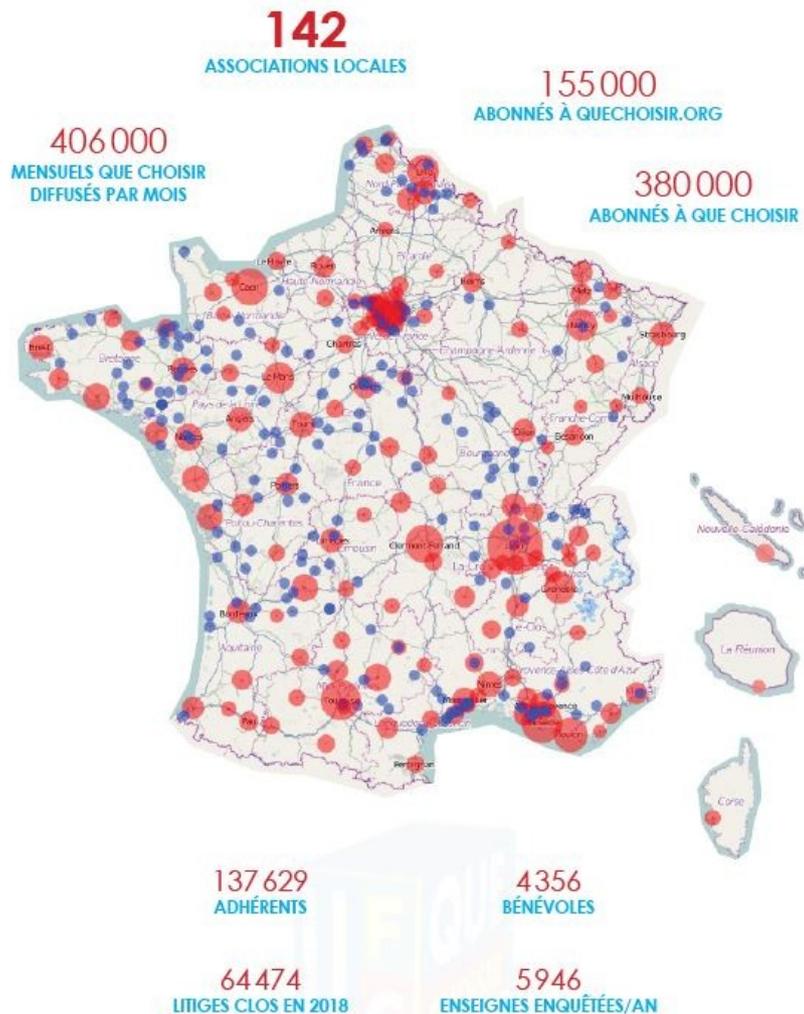


S'informer avant d'acheter !

**70**  **ans**  
Que Choisir  
*le pouvoir d'agir!*

# L'UFC-QUE CHOISIR

Un véritable réseau de proximité



## En Savoie, 3 associations :

- Albertville
- Aix les Bains
- Chambéry



# S'informer avant d'acheter

- Les étiquettes alimentaires
- Les additifs
- L'origine des produits
- Nutriscore, logos et applications
- Les Conditions générales de vente
- Les contrefaçons

# L'étiquetage alimentaire

**Manger équilibré au juste prix : être un consommateur éclairé**

**Dans un budget restreint**, quels sont les critères qui permettent de choisir un produit offrant un **bon rapport qualité nutritionnelle/prix**?

- Connaitre ses critères d'achat : pour quelles raisons choisissez vous tel ou tel produit? Critères multiples que chacun priorise en fonction de sa culture, de ses habitudes, de ses moyens
- Comparer les produits alimentaires
- Comparer les produits selon leur goût

# Comparer deux produits selon des critères objectifs

La liste des ingrédients est obligatoire

Le premier mentionné dans la liste est le plus important en quantité.



Riche en légumes



Faible teneur en matières grasses

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 ml
Énergie	160 kJ/37 kcal
Matières grasses	0,9 g
dont acides gras saturés	0,3 g
Glucides	5,9 g
dont sucres	1,4 g
Fibres	1,1 g
Protéines	0,9 g
Sel	0,73 g



### Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 1 portion de 30 cl :	Pour 100 ml :
Énergie	455 kJ / 108 kcal	152 kJ / 36 kcal
Matières grasses	3 g	1 g
<i>dont acides gras saturés</i>	2,1 g	0,7 g
Glucides	17,1 g	5,7 g
<i>dont sucres</i>	2,1 g	0,7 g
Fibres alimentaires	1,5 g	0,5 g
Protéines	2,4 g	0,8 g
Sel	2,4 g	0,8 g

Cette brique contient environ 3 portions de 30 cl.

