

L'étiquetage nutritionnel – Qu'est-ce qu'il nous dit?

2010

L'information qu'on trouve dans les tableaux de la valeur nutritive nous renseigne sur le contenu des aliments et boissons que nous consommons. En apprenant comment lire et comprendre ces étiquettes, nous pouvons faire des choix plus éclairés pour améliorer notre santé et celle des autres.

Quelques faits...

- L'étiquetage nutritionnel est devenu obligatoire pour tous les aliments préemballés le 12 décembre 2007.
- Le tableau de la valeur nutritive qu'on trouve sur les aliments préemballés a une apparence uniforme qui le rend plus facile à trouver et à lire.
- Il y a des règles standard que les compagnies doivent respecter pour étiqueter ou annoncer les aliments.
- Ensemble, le tableau de la valeur nutritive, les allégations relatives à la teneur nutritive et la liste d'ingrédients donnent aux Canadiens l'information nécessaire pour faire de meilleurs choix alimentaires.
- La plupart des compagnies donnent aussi de l'information nutritionnelle sur leurs sites Web ou au moyen d'un numéro de téléphone sans frais.

Comprendre les allégations sur les aliments...

Allégations concernant les calories

Sans calories.....moins de 5/portion

Léger.....40 cal. ou moins/portion

Allégations concernant les gras

Sans gras.....moins de 0,5 g/portion

Faible en gras.....3 g ou moins du total

Allégations concernant le sodium

Sans sodium.....moins de 5 mg/portion

Très faible en sodium.....35 mg ou moins/portion

Faible en sodium.....140 mg ou moins/portion

Allégations concernant le cholestérol

Sans cholestérol.....moins de 2 mg/portion

Faible en cholestérol.....20 mg ou moins/portion

Allégations concernant le sucre

Sans sucre.....moins de 5 g/portion

Allégations concernant les fibres

Excellente source de fibres...5 g ou plus/portion

Bonne source de fibres.....2,5 à 4,9 g/portion

Il est important de savoir que les allégations « teneur réduite » ou « moins de » signifient une réduction d'au moins 25 % par rapport à la version ordinaire de cette marque de produit. Comparez des marques semblables avant de décider laquelle est la meilleure pour vous.

Comment lire et comprendre les étiquettes nutritionnelles

La **portion** est très spécifique. L'information dans le tableau de la valeur nutritive s'applique à la portion indiquée. Vous devez changer les totaux si vous mangez une portion plus petite ou plus grosse que celle qui est indiquée. Notez la portion ou quantité spécifique, comme « 2 biscuits », « 1 contenant » ou « 17 croustilles ». Cela peut vous aider à mesurer la portion.

Les **calories** correspondent au total par portion. Pour perdre du poids, vous devez absorber moins de calories que votre corps en brûle.

Les **lipides** indiquent combien de gras il y a dans l'aliment. Ce total comprend les gras qui sont bons pour vous et ceux qui ne le sont pas autant (saturés et trans).

Le gras contient beaucoup de calories. Par gramme, il compte deux fois plus de calories que les glucides ou les protéines. Bien que certains types de gras soient bons pour la santé, il faut faire attention au nombre total de calories que l'on consomme pour maintenir un poids santé.

Le **sodium** vous dit combien de sel ou de sodium se trouve dans une portion. Dans bien des cas, comme celui des cornichons, on sait à quel point un aliment est salé juste en y goûtant. Toutefois, il n'est pas aussi facile de déceler le sel dans beaucoup d'aliments, comme les fromages, les vinaigrettes et d'autres aliments préemballés. Vous pouvez comparer le sodium dans différents aliments en lisant les étiquettes. Les adultes ne devraient pas en consommer plus que 2 400 mg par jour.

Mythe n° 1

Mythe : Absorber la plupart de vos calories en soirée peut favoriser le gain de poids.

Fait : Peu importe quand vous les absorbez, les calories vous feront prendre du poids si vous en absorbez plus que vous en brûlez.

Valeur nutritive

Portion de 144 g
Portions par contenant

Quantité par portion

Calories 170 Calories des lipides

% valeur quotidienne*

Lipides 9g 14%

Saturés 3,5 g 18%

Trans 0g

Cholestérol 0 mg 0%

Sodium 60 mg 3%

Glucides 22 mg 7%

Fibres 3 g 12%

Sucres 16 g

Protéines 3 g

Vitamine A 10 % Vitamine C 15 %

Calcium 2 % Fer 4 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. Votre pourcentage de valeur quotidienne pourrait être supérieur ou inférieur selon vos besoins en calories :

	Calories :	2 000	2 500
Lipides	moins de	65 g	80 g
Saturés	moins de	20 g	25 g
Cholestérol	moins de	300 g	300 g
Sodium	moins de	2 400 mg	2 400 mg
Glucides		300 mg	375 mg
Fibres alimentaires		25 g	30 mg

Calories par gramme :

Lipides 9 Glucides 4 Protéines 4

Comment lire et comprendre les étiquettes nutritionnelles

Valeur nutritive

Portion de 144 g

Portions par contenant

Quantité par portion

Calories 170 Calories des lipides

% valeur quotidienne*

Lipides 9g 14%

Saturés 3,5 g 18%

Trans 0g

Cholestérol 0 mg 0%

Sodium 60 mg 3%

Glucides 22 mg 7%

Fibres 3 g 12%

Sucres 16 g

Protéines 3 g

Vitamine A 10 % Vitamine C 15 %

Calcium 2 % Fer 4 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. Votre pourcentage de valeur quotidienne pourrait être supérieur ou inférieur selon vos besoins en calories :

		Calories : 2 000	2 500
Lipides	moins de	65 g	80 g
Saturés	moins de	20 g	25 g
Cholestérol	moins de	300 g	300 g
Sodium	moins de	2 400 mg	2 400 mg
Glucides		300 mg	375 mg
Fibres alimentaires		25 g	30 mg

Calories par gramme :

Lipides 9 Glucides 4 Protéines 4

Les **glucides** sur l'étiquette indiquent la quantité totale de sucre, d'amidon et de fibres.

