

Savoir lire les étiquettes sur les aliments (2)

Les ingrédients : ce sont les substances qui composent un produit (soit fabriqué à la maison soit fabriqué industriellement). Pour les produits industriels, la liste est toujours établie par ordre de poids décroissant sur l'emballage.

Explications pour certains ingrédients :

Sucre : sucre de table en poudre ou en morceau extrait de la betterave ou de la canne à sucre . Le saccharose contient 50 % de glucose et 50 % de fructose.

Glucose : faible pouvoir sucrant, il permet d'augmenter le volume du produit sans apporter trop de calories par contre fait monter en flèche le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Fructose : à l'état naturel dans les fruits et le miel mais peut être produit à partir d'amidon de maïs, de blé ou de pomme de terre. Permet pour une même saveur sucrée de diminuer l'apport énergétique d'où sont intéressés pour la pâtisserie et la biscuiterie industrielle.

Sirop de glucose : anti-cristallisant du sucre = saccharose. Pour les industriels, un sirop de glucose revient moins cher que le sucre. Ils sont fabriqués à partir d'amidons très divers : blé, maïs, orge, pomme de terre...

Sirop de glucose /fructose : obtenu à partir du sirop de glucose. Utilisé pour son faible coût à la place du sucre (dans certaines pâtisseries industrielles, céréales du petit déjeuner, confitures, boissons sucrées...)

Dextrose : c'est l'autre nom du glucose et contribue à donner la couleur rose (ex : dans le jambon de porc)

Sucre inverti : mélange liquide à part égale de glucose et fructose résultant de l'hydrolyse du saccharose pouvoir sucrant supérieur au fructose. Évite le dessèchement des pâtes, des sirops, des fondants

Amidon : issu de la pomme de terre, du maïs, du blé (ex : maïzena pour lier les sauces et alléger les gâteaux)

Dextrine : substance gommeuse résultant de la transformation de l'amidon ou de la fécule de pomme de terre. Stabilisant dans les entremets, flans, desserts et lait en conserve.

Maltodextrine : utilisé comme support d'arôme et facilite la solubilité des ingrédients (ex : chips, glaces, salades traiteur)

Huile végétale : huile raffinée composée d'une ou plusieurs huiles (ex : palme, coco, coprah, tournesol, colza)

Huile végétale hydrogénée : huile végétale qui a subi un traitement pour la solidifier

Correcteur d'acidité : acide citrique = acide existant dans certains agrumes comme le citron

Mono et diglycérides d'acide gras : émulsifiants* naturels obtenus à partir de Soja ou autres huiles végétales

Émulsifiant : permet de réaliser ou de maintenir un mélange homogène de deux substances qui ne se mélangent pas habituellement (ex : huile et eau)

Amidon transformé : transformation de l'amidon de maïs en sucre

Amidon de blé : fécule (poudre) qu'on retire du blé

Lactose : sucre qui est présent naturellement dans le lait



Attention : plus la liste des ingrédients est longue, plus le produit est industriel c'est-à-dire : les ingrédients de base ont subi soit des ajouts, soit des transformations. Au goût c'est carrément fameux mais pour la santé c'est moins bien.

Résumons : il vaut mieux manger des préparations faites à la maison sans additifs (conservateurs, colorants, arômes artificiels, etc ...) et limiter les préparations industrielles.

Texte validé par M.S. BARTHET-DERRIEN médecin et M. TALON infirmière cadre de santé et A. SCHMIDT diététicienne