



# Savoir ce que l'on mange

La Partageraie

Saint Pierre d'Albigny

18 novembre 2025



MILITANT  
EXPERT  
INDEPENDANT

Une Fédération depuis 1951  
135 associations locales  
120000 adhérents  
4300 bénévoles

**EN SAVOIE :**  
**Aix les Bains, Albertville, Chambéry**

**L’UFC-Que Choisir informe, conseille et  
défend les consommateurs**

**et se mobilise pour une consommation  
responsable, respectueuse des enjeux  
sanitaires, environnementaux et sociétaux.**

# Des publications nationales

Que Choisir effectue une série d'enquêtes approfondies et publie mensuellement les résultats de ses tests comparatifs, tant de produits que de services dans son magazine.

L'indépendance étant une valeur fondamentale de l'UFC-Que Choisir, ces revues sont sans publicité et ne vivent que des recettes liées aux abonnements et aux ventes au numéro.

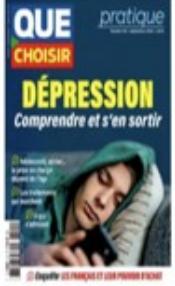
En plus du mensuel, l'UFC-Que Choisir édite aussi Que Choisir Budgets, Que Choisir Santé, Que Choisir Pratique et des livres :



QUE CHOISIR  
MENSUEL



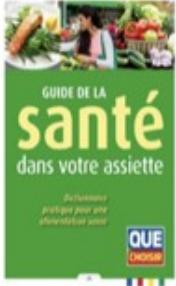
QUE CHOISIR  
BUDGETS



QUE CHOISIR  
PRATIQUE



QUE CHOISIR  
SANTE



QUE CHOISIR  
LIVRES

Des lettres d'infos gratuites  
<https://www.quechoisir.org/utils/newsletter>

Notre présence sur internet et les réseaux sociaux :

- Site internet : <https://www.quechoisir.org/>
- Chaine YouTube : <https://www.youtube.com/ufcquechoisir>
- Instagram : <https://www.instagram.com/ufcquechoisir/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/UFCquechoisir/>
- Twitter : <https://twitter.com/UFCquechoisir>
- Linkedin : <https://www.linkedin.com/company/ufc-que-choisir>

# Des publications locales



Lettre d'information n°142  
février 2025



## CHAMBERY & AIX-LES-BAINS

### Prix de l'électricité en 2025 ; des prévisions ou des certitudes ?

Le 1<sup>er</sup> février marque la fin du bouclier tarifaire avec pour conséquence la fixation de la taxe dite ACISSE (ex CSPE) au niveau d'avant crise, soit une augmentation d'environ 1 ct/kwh pour tous les contrats des particuliers. La Commission de régulation de l'énergie propose par ailleurs :

- une augmentation du TURPE de 7,7 %. Cette contribution pour financer les réseaux publics d'électricité n'est pas répercutée directement sur tous les contrats particuliers
- une adaptation du tarif réglementé permettant une diminution globale du prix de l'électricité de 15 % pour les particuliers concernés. Cette baisse ne s'appliquera pas automatiquement aux contrats dits « de marché » qui ne sont pas tous concernés par le tarif réglementé.

Une vraie certitude : les prix ne pourront qu'augmenter à terme, la sobriété est donc toujours de mise.

### Le raccordement USB-C enfin obligatoire... ou presque

Avec l'appui de la France, l'Union européenne tente de normaliser les chargeurs de tous les appareils électriques. La directive de 2022 et le décret français du 28 décembre 2023 ont rendu obligatoire l'utilisation de la connectique USB C à partir du 28 décembre 2024 pour les appareils de faible puissance (26 avril 2026 pour les ordinateurs). Pour les plus gourmands en énergie, il faudra attendre

The cover features a cartoon illustration of people shopping at a supermarket entrance. One character says "ET VOILÀ! JE SUIS PRÉTÉ..." and another says "HY POUR ALLER FAIRE LES COURSES!". The magazine title "Savoie Conso" is prominently displayed in large red letters, with "UFC-QUE CHOISIR de Savoie et Haute-Savoie" above it. The subtitle "Le Journal du consommateur des Savoie" is also present. The issue number "Trimestriel Janvier 2025 | N°139 | 2€" is at the top right. The left side of the cover includes the magazine's logo and the text "Notre dossier : Bien acheter au quotidien...". The right side features a "Sommaire" section with various articles and their page numbers, such as "Dossier Bien acheter au quotidien..." (2-7), "Le dessous des étiquettes" (7), "Alerte sur le démarchage..." (7), "Pour bien réserver, les intermédiaires c'est pas automatique" (8), "Histoires vécues" (8), "CANAL+, toujours les mêmes méthodes" (9), "Litiges voyage : encore et toujours..." (9), "Le coin du juriste" (10), "La SFAM suite (judiciaire)" (10), "On a aimé, on n'a pas aimé" (11), "Pourquoi compliquer la vie des gens ?" (11), "Testez-nous" (11), "Gare au Quiz !" (11), and "Les Brèves..." (11).

