

CONNAÎTRE L'ÉTIQUETTE

ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS

Utilisez l'étiquette des aliments pour faire des choix éclairés, rapidement et facilement. Les étiquettes nutritionnelles offrent des informations précieuses lorsque nous prenons des décisions concernant les aliments que nous choisissons d'acheter et de manger. Elles permettent aux consommateurs de faire des choix alimentaires sains en comparant les ingrédients et les détails nutritionnels et en choisissant des produits qui correspondent à leurs préférences et à leurs besoins alimentaires.

Valeur nutritive	
pour MD (MM)	
Calories #####	% valeur quotidienne*
Lipides ## g	## %
saturés ## g	## %
+ trans ## g	
Glucides ## g	
Fibres ## g	## %
Sucres ## g	## %
Protéines ## g	
Cholestérol ### mg	
Sodium ##### mg	## %
Potassium ##### mg	## %
Calcium ##### mg	## %
Fer ## mg	## %

Ingrédients: Farine de blé entier • Raisins • Sucres (sucre, mais malté et sirop d'orge maltée) • Sel • Huile de tournesol • Pantothénate de calcium • Fer

- Les **ingrédients** sont classés par ordre de poids. La nourriture contient plus grande quantité des ingrédients au début de la liste que ceux à la fin.

- **Portion** n'est pas la portion suggérée pour la consommation, mais plutôt une unité de mesure utilisée pour comparer l'article à d'autres produits.

- **Calories** dans une portion. Soyez conscient(e) du nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour pour maintenir un poids santé.

- **% de la valeur quotidienne (VQ)** indique si une portion contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier. Il n'est pas destiné à suivre l'apport, mais constitue un point de référence pour comparer la teneur en nutriments des produits. Il est basé sur l'apport quotidien recommandé pour un adulte moyen.

- Le **% VQ pour les sucres totaux** est basé sur un point de référence de 100 grammes, où la consommation de sucre provient principalement des fruits, des légumes et du lait. Il ne s'agit PAS d'un apport quotidien recommandé.

- **Aucun % VQ n'est nécessaire pour les protéines, le cholestérol et les glucides.**

Protéines : Les Canadiens consomment suffisamment de protéines lorsqu'ils suivent un régime mixte.

Cholestérol : Ce n'est pas un nutriment essentiel. Votre corps peut fabriquer ce dont il a besoin. Mangez aussi peu de cholestérol alimentaire que possible et éliminez les graisses saturées comme recommandé.

- **Règle empirique du % VQ :** 5 % de la VQ ou moins, c'est peu, et 15 % de la VQ ou plus, c'est beaucoup. Recherchez des valeurs plus élevées pour les nutriments bénéfiques comme les fibres, et des valeurs plus faibles pour les nutriments comme le sodium et les sucres.

RECOMMANDATIONS IDÉALES :

Fibres : Recherchez plus de 3 g par portion. Les aliments qui en contiennent plus de 6 g sont des sources très élevées de fibres.

Lipides : Les graisses saturées doivent être inférieures à 5 g ; Les gras trans ne devraient être que 0 g. Les gras insaturés sont le choix préférable. Les graisses insaturées sont parfois absentes de l'étiquette. Pour savoir combien de graisses insaturées vous consommez, effectuez cette équation simple : GRAS TOTAL – GRAS SATURÉS = GRAS INSATURÉS.

Sucre : Les produits contenant moins de 8 g de sucre par portion sont considérés comme de meilleurs produits.

Sodium/Potassium : Si la quantité de potassium est supérieure à la quantité de sodium (par portion), c'est un produit favorable. Règle de base : moins il y a de sodium, mieux c'est. Le sodium doit être inférieur à 150 mg sur l'étiquette pour un régime à faible teneur en sodium!

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