



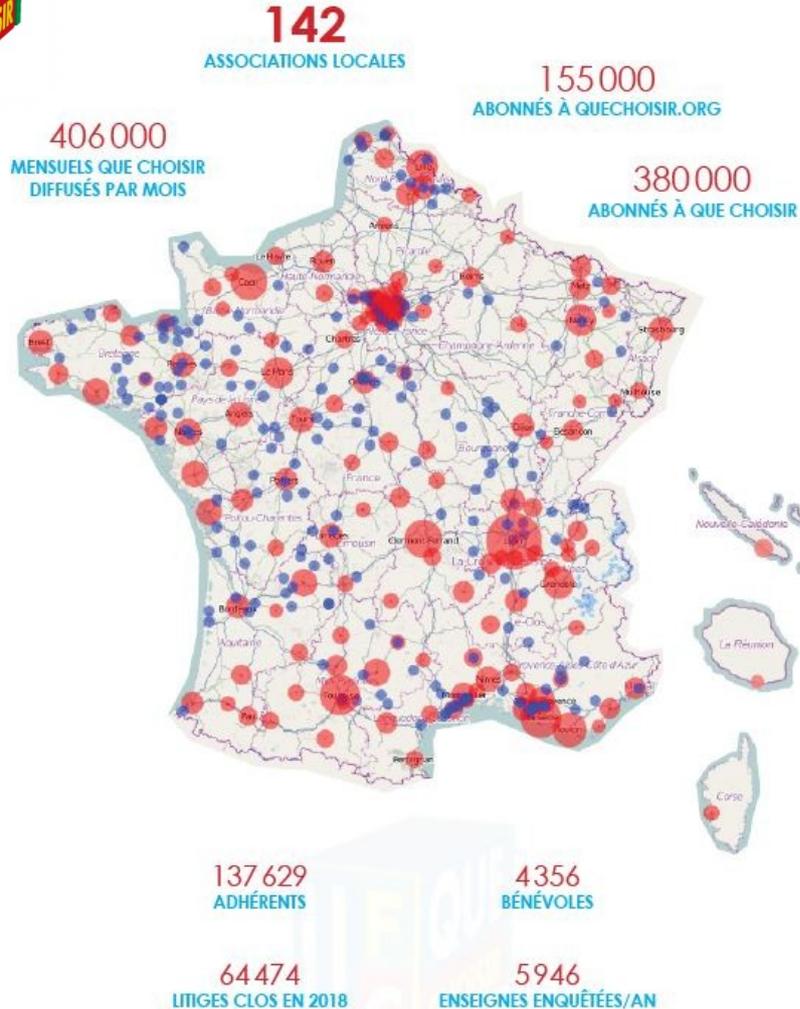
Pour qu'alimentation rime avec santé....

Une intervention UFC QUE CHOISIR Chambéry. Septembre 2022



L'UFC-QUE CHOISIR

Un véritable réseau de proximité



En Savoie, 3 associations :

- Albertville
- Aix les Bains
- Chambéry



UFC Que Choisir

L'UFC Que Choisir est une association loi 1901 indépendante de l'État, des fabricants, des commerçants, des groupes financiers, des partis politiques, et plus généralement, de tout intérêt autre que celui des consommateurs.

L'UFC Que Choisir est un réseau de 142 associations locales et 4300 bénévoles qui comptent aujourd'hui 140 000 adhérents.

L'UFC Que Choisir est une association strictement consumériste qui a trois missions principales :

- L'information et l'éducation des consommateurs
- La défense des droits des consommateurs
- La promotion des intérêts des consommateurs

MILITANT EXPERT INDEPENDANT



L'obésité est mesurée par l'**indice de masse corporelle** (IMC) qui est une mesure du poids par rapport à la taille. L'IMC est égal au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m².

Classification IMC

Maigre < 18,5

Normal 18,5 - 24,9

Surpoids 25,0 - 29,9

Obésité I 30,0 - 34,9

Obésité II 35,0 - 39,9

Obésité III > 40

Année	Étude	Maigre	Normal	Surpoids	Obésité I	Obésité II	Obésité III	Obésité (I+II+III)	Augmentation Annuelle
2020	Odoxa	4,50 %	48,30 %	30,30 %	11,90 %	3,10 %	2,00 %	17,00 %	2,70 %

Le surpoids peut provoquer ou favoriser de nombreuses pathologies.



