



Chapitre 15

Lecture des étiquettes alimentaires

Apprenez à lire les étiquettes alimentaires et à faire des choix santé

Vous allez découvrir :

- 1) Apprenez ce que signifient les différents types de renseignements qui figurent sur les étiquettes alimentaires;
- 2) Serez en mesure de faire des choix alimentaires éclairés après avoir lu les étiquettes alimentaires.

Les étiquettes alimentaires

En quoi consistent les étiquettes alimentaires?

Les étiquettes alimentaires figurent sur les aliments emballés et comprennent une liste d'ingrédients, un tableau de la valeur nutritive ainsi que des allégations relatives à la valeur nutritive. Au Canada, il existe des lois qui décrivent la façon dont les aliments doivent être étiquetés. La quasi-totalité des aliments emballés doit comporter une liste d'ingrédients et un tableau de la valeur nutritive.

1) Liste d'ingrédients

Les ingrédients qui entrent dans la composition de l'aliment sont tous énumérés par ordre décroissant de poids. Cela signifie que les ingrédients qui figurent en début de liste sont présents **en plus grande quantité** que les ingrédients qui figurent en fin de liste. La liste des ingrédients peut vous aider à rechercher certains ingrédients et à éviter ceux qu'il vous a été conseillé de ne pas consommer.

Le sucre présent dans votre régime va accroître votre glycémie. Les sucres se présentent sous de nombreuses formes : Vérifiez si l'un des noms suivants figure dans la liste des ingrédients pour savoir si l'aliment contient du sucre.

- Mélasse
- Jus
- Dextrine
- Sirop de maïs à haute teneur en maltose
- Sirop d'érable
- Sirop de malt
- Purée de fruits
- Sucre inverti
- Betterave à sucre
- Sucre brun
- Miel
- Agave
- Dextrose
- Dextrose anhydre
- Jus de fruits concentré
- Sucre liquide
- Sucre de canne
- Sucrose
- Glucose-fructose
- Sirop de riz brun
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose

Voici un exemple de liste d'ingrédients d'un aliment contenant beaucoup de sucre :

INGRÉDIENTS : GLUCOSE-FRUCTOSE EXTRAIT DE RACINE DE CHICORÉE (FIBRES D'INSULINE), SUCRE FLOCONS D'AVOINE ENTIÈRE, BLÉ SOUFFLÉ, SIROP DE MAÏS À TENEUR ÉLEVÉE EN MALTOSE, FLOCONS D'ORGE ENTIÈRE, GRAINS DE CHOCOLAT (LIQUEUR DE CHOCOLAT, SUCRE BEURRE DE CACAO, SUBSTANCES LAITIÈRES, LÉCITHINE DE SOYA, ARÔME NATUREL), SON DE MAÏS, HUILE DE PALMISTE, RIZ CROQUANT (FARINE DE RIZ, EXTRAIT DE MALT D'ORGE, SUCRE SEL), HUILE DE CANOLA, SON DE BLÉ, GLYCÉRINE, CACAO, BLÉ ENTIER, FARINE GRAHAM, LÉCITHINE DE SOYA, AMIDON DE BLÉ, ARÔME NATUREL, MALTODEXTRINE, SEL, PHOSPHATE TRISODIQUE, BHT.

2) Tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive indique la quantité de nutriments présente dans une portion d'un aliment emballé. Les nutriments correspondent à la partie des aliments dont vous avez besoin pour votre santé et votre bien-être. Treize nutriments doivent figurer dans le tableau de la valeur nutritive. Les quatre nutriments de ce tableau qui affectent le plus la santé de votre cœur sont : les gras saturés, les gras trans, le sodium et les fibres.

Portion

Le tableau de la valeur nutritive vous indique la quantité de l'aliment emballé contenue dans une portion. Le tableau de la valeur nutritive fourni à titre d'exemple indique qu'une portion de cet aliment correspond à 3/4 tasse ou à 175 grammes (g). En consommant une portion, vous obtenez la quantité de calories et de nutriments indiquée. Comparez toujours la portion indiquée sur l'emballage à la quantité que vous consommez.

Gras saturés et gras trans

Les gras alimentent votre corps en énergie et en nutriments. Le type de gras que vous mangez est important. Les gras trans augmentent votre risque de maladie cardiaque. Essayez de manger moins de gras saturés.

