



Lire les étiquettes des aliments

Aperçu de la trousse

La plupart des aliments que vous mangez proviennent de produits préemballés achetés à l'épicerie. Grâce à un nouveau règlement adopté au Canada, il est désormais plus facile de savoir exactement ce qui entre dans la composition des aliments que vous achetez. De plus, vous pouvez être assuré que l'information nutritionnelle figurant sur les étiquettes est exacte.

Les étiquettes qui apparaissent sur les aliments peuvent vous aider de différentes façons à bien manger. Il est important de savoir *quoi manger*. Les étiquettes vous donnent la valeur nutritive des aliments ainsi que des renseignements concernant une portion type. Cela peut vous aider à déterminer *quelle quantité manger*. Les étiquettes des aliments et votre journal d'alimentation du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) sont des outils importants qui vous aideront à gérer votre poids et à améliorer votre santé. La présente trousse porte sur les quatre étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Connaître la définition des principaux termes relatifs à la nutrition
- Étape n° 2.** Apprendre à lire le tableau de la valeur nutritive
- Étape n° 3.** Utiliser le tableau de la valeur nutritive pour déterminer quels aliments sont bons pour le cœur et faibles en calories
- Étape n° 4.** Déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette

Étape n° 1

Connaître la définition des principaux termes relatifs à la nutrition

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en nutrition pour savoir quoi manger. Toutefois, il pourrait être utile de connaître la définition des principaux termes relatifs à la nutrition. Les termes présentés ci-dessous sont souvent utilisés sur les étiquettes des aliments et dans les trousseaux du CPRIC.

Glossaire de termes relatifs à la nutrition

Nutriments – substances contenues dans les aliments dont le corps a besoin pour rester en santé. Les nutriments sont divisés en six catégories : les protéines, les glucides, les matières grasses (aussi appelées « lipides »), les vitamines, les minéraux et l'eau. Les glucides, les matières grasses et les protéines sont des nutriments énergétiques, c'est-à-dire qu'ils fournissent des calories.

Calorie – unité utilisée pour mesurer la valeur énergétique des aliments et des nutriments.

Matières grasses saturées – type de matières grasses que l'on trouve surtout dans les aliments d'origine animale. Elles sont habituellement solides à la température ambiante. Les matières grasses saturées augmentent le cholestérol sanguin. On les trouve dans les viandes grasses et dans les produits laitiers, comme le beurre, la margarine dure, le shortening, la crème et le fromage. On les trouve aussi dans certains produits d'origine végétale, comme les huiles de palme, de palmiste et de noix de coco. Les matières grasses saturées sont néfastes pour la santé. On doit donc les éviter autant que possible.

Acides gras trans – type de matières grasses que l'on trouve dans les shortenings et dans les huiles végétales partiellement hydrogénées. On les trouve dans les grignotines, les aliments prêts à manger et de nombreux aliments préparés.

Matières grasses insaturées – type de matières grasses polyinsaturées et monoinsaturées que l'on trouve surtout dans les aliments d'origine végétale. Elles sont habituellement molles ou liquides à la température ambiante. On les trouve dans les huiles de canola, d'olive, de soja, de maïs, de carthame et de tournesol. Les huiles de canola et d'olive constituent les meilleurs choix.

Cholestérol – substance graisseuse provenant uniquement des produits d'origine animale. La consommation d'aliments riches en cholestérol augmente le risque de maladie du cœur. Les aliments riches en cholestérol comprennent, entre autres, la viande, les jaunes d'œuf, les produits laitiers et les abats, tels que le foie.

Sodium – élément minéral qui sert à réguler l'eau dans l'organisme. On le trouve dans le sel de table et dans de nombreux aliments transformés. Une alimentation trop salée comporte des risques pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque.

Glucides complexes – type de féculents que l'on trouve dans les aliments tels que le pain, les céréales, les pâtes alimentaires, le riz, les légumineuses, les fruits et les légumes. Les glucides complexes représentent la meilleure source d'énergie pour l'organisme.

