

Articles

Étiquette alimentaire : 6 infos à y lire pour mieux consommer

Origine, labels, ingrédients, mentions trompeuses... Voici 6 infos à lire sur l'étiquette d'un produit alimentaire pour consommer durable et manger mieux.



Quelles infos lire sur une étiquette alimentaire pour manger mieux ?

Qui ne s'est jamais retrouvé perplexe devant les (très nombreuses) informations présentes sur l'étiquette d'un produit alimentaire ?

Pour consommer durable et manger mieux, on repère certaines infos utiles et on décode ce qui relève du simple marketing.

Voici 6 infos essentielles à lire sur l'étiquette d'un produit. À vos loupes, prêts ? Partez !

Sommaire :

[1. L'origine, pour acheter local](#)

- [Produits non-transformés](#)
- [Produits transformés](#)
- [Le marquage de salubrité n'informe que peu](#)

[2. Les labels crédibles, pour se faciliter la vie](#)

- [Les labels bio](#)
- [Les labels bio combinés à d'autres critères](#)
- [Les labels de la pêche durable](#)
- [Les labels du commerce équitable](#)
- [Gare aux faux labels](#)

3. [La liste des ingrédients](#), pour éviter certains additifs

- [Identifier les additifs dans la liste](#)
- [Éviter les mauvais élèves](#)
- [Fuir les nanoparticules](#)
- [L'avantage du bio](#)
- [Certains aliments n'ont pas de liste d'ingrédients](#)

4. [Les infos nutritionnelles](#), pour mieux manger

- [Les valeurs nutritionnelles et le Nutriscore](#)
- [Allégations nutritionnelles et de santé](#)

5. [Les mentions trompeuses](#), pour ne pas se faire avoir

6. [La date de péremption](#), pour éviter le gaspillage alimentaire

[Pour aller plus loin](#)



1. L'origine, pour acheter local

Haricots du Kenya, pommes d'Argentine, bœuf du Brésil, poisson d'Alaska, yaourt du Danemark... Si on ne fait pas attention, **on peut vite accumuler beaucoup de kilomètres dans son assiette** ! Pour alléger son empreinte carbone, on préfère les produits locaux.

> Plus d'infos : [Manger bio, local et de saison pour le climat](#)

L'origine est assez facile à repérer pour les aliments « simples » mais ça se corse pour les produits transformés.

Produits non-transformés^[1]

Il est obligatoire de mentionner l'origine pour^[2] :

- la **viande** ;
- le **poisson** (y compris le poisson séché, fumé...) et les crustacés (zone de pêche et méthode de pêche (ou aquaculture) doivent être mentionnés, ce qui permet d'éviter d'acheter du poisson surpêché). Voir aussi [nos conseils pour bien choisir son poisson et éviter la surpêche](#).
- l'**huile d'olive** vierge et extra vierge ;
- les **fruits et légumes**.

Évidemment, on fait preuve de bon sens : on achète des produits à la fois locaux ET de saison (même si cette info ne figure pas sur l'étiquette). Pour produire des tomates belges en hiver, on utilise forcément des serres chauffées. Or, une tomate cultivée sous serre produit plus de 10 fois plus de CO2 qu'une tomate de saison.^[3]

> Lire aussi : [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

Produits transformés^[4]

C'est plus compliqué car il n'y a **pas d'obligation de mentionner la provenance ni du produit en lui-même, ni de ses ingrédients**.

Il y a seulement quelques garde-fous. Par exemple une compote de pommes « Made in France » doit préciser l'origine des pommes si elles ne sont pas françaises afin de ne pas induire le consommateur en erreur.^[5]

Les produits bio transformés doivent aussi mentionner « origine UE » ou « origine non UE ». ^[6] Ou les deux (« origine UE/non UE ») quand les ingrédients viennent d'un peu partout. Ce qui s'avère particulièrement inutile comme information...

Le marquage de salubrité n'informe que peu

Ce marquage ovale indique uniquement d'où provient le produit final. C'est-à-dire le pays **où le produit a été préparé, découpé ou entreposé en dernier**.



