

L'information nutritionnelle sur les produits du groupe Danone : les nouveaux codes.

Une nouvelle information pratique, simple et harmonisée pour vous aider à gérer facilement votre alimentation au quotidien



Pour faire des choix nutritionnels sains et éclairés, rien ne vaut une information claire et pratique. C'est une conviction défendue par le Groupe DANONE depuis toujours. C'est pourquoi, le Groupe DANONE indique depuis longtemps les valeurs nutritionnelles sur ses produits.

En 2007, cette information évolue car plusieurs groupes agro-alimentaires, tels que Danone, se sont engagés dans une **démarche commune d'information nutritionnelle sur les emballages**. Objectif ? Vous aider à faire les bons choix, qui contribuent à votre équilibre jour après jour !

En effet, plusieurs enquêtes ont montré que l'étiquetage présent jusqu'alors sur les emballages n'était pas facile à comprendre, notamment en raison de la multiplicité des modèles existants. D'où l'idée d'un système commun à un grand nombre d'aliments et de boissons, facile à comprendre et à utiliser au quotidien, pour vous permettre de faire les choix les mieux adaptés à vos besoins et vos attentes.

Cette nouvelle information, plus complète et harmonisée, figurera progressivement sur les produits du Groupe DANONE.

Décryptage

1 La valeur énergétique immédiatement accessible sur la face principale de l'emballage

Si l'on prend l'exemple d'un Yoghourt nature de Danone, sur la face principale de l'emballage, un visuel indique la valeur énergétique du pot de yaourt et sa contribution aux repères nutritionnels journaliers (RNJ) en énergie.

Ainsi, d'un seul coup d'œil dans les rayons, vous connaissez l'apport énergétique d'une portion de produit, et sa contribution aux besoins quotidiens en énergie.

Nombre de calories apportées par un Yoghourt nature de Danone : 67 kcal et contribution de ce yoghurt aux besoins quotidiens moyens en calories : 3%

Information relative à l'apport d'un Yoghourt nature de Danone en Calcium

Il est possible que certains produits mettent aussi en avant des nutriments qu'ils apportent en quantité significative, comme ici le calcium. Pour les vitamines et minéraux, l'équivalent des Repères Nutritionnels Journaliers sont les Apports Journaliers Recommandés définis par la réglementation.

2 Pour en savoir plus, au dos ou sur le côté de l'emballage, une information nutritionnelle complète

Au-delà de l'information sur l'apport en énergie, vous désirez en savoir davantage ? Rien de plus simple ! Les produits du Groupe DANONE vont tout vous dire sur leur contenu nutritionnel.

Au dos ou sur l'un des côtés de l'emballage figurent des informations complémentaires, dont le format est également harmonisé sur tous les produits du Groupe DANONE. Plus facile de s'y retrouver et de bien choisir !

Vous trouverez dans la colonne « pour 1 pot » les informations nutritionnelles calculées pour un yaourt. Vous savez ainsi immédiatement ce qu'apporte, en énergie et en nutriments, un pot de yaourt, sans devoir réaliser de savants calculs !

La seconde colonne vous permet de connaître immédiatement la contribution d'un yaourt Danone aux Repères Nutritionnels Journaliers pour l'énergie et les différents nutriments. C'est l'information la plus utile pour connaître ce que vous mangez, et la contribution de chaque aliment aux besoins journaliers !



INGREDIENTS
Lait à 10,5g/l MG, lait écrémé concentré ou en poudre, lactose, protéines de lait, ferments lactiques du yoghourt.

*AJR : Apports Journaliers Recommandés
** RNJ : Repères Nutritionnels Journaliers

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 1 pot	% de RNJ** pour un adulte pour 1 pot	Pour 100 g	
Valeur énergétique (Kcal/kJ)	283 67	3	224	53
Protéines (g)	4,9	10	3,9	
Glucides (g) dont Sucres (g)	8,9 8,9	3 10	7,1 7,1	
Lipides (g) dont Acides gras saturés (g)	1,3 0,6	2 3	1,0 0,5	
Fibres alimentaires (g)	0	0	0	
Sodium (g)	0,09	4	0,07	
% des AJR*	Pour 1 pot	% de AJR* pour un adulte pour 1 pot	Pour 100 g	% de AJR* pour un adulte pour 100 g
Calcium (mg)	162	20	130	16

Un dernier conseil ? Une question auprès d'une de nos nutritionnistes ? Ayez le réflexe téléphone ou internet !