## NOTRE RECETTE

### Ingrédients :

eau, pomme de terre<sup>1</sup> : 16%,  
carotte<sup>1</sup> : 13%, CÉLERI-RAVE<sup>1</sup> : 8,5%,  
oignon<sup>1</sup> : 3,2%, poireau<sup>1</sup> : 2,8%,  
brocoli<sup>1</sup> : 2,4%, haricot vert<sup>1</sup> : 2,4%,  
CRÈME fraîche, amidon modifié de maïs,  
sel, huile de tournesol, extrait de levure,  
lactosérum (LAIT). Peut  
contenir : gluten, moutarde, œuf.  
<sup>1</sup>Légumes issus de l'agriculture durable.  
Teneur en légumes<sup>1</sup> : 48,3%

## Mouliné de légumes variés

### Ingrédients

Légumes 45,5% (pommes de terre, carottes, oignons, **céleri-rave**, choux-fleurs, navets, poireaux, haricots verts), eau, **lait** entier en poudre reconstitué, amidon transformé de maïs, **beurre**, sel, persil, arôme naturel (dont **céleri**), extrait de levure, arôme naturel de poivre.



**1,88€**



**0,95€**

FAIT MAISON

0,47€ le litre de soupe



0,95€ le kg pour 2l de soupe.


**Les Muesli BJORG**

-11% d'emballage

2,64€ le paquet    7€04 le kg

**Muesli**

**SUPERFRUITS**  
 RAISIN CASSIS  
 CRANBERRY MYRTILLE

sans sucres ajoutés


**BIO**

Riche en fibres  
 Riche en céréales complètes

375g



**EXTRA**

FRAMBOISES,  
 POMMES ET CAROTTES  
 FRAMBOZEN,  
 APPELS EN WORTELS

**SANS SUCRES AJOUTÉS**  
 ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS

sans sucres ajoutés

**SANS**  
 HUILE DE PALME,  
 COLORANTS NI  
 AROMES ARTIFICIELS

**ZONDER**  
 PALMOLIE,  
 KUNSTMATIGE  
 KLEUR- OF  
 SMAAKSTOFFEN

x8

Mat. g	Mat. g	Sucre	Sucre	Sel
100g	100g	100g	100g	100g
10%	9%	4%	8%	2%

100g: 1785kJ/425kcal

NOUVELLE  
 RECETTE  
 PLUS CROUSTILLANTE!

3,17€ le paquet    4,23€ le kg


**JORDANS**

SINCE 1855

**SPECIAL**  
**Muesli**

**SANS**  
 SUCRE AJOUTÉ\*  
 CONSERVATEUR  
 COLORANT

**30% FRUITS & NOIX**  
 AVOINE, BLÉ, ORGE

SOURCE NATURELLE  
 DE MAGNÉSIMUM  
 ET DE FIBRES

AVEC DES CÉRÉALES COMPLÈTES

750g

Mélange biologique de céréales et de fruits.

**Ingrédients :** Flocons d'avoine\* complète 55,9%, raisins secs\* 24% (raisins secs\*, huile de tournesol\*), flocons d'épeautre\* complet (blé) 10%, flocons de blé\* complet, amandes\* entières 3%, baies\* 2,1% (cassis\*, cranberries\*, myrtilles\*).

Peut contenir des traces d'autres fruits à coque, lait, graines de sésame, soja et sulfites.

\*Ingrédients biologiques.

Fabriqué en Allemagne.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Pour 100g	Pour 60g + 125 ml de lait d'amande calcium
Énergie	1487 kJ 353 kcal	1103 kJ 262 kcal
Matières grasses	6g	6g
- dont acides gras saturés	1g	1g
Glucides	59g	42g
- dont sucres	17g	15g
Fibres alimentaires	9,4g	5,6g
Protéines	11g	7,2g

# Kellogg's

3,49€ la boîte

8,73€ le kilo

CONTACTEZ-NOUS  
CONTACTEER ONS

 [www.kelloggs.com](http://www.kelloggs.com)

 FR: 0800 806 609 (Gratuit)  
BE: 0800 39206  
NL: 0800 265 9298



\*Convient aux végétaliens  
\*Veganistisch



**400g e**

TM, ®, © 2019 KELLOGG Company.  
All rights reserved.