**Édito Poursuivons nos efforts**

Il n'est pas dans nos habitudes de faire la promotion de tel ou tel homme politique, mais lorsqu'il est savoyard et que ses propos sont doux à nos oreilles, permettez nous de faire une exception.

Le 13 décembre dernier en effet, le premier ministre sortant a déclaré en fin de discours, à l'adresse de tous les citoyens : « il faut vous engager au service de l'intérêt général... dans une association à travers le bénévolat qui est le ciment essentiel de notre République », et plus loin « chaque citoyen a une valeur ajoutée pour la République ».

Nos projets sont nombreux, aidez nous à les réaliser ; et souhaitons ensemble que cette nouvelle année soit pour nous toutes et tous celle des « petits progrès » pour reprendre une autre formule du même premier ministre. Bonne année !

Les Brèves...



## Des critères d'achats multiples que chacun priorise en fonction

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



# Quels sont mes critères de choix ?

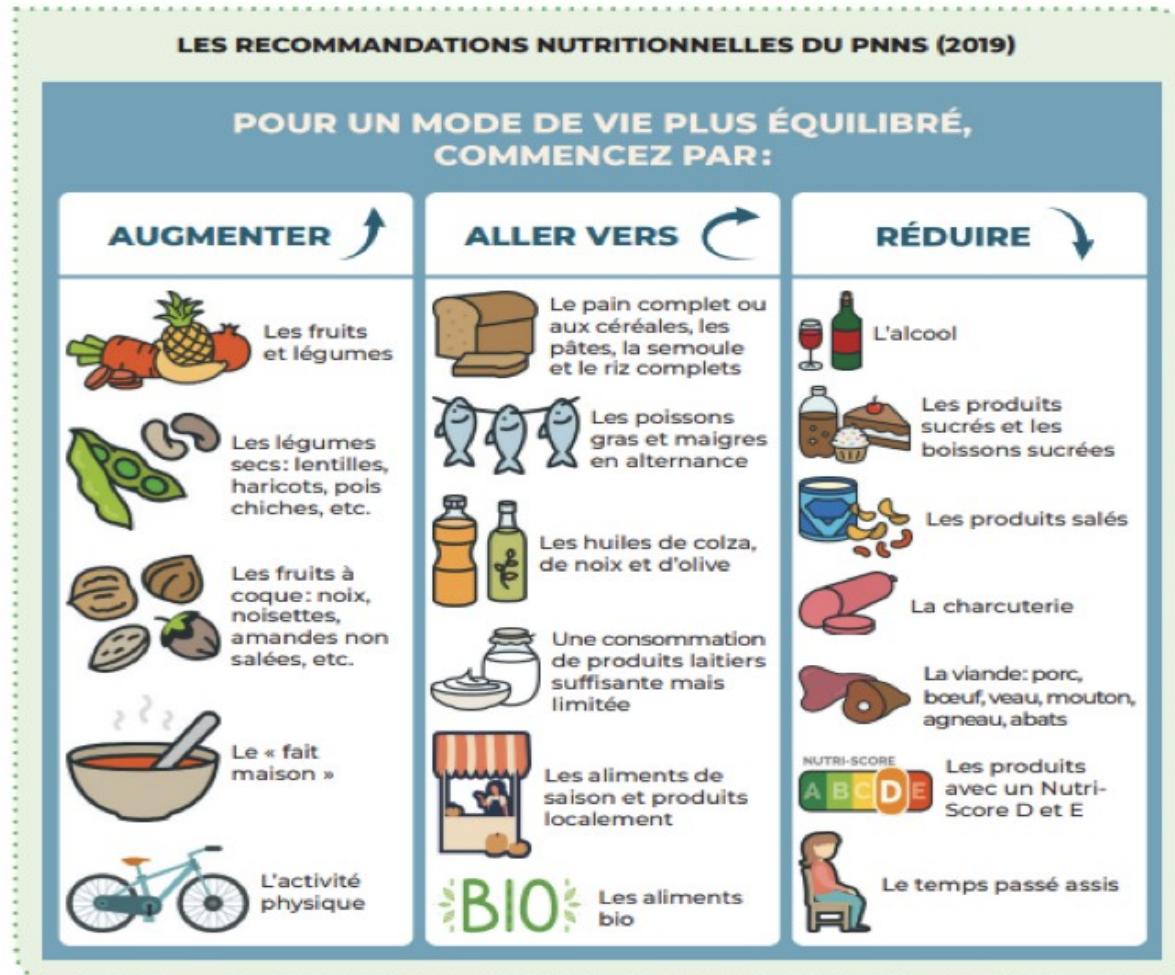
## PETIT QUIZZ



**Comment comparer  
objectivement des produits  
alimentaires ?**



# Les recommandations du plan nutritionnel.



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**.



## La liste des ingrédients, obligatoire et systématique est européenne

Matières grasses

Céréales

Protéïnes de lait

Sucre, sel

Une portion « santé »:

80 à 100g de fruits/légumes

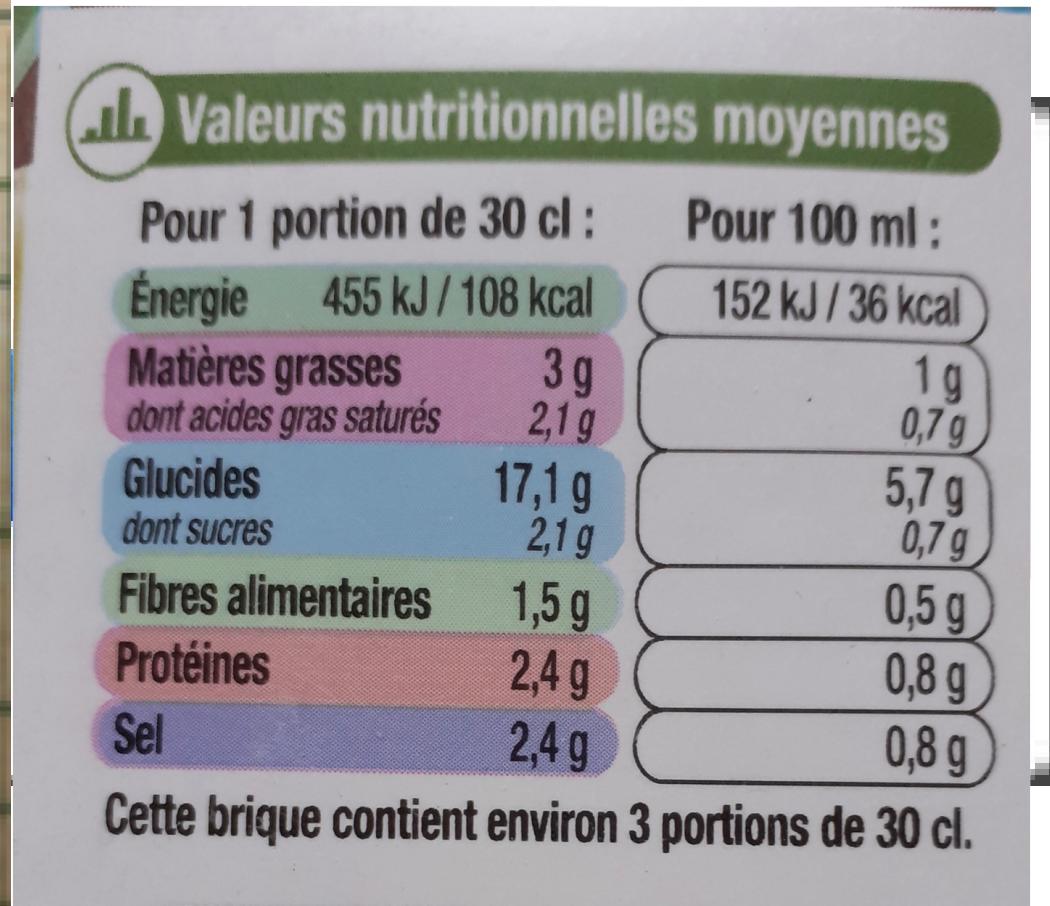
100g viande/poisson

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

A

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

B





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

## 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%

B

## 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.



# 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)



# Bruts, transformés, ultratransformés...

C'est quoi ?





