

# Savoir choisir les aliments : une garantie bien-être



ASPTT

FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*

[asptt.com](http://asptt.com)



**Nutrition**  
by ASPTT





## LES EFFETS NÉFASTES DES PRODUITS TRANSFORMÉS



Riches en calories vides, en sucres raffinés et en graisses saturées (trans), ils peuvent contribuer à l'obésité.



Riches en additifs (ex : édulcorants artificiels), ils peuvent perturber le système digestif et causer des problèmes gastro-intestinaux.



Riches en sel, en graisses saturées, ils peuvent accroître le risque de maladies cardiaques en augmentant le taux de cholestérol et la pression artérielle.



Pauvres en nutriments essentiels du fait de la destruction des produits naturels, ils peuvent entraîner des carences.



Riches en sucres raffinés, ils peuvent contribuer au développement du diabète de type 2 en provoquant des pics de glycémie.



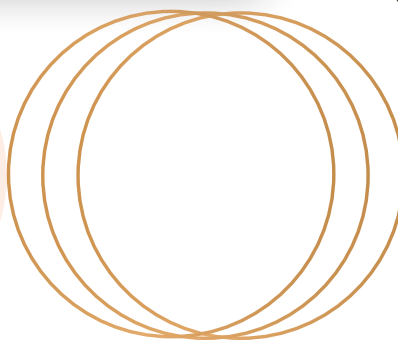
Présence de perturbateurs endocriniens (pesticides...), ils peuvent affecter les fonctions hormonales, le développement, la reproduction et les métaboliques.

## L'intérêt du fait maison



Le fait maison permet de connaître le contenu des recettes. Manger moins sucré, moins salé, moins gras et avec moins d'additifs.

Si vous achetez des produits industriels, **il est indispensable de bien savoir les choisir.**



Les additifs sont des substances qui sont ajoutées aux aliments et qui ont des effets néfastes sur la santé.

## Les additifs sont obligatoires sur l'étiquette des denrées alimentaires

- > soit en clair : par exemple « poudre à lever », « bicarbonate de sodium »
- > soit à l'aide d'un code fixé au niveau européen



## Exemple du E243

**E** + **200** + **43**  
E = additif      200 = catégorie des conservateurs      43 = éthyl lauroyl arginate

**E100 Colorant :** Renforce ou leur confère une coloration  
Ex : tartrazine, anthocyanes

**E200 Conservateur :** Empêche la présence et le développement de bactéries, de moisissures  
Ex : acide sorbique

**E300 Antioxydant :** Réduit les phénomènes d'oxydation (rancissement des matières grasses, brunissement des fruits et légumes)  
Ex : acide ascorbique

**E400 Agent de texture :** Améliore la présentation et la tenue de l'aliment (émulsifiant, stabilisant, épaississant, gélifiant)  
Ex : gomme de guar, carraghénane

**E900 Edulcorant :** Provoque le goût sucré de l'aliment  
Ex : aspartame, sirop de polyglycitol

**E1200 Agent d'enrobage de compléments alimentaires :** Facilite l'ingestion, protège le contenu, contrôle la libération  
Ex : cire de carnauba

Les agents émulsifiants et stabilisants peuvent avoir des numéros E différents. (ex : E322 la lécithine, un émulsifiant)

## Informations sur la teneur en sucre

- « **Sans sucre** » : l'aliment est très peu sucré, il ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g de produit.
- « **Allégé en sucres** » : l'aliment contient au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire.
- « **Sans sucres ajoutés** » : le produit n'a pas été additionné de sucres ou de matières sucrantes lors de sa fabrication.



## Informations sur la teneur en sel



« **À teneur réduite en sel / sodium** » : l'aliment contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire.

« **Pauvre en sel / sodium** » : il ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g de produit (soit 0,3 g de sel pour 100 g de produit).

« **Sans sel** » : il ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g.

## Informations sur la teneur en matières grasses

- « **Sans matière grasse** » : l'aliment contient moins de 0,5 g de lipides pour 100 g ou 100 ml de produit.
- « **Allégé en matières grasses** » : il contient au minimum 30 % de matières grasses en moins qu'un produit similaire.
- « **Pauvre en matières grasses** » : il ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g.

## PROTÉINES

À valoriser sans excès !

## GLUCIDES

On ne regarde pas la part de glucides. L'appellation sucre dans le tableau fait référence au sucre simple.

Il faut limiter les sucres simples et valoriser les sucres complexes. Ici l'apport en glucide contient 55 g de sucre simple et 1 g de sucre complexe.

## Tableau avec les valeurs énergétiques

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g
Valeur énergétique	530 kcal (2 215 k)
Protéines	6,8 g
Glucides dont sucres	56 g 55 g
Lipides dont acides gras saturés	31 g 10,3 g
Fibres	4 g
Sodium	0,03 g

## FIBRES

À valoriser !