Fibres alimentaires – type de glucides que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale, tels que le son, les céréales complètes, le pain, les fruits et les légumes. Les fibres alimentaires sont insolubles et ne sont pas absorbées par l'appareil digestif humain. Par conséquent, elles ne procurent pas d'énergie ou de calories. Cependant, elles sont essentielles au bon fonctionnement intestinal.

Glucides simples (sucres) – sucres naturels ou transformés que l'on trouve dans les jus de fruits, le lait, le miel, le sucre de table et les édulcorants à base de maïs.

Protéines – éléments essentiels à la formation des tissus vivants, tels que les muscles, la peau, le sang, les enzymes et les hormones. Les protéines favorisent la guérison et assurent la régulation des principales fonctions du corps. On les trouve à la fois dans les aliments d'origines animale et végétale. Les protéines sont aussi une source d'énergie.

Calcium – élément minéral essentiel à la formation des os et des dents ainsi qu'à la contraction musculaire. On le trouve dans les produits laitiers, le brocoli et les légumes-feuilles verts.

Si vous désirez obtenir des renseignements sur d'autres termes relatifs à la nutrition, notez-les ici, puis demandez à votre conseiller de vous les expliquer.

Étape n° 2

Apprendre à lire le tableau de la valeur nutritive

À compter de 2005, l'étiquetage nutritionnel sera obligatoire sur tous les aliments préemballés. La plupart des produits de viande et de volaille transformés affichent déjà un tableau de la valeur nutritive. Bon nombre d'épiceries fournissent volontairement l'information nutritionnelle sur les viandes, les volailles et les poissons frais et crus ainsi que sur les fruits et les légumes crus. À l'heure actuelle, l'étiquetage nutritionnel n'est pas obligatoire sur les aliments vendus dans les restaurants ou dans les épiceries aux rayons de boulangerie, de pâtisserie ou de charcuterie.

Voici les renseignements fournis sur un tableau de la valeur nutritive :

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Portion – La quantité d'aliment que représente une portion est indiquée en unités de mesure domestique courantes (p. ex., tasse), en fractions d'aliments (p. ex., morceau, pointe) ou en poids (p. ex., gammes). Tous les autres renseignements qui figurent dans le tableau sont fondés sur cette quantité d'aliment – voir « Valeur nutritive ». Malheureusement, la quantité indiquée sur l'étiquette ne correspond pas toujours aux portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien* et dans votre journal d'alimentation du CPRIC. Elle pourrait aussi différer de la portion usuelle que vous consommez. Par exemple, l'étiquette pourrait indiquer qu'une portion correspond à deux biscuits, alors que vous en mangez quatre. Il vous faudra donc multiplier par deux le nombre de calories, les grammes de matières grasses (lipides) totales, de matières grasses saturées, de

cholestérol, etc. Servez-vous de la quantité indiquée pour comparer des aliments semblables et surveiller ce que vous mangez. Il est facile de comparer différentes marques, car les portions utilisées sur les étiquettes sont les mêmes pour tous les aliments d'une même catégorie.

Calories – Ce chiffre correspond au nombre total de calories par portion. Si vous mangez plus ou moins que la portion indiquée, ajustez ce nombre en conséquence.

Matières grasses totales, saturées et trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines et calcium – Ce sont les nutriments qui intéressent la plupart des gens. Si vous souhaitez gérer votre poids et votre santé, vous surveillerez de près la teneur en matières grasses totales, saturées et trans, en cholestérol, en fibres et en sucres. La teneur de chaque nutriment peut être indiquée de deux manières : en grammes ou en milligrammes et en % de la valeur quotidienne. Servez-vous de ces valeurs pour déterminer la quantité que vous

consommez d'un nutriment spécifique et pour comparer les divers aliments. Plus tard, vous apprendrez à noter le nombre de grammes de matières grasses que vous consommez dans votre journal d'alimentation. Consultez votre plan d'action personnel pour connaître les quantités de matières grasses saturées, de cholestérol, de sodium, de fibres, de sucre et de calcium recommandées pour vous.