Ça **ne dit rien de l'origine** de la matière première, mais donne potentiellement une idée des kilomètres parcourus. Ainsi un saumon peut être élevé en Norvège (mention obligatoire) puis découpé et conditionné en Pologne (marquage de salubrité) avant d'être vendu en Belgique.

> **Voir aussi :** [Comment connaître l'origine d'un aliment pour acheter local ?](#)

2. Les labels crédibles, pour se faciliter la vie

Se fier aux labels^[7], c'est **pratique** pour faire ses courses sans passer trop de temps à lire toutes les infos qui sont sur l'étiquette. Le produit labellisé respecte un cahier des charges donné. Idéalement, on préfère ceux qui ont des critères stricts et sont contrôlés par un organisme indépendant.

Voici les labels courant à repérer sur les étiquettes alimentaires.

> **Pour les découvrir plus en détails :** [Reconnaître les labels pour manger durable](#)

Les labels bio



Le label bio européen est obligatoire pour tous les produits issus de l'agriculture bio en Europe.^[8]

Pour qu'un produit transformé soit labellisé bio, 95% de ses ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

Les critères sont stricts mais essentiellement **axés sur la production « technique »** (pas de pesticides, pas d'engrais de synthèse...). Il n'y a pas de critère qui régit les salaires des travailleurs, la production sous serre chauffée, le transport ou l'emballage. Bio ne veut donc pas dire « petit producteur attentif au respect de la terre ». Pour ça, il vaut mieux croiser le bio avec d'autres critères (label équitable, achat en circuit court...) ou aller vers un label plus restrictif (comme le label Nature & Progrès).



Le label européen est **souvent accompagné d'un label national** :



Allemagne



Grande-Bretagne



Belgique



France



Pays-Bas

Les labels bio combinés à d'autres critères



Certains labels combinent les critères bio avec d'autres critères :

- **bio + biodynamie** pour Demeter
- **bio + agriculture locale et équitable** pour Biogarantie BELGIUM en Belgique et Biopartenaire en France.

Les labels de la pêche durable



Le **MSC** promeut une pêche durable de façon à éviter la surpêche. Le label est cependant régulièrement contesté par le WWF qui estime que certaines pêcheries sont certifiées alors qu'elles ne le devraient pas.^[9] Cela reste cependant un label répandu et certainement plus

intéressant qu'un poisson non labellisé.^[10]

L'**ASC** concerne uniquement l'aquaculture.

À noter : le **label bio** s'applique aussi au poisson d'élevage.

> **Voir [plus de labels et nos conseils pour bien choisir son poisson.](#)**

Les labels du commerce équitable

Un label du commerce équitable garantit que le producteur peut vivre dignement de sa production.



- Le label **Fairtrade** est probablement le plus connu.
- Une **variante « filière »** de ce label existe depuis quelques années.^[11] Il signifie que seul l'ingrédient indiqué sur le label provient du commerce équitable (ici, le cacao).
- D'autres labels existent comme **Fair for Life**.
- **SPP** ne certifie que des petits producteurs.
- Le **Prix juste producteur** est un label du commerce équitable dit « Nord/Nord ». Il garantit notamment une juste rémunération des producteurs et une origine locale de 80% des matières premières du produit. Les producteurs labellisés sont situés essentiellement en Wallonie.
- Biogarantie Belgium et Biopartenaire sont bio en plus d'être équitables.

On trouvera aussi régulièrement les labels Rainforest Alliance et UTZ. Ils sont cependant beaucoup moins exigeants que les autres.

Gare aux faux labels

Plusieurs marques pratiquent l'**auto-déclaration**. Elles utilisent des visuels qui **ressemblent à des labels mais n'en sont pas**. Ils se réfèrent à des programmes créés par les fabricants eux-mêmes et qui n'apportent que peu de garanties et peu de transparence.

