


## Les informations nutritionnelles

L'emballage d'un produit peut nous donner plusieurs informations concernant sa valeur nutritive. On y retrouve entre autres :



**Allégations nutritionnelles**

**Tableau de valeur nutritive**

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 7 toasts (22 g) / pour 7 toasts (22 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories	80
Fat / Lipides	0.5 g 1 %
Saturated / saturés + Trans / trans	0 g 0 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	170 mg 7 %
Carbohydrate / Glucides	15 g 5 %
Fibre / Fibres	1 g 4 %
Sugars / Sucres	2 g
Protein / Protéines	4 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

**Liste des ingrédients**

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, DEHYDRATED VEGETABLES (TOMATO, RED PEPPER, GARLIC, CHIVE), WHEAT GLUTEN, SUGAR, SALT, SUNFLOWER OIL, YEAST, HERBS, POWDERED CELLULOSE, ASCORBIC ACID. CONTAINS: WHEAT. MAY CONTAIN MILK, SOYA AND SESAME SEEDS. BAKED IN A NUT FREE / PEANUT FREE FACILITY.  
 INGRÉDIENTS: FARINE DE BLÉ, LÉGUMES DÉSHYDRATÉS (TOMATE, POIVRON ROUGE, AIL ET CIBOULETTE), GLUTEN DE BLÉ, SUCRE, SEL, HUILE DE TOURNESOL, LEVURE, HERBES, CELLULOSE EN POUVRE, ACIDE ASCORBIQUE. CONTIENT : BLÉ. PEUT CONTENIR DU LAIT, DU SOYA ET DES GRAINES DE SÉSAME. PRODUIT CONFECTIONNÉ DANS UNE USINE EXEMPTÉ DE NOIX ET D'ARACHIDES.

Regardons ensemble en quoi ces informations consistent.

### La liste des ingrédients

Le premier élément à regarder lorsque nous analysons un aliment est la liste des ingrédients. Elle peut nous donner une idée si l'aliment est transformé ou non. Voici donc quelques conseils rapides pour évaluer la liste d'ingrédients :

- **Nombre d'ingrédients** : Plus la liste d'ingrédients sera longue, plus l'aliment risque d'être transformé. Un produit contenant environ 5 ingrédients ou moins est normalement non transformé.
- **Nom des ingrédients** : Êtes-vous capables de prononcer les ingrédients qui sont inscrits sur l'emballage? Pouvez-vous vous imaginer ce à quoi ils ressemblent? Si vous avez répondu *non* aux questions précédentes, il y a de fortes chances que l'aliment soit transformé. La liste des ingrédients est décrite en ordre décroissant de sa quantité présente dans le produit. Autrement dit, l'ingrédient contenu en plus grande quantité figure au début de la liste, tandis que celui contenu en moins grande quantité figure à la fin de la liste.

Portez une attention particulière au fait que certains aliments respecteront les critères nutritionnels sur leur étiquette, mais qu'ils contiendront plusieurs ingrédients ajoutés (longue liste d'ingrédient). Il s'agit alors de **produits transformés**.

Par exemple, voici deux listes d'ingrédients pour du pain. Lequel de ces deux produits est le plus transformé?

Eau, farine de blé entier intégrale, farine de blé enrichie, mélange de 14 céréales (blé concassé, orge perlé, semoule de maïs, sarrasin décortiqué concassé, flocons d'avoine, sorgho concassé, riz brun concassé, seigle concassé, millet, triticale concassé, graines de tournesol, graines de lin, graines de pavot, graines de sésame), graines de lin moulues, gluten de blé, mélasse de fantaisie, levure\*, sel, son de blé, vinaigre, propionate de calcium, esters tartriques des mono et diglycérides acétylés, stéaroyl-2-lactylate de sodium, lécithine de soya.

Farine de blé non traitée non blanchie, eau, flocons d'avoine, blé concassé, farine de seigle, son de blé, sel de mer, levure.

### Le tableau de valeur nutritive

Santé Canada a réglementé les étiquettes nutritionnelle afin de nous informer et de nous aider à faire des choix éclairés.

Les étiquettes doivent indiquer le nombre de **calories**, la **teneur de 13 éléments nutritifs** ainsi que le **pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ)** pour 9 d'entre eux, selon une portion.

Attention : cette portion est déterminée par le fabricant du produit; elle ne correspond donc pas nécessairement à une portion recommandée par le *Guide alimentaire canadien* ou à la quantité que vous consommez habituellement.

Certains aliments sont exemptés de cette réglementation. Voici une liste des produits sur lesquels on ne retrouve pas toujours de tableau de valeur nutritive :

- Les légumes et les fruits frais;
- Les viandes et les volailles crues (sauf hachées);
- Le poisson et les fruits de mer crus;
- Les aliments préparés ou transformés en magasin (produits de boulangerie, salades, etc.);
- Les aliments qui contiennent très peu de nutriments, comme le café, le thé, les fines herbes et les épices;
- Les boissons alcoolisées.

## La lecture des étiquettes

Il existe deux façons de lire les étiquettes : en **regardant le pourcentage de la valeur quotidienne** (%VQ) ou en **regardant le poids** en grammes ou en milligrammes des nutriments.

La première méthode est une façon simple et rapide de choisir les aliments, mais elle n'est pas fournie pour tous les nutriments.



Référence : Gouvernement du Canada. (2016). *Pourcentage de la valeur quotidienne*. Répéré à : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html>

Un pourcentage faible ou élevé peut être considéré comme adéquat ou inadéquat, dépendamment du nutriment que vous souhaitez consommer.

### Nous voulons beaucoup de :

- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

### Nous voulons peu de :

- lipides
- lipides saturés et trans
- sodium

Exemple : Céréales A

Valeur nutritive			
Pour 1/2 tasse (28 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
<b>Calories</b> 120			
<b>Lipides</b> 1 g	2 %		
saturés 0,2 g	1 %		
+ trans 0 g			
<b>Cholestérol</b> 0 mg			
<b>Sodium</b> 170 mg	7 %		
<b>Glucides</b> 23 g	8 %		
Fibres 7 g	28 %		
Sucres 5 g			
<b>Protéines</b> 3 g			
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %		
Calcium 2 %	Fer 30 %		

Céréales B

Valeur nutritive			
Pour 3/4 tasse (30 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
<b>Calories</b> 120			
<b>Lipides</b> 0 g	0 %		
saturés 0 g	0 %		
+ trans 0 g			
<b>Cholestérol</b> 0 mg			
<b>Sodium</b> 150 mg	6 %		
<b>Glucides</b> 27 g	9 %		
Fibres 1 g	4 %		
Sucres 10 g			
<b>Protéines</b> 2 g			
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %		
Calcium 2 %	Fer 30 %		

En comparant deux sortes de céréales, on remarque que les *Céréales A* contiennent 28% de fibres, alors que les *Céréales B* en contiennent 4%. De plus, la **portion** des *Céréales A* est légèrement plus petite que celle des *Céréales B*. Les premières contiennent donc 5 fois plus de fibres.

Toutefois, si on préfère le goût des *Céréales B*, pourquoi ne pas commencer par essayer d'en mélanger un peu avec les *Céréales A*? Il ne faut pas négliger le plaisir de manger!

On peut également lire les étiquettes en **comparant les quantités**, en grammes ou en milligrammes, des nutriments.

Pendant, on ne compare pas les mêmes nutriments d'une catégorie d'aliments à une autre, car ils ne contiennent pas tous les mêmes valeurs nutritives. Par exemple, les produits céréaliers ne sont pas une source de calcium, contrairement aux produits laitiers.

Pour les critères recommandés, référez-vous à l'annexe 4.

### Les allégations nutritionnelles

Sur les emballages, on retrouve parfois des énoncés appelés « allégations », pour nous aider à identifier rapidement les critères recherchés.

Mots clés	Signification
Sans	La quantité présente est si faible que l'apport nutritionnel est négligeable. Exemple : « sans sodium » « sans sucre » « sans gras trans ».
Faible teneur	La quantité présente est très faible dans l'aliment. Exemple : « faible teneur en sodium ».
Teneur réduite	L'aliment contient 25% de moins de l'élément que l'aliment original. Exemple : « teneur réduite en sucre ».
Source	L'aliment contient une quantité considérable de l'élément. Exemple : « source de fibre », « source de calcium ».

Il faut tout de même **rester vigilant**, car un produit avec une allégation ne présente pas nécessairement le meilleur choix!

### **La disposition des aliments dans l'épicerie**

Saviez-vous que l'emplacement d'un aliment dans l'épicerie peut aussi nous donner de l'information sur sa valeur nutritive? En effet, nous retrouvons généralement les produits frais et peu transformés sur les côtés du magasin (légumes et fruits, boulangerie, boucherie, poissonnerie, produits laitiers...). Les aliments plus transformés sont situés dans les allées centrales de l'épicerie.

Voilà donc beaucoup d'informations pour faire des choix sains à l'épicerie. Il est normal que vous n'assimiliez pas tout immédiatement. Rappelez-vous alors de ce petit truc simple : moins il y a d'ingrédients, moins le produit est transformé et donc un choix plus sain!

### **Goûter les produits**

Il est important que votre choix soit satisfaisant. Si vous n'aimez pas le produit choisi, n'hésitez pas à en essayer d'autres ou à le cuisiner soi-même.