% de la valeur quotidienne – Les valeurs quotidiennes sont fondées sur les recommandations pour une alimentation saine. Tous les nutriments sont mesurés à partir d'une même échelle (0 à 100 % de la VQ). Cela permet de vérifier si une portion d'un aliment contient beaucoup ou peu d'un certain nutriment. Dans l'exemple ci-dessus, on voit que 0,5 g de lipides correspond à 1 % de la valeur quotidienne. Cela signifie qu'une portion fournit 1 % de l'apport nutritionnel quotidien recommandé de 65 g pour les matières grasses. Ce chiffre montre comment un aliment peut s'intégrer dans une alimentation de 2 000 calories par jour. Ce nombre représente l'apport énergétique type pour un adulte modérément actif.

Liste des ingrédients

Outre le tableau de la valeur nutritive, l'étiquette des aliments doit comporter une liste d'ingrédients présentés en ordre décroissant, en fonction de leur poids. Les aliments riches en matières grasses saturées ou trans contiennent habituellement un ou plusieurs des ingrédients suivants au début de la liste :

- gras de bœuf
- crème
- beurre
- saindoux
- huile de palme
- huile de noix de coco
- beurre de cacao
- huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées (maïs, graine de coton, carthame, sésame, soja ou tournesol)
- shortening

Allégations relatives à la teneur nutritive ou à la santé

Souvent, les emballages comportent des allégations concernant la composition du produit ou la façon dont le produit peut améliorer la santé. Ce genre d'allégation est strictement réglementé. Lorsque vous voyez des mots clés et des allégations santé sur les étiquettes de produits, vous pouvez être certains qu'ils sont vrais. Voici quelques exemples d'allégations que vous pourriez trouver sur les produits que vous achetez.

Teneur réduite

Une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire.

Teneur réduite en calories – Au moins 25 % moins de calories que l'aliment auquel il est comparé.

Teneur réduite en matières grasses – Au moins 25 % moins de matières grasses que l'aliment auquel il est comparé.

Faible teneur

Une faible quantité du nutriment.

Faible teneur en matières grasses – 3 g ou moins de matières grasses par portion.

Faible teneur en graisses saturées – 2 g ou moins de matières grasses saturées et trans combinées par portion.

Faible teneur en calories – 40 calories ou moins par portion.

Sans

Une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent comme négligeable sur le plan nutritionnel.

Sans gras – Moins de 0,5 g de matières grasses par portion.

Sans sodium – Moins de 5 mg de sodium par portion.

Sans cholestérol – Moins de 2 mg de cholestérol par portion et faible teneur en matières grasses saturées. Pas nécessairement faible en matières grasses totales.

Source

Une quantité importante du nutriment.

Source élevée de fibres – 4 g ou plus de fibres par portion.

Source de fibres – 2 g ou plus de fibres par portion.

Source d'acides gras polyinsaturés oméga-3 – 0,3 g ou plus d'acides gras polyinsaturés oméga-3 par portion.

Bonne source de calcium – 165 mg ou plus de calcium par portion.

Léger

Lorsque le terme « léger » renvoie à la caractéristique nutritionnelle d'un aliment, il est permis de l'utiliser uniquement lorsque cet aliment a une teneur réduite en matières grasses ou en calories.

Il faut indiquer sur l'étiquette ce qui rend l'aliment « léger ». Il en va de même lorsque le terme « léger » renvoie à une caractéristique physique de l'aliment, comme une « couleur légère ».

Autre

Sans sucre ou non additionné de sucre – L'aliment peut quand même avoir une teneur élevée en sucres naturels.

Visez santé^{MC}

Visez santé^{MC} est un programme d'information sur les aliments mis sur pied et géré par la Fondation des maladies du cœur du Canada. Les aliments qui affichent le logo *Visez santé* répondent à des critères nutritionnels spécifiques

Version 08/2010

Copyright © 2000 INTERVENT^{CANADA}, Inc. Tous droits réservés.



IN3-0

s'insérant dans un régime équilibré. Le logo *Visez santé* figure sur toute une gamme de produits de chaque groupe alimentaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Pour obtenir plus de renseignements et des outils de magasinage utiles, visitez le site www.visezsante.ca.

