

# 📌 Comment bien lire une étiquette alimentaire (sans devenir dingue devant le rayon céréales)

Objectif : Savoir choisir en 30 secondes, sans se faire avoir par le marketing

**1. LA LISTE DES INGREDIENTS** : C'est la première chose à lire.

**Ordre = quantité** → Le premier ingrédient est le plus présent.

👩‍🦰 **Repère-toi à 3 signaux d'alerte** :

Le sucre, l'huile ou le sel sont dans les 3 premiers ? = Produit transformé ++

Une **liste longue comme un roman** ? = Trop d'additifs, trop trafiqué.

Des noms flous comme "matières grasses végétales" ou "arômes", sans précision ? = On passe à autre chose !

**Astuce sucre** : il se cache sous plus de 30 noms ! Glucose, sirop de malt, sucre inverti, agave, dextrose, etc. Moins il y en a, mieux c'est (et on ne veut pas de "sucre déguisé" en 3<sup>e</sup> position).

**3. Allégations marketing** : à décoder, pas à croire sur parole

"Riche en protéines" = au moins 20 % d'énergie en protéines

"Source de fibres" = min 3 g/100 g

"Pauvre en sucre" = moins de 5 g/100 g

"Sans sucre ajouté" = ne veut pas dire sans sucre du tout ! (cf. jus de fruits)

**Ma règle ZEN** : Si c'est écrit en gros sur le devant, regarde encore plus attentivement au dos !

## 2. Le tableau nutritionnel (pour 100 g ou 100 ml) - Idéalement

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Sucres            | - de 5 g / 100 g              |
| Graisses saturées | - de 1,5 g / 100 g            |
| Sel               | - de 0,3 g / 100 g            |
| Fibres            | + de 3 g / 100 g (source)     |
| Protéines         | + de 5 g = produit rassasiant |

=> **PLUS DE FIBRES + PROTEINES , MOINS DE SUCRES + GRAISSES SATUREES = COMBO GAGNANT**

## 4. ET POUR FINIR ? ON RELATIVISE !

Tu ne vas pas analyser toute ta vie chaque boîte de thon ou compote. Mais en apprendre un peu chaque semaine, ça change tout.

👩‍🦰 Ton nouveau super pouvoir : repérer ce qui te nourrit vraiment, pas juste ce qui t'attire.