

# L'ABC de l'étiquetage nutritionnel

Ann Mitchell, chef-animatrice, AIMER CUISINER SANTÉ

De nos jours, faire des bons choix alimentaires peut sembler difficile. L'épicerie du coin offre maintenant 40 000 produits différents. Comment profiter de cette diversité? Comment faire des choix éclairés? Comment bien manger au quotidien? Voilà quelques-uns des sujets abordés le 24 mars dernier pour les membres de l'Après l'UM.



## Tableau de valeur nutritive

Depuis 2007, un tableau de valeur nutritive se trouve sur la grande majorité des aliments préemballés vendus au Canada. Pouvoir le décoder peut nous aider grandement à faire des choix éclairés.

### Portion de référence :

Il faut d'abord vérifier la portion de référence parce que toutes les autres informations sur le tableau s'y réfèrent, mais la portion est quelque chose que la grande majorité de Canadiens omettent de noter. Il faut ensuite se poser la question : « *Quelle quantité est-ce que je consomme?* » et faire les calculs au besoin.

### Glucides :

Les glucides sont les « sucres » qui se retrouvent dans tous les produits d'origine végétale. Lorsque nous pensons aux sucres, le sucre blanc nous vient à l'esprit, mais la plus grande source de glucides, ce sont les féculents — le pain, les pommes de terre, les pâtes alimentaires et les grains — et les légumineuses. Les glucides sont donc notre source principale d'énergie. Privilégiez les glucides complexes comme les grains entiers et les aliments les moins transformés qui sont plus complets et apportent un maximum de bienfaits.

### Fibres :

Les fibres alimentaires sont l'une des composantes des glucides complexes et apportent de nombreux bienfaits pour le corps. La plupart d'entre nous ne consommons que la moitié des 25 g de fibres recommandées comme minimum dans une journée. Recherchez des aliments qui apportent 4 g de fibres par portion.

### Protéines :

Les protéines sont au cœur des plus importantes fonctions de l'organisme, essentielles, entre autres, pour le maintien de la masse musculaire. Important, donc, de consommer des protéines à tous les repas, en commençant par le petit déjeuner. Chaque repas doit en apporter au moins 20 g pour combler nos besoins. Profitez des protéines de sources végétales — les produits de soya et la grande variété de légumineuses — qui sont abordables, apportent des fibres et contiennent peu de gras.

### Lipides :

Les lipides (ou matières grasses) sont essentiels à notre régime. Toutefois, ils sont calorifiques, alors il faut en modérer la consommation et bien les choisir. Privilégiez les « bons gras » comme ceux qu'on retrouve dans les huiles végétales comme l'huile d'olive et de canola, ainsi que les acides gras oméga-3, dont les poissons gras sont la meilleure source. Limitez la consommation de gras saturés et trans, qui sont dommageables et qui semblent responsables de l'augmentation du cholestérol dans le sang.

### Sodium :

En moyenne, nous consommons le double du sodium requis. Cet excès de sel est un important facteur de risque d'hypertension dont souffre 1 Canadien sur 5 de 20 ans et plus. Il est recommandé d'en limiter la consommation à 2300 mg par jour. Sachez que 77 % du sel dans notre régime provient des produits transformés et des repas achetés à l'extérieur de la maison.

## Modernisation de l'étiquetage

En 2014, Santé Canada a entrepris une consultation auprès des consommateurs à travers le pays sur leur compréhension de l'étiquetage des aliments. Suite à cette démarche, Santé Canada analyse comment améliorer la façon dont l'information est présentée sur les étiquettes. En voici quelques exemples :

### Portion de référence :

Standardiser la portion de référence pour le même type de produit et la rendre plus visible pour simplifier la comparaison de produits.

### Micronutriments :

Remplacer les vitamines A et C présentement sur le tableau par la vitamine D dont manquent les pays nordiques comme le Canada, et le potassium qui joue un rôle important pour abaisser la tension artérielle.

### Sucres ajoutés :

Exiger la déclaration de sucres ajoutés au produit pour pouvoir les distinguer des sucres contenus naturellement dans les aliments. (En ce moment, la source de sucres n'est pas spécifiée sur le tableau.)

### Ingrédients :

Regrouper tous les ingrédients à base de sucre entre parenthèses suivant le mot « Sucres ». (Il est difficile de comprendre la teneur en sucres des produits transformés puisqu'on utilise plusieurs types de sucres avec des noms différents.)

## Quand vous consultez le tableau :

*Vérifiez d'abord la portion de référence.*

Valeur nutritive	
par 2 tranches (80 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 190	
<b>Lipides</b> 3 g	5 %
saturés 0,4 g	2 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 330 mg	14 %
<b>Glucides</b> 32 g	11 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 9 g	
<b>Vitamine A</b>	0 %
<b>Vitamine C</b>	10 %
<b>Calcium</b>	6 %
<b>Fer</b>	20 %

*Recherchez les produits sans gras trans*

*Recherchez moins de 5 % par portion*

*Consommez au moins 25 g de fibres par jour*

*Prenez 20 g de protéines à chaque repas*

*Recherchez moins de 5 % par portion*

### % de la valeur quotidienne (VQ) :

Cette valeur représente la quantité du nutriment présent dans la portion de référence, par rapport aux recommandations journalières. Vous n'avez qu'à garder en tête deux chiffres :

**5 %** ou moins  
c'est PEU

**15 %** ou plus  
c'est BEAUCOUP

## Quelques suggestions pour manger mieux au quotidien



Profitez de l'information sur les emballages qui vous permet de faire des choix éclairés.



Prenez le temps en épicerie de bien choisir les produits qui apportent le maximum de bienfaits.



Prenez l'habitude de cuisiner vos repas à la maison à partir d'aliments frais.



Si vous manquez d'idées, nos ateliers culinaires sont conçus pour vous outiller et vous inspirer.