Sodium

On trouve le sodium dans le sel. Le sodium aide à équilibrer les liquides présents dans le corps. Chez certaines personnes, une consommation trop élevée de sodium peut être nocive pour le corps.

Fibres

Il est important de consommer suffisamment de fibres pour maîtriser votre taux de cholestérol et votre glycémie. Les fibres vous aident à aller à la selle (à déféquer) régulièrement.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (172 g) / Portion (172 g)	
Amount	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 200	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0.3 g	
+ Trans / trans 0 g	1 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 7 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 36 g	12 %
Fibre / Fibres 11 g	45 %
Sugars / Sucres 6 g	
Protein / Protéines 13 g	
Vitamin A / Vitamine A	1 %
Vitamin C / Vitamine C	1 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	24 %

Pourcentage de la valeur quotidienne

Le tableau de la valeur nutritive mentionne également le pourcentage de la valeur quotidienne. Celle-ci indique si l'aliment contient un nutriment en petite ou en grande quantité.

- Si le pourcentage de la valeur quotidienne est égal ou inférieur à 5 %, le nutriment est présent en petite quantité dans l'aliment.
 - Si vous souhaitez réduire votre consommation d'un nutriment en particulier, choisissez des aliments dont le pourcentage de la valeur quotidienne du nutriment en question est faible. Par exemple, les gras saturés et le sodium. Essayez de ne consommer aucun gras trans.
- Si le pourcentage de la valeur quotidienne est égal ou supérieur à 15 %, le nutriment est présent en grande quantité dans l'aliment.
 - Si vous souhaitez augmenter votre consommation d'un nutriment en particulier, choisissez des aliments dont le pourcentage de la valeur quotidienne pour le nutriment en question est élevé. Par exemple, les fibres, les vitamines et les minéraux.

Allégations relatives à la valeur nutritive

Les allégations relatives à la valeur nutritive sont des affirmations qui figurent sur les emballages et qui donnent de plus amples détails sur les nutriments présents dans l'aliment.

Sans cholestérol/Ne contient pas de cholestérol

- **Ce que signifie cette allégation**

L'aliment peut contenir une très petite quantité de cholestérol ou ne pas en contenir du tout. Seuls les produits d'origine animale contiennent du cholestérol.

- **Exemple de produits pouvant mentionner cette allégation**

- Chips
- Sirop d'érable

- **Mises en garde**

Les aliments sans cholestérol peuvent quand même avoir une teneur élevée en gras ou en sucre.

À faible teneur en gras/Faible en gras

- **Ce que signifie cette allégation**

Chapitre 15 — Lecture des étiquettes alimentaires

L'aliment contient une très petite quantité de matières grasses (au plus 3 g de matières grasses par portion).

- **Exemple de produits pouvant mentionner cette allégation**

- Yogourt avec fruits au fond

- **Mises en garde**

Les aliments à faible teneur en gras peuvent quand même contenir beaucoup de sucre ou de sodium.

Sans sucre ajouté

- **Ce que signifie cette allégation**

Aucun sucre blanc granulé ou ingrédient contenant des sucres ajoutés n'a été ajouté à l'aliment (mais celui-ci peut contenir d'autres types de sucre naturel).

- **Exemple de produits pouvant mentionner cette allégation**

- Jus

- **Mises en garde**

Certains aliments, comme les jus, comportant la mention « Aucun sucre ajouté », peuvent quand même contenir beaucoup de sucre naturel.

Léger/Allégé

- **Ce que signifie cette allégation**

Cet aliment pourrait contenir moins de matières grasses ou de calories comparativement à sa version originale.

- **Exemple de produits pouvant mentionner cette allégation**

- Mayonnaise

- **Mises en garde**

La mention « Léger » présente sur un paquet peut parfois signifier que l'aliment est clair ou que sa texture est légère.



Vos ressources

Chapitre 15 — Lecture des étiquettes alimentaires

1. SaineAlimentationOntario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx>
2. Composez le 1-877-510-5102 pour parler gratuitement à un diététiste agréé.
3. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <http://www.fmcoeur.com/>
4. Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca
5. Santé Canada (guide alimentaire, lecture des étiquetages) :
<http://www.canadiensensante.gc.ca/>
6. Sodium : www.sodium101.ca