Étape n° 3

Utiliser le tableau de la valeur nutritive pour déterminer quels aliments sont bons pour le cœur

Selon votre plan de repas du CPRIC, vous pouvez tirer entre 20 et 35 % de votre apport calorique total des matières grasses. Ces recommandations sont fondées sur les Apports nutritionnels de référence (ANREF). Les ANREF sont un ensemble de valeurs nutritionnelles de référence définis par des scientifiques canadiens et américains à la suite d'un processus de révision supervisé par la National Academy of Sciences des États-Unis, un organisme non gouvernemental indépendant. Les ANREF tiennent compte de l'état actuel des connaissances scientifiques relativement aux besoins en nutriments.

Les matières grasses sont essentielles à une alimentation équilibrée. Choisissez le plus souvent possible des matières grasses non saturées.

Pour perdre du poids, vous devez consommer moins de calories. Ainsi, une consommation de matières grasses, ne dépassant pas de 20 à 35 % de votre apport calorique total, représente :

- chez les femmes, entre 35 et 60 g de matières grasses par jour (selon un régime de 1 500 calories par jour);
- chez les hommes, entre 40 et 70 g de matières grasses par jour (selon un régime de 1 800 calories par jour).

Les matières grasses contiennent plus de calories que n'importe quel autre nutriment, soit neuf calories par gramme, comparativement à quatre calories par gramme pour les glucides et les protéines.

Conseils pour lire les étiquettes des aliments

- Comparez toujours la portion spécifiée sur l'emballage à celle que vous mangez.
- Recherchez les aliments qui contiennent moins de matières grasses saturées ou trans.
- Choisissez des craquelins, des biscuits et des grignotines qui contiennent 3 g ou moins de matières grasses totales par portion.
- Comparez la teneur en sodium de différents produits et choisissez ceux qui en contiennent le moins. Par exemple, un aliment contenant 150 mg de sodium par 100 calories est considéré comme ayant une faible teneur en sodium.

- Pour les diabétiques, il est important de tenir compte de la teneur en glucides. Les féculents, les sucres et les fibres sont tous des glucides. À l'exception des fibres, tous les glucides influent sur le taux de glucose dans le sang. La consommation d'aliments riches en fibres peut vous aider à réduire votre taux de glucose et à vous sentir rassasié. Lorsque vous choisissez des céréales, des pains et d'autres grains, optez pour des produits qui contiennent au moins 3 g de fibres. Choisissez des céréales faibles en sucre, contenant 4 g ou moins de sucre par portion.
- Visitez une épicerie virtuelle à l'adresse www.faitesprovisiondesainealimentation.ca/virtual_grocery_fr.asp. Cette visite, en français ou en anglais, vous est offerte par le programme *Faites provision de saine alimentation*^{MC}. Pour obtenir des renseignements sur le programme et sur la façon dont il peut vous aider à faire des choix sains, lisez ou téléchargez la série de feuilles d'information.
- Consultez les sites suivants pour obtenir d'autres renseignements utiles sur l'étiquetage nutritionnel :
www.faitesprovisiondesainealimentation.ca
www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index_f.html

Consultez votre plan d'action personnel pour connaître le nombre de grammes de matières grasses que vous pouvez consommer chaque jour. Essayez de ne pas dépasser ce nombre. Votre conseiller notera ce renseignement dans votre journal d'alimentation. Plus tard, vous apprendrez à noter dans votre journal d'alimentation le nombre de grammes de matières grasses que vous mangez chaque jour. Habituez-vous à regarder le nombre de grammes de matières grasses sur les étiquettes des aliments, qui apparaît à côté des « Lipides ».

Conseils importants

- Choisissez toujours des grignotines faibles en matières grasses. Optez pour des aliments contenant 3 g ou moins de matières grasses par portion. (Multipliez le nombre de « Calories provenant des M.G. » par cinq. Le résultat doit être inférieur au nombre de « Calories totales ».)
- Les aliments faibles en matières grasses ne sont pas toujours faibles en calories. De nos jours, on trouve de plus en plus de produits réduits en matières grasses. Soyez vigilant. Certains produits contiennent moins de matières grasses, mais comptent presque autant de calories.

