

Décrypter les étiquettes et les labels

FICHE D'ACTIVITE - DURÉE (25')

PRINCIPAUX ENJEUX

Dans les rayons des magasins, nous croisons une multitude de produits, choisir ses produits en sachant interpréter les nombreuses mentions que comporte une étiquette est un défi ! Car les informations sur les étiquettes ne cessent de se multiplier : marque, logos « écologiques » et logos « marketing », 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. ? Ici, nous vous proposons de comparer un produit transformé bio avec une version comparable non labelisée afin d'étudier les différences et faire le lien avec la réglementation bio européenne qui permet d'utiliser le seul label obligatoire en bio sur les denrées alimentaires : l'EuroFeuille.

MATÉRIEL

- Feuillet avec tableau pour comparer les 2 produits (annexe 1);
- Emballage vide de 2 produits similaires en bio et conventionnel (ou prendre les exemples d'étiquettes en annexe 2);
- Smartphone, tablette ou version papier avec les caractéristiques des additifs des produits.

OBJECTIFS

Au terme de cette session, l'apprenant sera capable de comparer les aliments bio et les aliments conventionnels transformés. Il aura découvert la règlementation bio (qui interdit ou réduit le dosage de certains additifs alimentaires (les plus problématiques au niveau de la santé) et qui interdit l'utilisation d'arômes artificiels, ...) et découvert des outils pour lire les étiquettes.

Pré-requis

- Avoir réalisé une activité de prérequis pour travailler sur les représentations du Bio :
 Comment perçoivent-ils ces produits : éléments positifs et négatifs ? Permettre aux participants de s'exprimer par rapport à ceux-ci, leur position face aux produits bio, ...
- Avoir pratiqué l'animation sur la représentation du Bio (ex : photo langage : fiche d'activité :
 « faisons connaissance » et fiche d'activité: quel type de consommateur êtes-vous ?»).

PRÉPARATION

Si cette activité est facile à organiser et demande peu de moyens financiers, elle exige un travail de préparation :

- Documentez-vous sur la réglementation bio et la réglementation relative à l'étiquetage des denrées alimentaires et, si nécessaire, faites appel à des ressources externes (ex. : Biowallonie, APAQW, DiversiFERM, etc.).
- Prévoir un duo d'emballages par personne (apportés par les participants (ex. ils prennent l'emballage « propre) » d'un produit consommé chez eux et cherche à prendre en photo de l'étiquette de la version bio/pas bio équivalente).



- Prévoir des duos pour illustrer les informations que vous souhaitez aborder avec les participants (présence d'arôme, additifs autorisés en bio, etc.). Exemple ci-dessous. Facile à trouver via https://fr.openfoodfacts.org/
- Déterminer la liste des informations à décoder sur l'étiquette et prévoir les supports d'animation éventuels.
- Eventuellement faire la fiche du dossier pédagogique : « Enquête de la Bio » du Civam, page 59-60 reprise dans la Base de données(BDD) ressources pédagogique https://www.biowallonie.com/accompagnement/formations/enseignement/et/ou d'autres activités d'amorce au bio de cette même BDD.

INFORMATIONS UTILES POUR LES 3 PARTIES DE L'ACTIVITÉ

1. Compter le nombre d'ingrédients

La liste des ingrédients comprend tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant de poids. Le pourcentage des ingrédients cités dans le nom du produit et visible sur l'emballage doit être précisé.

2. Compter le nombre d'additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont des substances naturelles ou chimiques ajoutées aux aliments industriels pour les conserver, pour améliorer la saveur, la texture ou encore l'apparence. Cinq grandes familles d'additifs se cachent derrière les codes :

Colorants	Conservateurs	Antioxydants	Agents de texture	Exhausteurs de goût
de E100 à E199	de E200 à E299	de E300 à E309	de E400 à E409	de E500 à E509

L'introduction des additifs alimentaires ne date pas d'hier, mais leur utilisation dans l'industrie agroalimentaire s'est accrue depuis la Seconde Guerre mondiale. L'OMS met en place une réglementation dans les années 1950. Aujourd'hui, l'UE autorise et répertorie les substances ayant obtenu une validation en rapport avec des études de toxicité et l'attribution d'une dose journalière admissible exprimée en mg de produit/kg de poids corporel/jour (DJA).

3. Comparer les additifs alimentaires utilisés en bio et ceux pour le même produit en conventionnel

Le recours aux additifs est nettement **moins courant en bio qu'en conventionnel.** Leur utilisation est encadrée de manière assez stricte, et ils sont incorporés en quantité inférieure. Si un produit conventionnel peut contenir des dizaines d'additifs différents, souvent issus de la chimie de synthèse, un produit bio en contient rarement plus de trois.