Par exemple :



> En savoir plus [sur ces auto-déclarations.](#)

3. La liste des ingrédients, pour éviter certains additifs

Une liste des ingrédients est obligatoire pour tous les aliments composés de plusieurs ingrédients et préemballés.^[12] On y repère diverses informations importantes, notamment la présence d'additifs.

> Lire aussi : [À quoi faire attention dans la liste d'ingrédients d'un aliment ?](#)

LE SAVIEZ-VOUS ?

→ **Les ingrédients sont classés par ordre de poids décroissant** : les ingrédients cités en premier sont donc en plus grande quantité dans le produit.^[13]

→ **Les allergènes sont mis en avant**, souvent en gras, en couleur ou soulignés.

→ **Les ingrédients qui apparaissent** dans le nom, les illustrations ou même l'image que le consommateur se fait du produit **doivent être quantifiés dans la liste des ingrédients**. Si on voit des fraises sur l'étiquette, ou que le produit s'appelle « machin aux fraises », le fabricant doit dire quel est le pourcentage de fraises dans le produit (même si ce n'est que 0,03%).^[14]

→ Les **additifs** sont signalés soit avec leur code « E », soit en toutes lettres.

Identifier les additifs dans la liste

Sur l'étiquette :

- **les additifs sont signalés soit avec leur code « E », soit en toutes lettres.** L'absence de « E » ne signifie donc pas l'absence d'additif. Certains producteurs préfèrent même utiliser le nom complet pour éviter de donner une mauvaise image avec une longue liste de « E » dans les ingrédients.
- les additifs sont **toujours précédés de leur catégorie** (par ex. Exhausteur de goût :

E621). Il y a 24 catégories d'additifs.

Vérifier la présence d'additifs est important. Bien qu'ils soient autorisés, de nombreux doutes existent sur l'innocuité de plusieurs additifs. C'est d'autant plus important qu'on en trouve presque partout, ce qui multiplie les sources. L'ANSES en France estime que **78% des produits alimentaires transformés contiennent au moins un additif**. Le magazine « Que Choisir » renseigne sur son site 327 additifs dont 91 sont classés « peu recommandable » ou « à éviter ».^[15]

> Lire aussi : [Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?](#)

Éviter les mauvais élèves

On évite les additifs qui sont mauvais pour la santé ou dont les effets sur la santé suscitent encore la controverse :

- **Les colorants caramel E150c et E150d** (on en trouve dans tous les colas ou presque, dans certains biscuits, sauces brunes, alcools...).
- **Les conservateurs E250, E251 et E252** (nitrites et nitrates), dans la charcuterie notamment.
- Des exhausteurs de goût comme les **glutamates (de E620 à E625)**. Présents dans des conserves, chips, sauces, charcuteries...
- Les **édulcorants comme les E950, E951, E952, E954**... présents dans pratiquement tout ce qui est allégé en sucre mais aussi dans de nombreux produits qui ne s'affichent pas « light » comme des yaourts, des sodas avec sucre, des bières aux fruits...

> Lire aussi : [Quels sont les additifs utilisés en alimentation ?](#)

Fuir les nanoparticules

Certains additifs sont présents sous forme de **nanoparticules** qu'on suspecte d'être dangereuses pour la santé.

Si c'est le cas, cela doit être précisé sur l'étiquette, même si Test-Santé a relevé plusieurs manquements à cette obligation légale.^[16]

L'avantage du bio

Les produits bio ont une liste beaucoup plus limitée de **54 additifs autorisés au lieu de 334**.^[17] Les exhausteurs de goût, arômes artificiels, colorants et édulcorants y sont notamment interdits.

Les **nanomatériaux** sont eux aussi **interdits** dans les aliments bio.^[18]

Certains aliments n'ont pas de liste d'ingrédients

Certains aliments ne doivent pas afficher de liste d'ingrédients. Par exemple les fruits et légumes frais, les eaux en bouteille, les vinaigres et fromages à composition simple.^[19]

Il y a une certaine logique à ce que ces produits « de fabrication simple » n'aient pas de liste d'ingrédients.

