

## Informations sur le produit

### POURQUOI LES ÉTIQUETTES ONT-ELLES ÉTÉ CRÉÉES ?

Au 19<sup>e</sup> siècle, le développement industriel et technologique a complètement bouleversé le secteur alimentaire. On le voit à travers l'apparition de nouveaux produits, comme les **aliments en boîte** et les **produits en poudre**. La difficulté de ces nouveaux produits industriels est que le consommateur peut difficilement savoir ce qu'ils contiennent. Il leur faut donc des explications et c'est pour cette raison que l'étiquette alimentaire devient indispensable.

Que doit inclure une étiquette alimentaire ?

L'étiquette d'aujourd'hui doit nécessairement inclure une description du produit, comme par exemple « lait en poudre » ou « miel de fleurs ». Il s'agit du **nom du produit** qu'on appelle aussi la dénomination de vente. L'étiquette doit aussi inclure la **quantité nette**, par exemple 200g, et la **date limite de péremption**.

### QU'EST-CE QUE LA DATE LIMITE DE PÉREMPTION ?

Qu'est-ce que la date limite de péremption ? Elle peut faire référence à 2 types de date.

Quand vous voyez sur un produit '**A consommer jusqu'au**', il s'agit de la **date limite de consommation**. Après cette date, le produit alimentaire est susceptible de présenter un danger pour la santé.

Vous avez aussi peut-être déjà vu sur un produit '**A consommer de préférence avant le**'. Dans ce cas, il s'agit de la **date limite d'utilisation optimale**, c'est-à-dire la date suite à laquelle la qualité d'un produit alimentaire n'est plus garantie, sans pour autant constituer un danger pour la santé. La qualité peut faire référence par exemple au goût, à la consistance ou encore à la valeur nutritionnelle. Même si un produit a dépassé cette date, il peut souvent encore être consommé.

### LISTE DES INGRÉDIENTS

Vous le savez certainement, l'étiquette doit aussi inclure la liste des ingrédients. Ce qu'il faut savoir sur cette liste c'est que les ingrédients sont listés par **ordre décroissant de leur poids**. Le premier ingrédient de la liste est donc celui qui représente la plus grande proportion de l'aliment. La liste contient notamment les **additifs alimentaires** et les **allergènes**. C'est là que ça se complique un peu.

### QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ALIMENTAIRE ?

Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ? Un additif est un terme assez large parce qu'il peut faire référence à plusieurs substances, comme par exemple les **colorants**, les **conservateurs**, ou les **acidifiants**. Ces substances peuvent être naturelles ou synthétiques. L'objectif de ces additifs est d'améliorer le produit d'une façon ou d'une

# alimentarium academy

autre. Ce peut être l'apparence, la conservation, le goût ou encore la consistance du produit. Les additifs doivent être désignés par leur catégorie, puis soit de leur nom scientifique, soit de leur symbole européen.

En Europe, si vous voyez dans la liste des ingrédients une substance qui commence par un E suivi de 3 chiffres, il s'agit d'un additif alimentaire. Le E veut dire Europe et les 3 chiffres correspondent à une catégorie d'additifs.

Il existe plusieurs catégories d'additifs.

## COLORANTS

**Mots-clés > E100 à E199 (colorant)**

En Europe, la première catégorie est celle des colorants. Le E est donc suivi du chiffre 1 pour indiquer la catégorie des colorants. Les 2 chiffres suivants indiquent la teinte. Par exemple le colorant E120 est un colorant rouge.

**Mots-clés > E120 (colorant rouge)**

La couleur d'un aliment est très importante dans notre choix de le consommer ou non. Dans la production alimentaire industrielle, les colorants sont utilisés pour plusieurs raisons. Soit pour rendre une couleur qui aurait disparu pendant le processus de fabrication, soit pour accentuer une couleur existante, soit pour colorer un met sans couleur afin de le rendre plus attractif.

## CONSERVATEURS ET ANTI-OXYGÈNES

**Mots-clés > E200 à E299 (conservateurs)**

**Mots-clés > E300 à E399 (anti-oxygènes)**

La série E200 correspond aux conservateurs et la série E300 aux anti-oxygènes. Comme son nom l'indique, un anti-oxygène neutralise l'action de l'oxygène. Par conséquent les aliments peuvent être conservés et consommés plus longtemps. La série E400 améliore la consistance des aliments grâce aux émulsifiants, stabilisants, épaississants et gélifiants. Comme vous le voyez, il existe beaucoup d'additifs, chacun ayant un rôle spécifique.

