

RÉFLEXES ALIMENTAIRES

DES CHOIX POUR L'ASSIETTE DU JEUNE CONSOMMATEUR



ÉDITO

Nos choix et pratiques alimentaires sont souvent source de plaisir mais parfois nos modes de vie riment avec vie stressante, horaires à rallonge, fins de mois difficiles, manque de pratiques culinaires... Autant de contraintes qui peuvent créer un déséquilibre alimentaire.

Dans le budget, l'alimentation occupe la deuxième place des dépenses, juste après le loyer. Contrairement à celui-ci, il est possible de limiter l'impact de ces dépenses tout en ayant une alimentation de qualité et bonne pour notre santé.

De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget. Pour cela, il faut se tenir informé afin de faire les meilleurs choix possibles en matière d'équilibres alimentaire et budgétaire, être attentif en faisant les courses afin de mieux consommer...



Fruit d'un travail collaboratif entre la Direccte Bretagne et la Mce - CTCRC Bretagne, et suivant la démarche qui a fait le succès du livret «Réflexes Conso», ce guide illustre notre volonté commune d'assurer aux jeunes bretons, qu'ils soient étudiants, demandeurs d'emploi ou jeunes travailleurs, une meilleure connaissance de leurs pratiques alimentaires.

Voici un livret pour vous aider à manger équilibré à petit budget. Disponible sur les sites Internet www.mce-info.org et www.bretagne.direccte.gouv.fr, une version enrichie de ce guide vous permet d'aller plus loin dans vos choix de jeune consommateur.

Pascal APPREDERISSE

Directeur régional des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi

Eriq LePEINTEUR

Présidente de la Maison de la consommation et de l'environnement - Centre technique régional de la consommation Bretagne



TOUT AU LONG DU GUIDE,

CE PICTO VOUS RENVOIE

VERS DES INFORMATIONS

COMPLÉMENTAIRES EN LIGNE.

SOMMAIRE

MA SANTÉ PAR L'ASSIETTE P. 3

BUDGET & ALIMENTATION ÉQUILIBRÉS P. 6

MANGER DURABLE, MANGER RESPONSABLE P. 8

DE L'ÉTIQUETTE À L'ASSIETTE P.10

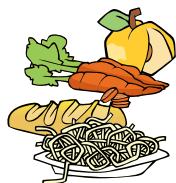
FAIRE LES COURSES P.15

ANTI-GASPI P.18

MA SANTÉ PAR L'ASSIETTE

MANGER DE TOUT EST LA CLÉ DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE POUR SATISFAIRE NOS BESOINS NUTRITIONNELS... ET AUSSI NOS ENVIES. NOS CHOIX SONT GUIDÉS PAR NOS ÉMOTIONS, NOS ANCRAGES CULTURELS ET SOCIAUX, NOTRE BUDGET, LA CONVIVIALITÉ MAIS AUSSI LA PUBLICITÉ. BIEN MANGER, C'EST ALORS COMPRENDRE CE QUE L'ON MANGE ET APPRENDRE À SE CONNAÎTRE.

LES 3 SOURCES D'ÉNERGIE (OU DE CALORIES)



Nos besoins fondamentaux pour s'assurer une bonne santé :

LES PROTÉINES

Les protéines sont les éléments bâtisseurs et réparateurs de nos cellules :

- Les **protéines animales** se trouvent dans les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers.

- Les **protéines végétales** sont un peu dans les légumes, les céréales, les graines, les fruits secs et surtout en grande quantité dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, soja...).

De la viande, oui mais pas tous les jours ! Vous pouvez privilégier des sources de protéines moins chères d'origine animale (œufs, poissons, produits laitiers...) ou végétale (céréales, légumineuses, préparations à base d'algues).

LES GLUCIDES

Les glucides, carburants énergétiques, regroupent :

- Les **sucres simples** comme le sucre de table, les sucres des fruits, des légumes, du lait.

- Les **sucres complexes**, comme l'amidon, qui se retrouvent dans les féculents : légumineuses (pois chiches, lentilles), pommes de terre ou céréales (pain, pâtes, riz, semoule).

Dans une journée, plus de la moitié de notre énergie doit venir des glucides et en majorité des féculents. Mais attention, on a tendance à manger trop de sucre ajouté caché dans certains aliments (gâteaux, laitages aux fruits, compotes, boissons aux fruits...).

LES LIPIDES

Les lipides, ou matières grasses, fournissent l'énergie pour nos muscles, notre cerveau et toutes les fonctions métaboliques.

- Les **graisses végétales**, dites **insaturées**, se trouvent dans les huiles, avocats, noix, amandes...

- Les **graisses animales**, dites **saturées**, se trouvent dans les viandes, charcuteries, fromages, viennoiseries...

L'excès de graisses animales favorise les maladies cardio-vasculaires... mais il ne faut pas les supprimer car elles font partie de nos besoins (comme par exemple le beurre). Tout est question de dose ! Par exemple, pour une personne bien portante qui a une alimentation variée et équilibrée, manger occasionnellement 20g de charcuterie à 45% de matière grasse n'aura pas de conséquence sur la santé, à la différence de 100 g !

LES ÉLÉMENTS PROTECTEURS

Les **vitamines et minéraux**, l'eau et les **fibres** n'apportent pas de calories mais assurent la bonne utilisation par notre corps des protéines, glucides et lipides. Tous les jours, chacun d'entre eux a une fonction précise indispensable : une protection contre la fatigue, les infections et une bonne santé de nos intestins...

EN PRATIQUE



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Outil de référence pour une alimentation équilibrée, cette pyramide reprend les aliments courants. Ceux figurant à sa base sont à prendre en plus grande quantité que les aliments à son sommet.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Plusieurs pistes sont à explorer pour mieux connaître les aliments afin d'adapter ses achats à ses besoins nutritionnels :

LE PNNS

Le Programme National Nutrition Santé propose 9 repères à suivre selon sa situation. Pour aller plus loin : www.mangerbouger.fr

LES RECOMMANDATIONS SANTÉ-ENVIRONNEMENT-BUDGET

Dans l'assiette, les aliments d'origine végétale (légumes, fruits et féculents) prendront plus de place que les produits animaux (viande, poisson...) selon les recommandations de la pyramide alimentaire (voir encadré).

