



QUELS SUPPORTS PERMETTENT AUX CONSOMMATEURS DE "MIEUX CHOISIR" ?

Les signes de la qualité et de l'origine

Ce sont les seuls garantis et reconnus par l'État. Ils garantissent des aliments de qualité, typiques, ou élaborés dans le respect de l'environnement et du bien-être animal. Ce sont des conditions de production strictes validées par l'État et des contrôles réguliers réalisés par des organismes indépendants agréés par

l'État. Ils permettent de maintenir des emplois dans les zones rurales notamment dans les zones de montagne. Ils font partie de notre patrimoine alimentaire. Les cahiers des charges sont consultables sur le site de l'Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO)

INAO : sur ce site, accès aux différents cahiers des charges et guides des demandeurs de labels. AOP – IGP – STG – AB. Environ 1100 produits en France. <https://vu.fr/YZgrB>

> LES SIGNES OFFICIELS DE LA QUALITE ET DE L'ORIGINE (SIQO) (européens ou nationaux)



Agriculture Biologique (AB)
garantie du respect de l'environnement et du bien-être animal.



Appellation d'Origine Protégée (AOP) - Garantie de l'origine : garantit un lien très fort du produit avec son terroir.



Indication Géographique Protégée (IGP) - Garantie de l'origine. Lien moins fort que l'AOP.



Label rouge garantie de la qualité supérieure : atteste qu'une denrée alimentaire ou un produit agricole non transformé possède des caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieure par rapport au produit courant



Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) garantie d'une recette traditionnelle : atteste qu'un produit alimentaire a été fabriqué selon une recette considérée comme traditionnelle.

> LES MENTIONS VALORISANTES



Mentions **"Produit de Montagne"** (dénomination européenne), **"Montagne"** (nationale) Mention **"Produit pays"** pour l'Outre-mer.



Haute Valeur Environnementale (HVE) Mention créé en 2012, mais controversée. Pour en savoir plus

<https://vu.fr/BLKE>



Certification de conformité créée en 1988 (au niveau national). Garantit le respect des caractéristiques certifiées. Accès à la liste officielle des produits (environ 280) sur le site du ministère de l'agriculture : <https://vu.fr/mlGeA>

> AUTRES LABELS ET MENTIONS



Démarche **"Bleu Blanc Cœur"** de l'association du même nom.



Label **"Origine France Garantie"** : 50% du prix de revient unitaire du produit est acquis en France et les caractéristiques essentielles du produit sont acquises en France.



"Pêche durable" éco-label du Ministère de la Transition écologique (2017).



"Pêche durable" de l'association "Marine Stewardship Council".



Pour le **Commerce équitable**, plusieurs logos existent

> LES DISTINCTIONS COMMERCIALES / MARKETING



Pas de cahier des charges, évaluation par des consommateurs, les critères ne

tiennent pas compte de la qualité globale du produit, seules les marques qui paient peuvent y avoir accès

Le Nutri-Score



Instauré en 2017, le **Nutri-Score** est un logo apposé sur la face avant des emballages alimentaires qui informe les consommateurs sur la **qualité nutritionnelle globale** des denrées en complément de la déclaration nutritionnelle.

Il est constitué d'une **échelle de 5 couleurs** (du vert foncé à l'orange foncé) associée à une note allant de **A (très bonne qualité nutritionnelle)** à **E (mauvaise qualité nutritionnelle)**. Il est attribué sur la base d'un score obtenu après calcul, pour 100 g ou 100 ml de produit, de la teneur en nutriments à limiter voire éviter (calories,

sel, sucres, acides gras saturés) et de la teneur en nutriments et aliments à favoriser (protéines, fibres, fruits, légumes ou légumineuses, huile de colza, d'olive, de noix). L'utilisation du Nutri-Score est gratuite et d'application volontaire pour les entreprises.

Si le Nutri-Score a permis aux industriels d'améliorer la valeur nutritionnelle de leurs produits, il présente un certain nombre de limites et à ce titre ne doit pas constituer le seul repère de choix pour le consommateur.

Les associations de consommateurs souhaitent une prise en compte des additifs et du taux de transformation, des portions journalières recommandées et de l'équilibre alimentaire, des micronutriments (sels minéraux, vitamines,

oligoéléments, calcium), autant d'éléments négligés aujourd'hui dans la détermination du Nutri-Score. Le mode de calcul du Nutri-Score est en cours de révision. Dans tous les cas, rien ne vaut un coup d'œil sur la liste des ingrédients...

