

PHOTOS

La photo sur le produit est là pour vous faire acheter le produit ! Ce n'est pas parce que la photo de la pizza ou de la poêlée de légumes est très belle que le produit est sain ou naturel. C'est pour ça que lire l'étiquette est important.

INTITULÉ

Choisissez des produits avec des intitulés simples : compote, steak... Méfiez-vous des appellations avec des mentions dérivées comme haché ou moelleux de bœuf qui correspondent souvent à des produits auxquels on a rajouté des produits.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Sur une étiquette la liste d'ingrédients est classée par ordre décroissant : le premier ingrédient est toujours celui qui est présent en plus grande quantité dans le produit.

- Choisissez des produits ayant le moins d'ingrédients possibles et le moins de E possibles

L'ÉNERGIE

L'énergie correspond au nombre de calories contenues dans le produit. Ne vous arrêtez pas que sur celle-ci.

Le but n'est pas de compter les calories en permanence ! Il est intéressant de regarder les autres mentions pour voir ce que contient réellement le produit.

COMMENT LIRE LES ETIQUETTES ?

GLUCIDES

La rubrique «dont sucres» exprime à la fois la quantité de sucres présents naturellement dans le produit (amidon, lactose...) et les sucres ajoutés (sucre blanc). Il est donc important que cette teneur soit la plus basse possible et de lire la liste des ingrédients pour ce faire une idée.

PROTÉINES

Lorsque vous achetez de la viande, choisissez une viande riche en protéines et faible en lipides. Les taux peuvent vraiment varier d'une marque à l'autre.

- Méfiez-vous des intitulés comme burger, hachés... La viande utilisée est moins noble et plus grasse que dans des steaks hachés.

LIPIDES

Choisir des produits les moins riches en acides gras saturés. Les viandes et les poissons peuvent être plus ou moins gras selon les morceaux utilisés.

Aucun acide gras n'est interdit mais ils doivent être consommés raisonnablement

ADDITIFS : AROMES, CONSERVATEURS...

Les additifs sont présents dans la majorité des produits industriels.

Sur les étiquettes ils sont indiqués par les E avec un nombre et par des noms que vous ne comprenez pas. Dès 5E sur une étiquette le produit peut être considéré comme cancérigène.

Vous pouvez consommer de temps en temps un produit transformé : le problème est la surconsommation des additifs et le mélange entre eux.