Regardez l'étiquette

L'information nutritionnelle sur l'étiquette...

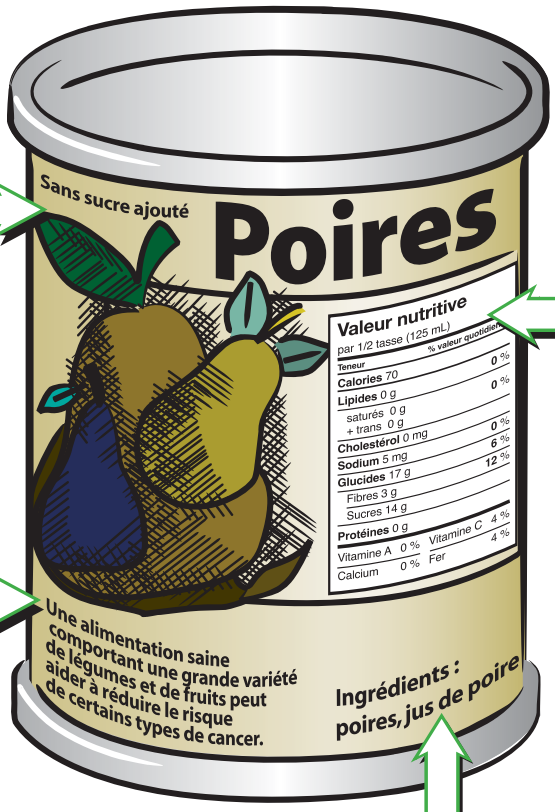
- Aide à faire des choix éclairs
- Aide à suivre le Guide alimentaire canadien
- Est requise pour la majorité des aliments préemballés
- Est fondée sur les règlements de Santé Canada.

Les allégations nutritionnelles

sont de deux types :

1) **L'allégation relative à la teneur nutritive** parle d'un nutriment—sodium, gras ou sucre, par exemple.

2) **L'allégation santé explique** comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.



Le tableau de la valeur nutritive

indique la teneur en Calories et en 13 nutriments pour la portion précisée.

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (125 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	**0** %
Glucides 17 g	**6** %
Fibres 3 g	**12** %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	4 %
Calcium	0 %	Fer	4 %

La liste des ingrédients

vous explique quels ingrédients l'aliment préemballé contient.

Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

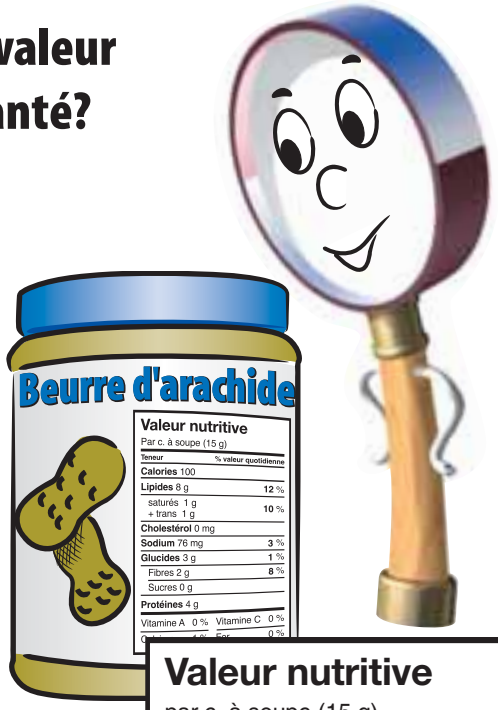
Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Tout sur les nutriments

Pourquoi les nutriments du tableau de la valeur nutritive sont-ils importants pour votre santé?



Lipides

Autrement dit, le gras. Le gras fournit de l'énergie et des nutriments dont votre corps a besoin. Mais *trop* ou *trop de certains types* de gras—par exemple, les gras saturés et les gras *trans*—pourraient causer une maladie du cœur ou le diabète de type 2.

Cholestérol

Le corps produit la *majorité* de son propre cholestérol mais en obtient aussi des aliments consommés. Le cholestérol forme les cellules et les hormones. Trop de cholestérol dans le sang peut entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Sodium

Autrement dit, le sel. Le sel aide à équilibrer les liquides dans le corps. Chez certaines personnes, cependant, manger *trop* de sel peut être nocif

Glucides

Les glucides sont une source d'énergie pour vos muscles et votre cerveau. Les sucres et les fibres sont deux types de glucides indiqués dans le tableau de la valeur nutritive.