QUELQUES CONSEILS

Tous les jours, voici des conseils à suivre pour favoriser une alimentation variée et équilibrée, en se basant sur la pyramide alimentaire :

- Le **sucre ajouté** : limiter sa consommation.
- Les **matières grasses** : privilégier les graisses végétales par rapport aux graisses animales.
- Une part de **viande, poisson ou œuf** par jour : penser aussi de temps en temps à les remplacer par des **légumineuses** riches en protéines.
- Les **produits laitiers** : 2 à 3 parts par jour.
- Les **fruits et légumes** : par exemple, 3 portions de légumes et 2 fruits par jour de la taille d'un poing (environ 80g).
- Les **féculents** : à consommer à tous les repas et en les choisissant riches en fibres si possible (pain, riz, pâtes semi-complètes...), en les augmentant ou en les diminuant suivant ses sensations réelles de faim ou de satiété.
- De l'**eau** à volonté !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN VÉRITABLE CERCLE VERTUEUX

A intégrer dans notre quotidien : 1x30 mn par jour ou 3x10 mn par jour. Une séance d'activité physique régulière et modérée est plus bénéfique qu'une sortie épisodique et intense.

Bouger régulièrement offre un sommeil de qualité, une condition physique améliorée et donc une meilleure qualité de vie. L'activité physique augmente la capacité d'attention, la concentration, la mémoire ainsi que la confiance et l'estime de soi. Elle aide à réduire le stress, le surpoids ainsi que les risques de maladies (cardio-vasculaires, hypertension, diabète...).

BON À SAVOIR

Consommer des fibres, oui... mais attention, elles se concentrent essentiellement dans les parties externes de la céréale (son, céréales complètes et semi-complètes) également les plus exposées aux traitements (en culture ou post-récolte). Pour limiter son exposition aux pesticides, privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique.

Ce sont des produits visant à compléter un régime alimentaire qui ne serait pas adapté, par un apport d'ingrédients à but nutritionnel ou physiologique. **Par définition, un complément alimentaire ne peut avoir, ni revendiquer d'effets thérapeutiques : ce n'est pas un médicament !**

QUELQUES CONSEILS :

De manière générale, avant d'avoir recours à des compléments alimentaires, il est important :

- de **manger le plus équilibré possible en prenant le temps** (meilleure digestion, moins de stress pour l'organisme) et d'avoir suffisamment d'heures de sommeil.
- d'**éviter des prises prolongées de compléments alimentaires**, répétées ou multiples au cours de l'année, sans s'entourer des conseils d'un professionnel de santé.
- de **respecter scrupuleusement les conditions d'emploi** fixées par le fabricant, responsable de la sécurité des produits qu'il commercialise.
- de **signaler à un professionnel de santé tout effet indésirable** survenant suite à la consommation d'un complément alimentaire.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES



... SANS ELLES !

L'appellation « boissons énergisantes » est une appellation commerciale et ne se réfère à aucune définition réglementaire spécifique. Ce n'est pas une boisson énergétique, mais un mélange d'ingrédients stimulants (caféine, taurine, glucuronolactone), de vitamines, d'extraits de plantes et de sucre. Certaines cannettes représentent l'équivalent d'un double expresso avec 6 morceaux de sucre.

La consommation de boissons dites « énergisantes » peut entraîner l'apparition de certains symptômes, essentiellement cardio-vasculaires (sensations d'oppression ou de douleurs thoraciques, tachycardie, hypertension, troubles du rythme cardiaque...), psycho-comportementaux ou neurologiques (irritabilité, nervosité, anxiété...).

BON À SAVOIR

Éviter de consommer ces boissons si vous êtes sensible à la caféine, notamment pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que pendant une activité sportive.

Ne les associer pas avec de l'alcool ni à des médicaments ayant une action sur le système nerveux ou des effets neurologiques. La caféine masque ou réduit les effets de l'alcool et de la fatigue physique, et conduit ainsi à « surestimer » sa résistance à l'alcool. Selon l'Avis de l'Anses – sept. 2013 (Agence nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail)

EN CAS D'ÉPREUVE

Examen, entretien d'embauche ou effort physique prolongé : bien manger pour vous aider, c'est possible !

LA VEILLE

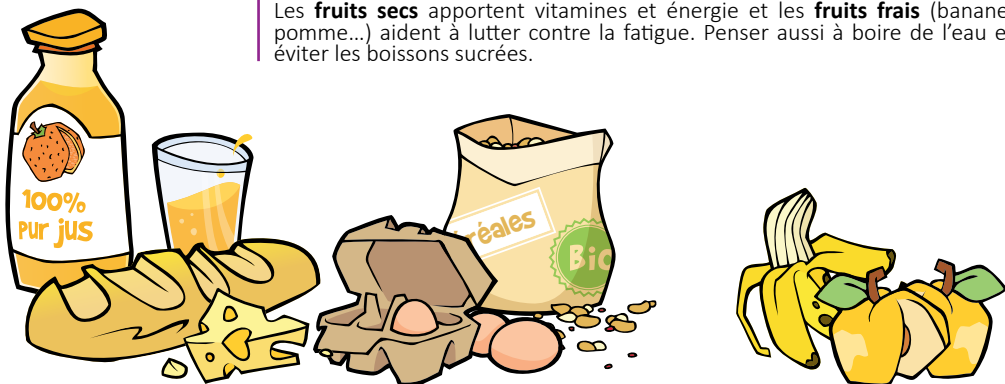
Favoriser les féculents et **privilégier les aliments qui font plaisir** car la **satisfaction entraîne une production d'endorphine calmant le stress.**

LE JOUR J

Au petit déjeuner : **penser au pain semi-complet, plus rassasiant**, avec un peu de beurre ou des céréales riches en fibres et peu sucrées de type muesli aux fruits secs, noisettes, amandes. **Compléter par un fruit riche en vitamine C** (kiwi, orange). Et si la matinée s'annonce très longue, un **produit protéiné** (fromage, œuf, viande blanche ou poisson) favorisera le démarrage matinal et évitera une baisse de concentration. **Éviter l'accumulation de produits sucrés** (céréales sucrées, sucre ajouté dans le café ou le thé, confiture, miel ou pâte à tartiner). Par un effet d'hyper puis d'hypoglycémie, ils sont contre-performants car **source de coup de fatigue, voire de malaise, accentué par un stress plus ou moins présent.**

PENDANT L'ÉPREUVE

Les **fruits secs** apportent vitamines et énergie et les **fruits frais** (banane, pomme...) aident à lutter contre la fatigue. Penser aussi à boire de l'eau et éviter les boissons sucrées.



