

Les associations de consommateurs partenaires

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Adeic
3, rue de La Rochefoucauld • 75009 Paris
Tel : 01 44 53 73 93

Association Force Ouvrière Consommateurs AFOC
141, av. du Maine • 75014 Paris
Tél : 01 40 52 85 97

Association Force Ouvrière Consommateurs du Loiret
51, rue du bœuf St Paterne • 45000 Loiret
Tél : 02 38 62 75 36

Confédération Nationale des Associations Familiales Catholiques CNFAC
28, place St Georges • 75009 Paris
Tél : 01 48 78 81 61

Centre Technique Régional de la Consommation de Basse-Normandie
89, rue d'Hasting • 14000 Caen
Tél : 02 31 23 10 10

Centre Technique Régional de la Consommation Rhône-Alpes
20, rue de Condé – B.P 2008 • 69 227 Lyon Cedex 02
Tél : 04 78 42 29 76

Familles de France
28, place St Georges • 75009 Paris
Tél : 01 44 53 45 90

Organisation Générale des Consommateurs Or.Ge.Co.
64, avenue Pierre-Grenier • 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 08 60 60

Union Féminine Civique et Sociale UFCS
6, rue Béranger • 75003 Paris
Tél : 01 44 54 50 54



Avec l'aimable collaboration du Dr de Reynal, nutritionniste et l'expertise technique d'ANDROS.

Communications Economiques et Sociales - 70, rue Marius Aulfan - 92300 Levallois Perret - tel : 01 41 34 08 45 - fax : 01 41 34 08 46

Petit lexique

Additifs : Ils sont essentiellement constitués par des conservateurs, des colorants, des arômes...

Allégés en sucre : Ils contiennent réglementairement au moins 25% de moins de sucre que le produit de référence.

Antioxydants : Substances naturelles, la plupart du temps d'origine végétale, qui ont le pouvoir de capter les « radicaux libres » : éléments qui détruisent les cellules et les tissus. Les antioxydants les plus connus sont les polyphénols, le lycopène, la lutéine, les vitamines. Les fruits et les légumes sont les principales sources d'antioxydants pour la population française.

Arômes fruits (par exemple la fraise) :

Arômes de fraise : ne contient pas de fraises mais des arômes synthétiques donnant le goût de fraise.

Arôme naturel : ne contient pas de fraises, mais l'arôme est obtenu par biotechnologie.

Arôme naturel de fraise : le goût est obtenu à partir d'extraits de vraies fraises.

Fraises x% : contient x% de fruits frais.

Édulcorants : Ils remplacent le sucre. On distingue les édulcorants de masse (maltitol, sorbitol, sirop de glucose...) qui apportent, sous un volume important, une saveur sucrée comparable au sucre, avec un peu moins de calories que le sucre, et les édulcorants intenses ou synthétiques, qui ont une saveur sucrée très intense et que l'on utilise en faible quantité. L'aspartame, par exemple, a un « pouvoir sucrant » 200 fois supérieur à celui du sucre de canne ou de betterave.

Fibres : Elles servent notamment à réguler le transit intestinal.

Les fruits et les légumes sont avec les céréales (dont le pain) la principale source de fibres.

Glucides (sucre) : principale source d'énergie, ils comprennent :

- Les glucides complexes (l'amidon), par exemple dans le pain, les farineux, les féculents.
- Les glucides simples (sucres) : glucose, saccharose, fructose, lactose, maltose... qui sont apportés naturellement par les fruits, la betterave, le lait, les céréales...

Oligo-éléments : Substances indispensables en petite quantité à la vie d'un organisme.

Polyphénols : Antioxydants naturels. On les retrouve dans les pommes colorées, les fruits rouges, les agrumes, les fruits colorés en général, le thé, le chocolat, les abricots, etc...

Vitamines : indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les fruits et les légumes sont la principale source de vitamine C, de pro-vitamine A et de vitamine B.



« Pour votre santé : mangez 5 fruits et légumes par jour »

« En 2006, en France, plus de 130 produits proposés aux consommateurs se sont prévalus de cette recommandation »

Source Innova Data Base nov 2006



Vrais messages ou Fausse promises ?
Comment s'y retrouver ?

Repère nutritionnel

Fruits et légumes

▶ Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petits creux,
- Crus, cuits, nature ou préparés,
- Frais, surgelés ou en conserve.



Pour en savoir plus sur les repères nutritionnels : www.inpes.sante.fr

« 5 fruits et légumes par jour », c'est bon pour la santé

Les fruits et les légumes contiennent de l'eau, des fibres et des vitamines* qui leur confèrent des propriétés nutritionnelles indispensables à la préservation de la santé.