**Des causes multifactorielles : facteurs génétiques, sédentarité
mais l'alimentation est le facteur prépondérant**

evolution des modes de préparation alimentaires qui font désormais la part belle aux aliments d'origine industrielle,

des recettes des industriels qui contiennent de grandes quantités de matières grasses, de sucre ou de sel

Les responsabilités des industriels :

- Des recettes trop riches en sucre, sel et/ou mat. Grasses
- Un marketing agressif en direction des jeunes consommateurs
- Une opacité sur la qualité nutritionnelle des aliments
mais

Les mesures des pouvoirs publics :

- ⇒ Rien
- ⇒ Quasiment rien
- ⇒ Un étiquetage nutritionnel obligatoire
incompréhensible



Eviter les pièges de la consommation, quelques pistes

Le plan nutrition santé

La difficulté des choix

Les aides à la consommation :

Nutriscore

Quel produit ?



Les recommandations du plan nutritionnel.

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DU PNNS (2019)

POUR UN MODE DE VIE PLUS ÉQUILIBRÉ,
COMMENCEZ PAR :

AUGMENTER ↗	ALLER VERS ↻	RÉDUIRE ↘
 <p>Les fruits et légumes</p>	 <p>Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets</p>	 <p>L'alcool</p>
 <p>Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.</p>	 <p>Les poissons gras et maigres en alternance</p>	 <p>Les produits sucrés et les boissons sucrées</p>
 <p>Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.</p>	 <p>Les huiles de colza, de noix et d'olive</p>	 <p>Les produits salés</p>
 <p>Le « fait maison »</p>	 <p>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée</p>	 <p>La charcuterie</p>
 <p>L'activité physique</p>	 <p>Les aliments de saison et produits localement</p>	 <p>La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats</p>
	 <p>Les aliments bio</p>	 <p>Les produits avec un Nutri-Score D et E</p>
		 <p>Le temps passé assis</p>

Lancé en janvier 2001, le **Programme national nutrition santé (PNNS)** a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : **la nutrition.**

MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ



EAU
à volonté

LÉGUMES
FRUITS

*au moins
5 par jour*



FÉCULENTS

*à chaque
repas*



LAIT
FROMAGE
YAOURT

3 par jour



VIANDE OU
POISSON OU
OEUF

*1 à 2 fois
par jour*



BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR



MATIÈRES GRASSES
PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS

à limiter



ATTENTION
AUX GRAISSES, SUCRES
ET SEL CACHÉS

Les recommandations santé

Diminuer alcool

Diminuer boissons sucrées

Diminuer aliments gras sucrés salés ultra transformés.





La liste des ingrédients, obligatoire et systématique est européenne

Matières grasses

Céréales

Protéines de lait

Sucre, sel

Une portion « santé »:

80 à 100g de fruits/légumes

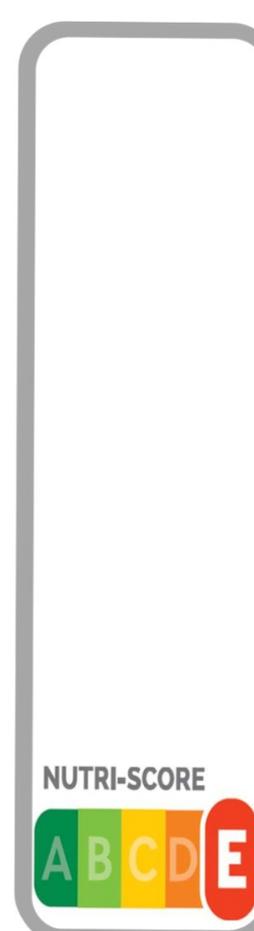
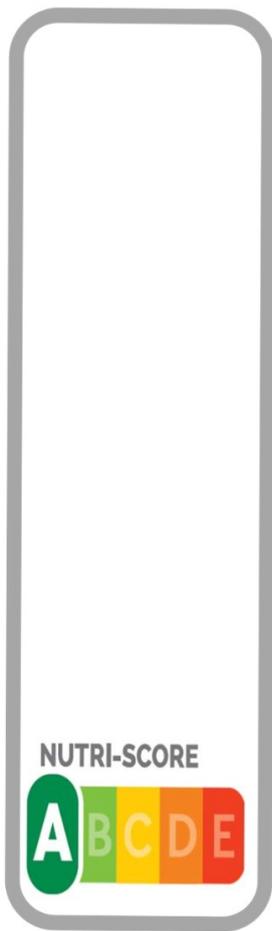
100g viande/poisson

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



Comment s'y retrouver ?

ces aliments d'une même famille mais qui n'ont pas la même qualité nutritionnelle



alors, au petit déjeuner, quel produit industriel les enfants peuvent-ils consommer au quotidien ?



Aliments traditionnels de même Nutri-Score



Pain complet



Pain complet et confiture



Baguette, beurre et confiture



Croissant au beurre



Gaufre fourrée au sucre



Grossi 3 fois

Déclaration nutritionnelle	pour 100 g	% des AQR**
Énergie	452 kJ 107 kcal	5 %
Matières grasses dont acides gras saturés	2,7 g 1,0 g	4 % 5 %
Glucides dont sucres	16,5 g 13,3 g	6 % 15 %
Protéines	3,5 g	7 %
Sel	0,10 g	2 %
Calcium	120 mg	15 %

****AQR : Apport Quotidien de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal par jour)**

Une alimentation variée et équilibrée, accompagnée d'une activité physique régulière est essentielle pour votre santé.



