



# Ouvrez L'OEIL avant la BOUCHE!

## Découvrez tous les secrets de l'étiquetage nutritionnel.

Avec une moyenne de 25 000 produits alimentaires sur les tablettes d'un supermarché de taille intermédiaire, il y a de quoi se sentir parfois confus ! Or, une bonne habitude à prendre pour faire des choix sains est de lire : 1. la **liste des ingrédients**, 2. le **tableau de la valeur nutritive** et 3. les **allégations nutritionnelles**. Tour d'horizon de l'ABC de l'étiquetage nutritionnel, pour réussir à cibler rapidement les meilleurs produits...

JULIE DESGROSEILLIERS, D.T.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

### 1 LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les compagnies alimentaires doivent afficher une liste d'ingrédients sur tous les aliments emballés. Cette liste regroupe les ingrédients et les additifs contenus dans l'aliment, **classés en ordre décroissant de poids**. Ainsi, l'aliment contient une plus grande quantité des ingrédients situés au début de la liste et une plus faible quantité des ingrédients situés à la fin. Voici un exemple :

**Ingrédients :** sucre, huile de palme modifiée, noisettes, cacao, lait écrémé en poudre, lactosérum en poudre, lécithine de soya, vanilline.

Cette liste nous indique rapidement que le produit contient surtout du sucre et du gras... puis des noisettes, au 3<sup>e</sup> rang. Ces ingrédients sont ceux de la tartinade NUTELLA®...

### 2 LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

Le tableau de la valeur nutritive se retrouve sur presque tous les aliments préemballés. Depuis quelques années, il affiche le même look, ce qui facilite grandement la lecture et la comparaison entre les produits. Chaque tableau fournit le nombre de calories et la valeur de 13 nutriments calculés en fonction d'une quantité spécifique de l'aliment. Cela dit, d'autres informations relatives à la teneur en nutriments peuvent figurer au tableau de la valeur nutritive, mais elles sont facultatives : lipides polyinsaturés (Oméga-6, Oméga-3), lipides monoinsaturés, potassium, fibres solubles, fibres insolubles, vitamine D, thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), vitamine B6, folate, pantothénate, phosphore, magnésium, zinc, sélénium et manganèse.

**Combiné à la lecture de la liste des ingrédients, le tableau de la valeur nutritive nous permet de connaître précisément le contenu de l'aliment et, ainsi, repérer facilement les meilleurs produits pour notre santé.**

### BON À SAVOIR

Les aliments suivants ne sont pas tenus d'afficher un tableau de la valeur nutritive :

Légumes et fruits frais, viandes et volailles crues (sauf hachées), poisson et fruits de mer crus, aliments préparés ou transformés au magasin (produits de boulangerie, salades, etc.), café, thé, fines herbes, épices et boissons alcoolisées.

#### RECHERCHEZ LE % DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

Le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) est fondé sur les besoins nutritifs moyens des adultes en bonne santé, basé sur une alimentation quotidienne de 2000 calories, dans le cadre d'une saine alimentation. Il permet de constater rapidement si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Vous n'avez que deux chiffres à retenir :

**Inférieur à 5 % VQ** = l'aliment en contient peu.

**Supérieur à 15 % VQ** = l'aliment en contient beaucoup.

Pour faire des choix gagnants pour notre santé, on recherche les aliments avec les pourcentages de la valeur quotidienne les plus faibles (< 5 %) pour les lipides saturés et trans, ainsi que pour le sodium. À l'opposé, on veut les pourcentages les plus élevés (> 15 %) pour les fibres, les vitamines et les minéraux.





**3 LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES**  
 Finalement, les fabricants alimentaires peuvent imprimer sur leurs emballages des allégations relatives à la valeur nutritive, afin d'attirer notre attention sur une information bien précise : « source de fibres », « faible en sel » ou « sans gras trans ». Cela dit, aucune compagnie ne peut écrire ce qui lui chante ! Les allégations sont soumises à des exigences bien définies par Santé Canada, afin qu'elles demeurent uniformes et véridiques. À noter qu'elles sont facultatives et ne ciblent qu'un seul nutriment à la fois. Ainsi, pour faire des choix gagnants pour notre santé, il est essentiel de se fier au tableau de la valeur nutritive.

**PLUS DE...**

Lorsqu'on désire **augmenter** notre apport en certains nutriments, on recherche les allégations suivantes :

ALLÉGATIONS RELATIVES À LA VALEUR NUTRITIVE	SIGNIFICATIONS
<b>Source</b>	L'aliment procure une quantité appréciable du nutriment en question, c'est-à-dire qu'il comble au moins 5% de l'apport recommandé quotidien. Pour les fibres, il contient au moins 2 g par portion. <b>Ex. : Source de vitamine A, Source de fibres.</b>
<b>Bonne source</b>	L'aliment procure au moins 15% de l'apport quotidien recommandé. Dans le cas de la vitamine C seulement, l'aliment doit combler au moins 30% de l'apport quotidien recommandé. <b>Ex. : Bonne source de calcium.</b>
<b>Riche en fibres Source élevée de fibres</b>	L'aliment contient au moins 4 g de fibres par portion.
<b>Source très élevée Excellente source Très riche</b>	L'aliment procure une très grande quantité du nutriment en question, c'est-à-dire qu'il comble au moins 25% de l'apport quotidien recommandé. Dans le cas de la vitamine C seulement, l'aliment doit combler au moins 50% de l'apport quotidien recommandé. Pour les fibres, l'aliment contient au moins 6 g par portion. <b>Ex. : Excellente source de fer, excellente source de fibres.</b>

**ANALYSE NUTRITIONNELLE D'UN PAIN TRANCHÉ**

Pain 100% de grains entiers avec blé germé de la boulangerie St-Méthode.

