

# Comprendre les étiquettes nutritionnelles

## Les allégations nutritionnelles

Les allégations sont les messages que l'on retrouve sur les aliments. Il y a deux types d'allégations soit les allégations relatives à la santé et les allégations relatives à la teneur nutritive.

### LES ALLÉGATIONS RELATIVES À LA SANTÉ

Elles font référence à un élément nutritif et son effet sur la santé. Par exemple, la consommation de fruits et légumes et la diminution du risque de certains cancers.

### LES ALLÉGATIONS RELATIVES À LA TENEUR NUTRITIVE

Elles font référence à la quantité d'un élément nutritif dans l'aliment. Par exemple, bonne source de vitamine A ou faible en gras, sont des allégations relatives à la teneur nutritive.

- Ce qu'on cherche à réduire : le gras, les gras trans, le sodium ou le sel et le sucre
- Ce qu'on cherche à augmenter : les fibres, les vitamines et minéraux et les oméga-3

### ATTENTION!!

Certaines allégations peuvent porter à confusion. N'oubliez pas que le but est de faire la promotion du produit. Donc, ce n'est pas parce qu'un produit est une bonne source d'un élément nutritif qu'il est nécessairement bon pour la santé. Un produit peut être réduit en sucre, mais contenir plus de gras. C'est pourquoi il faut également jeter un coup d'œil au tableau de valeur nutritive et à la liste des ingrédients pour faire un choix plus éclairé.

### Pour plus d'informations

<http://www.extenso.org/article/ces-allegations-qui-portent-a-confusion/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/allegations-nutritionnelles.html>

LES FIBRES  
D'AVOINE  
CONTRIBUENT  
À ABAISSER  
LE  
CHOLESTÉROL

SANS  
SEL

RÉDUIT  
EN  
GRAS

SANS  
SUCRE

BONNE  
SOURCE DE  
FIBRES

# Comprendre les étiquettes nutritionnelles

## La liste d'ingrédients

La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment. Ceux-ci sont classés en ordre décroissant en termes de poids, c'est-à-dire que l'ingrédient qu'il y a en plus grande quantité dans l'aliment sera le premier sur la liste.

## TRUCS

- Choisir des aliments dont les trois premiers ingrédients sont des aliments de base (fruit, légume, grains entiers, produits laitiers)
- Choisir des aliments avec le moins d'ingrédients possibles
- Choisir des aliments dont vous connaissez tous les ingrédients

## ATTENTION!!

Le sucre, le sel et le gras peuvent être présents sous différentes formes, donc différents noms dans l'aliment.

## EXEMPLE

Prenons une boîte de céréales à déjeuner de type granolas:

LISTE D'INGRÉDIENTS : Avoine Entière, **Sucre**, **Sirop De Maïs**, Son D'avoine, Riz, **Miel**, Amidon De Maïs Modifié, Semoule De Soya, **Mélasse**, Arôme Naturel (Blé), Farine De Maïs, Gomme D'acacia, Sel, Protéines De Soya, Fibres De Bale D'avoine, **Sirop De Canne À Sucre Séché**, Extrait De Maïs et D'orge Maltée, Monoglycérides, Colorant, Farine De Sésame, Mélange De Tocophérols, Vitamines et minéraux.

- 1) Le sucre se retrouve en deuxième position sur la liste d'ingrédients. Ainsi, cet aliment n'est probablement pas votre meilleur choix.
- 2) Le sucre, le sirop de maïs, le miel, la mélasse et le sirop de canne à sucre séché sont tous différentes formes de sucre. Donc, le sucre se retrouve sous 5 noms différents et s'ils étaient regroupés seulement sous le nom de sucre, celui-ci serait probablement le premier sur la liste.
- 3) Ces céréales portent l'allégation «Pauvre en gras», mais ce n'est pas parce qu'elles sont faibles en gras qu'elles sont nécessairement saines! Elles contiennent beaucoup de sucre.