A l'heure du choix

les promesses de l'emballage

la vérité des étiquettes

la réalité des prix



Comparer deux produits selon des critères objectifs.

Le taux de matières grasses (inférieures à 10%)

Le taux de sucre pour 100g ou 100ml (inférieur à 20g= 4 morceaux de sucre)

La teneur en sel (6g par jour)



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 terre¹ : 16%,
carotte¹ : 13%, CÉLERI-RAVE¹ : 8,5%,
oignon¹ : 3,2%, poireau¹ : 2,8%,
brocoli¹ : 2,4%, haricot vert¹ : 2,4%,
CRÈME fraîche, amidon modifié de maïs,
sel, huile de tournesol, extrait de levure,
lactosérum (LAIT). Peut
contenir : gluten, moutarde, œuf.
¹Légumes issus de l'agriculture durable.
Teneur en légumes¹ : 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.



BJORG

Muesli

SUPERFRUITS
RAISIN CASSIS
CRANBERRY MYRTILLE

2,64€ le paquet
7€04 le kg

-11% d'emballage

sans sucres ajoutés

BIO Riche en fibres
Riche en céréales complètes

375g

100g: 1785kJ/425kcal

	Mat. g	Sucres	Sels
100g	83g	10g	0,5g
100g	19%	2%	0,1%

Kellogg

EXTRA

FRAMBOISES, POMMES ET CAROTTES
FRAMBOZEN, APPELS EN WORTELS

SANS SUCRES AJOUTÉS
ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS

SANS HUILE DE PALME, COLORANTS NI AROMES ARTIFICIELS
ZONDER PALMOLIE, KUNSTMATIGE KLEUR- OF SMAAKSTOFFEN

x8

100g: 1785kJ/425kcal

	Mat. g	Sucres	Sels
100g	83g	10g	0,5g
100g	19%	2%	0,1%

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

 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
Sels minéraux / Mineralen:		
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 :

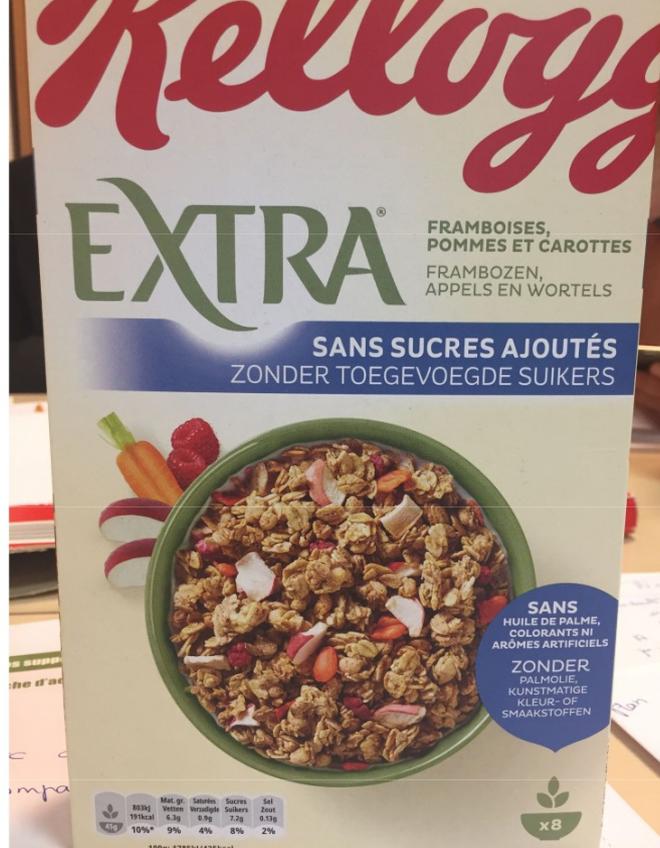
les allergènes, y compris les céréales contenant du gluten, sont indiqués en **gras**.

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	7,2 g	3,2 g
dont acides gras saturés	2,0 g	0,9 g
GLUCIDES	59,6 g	26,8 g
dont sucres	17,2 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



NUTRISCORE :

Lecture agrégée et simplifiée de l'affichage nutritionnel



2013 : présentation par S. Hercberg du Nutri-Score :

- **Pour comparer tous les aliments : un score mesuré au 100 g / 100 ml**
- **Pour une appréciation globale de la qualité nutritionnelle,**



Les embûches et les espoirs.