BUDGET & ALIMENTATION ÉQUILIBRÉS

MANGER AUTREMENT AUJOURD'HUI : BON POUR NOTRE PORTE-MONNAIE,
BON POUR NOTRE SANTÉ ET BON POUR L'ENVIRONNEMENT !

LA GESTION DU BUDGET

COMPRENDRE LE MONDE BANCAIRE

Gérer son budget, préparer
un projet, comprendre le
crédit et l'épargne, avoir
les bons réflexes avec ses
moyens de paiement...
www.lesclesdelabanque.fr



Gérer un budget équilibré, dépenser avec maîtrise... Un exercice pas toujours facile surtout lorsqu'on galère en fin de mois.

Alors consacrer mensuellement un peu de temps à la gestion de son budget, c'est nécessaire pour limiter les mauvaises surprises. Pour cela, il faut récapituler sur **un tableau toutes les ressources (argent entrant) et toutes les dépenses (argent sortant)** et donc ce qui reste à la fin du mois.

LE BUDGET, MODE D'EMPLOI

Pour les **ressources**, il faut comptabiliser le salaire, les bourses, les pensions (alimentaire...) et les prestations sociales (aide au logement, allocations...). Côté **dépenses**, on distingue généralement 3 catégories : les charges fixes (logement, assurances, téléphonie, abonnement de transport...), les charges variables (alimentation, énergie, eau...) et les charges occasionnelles (loisirs, cadeaux...).

Pour vous aider à remplir ce tableau, vous pouvez utiliser votre relevé de compte : colonne crédit pour les ressources / colonne débit pour les dépenses. Certaines banques proposent de le télécharger dans un tableur. Pour ne pas oublier de dépenses, **conserver les tickets de caisse**. De nombreuses banques permettent à leurs clients, via leur site Internet ou les bornes de distribution de billets, de contrôler leurs comptes.

BON À SAVOIR

En cas de difficultés, il faut réagir vite afin d'éviter le paiement de frais bancaires et les situations d'endettement. Ne pas hésiter à prendre contact avec une association de défense de consommateurs ou un travailleur social.

DES ACHATS MOINS CHERS



LES ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES

Elles apportent une aide, principalement alimentaire, aux personnes en difficultés économiques, fragilisées ou exclues et mettent à disposition des produits variés et de qualité, moyennant une faible participation financière.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Beaux ou pas, ils présentent les mêmes qualités nutritionnelles mais ne sont pas au même prix ! Une fois cuisinés, découpés crus ou cuits, il n'y a plus de différence !

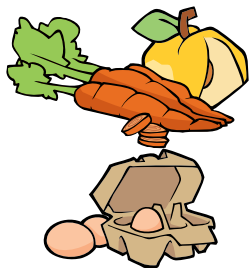
LES MAGASINS DE DÉSTOCKAGE

Ils proposent une seconde vie à des produits qui ne seront pas écoulés dans le circuit traditionnel : nouvel emballage, défaut d'étiquetage, DLC (Date limite de consommation) courte, stocks trop importants...

BON À SAVOIR

Dans les grandes surfaces, on trouve de plus en plus de bacs contenant des produits à DLC courte vendus moins chers.

UNE CUISINE MOINS CHÈRE



LA RECHERCHE DES PRODUITS ÉCONOMIQUES

Cuisiner soi-même des produits frais s'avère souvent plus économique que d'acheter des plats préparés ! Ne pas oublier pas que les **fruits et légumes de saison sont généralement moins coûteux** !

Lorsque ce n'est pas la saison, on peut également opter pour les **conserves et surgelés**, qui sont la plupart du temps plus économiques que le même produit à l'état frais (tomates ou haricots verts en hiver...). C'est aussi plus écologique ! Penser également aux **poissons en conserve** comme le thon, les sardines et les maquereaux qui s'accommodent très bien dans les salades. Les conserves de poisson au naturel, comme le thon, se mélangeront bien à des plats chauds de pommes de terre, de riz, de pâtes...

Les **œufs** sont relativement bon marché. Ils constituent une bonne source de protéines et se cuisinent de multiples façons.

DES IDÉES DE MENUS

En cas de manque d'inspiration pour préparer de nouveaux repas, **la Fabrique à menus** sélectionne chaque semaine des idées de menus de saison, variés et en accord avec les repères nutritionnels du Programme National de Nutrition et de Santé (PNNS).

Pour aller plus loin : www.mangerbouger.fr

UNE CUISINE EN GRANDE QUANTITÉ

Lorsque vous vous mettez aux fourneaux, cuisiner en grandes quantités pour préparer en une fois plusieurs repas. Cela fait gagner du temps et c'est généralement plus économique.

Lorsque l'on ne souhaite pas manger le même plat au cours de deux repas successifs, on peut très bien congeler l'excédent (cf. tableau de conservation des denrées p.18).

UNE CUISINE POUR RESPECTER L'ENVIRONNEMENT

L'agriculture et l'industrie agro-alimentaire émettent des gaz à effet de serre à différentes étapes : culture, transformation, conservation, emballage et transport. En évitant la production hors-saison, sous serre chauffée, lointaine, avec intrants chimiques..., on peut manger moins cher tout en conciliant des modes de production vertueux, moins polluants, moins énergivores :

- En **augmentant les apports en protéines végétales** : céréales complètes, semi-complètes et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...). Les légumineuses sont riches en protéines et de qualité équivalente à celles des viandes et moins chères.

- En **gardant un apport de produits laitiers** : 2 à 3 parts par jour.

EXEMPLES DE MENUS POUR FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES

- Avec un **plat mixte** : céréales complètes + légumineuses + un peu de viande ou poisson (poisson 50 à 70 g/ personne). Exemple : crudités de saison, couscous au poulet et pois chiches, laitage.

