

## COURS 101 SUR LE FONCTIONNEMENT DES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

L'étiquetage nutritionnel est ce qui permet de faire des choix plus sains et éclairés en ce qui concerne les aliments que nous achetons et consommons pour nous et notre famille. Voici quelques astuces afin de faire un dépistage rapide des produits que vous sélectionnez à l'épicerie sans vous transformer en vrai rat de bibliothèque !

**Premièrement**, jetez un coup d'œil au tableau nutritionnel. Celui-ci fournit l'information nécessaire pour faire des comparaisons entre les différents produits et faire des choix alimentaires judicieux.

**Qu'est qu'il faut regarder sur un tableau de valeur nutritive?**

### ➤ La quantité

L'information que l'on retrouve dans un tableau de valeur nutritive correspond à une quantité: 2 tranches, 3/4 tasse, 175 g. Lorsque l'on compare deux produits, il est très important de tenir compte de la différence de quantité (si c'est le cas).

***N.B** La portion indiquée sur l'emballage ne correspond pas nécessairement à la portion suggérée par le Guide alimentaire canadien*

### ➤ Principaux nutriments

Les calories proviennent des différents nutriments (protéine, lipides, glucides, fibres, etc.). Ceux qui doivent attirer notre attention le plus rapidement possible sont :

La qualité et la quantité de **lipides**. La teneur en lipides représente la somme des graisses saturées et trans et tous les autres gras présents dans l'aliment (les huiles seront identifiées comme insaturées). Les gras trans et saturés ont des effets néfastes et doivent être absent ou présent dans la plus petite quantité possible. Tout comme le **sodium** (aussi appelé sel). Le sel est un ingrédient couramment utilisé et dans certains aliments (transformés ou préparés) en grande quantité. La teneur en **glucides** indiquée dans le tableau de la valeur nutritive inclut tous les types de sucres (y compris les fibres). Aucun apport précis n'est recommandé, mais sachez que plus un produit à une teneur élevée en sucre plus il devient calorique.

**Deuxièmement**, regarder dans la liste d'ingrédients.

La liste des ingrédients figure sur les emballages des produits alimentaires et fournit des renseignements très utiles aux personnes qui veulent éviter certains ingrédients (ex. allergies alimentaires). Tous les ingrédients contenus dans l'aliment sont présentés en ordre



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/6 pizza (148 g)	
pour 1/6 de pizza (148 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 310	
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	<b>11 %</b>
Saturated / saturés 3.5 g	<b>19 %</b>
+ Trans / trans 0.2 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 15 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 780 mg	<b>33 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 45 g	<b>15 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sugars / Sucres 3 g	
<b>Protein / Protéines</b> 15 g	
Vitamin A / Vitamine A	8 %
Vitamin C / Vitamine C	35 %
Calcium / Calcium	25 %
Iron / Fer	20 %

décroissant de poids (du plus élevé ou moins élevé) et non de volume. Donc, si un ingrédient comme shortening, hydrogénée ou huile de palmiste, il est fort probable que l'aliment soit riche en matière grasse.

**N.B** Choisissez de préférence des aliments avec peu d'ingrédients (s'apparente plus à une recette maison). Tous les mots incompréhensibles sont des additifs alimentaires et servent à rehausser l'apparence, modifier la texture ou aider à la conservation d'un aliment.

**INGRÉDIENTS :** FARINE DE MAÏS, SUCRE, SIROP DE MAÏS, FARINE D'AVOINE, HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉE, FÉCULE DE MAÏS MODIFIÉE, SEL, SUCRE À GLACER, ALGINATE DE SODIUM, CARBONATE DE CALCIUM, BICARBONATE DE SODIUM, CITRATE DE SODIUM, ARÔMES NATURELS ET ARTIFICIELS, ACIDE CITRIQUE, ACIDE MALIQUE, JAUNE SOLEIL, ROUGE ALLURA, FÉCULE DE BLÉ; **VITAMINES ET MINÉRAUX :** FER, VITAMINE B6, VITAMINE B1 (THIAMINE), NIACINE, ACIDE FOLIQUE, ZINC.

**Troisièmement, si vous avez choisi de vous fier aux allégations nutritionnelles**

- SOURCE ÉLEVÉE DE FIBRES
- PAUVRES EN GRAS
- SANS GRAS TRANS
- CÉRÉALES DE BLÉ ENTIER
- SOURCE DE 9 ÉLÉMENTS NUTRITIFS ESSENTIELS
- SANS ARÔMES OU COLORANTS ARTIFICIELS
- SANS AGENTS DE CONSERVATION

...

Vous pouvez être de ceux qui préfèrent se fier à la petite phrase clé inscrites sur les produits plutôt que de regarder le tableau de valeur nutritive ou la liste d'ingrédients. Attention, les fabricants sont utilisés souvent ces allégations en jouant sur les mots, dans le but de faire ressortir une caractéristique pouvant intéresser les consommateurs. Voici un tableau présentant les allégations les plus courantes

Sans	Une quantité tellement faible considérée comme négligeable sur le plan nutritionnel Ex. <i>Sans sodium : représente moins de 5 mg de sodium dans l'aliment</i>
Faible teneur	Toujours associée à une faible quantité Ex. <i>Faible teneur en lipides : 3 g ou moins de lipides</i> <i>Faible teneur en graisses saturées : 2 g ou moins de gras saturé</i>
Source	Toujours associée à une quantité importante Ex. <i>Source de fibres : 2 g ou plus de fibres</i>



Vous avez maintenant les informations nécessaires pour valider vos choix alimentaires. Promenez-vous dans les allées et découvrez les étiquettes!

**Bonne épicerie!**

Pour en savoir davantage, consultez la [section étiquetage nutritionnel sur le site de Santé Canada](#) ou visitez le [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca).