

Manger sainement

Chapitre 6

Apprendre à lire les étiquettes des aliments

Vous allez découvrir :

1. Les différents types d'informations nutritionnelles sur une étiquette d'aliment
 - a. Liste d'ingrédients
 - b. Tableau de la valeur nutritive
 - c. Allégations concernant la valeur nutritive

1. Les différents types d'informations nutritionnelles sur une étiquette d'aliment

Lire les étiquettes des aliments peut vous aider à déterminer le contenu des aliments que vous achetez. Une telle information peut vous aider à contrôler votre glycémie. Vous pouvez obtenir de l'information à propos d'un aliment à trois endroits sur une étiquette : la liste d'ingrédients, le tableau de la valeur nutritive et les allégations concernant la valeur nutritive.

Liste d'ingrédients

Une liste d'ingrédients vous indique chaque ingrédient contenu dans un aliment. Tous les ingrédients que comprend un aliment sont énumérés en fonction de leur poids, par ordre décroissant (du plus grand au plus petit). Cela veut dire que les ingrédients qui figurent au début de la liste sont présents en plus grande quantité. L'aliment contient moins des ingrédients qui figurent à la fin de la liste. La liste d'ingrédients peut vous aider à rechercher certains ingrédients. Cela vous permettra d'éviter les ingrédients qu'on vous a recommandé de ne pas manger.

Toutefois, certains ingrédients comme le sucre, les gras (graisses saturées et gras trans) et le sodium sont indiqués sous d'autres noms. Connaître les autres noms vous aidera à déterminer le contenu de votre aliment.

Le sucre dans votre alimentation fait augmenter votre glycémie. Le prochain tableau montre une liste des autres noms donnés au sucre. Recherchez ces noms dans les listes d'ingrédients pour trouver le sucre dans votre aliment.

Groupe alimentaire	Ingrédients à rechercher dans la liste d'ingrédients
Sucre	<p>Ces ingrédients vous indiquent que l'aliment contient du sucre :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mélasses• Jus• Dextrine• Sirop d'érable• Sirop de malt• Sirop de canne• Sirop de maïs à haute teneur en maltose• Purée de fruits• Sucre inverti• Betteraves à sucre• Sucre brun• Dextrose anhydre• Concentré de jus de fruit• Sucre liquide• Sucre de canne (sucrose)• Glucose-fructose• Sirop de riz brun• Sirop de maïs à haute teneur en fructose• Miel• Dextrose d'agave

Voici une liste des autres noms donnés aux graisses saturées, aux gras trans et au sodium. Recherchez ces noms dans les listes d'ingrédients pour trouver les graisses saturées, les gras trans et le sodium dans votre aliment.

Nutriments	Ingrédients à rechercher dans la liste d'ingrédients
Graisses saturées	<p>Ces ingrédients vous indiquent que l'aliment contient des graisses saturées :</p> <ul style="list-style-type: none">• Beurre• Coco ou huile de coco• Saindoux, shortening, suif, gras de poulet, gras de bacon ou gras de bœuf• Beurre de coco• Huile de palme ou de palmiste• Poudre de solides de lait entier
Gras trans	<p>Ces ingrédients vous indiquent que l'aliment contient des gras trans :</p> <ul style="list-style-type: none">• Graisses et huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées• Margarine et shortening fabriqués avec des graisses et huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées
Sodium	<p>Ces ingrédients vous indiquent que l'aliment contient du sodium :</p> <ul style="list-style-type: none">• Sauce soya• Sauce de poisson

Tableau de la valeur nutritive

Il y a trois endroits à examiner dans le tableau de la valeur nutritive :

- Portion
- Pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)
- Nutriments (par exemple, glucides)

L'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive est basée sur la teneur. Cette teneur est appelée une portion. Elle figure dans la partie supérieure du tableau.

La portion est la clé de l'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive. Les chiffres qui se trouvent dans le tableau de la valeur nutritive sont basés sur la portion.

Par exemple, le tableau de la valeur nutritive qui se trouve à droite indique qu'une (1) portion équivaut à 172 grammes (g).

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Serving Size (172 g)	Portion (172 g)
Amount	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 200	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0.3 g	1 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 7 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 36 g	12 %
Fibre / Fibres 11 g	45 %
Sugars / Sucres 6 g	
Protein / Protéines 13 g	
Vitamin A / Vitamine A	1 %
Vitamin C / Vitamine C	1 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	24 %

La portion est indiquée dans les unités de mesure les plus répandues. Exemples :

- grammes (g)
- tasses
- cuillères à thé
- nombre de craquelins
- un demi-bagel

Elle est aussi indiquée en millilitres selon le type d'aliment.

Il faut ensuite regarder le % VQ. Le % VQ vous indique si la portion contient un peu ou beaucoup de certains nutriments. Ce chiffre est basé sur la portion.

- Une valeur quotidienne (VQ) de 5 % ou moins signifie que l'aliment ne contient pas beaucoup de ce nutriment;
- Une VQ de 15 % ou plus signifie que l'aliment contient une grande quantité de ce nutriment.

Utilisez le % VQ pour :

- Comparer deux aliments. Cela peut vous aider à faire un choix alimentaire éclairé.
- Choisir des aliments plus riches en nutriments que vous désirez consommer plus (par exemple : fibres).
- Choisir des aliments ayant une teneur plus faible en nutriments que vous voulez éviter de manger ou manger moins (par exemple : graisses saturées, gras trans et sodium).

Le tableau de la valeur nutritive vous donne de l'information sur la quantité de gras, de protéines, de glucides et d'autres nutriments de l'aliment. Pour contrôler votre diabète, déterminez la quantité de :

- Glucides
- Fibres
- Sucres
- Gras
- Sodium

Glucides

La quantité de glucides dans le tableau de la valeur nutritive correspond à la quantité totale de glucides.

La quantité totale comprend l'amidon, les fibres et les sucres. Si vous comptez les glucides pour contrôler votre glycémie, soustrayez la quantité de fibres de la quantité totale de glucides énumérés. Procédez ainsi parce que les fibres n'élèvent pas votre glycémie.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive comme exemple :

- La quantité totale de glucides correspond à 36 grammes (g).
- La quantité totale de fibres correspond à 11 grammes (g).
- Soustrayez la quantité de fibres (11 g) de la quantité totale de glucides (36 g).
- 36 g (quantité totale de glucides) moins 11 g (fibres) égale à 25 g.
- Cela veut dire que l'aliment contient 25 g de glucides qui se transformeront en sucre dans votre corps (plutôt que 36 g).

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (172 g) / Portion (172 g)	
Amount	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 200	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0.3 g	
+ Trans / trans 0 g	1 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 7 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 36 g	12 %
Fibre / Fibres 11 g	45 %
Sugars / Sucres 6 g	
Protein / Protéines 13 g	
Vitamin A / Vitamine A	1 %
Vitamin C / Vitamine C	1 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	24 %

Fibres

Les fibres aident à contrôler votre glycémie, votre cholestérol et votre pression artérielle.

- Tentez de consommer entre 25 et 50 grammes de fibres par jour pour avoir un organisme en santé et contrôler votre taux de glycémie.
- Recherchez des produits qui ont une valeur quotidienne en pourcentage (% VQ) de fibres d'au moins 15 % pour vous aider à faire un choix entre des produits.
- Comparez le % VQ entre deux produits. Le produit ayant le % VQ le plus élevé représente le choix d'aliment contenant la teneur en fibres la plus élevée.

Sucres

La quantité de sucre indiquée dans le tableau de la valeur nutritive comprend les sucres qu'on retrouve naturellement dans les aliments (comme dans les fruits et le lait). Elle comprend aussi les sucres ajoutés (comme le sucre blanc, le miel et les sirops). Réduisez la quantité d'aliments et de boissons que vous consommez qui contiennent des sucres ajoutés. Regardez la liste d'ingrédients pour déterminer si un aliment contient des sucres ajoutés.