- Avec un **plat végétarien** occasionnellement (sans viande ni poisson) : céréales complètes + légumineuses (riz + haricots rouges, semoule + pois chiches) avec un peu d'œuf et/ou un laitage. Exemple : crudités de saison, lasagnes aux pois chiches et légumes, yaourt, fruit de saison.



BON À SAVOIR

Au-delà de leurs petits prix, la richesse en fibres et en énergie des céréales semi-complètes et des légumineuses procure un effet rassasiant adapté à notre activité de tous les jours sans pics d'hyperglycémie, ni fringales à tout moment !

MANGER DURABLE, MANGER RESPONSABLE

EN CUISINE, ON PEUT AUSSI METTRE EN PRATIQUE SES CHOIX ÉTHIQUES, SOCIAUX
ET ENVIRONNEMENTAUX. IL SUFFIT POUR CELA DE PRIVILÉGIER CERTAINS PRODUITS
OU CIRCUITS, EN FONCTION DE CE QUI EXISTE AUTOUR DE SOI.
AVANT D'ALLER À LA PÊCHE AUX INFOS, VOICI QUELQUES CONSEILS...

LE COMMERCE ÉQUITABLE



Il vise à assurer à de petits producteurs un accès au marché, ainsi que des prix rémunérateurs et réguliers, tout en respectant des conditions sociales de production vertueuses.
Pour aller plus loin : www.conso.net/content/consommer-equitable
et commerce-equitable-bretagne.org



LES CIRCUITS LOCAUX

CIRCUIT COURT OU DE PROXIMITÉ ?

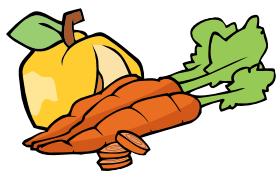
La notion de **circuit court** est utilisée pour valoriser un mode de vente faisant intervenir au maximum un intermédiaire, mais ne prévoit pas de notion de proximité physique.

Un **circuit de proximité** ne tient pas compte du nombre d'intermédiaires mais de la distance géographique entre le producteur et le consommateur. Selon l'ADEME, la distance fixée est variable en fonction du type de production concernée : environ 30 km pour des produits agricoles simples (fruits et légumes) et 80 km pour ceux nécessitant une transformation). Si la logistique est optimisée, la production permet une réduction des distances et donc une diminution des émissions des Gaz à Effet de Serre (GES).

BON À SAVOIR

- De plus en plus de sites spécialisés proposent des listes de producteurs les plus proches de chez vous.
- La provenance du produit et le mode de transport renseignent sur le type de circuit du produit et les modes de production : équitable, local...

LES PRODUITS LOCAUX EN «CIRCUITS COURTS»



Afin de valoriser leur production, les exploitants agricoles peuvent commercialiser leurs produits directement aux consommateurs (vente à la ferme, marchés...) ou par le biais d'un intermédiaire. La cueillette ou l'achat de paniers de fruits ou de légumes est un bon moyen pour consommer sans dépenser plus en favorisant la fixation d'un prix équitable pour le producteur et le consommateur.

LES AMAP

L'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) assure la rencontre entre un groupe de consommateurs et un ou plusieurs agriculteurs. Ensemble, ils déterminent des contrats de paniers de produits (légumes, œufs, fromage, pain, viande...) à prix fixe et livrés à date régulière. Ces contrats couvrent les frais de production et assurent aux producteurs un revenu décent tout en offrant aux consommateurs des produits accessibles avec des qualités nutritionnelle et gustative supérieures.

Pour aller plus loin : www.reseau-amap.org ou www.amap-armorique.fr

LE RÉSEAU COCAGNE

Avec un objectif d'insertion professionnelle, le réseau COCAGNE propose chaque semaine un assortiment de légumes bio et de saison. Différentes formules de paniers existent suivant les jardins avec différents points de dépôt. Pour aller plus loin : www.reseaucocagne.asso.fr

ACCUEIL PAYSAN BRETAGNE

Le paysan garantit la qualité fermière des produits qu'il propose. Les produits paysans sont issus de la ferme ou d'un atelier collectif. Ils sont fabriqués avec des matières premières végétales ou animales provenant de ses cultures ou de ses élevages et travaillées de façon artisanale et traditionnelle.

Pour aller plus loin : accueil-paysan-bretagne.com

LE JARDINAGE



Sans accès à la terre, le jardinage en pots est une excellente solution pour produire des aromatiques (ciboulette, basilic, menthe, persil...), des fraises... Sur un petit coin de pelouse ou un balcon, le jardin en carrés est une bonne alternative.

Tout au long de l'année, ils permettent de cultiver des petites productions (salades, tomates, concombres, radis, choux...). Pour une alimentation saine, préférer le jardinage au naturel, car les aliments auront de meilleures qualités gustative et nutritionnelle.

Pour aller plus loin : www.jardineraunaturel.org

BON À SAVOIR

Une initiative en plein essor : prendre part à un jardin et/ou un compost partagés avec l'aide de l'association Vert le jardin en région Bretagne.

Pour aller plus loin : www.vertlejardin.fr



DE L'ÉTIQUETTE A L'ASSIETTE

POUR BIEN INFORMER LE CONSOMMATEUR, LES DENRÉES ALIMENTAIRES PRÉSENTÉES
À LA VENTE DOIVENT COMPORTER UN ÉTIQUETAGE DONT LES OBLIGATIONS DIFFÈRENT
SELON LE MODE DE CONDITIONNEMENT OU DE PRÉSENTATION
DES DENRÉES ALIMENTAIRES (PRÉEMBALLÉES OU NON).

L'ÉTIQUETAGE DES DENRÉES



Décrypter les étiquettes, ce n'est pas si compliqué.

L'ÉTIQUETAGE DES DENRÉES ALIMENTAIRES NON PRÉEMBALLÉES

Les denrées non préemballées sont présentées en vrac ou non emballées. Sous cette appellation, on retrouve les denrées sans emballage à la vente et emballées à la demande du client au moment de l'achat (fruits et légumes en vrac, pain, pâtisserie, traiteur...) et les denrées préemballées en vue de la vente immédiate.