NOTRE RECETTE  
ONS RECEPT

☞ MÉLANGE DE CÉRÉALES CROUSTILLANTES SANS SUCRES AJOUTÉS AVEC DE LA POMME, DE LA CAROTTE ET DE LA FRAMBOISE LYOPHILISÉE. CONTIENT DES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS. INGRÉDIENTS: Céréales complètes(67%)(orge complète, avoine complète, seigle complet), purée de dattes, huile de tournesol, pomme(4%), farine de blé, purée de bananes, carotte(3%), framboise lyophilisée(1%), arômes naturels, sel, extrait de malt d'orge. Allergènes: voir les ingrédients en gras. Peut contenir fruits à coque. À consommer de préférence avant le: (JJ/MM/AA): voir dessus du paquet. Conserver dans un endroit sec.

☞ MIX VAN GRANENCLUSTERS MET APPEL, WORTEL EN GEVRIESDROOGDE FRAMBOOS ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS. BEVAT VAN NATURE AANWEZIGE SUIKERS. INGREDIËNTEN: Volkorengranen(67%)(gerst, haver, rogge), dadelpasta, zonnebloemolie, appel(4%), tarwemeel, bananenpuree, wortel(3%), gevriesdroogde framboos(1%), natuurlijke aroma's, zout, gerstemoutextract. Voor allergenen: zie ingrediënten in vet gemarkeerd. Bevat mogelijk noten. Ten minste houdbaar tot: (DD/MM/JJ): zie bovenkant. Op een droge plaats bewaren.

NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES  
ONZE NUTRITIONELE INFORMATIE

	/100g %AR/RI*	/45g %AR/RI*
Énergie	1785kJ 425kcal	803kJ 191kcal
Matières grasses / Vetten dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	14g 1.9g	6.3g 0.9g
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	62g 16g	28g 7.2g
Fibres alimentaires / Vezels	9.4g	4.2g
Protéines / Eiwitten	8.1g	3.6g
Sel / Zout	0.28g	0.13g
<b>Sels minéraux / Mineralen:</b>		
Phosphore / Fosfor	245mg 35%	112.0mg 16%
Magnésium / Magnesium	75.0mg 20%	39.0mg 10%
Fer / Ijzer	2.9mg 21%	1.3mg 9%
Zinc / Zink	1.80mg 18%	0.80mg 8%
Potassium / Kalium	420mg 21%	180mg 9%

\*Apport de Référence pour un adulte-type / \*Referentie Inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal).

# Muesli

## 30% FRUITS & NOIX

### INGRÉDIENTS

Céréales Complètes (59%) (Flocons d'**Avoine**, Flocons de **Blé**, Flocons de **Blé Grillés**), Fruits Secs & Noix (30%)

(Raisins Secs, Abricots secs hachés,

Tranches de Pommes Séchées,

Éclats de Noix de Coco Grillés, **Noisettes**

Hachées Grillées, **Amandes** Effilées),

Flocons d'**Orge**, Graines de Tournesol.

Informations sur les allergènes :

les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, sont indiqués en **gras**.

Peut contenir également :

Autres Sources de Gluten, Autres Noix.

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1523 kJ 362 kcal	684 kJ 162 kcal
MATIÈRES GRASSES dont acides gras saturés	7,2 g 2,0 g	3,2 g 0,9 g
GLUCIDES dont sucres	59,6 g 17,2 g	26,8 g 7,7 g
FIBRES ALIMENTAIRES	8,8 g	4,0 g
PROTÉINES	10,2 g	4,6 g
SEL	0,03 g	0,01 g

VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	% AR** (pour 100 g)
THIAMINE (VIT. B1)	0,23 mg	21%
POTASSIUM	524 mg	26%
PHOSPHORE	258 mg	37%
MAGNÉSIUM	90,0 mg	24%
FER	3,4 mg	24%
ZINC	1,8 mg	18%



**2,64€ le paquet**  
**7,04€ le kg**

**3,49€ le paquet**  
**8,73€ le kg**

**3,17€ le paquet**  
**4,23€ le kg**

# Les additifs



Ajoutés aux aliments pour en « améliorer » le goût, la texture, la couleur des aliments . Plus de 300 autorisés, certains acceptables, d'autres à éviter.