Par contre, **les boissons titrant plus de 1,2 %** d'alcool (soit quasi toutes les boissons alcoolisées !) échappent également à cette obligation, ce qui n'a aucun sens. Cela permettrait pourtant de voir que de nombreux whiskys contiennent... du colorant.^[20]

4. Les infos nutritionnelles, pour mieux manger

L'étiquette alimentaire fournit plusieurs infos utiles pour choisir des produits plus sains. Comment les lire et les comprendre ? Et peut-on leur faire confiance ?

> Lire aussi plus en détail : [Nutrition et santé : comment lire et comprendre les étiquettes alimentaires ?](#)

Les valeurs nutritionnelles et le Nutriscore

Une déclaration nutritionnelle est obligatoire pour la plupart des aliments emballés et transformés.^[21] Elle est souvent présentée sous forme de **tableau** nutritionnel. Cette information permet par exemple de comparer deux boîtes de biscuits pour choisir les moins sucrés.

L'étiquetage nutritionnel doit reprendre :

- la valeur **énergétique** (les calories) ;
- la quantité de **graisses** (dont la quantité d'acides gras saturés) ;
- la quantité de **glucides** (dont la quantité de sucres) ;
- la quantité de **protéines** ;
- la quantité de **sel**.

Le fabricant **peut** y ajouter les acides gras mono/poly-insaturés, les polyols, l'amidon, les fibres ainsi que les vitamines et sels minéraux.

Tout cela est exprimé en grammes par 100 g ou 100 ml de produit.

Le fabricant **peut** aussi exprimer les valeurs nutritionnelles :

- en pourcentage d'apport pour un adulte-type (apports de référence).^[22]
- par **portion**. Il choisit cependant la taille de la portion... Si certains jouent le jeu, d'autres utilisent des tailles de portion ridiculement petites.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	290 kJ/70 kcal	870 kJ/209 kcal	10%
Matières grasses	4,3 g	13 g	19%
dont acides gras saturés	1,5 g	4,6 g	23%
Glucides	6,4 g	19 g	7%
dont sucres	3,3 g	10,0 g	11%
Fibres	0,8 g	2,4 g	
Protéines	1,0 g	2,9 g	6%
Sel	0,66 g	2,0 g	33%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

**1 portion = 300 ml apporte 111 g de légumes (ce produit contient 1 portion).

Exemple d'un affichage nutritionnel sur une soupe de légumes à la crème. Indication de l'apport de référence et de la quantité par portion. Source : [OpenFoodFacts](#).

Dans l'exemple ci-dessus on voit qu'un bol de soupe de 300ml apporte (déjà) 33% des besoins quotidiens en sel.

Cette information obligatoire peut être complétée par des démarches volontaires comme le **Nutriscore**.^[23] C'est un indicateur qui permet de se faire une idée générale sur le produit mais sa portée est parfois mal comprise.

Le Nutri-score attribue un classement de A (bon) à E (mauvais). Pour cela il fait une moyenne entre :

- des éléments qui donnent des bons points, à savoir la teneur en fruits et légumes, légumineuses, fibres, noix et protéines ;
- des éléments qui donnent des mauvais points, à savoir les sucres, sel, graisses saturées et calories.

Ce fonctionnement amène parfois à des résultats surprenants :



HUILE D'OLIVE | EXTRA VIERGE | BIO



JUS | ORANGE



COLA | ZERO | CANNETTE



Entre une huile d'olive bio, du jus d'orange et un cola sans sucre, c'est ce dernier qui obtient le meilleur Nutriscore car il ne contient ni graisse ni sucre, seulement de l'eau, des colorants, des édulcorants et des acidifiants.

C'est que le Nutriscore **ne s'intéresse absolument pas aux additifs** et s'exprime par 100 g ou 100 ml et **pas par portion**. Ce qui explique pourquoi 100 ml d'huile d'olive, forcément riche en graisses saturées et en calories, a un moins bon Nutriscore qu'un tiers de cannette de soda light.

