



Noël : additifs, emballage trompeur... Comment bien choisir vos produits pour les repas de fêtes



TÉLÉTHON 2022 : Il est encore temps d'agir, votre générosité est récompensée !
FAITES UN DON



Yahoo Finance France



Certains produits très prisés pour le réveillon ont des emballages trompeurs ou comportent des additifs controversés (Crédits : Getty Images/iStockphoto). (Getty Images/iStockphoto)

À l'approche de Noël, les rayons des magasins se remplissent de produits de fêtes. Pour se régaler sans tomber dans les panneaux du marketing, voici quelques conseils de pro.

En France encore plus qu'ailleurs, Noël est synonyme de festin. Chaque année, nous consacrons un budget important aux repas de fêtes de fin d'année (127 euros en 2022 selon un sondage). Pour l'occasion, on a tendance, quand on le peut, à s'acheter des



produits que l'on n'a pas l'habitude de manger le reste de l'année : plus raffinés, plus rares, plus coûteux aussi.

On cherche les meilleurs produits, que ce soit pour les déguster en famille le soir du réveillon, ou les déposer, emballés, au pied du sapin. Mais il est souvent difficile de s'y retrouver dans les étiquettes, pour être certain d'acheter un bon produit, au juste prix. Voici quelques conseils pour vous en sortir.

Une origine pas toujours affichée

Depuis la crise du coronavirus, la question de la souveraineté alimentaire s'est fait une place dans nos caddies, et plus encore après le début de la guerre en Ukraine. Certains industriels l'ont bien perçu et s'en servent comme argument de vente. Si vous voulez acheter du "fait en France" pour vos repas de fêtes, ne vous fiez pas uniquement aux liserés bleu-blanc-rouge, ou aux petits drapeaux tricolores imprimés sur les emballages.

À LIRE AUSSI >>> Additifs, huile de palme : attention aux arnaques du repas de Noël

Pour les produits bruts, l'origine doit obligatoirement figurer sur l'étiquette. Donc lorsque vous achèterez votre chapon au supermarché ou chez le boucher, vous pourrez savoir où il a été élevé et abattu. Mais au moment d'acheter une moutarde pour le relever, les choses se compliquent, comme pour tous les produits transformés, qui ont des règles d'étiquetage différentes.

Démêler le vrai du faux "made in France"

Les professionnels ne sont pas obligés d'indiquer la provenance de tous les ingrédients, ni le lieu de fabrication. Sauf s'ils revendiquent l'origine française de leur produit : dans ce cas, ils sont obligés de détailler la provenance de son ingrédient principal. "Mais certains contournent la réglementation", pointe **Sébastien Loctin**, entrepreneur dans l'agroalimentaire et fondateur du collectif En Vérité pour la transparence sur la composition et la fabrication des biens comestibles.

"Un fabricant de moutarde de Dijon évite ainsi de l'étiqueter made in France, pour ne pas être contraint de préciser sur l'étiquette que les graines viennent du Canada. Il entretient ainsi le flou dans l'esprit du consommateur, pour qui la moutarde de Dijon est un produit local." Idem pour des escargots dits de Bourgogne, élevés... en Hongrie. Quelques labels fiables

Pour s'y retrouver, on peut se fier aux labels AOP, AOC et IGP qui garantissent l'origine local de certains produits. "Ils sont encadrés, il y a des sanctions en cas de fraude", explique **Sébastien Loctin**. De manière générale, "quand il se donne le mal de se fournir en matière première en France, ce qui lui coûte souvent plus cher, le vendeur va le mettre en avant sur l'emballage. En revanche, si rien n'est précisé, il y a de fortes chances pour que les principaux ingrédients ne viennent pas de France", poursuit **Sébastien Loctin**.

Quant au label "Origine France garantie", le fondateur du collectif "En Vérité" rappelle qu'il certifie qu'au moins 50% de la valeur ajoutée du produit a été créée en France. Il s'agit donc d'un indicateur concernant le processus de transformation, mais pas forcément une garantie sur l'origine des matières premières utilisées.

L'habit ne fait pas le moine

Au moment des fêtes, sachant que le consommateur peut accepter de payer un plus, certains industriels misent tout sur l'emballage : aux couleurs de Noël, avec des formules promettant une qualité extra... Ne vous laissez pas aveugler par le visuel, mieux vaut vous fier à la composition du produit pour vous faire une idée de sa qualité. Sachez que sur l'étiquette, les ingrédients sont listés du premier au dernier, du plus présent dans le produit, au moins présent (en poids), c'est la loi. "S'il y a un ou des ingrédients que vous n'avez pas dans votre placard, alors il s'agit soit d'un additif, soit d'un ingrédient ultra transformé", affirme **Sébastien Loctin**.



Et pour revenir à l'emballage même, il peut parfois masquer une hausse du prix : l'association Foodwatch épingle ainsi les boîtes chocolats Pyrénéens de Lindt, qui contiennent désormais 24 bouchées, au lieu de 30 auparavant, et ce pour le même prix. Ainsi le consommateur paie son chocolat 18% plus cher, mais sans s'en rendre forcément compte puisque le prix de la boîte n'a pas bougé. C'est ce que l'on appelle la shrinkflation, ou réduflation en bon français.

Attention aux additifs

Sur ces étiquettes, on tombe souvent sur des additifs dont certains industriels usent et abusent, au point que nous en consommons 4 kilos par an, le plus souvent à notre insu. Cette année, Foodwatch a repéré au rayon poisson des œufs de lompe Carrefour vendus dans un emballage spécial réveillon, dont la recette recèle cinq additifs : des conservateurs et épaississants, et des colorants, dont le caramel au sulfite d'ammonium ou E150D qui peut contenir des substances classées cancérigènes possibles. Repérez aussi sur les étiquettes les noms de code de ces additifs controversés car potentiellement dangereux pour la santé, comme les nitrites (E250), nitrates (E252), le diphosphate (E450) ou le glutamate (E621).

Très prisés au moment des fêtes de fin d'année, les produits "à la truffe" se multiplient dans les rayons en cette saison. "Mais une huile à la truffe que l'on va payer une fortune n'est souvent qu'une huile d'olive de piètre qualité à laquelle on a ajouté un additif pour l'arôme, mais pas de la vraie truffe", met en garde **Sébastien Loctin**. "C'est comme les glaçons dans un cocktail : plus il y a d'additif, moins il y a de produits", résume-t-il.

Fort de ces quelques conseils, vous devriez devenir un pro des courses de Noël, et vous régaler au réveillon, sans mauvaises surprises.

VIDÉO - Les sapins vont-ils coûter plus cher cette année ?