Comment faire le tri ?

**Plus la liste est courte, meilleur est le produit pour notre santé.**

Un comparatif de Que Choisir

# L'origine des produits

Il n'y a pas d'obligation par volonté politique européenne

**Un indice est fourni par le code barre :**

Les 3 premiers chiffres peuvent être utilisés, pour identifier l'origine de fabrication des produits. Les chiffres compris entre 300 et 379 correspondent à la France. 690 à 695 Chine 000 et 060 États-Unis

- Le code barre n'est pas une indication fiable (souvent pays d'emballage)

# Cas particulier des produits alimentaires :

## La viande, les produits laitiers

**Catégorie à laquelle appartient l'animal**  
 Jeune bovin (mâle de - 2 ans)  
 Génisse (femelle n'ayant pas eu de veau)  
 Vache (femelle ayant eu des veaux)  
 Boeuf (animal castré de + 2 ans)

**Lieu de naissance**  
**Lieu d'élevage**  
**Lieu d'abattage**

**Le nom du morceau**

**La date de l'emballage**

**La date limite de consommation ou DLC**

**N° de traçabilité**

**Type d'animal :**  
 Race à viande  
 Race laitière  
 Race mixte

**Destination culinaire et**  
**Potentiel de tendreté**

**le Boucher**

Origine : FRANCE N° traçabilité : 05273620

Catégorie : VIANDE Type animal : VIANDE

Abattoir : 6101001 FRANCE Elevage : 6101001 FRANCE

**VIANDE BOVINE**  
**ENTRECOTE X1**  
**A GRILLER \*\*\***

Date d'emballage : 10 01 2011 0016 27

À consommer avant (ou) le : 14 01 2011 FF

POIDS NET : 0,364kg

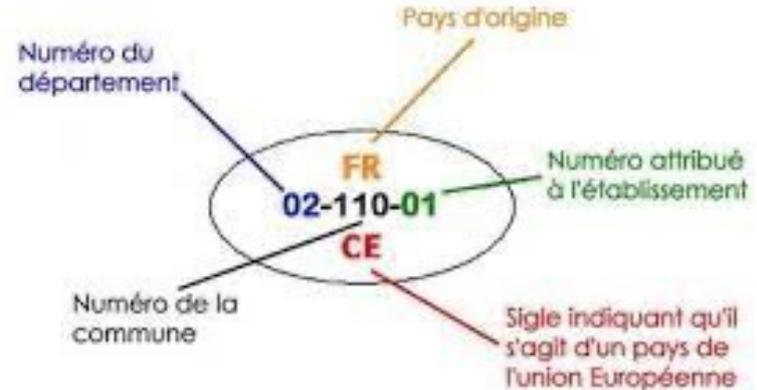
PRX / KG : 25 90€

10204328 1061864

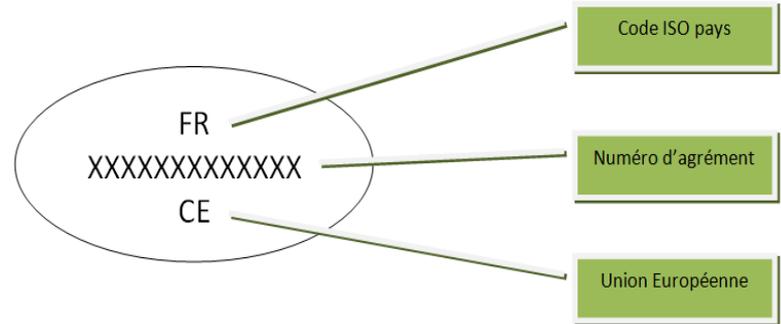
9,43€

6-188F

**Non présent sur cette étiquette :**  
 labels qui garantissent un animal élevé  
 suivant un ensemble de pratiques de qualité



- Droit européen : défavorable par principe, sauf pour les poissons, les fruits et légumes frais
- En France, dérogations obtenues pour ~~les produits laitiers~~, les viandes
- Le cas particulier de trois SIQO



- Si les producteurs y trouvent leur intérêt
- Un moyen pour tromper le consommateur
  - la moutarde de Dijon, les herbes de Provence, le cassoulet
  - Le camembert de Normandie
  - les marques régionales
  - les « circuits courts »



# NUTRISCORE, LOGOS, Applications

- Le nutriscore et les autres



- Note la qualité nutritionnelle
- S'étend progressivement en Europe

# NUTRISCORE, LOGOS, Applications

## Universels



## Origine France



## Nord-sud



## TRANSPARENCE ET CONTRÔLE :

Le respect des cahiers des charges et référentiels est, pour tous les labels équitables, garanti par des certificateurs externes et indépendants.