## ALLERGÈNES

Les allergènes les plus à risque sont listés dans la législation et doivent obligatoirement être indiqués sur les étiquettes alimentaires. Vous verrez par exemple à la suite des ingrédients la mention **Contient du soja**. Le soja est un ingrédient potentiellement allergène. Il y en a d'autres. Comme par exemple les **poissons** et **crustacés**, les **arachides**, les **œufs**, le **lait**, les **fruits à coque** et les **sulphites** qui seront indiqués dans la liste d'ingrédients. Il faut donc être vigilant. Il faut aussi savoir que si la fabrication, le stockage ou le transport d'un produit alimentaire est commune avec une autre, il est possible de retrouver des traces d'allergènes. Dans ce cas, s'il n'est pas possible d'éviter cette présence ou de les éliminer, l'étiquette inclut alors des mentions telles que **Peut contenir des traces éventuelles de noisettes** ou **Présence possible de soja**. Ces mentions sont indiquées après la liste d'ingrédients.

## AUTRES INFORMATIONS

Une étiquette alimentaire peut aussi mentionner la provenance du produit, comme par exemple le pays d'origine. Elle peut donner des gages de qualité. Par exemple **Bio** fait référence à une **agriculture biologique** et **AOC** veut dire **Appellation d'Origine Contrôlée**. Il y en a d'autres, comme le **Label Rouge** ou l'**Indication Géographique Protégée**. Vous verrez parfois un mode d'emploi sur les étiquettes pour faciliter l'utilisation du produit. Vous verrez aussi le nom et l'adresse du fabricant, ou encore une indication qui permet d'identifier l'usine de production et le lot de fabrication.

## Informations sur le produit

---

Depuis quand utilise-t-on les boîtes de conserve ?

- Le 18e siècle
- Le 19e siècle
- Le 20e siècle

---

Quel élément n'est pas indispensable sur une étiquette alimentaire ?

- Image
- Quantité nette
- Date limite de péremption

---

La date de péremption indique...

- la date de production
- la date de vente optimale
- la date limite de consommation

---

« À consommer de préférence avant le » : après cette date, le produit peut être ...

- Dangereux
- Moins bon
- Vendu moins cher

---

L'ordre des ingrédients sur l'étiquette est défini selon...

- leur poids
- leur teneur en gras
- l'ordre alphabétique

---

Un colorant est un additif alimentaire.

- Vrai
- Faux

---

Les additifs alimentaires sont...

- naturels
- synthétiques
- l'un ou l'autre

---

Comment s'appellent les aliments qui peuvent conduire à des allergies ?

- Allergisants
- Allergentils
- Allergènes

---

Quel aliment n'est pas réputé pour être un allergène fréquent ?

- Noix
- Soja
- Salade

---

Que veut dire AOC ?

- Appellation d'Orientation Culinaire
- Appellation d'Origine Contrôlée
- Appellation d'Originalité Culinaire

## Réponses

---

Depuis quand utilise-t-on les boîtes de conserve ?

- Le 18e siècle  
*Faux ! C'est plus tard.*
- Le 19e siècle  
*Bravo ! C'est exact.*
- Le 20e siècle  
*Faux ! C'est plus tôt.*

---

Quel élément n'est pas indispensable sur une étiquette alimentaire ?

- Image  
*Bravo ! L'image de l'aliment n'est pas obligatoire.*
- Quantité nette  
*Faux ! Cette information est obligatoire.*
- Date limite de péremption  
*Faux ! Cette information est obligatoire.*

---

La date de péremption indique...

- la date de production  
*Faux ! Essaie encore !*
- la date de vente optimale  
*Faux ! Ce n'est pas juste.*
- la date limite de consommation  
*Bravo ! C'est exact.*

---

« À consommer de préférence avant le » : après cette date, le produit peut être ...

- Dangereux  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*
- Moins bon  
*Bravo ! C'est exact, mais ce n'est pas une certitude.*
- Vendu moins cher  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*

---

L'ordre des ingrédients sur l'étiquette est défini selon...

- leur poids  
*Bravo ! C'est exact.*
- leur teneur en gras  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*
- l'ordre alphabétique  
*Faux ! Essaie encore !*

---

Un colorant est un additif alimentaire.

- Vrai  
*Bravo ! Les additifs sont ajoutés dans le but d'améliorer les produits alimentaires.*
- Faux  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*

---

Les additifs alimentaires sont...

- naturels  
*Faux ! La réponse n'est pas complète.*
- synthétiques  
*Faux ! La réponse n'est pas complète.*
- l'un ou l'autre  
*Bravo ! Les additifs peuvent être naturels ou synthétiques.*

---

Comment s'appellent les aliments qui peuvent conduire à des allergies ?

- Allergisants  
*Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.*
- Allergentils  
*Faux ! Essaie encore !*
- Allergènes  
*Bravo ! C'est exact.*

---

Quel aliment n'est pas réputé pour être un allergène fréquent ?

- Noix  
*Faux ! Les allergies aux noix sont très fréquentes.*
- Soja  
*Faux ! Les allergies au soja sont très fréquentes.*
- Salade  
*Bravo ! C'est exact.*

---

Que veut dire AOC ?