Une affichette doit être placée à proximité du produit en mentionnant :

- la dénomination de vente : «pain aux raisins»
- la présence d'allergènes : « présence de gluten»
- l'état physique du produit : «tarte aux pommes décongelée»
- le prix de vente : à la pièce, au poids ou au volume.

L'ÉTIQUETAGE DES DENRÉES ALIMENTAIRES PRÉEMBALLÉES

Les denrées préemballées sont des produits composés d'une denrée alimentaire et de son emballage dans lequel le produit a été conditionné avant sa présentation à la vente. On les retrouve le plus souvent dans les rayons libre-service : plats préparés, céréales...

Elles sont soumises à une réglementation très stricte pour **renseigner objectivement le consommateur et ne pas l'induire en erreur** (composition du produit, origine...).

L'étiquetage doit reprendre des **mentions obligatoires** :

- la dénomination de vente définissant le produit
- l'origine, elle est obligatoire pour les viandes fraîches
- la liste des ingrédients par ordre décroissant, avec les allergènes en gras (voir p.12)
- la quantité des ingrédients mis en valeur mis en valeur dans la dénomination ou sur l'étiquetage
- la quantité nette du produit et la mention «e» qui indique l'engagement par le professionnel du respect de la réglementation métrologique
- la Date Limite de Consommation ou Date de Durabilité Minimale (voir p.18)
- l'identification de l'opérateur commercialisant la denrée
- l'estampille sanitaire
- le numéro du lot de fabrication, à des fins de traçabilité
- le mode d'emploi
- la déclaration nutritionnelle (voir p.14)

Des **mentions facultatives** peuvent être également présentes, comme le mode de conservation, des mentions valorisantes (voir p.12) ...

EXPÉRIMENTATION SUR L'ORIGINE DES VIANDES ET DU LAIT

A partir de janvier 2017, la mention de l'origine du lait et de la viande dans les produits transformés sera expérimentée sur une période de deux ans.

Voici un exemple d'étiquetage de denrée alimentaire préemballée : une pizza surgelée à la bolognaise.

Dénomination de vente

★ PIZZA façon PÉPÉ ★ Bolognaise

Liste des ingrédients par ordre d'importance

TOMATE

VIANDE DE BOEUF

FROMAGE

Mode d'emploi

Préparation



14/16 min
au four à 200°C

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Laissez votre pizza à température ambiante
- Déposez-la sans son support carton sur une plaque de cuisson à mi-hauteur dans votre four.

Ingrédients

GARNITURE 56,2% : purée de tomate 50 %, viande de bœuf origine France 20%, **Mozzarella** 17%, oignons 6 %, sucre, oignons frits 2,4 %, amidon de blé et de pomme de terre, huile de colza, **farine de blé**, sel, plantes aromatiques, épices (ail, poivre).
PÂTE 43,8 % : **farine de blé**, eau, levure, huile de colza, dextrose, sel, sucre.

Étiquetage nutritionnel

Règles de conservation

Conservation

- 24h dans un réfrigérateur
- 3 jours dans le compartiment à glace du réfrigérateur
- Au congélateur à -18°C jusqu'à la date indiquée sur l'emballage

NE JAMAIS RECONGELER UN PRODUIT DÉCONGELÉ

Elaboré en Italie à partir de mozzarella origine UE et de viande bovine française

Valeurs nutritionnelles

	POUR 100 G	% AJR
Énergie	858 kJ (201 kcal)	11% 11%
Matières grasses / Lipides	5.9 g	11%
dont Acides gras saturés	2.2 g	29%
Glucides	27 g	11%
dont Sucres	3.8 g	3%
Fibres alimentaires	1.5 g	
Protéines	9.8 g	19%
Sel	0.94 g	24%

Origine

Estampille sanitaire

Origine de la viande



IT
N547B
CE

Poids net : 420g e

Pizza façon Pépé - 10 rue Cor et Yêtes - 99000 Ravioli

Quantité nette du produit avec la réglementation métrologique

Coordonnées de l'exploitant

Numéro de lot de fabrication

Date limite de consommation (DLC) ou Date de Durabilité Minimale (DDM)

à consommer de préférence avant fin :

LO5138156 05/2017

LES SIGNES OFFICIELS DE QUALITÉ



Certains produits se différencient des autres car ils portent sur leurs emballages, en plus des informations réglementaires obligatoires, des informations facultatives.

LES SIGNES OFFICIELS

Les labels ou signes de qualité sont délivrés par les pouvoirs publics.

AOP et IGP :
le lien avec le
terroir



Label Rouge :
la qualité
supérieure



STG :
la recette
traditionnelle



AB :
l'agriculture
biologique



Pour aller plus loin :

« Les signes officiels de la qualité » sur www.economie.gouv.fr/dgccrf/

LES MENTIONS VALORISANTES



Elles ont pour but de **mettre en valeur un produit** et font l'objet d'un étiquetage particulier. Leur usage peut être réglementé : « produit de montagne » sur un pot de miel, « produit à la ferme » sur du fromage, « produit fermier » sur une volaille...

Dans tous les cas, ces mentions ne doivent pas tromper le consommateur.

LES ALLERGÈNES

UN ÉTIQUETAGE OBLIGATOIRE

Tout produit contenant des allergènes fait l'objet d'un étiquetage obligatoire :

- Pour les **produits préemballés**, la **présence d'allergènes doit être indiquée en gras**, sauf mention en dehors de la liste des ingrédients. Si le produit est dispensé de liste des ingrédients, l'étiquette doit tout de même porter la mention « Contient » suivi du nom de l'allergène.