Si vous avez le diabète, vous pouvez contrôler votre taux de sucre dans le sang :

- en répartissant les glucides également entre les repas et les collations pris durant la journée; et
- en mangeant des aliments riches en fibres.

Protéines

Les protéines forment vos muscles, vos os et vos dents.

Vitamines

La vitamine A garde votre peau et votre vision en santé. La vitamine C aide à combattre les infections.

Valeur nutritive

par c. à soupe (15 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 8 g	**12** %
saturés 1 g + trans 1 g	**10** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 76 mg	**3** %
Glucides 3 g	**1** %
Fibres 2 g	**8** %
Sucres 0 g	
Protéines 4 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	1 %	Fer	0 %

Minéraux

Le calcium vous donne des dents et des os solides et peut prévenir l'ostéoporose. Le fer aide vos globules rouges à transporter l'oxygène à travers votre corps.

Mangez une variété d'aliments pour obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.

Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Les faits en 5 temps!

Lisez le tableau de la valeur nutritive en 5 étapes simples.

1 Portion

Si vous mangez la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, vous obtiendrez les calories et les nutriments indiqués. Comparez toujours la quantité de la portion indiquée sur l'étiquette à la quantité que vous mangez.

2 Calories

Le chiffre vous indique combien d'énergie contient une portion de l'aliment préemballé.

3 Pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Cela indique si l'aliment préemballé contient *peu* ou *beaucoup* d'un nutriment par portion.

4 Obtenez moins des nutriments suivants :

- Lipides (gras), gras saturés et gras *trans*
- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des aliments préemballés avec un *bas* pourcentage de la valeur quotidienne de lipides et de sodium, surtout si vous êtes prédisposé à une maladie du cœur ou au diabète.

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

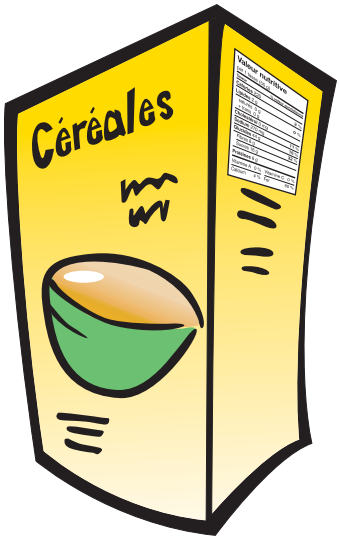
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	**3** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	**11** %
Glucides 44 g	**15** %
Fibres 8 g	**32** %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	4 %	Fer	40 %

5 Obtenez plus des nutriments suivants :

- Fibres
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des aliments préemballés avec un *haut* pourcentage de la valeur quotidienne de ces nutriments. Si vous avez le diabète, surveillez les glucides, car ils influencent le taux de sucre dans votre sang.



Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Utilisez le % valeur quotidienne pour savoir si une portion de l'aliment préemballé contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Que veut dire « % valeur quotidienne »?

Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Cela indique si l'aliment préemballé contient *peu* ou *beaucoup* d'un nutriment par portion.

Qu'est-ce qui est *peu* et qu'est-ce qui est *beaucoup*?

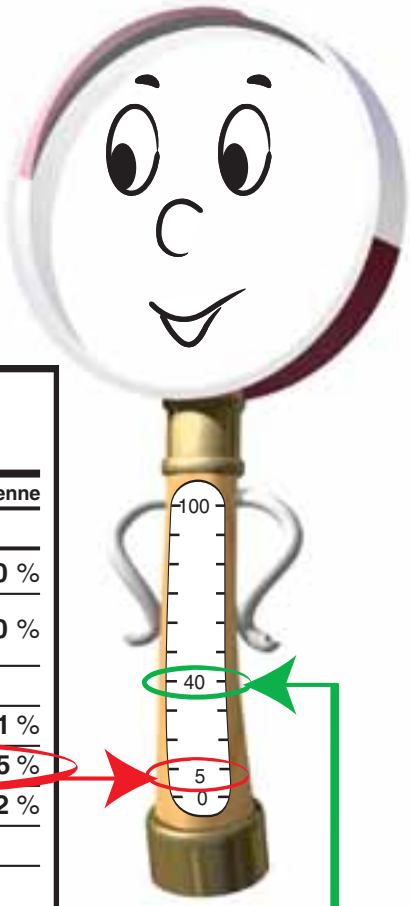
Examinons le % valeur quotidienne du tableau de la valeur nutritive d'un paquet de légumes :

- Une portion contient 5 % de la valeur quotidienne de glucides. C'est *peu* parce que c'est en *bas* de l'échelle
- Une portion contient 40 % de la valeur quotidienne de vitamine A. C'est *beaucoup* parce que c'est en *haut* de l'échelle.