### Pour plus d'informations

<http://www.extenso.org/article/le-de-la-valeur-quotidienne-pour-faire-des-choix-eclaires-rapidement/>

<http://www.extenso.org/au-quotidien/achats-etiquettes-nutritionnelles/>



# Comprendre les étiquettes nutritionnelles

## Le tableau de valeur nutritive

- Les informations présentées dans le tableau de valeur nutritive correspondent à une quantité précise de l'aliment. Ainsi, il est important de vérifier si le tableau de valeur nutritive représente la portion que vous mangez. Par exemple, si la portion est 1 / 2 muffin et que vous mangez un muffin au complet, il faut doubler les données présentées dans le tableau. De plus, lorsqu'on compare deux aliments similaires, il est pertinent de s'assurer que le tableau de valeur nutritive est pour la même quantité d'aliment pour que la comparaison soit valable.
- Le tableau de valeur nutritive indique la quantité (soit selon le poids ou selon le pourcentage de la valeur quotidienne) de treize (13) éléments nutritifs spécifiques contenus dans l'aliment. Le pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ) est basé sur une alimentation quotidienne de 2000 Calories. Même si vos besoins ne sont pas nécessairement de 2000 Calories dans une journée, le tableau de valeur nutritive est tout de même un outil pour vous aider à faire des choix rapidement.

## À NOTER

5% et moins d'un élément est considéré comme peu tandis que 15% et plus est considéré comme élevé. Donc, on cherche préférentiellement des aliments avec peu de sel, de gras et de sucre et des aliments avec des quantités élevées de protéines, de fibres et de vitamines et minéraux.

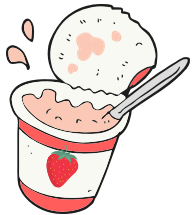
<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Pour 1 c. à table (15 ml)	
Per 1 Tbsp. (15 ml)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
<b>Calories / Calories 110</b>	
<b>1 Lipides / Fat 12 g</b>	<b>18 %</b>
<b>2 saturés / Saturated 1 g</b>	<b>7 %</b>
<b>3 + trans / Trans 0.3 g</b>	
<b>4 Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>5 Sodium / Sodium 55 mg</b>	<b>2 %</b>
<b>6 Glucides / Carbohydrate 1 g</b>	<b>1 %</b>
<b>7 Fibres / Fibre 0 g</b>	<b>0 %</b>
<b>8 Sucres / Sugars 1 g</b>	
<b>9 Protéines / Protein 0.2 g</b>	
<b>10 Vitamine A / Vitamin A</b>	<b>0 %</b>
<b>11 Vitamine C / Vitamin C</b>	<b>0 %</b>
<b>12 Calcium / Calcium</b>	<b>2 %</b>
<b>13 Fer / Iron</b>	<b>2 %</b>

# Comprendre les étiquettes nutritionnelles

## Le tableau de valeur nutritive

### UN EXEMPLE

Comparons les tableaux de valeur nutritive de ces deux yogourts.



YOGOURT A

Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	170
Lipides	10 g 15 %
saturés	6 g 35 %
+ trans	1 g
Cholestérol	30 mg
Sodium	100 mg 4 %
Glucides	13 g 4 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	6 g
Protéines	7 g
Vitamine A	10 %
Vitamine C	2 %
Calcium	25 %
Fer	0 %

YOGOURT B

Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	110
Lipides	3 g 5 %
saturés	2 g 10 %
+ trans	0 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	125 mg 5 %
Glucides	12 g 4 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	8 g
Protéines	9 g
Vitamine A	4 %
Vitamine C	2 %
Calcium	30 %
Fer	0 %



- Vérifier s'il est possible de comparer ces produits avec le tableau. Oui. Les portions sont équivalentes.
- En comparant les deux tableaux, on remarque que le yogourt A contient plus de lipides (gras saturés et gras trans) que le yogourt B.
- Pour le reste des éléments nutritif, les deux yogourts contiennent environ les mêmes quantités de sodium, glucides (sucres), protéines, vitamines et minéraux.
- Bref, dans cet exemple, le yogourt B serait le choix le plus éclairé.