

L'Étiquetage nutritionnel interactif : faites le point

Vous avez peut-être remarqué l'information nutritionnelle affichée sur de nombreux produits alimentaires que vous achetez à l'épicerie. Le Canada s'est doté en 2003 d'un nouveau système visant à fournir de l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments. Les nouveaux règlements s'appliquent à la majorité des aliments préemballés, de façon à s'assurer que tous les **tableaux de la valeur nutritive** aient la même apparence et qu'ils soient plus faciles à repérer et à lire. La plupart des entreprises devront afficher ces nouveaux tableaux sur leurs produits alimentaires à compter du 12 décembre 2005.

Santé Canada a élaboré un outil, appelé **l'Étiquetage nutritionnel interactif**, qui vous aidera à mieux comprendre le nouvel étiquetage des aliments. Cet outil vous apprendra à utiliser l'information nutritionnelle de façon à faire des choix plus éclairés lorsque vous achetez des aliments.

Craquelins

Valeur nutritive 1	
par 4 craquelins (20 g) 2 3	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
saturés 0,5 g	8 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 132 mg	6 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

6 Ingrédients : Blé entier, huile végétale shortening, sel.

5 Faible en gras, sans cholestérol, source de fibres

- 1) Le tableau de la valeur nutritive
- 2) La quantité spécifique d'aliment
- 3) % de la valeur quotidienne
- 4) Les principaux nutriments
- 5) Les allégations nutritionnelles
- 6) La liste des ingrédients



En respectant **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**, vous pouvez également faire des choix santé.

Vous pouvez consulter **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** à l'adresse suivante : <http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire>

Qui sera chargé de faire respecter le règlement?

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sera chargée de faire respecter le règlement.

Le tableau de la valeur nutritive

Facile à repérer, facile à lire



Maïs à grains entiers

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

On retrouve dans le **tableau de la valeur nutritive** la valeur calorique de l'aliment et sa teneur en 13 nutriments : lipides, graisses saturées et trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, vitamine A, vitamine C, calcium et fer.

Vous pouvez utiliser le **tableau de la valeur nutritive** pour :

- Comparer plus facilement les produits
- Vérifier la valeur nutritive des aliments
- Mieux respecter certains régimes spéciaux.
- Augmenter ou diminuer votre consommation de certains nutriments

Consultez le **tableau de la valeur nutritive** pour faire des choix éclairés. En choisissant des aliments sains, vous contribuez à réduire le risque de maladies chroniques liées à l'alimentation, telles que le cancer, le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.

Le tableau de la valeur nutritive n'apparaît pas sur tous les emballages de produits alimentaires.

Le tableau de la valeur nutritive devra être affiché sur pratiquement tous les emballages de produits alimentaires. Les aliments suivants sont toutefois exemptés en vertu du règlement sur l'étiquetage nutritionnel :

- Les fruits et les légumes frais;
- Les viandes et la volaille crues (sauf hachées), le poisson et les fruits de mer crus;
- Les produits alimentaires préparés ou transformés chez le détaillant (produits de boulangerie, salades);
- Les aliments qui renferment des quantités négligeables de nutriments, tels que le café, le thé, les fines herbes et les épices;
- Les boissons alcoolisées.

La quantité spécifique d'aliment

Toute l'information contenue dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une **quantité spécifique d'aliment**. Assurez-vous de comparer cette quantité à celle que vous consommez.

Lorsque vous consultez le tableau de la valeur nutritive, vous devez tout d'abord :

- 1) Vérifier la **quantité spécifique d'aliment** indiquée.
- 2) Comparer cette quantité à celle que vous consommez réellement.

Pain de blé entier

Valeur nutritive			
par 2 tranches (64 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 140			
Lipides 1,5 g	2 %		
saturés 0,3 g	4 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 290 mg	12 %		
Glucides 26 g	9 %		
Fibres 3 g	12 %		
Sucres 2 g			
Protéines 5 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 4 %	Fer	10 %	



La **quantité spécifique d'aliment** peut être indiquée en utilisant :

- Une **description** (p. ex. une tranche, un œuf, deux biscuits) suivie d'une mesure métrique.
- Des **unités de mesure domestiques courantes**, soit en mL, tasses, cuillerées à table, soit en unité ou fraction d'aliment (p. ex. $\frac{1}{4}$ de pizza), suivies d'une mesure métrique (g, mL), s'il y a lieu.
(p. ex. 175 g de yogourt).

La quantité spécifique d'aliment

Comparons ces biscuits

Vérifiez toujours quelle quantité spécifique d'aliment est déclarée dans le tableau de la valeur nutritive. Comparez cette quantité à celle que vous consommez réellement.

Biscuits

Valeur nutritive			
par 2 biscuits (30 g)			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories	150		
Lipides	7 g		11 %
saturés	3 g		20 %
+ trans	1 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	80 mg		3 %
Glucides	21 g		7 %
Fibres	1 g		4 %
Sucres	8 g		
Protéines	1 g		
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	8 %



Biscuits

Valeur nutritive			
par 4 biscuits (30 g)			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories	130		
Lipides	4 g		6 %
saturés	1 g		10 %
+ trans	1 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	80 mg		3 %
Glucides	23 g		7 %
Fibres	0 g		0 %
Sucres	6 g		
Protéines	2 g		
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	8 %

Dans cet exemple, le même poids d'aliment est spécifié dans le tableau de la valeur nutritive (30 grammes), mais ce poids correspond à un nombre de biscuits différent.

Comparons les emballages individuels (p.ex. yogourt)

Dans le cas des aliments vendus en emballages individuels (p.ex. petit contenant de yogourt, sachet individuel d'arachides, contenant individuel de jus), l'information nutritionnelle du tableau de la valeur nutritive correspond à la quantité nette d'aliment que renferme le contenant, afin de permettre aux gens de vérifier facilement le nombre de Calories et la quantité de nutriments qu'ils consomment.



La quantité spécifique d'aliment

Mélange à gâteau en boîte

On retrouve parfois plus d'un mode de préparation sur l'emballage de certains aliments, tels que les mélanges à gâteau en boîte. Ainsi, on peut retrouver une recette permettant de réduire la teneur en lipides (gras) du gâteau, ce qui aura un impact sur l'information nutritionnelle.

Dans le cas de tels produits, le tableau de la valeur nutritive peut avoir plusieurs colonnes afin de tenir compte des divers modes de préparation.

Ainsi, ce tableau présente la valeur nutritive du gâteau en tenant compte des deux modes de préparation proposés sur l'emballage.

Mélange à gâteau au chocolat

Valeur nutritive			
pour 1/12 du mélange à gâteau (83 g) (environ 1/12 de gâteau)			
Teneur	mélange sec	recette originale	recette pauvre en gras
Calories	170	270	190
			% valeur quotidienne
Lipides 4,5 g*	7 %	23 %	9 %
saturés 2 g + trans 0,5 g	13 %	18 %	13 %
Cholestérol 0 mg			
Sodium 370 mg	15 %	15 %	15 %
Glucides 33 g	11 %	11 %	11 %
Fibres 2 g	8 %	8 %	8 %
Sucres 20 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A	6 %	6 %	6 %
Vitamine C	0 %	0 %	0 %
Calcium	6 %	6 %	6 %
Fer	15 %	15 %	15 %
* teneur du mélange sec			



Le nombre de Calories et la teneur en nutriments dépendent de la quantité de gâteau consommée ainsi que du mode de préparation choisi.

Le pourcentage de la valeur quotidienne

Utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour vérifier si un aliment renferme beaucoup ou peu d'un nutriment donné.

Le pourcentage de la valeur quotidienne :

- est une mesure simple qui permet d'évaluer rapidement la teneur en nutriments des aliments,
- s'appuie sur les recommandations pour une saine alimentation,
- permet de vérifier si une quantité spécifique d'aliment contient beaucoup ou peu d'un certain nutriment.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour comparer des aliments.

Le % VQ permet d'évaluer d'un simple coup d'œil la valeur nutritive d'un aliment et de comparer des produits à partir de plusieurs nutriments à la fois. Étant donné qu'il mesure les teneurs en nutriments à partir d'une même échelle (0 à 100 % de la valeur quotidienne), le % VQ permet d'identifier rapidement les forces et les faiblesses d'un produit alimentaire.

Voici deux tableaux de la valeur nutritive:

Galette de bœuf

Valeur nutritive	
pour 1 galette (130g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 340	
Lipides 27 g	42 %
saturés 12 g	70 %
+ trans 2 g	
Cholestérol 70 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 3 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 30 %

Galette de poulet

Valeur nutritive	
pour 1 galette (130g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 340	
Lipides 27 g	42 %
saturés 12 g	70 %
+ trans 2 g	
Cholestérol 70 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 3 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 30 %

La quantité spécifique d'aliment est la même dans les deux cas. Comparez le % de la valeur quotidienne afin d'identifier le produit qui contient le plus de fer.

Le pourcentage de la valeur quotidienne

D'où proviennent les % de la valeur quotidienne?

Les valeurs quotidiennes utilisées dans le cadre de l'étiquetage nutritionnel sont fondées sur des recommandations en matière de saine alimentation.

Ces valeurs sont fondées sur des normes qui ont été fixées en vue de favoriser la santé, de permettre une croissance et un développement normaux et de réduire le risque de maladies chroniques d'origine nutritionnelle. Ces valeurs s'appliquent donc à la plupart des personnes.

La teneur réelle en nutriment (en g ou mg) est surtout destinée à ceux qui ont des besoins nutritionnels particuliers.

Le % de la valeur quotidienne est avant tout un instrument de mesure qui permet de choisir entre deux aliments.

Comment le % VQ est-il calculé?

Pour calculer le % de la valeur quotidienne, on divise la teneur en nutriment de la quantité spécifique d'aliment dans le tableau de la valeur nutritive par la valeur quotidienne fixée pour le nutriment, puis on multiplie par 100.

Exemple: le fer

Dans le cas du fer, la valeur quotidienne a été fixée à 14 mg.

2 mg (teneur en fer de la quantité spécifique d'aliment) ÷ 14 mg (valeur quotidienne fixée pour le fer) X 100 = 15 %

Par conséquent, lorsque la quantité spécifique d'aliment dans le tableau de la valeur nutritive contient 2 mg de fer, le % de la valeur quotidienne est de 15 %.

Le pourcentage de la valeur quotidienne

À quoi peut servir le % VQ ?

La signification des termes « beaucoup » ou « peu » varie en fonction des personnes et des nutriments. En mesurant tous les nutriments à partir d'une même échelle (0 à 100 % de la valeur quotidienne), comme avec une règle, le % de la valeur quotidienne vous aide à interpréter les teneurs en nutriments.

Vous pouvez utiliser le % VQ pour vérifier si un aliment renferme un pourcentage **élevé** de certains nutriments dont vous souhaitez **augmenter** l'apport (p. ex. fibres, vitamines A et C, calcium, fer).

Par exemple, si vous désirez augmenter votre consommation de fibres alimentaires, choisissez des céréales à déjeuner ayant un % de la valeur quotidienne plus élevé que celui d'autres céréales à déjeuner (pour une quantité comparable de produit).

Les fabricants peuvent faire ressortir le fait qu'un produit :

- ayant un % VQ de **15%** ou plus pour le **calcium**, la **vitamine A**, le **fer** ou les **fibres alimentaires** (pour la quantité d'aliment déclarée) a une **teneur élevée** en ces nutriments.
- ayant un % VQ de **30%** ou plus pour la **vitamine C** (pour la quantité d'aliment déclarée) a une **teneur élevée** en vitamine C.

Vous pouvez également vous servir du % VQ pour vérifier si un aliment renferme un **faible** pourcentage de certains nutriments dont vous souhaitez **diminuer** l'apport (p. ex. graisses saturées et trans, cholestérol, sodium).

Par exemple, si vous désirez diminuer votre consommation de sodium, choisissez une soupe en conserve ayant un % de la valeur quotidienne plus faible pour le sodium que celui d'une autre soupe en conserve (pour une quantité comparable de produit).

Les fabricants peuvent faire ressortir le fait qu'un produit :

- ayant un % VQ de **5%** ou moins pour les **lipides**, le **sodium** ou le **cholestérol** (pour la quantité d'aliment déclarée) a une **faible teneur** en ces nutriments.
- ayant un % VQ de **10%** ou moins pour les **graisses saturées et trans** (pour la quantité d'aliment déclarée) a une **faible teneur** en ces nutriments.

Les Calories et les principaux nutriments



Galette de poulet

Les Calories et les principaux nutriments

Les Calories et les principaux nutriments sont toujours présentés dans le même ordre. L'apparence uniforme du tableau le rend facile à repérer et à utiliser.

Valeur nutritive	
pour 1 galette (130g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 9 g	14 %
saturés 2 g	
+ trans 1 g	15 %
Cholestérol 70 mg	
Sodium 800 mg	33 %
Glucides 4 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 2 %



Les Calories et les principaux nutriments

Les Calories

- Lorsque vous consommez une portion supérieure à celle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, votre apport en Calories est forcément plus élevé que celui indiqué. La grosseur des portions influence l'apport en Calories. Par exemple, lorsque vous mangez deux gaufres alors que la déclaration dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une gaufre, vous devez multiplier par deux le nombre de Calories et la teneur en nutriments indiqués.

Les besoins en énergie (Calories) varient en fonction de l'âge, des dimensions corporelles, du sexe, du niveau d'activité et aussi de certains états de santé spécifiques, tels que la grossesse et l'allaitement.

Les lipides

- La teneur en lipides (les gras) indiquée dans le tableau de la valeur nutritive représente la somme des graisses saturées et trans et de tous les autres acides gras présents dans l'aliment.

Choisissez des aliments moins gras, notamment des viandes plus maigres, des produits laitiers moins gras et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses. En optant plus souvent pour de tels aliments, vous réduirez votre apport total en lipides et, du même coup, votre apport en graisses saturées et trans.

Les graisses saturées et trans

- La plupart des Canadiens et Canadiennes devraient réduire leur apport en graisses saturées et trans, étant donné que celles-ci augmentent le risque des maladies du cœur.
- Il a été démontré que les graisses saturées et trans augmentent le taux sanguin de cholestérol LDL (mauvaises graisses dans le sang). Un taux sanguin élevé de cholestérol LDL est un facteur de risque des maladies du cœur.
- Contrairement aux graisses saturées, les graisses trans réduisent en outre le taux sanguin de cholestérol HDL (bonnes graisses dans le sang). Un faible taux sanguin de cholestérol HDL est un facteur de risque des maladies du cœur.
- Dans le tableau de la valeur nutritive, les teneurs en graisses saturées et trans sont regroupées sous un seul % de la valeur quotidienne, étant donné que ces deux types de graisses ont des effets néfastes sur le taux de cholestérol sanguin.

Une alimentation saine, pauvre en graisses saturées et en graisses trans, peut réduire le risque des maladies du cœur.

Les Calories et les principaux nutriments

Trucs pour réduire l'apport en graisses saturées et trans

- Consultez le tableau de la valeur nutritive afin de connaître les teneurs en graisses saturées et trans des aliments.
- Choisissez des huiles végétales, telles que les huiles de canola, d'olive, de maïs, de carthame, de soya, de tournesol et d'arachide.
- Limitez votre consommation de margarine dure, de shortening, de saindoux et de beurre.
- Limitez votre consommation d'aliments renfermant des quantités élevées d'huiles de palme, de coco ou d'huiles végétales hydrogénées.
- Utilisez des produits laitiers moins gras et des viandes plus maigres.

Le cholestérol

- Dans le cas du cholestérol, la déclaration en % de la valeur quotidienne est facultative; ce % peut donc être absent du tableau de la valeur nutritive. Toutefois, la teneur en cholestérol doit toujours être indiquée en milligrammes.

Le sodium

- Chez la plupart des gens, l'apport en sodium dépasse les besoins. Il est donc souhaitable de réduire la consommation de sodium.
- La plus grande partie du sodium provient du « chlorure de sodium », aussi appelé sel de table ou sel de mer.
- Le sel est un ingrédient utilisé couramment dans certains aliments transformés ou préparés, tels que les soupes en conserve et les viandes transformées.
- On ajoute parfois aux aliments des additifs à base de sodium qui ne renferment pas de chlorure (p. ex. phosphate disodique, nitrate de sodium ou gluconate de sodium).

Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et faible en sodium peut réduire le risque d'hypertension, facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et des maladies du cœur.

Les Calories et les principaux nutriments

Les glucides

- Il existe différents types de glucides :
 - Les **amidons** qui sont présents dans les pâtes alimentaires et le riz, entre autres.
 - Les **fibres** qui sont fournies par les produits céréaliers à grains entiers (p. ex. pain de blé entier, céréales riches en fibres), les légumineuses (pois secs, haricots secs et lentilles), les légumes et les fruits.
 - Les **sucres**, tels que le sucrose, le glucose, le fructose et le dextrose.
- La teneur en glucides indiquée dans le tableau de la valeur nutritive inclut tous les types de glucides (amidons, fibres et sucres) contenus dans la quantité spécifique d'aliment.

Les fibres

- Les principales sources de fibres sont les produits céréaliers à grains entiers et à base de son (p. ex. blé entier, riz brun, seigle entier, orge mondé, son de blé, avoine), les légumes, les fruits et les légumineuses (pois secs, haricots secs et lentilles).

Les sucres

- Les sucres sont présents à l'état naturel dans certains aliments, tels que le lait, les fruits et les légumes. On ajoute aussi du sucre sous diverses formes aux aliments : sucre ou sucrose, cassonade, glucose, fructose, dextrose, sucre liquide inverti, mélasse, miel, sirop d'érable et sirop de maïs.
- Toutes les formes de sucre ajouté (y compris le miel et la mélasse) fournissent surtout des Calories. Les sucres ajoutés rehaussent la saveur des aliments. Ils ne présentent aucun avantage particulier sur le plan nutritionnel.
- Aucune valeur quotidienne n'a été fixée pour les sucres étant donné qu'aucun apport précis n'est recommandé à l'intention de la population en santé.
- Les sucres peuvent favoriser la carie dentaire.

Les personnes qui ont des besoins énergétiques peu élevés n'ont probablement pas besoin des Calories supplémentaires fournies par les sucres.

Les protéines

- On retrouve les protéines dans divers aliments, tels que la viande, la volaille, le poisson, les légumineuses (pois secs, haricots secs et lentilles), les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers.
- Aucune valeur quotidienne n'a été fixée pour les protéines étant donné que les apports sont généralement suffisants au Canada chez les personnes ayant une alimentation variée.

Les Calories et les principaux nutriments

La vitamine A

- La teneur en vitamine A est exprimée uniquement en % de la valeur quotidienne, en fonction d'un apport quotidien recommandé. L'utilisation d'un % VQ permet d'interpréter plus facilement la teneur en vitamine A d'un produit.

La vitamine C

- La teneur en vitamine C est exprimée uniquement en % de la valeur quotidienne, en fonction d'un apport quotidien recommandé. L'utilisation d'un % VQ permet d'interpréter plus facilement la teneur en vitamine C d'un produit.

Le calcium

- La teneur en calcium est exprimée uniquement en % de la valeur quotidienne, en fonction d'un apport quotidien recommandé. L'utilisation d'un % VQ permet d'interpréter plus facilement la teneur en calcium d'un produit.

Une alimentation saine comprenant une quantité adéquate de calcium et de vitamine D et une activité physique régulière favorisent la formation d'os solides et peuvent réduire le risque d'ostéoporose.

Le fer

- La teneur en fer est exprimée uniquement en % de la valeur quotidienne, en fonction d'un apport quotidien recommandé. L'utilisation d'un % VQ permet d'interpréter plus facilement la teneur en fer d'un produit.

Qu'en est-il des autres nutriments?

- Les principaux nutriments doivent obligatoirement apparaître dans le tableau de la valeur nutritive. Il en va de même pour tous les autres nutriments qui font l'objet d'une allégation nutritionnelle ou qui ont été ajoutés à l'aliment.
- Il n'est pas obligatoire que le tableau de la valeur nutritive renferme la liste de tous les nutriments présents dans l'aliment. Seuls les 13 principaux nutriments et la valeur calorique doivent y figurer. Le fait qu'un nutriment « secondaire » ne soit pas mentionné dans le tableau de la valeur nutritive ne signifie donc pas que celui-ci est absent de l'aliment.
- Les fabricants peuvent inclure dans le tableau de la valeur nutritive d'autres nutriments provenant d'une liste préétablie (tels que d'autres vitamines et minéraux, d'autres types de lipides, les polyols et l'amidon). Les déclarations relatives à tout autre constituant alimentaire sont permises à l'extérieur du tableau de la valeur nutritive (p. ex. éléments phytochimiques, comme l'isoflavone, ou caroténoïdes, comme le lycopène).

Les allégations nutritionnelles

Consultez les **allégations nutritionnelles** pour faire des choix éclairés.

Le gouvernement spécifie les normes à respecter pour pouvoir utiliser une allégation nutritionnelle sur une étiquette ou dans un document publicitaire. Ces normes s'appliquent à tous les aliments, qu'ils soient préemballés ou non, peu importe où ils sont vendus.

Les fabricants sont libres d'utiliser ou non des allégations nutritionnelles sur les étiquettes de leurs produits ou dans leurs messages publicitaires.

De nombreux produits alimentaires sont dotés d'allégations nutritionnelles ayant pour but de faire ressortir une caractéristique pouvant intéresser les consommateurs.

Exemples d'allégations



Source de fibres

Les fabricants de produits alimentaires peuvent faire ressortir une caractéristique nutritionnelle en utilisant une allégation telle que « source de fibres ». Cette allégation signifie que la quantité d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive fournit au moins 2 grammes de fibres alimentaires.



Faible teneur en lipides

Le terme « faible teneur » est toujours associé à une très faible quantité. Ainsi, l'allégation « faible teneur en lipides » signifie que la quantité d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive ne fournit pas plus de 3 grammes de lipides. Dans le cadre d'une saine alimentation, les lipides devraient fournir environ le tiers de l'énergie totale (Calories).



Sans cholestérol

L'allégation « sans cholestérol » signifie que le produit fournit une quantité négligeable de cholestérol (moins de 2 mg de cholestérol par quantité d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive) et qu'il a aussi une faible teneur en graisses saturées et trans.



Sans sodium

On entend par « sans » une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel. L'allégation « sans sodium » signifie que l'aliment renferme moins de 5 mg de sodium par quantité d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.



Energie réduite

L'allégation « valeur réduite en Calories » signifie que l'aliment renferme une quantité d'énergie inférieure d'au moins 25 % à celle de l'aliment auquel il est comparé.



Léger

Lorsque le terme « léger » fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, l'allégation « léger » est permise uniquement dans le cas des aliments ayant une « teneur réduite en gras » ou une « valeur réduite en énergie » (Calories). On peut aussi utiliser « léger » pour décrire les caractéristiques organoleptiques d'un produit. Dans ce cas, l'attribut en question doit être clairement identifié dans l'allégation (p. ex. goût léger, texture légère).

Les allégations nutritionnelles

À quoi servent les allégations nutritionnelles?

Lorsque vous voulez **réduire** votre apport en certains nutriments, recherchez les allégations suivantes :

<u>Allégations</u>	<u>Signification</u>
Sans	Pas du tout ou une quantité négligeable du nutriment (p. ex. « sans sodium »)
Faible teneur	Une faible quantité (p. ex. « faible teneur en lipides »)
Teneur réduite	Une quantité au moins 25 % inférieure à celle contenue dans un produit similaire (p. ex. « valeur réduite en Calories »)
Léger	Peut être utilisée dans le cas des aliments ayant une « teneur réduite » en lipides ou en Calories. L'allégation « léger » peut aussi faire référence à certaines caractéristiques organoleptiques de l'aliment (p. ex. « texture légère »). Il faut toujours indiquer sur l'étiquette ce qui rend l'aliment léger (p. ex. lipides, sel, texture).

Lorsque vous voulez **augmenter** votre apport en certains nutriments, recherchez plutôt les allégations suivantes :

<u>Allégations</u>	<u>Signification</u>
Source	Renferme une quantité appréciable du nutriment (p. ex. « source de fibres »)
Source élevée ou bonne	Renferme une quantité importante du nutriment (p. ex. « source élevée de vitamine C »)
Source très élevée ou excellente source	Renferme une quantité très importante du nutriment (p. ex. « excellente source de calcium »)

Les allégations nutritionnelles

Autres exemples d'allégations nutritionnelles

Source d'acides gras polyinsaturés oméga-3

Faible teneur en acides gras saturés

Sans graisses trans

Sans cholestérol

- Les allégations nutritionnelles sont facultatives. Les fabricants ont le choix d'afficher une allégation sur l'étiquette d'un produit après avoir vérifié si celui-ci respecte les normes fixées.
- On retrouve des allégations nutritionnelles sur un grand nombre de produits alimentaires étant donné que celles-ci font ressortir des caractéristiques qui intéressent les consommateurs.
- Consultez d'abord les allégations nutritionnelles, mais ne vous en servez pas pour comparer des produits. Consultez toujours le tableau de la valeur nutritive afin d'obtenir des informations plus détaillées.

Pourquoi retrouve-t-on des allégations sur certains produits et non sur d'autres pourtant similaires?

On retrouve des allégations nutritionnelles sur certains produits et non sur d'autres parce que de telles allégations sont facultatives. Les fabricants peuvent donc choisir de formuler ou non des allégations nutritionnelles lorsque leurs produits respectent les normes fixées.

Qu'entend-t-on par allégations santé?

Les allégations santé sont un type d'allégations nutritionnelles qui soulignent certaines relations entre la santé et l'alimentation. Les allégations suivantes sont autorisées :

- Une alimentation saine, pauvre en graisses saturées et en graisses trans, peut réduire le risque des maladies du cœur.
- Une alimentation saine comprenant une quantité adéquate de calcium et de vitamine D et une activité physique régulière favorisent la formation d'os solides et peuvent réduire le risque d'ostéoporose.
- Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.
- Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et faible en sodium peut réduire le risque d'hypertension, facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et des maladies du cœur.

La liste des ingrédients



Céréales de son

Ingrédients: Blé entier, son de blé, sucre/glucose-fructose, sel, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines (chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, d-pantothénate de calcium), minéraux (fer, oxyde de zinc).

Depuis de nombreuses années, la loi exige que la liste des ingrédients soit affichée sur les emballages des produits alimentaires. Tous les ingrédients doivent apparaître en ordre décroissant, en fonction du poids (l'ingrédient contenu en plus grande quantité apparaît en premier). Dans l'exemple ci-dessus, le *blé entier* est l'ingrédient présent en plus grande quantité puisqu'il est en tête de liste.

La liste des ingrédients fournit les renseignements nécessaires aux personnes qui veulent éviter certains ingrédients ou vérifier la présence d'un ingrédient quelconque dans un aliment.

Les sucres dans les aliments

La liste des ingrédients permet de repérer facilement les sources de certains nutriments tels que les sucres. On retrouve dans le tableau de la valeur nutritive la quantité totale de sucres provenant de toutes les sources possibles (sucres naturels et sucres ajoutés, s'il y a lieu). Pour vérifier la présence de sucre ajouté, il faut rechercher les termes suivants dans la liste des ingrédients : sirop de maïs, dextrose, fructose, glucose, sirop de malt, sucre inverti et jus de fruit concentré.