

# Décrypter les étiquettes et les labels



FICHE ACTIVITÉ N° 8a



ACTIVITÉ

## PRINCIPAUX ENJEUX

Dès que nous franchissons les portes d'un supermarché, nous croisons une multitude de produits dont l'agencement dans les rayons est soigneusement étudié pour nous faire acheter toujours davantage. Résister à toutes ces tentations est un réel défi. Ensuite, choisir ses produits en sachant interpréter les nombreuses mentions que comporte une étiquette en est un autre ! Car les informations sur les étiquettes ne cessent de se multiplier : marque, logos « écologiques » et logos « marketing », labels, conseils santé, informations nutritionnelles, etc. Lesquelles sont obligatoires ou facultatives ? Lesquelles sont purement des outils marketing ou de véritables informations concernant la santé, les conditions des producteurs, l'environnement, etc. ?

Deux ateliers complémentaires permettront aux participants d'y voir plus clair et d'éviter de nombreux pièges. Deux fiches sont à la disposition des animateurs pour :

- décoder les stratégies déployées par les supermarchés afin de séduire le consommateur ;
- décrypter les étiquettes et les labels présents sur les produits alimentaires.

***Cette fiche porte sur l'atelier étiquettes. Pour sensibiliser le public aux stratégies marketing, l'animateur se référera à la fiche activité n° 8b.***

## OBJECTIFS

- Transmettre des notions de base pour décoder les emballages et les étiquettes.
- Permettre aux participants de décrypter les étiquettes et opter pour une alimentation plus durable.

# MISE EN OEUVRE

Si cette activité est facile à organiser et demande peu de moyens financiers, elle exige un travail de préparation non négligeable de la part de l'animateur.

## 1. Préparer l'atelier étiquettes

- Documentez-vous sur la réglementation relative à l'étiquetage des denrées alimentaires et, si nécessaire, faites appel à des ressources externes (ex. : diététicien, association environnementale, etc.).
- Demandez aux participants d'apporter des emballages alimentaires de produits qui font partie de leur quotidien. De votre côté, veillez également à prévoir quelques emballages et étiquettes réels pour avoir la certitude de disposer d'un matériel diversifié et en suffisance :
  - Prévoir deux à quatre emballages par personne (apportés par les participants, si possible).
  - Prévoir une diversité d'emballages pour illustrer les informations que vous souhaitez aborder avec les participants (labels, mentions obligatoires et facultatives, dates limites de consommation, etc.).
  - Déterminer la liste des informations à décoder sur l'étiquette et prévoir les supports d'animation éventuels.

## 2. Organiser l'atelier étiquettes

- Répartir les emballages entre les participants (regroupés en sous-groupes de 2 ou 3 personnes) et les inviter à lire attentivement toutes les informations qui se trouvent sur les emballages.
- Demander ensuite aux participants de lister toutes les informations qu'ils trouvent sur l'emballage ainsi que leur signification. L'animateur incite les participants à échanger leurs savoirs.
- Questionner les participants sur les informations qui leur semblent les plus importantes ou les moins importantes.
- Aborder, de manière plus approfondie, les informations qui sont considérées comme les plus importantes par les participants et les interroger sur des éléments qu'ils n'auraient pas relevés.

### Quelques exemples de mentions obligatoires :

- **Dates de péremption<sup>1</sup>**
  - La **date limite de consommation (DLC)** est présente sur les denrées périssables (produits laitiers frais, viandes, poissons, légumes épluchés en sachets, etc.). Au-delà de cette date, le produit peut présenter un risque pour la santé et ne peut être commercialisé. Elle est précédée de la mention « à consommer jusqu'au ».
  - La **date limite d'utilisation optimale (DLUO)**, précédée de la mention « à consommer de préférence avant le », indique la date à laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent diminuer, mais sans pour autant présenter de risque pour la santé du consommateur. Un produit dont la DLUO est dépassée peut encore être consommé tant qu'il ne présente pas de signe manifeste de dégradation (odeur, moisissures, etc.) et que son emballage n'est pas endommagé.
- **Liste des ingrédients**

La liste des ingrédients comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant. Le pourcentage des ingrédients cités dans le nom du produit doit être précisé. On peut par exemple remarquer que de la soupe lyophilisée au poulet contient moins de 1 % de poulet ou un soda aux agrumes moins de 1 % d'agrumes.

<sup>1</sup> Voir à ce sujet le site : [www.afsca.be/viepratique/datesdeperemption/commentlire/](http://www.afsca.be/viepratique/datesdeperemption/commentlire/)

## ● Allergènes

Depuis 2015, 14 substances allergènes<sup>2</sup> doivent être obligatoirement indiquées de façon claire et explicite si elles sont présentes ou potentiellement présentes dans un produit. Pour des personnes allergiques au gluten, au lait, aux œufs, aux fruits à coque par exemple, cette information est indispensable !

Les mentions suivantes : « Peut contenir des traces de lait » ou encore « Fabriqué dans un atelier utilisant des noix » sont les plus courantes...

## ● L'étiquetage nutritionnel<sup>3</sup>

Les nutriments sont indiqués en grammes pour une portion de 100 g ou de 100 ml. La valeur énergétique est aussi indiquée en kcal et en kJoules pour 100 g ou 100 ml.

Ce sera l'occasion d'attirer l'attention des participants sur les apports journaliers recommandés (en sel par exemple, parfois déjà 30 % avec un seul produit).

