

## Lire les étiquettes

Cela peut être fastidieux de lire la composition de tous les produits que l'on met dans son caddie au supermarché. Il est toutefois nécessaire d'être vigilants à certains aliments qu'il ne faut pas trop consommer, comme le sucre, le sel et les colorants et conservateurs.

Les étiquettes présentent toujours les quantités pour 100 ml, parfois pour 150 ou 200 ml. Un verre de table contient en général 22 cl (220 ml), et une canette 33 cl (330 ml), dans ce cas il faut multiplier par 3 la quantité indiquée pour 100 ml, soit 7 morceaux de sucre contenus dans une canette de soda et 5,5 dans une de jus d'orange.

Ces produits sont composés uniquement de produits chimiques dont les effets sont néfastes pour la santé. Et même s'ils ne contiennent pas de sucre, ils maintiennent l'habitude au goût sucré en raison de la forte présence d'édulcorants.

**Soda ZERO**  
Boisson rafraîchissante aux extraits végétaux, avec édulcorants.

INGRÉDIENTS : eau gazeifiée ; colorant : E150d ; acidifiant : acide phosphorique ; édulcorants : aspartame, acésulfame-K, glycosides de stéviol produits par voie enzymatique ; arômes naturels ; arôme caféine ; correcteur d'acidité ; citrates de sodium.  
Contient une source de phénylalanine.  
SMB - Coca-Cola Europacific Partners - France



Eau



L'eau est la meilleure boisson pour les enfants et les adultes.

Eau aromatisée



**FAIBLE EN CALORIES** **SANS CONSERVATEURS**  
\* À L'ARÔME NATUREL DE CITRON

Valeurs nutritionnelles	pour 100 ml	pour 250 ml	% AR** (250 ml)
Energie	35 kJ 8 kcal	86 kJ 21 kcal	1% 0%
Matières grasses	0 g	0 g	0%
dont acides gras saturés	0 g	0 g	0%
Glucides	1,9 g	4,8 g	5%
dont sucres	1,9 g	4,8 g	0%
Protéines	0 g	0 g	0%
Sel	<0,01 g	<0,01 g	0%

\*\*AR : Apports de référence pour un adulte - type A (1900 kcal)

Ces boissons promettent les vertus de l'eau avec un bon goût de citron, fraise ou autre... Mais attention elles contiennent du sucre. Certes en petite quantité par verre, mais comme on pense boire de l'eau on ne compte pas le nombre de verres et la quantité de sucre augmente.

Jus d'orange



**VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR :**

	100 ml	150 ml (soit 1 verre)
Energie	156 kJ (37 kcal)	235 kJ (55 kcal)
Matières grasses	<0,5 g	<0,5 g
dont acides gras saturés	0 g	<0,1 g
Glucides	8,5 g	13 g
dont sucres	8,4 g	13 g
Fibres	<0,5 g	<0,5 g
Protéines	0,7 g	1,1 g
Sel	<0,01 g	<0,01 g
Vitamine C	20 mg soit 25% des VNR	30 mg soit 38% des VNR

Attention au grand verre de jus de fruit le matin ou pour le goûter qui alourdit déjà la quantité de sucre consommée par jour, mais sans les bienfaits du fruit, particulièrement les fibres.

Soda



**DECLARATION NUTRITIONNELLE**

POUR :	100ml	250ml (%)
Energie :	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal (5%)
Matières grasses :	0 g	0 g (0%)
dont acides gras saturés :	0 g	0 g (0%)
Glucides :	10,6 g	27 g (10%)
dont sucres :	10,6 g	27 g (29%)
Protéines :	0 g	0 g (0%)
Sel :	0 g	0 g (0%)

\* Apports de référence pour un adulte (18-60 ans, 1/2 homme)

Boissons les plus riches en sucre qu'il faut éviter au maximum de consommer.

**THÉ NOIR SAVEUR CARAMEL**  
INGRÉDIENTS : thé noir 82%, arômes 15%, morceaux de caramel (sirop de glucose, caramel, émulsifiant : E471) 3%.

INFORMATIONS : à consommer de préférence avant fin / N° de lot : voir à l'arrière de l'emballage. À conserver à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.

Attention aux sucres cachés qui permettent de faire l'arôme caramel par exemple.

**REPÈRES**

**À SURVEILLER**

**SUCRE** ➔ En manger le moins possible. Nous ne devrions pas manger plus de sucre que celui qui est présent dans les aliments non transformés : les fruits, certains légumes, le blé, etc. Ainsi tous ce que nous mangeons en plus, comme les viennoiseries, les boissons sucrées, les desserts lactés ou autres, sont autant de sucres ajoutés qui ne sont pas bons pour la santé des enfants et des adultes.

**SEL** ➔ nous mangeons trop de sel. L'OMS recommande 5 gr, par jour, pour les adultes et 2 gr pour les enfants.

**COLORANTS ET CONSERVATEURS (LES E)** ➔ ils ne sont pas naturellement présents dans les aliments. Il est donc préférable d'éviter d'en manger. Il est déjà établi que certains sont cancérigènes. Certains produits vantent les vertus d'un aliment, d'une plante, alors qu'ils ne contiennent que des arômes. Rappelons que les arômes sont des produits chimiques qui n'ont donc pas les propriétés de la matière naturelle.