Pour certains, la décision d'attribution du label est confiée à des Organismes de Certification reconnus et accrédités, garantie d'indépendance et d'impartialité. Par exemple, Flocert, certificateur du label Fairtrade / Max Havelaar, est certifié ISO 17065.



dans un Etat membre

# NUTRISCORE, LOGOS, Applications



# Conditions Générales de Vente



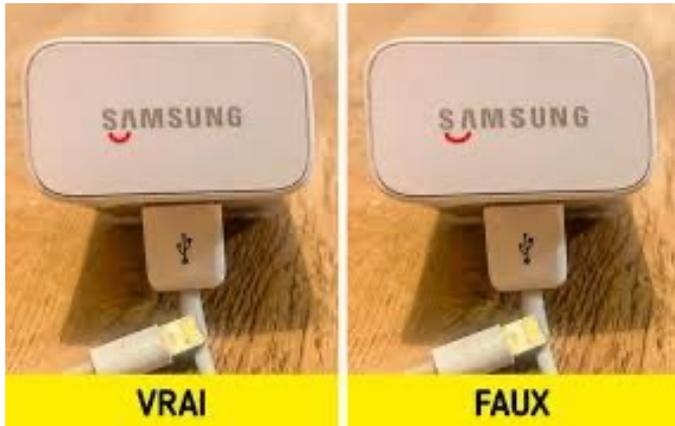
Soyez attentifs :

A partir d'une certaine valeur, pour tout achat , il faut un contrat écrit qui **engage les deux parties**. Les CGV doivent y être annexées.

Le problème des clauses illégales et des clauses abusives

# Les Contrefaçons

reproduction, l'imitation ou l'utilisation totale ou partielle d'un droit de propriété intellectuelle sans l'autorisation de son propriétaire.





## Reconnaitre une contrefaçon :

- Lieu de vente
- Qualité du produit
- Prix
- Etiquetage
- Emballage
- Vendeur mal identifié

## Identifier un médicament contrefait

### CODE BARRES

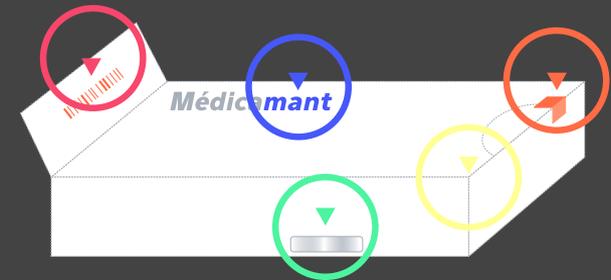
Composé de 13 caractères, cette codification est destinée à assurer la traçabilité du produit tout au long de la chaîne de distribution.

### ORTHOGRAPHE

Les faux médicaments présentent souvent une orthographe inexacte ou parfois proche du nom du vrai médicament.

### TÉMOINS D'EFFRACTION

Ces étiquettes de sécurité permettent de garantir l'intégrité de l'emballage. Elles témoignent de sa non-ouverture avant distribution.



### HOLOGRAMMES

Les hologrammes, particulièrement difficiles à reproduire par les contrefacteurs, viennent compléter le dispositif de sécurisation de la boîte de médicaments.

### INTÉGRITÉ DE L'EMBALLAGE

Les boîtes de faux médicaments présentent généralement des signes extérieurs attirant le doute sur la qualité du médicament. Les boîtes peuvent être pré-découpées et collées grossièrement à la main.

La détention de contrefaçons, comme la vente, constituent un délit. Les vendeurs et détenteurs de marchandises de contrefaçon peuvent être sanctionnés à ce titre. **Les sanctions pénales peuvent aller jusqu'à 300 000 euros d'amende et trois ans de prison.**

# Quelques infos :

**Le 17 septembre 15h ici :  
Eviter les arnaques sur internet**

**Les 16 et 17 décembre 2021 :  
Les 70 ans de l'UFC Que Choisir à Chambéry**

**Les actualités à suivre sur notre site.  
<https://chambery.ufcquechoisir.fr/>**