

De l'étiquette à nos assiettes !!

Sans matières grasses, sans sucre ajouté, allégés, au bon lait, aux arômes naturels... difficile parfois de faire la part entre le vrai et le faux du marketing alimentaire.

Le souci est que parfois les qualités du produit sont assez éloignées de celles affichées sur l'emballage.



L'alimentation en question...

Face aux problèmes d'obésité et aussi aux préoccupations des consommateurs sur leur santé, certains industriels jouent volontairement sur la mode de l'allégé ou sur la carte santé.

Leurs services marketing ne manquent pas d'imagination pour vous faire acheter leurs produits.

Il en est ainsi par exemple du yaourt, qui non content de vous nourrir, vous soigne, favorise la croissance des enfants, les rend intelligents, et maintenant aide les femmes à avoir une peau plus belle....



Exemples

Les produits dits « allégés »....

Tous les produits allégés ne sont pas à mettre dans le même panier.

Le Coca « light » n'apporte certes aucune calorie quand un coca ordinaire en procure 40 pour 100 ml, mais en boire tous les jours n'est pas recommandé. Plus curieusement, les yaourts « allégés » ont un apport calorique presque identique à un produit normal. Ils sont allégés certes en sucre, mais contiennent plus de lipides. Pire encore, les céréales dites « minceur » sont souvent plus caloriques que les céréales chocolatées pour les enfants.

Or ces produits sont bien souvent de 30 à 50 % plus chers. Le mot allégé prend donc tout son sens quand vous passez à la caisse.

Les mentions « light », « basses calories », « léger » ne sont encadrées que par le règlement européen 1924/2006.

Les « sans sucres ajoutés » ou « sans sucre » ou « sans conservateur ».

« Sans saccharose » ne veut pas dire sans glucide, sans édulcorant, ou sans fructose, donc la teneur en calories est identique. Quant aux mentions sans conservateur, elles ne veulent pas dire sans additif.

Les produits enrichis, les alicaments, et les compléments alimentaires.

Leurs bienfaits sont loin d'être scientifiquement prouvés. Une alimentation diversifiée permet de couvrir les besoins en vitamines et minéraux.

Les apports excessifs (y compris en fer, calcium, vitamines A, D) peuvent avoir sur la santé des effets néfastes ou être totalement inutiles.

Leur prix est par contre, là encore prohibitif alors que leur efficacité ne fait pas l'unanimité.

L'effet se fait donc surtout ressentir sur le porte-monnaie.

Alimentation et santé sont liées. Même si l'alimentation n'est pas le seul facteur d'une bonne ou mauvaise santé, elle joue un rôle déterminant comme facteur de protection ou de risque dans certaines pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, etc...



Ce constat est à l'origine de la création du PNNS (Plan National Nutrition Santé).

Ce programme dont le détail est sur le site www.mangerbouger.fr est notamment connu du public au travers d'une de ses recommandations qui préconise de « manger au moins 5 fruits et légumes par jour ». Malheureusement cette recommandation est parfois détournée par certains industriels peu scrupuleux à leur seul profit.

Six principales techniques marketing utilisées...

Le détournement des recommandations du PNNS

Nous pouvons constater, dans certaines publicités, que des marques surfent sur la vague des recommandations du PNNS, en valorisant excessivement la présence d'un fruit ou de portion de fruits ou légumes dans les plats préparés.

Certains plats prétendent apporter l'équivalent d'une ou deux portions de fruits. Prenons l'exemple d'un gratin de légumes d'une marque bien connue qui fait la promotion de cette équivalence : la lecture de la liste des ingrédients révèle que la proportion de légumes est à peine de 20% voire moins. Par contre, l'apport en sel peut être, quant à lui, très supérieur à la normale.

L'exploitation outrancière d'un ou plusieurs ingrédients vedettes

Là encore, les slogans publicitaires et les emballages mettent en lumière des ingrédients vedettes. Exemple: la bonne pâte à tartiner au bon lait, au chocolat et aux noisettes. Les ingrédients mis en valeur ne sont pas ceux qui composent majoritairement le produit. En fait ce produit est, rappelons-le, composé à 70% d'huile et de sucres.



