



# COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

Prendre  
le temps de lire,  
c'est prendre soin  
de sa santé et de  
la planète !

COMPRENDRE POUR MIEUX CHOISIR

Un réflexe simple pour :



manger mieux



éviter les sucres ajoutés



limiter les additifs



faire des choix éclairés

## 1. LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont classés du plus présent au moins présent.

✓ **À privilégier :**  
des listes courtes avec des ingrédients que vous connaissez.

✗ **À limiter :**  
les listes longues avec des ingrédients difficiles à prononcer.

### Sucre caché :

il peut se cacher sous différents noms : dextrose, glucose, sirop de glucose, saccharose, fructose, maltodextrine, sucre inverti, etc.



## EXEMPLE DE PRODUIT

### Ingrédients :

Farine de BLÉ, eau, huile de colza, **sucre**, œufs, levure, sel, arômes naturels.

### Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 g	Pour 1 portion (30 g)
Énergie	1670 kJ 397 kcal	501 kJ 119 kcal
Matières grasses	14 g	4,2 g
dont acides gras saturés	1,8 g	0,5 g
Glucides	58 g	17 g
dont sucres	18 g	5,4 g
Fibres alimentaires	3,2 g	1,0 g
Protéines	7,6 g	2,3 g
Sel	0,75 g	0,23 g



## 2. LE TABLEAU NUTRITIONNEL

Regardez toujours les valeurs **POUR 100 G** pour comparer 2 produits entre eux.

À surveiller particulièrement :

• **Les sucres :**  
moins de 5 g/100 g  
= faible teneur



• **Les matières grasses saturées :**  
moins de 1,5 g/100 g  
= faible teneur



• **Le sel :**  
moins de 0,3 g/100 g  
= faible teneur



## 3. LES ADDITIFS

Repérés par un code commençant par "E".

À éviter ou limiter :  
colorants, arômes artificiels, conservateurs, exhausteurs de goût...

À privilégier :  
le moins d'additifs possible et des noms simples.



## 4. LES ALLÉGATIONS

Méfiance face aux mentions qui peuvent induire en erreur.

### Exemples à décrypter :

"Allégé" : réduit en matières grasses ou en sucres de 30 % minimum.

"Sans sucre ajouté" : ne veut pas dire sans sucres ! (les sucres naturels peuvent être présents).

"Naturel" : non réglementé, à prendre avec recul.



## 5. LES LABELS ET LOGOS

Ils peuvent vous aider à faire le bon choix.



Agriculture biologique



Repère nutritionnel global pour comparer rapidement les produits similaires



Indication de l'origine du produit

## LES BONS RÉFLEXES



Prenez le temps de comparer



Regardez toujours la liste des ingrédients



Privilégiez les produits bruts, peu transformés



Faites confiance à votre bon sens et à votre équilibre



L'important : la variété et le plaisir avant tout !

## À RETENIR

→ Lire une étiquette, ce n'est pas se priver, c'est choisir en conscience pour prendre soin de soi et de ceux qu'on aime !



REJOIGNEZ-NOUS !  
juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie

