

L'information nutritionnelle sur l'étiquette permet de connaître la composition nutritionnelle d'un aliment et de vous orienter dans vos choix.

#### QUE SONT LES NUTRIMENTS ?

Les nutriments sont les composants des aliments qui sont utilisés par l'organisme. Ce sont les protéines, les glucides, les lipides, les fibres, les vitamines et les minéraux.

L'information nutritionnelle indique systématiquement :

Valeur énergétique (en kcal et kJ) **kcal = Calorie**

Protéines (en g) 1 g de protéines = 4 kcal = 17 kJ

Glucides (en g) 1 g de glucides = 4 kcal = 17 kJ

Lipides (en g) 1 g de lipides = 9 kcal = 37 kJ

Fibres alimentaires, sodium, vitamines et minéraux... peuvent également être mentionnés.

L'information nutritionnelle n'est pas obligatoire dans tous les cas mais de nombreux fabricants l'indiquent volontairement.

Elle est cependant obligatoire :

- pour un aliment « diététique » ou « de régime ».

Exemples : les aliments pour bébé, les substituts de repas...

- si l'emballage ou la publicité de l'aliment met en avant une qualité nutritionnelle particulière (allégation nutritionnelle), par ex. « allégé en matières grasses » ou « contient du calcium ». Pour cela, l'aliment doit contenir une certaine quantité, maximale ou minimale, du nutriment concerné. Cette quantité est fixée par la réglementation.

Exemples :

« contient des fibres » ou « source de fibres » veut dire que l'aliment contient au moins 3 g de fibres pour 100 g ou 1,5 g pour 100 kcal ;

« sans matière grasse » veut dire que l'aliment contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g.

## POINTS DE REPÈRE

Pour évaluer l'apport de l'aliment en fonction de vos besoins

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le poids, la taille, le sexe ainsi que l'activité physique :

- un enfant a des besoins allant de 1 500 à 2 000 kcal/jour,
- un adolescent, de 2 200 à 3 000 kcal/jour,
- une femme adulte, de 1 800 à 2 200 kcal/jour,
- un homme adulte, de 2 200 à 2 700 kcal/jour.

Dans une alimentation équilibrée, l'énergie est apportée par les glucides (50 à 55 %), les lipides (30 à 35 %) et les protéines (10 à 15 %).

Par exemple, une femme moyennement active, dont les besoins en énergie sont de l'ordre de 2 000 kcal par jour, devrait consommer quotidiennement 250 à 275 g de glucides, 65 à 75 g de lipides et 50 à 75 g de protéines. C'est l'ensemble de notre alimentation qui permet d'obtenir cet équilibre.

Ainsi en mangeant une assiette de 250 g d'émincé de poulet, cette femme aura consommé :

- 350 kcal soit 18 % de ses besoins en énergie,
- 36,5 g de glucides soit 14 % de ses besoins,
- 11,5 g de lipides soit 16 % de ses besoins,
- 25,5 g de protéines soit 41 % de ses besoins.

## ALIMENTATION ET MODE DE VIE

- Une alimentation variée, équilibrée, source de plaisir et de convivialité, est la clé d'une bonne santé.
- On peut avoir une alimentation équilibrée sans compter précisément ses apports en nutriments.
- L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas voire sur plusieurs jours.
- Consommé en quantité raisonnable, tout aliment a sa place dans une alimentation variée et équilibrée.



## COMPRENDRE L'INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR L'ÉTIQUETTE

L'étiquette est la « carte d'identité » des aliments.

Elle vous informe notamment sur :

- la recette : les ingrédients utilisés sont énumérés par ordre décroissant de poids.
- la composition nutritionnelle de cette recette.

Elle indique la valeur énergétique et les principaux nutriments de l'aliment : les protéines, les glucides, les lipides, les fibres, les vitamines et les minéraux.

Ce guide est destiné à mieux comprendre et utiliser l'information nutritionnelle présente sur l'étiquette.



