

Décryptage des labels alimentaires

TEMPS DE LECTURE : 12 MINUTES — 05 DÉCEMBRE 2018 — JULIE DE YUKA



Difficile d'y voir clair parmi la profusion de labels qui s'affichent sur les produits. Certains reflètent une vraie qualité de produit, mais d'autres relèvent purement du marketing. Voici notre décryptage des principaux labels réalisé à l'aide du nutritionniste [Anthony Berthou](#).

Les labels officiels



Label Rouge

- Le produit présente un niveau de qualité supérieure à la moyenne de la catégorie du fait de ses conditions de production et de fabrication.
- Chaque catégorie de produits doit respecter un cahier des charges spécifiques. Par exemple, pour les poules et oeufs, les poules doivent obligatoirement avoir accès à l'air libre quand elles le souhaitent, et l'alimentation ne doit pas être composée de matières animales ainsi que d'additifs.

Notre avis

Il garantit une vraie qualité gustative et des conditions de production supérieures. Mais il ne garantit pas une meilleure qualité nutritionnelle. Par ailleurs, pour certains produits comme le foie gras, le cahier des charges est relativement souple et peut-être obtenu pour des produits de qualité médiocre.



AOC (Appellation d'origine contrôlée)

- Toutes les étapes (production, transformation, élaboration) sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une aire géographique déterminée, qui donne ses caractéristiques au produit.
- Ce label est aujourd'hui uniquement utilisé pour les vins, cidres et eaux-de-vie : Côtes de Bordeaux, Petit-Chablis, pommeau de Bretagne, etc.

Notre avis

Il permet de garantir un lien entre un produit réputé et son terroir d'origine. Mais cela ne garantit pas forcément que le produit soit meilleur nutritionnellement.





AOP (Appellation d'origine protégée)

- L'AOP est l'équivalent européen de l'AOC.
- Depuis 2012, les produits AOC doivent porter la mention AOP uniquement (à l'exception des vins, cidres et eaux de vie).
- Il permet de protéger les produits de terroir des imitations et contrefaçons : camembert de Normandie, pommes du Limousin, piment d'Espelette, etc.

Notre avis

Tout comme l'AOC, c'est un label fiable permettant de valoriser le savoir-faire local et de protéger les produits contre l'usurpation des appellations. Un bémol cependant en ce qui concerne le Camembert de Normandie : des discussions sont en cours afin que le camembert AOP puisse contenir du lait pasteurisé (et pas uniquement du lait cru). Il serait dommage que le cahier des charges de ce label s'assouplisse et perde de son sens.



IGP (Indication géographique protégée)

- Moins exigeant que l'AOP, il atteste d'un lien au territoire (sel de Guérande, miel de Provence, emmental de Savoie, etc.).
- Au moins une étape parmi la production, la transformation ou l'élaboration du produit doit avoir lieu dans l'aire géographique délimitée. Toutes les phases d'élaboration ne sont donc pas obligatoirement réalisées dans l'aire géographique en question.

Notre avis

Privilégiez l'AOP qui impose que toutes les étapes de fabrication aient été réalisées dans l'aire géographique.



STG (Spécialité traditionnelle garantie)

- Valorise la composition traditionnelle d'un produit ou un mode de production traditionnel, sans nécessairement de lien avec une origine géographique.
- Ce label consacre donc une recette, quel que soit son lieu de fabrication. Exemple : mozzarella, jambon Serrano, moules de Bouchot, etc.

Notre avis

Ce label valide uniquement une recette traditionnelle ou un mode de production, mais ne dit rien sur l'origine géographique. Ainsi, un jambon Serrano labellisé STG peut très bien avoir été fabriqué à l'autre bout du monde.

Le label Bleu-Blanc-Coeur



Bleu-Blanc-Coeur

- L'association Bleu-Blanc-Coeur a pour objectif de lutter contre les maladies de civilisation (cancer, diabète, obésité, alzheimer, etc.) en améliorant l'alimentation des animaux afin de garantir des produits de meilleure qualité nutritionnelle.
- Pour cela, elle réintroduit les graines de lin, l'herbe et la luzerne (riches en Oméga 3) dans l'alimentation du bétail. L'objectif : produire du lait, des œufs et de la viande plus riches en Oméga 3 donc meilleurs pour la santé. En effet, si les Oméga 3 et Oméga 6 sont des acides gras essentiels à notre corps, nous consomons aujourd'hui trop d'Oméga-6 par rapport aux Oméga-3 (voir notre article sur [les lipides](#)).

Notre avis

C'est un très bon label, malheureusement pas assez connu. Il garantit un meilleur équilibre Oméga 3 / Oméga 6, et donc des produits de meilleure qualité nutritionnelle. Par ailleurs, les animaux recevant une alimentation plus riche en Oméga 3 sont en meilleure santé et nécessitent moins de médicaments et d'antibiotiques, ce qui là encore est bénéfique pour la santé. En revanche, il ne garantit pas forcément de meilleures conditions d'élevage des animaux.