Les mentions racoleuses....

Riche en vitamines, pauvre en graisses, en sucres ou les « + de 50% de fruits en plus ».... Oui mais par rapport à quoi ? Bien souvent ils ne s'agit que d'effets d'annonces.

Si vous avez 3% de fruits et que vous passez à 4,5 %, vous avez bien en effet 50% de fruits en plus.

L'étiquette qui en impose....ou en met plein la vue

C'est bien connu : trop d'information tue l'information.

Dernière trouvaille : la multiplication des informations nutritionnelles sur l'étiquette qui rend celle-ci tellement illisible qu'il faut presque une formation complémentaire pour la décrypter.

La diversion

Afficher les vertus supposées d'un produit en oubliant ses défauts notoires. Ainsi les « céréales » pour le petit déjeuner « riches en fibres », en fait surtout riches en sucres...

Les comparaisons abusives.

Parfois des raccourcis sont utilisés, on peut notamment citer les équivalences qui n'en sont pas.

Exemple : comparer les apports d'un dessert avec celui d'un fruit ou d'une soupe industrielle avec celui de légumes.

Récemment « miracle » industriel, la nouvelle potion magique qui permet d'aider les mamans à faire manger des légumes et des fruits aux « kids ». Le fabricant prétend faire entrer 200 g de fruits dans une fiole de 100 g. Si l'apport au départ de jus **concentrés** existe, le résultat donne surtout un produit fort cher, qui apporte 2 fois plus de calories qu'un verre de coca équivalent et 2 fois moins de vitamine C qu'un jus d'orange.

Comment s'en sortir face à tous ces « mirages » nutritionnels?

Comme le dit l'adage populaire, « **tout ce qui brille n'est pas d'or** ».

Nous l'avons vu, l'emballage a pour certains industriels, plus pour mission de vous faire acheter le produit, que de vous informer. Néanmoins, certaines mentions sont obligatoires et permettent de discerner le faux du vrai.

Étiquetage : les obligations des vendeurs

Pour les produits sans emballage, (viande, fruits, légumes en vrac) doivent figurer sur un écriteau à proximité, le prix en euros toutes taxes comprises ainsi que l'origine du produit.



En ce qui concerne les produits emballés, les indications suivantes doivent être présentes :

le nom du produit, la liste des ingrédients, la quantité en grammes ou en litres, le nom et l'adresse du fabricant ou de l'importateur et pour certains produits comme la viande, le lieu d'origine, enfin la DLC (Date Limite de Consommation) ou la DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale).

La liste des ingrédients s'avère être **l'élément auquel il faut porter une grande attention**. Doivent figurer dans cette liste les ingrédients utilisés composant le produit par ordre de quantités ou pourcentages décroissants.



C'est ainsi que l'on apprend que notre bonne pâte à tartiner aux noisettes et riche en lait écrémé contient 13% de noisette et moins de 7 % de lait écrémé **en poudre**.

La liste des ingrédients ne dit pas forcément tout. Par exemple, si un constituant est temporairement soustrait au cours du processus de fabrication et à nouveau incorporé dans une quantité inférieure à la quantité initiale, il peut ne pas figurer sur l'étiquette. Ne figurent parfois aussi que les ingrédients de base. En particulier, sont exemptés d'étiquetage, les additifs inclus dans les ingrédients qui sont en petite quantité dans la recette.

Points qui peuvent également porter à confusion.

Les additifs.

Ce sont des substances ajoutées à un aliment afin d'améliorer sa conservation, sa texture, voire sa couleur. Ils sont souvent identifiés par leur codification européenne (E100, E200, E300...). Il en existe plus de 400 différents. L'EFSA (European Food Safety Authority) a réévalué la sécurité des additifs et est arrivé à en interdire certains sur le marché.



Les arômes (exemple : la fraise...)