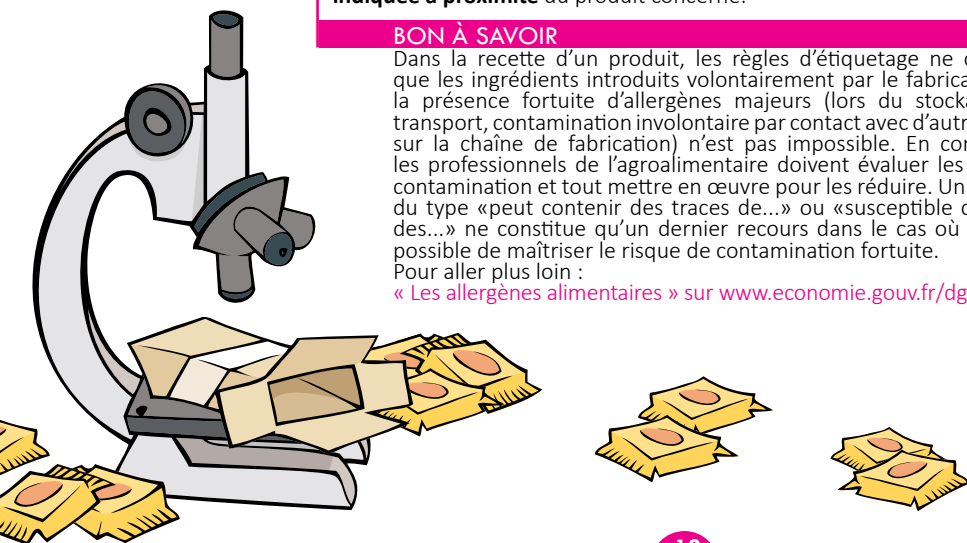
- Pour les **produits non préemballés**, la **présence d'allergènes doit être indiquée à proximité** du produit concerné.

BON À SAVOIR

Dans la recette d'un produit, les règles d'étiquetage ne concernent que les ingrédients introduits volontairement par le fabricant et donc la présence fortuite d'allergènes majeurs (lors du stockage ou du transport, contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication) n'est pas impossible. En conséquence, les professionnels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire. Un étiquetage du type « peut contenir des traces de... » ou « susceptible de contenir des... » ne constitue qu'un dernier recours dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite.

Pour aller plus loin :

« Les allergènes alimentaires » sur www.economie.gouv.fr/dgccrf/



LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

D'un point de vue nutritionnel, aucun aliment n'est dangereux en dehors d'une contre-indication médicale. Tout est question de quantité et d'équilibre. Aucun aliment, même dit bon pour la santé, ne peut à lui tout seul répondre à nos besoins et nous garantir la santé.

DEUX BARQUETTES À LA FRAISE OU AU CHOCOLAT

		
Valeur pour 100g		
Valeur énergétique	364 kcal	491 kcal
Protéines	5 g	8 g
Glucides	76 g	63 g
Lipides	4.5 g	23 g

La recette « chocolat » est presque 5 fois plus grasse. Les gâteaux à la fraise sont moins gras mais plus sucrés et moins rassasiants (effet hyperglycémique).

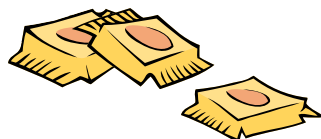
DEUX BISCUITS AUX FRUITS ROUGES : L'UN ALLÉGÉ, L'AUTRE STANDARD

		
Valeur pour 100g		
Valeur énergétique	435 kcal	360 kcal
Protéines	16.4 g	4.5 g
Glucides	52.5 g	83 g
Lipides	17,8 g	1 g

Même s'il est moins sucré, le biscuit dit « de régime » est plus calorique (20 % de calories en plus) et aussi beaucoup plus gras.

BON À SAVOIR

Faites la chasse aux idées reçues, la lecture des étiquettes permet d'être mieux informé sur ses achats. Le marketing et la publicité annoncent parfois des messages qui peuvent vous induire en erreur.



L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

LE RÈGLEMENT INCO

Depuis le 13 décembre 2016, le règlement dit INCO actualise l'information du consommateur sur la composition nutritionnelle : les aliments pré-emballés doivent respecter une obligation d'étiquetage afin que tous les emballages présentent le même tableau nutritionnel en Europe. Face à la complexité de la lecture des étiquettes, une expérimentation est en cours pour la mise en place d'un étiquetage simplifié.

DÉCHIFFRAGE D'UN TABLEAU DE VALEURS NUTRITIONNELLES

Parmi plusieurs produits similaires, il est préférable de choisir celui dont la teneur en sucres (sucre ajouté en particulier type saccharose, sirop de glucose) et en gras (lipides ou acides gras saturés) est la plus faible.

QUELQUES REPÈRES SIMPLES

Un plat cuisiné (lasagnes, paëlla...), élément principal du repas, est considéré comme :

- **gras** s'il contient plus de 10 g de lipides pour 100 g,
 - **peu gras** si les lipides représentent moins de 3 g.
- Dans tous les cas, si le plat cuisiné possède plus de lipides que de protéines, il vaut mieux l'éviter !

DÉCRYPTAGE DES SIGLES AJR, ANC, RNJ ET VNR

Sur nos emballages, on voit se multiplier des signes faisant référence à nos besoins alimentaires calculés de façon différente. Alors pas facile de s'y retrouver !

- Les **AJR (Apports Journaliers Recommandés)** sont définis de manière réglementaire par une directive européenne sur les vitamines et les minéraux. Ils indiquent les apports journaliers moyens correspondant aux besoins pour la majorité des adultes.

- Les **ANC (Apports Nutritionnels Conseillés)** sont établis par l'Anses (Agence Nationale de la Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail). Ils font référence à une évaluation des besoins optimaux spécifiques pour chaque groupe d'individus en fonction de leur âge, de leur sexe, de leur activité physique... Autrement dit, à chacun son ANC : adolescent, femme enceinte...

- Les **RNJ (Repères Nutritionnels Journaliers)** renseignent sur la teneur en calories et nutriments pour une portion d'un aliment par rapport aux besoins journaliers.

- Les **VNR (Valeurs Nutritionnelles de Référence)** sont un indicateur établi récemment par l'Agence Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), constituant un ensemble complet de recommandations nutritionnelles et de valeurs de références relatives aux nutriments, aux vitamines et aux minéraux. Par exemple, les mentions «sucre ajouté» ou «graisse saturée» font partie des informations retenues comme prioritaires par l'EFSA. Elles serviront désormais de référence sur les nouveaux étiquetages nutritionnels harmonisés que l'Europe met en place.

BON À SAVOIR

Sur certains produits, l'indication d'allégations nutritionnelles et de santé (riche en vitamines, source de magnésium...) est autorisée de manière limitative, en particulier celles concernant un éventuel effet préventif sur les maladies.