Gras (lipides)

La quantité de gras dans le tableau de la valeur nutritive correspond à la quantité totale de gras (lipides). L'étiquette indique quelle quantité de ce total provient des graisses saturées et des gras trans.

Recherchez des produits qui contiennent peu de graisses saturées et aucun gras trans. Utilisez le % VQ pour vous aider. Un aliment ayant un % VQ de 5 % ou moins de graisses saturées est un choix d'aliment à faible teneur en gras.

Sodium

Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour vous aider à limiter la quantité de sodium que vous consommez. Recherchez des aliments contenant une VQ en sodium de 5 % ou moins pour faire un choix d'aliment faible en sodium.

Allégations concernant la valeur nutritive

Certains aliments emballés comprennent des allégations concernant la valeur nutritive. Il existe deux types d'allégations concernant la valeur nutritive :

1. Allégations concernant les nutriments

Les allégations concernant les nutriments vous indiquent la teneur d'un nutriment dans un aliment.

Ces allégations peuvent vous aider à choisir des aliments qui comprennent les nutriments que vous ne voulez pas consommer en trop grande quantité, comme le sucre. Elles peuvent aussi vous aider à choisir des aliments qui contiennent les nutriments que vous voulez consommer en plus grande quantité, comme les fibres.

Voici des exemples d'allégations concernant les nutriments que vous pourriez apercevoir sur les emballages d'aliments.

Exemples d'allégations concernant les nutriments	Ce que cela veut dire...	Où vous pourriez apercevoir cette allégation	Soyez prudents
Sans cholestérol Aucun cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> Une très petite quantité 	Croustilles	<ul style="list-style-type: none"> Cholestérol ne provenant que des animaux Les produits sans cholestérol pourraient encore contenir beaucoup de gras
Faible teneur en gras	<ul style="list-style-type: none"> Une très faible teneur en gras 3 grammes de lipides ou moins par portion 	Yogourt avec fruits au fond	<ul style="list-style-type: none"> Une faible teneur en gras ne veut pas dire pauvre en sucre
Sans sucre ajouté	<ul style="list-style-type: none"> Du sucre n'a pas été ajouté au produit 	Jus	<ul style="list-style-type: none"> Les jus contiennent beaucoup de calories et de sucre naturel
Léger	<ul style="list-style-type: none"> Aliments contenant moins de gras ou de calories (énergie) 	Beurre d'arachide léger	<ul style="list-style-type: none"> Peut aussi faire référence à la couleur ou à la texture, par exemple huile d'olive « légère »

2. Allégations relatives aux effets sur la santé

Les allégations relatives aux effets sur la santé vous disent comment un aliment peut améliorer votre santé lorsque vous le consommez dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Voici un exemple d'allégation relative aux effets sur la santé : « Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol. »

Les allégations relatives aux effets sur la santé suivent les règles de Santé Canada, qui ont pour but de faire en sorte que les allégations sont utilisées de la même façon pour tous les produits alimentaires. Ces allégations ne vous renseignent qu'à propos de quelques nutriments importants. Consultez le tableau de la valeur nutritive pour faire des choix d'aliments qui sont meilleurs pour vous.

Résumé

- Recherchez le sucre, les gras et le sodium sous d'autres noms dans la liste d'ingrédients. Connaître les autres noms vous aidera à déterminer le contenu de votre aliment.
- Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour vous aider à faire de meilleurs choix d'aliments. Par exemple, recherchez des aliments contenant :
 - au moins 15 pour cent de la valeur quotidienne (% de VQ) de fibres;
 - moins de 5 pour cent de la valeur quotidienne (% de VQ) de sodium.
- Lisez attentivement les allégations concernant la valeur nutritive. Par exemple, les aliments comme les croustilles comportant une allégation d'être « sans cholestérol » peuvent encore être riches en gras.