Valeur nutritive	
Pour 2 tranches (61 g)	
Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 1 g	2%
Saturés 0,4 g	2%
+Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 140 mg	6%
Glucides 28 g	9%
Fibres 7 g	28%
Sucres 1 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	8%
Calcium	26%
Fer	20%

Ce pain contient peu de gras, dont peu de « mauvais » gras (saturés et trans) puisque les pourcentages des lipides et des gras saturés et trans sont inférieurs à 5% de la valeur quotidienne.

Ce pain n'est pas très salé puisque la valeur quotidienne de 6% n'est pas très éloignée du 5% de référence, qui indique que c'est peu.

Ces 2 tranches de pain offrent une teneur moyenne en glucides puisque le pourcentage de la valeur quotidienne situe à mi-chemin, entre 5% et 15%.

Finalement, cette portion de pain est riche en fibres, en calcium et en fer puisque les pourcentages de la valeur quotidienne sont supérieurs à 15%, indiquant que c'est beaucoup.

**MOINS DE...**

Lorsqu'on désire **diminuer** notre apport en certains nutriments, on recherche les allégations suivantes :


ALLÉGATIONS RELATIVES À LA VALEUR NUTRITIVE	SIGNIFICATIONS
<b>Sans Pas de Zéro</b>	L'aliment contient une quantité si faible du nutriment en question qu'il n'aura sans doute aucun effet sur la santé. <b>Ex. : Sans sodium : moins de 5 mg de sodium par portion ; Sans gras trans : moins de 0,2 g d'acides gras trans et 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés par portion.</b>
<b>Faible Peu</b>	L'aliment ne procure qu'une très petite quantité du nutriment en question. <b>Ex. : Faible en calories : contient 40 calories ou moins par portion.</b>
<b>Réduit Moins Plus faible</b>	L'aliment est travaillé de façon à ce qu'il contienne au minimum 25% de moins du nutriment en question versus la teneur d'un produit auquel il est comparé. <b>Ex. : Réduit en sucres : contient au minimum 25% de moins de sucres par portion.</b>
<b>Léger</b>	L'aliment est travaillé de façon à ce qu'il contienne au minimum 25% de moins de calories ou de lipides par rapport à l'aliment auquel il est comparé.

**NE SAUTEZ PAS TROP VITE AUX CONCLUSIONS**

Deux ou trois allégations fièrement affichées sur l'étiquette du devant d'un emballage ne signifient pas automatiquement que le produit est bon pour la santé. Par exemple, un produit dit « sans gras trans » peut contenir beaucoup de sucre, de sodium et peu de vitamines et de minéraux, et ce, même s'il est exempt de gras trans. Gardez à l'esprit que les allégations relatives à la teneur nutritive sont facultatives et qu'elles ciblent qu'un seul nutriment à la fois. Or, rappelez-vous qu'elles sont des indices et ne jugez jamais la qualité globale d'un produit qu'en fonction des allégations. Référez-vous au tableau de la valeur nutritive pour faire des choix éclairés. ◦

Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, incluant les logos dits « santé », ainsi que sur le rôle des additifs alimentaires, consultez son livre *Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger*, paru aux Éditions La Presse.



 **Source**  
 Julie DesGroseilliers, [www.saveursnutrition.com](http://www.saveursnutrition.com)



**Passionné par les relations humaines ?**

Le CRAM<sup>™</sup> est la **référence** au niveau des relations interpersonnelles.

Pour devenir un **thérapeute humaniste** formé à une approche unique, l'Approche non directive créatrice<sup>™</sup> (ANDC<sup>™</sup>) de **Colette Portelance**, ou simplement pour avoir des relations plus harmonieuses et plus satisfaisantes.

Le CRAM, créé en 1985, est la **plus importante école** en relations humaines au Québec et compte chaque année plus de 350 élèves.

**Services offerts:**

- **Formation professionnelle en relation d'aide psychologique**

1250 heures sur 3 ans à temps partiel, déductible d'impôts  
 Donne accès à une corporation professionnelle (CITRAC).  
 Accès exclusif au titre  
 Thérapeute en relation d'aide<sup>™</sup>

- **Cours : Améliorer vos relations**
- **Ateliers et conférences**

**Soirées d'information:**

**Drummondville**  
 lundi 3 octobre 2011

**Gatineau**  
 lundi 26 septembre 2011

**Longueuil**  
 mercredi 21 septembre 2011

**Montréal**  
 mercredi 7 septembre 2011  
 jeudi 6 octobre 2011

**Québec**  
 jeudi 8 septembre 2011  
 mercredi 12 octobre 2011

**St-Jérôme**  
 jeudi 29 septembre 2011



Colette Portelance  
 Marie Portelance



MONTREAL • QUÉBEC • STRASBOURG  
 1 877 598-7758 [www.cram-eif.org](http://www.cram-eif.org)