

Déclaration nutritionnelle INCO

Depuis le 13 décembre 2014, l'étiquetage des denrées alimentaires doit être conforme au [règlement européen n°1169-2011](#) INCO « information du consommateur ». Si les produits possédant un étiquetage nutritionnel doivent être déjà conformes, la déclaration nutritionnelle ne sera obligatoire qu'à partir du 13 décembre 2016, pour la plupart des aliments. Il faudra donc s'y préparer. Dans le cas des fruits et légumes frais, cet étiquetage nutritionnel est volontaire.

La déclaration nutritionnelle ou tableau de composition nutritionnelle n'était jusqu'ici obligatoire que lorsque l'aliment portait une allégation nutritionnelle ou de santé comme « source de vitamine C » ou « contribue à réduire la fatigue » conformément au [règlement européen 1924/2006](#). Cette déclaration doit être aujourd'hui conforme au **règlement INCO**.

Doivent obligatoirement figurer (et dans l'ordre) : **énergie, matiè**



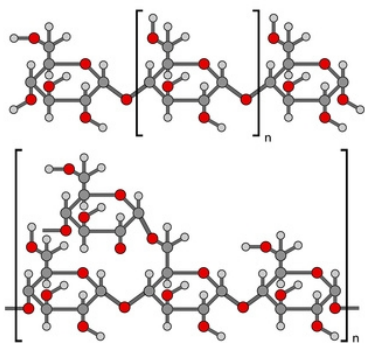
res grasses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel.

D'autres mentions sont facultatives : acides gras mono-insaturés et/ou polyinsaturés, polyols, amidon, fibres alimentaires, certaines vitamines et certains minéraux (s'ils sont en quantités suffisantes dans l'aliment).

Les fruits et légumes sont sources de fibres : ne l'oubliez pas !

La **teneur en fibres**, facultative sur l'affichage, est utilisée pour le **calcul de la valeur énergétique**.

La teneur en



glucides est calculée par différence : 100 g d'aliment – (eau + matières grasses + protéines + cendres).

Dans le cas des fruits et légumes, la teneur en fibres est souvent importante. Les fibres apportant moins d'énergie que les glucides assimilables, il est nécessaire de retirer les fibres pour obtenir la valeur en glucides assimilables (c'est-à-dire sucres totaux, glucides complexes et polyols).

Déclaration obligatoire pour les fruits et légumes transformés, pas pour le frais.

Les teneurs affichées sur la déclaration nutritionnelle sont des **valeurs moyennes** qui doivent être représentatives de ce que l'aliment peut contenir : sinon on peut considérer que l'on trompe le consommateur... Les fruits et légumes frais continuent à évoluer après récolte, ils sont encore vivants et respirent.

Les valeurs nutritionnelles bougent également – plus au moins vite en fonction du fruit ou légume considéré et des conditions de conservation – rendant complexe la production de valeurs moyennes représentatives, d'autant qu'il n'existe pas de date limite de consommation (DLC) ou de date limite d'utilisation optimale (DLUO) sur ces produits.

Les technologies de transformation permettent de stabiliser le produit afin de le conserver plus ou moins longtemps.

Ces valeurs peuvent être obtenues :

- par calcul : à partir des tables théoriques et des données fournisseurs ;
- par analyse.

Quelle que soit la façon d'obtenir ces données, il est recommandé de vérifier l'étiquetage nutritionnel par quelques analyses sur des produits représentatifs.

Une opportunité de se différencier ?

Dès que la déclaration nutritionnelle sera obligatoire, il sera possible de se différencier de ses concurrents en optimisant des critères comme les matières premières, le process, l'emballage,.... Le pas vers l'allégation nutritionnelle ne sera également pas long à faire. Espérons que les fruits et légumes frais n'en pâtiront pas, ...