Pour aller plus loin : «Les allégations nutritionnelles et de santé» sur www.economie.gouv.fr/dgccrf/



FAIRE LES COURSES

FAITES UNE LISTE DE COURSES EN VÉRIFIANT LES RESTES DANS LE FRIGO ET LES PLACARDS, AVEC UNE IDÉE DE MENUS OU DE PLATS À CUISINER.

AVANT DE FAIRE LES COURSES

LA LISTE

A partir de vos menus de la semaine, établir une liste de courses en faisant le point sur l'état des stocks du frigo et des placards.

Conseils : fixer un budget à ne pas dépasser et éviter de faire les courses le ventre vide !

BON À SAVOIR

Commander ses courses sur internet, pour les récupérer ensuite via un « drive », voilà un bon moyen de ne pas perdre de temps dans les rayons et d'éviter ainsi toute tentation ! On achète seulement ce dont on a besoin, en comparant plus facilement les prix.

PENDANT LES COURSES

Contrairement aux plats cuisinés, l'achat d'aliments variés, simples, peu transformés permet de faire baisser le prix du panier. En effet les plats préparés sont souvent plus chers et il est difficile de maîtriser leur saveur, leur origine et leur composition : présence d'additifs, de conservateurs...

LES INDISPENSABLES

Ne pas hésiter à remplir les placards et le frigo de produits de base qui permettent ainsi d'avoir toujours quelque chose à manger.



QUESTION SANTÉ

Les aliments raffinés apportent des calories très appauvries en vitamines et oligoéléments. Alors, privilégier les aliments peu ou pas raffinés : complets ou semi complets... sans pesticides si possible !

LES FAUSSES « BONNES AFFAIRES »

Les supermarchés ont constamment plein d'idées pour inciter les consommateurs à acheter toujours davantage : vente en lots de 2 ou 3 produits, promotions sur des grands volumes... Mais ces « bonnes affaires » sont-elles réellement intéressantes ? **Pour ne pas se faire piéger, il faut toujours comparer le prix au kilo/au litre d'un même produit vendu à l'unité.** Concernant la vente par lots de produits ou par grands volumes, être sûr d'en avoir vraiment besoin : le produit est-il présent sur la liste ?

LES ACHATS À LA COUPE/EN VRAC/DE SAISON

Privilégier les achats à la coupe et/ou en vrac, pour éviter ainsi le suremballage et pour seulement acheter ce dont on a réellement besoin.

Penser également aux produits frais de saison. Cultivés localement et récoltés à maturité, ils sont généralement moins chers et meilleurs gustativement.

Pour aller plus loin : «Le calendrier des fruits et légumes de saison» sur www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils

EN RENTRANT DES COURSES

Durant le transport des courses, penser à respecter la température indiquée sur les emballages. Prévoir un sac isotherme pour les surgelés et produits frais.

CHACQUE CHOSE À SA PLACE

Ranger les aliments dans le bon compartiment du frigo en respectant les indications de l'emballage du produit, en fonction de la zone la plus froide du frigo.

BON À SAVOIR

Un nettoyage régulier du frigo assure une meilleure conservation des aliments et prévient des risques d'intoxication alimentaire.



Extrait du livret «A vos tabliers»
édité par l'association France Nature Environnement - 2016
www.fne.asso.fr/publications/vos-tabliers-le-livret-de-recettes



LES BONS GESTES EN CUISINE

LA CONSOMMATION DES PRODUITS FRAIS

Attention, le poisson et la viande achetés au détail doivent être consommés rapidement. Pour les produits préemballés, reportez-vous aux dates inscrites sur les emballages.

L'HYGIÈNE DANS LA CUISINE

Des aliments mal conservés, pas assez cuits ou des transferts de contaminants entre aliments peuvent rendre malade. Il est donc important de respecter certaines recommandations.

Pour aller plus loin : « [Les 10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires](http://www.anses.fr) » sur www.anses.fr

HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires



Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec du **savon**.
À défaut, utilisez une **lingette**, un **gel** ou une **solution antibactérienne**.



#2 UNE GASTRO ? PAS DE CUISINE

Évitez de préparer les repas ou ceux de votre entourage en cas de **gastro-entérite**.
Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



#3 AU FRIGO SANS TARDER

Ne conservez pas les aliments que vous avez préparés plus de **2 heures à température ambiante** avant réfrigération.



#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyez-le immédiatement avec un **détergent**. Prévoyez un nettoyage complet de votre réfrigérateur aussi souvent que nécessaire et au moins **une fois par an**.



#5 DU FROID BIEN RÉGLÉ



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité de ses portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour la **viande et les poissons crus**, une autre pour les **produits cuits et les légumes propres**. Une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et les ustensiles employés pour les transporter crus.



#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une **durée inférieure à trois jours** est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.



#8 HACHÉ BIEN CUIT

Pour se protéger des agents pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées ne doivent consommer **la viande hachée que bien cuite à cœur**.



#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de **viande** ou de **poisson cru** (tartare, carpaccio) et de **produits laitiers** au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement **déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et les biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez **pas plus de 48 heures à +4 °C**.



ANTI GASPI

PAR AN, CHAQUE FRANÇAIS JETTE 20 KG DE DÉCHETS ALIMENTAIRES DONT 7 KG DE DÉCHETS NON CONSOMMÉS ENCORE EMBALLÉS. ALORS, EN ADOPTANT LES BONS GESTES ON PEUT RÉDUIRE AINSI LES IMPACTS ÉCONOMIQUES, SOCIAUX ET ENVIRONNEMENTAUX DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE.

LA DLC/ LA DDM



UNE QUESTION DE DATES LIMITES

Il est nécessaire de bien les comprendre pour éviter le gaspillage alimentaire.

- « **à consommer jusqu'au ...** » : cette mention indique une date impérative (**DLC, Date Limite de Consommation**) s'appliquant à des denrées très périssables à conserver au frais : viande, poisson, certains produits laitiers...
- « **à consommer de préférence avant le ...** » : cette mention indique une date pouvant être dépassée (**DDM, Date de Durabilité Minimale**) sans faire courir un danger sanitaire pour le consommateur. Le produit est encore consommable mais certaines de ses qualités (saveur, odeur...) peuvent être altérées : beurre, farine, thé, sel, pâtes, soda...