<i>Exemple :</i>	<i>Grammes de M.G.</i>	<i>Calories</i>
1 biscuit aux brisures de chocolat ordinaire	3,7	68
1 biscuit aux brisures de chocolat faible en M.G.	1,0	60

- Si vous essayez de perdre du poids, surveillez vos portions et la teneur en matières grasses.

Exemples d'aliments riches en matières grasses

	Portion	Calories totales	Calories provenant des M.G.	Grammes de M.G.	% des calories provenant des M.G.
Bacon	1 tranche	35	28	3,1	80
Saucisse fumée	1	145	119	13,2	82
Saucisson de Bologne	25 g (1 oz)	90	75	8,3	83
Fromage (32 % M.G.)	25 g (1 oz)	106	80	8,9	75
Beigne	60 g (2,2 oz)	235	120	13,3	51
Biscuit aux brisures de chocolat	1	68	33	3,7	49
Gâteau au chocolat avec glaçage	1/12 du gâteau	388	153	17,0	39
Croustilles	25 g (1 oz)	159	101	11,2	63
Pizza au pepperoni	2 pointes	530	216	24	41
Margarine/beurre	5 ml (1 c. à thé)	36	36	4	100
Mayonnaise ordinaire	15 ml (1 c. à table)	100	99	11	99
Crème glacée à la vanille	125 ml (½ tasse)	134	65	7,2	48

Étape n° 4

Déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette

Vous savez maintenant que le tableau de la valeur nutritive est un outil utile pour vous aider à choisir quoi manger. Cependant, vous ne mangez pas que des aliments préemballés munis d'une étiquette. Il peut être difficile de savoir ce qui entre dans la composition des plats préparés au restaurant ou à la maison à partir d'ingrédients de base.

Il existe divers outils pour vous aider. Apprenez à vous servir de *La ROUE DE SANTÉ* pour déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette. Votre conseiller vous remettra une roue et vous expliquera comment vous en servir.

Comment se servir de *La ROUE DE SANTÉ*

- Trouvez la catégorie de l'aliment que vous cherchez, puis consultez la section appropriée de la roue.
- Trouvez l'aliment qui vous intéresse.
- Vérifiez la taille de la portion. Correspond-elle à une portion usuelle pour vous? Ajustez les chiffres à la hausse ou à la baisse, selon la quantité que vous mangez.
- Si l'aliment est riche en matières grasses, essayez de le remplacer par un aliment moins gras.

Lire les étiquettes des aliments

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- | | | |
|--|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> Commencez-vous à mieux connaître les « Aliments à privilégier » et les « Aliments à consommer avec modération ou à éviter » dans chaque groupe alimentaire? | <i>Oui</i> | <i>Non</i> |
| <input type="checkbox"/> Choisissez-vous des aliments faibles en matières grasses quand vous avez faim? | <i>Oui</i> | <i>Non</i> |
| <input type="checkbox"/> Lisez-vous les étiquettes avant d'acheter ou d'utiliser un aliment? | <i>Oui</i> | <i>Non</i> |
| <input type="checkbox"/> Êtes-vous capable de vous servir de <i>La ROUE DE SANTÉ</i> pour déterminer la teneur en matières grasses des aliments qui n'ont pas d'étiquette? | <i>Oui</i> | <i>Non</i> |
| <input type="checkbox"/> Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse. | | |

Vérifiez vos connaissances

1. Les fruits et les légumes sont de bonnes sources de glucides complexes, de _____ alimentaires, de vitamines et de minéraux.
2. Le cholestérol est une substance grasseuse contenue uniquement dans les produits d'origine _____.
3. Les huiles de _____ et d'_____ constituent les meilleurs choix parmi toutes les huiles.
4. Les huiles les plus néfastes pour la santé sont les huiles de palme, de palmiste et de _____.
5. La viande, les _____ d'œuf, les produits laitiers et les abats sont des aliments riches en cholestérol.
6. Les _____ représentent la meilleure source d'énergie pour l'organisme.
7. L'eau est un _____.
8. Les aliments d'origine animale sont habituellement riches en cholestérol et en matières grasses _____.

Réponses : 1) fibres; 2) animale; 3) canola, olive; 4) noix de coco; 5) jaunes; 6) glucides complexes; 7) nutriment; 8) saturées

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