L'Arôme de fraise : ne contient pas de fraise mais des arômes synthétiques au goût de fraise.

L'arôme naturel : Il est issu de substances naturelles mais souvent obtenu par biotechnologie.

Arôme naturel de fraise : contient 5% de fraises.



Les jus de fruits

Pur jus : tiré à partir du fruit

Jus de fruits : mélange de fruits obtenu **à partir** de jus ou purées de fruits.

Nectar de fruit : Contient au moins 50% de jus de fruits. Le reste étant le plus souvent de l'eau ou du fruit.



Quelques conseils pour vos achats alimentaires

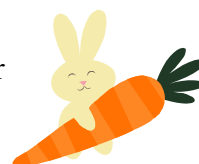
Quand nous faisons nos courses, il n'est pas forcément très facile, de décrypter l'ensemble des étiquettes des produits alimentaires que nous achetons. Par contre, à chaque achat, vous pouvez décider de porter une attention particulière sur un produit ou une catégorie que vous achetez habituellement.



Pour un homme, il faut environ 2500 Kcal par jour, 2000 Kcal environ pour une femme. Attention ce sont des **moyennes**. Le problème est que les calories ne sont pas toujours là où on pense. Ainsi pour 100g d'eau vous avez zéro calories, pour la même quantité de pain, vous avez 250 kcal, pour vos céréales « légères » plus de 350 Kcal soit à peine moins que des frites et de la crème fraîche (400 Kcal). Quant à l'huile c'est presque 1000 Kcal !!

Manger doit être également un plaisir, quelques conseils peuvent vous aider dans ce sens sans grever votre porte-monnaie, d'autant que les plats industriels coûtent chers.

- La première règle en matière d'alimentation est de jouer sur la variété des aliments, des mets et des modes de préparation.
- Il est plus facile de composer des repas équilibrés avec des produits simples qu'avec des produits déjà préparés.
- Des livres, des sites internet existent pour trouver des recettes simples et faciles. De nouveaux outils (cuits-vapeurs par exemple) peuvent aussi vous faciliter la tâche.
- Favorisez également les produits de saison et de proximité.
- Favorisez aussi les produits issus de l'agriculture biologique. Leur cahier des charges vous garantissent en outre des produits plus naturels et sans OGM.
- Limitez l'usage de produits industriels et surtout ceux contenant plus de 3 additifs, ou « hydrogénés » appelés aussi « acide gras trans » ou avec de l'huile de palme.
- Les fruits, les légumes peuvent être consommés à volonté, mais attention à leur accompagnement. Si vos carottes râpées sont peu caloriques, préférez un jus de citron ou une vinaigrette très légère et en très faible quantité.
- Limiter l'usage des sauces qui peuvent multiplier par quatre l'apport calorique.



En savoir plus

Les sites internet :

www.mangerbouger.fr.

Www.lepointurlatable.fr



Cette fiche vous a été présentée par le Centre Technique Régional de la Consommation de Basse-Normandie

Les associations adhérentes : l'Association Familiale de l'Agglomération de Cherbourg (AFAC), l'Association Familiale Catholique (AFC), l'Association Familiale de Douvres (AFD), le Conseil Départemental des Associations Familiales Laïques (CDAFAL), la Confédération de la Consommation du Logement et du Cadre de Vie (CLCV), la Confédération Nationale du Logement (CNL), la Confédération Syndicale des Familles (CSF), Familles de France (FF), Familles Rurales (FR), Information DÉfense des CONSOMMATEURS SALARIÉS-CGT (INDECOSA-CGT), l'Union Départementale des Associations Familiales de L'Orne (UDAF 61), Union Fédérale des Consommateurs Que Choisir (UFC-QC), l'Union Féminine Civique et Sociale (UFCS).

Pour plus d'informations sur les associations de consommateurs, vous pouvez consulter notre site Internet

www.consonormandie.net ou nous téléphoner au 02.31.85.36.12

CTRC Basse-Normandie - 89, rue d'Hastings - 14000 CAEN