Les applications en ligne gratuites

Les applications présentent des divergences selon les produits. Il est intéressant de les utiliser mais il ne faut pas se fier à une seule d'entre elles et choisir la plus adaptée à ses propres critères en tant que consommateur.

Dans la plupart des applications est retenue la note Nova. C'est un **système de notation de 1 à 4** qui permet de **classer les produits par ordre de transformation**. Celui-ci a été créé pour venir en complément du Nutri-Score qui n'est pas

suffisant à lui seul ; en effet, le Nutri-Score prend seulement en compte les nutriments mais ne tient pas compte du critère naturel ou transformé d'un produit. Ainsi, le beurre aura un mauvais Nutri-Score mais un bon score NOVA puisque c'est un produit brut qui ne subit pas de transformation industrielle. À l'inverse, des produits au Nutri-Score A ont un Nova 4 puisque ce sont des produits transformés. D'où l'importance d'associer ces différents critères.



Open Food Facts : base de données collaboratives enrichie chaque jour. Après avoir renseigné un questionnaire sur ses préférences alimentaires, environnementales ou diététiques, elle donne un tableau nutritionnel complet du produit en précisant : additifs, allergènes, labels, traçabilité, empreinte carbone...



My Label : Après avoir renseigné un questionnaire personnalisé, les informations nutritionnelles sont données en fonction de son profil (et non pour 100g). L'application communique des données d'ordre social et écologique, sur les labels, mais ne garantit pas la non-utilisation de pesticides ou d'OGM. Elle cite ses sources (principalement puisées sur l'application "Open Food Facts").



Yuka déchiffre les données nutritionnelles des produits en scannant leur code-barre et indique le nombre de calories et leur impact sur le corps. Fourni quelques informations sur l'impact environnemental.

L'application a développé son propre système de notation qui prend en compte le Nutri-Score, la présence d'additifs nocifs et la part de bio et propose des alternatives si les produits sont considérés comme « mauvais ».



ScanFood : application intéressante pour les personnes présentant des allergies ou devant suivre des régimes alimentaires spécifiques.

L'ALIMENTATION RESPONSABLE

L'alimentation responsable peut être définie comme un type d'alimentation recommandé en fonction de ses **bienfaits pour la santé et pour l'environnement**. Elle correspond à une alimentation optimale pour la santé, qui garantit une bonne répartition des ressources alimentaires des territoires et qui préserve en même temps l'environnement.

L'alimentation

responsable fait la part belle aux produits locaux et de saison, aux produits issus d'une agriculture responsable et de l'agriculture biologique.

Chacun d'entre nous peut avoir une **attitude alimentaire responsable** qui limite notre impact personnel sur l'environnement et favorise la vie économique et sociale de notre région.

La consommation responsable est un mode de consommation

> Respectueux de l'environnement,

La consommation de biens / services proposés par un acteur répondant à des critères d'exigence environnementale visant à réduire notre impact sur l'environnement et à préserver notre santé du fait de sa réutilisation (seconde vie) et / ou attestés par des labels.

> Socialement juste,

La consommation de biens / services proposés par un acteur poursuivant un objectif de justice sociale par la facilitation de l'accès à tous aux droits ou poursuivant une démarche de solidarité collective impliquant les citoyens et permettant un partage juste et équitable des impacts de l'activité sur les territoires.

> Qui permet un partage économique équitable.

La consommation de biens / services proposés par un acteur ayant une gestion conforme aux principes de réinvestissement des bénéficiaires et à l'encadrement des profits individuels. De plus, les acteurs se doivent d'être vigilants au partage économique tout le long de la chaîne de production en commercialisant des produits labellisés dans ce sens.

Consommer responsable dans notre région



Centre Technique
Régional
de la Consommation



Centre-Val-de-Loire

Ressources sur les politiques régionales et démarches en faveur de l'alimentation durable dans la région Centre Val de Loire

[Centre Réseau Economie Solidaire \(CRE-SOL\) vers ses AMAPS connectées](#)

[La politique du Conseil Régional Centre Val de Loire en faveur de l'alimentation](#)

[Les adresses pour manger bio en Touraine](#)

[Carte des producteurs en Région Centre](#)

<https://www.pat-cvl.fr/carte-des-acteurs-et-des-initiatives/>

[Bio Centre : la bio en Région Centre Val de Loire](#)

