

Les labels officiels et appellations autoproclamées ne font pas forcément la belle affaire du point de vue sanitaire. Nos conseils pour y voir plus clair dans la jungle des étiquettes alimentaires.

En ces temps de soupçons qui pèsent sur l'industrie agroalimentaire, après des scandales retentissants tels que celui des lasagnes à la viande de cheval ou l'utilisation intempestive d'huile de palme dans les pâtes à tartiner, alors que l'on commence à prendre conscience que des substances nocives sont omniprésentes dans les cosmétiques et le contenu de nos assiettes, les consommateurs auraient grand besoin d'une information fiable.

———— La garantie d'une origine et d'un savoir-faire, rien de plus

Les producteurs de viandes, de légumes et surtout d'aliments transformés ont bien compris que nous étions prêts à payer plus cher pour une certaine sécurité alimentaire. De là, le déluge d'allégations sanitaires plus ou moins sincères et vérifiables sur les emballages, la profusion de logos censés nous assurer des qualités gustatives ou nutritionnelles, et les engagements éthiques sur les conditions de production et le respect de l'environnement.

D'une façon générale, soyons clairs : les labels, y compris ceux garantis par les pouvoirs publics, ne se préoccupent pas tant de la santé du consommateur que de l'authenticité du produit. Il est question du respect des zones de production, autrement dit de terroirs bien définis, ainsi que de savoir-faire portant le gage d'une qualité gustative supérieure ou d'un respect accru de

l'environnement, mais, très rarement, de vertus
sanitaires.



A des degrés variables, l'Appellation d'origine protégée (anciennement AOC en droit français), l'Indication géographique protégée ou la Spécialité traditionnelle garantie attestent d'un contexte et/ou de modalités de production plutôt rassurants. Leurs cahiers des charges sont surtout axés sur l'authenticité de la recette et des produits, mais, vu le haut degré d'exigence auquel se soumettent les producteurs qui bénéficient de ces certifications, on est presque certain de manger plus sain que la moyenne.

Un Label rouge ou, mieux, vert, pour le minimum sanitaire



Autre signe de qualité incontournable que les consommateurs français identifient bien sur les étals, le Label rouge promet une qualité supérieure. Éventuellement, ce label peut être doublé d'une indication géographique, mais fondamentalement, il dit seulement qu'un produit est plus satisfaisant, du point de vue de sa couleur, de sa texture ou encore de son goût. Tout dépend en fait du cahier des charges, parmi les quelque quatre cents cahiers des charges de produits label rouge actuellement reconnus. Dans la grande majorité des cas, des tests de dégustation font foi, mais cela n'exclut pas des contraintes sanitaires, par exemple quant à l'utilisation d'antibiotiques. Leur usage préventif est ainsi interdit, en revanche ils peuvent servir pour traiter un cheptel malade ou un poulailler contaminé.



Cette restriction dans l'usage des antibiotiques et

Alimentation et santé : peut-on se fier aux labels ?

d'une façon générale de tout traitement avec des substances de synthèse, aussi bien des cultures que des animaux, est encore plus marquée lorsque l'on bénéficie de l'agrément AB, pour Agriculture biologique. Désormais remplacé par le logo européen en forme de feuille, soit dit en passant un peu moins exigeant, cette référence officielle est, pour faire bref, la seule qui vaille d'un point de vue sanitaire. Plus riche en nutriments, moins chargé en substances potentiellement nocives, il n'y a pas de discussion : faute de mieux, car le label a ses limites, il faudrait ne manger que du labellisé AB.

D'autres normes privées, mais elles aussi certifiées par des tiers de confiance, mettent la barre encore plus haut, par exemple Demeter, Bio Cohérence ou Nature et Progrès. Si l'on a les moyens, il n'y a aucune raison de s'en priver, mais vous ne les trouverez pour ainsi dire jamais dans la grande distribution.

La sérieuse mention « Bleu Blanc Cœur » et les autres...



Parmi la multitude de pseudo-labels qui pullulent dans les

rayons des supermarchés, on retiendra que Bleu Blanc Cœur est l'un des seuls qui ait du sens du point de vue de la santé. À travers une certaine alimentation animale, notamment riche en graines de lin ou en luzerne, cette démarche largement appuyée par des publications scientifiques tend à un meilleur équilibre nutritionnel entre apports de graisses saturées, facteur de risques cardiovasculaires, et acides gras polyinsaturés salutaires, les fameux oméga 3. Au moment par exemple de choisir du lait, des œufs ou de la viande, la mention Bleu Blanc Cœur nous semble intéressante et fiable.

Pour le reste, aussi clinquants qu'ils puissent être, la plupart des autres pseudo-labels, par exemple régionaux, ne servent absolument à rien du point de vue de la santé. Pas plus que les allégations du type "tant de % de sel en moins", "apports modérés en graisses, ou en sucre", qui servent souvent de cache-misère à un autre défaut. Dans son excellent numéro hors série de l'été 2016 sur les vérités et mensonges de

l'agroalimentaire, l'UFC-Que

Choisir expliquait ainsi que parfois, à l'indication "peu gras", il faut lire entre les lignes "trop sucré" ou inversement.

Si l'on récapitule : l'idéal, chaque fois que c'est possible, serait de choisir les produits arborant le logo AB ou le label bio européen, voire une certification privée plus intransigeante encore en matière d'OGM. A défaut, dans le doute, on privilégiera toujours le produit estampillé Label rouge au produit ordinaire. Et tant qu'à faire, pour préserver nos coronaires, on fera confiance à la filière Bleu Blanc Cœur. Dernier point et non des moindres : en l'absence de vraies assurances sanitaires, ne vous fiez qu'à vous-même et étudiez soigneusement les tableaux d'informations nutritionnelles obligatoires sur tout produit agro-industriel.

POUR ALLER PLUS LOIN

Alimentation et santé : peut-on se fier aux labels ?

-
- La synthèse de la DGCCRF sur les signes officiels de la qualité
 - Véritable mine d'informations, le site Mes courses pour la planète brille notamment par sa base de données des labels.
 - Sur un ton décalé, Greenpeace encourage les grandes enseignes dans la course au « zéro pesticide ».