

### Lecture des étiquettes

Quoi :	Atelier d'éducation thérapeutique
Qui / Par qui:	Personnes diabétiques / Diététicienne et infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	A déterminer ?
Pourquoi :	Savoir décrypter les étiquetages
Comment :	Diverses techniques d'animation avec l'objectif de favoriser l'expression

Mentions obligatoires ou facultatives, harmonisées au niveau européen.

#### **1<sup>ère</sup> questions d'appel : que regardez-vous sur les étiquettes ?**

Métaplan \_ Dégager les notions suivantes afin de les expliquer, éventuellement avec l'aide d'un support (demander aux personnes d'apporter des emballages de produits qu'elles utilisent ou ateliers en supermarché) :

- Nomenclature ≠ marque (yaourt versus spécialité laitière par ex)
- Liste des ingrédients par ordre décroissant
- Tableau nutritionnel (exemple avec morceau de sucre ou de beurre)
- DLC/DLUO
- Mentions légales (allégé, à teneur garantie, ...)

#### **2e question d'appel : sur quels types d'aliments est-il nécessaire de regarder les étiquettes?**

- Plat cuisiné, boissons, produits laitiers, biscuit = produit travaillé industriellement
- ≠ Fruits, Riz, ...

### **3e question d'appel : Que représente pour vous la mention allégée?**

- = teneur en 1 nutriment ou valeur calorique diminuée d'au moins 25% par rapport à un produit de référence
- Allégé = light = à teneur réduite
- En sucre, matière grasse ou sel
- 0% ne veut pas dire 0 calorie (parfois tout aussi calorique, chocolat allégé par ex)
- Si allégé ajout d'autre chose (allégé en matière grasse mais ajoute de gélifiant, sucre, eau et/ou air par ex)
- + cher, - bon
- Attention ! « allégé » différent de « sans sucre ajouté »

### **4e question d'appel : comment bien choisir mes aliments?**

- Choix en fonction des ingrédients
- Choix en fonction du tableau nutritionnel

Exercice avec support 1, 2 et 3