Cependant, certains additifs plus problématiques sont autorisés mais en moindre quantité!

Exemple pour le vin rouge

Comparatif de la dose de soufre autorisée :

• Vin en Agriculture Conventionnelle : 160mg/l de soufre

• Vin en Agriculture Biologique : 100mg/l de soufre

• Vin en Biodynamie (Demeter) : 70mg/l de soufre

• Vin Naturel: 30mg/l de soufre



Exemple pour la charcuterie

Le **nitrite de sodium** (E251) et le **nitrite de potassium** (E252) peuvent être présents dans la charcuterie bio (même s'ils augmenteraient les risques de cancer). La réglementation bio européenne impose de limiter l'utilisation des nitrites à 80 mg par kilo de produit (dérogation à demander à l'autorité compétente du pays). En conventionnel, le seuil est à 150 mg par kg. Plus restrictifs que le cahier des charges national AB, les labels Demeter et Nature & Progrès interdisent tout simplement les nitrites. Et comme dans le conventionnel, certaines marques ont développé quelques produits sans le conservateur.

Même en bio, il faudra aller vers des produits le moins transformés possible : dans la charcuterie, dont le jambon, il est possible de trouver des versions sans sels nitrités ; pour le cordon-bleu : version sans phosphates, acide ascorbique, sucre ajouté, dextrose ou lactose ; les confitures version sans pectine ; le sirop de riz peut être remplacé par du miel dans les céréales du petit déjeuner...

Les labels bio

Le label bio officiel de l'Union européenne fait partie des labels alimentaires sérieux mais il existe d'autres labels bio fiables qui s'ajoutent à ce dernier (facultatifs) et de nombreux autres labels qui sont parfois moins sérieux et fiables : il convient de les identifier pour pouvoir repérer les plus sérieux d'entre eux (cahier des charges et contrôle indépendants des fabricants).

Voir à ce sujet le site : <u>www.mescoursespourlaplanete.com/Labels/</u> ainsi que les outils et organismes-ressources ci-après.

Étiquetage de produits bio

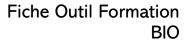
Doivent se trouver sur l'étiquette :

- le logo de l'Union européenne (obligatoire depuis 2010)
- le numéro de code de l'organisme de contrôle dont dépend l'opérateur qui a mené à bien la dernière opération de production ou de préparation:
 BE-bio-....
- une indication d'origine: lieu de production des matières premières



DÉROULÉ

- Observer individuellement les étiquettes de 2 produits similaires en bio et non bio (observer la liste des ingrédients, labels, etc.) (laisser 2 minutes)
- Former des groupes de 2 pour identifier (leur laisser 15 minutes) :
 - Le nombre d'ingrédients différents. Comptez tous les ingrédients, y compris les sousingrédients (Exemple : sous-ingrédients « beurre, sucre, cacao » et pas simplement le « chocolat »).
 - Les additifs. Vérifier si un nom inconnu ne serait pas un additif « E » en cherchant sur google (exemple de recherche : « carraghénane + additif »)
- Allez vérifier la toxicité faible, moyenne ou élevée sur le site
 - o https://www.additifs-alimentaires.net/additifs.php





https://www.quechoisir.org/protocole-additifs-alimentaires-comprendre-notre-classement-n59781/

ou

https://fr.openfoodfacts.org

EΤ

- o Noter les informations sur la feuille de route (voir annexe 1)
- Présenter en plénière les résultats aux autres groupes (3 minutes/ groupes)
 - Leur demander ce qui les a étonnés ? Leur demander s'ils savaientt que leur produit préféré contenait ce type d'ingrédient, etc.
 - Pour aller plus loin, comparer les prix des produits, la provenance (circuit d'approvisionnement), etc.

CONCLUSIONS

En règle générale les produits bio ont :

- Moins d'ingrédients
- Peu ou pas d'additifs
- Pas d'additif toxique (non autorisé en bio)

QUELQUES OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)

EXEMPLE D'ÉTIQUETTES

Annexe 2

SITES UTILES

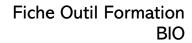
Simply Food : Guide pratique cantine durable - Décoder les étiquettes, fiches pratiques (p. 175-179) : http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf

Pour comparer les additifs :

- o https://www.quechoisir.org/protocole-additifs-alimentaires-comprendre-notre-classement-n59781/
- o http://www.additifs-alimentaires.net/additifs.php

ORGANISMES RESSOURCES

- Biowallonie : propose de formation pour décrypter les labels : https://www.biowallonie.com/accompagnement/formations/,
- Voir article règle étiquetage bio : IB 77 : dossier emballage responsable, page 40-41.
- Alimentation 21 : Animation d'ateliers lecture d'étiquettes, conseils pratiques et informations utiles : www.goodfood.brussels/fr/acteurs/alimentation21
- Ecoconso : https://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label