Les **fibres** sont la partie des aliments végétaux qui n'est pas digérée. Les haricots secs, les fruits, les légumes et les produits céréaliers sont tous de bonnes sources de fibres. Il faut essayer d'en prendre de 25 à 30 grammes par jour.

Les alcools de sucre ont moins de calories que les sucres et les amidons. Un produit n'est pas faible en glucides ou en calories parce qu'on a utilisé des alcools de sucre. Vérifiez toujours le total pour les glucides.

Le **pourcentage (%) de la valeur quotidienne** indique la quantité d'un nutriment particulier qu'on trouve dans une portion comparativement à la quantité totale recommandée pour une journée complète. Le pourcentage se fonde sur un régime de 2 000 calories. Si vous prenez plus ou moins de calories, votre valeur quotidienne serait différente. Ce pourcentage est un outil utile pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu de certains nutriments, comme du gras ou des fibres.

Vitamines et minéraux :

Ceci indique le pourcentage de la quantité quotidienne recommandée de vitamines et de minéraux qu'on trouve dans une portion de cet aliment particulier. Nous devons essayer d'atteindre 100 % de ces quantités chaque jour.

Mythe n° 2

Mythe : Lorsqu'une étiquette indique qu'un aliment est faible ou a une teneur réduite en gras, en sucre, en sodium, etc., cela indique que ces aliments sont bons pour la santé.

Fait : Cela ne signifie pas qu'ils contiennent peu de ces ingrédients. Cela signifie qu'il en contient moins que le produit original, mais il pourrait quand même en contenir beaucoup.

2010

3 de 4

Vie autonome Canada / Independent Living Canada

402-214 chemin Montréal Road • Ottawa • Ontario • K1L 8L8

Tél/Tel: 613.563.2581 • Téléc. /Fax: 613.563.3861 • ATS/TTY: 613.563.4215

www.vacanada.ca / www.ilcanada.ca • courriel/email: info@vac-ilc.ca / info@ilc-vac.ca

Liste d'ingrédients : Tous les aliments préemballés vendus doivent avoir une liste d'ingrédients claire. Souvent, les listes ne sont pas claires à cause de noms techniques ou scientifiques. Ceci est particulièrement important si vous essayez d'éviter des ingrédients particuliers, comme des noix ou du blé, ou d'autres ingrédients allergènes. Les ingrédients apparaissent en ordre décroissant de la quantité qu'on trouve dans le produit. Ainsi, le premier ingrédient est celui qui est présent en plus grande quantité dans l'aliment, et chaque ingrédient qui suit est présent en moins grande quantité.

Lire la liste des ingrédients permet aussi de trouver les ingrédients sains, comme le soya, les gras monoinsaturés comme les huiles d'olive, de canola ou d'arachides, ou les grains entiers comme le blé entier, la farine de blé entier et l'avoine.

Sucre ajouté

Dans la liste des ingrédients d'un aliment contenant du sucre ajouté, on peut trouver du sirop de maïs, des concentrés de jus de fruits, du miel, de la mélasse, etc.

Voici d'autres noms de sucre ajouté :

- sirop de glucose à haute teneur en fructose
- dextrose
- maltose
- glucose
- sirop de malt
- fructose
- sucrose
- lactose

Grains entiers

La liste des ingrédients peut aussi vous aider à trouver des aliments faits de grains entiers, qui sont plus sains. Voici un exemple de grains entiers que vous pourriez trouver :

- farine de blé entier
- gruau
- farine complète
- maïs à grains entiers
- seigle à grains entiers
- riz sauvage
- riz brun
- boulgour
- blé entier

Mise en garde : les étiquettes sur lesquelles on trouve les mots multigrains, 100 % blé, sept grains, moulu à la meule, son ou blé concassé n'indiquent pas forcément que les produits contiennent des grains entiers.

Gras trans

Bien qu'on trouve la quantité de gras trans sur les étiquettes, il peut être plus difficile de déterminer quels ingrédients sont en fait des gras trans pour ainsi les éviter. Souvent, on peut savoir qu'un aliment en contient si on trouve « huile végétale partiellement hydrogénée » dans la liste d'ingrédients.

Ressources utiles : Santé Canada fournit de l'information complète et exacte sur toutes les questions liées à la nutrition. Consultez le site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html pour plus d'information sur l'étiquetage nutritionnel. Pour de plus amples renseignements sur les rappels d'aliments et alertes à l'allergie, consultez le site : <http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/rearapp/recaltocf.shtml>

Mettre les choses en perspective : À première vue, les étiquettes nutritionnelles peuvent sembler déroutantes. En faisant un peu d'effort et avec l'information dans ce feuillet, vous pouvez devenir un consommateur plus averti capable de faire des choix alimentaires et des comparaisons en se fondant sur les faits qu'on trouve sur les étiquettes des aliments. Cette capacité peut grandement améliorer notre capacité de mieux manger.