Institut Français pour la Nutrition

# EXEMPLE D'INFORMATION NUTRITIONNELLE

## Émincé de poulet au riz et aux petits légumes

### LISTE DES INGRÉDIENTS :

Riz cuit (38,5 %), viande de poulet cuite (19 %), petits pois (12,5 %), emmental (10 %), maïs (5 %), oignon (4 %), champignons (4 %), sel, arômes, huile de tournesol, exhausteur de goût : glutamate de sodium.

**PROTÉINES :** indispensables dans la construction et l'entretien du corps (muscles, peau...).

Principales sources d'apport : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumes secs, céréales...

**ÉNERGIE :** apportée par les protéines, les glucides et les lipides, s'exprime en kilocalories (kcal) ou calories en langage courant, et en kilojoules (kJ).

**GLUCIDES :** carburant du corps, principale source d'énergie. Ils comprennent :

- L'amidon (glucides complexes),
- Les sucres (glucides simples) : glucose, saccharose, fructose, lactose, maltose...

Principales sources d'apport :

- Glucides complexes : pain, riz, pâtes, blé, pommes de terre, céréales, légumes secs...
- Glucides simples : sucre, miel, boissons et aliments sucrés, fruits et jus de fruits, lait et produits laitiers frais...

**LIPIDES (matières grasses) :** carburant du corps. Composés d'acides gras (saturés et insaturés), ils assurent le stockage de l'énergie et sont essentiels au bon fonctionnement des cellules.

Principales sources d'apport : huile, beurre, margarine, crème fraîche, certains fromages, certaines charcuteries...

**FIBRES :** servent notamment à réguler le transit intestinal.

Principales sources d'apport : fruits et légumes, pains, céréales, légumes secs...

**VITAMINES ET MINÉRAUX :** indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ils agissent en faible quantité.

Ils sont présents en quantités variables selon les aliments.

**SODIUM :** composant du sel et des aliments.

On peut faire le lien entre la liste des ingrédients de la recette et les caractéristiques nutritionnelles de l'aliment. Dans notre exemple, l'ingrédient principal étant le riz, ce plat est une bonne source de glucides complexes (amidon).

### INFORMATION NUTRITIONNELLE MOYENNE

	pour 100 g	pour une portion de 250 g
<b>valeur énergétique</b>	<b>589 kJ/140 kcal</b>	<b>1473 kJ/350 kcal</b>
<b>Protéines</b>	<b>10,2 g</b>	<b>25,5 g</b>
<b>Glucides</b>	<b>14,6 g</b>	<b>36,5 g</b>
dont sucres	1,9 g	4,7 g
dont amidon	12,7 g	31,8 g
<b>Lipides</b>	<b>4,6 g</b>	<b>11,5 g</b>
dont acides gras saturés	2,1 g	5,2 g
<b>Fibres</b>	<b>1,4 g</b>	<b>3,5 g</b>
<b>Sodium</b>	<b>0,5 g</b>	<b>1,2 g</b>
<b>Vitamines B1</b>	<b>0,21 mg</b> (soit 15 % des AJR)	<b>0,52 mg</b> (soit 37 % des AJR)
<b>Minéraux Calcium</b>	<b>158 mg</b> (soit 20 % des AJR)	<b>395 mg</b> (soit 49 % des AJR)

Les Apports Journaliers Recommandés (AJR) sont des valeurs repères définies par la réglementation qui permettent de couvrir les besoins de la population en vitamines et minéraux. L'indication en pourcentage permet de situer le produit par rapport à ces valeurs repères. Par exemple, 395 mg de calcium = 49 % des AJR en calcium qui sont de 800 mg/jour.

### PORCION

L'information nutritionnelle est obligatoirement donnée pour 100 g ou 100 ml. Elle peut aussi être indiquée pour une portion. Exemple : assiette de 250 g.

- Si l'information est donnée uniquement pour 100 g ou 100 ml, évaluez la portion consommée. Par exemple, si vous consommez deux tranches de pain de mie, ce qui correspond environ à 50 g, vous devez diviser par deux les valeurs nutritionnelles données pour 100 g.
- Si l'information nutritionnelle est donnée pour une portion, elle vous permet d'évaluer votre consommation réelle.

Pour plus d'information sur l'aliment, vous pouvez contacter le fabricant.