BON A SAVOIR

Sont exemptés de DLC ou de DDM, les denrées vendues non préemballées, les fruits et légumes frais, les boissons alcoolisées, les vinaigres, les sels de cuisine, les sucres solides.

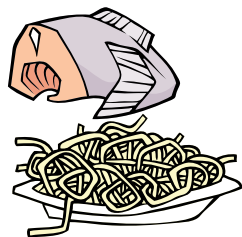
Pour aller plus loin : «DLC et DDM» sur www.economie.gouv.fr/dgccrf

LA CONSERVATION DES PLATS CUISINÉS

PENSE BÊTE DE LA CONSERVATION

La durée de conservation des aliments

—	POISSON CUIT 1 À 2 JOURS
	RAGOÛT, QUICHE 2 À 3 JOURS
	POMMES DE TERRE CUITES 3 JOURS
	SOUPE 3 À 4 JOURS
	VIANDE CUIE 3 À 4 JOURS
	LAIT 3 À 5 JOURS
	PÂTES ET RIZ CUIITS 3 À 5 JOURS
	TOMATES 1 SEMAINE
+	BEURRE 3 SEMAINES
	ŒUF 1 MOIS



Extrait du livret «A vos tabliers»

édité par l'association France Nature Environnement - 2016

www.fne.asso.fr/publications/vos-tabliers-le-livret-de-recettes

LES ASTUCES ANTI-GASPI



LES RESTES POUR FAIRE DE BONS PLATS

- La purée se transformera en hachis Parmentier
- Des fruits trop mûrs ou abîmés seront délicieux en confitures, compotes, crumbles, tartes...
- Quelques légumes défraîchis ou fanes de légumes seront succulents en soupe, purée, pesto, ratatouille, quiche, poêlée...
- Des céréales ou biscuits au fond du paquet seront à émietter sur des fruits rôtis, une compote ou un laitage...
- Un reste de pâtes fera un excellent gratin ou une salade froide...

LA CONSERVATION DES RESTES POUR UN AUTRE REPAS

Manger les restes plus tard, en les plaçant dans des boîtes hermétiques conservées au réfrigérateur et en les consommant rapidement. Pensez aussi à congeler le surplus en portions individuelles afin de ne décongeler que les quantités nécessaires au moment voulu.

BON À SAVOIR

A propos de restes, depuis le 1er janvier 2016 il est désormais recommandé aux professionnels de la restauration de proposer un «doggy bag» aux clients qui ont eu les yeux plus gros que le ventre.

LA VENTE EN VRAC

On peut acheter en vrac : riz, pâtes, café, céréales, lessive... ; sans emballage, à la pesée... Ce nouveau mode de consommation anti-gaspi permet de faire des économies et attire de plus en plus les consommateurs dans les magasins spécialisés et la grande distribution.



ET POURQUOI PAS...

...UNE DISCO SOUPE ?

Une idée qui séduit ! Le collectif Disco Soupe récupère auprès des grandes surfaces ou des marchés, des fruits et légumes qui auraient dû être jetés. Les citoyens sont encouragés à venir préparer des repas distribués ensuite gratuitement dans une ambiance festive.

Pour aller plus loin : discosoupe.org



POUR ALLER PLUS LOIN

DES ASSOCIATIONS DE DÉFENSE DES CONSUMMATEURS

Pendant leurs permanences, les associations de défense des consommateurs de la Mce vous informent sur vos droits, vous apportent conseil et aide juridique pour résoudre vos litiges avec les professionnels. Elles sont présentes sur toute la Bretagne, et vous représentent dans les instances du logement, des services publics et de la consommation.
Coordonnées des associations, horaires des permanences : www.mce-info.org

DES SERVICES DE L'ÉTAT POUR LA PROTECTION DES CONSUMMATEURS

Les Directions départementales de la cohésion sociale et de la protection des populations accueillent les consommateurs à l'occasion de permanences et par courrier, mail et téléphone. En cas d'infraction au code de la consommation, elles seront vos interlocuteurs.

- **DDPP 22** : 9 rue du sabot, BP 34, 22440 PLOUFRAGAN

- 02 96 01 37 10 - ddpp@cotes-darmor.gouv.fr

- **DDPP 29** : 2 rue de Kerivoal, CS 83038, 29334 QUIMPER Cedex

- 02 98 64 36 36 - ddpp@finistere.gouv.fr

- **DDCSPP 35** : 15 av de Cucillé, CS 90 000, 35919 RENNES Cedex 9

- 02 99 29 76 00 - ddcspp@ille-et-vilaine.gouv.fr

- **DDPP 56** : 32 bd de la Résistance, CS 92526, 56019 VANNES

- 02 97 63 29 45 - ddpp@morbihan.gouv.fr

Horaires des services d'accueil du consommateur : <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/coordonnees-des-DDPP-et-DDCSPP>

Ce guide a été réalisé par :



La Direccte de Bretagne est placée auprès du Préfet de région. Elle assure le pilotage des politiques publiques du développement économique, de l'emploi, du travail, de la concurrence et de la protection des consommateurs.

Elle est l'interlocuteur économique et social unique de l'Etat en région pour les entreprises et les acteurs socio-économiques. Elle est présente également pour les salariés et les consommateurs.

Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi

3 bis av de Belle Fontaine- TSA 71732

35517 Cesson-Sévigné cedex

02 99 12 22 22

www.bretagne.direccte.gouv.fr

Horaires d'ouverture des services d'accueil du consommateur :

www.economie.gouv.fr/dgccrf

La Mce - CTCR Bretagne est une maison qui rassemble des associations de défense des consommateurs et de protection de l'environnement œuvrant ensemble sur des sujets touchant à la vie quotidienne : consommation, environnement, santé et alimentation.

Elle accueille le public, l'informe, l'oriente vers les associations ou les ressources documentaires et l'aide dans ses recherches.

Maison de la consommation et de l'environnement - Centre technique régional de la consommation Bretagne

48 bd Magenta

35000 Rennes

02 99 30 35 50

www.mce-info.org

Horaires d'ouverture au public :

Du lundi au jeudi : de 9h à 12h30 / 14h à 18h

Le vendredi : de 9h à 17h

Le 4^{ème} samedi du mois : de 14h à 17h

