)
- BHA et BHT (E320)
- Bleu no 1 (bleu brillant FCF, E133)
- Rouge no 3 (érythrosine, E127)
- Jaune orangé S (Jaune soleil FCF, E110)

En général, si vous voyez plein de ces « E » ou d'autres mots barbares compliqués sur l'étiquette d'un produit, je vous conseille de passer votre chemin ! Ces produits sont des mélanges chimiques composés en usine, ils ne peuvent pas être considérés comme de la nourriture...

Si vous voulez en savoir plus sur les additifs alimentaires qui nous empoisonnent, Je vous invite à aller faire un petit tour sur [le site web](#) de la tristement connue : *Corinne Gouget*

## Astuce n°5 : Vérifiez l'origine et la qualité de vos aliments

Les industriels essaient de nous donner l'illusion du choix... Mais lorsque l'on y regarde de plus près on se rend compte que la quasi-totalité des marques appartient en réalité à une dizaine de grands groupes industriels.



Pour choisir le meilleur en termes de qualité, prenez l'habitude de vous éloigner de ces produits sans intérêt! Et tournez-vous plutôt vers des **aliments certifiés et labellisés**.

Le mieux étant encore de manger des **aliments biologiques et régionaux**. Là au moins on sait d'où ça vient et **au lieu de financer la 20ème résidence de luxe d'un grand patron, vous aiderez peut-être un jeune producteur de chez vous à nourrir ses enfants !**

Ne l'oubliez pas : **Nous votons et nous décidons de notre avenir à chaque achat !**

*« Ok Valentin... Je suis d'accord avec toi mais manger des produits de qualité ça coûte plus cher ! »*

Les industriels veulent vous faire croire que vous avez tout intérêt à acheter leurs produits au rabais pour faire des économies : **c'est complètement faux.**

Que les choses soient claires, **dans un produit bon marché, vous achetez surtout de l'eau, du sucre et des additifs chimiques.** Alors que **dans un produit de qualité vous achetez des ingrédients nobles** qui vous nourrissent et apportent réellement quelque chose à votre corps !

Pour arrêter de manger de la flotte il faut y mettre le prix ! **Ce n'est pas le bio qui est cher, ce sont les produits industriels qui sont bradés tant leur qualité est médiocre...**

Pour vérifier que vous avez bien appris la leçon, faites le test avec les étiquettes des produits que vous avez

dans votre placard, vous allez être surpris