Le Nutriscore est donc un outil intéressant pour **comparer des aliments similaires** (deux boîtes de biscuits par exemple) mais pas pour comparer des aliments différents entre eux.

On peut le compléter par le classement **Nova**, qui se base sur le niveau de transformation des aliments. Il n'apparaît pas sur les étiquettes mais est utilisé par Openfoodfacts (site et appli).



> **Plus d'infos [sur le classement Nova](#).**

Allégations nutritionnelles et de santé

« Riche en vitamine C », « facilite le transit intestinal », « allégé »... Voilà quelques phrases que les marques aiment mettre en avant pour vanter leur produit. Mais elles ne peuvent pas raconter n'importe quoi sur l'étiquette.

Les **allégations nutritionnelles** sont strictement encadrées par la loi.

En voici quelques exemples :

- Faible valeur **énergétique**, valeur énergétique réduite, sans apport énergétique.
- Faible teneur en **matières grasses**, sans matières grasses, faible teneur en graisses saturées, sans graisses saturées.
- Faible teneur en **sucres**, sans sucres, sans sucres ajoutés.
- (très) Pauvre en **sodium** ou en **sel**, sans sodium ou sans sel, sans sodium ou sel ajouté.
- Source de/riche en **fibres / protéines / vitamines / minéraux**.

- **Contient / enrichi / réduit** en.
- **Allégé / light.**
- ...

Chaque allégation est soumise au **respect de certaines quantités**.

Par exemple :

- pour être **riche en vitamine A** le produit doit contenir au moins deux fois la quantité requise pour être « source de vitamine A », qui elle-même est de 120 µg par 100g^[24]
- **Light ou allégé** ne peut être utilisé que si la réduction (de sucre, de calories...) est d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire.
- **Riche en protéines** ne peut être utilisé que si au moins 20% des apports énergétiques viennent des protéines.

Des **allégations de santé** sont aussi autorisées. Il y en a beaucoup plus que pour les nutritionnelles. Elles concernent un effet de l'aliment sur le corps : bon pour la mémoire, favorise le transit intestinal, contribue à maintenir une bonne vision...

L'utilisation d'une allégation de santé est **liée au respect de critères** comme une quantité donnée. Par exemple une mention telle que « Les fibres de seigle contribuent à une fonction intestinale normale » ne peut être utilisée que si l'aliment est effectivement riche en fibres.

> **Voir plus d'infos sur [les allégations nutritionnelles et de santé](#).**

5. Les mentions trompeuses, pour ne pas se faire avoir

Il est frais mon poisson **traditionnel** ! Issu de la pêche **artisanale** et découpé en fish sticks en suivant une **recette d'antan** préparée par une authentique **grand-mère** !

Alléchant, non ?

La législation prévoit qu'**on ne peut pas induire le consommateur en erreur** sur les caractéristiques de l'aliment : composition, pays d'origine, mode de fabrication, etc.

> **Lire aussi : [Quelles règles doit respecter l'étiquette d'un aliment ?](#)**

Mais en pratique il y a une certaine dose d'interprétation sur ces mentions...

Tout au plus existe-t-il des **lignes directrices sur l'utilisation du terme « artisanal »** en Belgique (petite entreprise, travail manuel...)^[25]

Rien par contre pour « recettes de grand-mère », « secrets d'antan », « à l'ancienne », « traditionnel » ou même « agriculture durable ».

On reste donc critique face à ce genre de mention. Cela ne veut pas dire que le produit est mauvais, mais c'est en général une simple **technique de marketing pour attirer le client** vers un produit qui n'est pas très différent des autres.

> Voir : ["Traditionnel", "sans additifs"... Comprendre les mentions sur les étiquettes alimentaire](#)

6. La date de péremption, pour éviter le gaspillage alimentaire

On jette 15 à 40 kilos de nourriture par personne et par an.^[26] Pour limiter le gaspillage alimentaire, on vérifie la date de péremption sur les produits pour se laisser le temps de les consommer.

