



## Sur la lecture des étiquettes

### **Objectif**

Apprendre à lire une étiquette, à comprendre les informations qui y sont inscrites et ce qu'elles permettent de connaître (ou ne pas connaître) du produit étudié.

### **Mise en œuvre**

Il sera intéressant de disposer d'étiquettes de produits similaires ou d'étiquettes de produits qui ont la même fonction, par exemple des étiquettes de bouteilles d'eaux minérales, de produits d'entretien, un plats cuisinés, de boîtes de céréales,...

Les informations qui sont lues sur les emballages peuvent être classées dans des rubriques diverses :

- celles qui décrivent le produit (contenu, date de péremption, composition...)
- celles qui décrivent la marque (dénomination, origine, n° identification du lot...)
- le mode d'emploi

On pourra s'attarder sur le code européen des additifs\* (naturels ou de synthèse ?), sur l'information que le producteur veut mettre en avant (influence du marketing).

On pourra également s'attarder sur les mentions spécifiques qui doivent être présentes sur l'emballage quand il s'agit d'un produit certifié ou labellisé et faire ressortir que toutes ces données doivent être écrites en français.

Voici les informations les plus courantes qu'on rencontre sur les étiquettes :

- marque
- dénomination : description du produit
- composition (ingrédients, additifs)
- indications nutritives
- date limite de consommation
- adresse du service consommateur
- identification de l'emballer (EMB+code)
- quantité nette
- mode d'emploi
- identification du lot

et pour les produits certifiés ou labellisés :

- nom géographique
- symbole communautaire, identifiant du groupement détenteur du label
- nom et adresse de l'organisme certificateur
- norme AFNOR le cas échéant



## **\*Mémo sur les additifs**

### **Que sont-ils ?**

Ce sont des substances ajoutées volontairement à l'aliment à dose extrêmement faible.

### **A quoi servent-ils ?**

En général ils permettent aux aliments de se conserver ; certains empêchent la détérioration chimique ; d'autres évitent le développement des bactéries et des moisissures.

### **Un fabricant peut-il les utiliser à volonté ?**

Non. Pour qu'un colorant ou un additif soit utilisé, il faut qu'il soit admis sur une « liste positive » par autorisation ministérielle.

Pour être autorisé, un additif est soumis à des études sévères de la part de nombreux experts, qui fixent une dose journalière admissible (D.J.A.) qui est la dose qui peut être ingérée par jour pendant la vie entière d'un individu sans qu'il en résulte de danger pour sa santé.

### **Ces produits sont-ils nocifs ?**

Une règle d'or de la toxicologie : « rien n'est poison, tout est poison, seule la dose fait le poison ». On peut donc considérer que les additifs utilisés par les industriels aux doses d'emploi autorisées ne sont pas dangereux.

### **Comment savoir si un produit en contient ou pas ?**

En lisant les étiquettes car tous les additifs et colorants autorisés par la réglementation sont mentionnés à l'aide d'un code correspondant précédé de la lettre E (Europe) ou de leur dénomination en clair sur les emballages.

Exemple : E 250 = Nitrite de sodium.

### **N'y a-t-il pas des produits qui échappent à cette règle ?**

Si : les produits non préemballés, les boissons alcoolisées.



### Comment s'y retrouver entre tous ces additifs ?

Il existe 4 grandes catégories (dans ces catégories, tous les numéros ne sont pas attribués).

#### **Les colorants E 100 à E 199**

Ce sont des substances qui restituent la couleur originelle des matières premières.

#### **Les conservateurs E 200 à E 299**

Ce sont des substances qui empêchent les aliments de se détériorer

E 200 à E 249 : Agents conservateurs uniquement

E 250 à E 299 : Substances ayant un effet conservateur secondaire

#### **Les anti-oxygènes E 300 à E 399**

Ils ont pour but de s'opposer à l'oxydation des aliments au contact de l'air.

Exemple : E 330 = Acide citrique, tous les travaux scientifiques connus à ce jour le confirment non toxique. Il est très utilisé en confiserie ( petit goût acide sur les bonbons...).

#### **Les agents de texture E 400 à E 499**

Ce sont des produits utilisés pour donner de l'épaisseur aux sauces... ou faciliter les mélanges. On distingue :

Les épaississants : donnent de la consistance à un produit. Les plus couramment utilisés en France sont la caséine, les alginates (E 444 et E 405) et les amidons (les matières amylacées).

Les gélifiants : donnent de la tenue. Le principal est la gélatine.

Les émulsifiants et les stabilisants : conservent le produit homogène comme le E 450 (polyphosphates de sodium et de potassium).

### Quels produits choisir ?

Varié le plus possible son alimentation pour donner à l'organisme tout ce dont il a besoin. Ne pas forcément donner la préférence à un produit sans colorant car un produit de mauvaise qualité reste toujours un produit de mauvaise qualité même sans colorant.

#### **D'autres ateliers de thème voisin**

Autour de l'eau minérale

Diversité chez la pomme

Influence des additifs sur le goût