

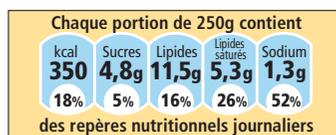
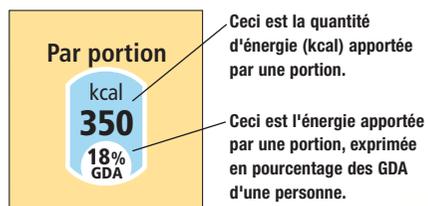
## Que sont les Repères Nutritionnels Journaliers (GDA)?

Les producteurs peuvent fournir de manière volontaire des informations nutritionnelles supplémentaires, comme les Repères Nutritionnels Journaliers (= Guidelines Daily Amounts = GDA). Les Repères Nutritionnels Journaliers indiquent la contribution d'une portion de la denrée en termes d'énergie (kcal) et de nutriments-clés par rapport aux repères de consommation journalière d'une personne.

Etant donné que les besoins nutritionnels dépendent de l'âge, du poids, de la taille, du sexe et du niveau d'activité physique, les Repères Nutritionnels Journaliers (= GDA) ne sont pas des objectifs à atteindre pour un individu mais des valeurs repères qui ont été établies pour une personne en bonne santé, de poids moyen et ayant une activité physique moyenne. Les besoins énergétiques journaliers peuvent par exemple varier entre 1500 et 2000 kcal pour les enfants, entre 2200 et 2700 kcal pour les hommes et entre 1800 et 2200 kcal pour les femmes.

Lorsque les GDA sont utilisés dans l'étiquetage des aliments, les valeurs reprises pour l'adulte sont celles pour les femmes car elles correspondent le mieux aux besoins de la majorité de la population.

### Exemple de GDA pour du poulet haché au riz et aux légumes



### Que sont les Repères Nutritionnels Journaliers ?

<b>Energie</b>	2000 kcal
<b>Protéines</b>	50 g
<b>Glucides</b>	270 g
<b>Sucres</b>	90 g
<b>Lipides</b>	70 g
<b>Lipides saturés</b>	20 g
<b>Fibre alimentaire</b>	25 g
<b>Sodium (Sel)</b>	2,4 g (6 g)

## Comment concilier tout cela avec votre mode alimentaire ?

### Les nutritionnistes recommandent de manger équilibré, à savoir:

- 50 à 55% de l'énergie totale provenant des glucides (y compris les sucres)
- 30 à 35% de l'énergie totale provenant des lipides (y compris les lipides saturés)
- 10 à 15% de l'énergie totale provenant des protéines

Par exemple, une femme ayant une activité physique moyenne qui a besoin de 2000 kcal par jour devrait consommer approximativement 250 à 275g de glucides, 65 à 75g de lipides et 50 à 75g de protéines.

**On ne parviendra pas à un mode alimentaire équilibré en un seul repas, mais sur une période d'un jour ou même d'une semaine. Manger varié nous aide à parvenir à cet équilibre et à faire du repas un moment agréable. En conclusion, toute denrée peut faire partie d'une alimentation saine, agréable et équilibrée.**

**FEVIA**

Federatie Voedingsindustrie  
Fédération de l'Industrie Alimentaire

FEVIA asbl  
Avenue des Arts 43 - 1040 Bruxelles  
Tél : 02/550.17.61 - Fax : 02/550.17.54  
E-mail: info@fevia.be  
www.fevia.be

Editeur responsable: Chris Mais, FEVIA



**Etiquetage nutritionnel :**

# Mieux Comprendre l'information

**FEVIA**

Federatie Voedingsindustrie  
Fédération de l'Industrie Alimentaire

# Un exemple d'information nutritionnelle

Les étiquettes sont les "cartes d'identité" des denrées alimentaires que nous achetons et consommons. Les étiquettes nous informent notamment sur :

**Les ingrédients.** Ils sont énumérés en fonction de la quantité utilisée dans un produit, allant de celui utilisé en la plus grande quantité à celui utilisé en la plus petite quantité.

**La composition nutritionnelle.** Elle indique la quantité d'énergie fournie par 100g ou 100ml d'un produit ainsi que les quantités de nutriments-clés, tels que les protéines, les glucides et les lipides. Les vitamines, minéraux et fibres peuvent également y figurer. Bon nombre d'étiquettes fournissent également la composition nutritionnelle pour une portion d'un produit.