ANNEXE 1

Produit Bio



Nombre d'ingrédient	
Noms des additifs	Toxicité ?
	Elevée / Moyenne / Grande

Produit NON Bio



Nombre d'ingrédient	
Noms des additifs	Toxicité ?
	Elevée / Moyenne / Grande



ANNEXE 2

Exemple 1: chips paprika







CHIPS DE POMME DE TERRE PAPRIKA FUMÉ
Ingrédients: pommes de terre*, huile de tournesol*, fame de
riz*, sel, dextrose*, épices*, oignon*, tomate*, ail*, extrait de
levure*. *produit issu de l'agriculture biologique.

INGRÉDIENTS: pommes de terre, huiles végétales (tournesol (26%), colza (6%)), base aromatisante au goût paprika [sucre, sel, chapelure de blé, paprika, perméat de petit-lait, poudre d'oignon, chlorure de potassium, arômes, poudre d'ail, farine de caroube, colorant (extrait de paprika), arômes de fumée, acidifiant (acide citrique, acide malique)].



Exemple 2 : chocolat en poudre







Chocolade voeder - Suiker*, cacaopoeder*, vanille-extract*. Ten minste 32 % cacaobestan idelen. Kan sporen van gluten bevatten. * van biologische treit

Chocolat en poudre - Sucre dacao en poudre*, extrait de vanille*, cao: 32 % minimum. Peut contenir des traces de uten. * d'origine biologique

Instant poederbereiding voor cacaodrank.
Ingredienten: suiker, magere cacao 32%, emulgatori sojalecithine; vitaminen: B1, B3, B5, B6, B9, C, D; mineralen: magnesiumcarbonaat, ijzerpyrofosfaat; zout, kaneel, aroma's. Op een koele en droge plaats bewaren Préparation en poudre instantanée pour boisson cacaotée. Ingrédients : sucre, cacao maigre 32%, émulsifiant : lécithine de soja, vitamines : B1, B3, B5, B6, B9, C, D ; minéraux : carbonate de magnésium, pyrophosphate de fer ; sel, cannelle, arômes. À conserver dans un lieu frais et sec.

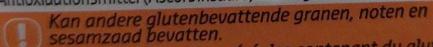


Exemple 3: sandwiches



SANDWICHES. Ingrédients: farine de blé*, eau, sucre*, huile de colza non hydrogénée*, sucre de canne*, beurre* (lait), levure, œuf pasteurisé*, sel iodé, épaississant (gomme guar*), émulsifiant [lécithine* (soja)], gluten de blé*, correcteur d'acidité (carbonate de calcium), enzymes, antioxydants (acide ascorbique). *Agriculture biologique.

SANDWICHES. Zutaten: Weizenmehl*, Wasser, Zucker*, ungehärtetes Rapsöl*, Rohrzucker*, Butter* (Milch), Hefe, pasteurisiertes Ei*, Jodsalz, Verdickungsmittel (Guarkernmehl*), Emulgator [Lecithin* (Soja)], Weizengluten*, Säureregulator (Calciumcarbonat), Enzyme, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure). *Biologischer Anbau.



Peut contenir: autres céréales contenant du gluten, fruits à coque et graines de sésame.

Kann anderes glutenhaltiges Getreide, Schalenfrüchte und Sesamsamen enthalten.

24064

inste houdbaar tot:

Ten minste houdbaar tot: À consommer de préférence avant le: Mindestens haltbar bis:



sandwiches. Ingrédients: farine de blé, eau, sucre, nuite de colza non hydrogénée, levure, sel iodé, beurre (lait), émulsifiant (stéaroyl-2-lactyle e de calcium), fibres alimentaires (blé), farine de fèves, proteine végétale (pois), lactose, antioxydant (acide ascorbique), arôme, dextrose, maltodextrine, amidon de maïs.



Exemple 4: abricots secs





Specialiteit op basis van gedroogde, ontpitte abrikozen, gerehydrateerd tot een maximum vochtgehalte van 45%

Spécialité à base d'abricots secs entiers dénoyautés, réhydratés à 45% d'humidité maximum

INGREDIËNTEN: Abrikozen, herkomst Turkije, antioxidant: zwaveldioxide, conserveringsmiddel: kaliumsorbaat.

INGRÉDIENTS : Abricots de Turquie, antioxidant : anhydride sulfureux,

conservateur : sorbate de potassium.

BEWARING: Droog bewaren, bij voorkeur tussen 10°C en 25°C.

Het product na opening in de koelkast bewaren en binnen de 10 dagen gebruiken.