

Définition des éléments de la déclaration nutritionnelle (tableau de valeurs nutritionnelles)

Valeur énergétique

C'est une valeur calculée à partir de l'apport énergétique des glucides (4kcal/g), protéines (4kcal/g) et matières grasses (9kcal/g). Les matières grasses, pour un même poids, sont plus caloriques que les glucides et protéines ! L'alcool est également très calorique (7kcal/g), et les fibres (2kcal/g) plus faiblement que les glucides.

Les matières grasses

Anciennement appelées « lipides » dans les tableaux nutritionnels. Il en existe plusieurs catégories dont celles présentées dans le tableau. Celles-ci vont être transformées pour être utilisées par l'organisme comme source d'énergie, ou stockées !

Acides gras saturés

Il est conseillé de limiter leur consommation par rapport aux acides gras insaturés, car nous en consommons trop. Il s'agit notamment des matières grasses du beurre. Un excès pourrait être associé à un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

Acides gras mono-insaturés

C'est dans cette catégorie que l'on retrouve les « oméga-6 ».

Acides gras poly-insaturés

C'est dans cette catégorie que l'on retrouve les « oméga-3 ». Il est conseillé de favoriser la consommation de ce type d'acides gras en substitution notamment aux acides gras saturés. On les retrouve dans de nombreuses huiles végétales : noix, colza, soja... mais aussi dans l'huile de foie de morue.

Glucides

Principale source d'énergie utilisable directement par notre organisme.

Sucres

Sous-catégorie des glucides dont notamment le saccharose (sucre de table), rapidement assimilé par l'organisme. Les recommandations nutritionnelles vont dans le sens de la diminution de la consommation de sucres simples.

Polyols

Souvent utilisés pour leur fort pouvoir sucrant ou pour conserver le moelleux des gâteaux. Attention ceux-ci peuvent avoir des effets laxatifs pour des teneurs dans le produit supérieur à 10%.

Amidon

C'est un glucide dit « complexe » soit une longue chaîne d'unités de glucose que l'organisme peut « digérer » c'est-à-dire couper en petits morceaux pour alimenter nos cellules. Son assimilation est ainsi plus longue que les « sucres » de petite taille (une à deux unités glucidiques). L'amidon est présent dans le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les légumes secs...

Fibres alimentaires

Cette information est devenue facultative (obligatoire dans l'ancienne réglementation). Il s'agit là encore de grandes chaînes d'unités glucidiques mais que l'organisme ne peut digérer (ne peut pas couper en petits morceaux pour assimilation et utilisation). On les retrouve dans les légumes, céréales complètes, légumes secs... Elles jouent un rôle essentiel dans le transit intestinal.

Protéines

Grosses molécules composées d'acides aminés. Les protéines assurent une multitude de fonctions au sein de la cellule vivante et dans les tissus : constituant des muscles. Elles sont nécessaires à beaucoup de réactions physico-chimiques de notre organisme. Les protéines sont donc en quantité importante dans les viandes/poissons (muscles), mais aussi dans les œufs, produits laitiers et les légumineuses/céréales. Attention, les protéines végétales n'ont pas toutes les acides aminés indispensables, il faut donc varier la nature des protéines végétales (légumineuses et céréales) pour s'assurer de cet équilibre. En effet, les acides

aminés indispensables doivent être apportés par l'alimentation car notre organisme n'est pas capable de les synthétiser et pourtant ils sont indispensables pour fabriquer nos propres protéines.

Sel

Une sur-consommation de sel est reconnue comme étant un facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Mais c'est le sodium contenu dans le sel (chlorure de sodium) qui est néfaste. Techniquement, il est quantifié par la teneur en sodium dans l'aliment, et cette valeur est ensuite exprimée en quantité de sel. C'est pour cela que vous pouvez avoir une valeur de « sel » alors qu'il n'a pas été ajouté de chlorure de sodium au produit.

Vitamines *

Il existe de nombreuses vitamines (vitamine B1 ou thiamine, vitamine B2 ou riboflavine, vitamine B3 ou PP ou nicotinamide, vitamine B5 ou acide pantothénique, vitamine B6, vitamine B8 ou biotine, vitamine B9 ou acide folique, vitamine B12, vitamine A, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K) toutes indispensables pour l'organisme et jouant de multiples rôles, mais présentes en quantité variable dans les aliments. Nous pouvons citer par exemple le rôle de la vitamine D dans l'absorption du calcium

Minéraux *

Il existe également de nombreux minéraux (Potassium, Chlorure, Calcium, Phosphore, Magnésium, Fer, Zinc, Cuivre, Manganèse, Fluorure, Sélénium, Chrome, Molybdène, Iode) tous indispensables pour l'organisme et jouant de multiples rôles, mais présents en quantité variable dans les aliments. Le calcium, par exemple, contribue au maintien d'une ossature et dentition normales.

* Source : Règlement (UE) N° 432/2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires