

Alimentation : comment lire les étiquettes nutritionnelles ?

<

LECTURE : 4 MINUTES

Par [Bercy Infos](#) , le 27/05/2024 - [Consommation Etiquetage des produits](#)

La vente de denrées alimentaires est encadrée par des règles strictes d'étiquetage afin d'informer au mieux le consommateur sur les produits qu'il est susceptible d'acheter. Mais connaissez-vous les règles relatives aux informations nutritionnelles des articles que vous achetez ? Explications.

Quels renseignements doivent apparaître sur les étiquettes des denrées alimentaires ?

Les règles d'étiquetage des produits alimentaires varient selon le mode de conditionnement des denrées (emballées ou non). Pour les **denrées pré-emballées**, un certain nombre d'obligations doivent être respectées. Par exemple, ces produits doivent faire figurer sur leur emballage la liste des ingrédients, la quantité de certains ingrédients, la **date limite de consommation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM)**, etc. Parmi ces informations obligatoires, on retrouve également les **caractéristiques nutritionnelles**, qui doivent figurer sur les **denrées alimentaires pré-emballées**.

Pour connaître tous les détails de ces règles, nous vous conseillons la lecture de notre article : [Denrées alimentaires : quelles sont les règles d'étiquetage ?](#)

À quoi servent les informations relatives aux caractéristiques nutritionnelles ?

Ces informations nutritionnelles servent à **renseigner le consommateur** sur la composition des aliments que vous êtes susceptible d'acheter puis de consommer.

De plus cela lui permet de comparer les produits entre eux et donc de contrôler la qualité de votre alimentation et la valeur nutritionnelle des denrées consommées.

Quelles sont les obligations d'information relatives aux caractéristiques nutritionnelles ?

Une déclaration nutritionnelle obligatoire

Depuis décembre 2016, la **déclaration nutritionnelle** est **obligatoire sur les denrées préemballées**.

Cependant, comme l'explique la [Direction de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes \(DGCCRF\)](#), quelques dérogations sont prévues comme :

- pour les **aliments non transformés** qui comprennent un seul ingrédient ou une seule catégorie d'ingrédient
- pour le **thé** et les **infusions de plantes** ou de **fruits**,
- pour les denrées alimentaires conditionnées dans des emballages ou des récipients dont la face la plus grande a une **surface inférieure à 25 cm²**.

Des informations obligatoires et des règles de présentation imposées

Le **contenu de la déclaration nutritionnelle obligatoire** inclut les **éléments suivants** : la valeur énergétique, la quantité de matières grasses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel. Par ailleurs, il est possible de compléter ces informations obligatoires par d'autres informations facultatives, par exemple sur les acides gras mono-insaturés, les fibres alimentaires, les vitamines et les minéraux, etc.

<

La **réglementation** impose également des **critères stricts de présentation** de la déclaration nutritionnelle, afin de permettre au consommateur de comparer les denrées entre elles.

Elle prend **la forme d'un tableau des valeurs nutritionnelles** présentant une information uniformisée. On y trouve les indications portant sur la valeur énergétique des aliments ainsi que les teneurs en matières grasses, glucides, protéines et sel, exprimés **pour 100 g** ou pour **100 ml** (qui correspondent au minimum réglementaire). Toutefois, les fabricants peuvent étiqueter les valeurs nutritionnelles **par portion** si le nombre de portions contenues dans l'emballage est indiqué (par exemple par biscuit dans un paquet de biscuit) et en pourcentage des apports de référence (pour 100g et/ou par portion).

Les valeurs nutritionnelles sont établies soit par une **analyse de l'aliment** par le fabricant, soit par des **calculs** (à partir des valeurs moyennes des ingrédients ou de la **table de composition des aliments**).

La déclaration nutritionnelle obligatoire

Mention nutritionnelle	unité de mesure
Valeur énergétique	en kilocalorie/ kilojoule (*)
Matières grasses	en gramme
dont	
Acides gras saturés	en gramme
Glucides	en gramme
dont	
Sucres	en gramme
Protéines	en gramme
Sel	en gramme

Quelles sont les règles concernant les allégations nutritionnelles ?

Qu'est-ce qu'une allégation nutritionnelle ?

Comme l'explique la **Direction de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF)** : « les allégations nutritionnelles et de santé sont des mentions, images ou symboles valorisant les denrées alimentaires sur le plan nutritionnel ou de la santé. Ce sont par exemple les phrases du type « jus de fruit riche en vitamine C », « riche en calcium », « allégé en sucres », « bon pour le cœur », « le calcium est nécessaire à une ossature normale », etc. ».

Comme vous l'aurez remarqué, vous pouvez retrouver ce type de mention sur beaucoup des produits que vous consommez.

Pour en savoir plus sur les allégations nutritionnelles et de santé, consultez la **page de dédiée sur le site de la DGCCRF**.

Quelles sont les règles relatives à leur utilisation ?

Pour pouvoir utiliser ces allégations et les faire figurer sur les emballages de leurs produits alimentaires, les opérateurs du secteur agro-alimentaire doivent respecter des règles très précises.

Ainsi, l'utilisation de ces allégations fait l'objet d'une **évaluation scientifique** centralisée au niveau de **L'Autorité européenne**

<

de sécurité des aliments (AFSA) puis d'une décision d'autorisation ou de refus. Au final, seules les allégations autorisées par le biais de cette procédure peuvent être utilisées par les opérateurs.

Qu'est-ce que le système d'étiquetage Nutri-Score ?

Pour rendre les informations nutritionnelles plus claires et plus lisibles, depuis avril 2017, le logo Nutri-Score **peut être apposé sur la face avant des emballages**.

Notez qu'il s'agit d'un système d'étiquetage nutritionnel complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire détaillée ci-dessus. Par définition, l'apposition du logo Nutri-Score est **facultative**. Elle repose sur le volontariat des entreprises de l'agroalimentaire et des distributeurs.

Le système Nutri-Score est basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé) et associant des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle) pour optimiser l'accessibilité et la compréhension de l'information nutritionnelle par le consommateur.

Le Nutri-Score prend en compte **pour 100 grammes de produit**, la teneur :

- en **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes;
- en **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu pour un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

[En savoir plus sur le Nutri-Score](#) < |

Ces contenus peuvent aussi vous intéresser

- [Quelle réglementation pour l'origine géographique des produits alimentaires ?](#)
- [AOP, IGP, STG : les labels de qualité dans l'alimentation](#)
- [Quelles sont les mentions à vérifier sur les étiquettes des bouteilles de vin ?](#)

En savoir plus sur les informations nutritionnelles

La déclaration nutritionnelle sur les denrées alimentaires *sur le site de la DGCCRF*

Ce que dit la loi

<

- **Règlement (UE) n°1169/2011** - L'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

<

- **Rectificatif du règlement INCO publié le 15 juin 2013 au JOUE**

<

- **Règlement (UE) n°1924/2006** concernant les allégations nutritionnelles et de santé

<

- **Règlement (UE) n°1925/2006** concernant l'adjonction de vitamines, de minéraux et autres substances aux denrées alimentaires

Thématiques : [Consommation](#) | [Etiquetage des produits](#)

Ce sujet vous intéresse ? Chaque mardi avec la lettre Bercy infos Particuliers, ne manquez aucune info pratique sur vos droits et obligations en matière de fiscalité, épargne, consommation ...

Je m'abonne à Bercy infos Particuliers

exemple : nom.prenom@domaine.com

Je m'abonne

Je consens à ce que mon adresse email soit utilisée afin de recevoir les lettres de Bercy infos. [Consulter notre politique de confidentialité](#)