> Lire aussi : [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#)

Il y a deux types de dates :

- « **À consommer jusqu'au** » pour les produits très périssables. C'est la date limite de consommation (DLC).
- « **À consommer de préférence avant le** » pour les autres produits. C'est la date de durabilité minimale (DDM).

On peut aussi congeler un produit proche de la date de péremption, [à condition de respecter certaines précautions](#).

> Lire aussi : [5 questions sur les dates de péremption](#)

Pour aller plus loin

Plusieurs informations obligatoires sont « transversales ». Elles doivent être mentionnées quel que soit l'aliment, qu'il y ait une liste d'ingrédients ou pas, qu'il soit transformé ou pas.

Par exemple pour [les aliments traités par ionisation](#), les produits vendus **décongelés**, ceux avec des **édulcorants** ou ceux avec une teneur élevée en **caféine**.

> Plus d'infos sur [les dénominations réglementées](#)

Et le prix de vente au kilo ou au litre doit être précise, en plus du prix du produit, si le magasin fait de plus de 150 m².^[27]

Bref, même si l'on est bien informé, **lire les étiquettes** pour identifier les produits plus sains et durables **reste complexe**.

Un petit nouveau, **l'Ecoscore**, cherche à **simplifier l'info pour évaluer l'aspect écologique des produits alimentaires**. On ne le trouve pas sur l'étiquette mais bien sur le site Open Food Facts depuis janvier et prochainement sur d'autres applications partenaires ou qui utilisent la base de données d'Open Food Facts (comme Yuka par exemple).

Coulis de Tomates Bio

Delhaize
400g

COMPARER AJOUTER À UNE LISTE MODIFIER PARTAGER

NUTRI-SCORE A B C D E NOVA 3 ECO SCORE A

Repères nutritionnels pour 100 g :

- 0,4 g Matières grasses en faible quantité
- ? Graisses saturées en faible quantité
- 4,8 g Sucres en faible quantité

Scanner Comparer Accueil Historique Vos listes

> Lire aussi : [L'Ecoscore, un outil pour favoriser l'alimentation durable](#)

Mais au final, on peut aussi opter pour la simplicité. **Cuisiner maison avec un maximum d'aliments non transformés** permet une plus grande maîtrise de la composition et de la provenance des ingrédients. Et aussi de belles économies ! C'est même l'une des clés pour manger bio sans augmenter son budget.

> Voir aussi : [7 astuces pour manger bio et pas cher](#)

[1] Selon le règlement 852/2004 ([version consolidée en 2009](#)), on entend par « non transformé », toute denrée alimentaire 1) n'ayant pas subi de transformation 2) et qui comprennent les produits qui ont été divisés, séparés, tranchés, découpés, désossés, hachés, dépouillés, broyés, coupés, nettoyés, taillés, décortiqués, moulus, réfrigérés, congelés, surgelés ou décongelés; ».

[2] Références légales pour [les fruits et légumes \(article 76 de la 1308/2013, consolidée 2019\)](#), pour [le bœuf \(règlement 1760/2000, version 2014\)](#) et [les autres viandes \(règlement 1337/2013\)](#), pour [le poisson \(règlement 1379/2013, consolidé 2020\)](#) et pour [l'huile](#)

[\(règlement 29/2012, consolidé 2019\).](#)

[3] Source : [Action climat : manger bio, local et de saison](#), d'après le calculateur « [Bon pour le climat](#) ». Une tomate hors saison consomme de 5 à 8 kWh par kilo de tomates produit. Source : <http://www.paca.chambres-agriculture.fr> (PDF)

[4] Selon le règlement 852/2004 ([version consolidée en 2009](#)), par « transformation » on entend « toute action entraînant une modification importante du produit initial, y compris par chauffage, fumaison, salaison, maturation, dessiccation, marinage, extraction, extrusion, ou une combinaison de ces procédés ».