Les labels Bio



AB (Agriculture Biologique) et Eurofeuille (Bio Européen)

- Depuis 2010, le label bio français repose sur les mêmes exigences que le label bio européen. Seul le label européen est obligatoire : le label français continue d'être affiché uniquement parce qu'il est plus connu des consommateurs. Avant 2010, le label AB reposait sur des conditions plus strictes : ses critères ont malheureusement été assouplis avec la nouvelle réglementation européenne de 2010.
- Ces labels garantissent que les cultures se font sans pesticides chimiques ni traitements chimiques avant et après récolte. Les animaux sont nourris d'une alimentation sans pesticides. Cependant, un produit transformé bio peut contenir jusqu'à 5% d'ingrédients non bio.
- Les OGM sont interdits mais un seuil fortuit pouvant aller jusqu'à 0,9% est toléré.
- Dans les élevages, les traitements hormonaux sont interdits et le recours aux antibiotiques est limité : les poules pondeuses ne peuvent recevoir que 3 traitements antibiotiques par an par exemple.
- Depuis 2010, le nouveau règlement autorise les exploitations à produire à la fois du bio et du non-bio.

Notre avis

Le label bio est une bonne garantie, mais il est dommage que les conditions du label AB se soient assouplies et que ce label ne garantisse désormais rien de plus que le label européen. Par ailleurs, ces labels n'apportent pas de garantie sur la qualité nutritionnelle.



Bio Cohérence

- Ce label a été créé en 2010 afin de conserver les conditions plus strictes de l'ancien label AB, qui ont été assouplies avec la nouvelle réglementation européenne.
- Il garantit 100% d'ingrédients bio dans les produits transformés, un seuil maximal de contamination d'OGM de 0,1% dans les produits transformés et la non-coexistence de cultures bio/non-bio.
- L'origine des ingrédients doit être française (sauf si l'ingrédient n'existe pas en France) et 100% de la fabrication des produits doit se faire en France. Ce label permet ainsi de conserver le lien au territoire qui a été perdu avec l'harmonisation européenne.

Notre avis

Il s'agit d'un excellent label qui garantit un niveau d'exigence supérieur au label européen. Dommage qu'il soit peu répandu.



Demeter

- Il s'inspire de l'agriculture biodynamique, qui considère qu'il faut prendre soin des sols pour obtenir des aliments de qualité. La biodynamie prend en compte le mouvement des astres pour établir les calendriers de plantation.
- L'utilisation de produits chimiques est bannie. Les sols sont préparés et nourris avec des mélanges naturels biodynamiques (bouse de corne, silice de corne, compost de bouse, etc.).
- La taille des exploitations est limitée, et le respect du bien-être animal est central (80% de

l'alimentation issue de la ferme, reproduction naturelle, écornage interdit, etc.).

Notre avis

Ce label est également très intéressant : plus exigeant que le label bio européen, il respecte un certain nombre de principes supplémentaires.



Nature & Progrès

- Ce label historique date de 1971. Contrairement aux autres labels bio ci-dessous, il n'exige pas que les produits aient obtenu le label bio européen. Il est cependant plus exigeant que le label européen.
- Aucune trace d'OGM n'est tolérée, l'utilisation de l'huile de palme est interdite, les fermes doivent être 100% bio et ne peuvent donc pas mixer des cultures bio et non-bio, la taille des fermes est limitée.

Notre avis

Tout comme les 2 labels précédents, il va au-delà des critères européens sur plusieurs points, et est donc un label bio de qualité.

Les labels marketing



Elu produit de l'année

- Un jury de 20 000 consommateurs élit les produits de l'année selon 3 critères : innovation perçue, attractivité et satisfaction. Les échantillons sont envoyés aux consommateurs qui répondent à un questionnaire, mais rien ne permet d'affirmer qu'ils les ont réellement goûtés. Le produit est également testé ensuite en situation réelle auprès de 600 utilisateurs.
- Seules les entreprises ayant payé peuvent concourir.

Notre avis

Sans intérêt, c'est uniquement un outil de communication pour les marques qui ne garantit en rien la qualité des produits



Reconnu Saveur de l'année

- Un jury de 120 consommateurs goûte des produits et évalue leur qualité gustative.
- Tout comme le label précédent, les marques paient pour figurer dans la sélection.

Notre avis

C'est là encore surtout un outil de communication à destination des marques. Il permet uniquement de valider que le produit a plu gustativement à un jury de consommateurs.

Les labels sur la provenance



Viandes de France

- La viande doit être issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France.
- Le label garantit aussi un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être

animal, des normes sanitaires strictes, et une traçabilité totale.