Certains sont également une bonne source de minéraux* et d'oligo-éléments*, importants pour l'équilibre alimentaire, dans le cadre d'une alimentation variée.

Riches en polyphénols* et en antioxydants*, les fruits ont un effet protecteur contre les agressions extérieures (maladies, pollutions, ...).

« 5 fruits et légumes par jour », sous quelle forme ?

Crus, cuits, entiers ou en jus, en boîte ou surgelés... Tout compte.

Les conditions de conservation et de préparation des fruits et des légumes ont une influence importante sur la préservation de leurs qualités nutritionnelles.

Par exemple, et contrairement aux idées reçues, la cuisson a des effets positifs sur la qualité nutritionnelle : elle attendrit les fibres et les rend plus douces pour tous. Elle permet à la pro-vitamine A d'être plus assimilable et procure aux fruits et légumes des atouts gustatifs et pratiques indéniables.

« 5 fruits et légumes par jour », les fruits et légumes préparés ont-ils leur place dans cette recommandation de santé ?

Dès lors qu'ils sont cueillis à maturité et préparés immédiatement avec savoir-faire, les fruits et les légumes conservent l'essentiel de leurs qualités nutritionnelles.

Ceci est d'autant plus vrai lorsque ces produits sont préparés sans additif, notamment sans conservateur, sans colorant, sans édulcorant de synthèse, et sans arôme artificiel. Ils permettent d'associer aux prescriptions de l'équilibre nutritionnel la satisfaction du goût et du plaisir dans des conditions faciles d'utilisation.

* se reporter au lexique (au dos du document).

Mais attention aux slogans trompeurs, aux emballages séduisants et aux comparaisons abusives

Des slogans trompeurs

« RICHE EN FRUIT »

Lisez l'étiquette et vous vous apercevrez peut-être qu'il n'y a que 7 % de fruits dans ce produit.

« PLUS 16% DE FRUITS »

Mais par rapport à quoi ? Pour le savoir, lisez l'étiquette et vous vous apercevrez peut-être qu'il n'y a que la valeur de 2 fraises dans l'ensemble du paquet.

« 3 FOIS PLUS DE FRUITS »

Lisez l'étiquette et vous vous apercevrez peut-être qu'il n'y a que 5% de fruits dans le nouveau produit. Combien en contenait l'ancien ?

Des emballages séduisants

90% DE L'EMBALLAGE D'UN PRODUIT REPRESENTENT DES FRUITS

Lisez l'étiquette et vous vous apercevrez peut-être qu'il n'y a, dans le meilleur des cas, qu'entre 12% et 15% de fruits.

Attention aux comparaisons abusives

« UNE CREME DESSERT = DEUX POMMES »

Lisez l'étiquette et vous découvrirez que ce dessert, ce n'est que des matières grasses et des sucres.

Ces exemples sont réels. Ces produits existent. On pourrait certainement en trouver d'autres dont l'emballage est tout aussi prometteur.

Lisez la suite et vous pourrez mener vous-même l'enquête sur l'utilisation abusive de l'image des fruits sur les emballages. Signalez le résultat de votre expertise à l'association de consommateurs de votre choix.

Comment détecter les abus ? Lisez attentivement les étiquettes

Les exemples cités dans ce dépliant démontrent une utilisation abusive de l'image des fruits à des fins de promotion commerciale.

Pourtant, la plupart de ces exemples ne contreviennent pas à la réglementation en vigueur.

En fait, sur un emballage, seules les mentions obligatoires de l'étiquetage constituent des références fiables.

Concernant l'étiquetage, il faut savoir :

Sur la protection du consommateur - Article R112-7 du Code de la consommation.

« L'étiquetage et les modalités selon lesquelles il est réalisé ne doivent pas être de nature à créer une confusion... notamment sur les caractéristiques de la denrée alimentaire et notamment sur la nature, l'identité, les qualités, la composition, la quantité, la durabilité, l'origine ou la provenance, le mode de fabrication... ».

Sur l'information du consommateur : Article R112-17 du Code de la consommation.

« L'étiquetage d'une denrée alimentaire doit comporter l'indication de quantité d'un ingrédient qui a été utilisé dans sa fabrication ou sa préparation ».

Donc ce que nous avons fait pour vous, vous avez les moyens de le faire !

Mais rappelez-vous également que :

L'alimentation doit être équilibrée, variée et suffisante.

Une bonne alimentation, c'est la santé,
...mais aussi le plaisir, les saveurs, le goût, la convivialité.

Il n'y a pas d'alimentation « standard ». L'équilibre alimentaire est fonction de l'âge, du poids, de l'activité physique de chaque individu.

Ce n'est pas l'aliment qui est bon ou mauvais pour la santé, c'est la façon de s'alimenter.