### Autres informations à décrypter :

## ● Les allégations

De quoi s'agit-il ? Message figurant sur certains emballages alimentaires ou accompagnant le produit qui fait état des propriétés sanitaires et/ou nutritionnelles des aliments ou de leurs composants :

- Allégation NUTRITIONNELLE : fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment.  
Exemples : « riche en calcium » ou « représente 30 % des AJR en vitamine C ».
- Allégation DE SANTÉ : met en avant un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé.  
Exemple : les oméga 3 participent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Il est intéressant d'interroger les participants sur le caractère persuasif de ces messages...

## ● La mention « ALLÉGÉ »

Un produit est qualifié d'« allégé » lorsque sa teneur en un nutriment ou sa valeur calorique est réduite d'au moins 25 % en poids par rapport à un produit de référence. L'appellation « allégé » est synonyme de « Light » et « à teneur réduite en... ». Un produit peut être allégé en sucres, matières grasses, sel.

Dans ce cas, l'animateur pourra mettre en avant les pièges des produits allégés : leur valeur nutritionnelle – et leur prix ! - n'étant pas forcément à l'avantage du consommateur !

## ● Les labels

Les labels alimentaires sont nombreux et il convient d'identifier les plus répandus et les plus sérieux (cahier des charges et contrôle indépendants des fabricants).

Voir à ce sujet le site : [www.mescoursespourlaplanete.com/Labels/](http://www.mescoursespourlaplanete.com/Labels/)

Ainsi que les outils et organismes-ressources ci-après.

## 3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

Cette activité est une nouvelle fois l'occasion de faire le lien entre alimentation et le développement durable. Comment ?

- L'orientation vers les produits moins transformés permet d'éviter de nombreux additifs, la surconsommation entre autres, de sel, de sucre et de graisses cachés.

<sup>2</sup> Voir à ce sujet le site : [www.health.belgium.be/fr/alimentation/informations-aux-consommateurs/etiquetage/la-declaration-des-allergenes](http://www.health.belgium.be/fr/alimentation/informations-aux-consommateurs/etiquetage/la-declaration-des-allergenes)

<sup>3</sup> Voir à ce sujet le site : [www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/9285\\_rec\\_nutr\\_23112016\\_a5.pdf](http://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_rec_nutr_23112016_a5.pdf)

- La cuisine maison permet de mieux connaître et de maîtriser le contenu de nos assiettes, en comparaison à de nombreux plats préparés industriellement.

## QUELQUES OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **Alimentation 21** : Atelier lecture d'étiquettes, conseils pratiques pour l'organisation d'un atelier : [www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications](http://www.scoop.it/t/alimentation21-realizations-publications)
- **Simply Food** : Guide pratique cantine durable - Décoder les étiquettes, fiches pratiques (p. 175-179) : <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>
- **Caaps** : lecture d'étiquettes et emballages alimentaires, information très détaillée sur l'étiquetage nutritionnel : [www.ac-strasbourg.fr/fileadmin/pro/Actions\\_educatives/Caaps/Pro/ens/Lecture\\_d\\_etiquettes\\_alim\\_-\\_CAAPS\\_Dec\\_2011.pdf](http://www.ac-strasbourg.fr/fileadmin/pro/Actions_educatives/Caaps/Pro/ens/Lecture_d_etiquettes_alim_-_CAAPS_Dec_2011.pdf)
- **CLCV** : Comprendre l'étiquetage alimentaire, brochure explicative précisant les mentions obligatoires et facultatives : [www.lepointsuratable.fr/images/documents/Comprendre%20letiquetage%20alimentaire%202015%20Imprimable.pdf](http://www.lepointsuratable.fr/images/documents/Comprendre%20letiquetage%20alimentaire%202015%20Imprimable.pdf)
- **Ecoconso** : Les étiquettes sans prise de tête, brochure pour aider à décrypter les étiquettes et à identifier les informations-clés, vraies et pertinentes, utiles pour faire un choix durable et responsable. Elle passe en revue les catégories de produit suivantes : fruits et légumes frais, alimentation, produits d'entretien, cosmétiques, appareils électriques et électroniques, et peintures : [www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete](http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete)
- **Solidaris** : Bisbrouille dans la tambouille, kit pédagogique destiné à travailler les questions de l'alimentation avec un public adulte. Deux modules à souligner : Les étiquettes : Comment trouver et comprendre les informations sur les produits ? La publicité : Comment décoder l'information et les stratégies marketing ? : [www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html](http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html)
- **Cultures et santé** : Des slogans dans nos assiettes, cet outil d'animation et de réflexion invite les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et particulièrement sur celles utilisant des arguments de santé afin de séduire le consommateur : [www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/54-des-slogans-dans-nos-assiettes.html](http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/54-des-slogans-dans-nos-assiettes.html)

## ORGANISMES-RESSOURCES

- **Alimentation 21** : Animation d'ateliers lecture d'étiquettes, conseils pratiques et informations utiles : [www.goodfood.brussels/fr/acteurs/alimentation21](http://www.goodfood.brussels/fr/acteurs/alimentation21)
- **Ecoconso** : l'association organise des animations-conférences sur cette thématique et organise aussi des visites en magasin : [www.ecoconso.be/fr/Visite-de-supermarche](http://www.ecoconso.be/fr/Visite-de-supermarche)

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics  
Clés méthodologiques et outils pratiques



Mai 2017