- Ce label se décline à travers 10 logos selon le type de viande : Le Porc Français, Viande Bovine Française, Volaille Française, etc.

Notre avis

Ce label garantit bien l'origine française de la viande. En revanche, il ne garantit pas la qualité intrinsèque de la viande (il n'y a pas d'exigence sur l'alimentation des animaux).



Origine France Garantie

- Ce label qui date de 2011 repose sur 2 critères principaux. Le premier critère exige qu'au moins 50% du prix de revient unitaire doit être acquis en France. Cela signifie que la moitié des coûts liés à la production et à la R&D, jusqu'à la sortie d'usine ou d'atelier, doit être liés à une activité domestique. En revanche, cela ne comprend pas les coûts de commercialisation et de marketing.
- Par ailleurs, le produit doit "prendre ses caractéristiques essentielles en France". Toutes les étapes de fabrication n'ont pas forcément lieu en France : seules les étapes où le produit a pris sa forme distinctive doivent avoir eu lieu en France. Par exemple, pour un produit naturel, l'extraction ou la récolte doit avoir eu lieu en France. Pour un produit transformé, la préparation et le conditionnement doivent avoir eu lieu en France, et l'ingrédient principal doit être d'origine France.

Notre avis

C'est une bonne garantie sur l'origine France des produits. Cela ne signifie pas pour autant que l'ensemble de la fabrication a eu lieu en France, ni que 100% des ingrédients sont français pour les produits transformés.



Pavillon France

- Les produits estampillés doivent avoir été pêchés par un bateau battant pavillon français.
- Pavillon France constitue une garantie de traçabilité des produits issus de la pêche française, du bateau jusqu'à l'égal. Elle garantit également un niveau de fraîcheur des produits.

Notre avis

Ce label permet de valoriser la pêche française. Il pourrait cependant aller plus loin pour lutter contre la surpêche et valoriser une pêche plus responsable.

Les labels équitables et environnementaux



Fairtrade Max Havelaar

- Le produit a été acheté à un prix garantissant aux producteurs du Sud une autonomie suffisante. Le produit doit par ailleurs avoir été réalisé dans des conditions respectueuses des droits de l'homme.
- Ce label assure également des garanties environnementales : interdiction des OGM, usage raisonné des pesticides, gestion durable du sol et de l'eau, etc.

Notre avis

Si l'initiative initiale est bonne, ce label présente aujourd'hui plusieurs limites. Tout d'abord, un prix d'achat unique est déterminé par produit et appliqué de la même manière à des pays qui n'ont pas le même niveau de vie. Par ailleurs, le label s'est ouvert aux grands groupes. Ainsi, des groupes comme Carrefour ou Auchan proposent des produits labellisés qui viennent concurrencer des marques spécialisées comme Alter Eco ou Ethiquable, qui

imposent des conditions plus strictes. Cette ouverture à la grande distribution a altéré le sens initial de la démarche : il est par exemple possible de boire un café Max Haavelar chez Mac Donald's, pourtant connu pour ses pratiques sociales controversées.



Pêche Durable MSC

- Il interdit les techniques de pêche destructives comme la dynamite ou l'utilisation de poison. Les pêcheries certifiées doivent assurer la pérennité des stocks de poisson dans leurs zones de pêche et réduire l'impact de leurs activités sur le milieu marin.

Notre avis

Ce label fait l'objet de polémiques : des pêcheries controversées pêchant des espèces surexploitées ont ainsi été certifiées. L'organisation WWF, qui a cofondé le MSC en 1997, a elle-même critiqué les pratiques du MSC.



Rainforest Alliance

- L'objectif initial de ce label vise à sauver la forêt tropicale et l'extinction des espèces causée par la déforestation. Il garantit ainsi une production agricole respectueuse de la diversité. Par exemple, la destruction de la forêt tropicale et la chasse des animaux sauvages sont prohibées, les déchets ne doivent pas être rejetés dans les réseaux hydrologiques naturels, un certain nombre de substances chimiques sont interdites.
- Le label impose aussi des critères sociaux obligatoires, mais moins stricts que ceux du commerce équitable. Par exemple, il n'y a pas de prix d'achat minimum garanti.

Notre avis

Comme MSC, l'ONG est régulièrement critiquée. La certification de masse qu'elle exerce rend les contrôles des plantations difficiles pour s'assurer du respect des critères : des études ont ainsi conclu que les critères de certification ne sont pas toujours respectés. Les grandes entreprises se sont pas ailleurs emparé du logo : elles vendent ainsi des produits Rainforest Alliance, parfois à des prix très bas, ce qui permet difficilement de garantir une juste rémunération des producteurs.

Si vous voulez en savoir plus sur la façon dont on peut concilier nutrition et environnement, vous pouvez consulter l'article d'Anthony Berthou : <http://www.sante-et-nutrition.com/nutrition-environnement/>