# LE PRIX : pas si facile !

L'emballage et les mentions

Lisibilité de l'étiquetage

La réduflation

Les promos

Les ventes en lots.



2,64€ le paquet  
7,04€ le kg



3,49€ le paquet  
8,73€ le kg



3,17€ le paquet  
4,23€ le kg



# Comparer deux produits selon des critères objectifs

A



Riche en légumes

B



Faible teneur en matières grasses

U FIQUE  
CHOISIR

A



1,88€



0,95€

B



FAIT MAISON

0,47€ le litre de soupe

A bag of Ufc Upotage vegetable soup mix. The bag is green with a white base and features a variety of vegetables including potatoes, carrots, onions, and peas. The text on the bag reads "LÉGUMES POUR UPOTAGE" and lists ingredients: CAROTTES, POIREAUX, POMMES DE TERRE, CHOUX FLEURS, CÉLERI RAVE, HARICOTS VERTS, PETITS POIS. A small bowl icon shows a spoonful of soup. The top of the bag shows a carton of soup with the text "à la cuillère 105 Parts". A "Entreprise de FRANCE" logo is also present.

0,95€ le kg pour 2l de soupe.



# 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



# Les allergènes

Les allergènes doivent être mentionnés sur les différents types d'aliments ayant subis une transformation : préemballés ou non, déjà cuisinés, vendus en rayon ou en libre-service, ou en vrac, en magasin ou dans la restauration.



# Pour vous aider

- Le nutriscore : qualité nutritionnelle
- DLC et DDM
- Les applications
- Les labels



# 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,

# DDM et DLC

- **DLC=La date limite de consommation (DLC) indique une limite impérative.** Elle est signifiée par la mention « à consommer jusqu'au... » suivie du jour, du mois, et de l'année.
- **DDM=La date de durabilité minimale (DDM) est une date indicative** apposée sur certaines denrées alimentaires. Elle concerne par exemple, les produits secs, stérilisés et déshydratés tels que le café, les gâteaux secs, les boîtes de conserve, les pâtes, le riz, le sucre ou encore la farine.  
La DDM est présentée sous la forme « à consommer de préférence avant le... » ou « à consommer de préférence avant fin... »



# Quel Produit ?

## ALIMENTATION COSMETIQUES ENTRETIEN

chaque ingrédient est évalué individuellement selon sa dangerosité présumée, avec des justifications scientifiques claires, s'appuie sur les travaux de l'Anses, l'OMS, ou encore la littérature scientifique indépendante. Aucune publicité, aucun abonnement, aucun contenu sponsorisé. L'application est gratuite et financée uniquement par l'association, (**vos dons**) garantissant une véritable indépendance éditoriale et financière. Une information plus neutre, plus technique, parfois moins intuitive, mais plus solide. (que yuka)



# 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





## Aliments ultra transformés



**Nova et Siga : deux classifications pour évaluer le niveau de transformation**

## COMPOTES

---



**PURÉE DE POMMES ET DE BANANES SANS SUCRES AJOUTÉS\***. Ingrédients : pommes 59,9%, bananes 40%, jus concentré de citron, jus concentré d'acérola. \*Conformément à la réglementation, contient des sucres naturellement présents dans les fruits.



**COMPOTE POMME-BANANE ALLÉGÉE EN SUCRES\***

**INGRÉDIENTS :** Purée de pommes 77 %, purée de bananes 20 %, sucre, acidifiant : acide citrique, antioxydant : acide ascorbique.



Sur leur emballage, les compotes arborent souvent un Nutri-Score A, mais elles peuvent présenter des degrés de transformation différents. Ainsi, selon Nova, la **Douceur du verger** est un produit transformé, même si elle intègre un acidifiant et un antioxydant. En revanche, pour Siga, peu importe la fonction de ces additifs, ils expédient le produit dans la case « ultratransformés ». **Andros**, lui, a fait un autre choix. Il utilise du jus concentré de citron et d'acérola ayant les mêmes propriétés antioxydantes que les additifs industriels. En outre, sa recette ne comporte aucun sucre ajouté en plus de ceux des fruits. Il est classé peu transformé par Siga.





# 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

# Les recommandations santé

**Diminuer alcool**

**Diminuer boissons sucrées**

**Diminuer aliments gras sucrés salés ultra transformés.**