La colonne « pour 100g » vous informe sur l'apport en énergie et en nutriments de 100g de yaourt Danone. C'est une valeur qui permet de comparer différents aliments en valeur absolue, indépendamment de la taille des portions.

Pourquoi je ne trouve pas ces informations sur tous les produits du Groupe DANONE ?

C'est normal. Cette information s'installera progressivement, au fur et à mesure des renouvellements des emballages dans vos magasins.

Il y a quelques exceptions cependant, pour les produits, qui par manque de place sur l'emballage, ne pourront pas afficher tout le détail de cette nouvelle information nutritionnelle. Leurs valeurs nutritionnelles seront prochainement mises en ligne sur

Danoneetvous.com

3 Zoom sur les Repères Nutritionnels Journaliers

Vous avez dit RNJ ? Mais que sont-ils ?

Les Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) sont des repères de consommation quotidienne pour l'énergie et certains nutriments (protéines, glucides, sucres, lipides, acides gras saturés, fibres et sodium)*. Ils correspondent aux besoins nutritionnels quotidiens moyens. Les RNJ utilisés comme référence sur les emballages correspondent aux recommandations pour une femme, ou un enfant d'une dizaine d'années. Gardons à l'esprit que ce sont des repères plus que des chiffres à respecter rigoureusement, car les besoins varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique... Ainsi les RNJ sont inférieurs pour un jeune enfant et supérieurs pour un adolescent ou un homme adulte.

*Pour plus d'informations sur les aspects scientifiques, vous pouvez consulter le site <http://gda.ciaa.eu> (Site Internet en anglais uniquement)

Connaître les RNJ des hommes et des femmes

Chacun d'entre nous a des besoins différents, selon notre âge, notre sexe, notre activité physique, et selon certaines périodes de la vie que nous traversons. Par exemple chez les femmes, les besoins liés à la grossesse ou à l'allaitement viennent s'ajouter aux besoins habituels. Une personne travaillant dans un bureau (activité sédentaire) n'a pas les mêmes besoins que quelqu'un travaillant sur un chantier (dépense physique intense). De même, un adolescent en pleine croissance et très actif a des besoins énergétiques particulièrement élevés, pour être en forme, bien grandir, et suivre un rythme scolaire souvent soutenu. Ses besoins nutritionnels augmentent rapidement et dépassent ceux des adultes.

Ainsi, les RNJ ne peuvent pas être considérés de façon individuelle mais sont à utiliser comme repères de consommation. Ils ont été définis pour les adultes en bonne santé, de poids normal ou cherchant à le maintenir.

Repères Nutritionnels Journaliers			
		Femme	Homme
Energie	En moyenne	2000 kcal	2500 kcal
Protéines	En moyenne	50g	60g
Glucides	Au minimum	270g	340g
dont sucres	Au maximum	90g	110g
Lipides	Au maximum	70g	80g
dont saturés	Au maximum	20g	30g
Fibres	Au minimum	25g	25g
Sodium (sel)	Au maximum	2,4g (6g)	2,4g (6g)

Et que sont les AJR ?

Les Apports Journaliers Recommandés (AJR) sont l'équivalent des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) pour les vitamines et les minéraux, par exemple pour le calcium, le magnésium, la vitamine D, etc.

Bon à savoir

Les emballages des aliments formulés pour les enfants de plus de 3 ans feront référence aux RNJ d'une femme adulte (comme pour tous les autres produits). Pourquoi ? Tout simplement parce que votre enfant mange aussi des produits destinés à toute la famille. Pour pouvoir comparer des aliments entre eux, et choisir le plus adapté, il faut utiliser les mêmes bases de comparaison. Par ailleurs, les besoins de la femme sont assez proches de ceux des enfants de 6 à 12 ans.