[5] Règlement UE n° 2018/775 du 28 mai 2018 précisant la réglementation INCO et entré en vigueur le 1er avril 2020.

[6] Règlement 2018/848.

[7] Pour la définition d'un label, voir sur le site du [SPF économie](#) ainsi que la norme [ISO 14020](#) qui définit les principes généraux des labels environnementaux (payant, mais le [guide du BFTF](#) en parle).

[8] On peut très bien vendre des aliments cultivés selon les critères de l'agriculture bio sans avoir de label. Mais si on veut les vendre sous le terme « bio » ou y faire allusion, le produit doit répondre aux critères européens et apposer le label.

[9] Nombreux articles sur le [site du WWF France](#).

[10] Pour citer le [WWF suisse](#) : « Le WWF recommande le MSC, non pas comme un remède à tous les maux, mais comme le meilleur certificat pour les poissons sauvages vendus sur le marché, même s'il n'est plus en mesure d'appuyer chaque certification ».

[11] En janvier 2021, une variante « filière » existe pour le cacao, le sucre et le coton.

[12] Tout ce qui est repris dans cette partie est précisé dans le règlement INCO (1169/2011) disponible sur <https://eur-lex.europa.eu/> (version consolidée en 2018).

[13] Les ingrédients présents à moins de 2% ne doivent pas être mis dans l'ordre. Un ingrédient présent à 1,9% peut être classé derrière un autre présent à raison de 0,36%.

[14] Il n'y a pas de minimum à respecter ! De plus, il y a évidemment des exceptions, notamment si tous les ingrédients sont représentés (et qu'il n'y en a pas un qui se démarque). Il y même une communication officielle de 8 pages pour préciser l'obligation de mentionner les quantités... ([2017/C 393/05](#)).

[15] Voir [Que Choisir](#).

[16] Test-Santé n°151, 2019 (payant).

[17] Règlement 889/2008, [version consolidée de 2020](#).

[18] Art. 7 du règlement [2018/848](#).

[19] *S'il y en a une, c'est que soit c'est une démarche volontaire du fabricant, soit c'est parce que le produit ne répond pas à la définition ci-dessus. Certains fromages avec une croûte colorée par exemple ont une liste d'ingrédients, vu que le colorant est un « ajout » à ce qui constitue un fromage « normal ».*

[20] *Colorant caramel. Même des single malt comme du Talisker. En Allemagne il est obligatoire d'indiquer si un whisky contient des colorants. Attention, cela ne veut pas dire que tout est autorisé. Un whisky ne peut contenir, comme colorant caramel, que du E150a (pas les b, c ou d) selon la législation sur les additifs (règlement [1333/2008](#)). Ce n'est qu'un exemple, beaucoup d'autres additifs sont autorisés dans les boissons alcoolisées, toujours sans obligation de le mentionner sur les étiquettes.*

[21] *Il y a quelques exceptions. Par exemple les produits non transformés qui comprennent un seul ingrédient, les eaux, le sel, les édulcorants de table ou encore le café et le thé ne doivent pas mentionner de valeurs nutritionnelles (liste complète : voir INCO annexe V et INCO art. 6).*

[22] *Toujours sur base du règlement INCO, annexe XIII.*

[23] *Plus d'infos [sur le site du SPF Santé](#).*

[24] *Le règlement 1924/2006 « allégation » renvoie vers l'INCO (annexe XIII), qui lui-même précise qu'un apport significatif est 15% par 100g des valeurs nutritionnelles de référence qui sont de 800 µg pour la vitamine A. Soit 120 µg. Ouf ! Quand on vous dit que c'est facile de lire une étiquette...*

[25] *Guidelines sur l'utilisation de la terminologie "artisanal" et ses dérivés dans l'appellation des produits ([SPF Économie, 2017](#))*

[26] Voir [Combien de nourriture gaspille-t-on ?](#)

[27] AR de [1996, consolidé en 2004](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/etiquette-alimentaire-6-infos-y-lire-pour-mieux-consommer>