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (85 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 35 mg	**1** %
Glucides 14 g	**5** %
Fibres 3 g	**12** %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 40 %	Vitamine C 6 %
Calcium 2 %	Fer 8 %



Faites des choix santé en utilisant le % valeur quotidienne.

Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

La portion et la nutrition

Pourquoi la portion est-elle importante sur les aliments préemballés?

La portion indique la quantité de l'aliment que vous devez manger pour obtenir la quantité de Calories et de nutriments figurant sur le tableau de la valeur nutritive.

Comment la portion est-elle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive?

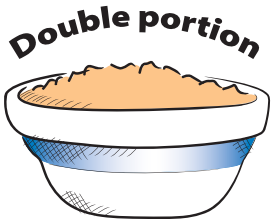
Deux types de renseignements précisent la portion :

- **une unité domestique**
  indiquée par les mots familiers comme *tasse* et *morceaux*.
- **une unité métrique**
  indiquée par des mesures en *mL (millilitres)* et *g (grammes)*.

Et si vous en mangez moins? Ou plus?

Si vous mangez *moins* que la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive vous obtiendrez *moins* que les calories et nutriments indiqués. Si vous mangez *plus* que la portion, vous obtiendrez *plus* que les Calories et nutriments indiqués.

Par exemple, si vous mangez une double portion de cette céréale, vous obtiendrez le double des Calories et de tous les nutriments, entre autres des fibres.



Valeur nutritive	
par 1 tasse (55 g)	
Teneur	**% valeur quotidienne**
Calories 220	
Lipides 2 g	**3** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	**11** %
Glucides 44 g	**15** %
Fibres 8 g	**32** %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %

Valeur nutritive	
par 2 tasses (110 g)	
Calories 440	
	64 %

Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Tout sur les glucides

Pour les personnes qui ont le diabète, les glucides sont parmi les nutriments les plus importants sur le tableau de la valeur nutritive.

Comment les glucides affectent-ils votre corps?

Les glucides consommés se transforment en glucose (sucre) pour fournir de l'énergie au corps. Si vous avez le diabète, vous devez surveiller combien de glucides vous mangez pour contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Quels aliments vous donnent des glucides?

Vous obtenez des glucides des aliments suivants : céréales, pain, riz, pâtes et autres produits céréaliers, légumineuses, certains légumes, fruits, certains produits laitiers et sucres raffinés.

Quels sont les différents types de glucides?

- les amidons (pain, pâtes, pommes de terre)
- les sucres (naturels dans les fruits, les légumes et le lait, ou raffinés, tels que le sucre blanc et brun, le miel ou la mélasse)
- les fibres (aliments à grains entiers, légumes et fruits)

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

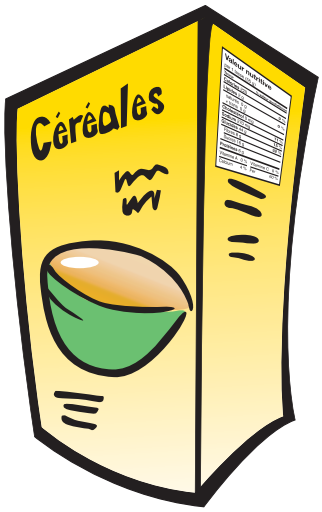
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	**3** %
saturés 0 g + trans 0 g	**0** %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	**11** %
Glucides 44 g	**15** %
Fibres 8 g	**32** %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	4 %	Fer	40 %

Le type de glucides consommé a-t-il un effet sur le taux de sucre dans le sang?

Oui. Pour les personnes qui ont le diabète, le type de glucides est un facteur qui permet d'équilibrer le taux de sucre dans le sang. À part les fibres, les différents types de glucides consommés se transforment en glucose dans le sang. La consommation d'aliments riches en fibres peut abaisser votre glycémie et vous aider à vous sentir rassasié.

La quantité totale de glucides consommés en une fois est également importante pour équilibrer la glycémie. Consulter un diététiste professionnel pour connaître la quantité qui vous convient.



Faut-il répartir également les glucides que l'on consomme sur l'ensemble de la journée?

Diviser les glucides en quantités égales dans vos repas et collations de la journée aide votre corps à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Votre taux de sucre dans le sang augmente plus lentement si les glucides que vous consommez font partie d'un repas complet.

Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du coeur du Canada – Programme Visez santé^MC
• Kraft Canada Inc. • Products alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.