- Lutte contre les lobbies agro alimentaires
- La reconnaissance officielle par 7 pays européens
- La guerre d'usure en France avec les charcutiers et produits de qualité (Roquefort)
- La résistance italienne (amende si affichage)
- Une décision de la commission européenne cette fin d'année.



Les additifs



Ne sont pas liés aux qualités nutritionnelles .

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)

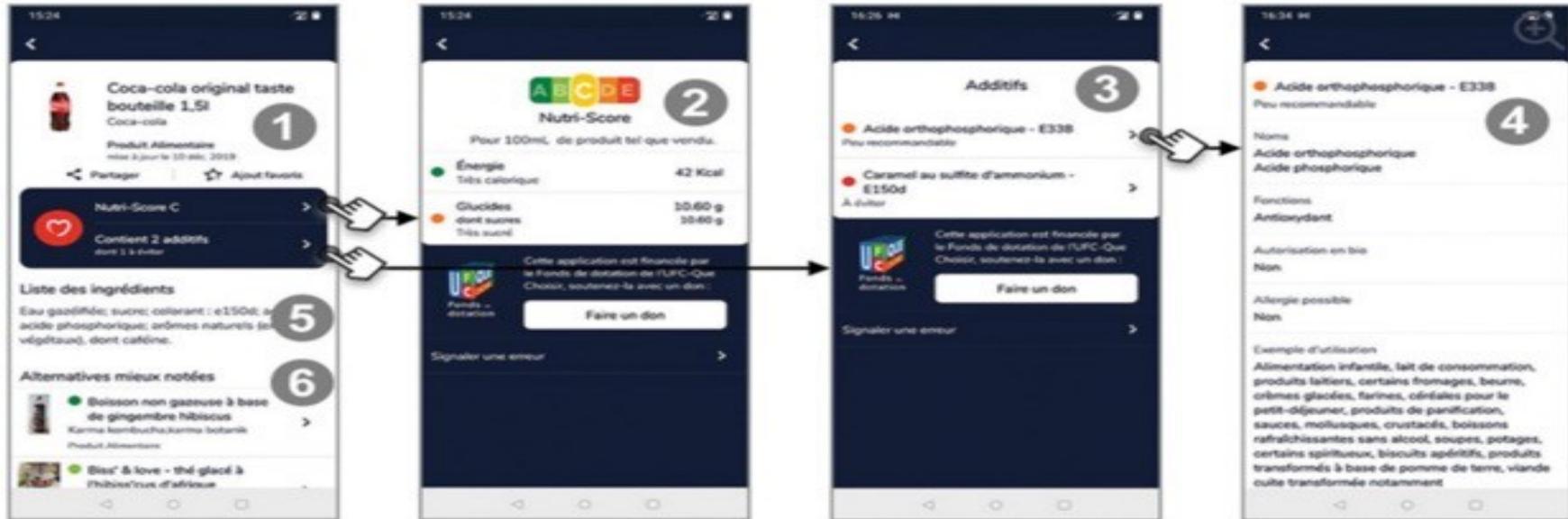


Des critères d'achats multiples que chacun priorise en fonction

- de sa culture,
- de ses habitudes,
- de ses moyens,
- des recommandations nutritionnelles

Un outil : QUEL PRODUIT ?

Exemple d'un produit alimentaire



- 1** La page d'accueil du produit : ce produit a un Nutri-Score C et contient 2 additifs.
- 2** Un clic sur sur la ligne Nutri-Score donne accès aux valeurs nutritionnelles du produit.
- 3** Un clic sur la ligne "Contient 2 additifs" donne accès à la liste des additifs présents dans le produit.
- 4** Une présentation détaillée est accessible en cliquant sur le nom de l'additif.
- 5** Chaque fiche produit affiche la liste de ses ingrédients.
- 6** La liste des alternatives mieux notées de la même catégorie.



Et d'autres.....



UFC que choisir = garantie d'indépendance
(modèle éco de nos concurrents un peu opaque)

Pas l'impact environnemental (pas encore de décision officielle) :
certains s'y risquent sur des variables dont la pertinence
n'est pas validée



Pour aller plus loin....

- Mangerbouger.fr/bien-manger
- Inpes.sante.fr
- Santé publique France
- Que Choisir pratique :
 - 117 : alimentation et santé
 - 116 : consommer mieux, dépenser moins.
 - 130 : les plats cuisinés
- Que Choisir 576 : marques alimentaires
- Guide Que Choisir « la santé dans votre assiette »
- Entretien de Serge Hercberg



Vendredi 16 septembre 2022 à 15h

**Les bons réflexes face
aux fraudes bancaires.**

Toute notre documentation est à votre disposition. Servez vous.

Si vous souhaitez nous soutenir : une adhésion sympathisante est possible. On vous renseigne !