- Appellation d'Orientation Culinaire  
*Faux ! Essaie encore !*
- Appellation d'Origine Contrôlée  
*Bravo ! C'est exact.*
- Appellation d'Originalité Culinaire  
*Faux ! Mais bien essayé !*

---

## La liste des ingrédients

---

*[11-13 ans et 14-16 ans]*

Voici la liste des ingrédients de biscuits feuilletés au fromage.

**Ingrédients** : farine de blé, margarine végétale, huiles et graisses végétales (palme, coco, colza), eau, émulsifiant : E471, acidifiant : E330, fromage (10%), lait écrémé en poudre, levure, sel, farine de malt d'orge, sucre. Contient du gluten et du lait.

**Question 1** : Cet aliment contient-il davantage de sel ou de sucre ? Pourquoi ?

---

---

---

**Question 2** : Cet aliment contient-il des additifs alimentaires ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

**Question 3** : Cet aliment contient-il des allergènes ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

Voici la date limite de péremption du produit :

A consommer jusqu'au : 06.10.2019

**Question 4** : De quel type de date de péremption s'agit-il ?

---

---

---

## Réponses

---

### La liste des ingrédients

---

*[11-13 ans et 14-16 ans]*

Voici la liste des ingrédients de biscuits feuilletés au fromage.

**Ingrédients** : farine de blé, margarine végétale, huiles et graisses végétales (palme, coco, colza), eau, émulsifiant : E471, acidifiant : E330, fromage (10%), lait écrémé en poudre, levure, sel, farine de malt d'orge, sucre. Contient du gluten et du lait.

**Question 1** : Cet aliment contient-il davantage de sel ou de sucre ? Pourquoi ?

Cet aliment contient davantage de sel car les ingrédients d'une étiquette alimentaire sont listés par ordre décroissant de poids \_\_\_\_\_

---

**Question 2** : Cet aliment contient-il des additifs alimentaires ? Si oui, lesquels ?

Oui, car les émulsifiants et les acidifiants sont des additifs alimentaires \_\_\_\_\_

---

---

**Question 3** : Cet aliment contient-il des allergènes ? Si oui, lesquels ?

Oui, car le gluten et le lait sont des allergènes. \_\_\_\_\_

---

---

Voici la date limite de péremption du produit :

A consommer jusqu'au : 06.10.2019

**Question 4** : De quel type de date de péremption s'agit-il ?

Il s'agit de la date limite de consommation (« A consommer jusqu'au : ») et non de la date limite d'utilisation optimale (« A consommer de préférence avant le : »). \_\_\_\_\_

---

---

## Les étiquettes alimentaires

---

*[14-16 ans]*

Compléter les trous.

additifs, allégation, allergène, édulcorants, glucides, portion, qualité, saturés, sodium

- Le gluten est considéré comme un \_\_\_\_\_.
- Les colorants sont des \_\_\_\_\_ alimentaires faisant partie de la série E100.
- Le label « Bio » est un gage de \_\_\_\_\_.
- Les valeurs nutritionnelles sont mentionnées par quantité de 100g, de 100ml, ou par \_\_\_\_\_.
- Les acides gras \_\_\_\_\_ sont un type de matières grasses que l'on retrouve surtout dans les aliments d'origine animale.
- Les fibres alimentaires sont un type de \_\_\_\_\_ complexes.
- Les étiquettes alimentaires mentionnent souvent le \_\_\_\_\_ dans l'étiquetage nutritionnel plutôt que le sel, qui est indiqué dans la liste des ingrédients.
- La présence d'\_\_\_\_\_ tel que l'aspartame doit être indiquée sur les étiquettes alimentaires.
- Une \_\_\_\_\_ est une indication que le produit peut avoir des propriétés nutritionnelles particulières.



---

### Les étiquettes alimentaires

---

[14-16 ans]

Compléter les trous.

additifs, allégation, allergène, édulcorants, glucides, portion, qualité, saturés, sodium

- Le gluten est considéré comme un **allergène**.
- Les colorants sont des **additifs** alimentaires faisant partie de la série E100.
- Le label « Bio » est un gage de **qualité**.
- Les valeurs nutritionnelles sont mentionnées par quantité de 100g, de 100ml, ou par **portion**.
- Les acides gras **saturés** sont un type de matières grasses que l'on retrouve surtout dans les aliments d'origine animale.
- Les fibres alimentaires sont un type de **glucides** complexes.
- Les étiquettes alimentaires mentionnent souvent le **sodium** dans l'étiquetage nutritionnel plutôt que le sel, qui est indiqué dans la liste des ingrédients.
- La présence **d'édulcorants** tel que l'aspartame doit être indiquée sur les étiquettes alimentaires.
- Une **allégation** est une indication que le produit peut avoir des propriétés nutritionnelles particulières.