**Energie:** elle est majoritairement fournie par la consommation de glucides, de lipides et de protéines. Elle est exprimée en kilocalories (kcal), ou Calories dans le langage de tous les jours, et en kilojoules (kJ). 1 kcal = 4.2 kJ

#### Valeur énergétique en kcal et en kJ:

1g de protéines = 4 kcal = 17 kJ  
1g de glucides = 4 kcal = 17 kJ  
1g de lipides = 9 kcal = 37 kJ

**Protéines:** elles sont composées d'acides aminés et sont essentielles pour la croissance et la réparation du corps. Quelques exemples de sources de protéines : viandes et produits de viande, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses et céréales.

**Glucides:** ils fournissent du carburant pour le corps. Ils sont constitués d'amidon et de sucres. Le tableau nutritionnel indique la quantité totale de glucides et, parfois, sur la ligne juste en dessous, la quantité de glucides qui provient des sucres. Quelques exemples de sources d'amidon : pain, pommes de terre, produits céréaliers, riz et pâtes. Quelques exemples de sources de sucres : fruits, légumes et produits sucrés en général.

## Viande hachée de poulet avec légumes

**Ingrédients:** riz cuit (38,5%), viande de poulet cuite (19%), pois (12,5%), Emmental, maïs, oignon (4%), champignons (4%), sel, arômes, huile de tournesol.

### Exemple d'un tableau d'information nutritionnelle<sup>1</sup>

	Par 100g	Par portion de 250g
<b>Valeur énergétique</b>	589 kJ / 140 kcal	1473 kJ / 350 kcal
<b>Protéines</b>	10,2 g	25,5 g
<b>Glucides</b>	14,6 g	36,5 g
dont sucres	1,9 g	4,8 g
<b>Lipides</b>	4,6 g	11,5 g
dont saturés	2,1 g	5,3 g
<b>Fibres alimentaires</b>	1,4 g	3,5 g
<b>Sodium</b>	0,5 g	1,3 g
<b>Vitamines</b>		
<b>B1</b>	0,21 mg (15% des AJR)	0,53 mg (38% des AJR)
<b>Minéraux</b>		
<b>Calcium</b>	158 mg (20% des AJR)	395 mg (49% des AJR)

**Apports Journaliers Recommandés (AJR):** les AJR sont des valeurs de référence définies scientifiquement et reprises dans la législation. Les AJR indiquent la quantité de plusieurs vitamines et minéraux dont la majorité des gens ont besoin pour rester en bonne santé. La quantité des vitamines et minéraux présents dans la denrée est mentionnée sur l'étiquette en fonction d'une quantité donnée de la denrée et en pourcentage des AJR que cette quantité représente. En utilisant cette information, le consommateur peut connaître la contribution d'un produit par rapport à ses besoins journaliers en vitamines et minéraux. Par exemple : 158mg de calcium contribue à 20% de l'AJR en Calcium (800mg).

(1) L'information nutritionnelle peut être mentionnée dans un tableau standard reprenant 4 ou 8 nutriments. D'autres nutriments comme des vitamines et des minéraux peuvent y être ajoutés, en fonction des allégations utilisées et du choix du producteur.

Pour de plus amples informations nutritionnelles sur un produit, vous pouvez également contacter le producteur.

### Que sont les nutriments ?

Les nutriments sont les composés apportés par les aliments. Les nutriments "nourrissent" le corps et contribuent à la croissance et au développement. Ils comprennent : les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux. Bien que les fibres ne contribuent pas directement à la croissance et au développement, elles sont importantes pour le bon fonctionnement du tractus intestinal et sont donc communément considérées comme des nutriments.

**Lipides:** ils sont une source d'énergie et d'acides gras essentiels. Les lipides transportent des vitamines lipo-solubles et sont essentiels pour le fonctionnement des cellules. Ils sont composés d'acides gras qui sont nommés en fonction de leur structure chimique (saturés, mono-insaturés et poly-insaturés). Les Oméga-3 et les Oméga-6 sont des acides gras insaturés.

**Fibres alimentaires:** elles aident à maintenir un système digestif sain et joueraient un rôle dans le contrôle de l'appétit. Quelques exemples de sources de fibres alimentaires : céréales petit-déjeuner et pain, légumes, légumineuses et fruits.

**Sodium:** c'est un composant commun du sel et d'autres ingrédients. Le sodium est présent naturellement dans certains aliments. Si vous multipliez la quantité de sodium par 2,5 ; vous obtenez la valeur équivalente en sel.

**Vitamines et minéraux:** Bien que présents en petites quantités, ils sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme. Les aliments apportent toute une série de vitamines et de minéraux différents. Plusieurs vitamines sont indiquées par une lettre de l'alphabet, par exemple : Vitamines A, C, D, E, tandis que d'autres sont désignées par un nom spécifique, par exemple : thiamine (= vit. B1), riboflavine (= vit. B2), niacine (= vit. B3). Les minéraux sont appelés par leur nom chimique, par exemple : calcium, fer, magnésium.