Les recommandations sont de 25 g de fibres par jour (la consommation moyenne en fibres est de 17,5 g).

## SODIUM

À limiter !

La consommation moyenne de sel en France est trop élevée, les recommandations sont d'environ 5 g de sel par jour, soit environ une cuillère à café (la consommation moyenne en sel est de 8 à 19 g).

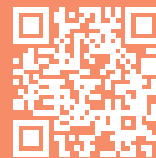
## LIPIDES

On ne regarde pas la part de lipides. On cherche à limiter les acides gras saturés et à valoriser les acides gras insaturés !

Ici l'apport en lipide contient 10,3 g d'acides gras saturés et 20,7 g d'acides gras insaturés.



Découvrez la vidéo pour en savoir plus



## Regarder la liste des ingrédients

Les ingrédients d'un produit sont classés en fonction de la quantité dans le produit. Plus l'ingrédient est présent, plus il sera classé au début de la liste.

- Choisir **une liste d'ingrédients compréhensibles** car le produit sera plus naturel
- Choisir **une liste d'ingrédients courte** avec le moins de colorants, d'arômes, de stabilisants, de gélifiants...
- Choisir un produit contenant **le moins de sucres ajoutés** (saccharose, glucose, fructose, sirop...)
- Choisir un produit où **les graisses sont de qualité** : olive ou colza

La solution des industriels : dans un gâteau où le premier ingrédient serait le sucre, le fabricant peut remplacer une partie du sucre par du sirop de glucose-fructose. Résultat : la farine apparaît en premier.



**ATTENTION aux produits « allégés », « sans sucres » ou « réduits en »...**

Pour remplacer le sucre ou les graisses, les industriels n'hésitent pas à avoir recours à de multiples additifs qui sont plus néfastes pour la santé.





Très apprécié en France, le pain de mie est consommé par neuf Français sur dix.

## Éléments à diminuer

- Sucre
- Acides gras saturés
- Sel
- Conservateurs (une durée de vie de 3 à 4 mois)
- Autres additifs

## Éléments à valoriser

- Fibres
- Farines complètes
- Protéines

## Comparatif d'étiquettes de produits industriels

- ✓✓✓ Favorable à la santé
- ✓✓ Niveau intermédiaire à la santé
- ✓ Défavorable à la santé



37 % de farine complète  
Ajout de sucre et d'huile



13 % de farine complète  
Sucre et peu de fibres



65 % de mélange de farines, 7 g de fibres et 12 g de protéines



60 % de farine, 11 g de protéines  
Attention, ajout d'huile et de sucre



62 % de farine, 8 g de protéines et 7 g de fibres. Attention 1 additif



65 % de farine de blé  
Ajout de sucre et d'huile  
Seulement 3 g de fibres



Il est préférable de consommer un pain artisanal de boulanger qui contient moins de graisses, de sucres et d'additifs.



Les Français adoptent de plus en plus les soupes en brique pour leur côté pratique.



## Éléments à diminuer

- Sucre
- Acides gras saturés
- Sel
- Additifs

## Éléments à valoriser

- Fibres
- Légumes
- Protéines



### Comparatif d'étiquettes de produits industriels

- ✓ ✓ ✓ Favorable à la santé
- ✓ ✓ Niveau intermédiaire à la santé
- ✓ Défavorable à la santé



1 g de fibres pour 100 g



1 g de fibres pour 100 g  
Pauvre en graisses



1,5 g de fibres pour 100 g



0,9 g de fibres pour 100 g  
Le plus riche en sucre



1,6 g de fibres pour 100 g  
Pauvre en sucre



1,2 g de fibres pour 100 g  
Pauvre en sucre et sel



Privilégier les soupes contenant au minimum 50 % de légumes.





Très appréciées en France lors du petit déjeuner.

## Éléments à diminuer

- Sucre
- Acides gras saturés
- Sel
- Additifs, arômes artificiels

## Éléments à valoriser

- Fibres
- Céréales brutes en flocons
- Protéines

### Comparatif d'étiquettes de produits industriels

- ✓ ✓ ✓ Favorable à la santé
- ✓ ✓ Niveau intermédiaire à la santé
- ✓ Défavorable à la santé



Avoine non complète  
Sucre et sel important



Riche en protéines,  
en fibres  
Pauvre en sucre  
Matière grasse importante



Avoine non complète  
Pauvre en protéines et fibres  
Matière grasse avec acide  
gras saturé



**65 %** de céréales complètes  
Riche en protéines et fibres  
Pauvre en sucre  
Matière grasse saturée  
importante



**56,4 %** de céréales  
complètes  
Pauvre en protéines et  
fibres  
Sucre important



**52 %** de céréales  
complètes  
Riche en protéines et fibres  
Pauvre en sucre  
Matière grasse importante



Privilégier les mueslis contenant au maximum 65 g de glucides dont 15 g de sucre.

