



ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

Enjeu

On estime que le fardeau économique imposé par la mauvaise alimentation au Canada se chiffre à 6,6 milliards de dollars par année, y compris les coûts directs des soins de santé, qui représentent 1,8 milliard de dollars. La population canadienne prend davantage conscience des effets des aliments sur la santé et veut faire de meilleurs choix.

Contexte

Autrefois, l'étiquetage nutritionnel était volontaire et l'information n'était pas toujours présentée de la même manière, ce qui rendait la comparaison entre les produits difficile pour les consommateurs. Soucieux d'aider la population canadienne à faire des choix plus éclairés concernant l'alimentation, Santé Canada a adopté une nouvelle réglementation sur l'étiquetage nutritionnel qui fournira des renseignements plus complets, plus cohérents et plus accessibles.

Règlement sur l'étiquetage nutritionnel

Selon le nouveau règlement, adopté le 1er janvier 2003, les étiquettes de la plupart des aliments préemballés doivent porter un tableau de la valeur nutritive énumérant les calories et 13 nutriments clés contenus dans une quantité précisée d'aliment. Les nutriments sont présentés ainsi :

Valeur nutritive

par 125mL (87g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1%
saturés 0 g	0%
+ trans 0 g	
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%

Ces nutriments ont été choisis parce que les professionnels de la santé, les scientifiques et les consommateurs les considèrent comme primordiaux pour la santé de la population canadienne.

Certains fabricants ont décidé d'apposer dès maintenant le tableau de la valeur nutritive sur les étiquettes et lorsqu'ils choisissent d'utiliser les nouvelles allégations relatives à la teneur nutritive ou à la santé, ils doivent mettre à jour les valeurs nutritives énumérées. Les grandes entreprises ont un délai de trois ans pour se conformer au règlement et les petites, un délai de cinq ans (1er janvier 2006 et 2008 respectivement).

Certains aliments et certaines boissons, notamment les fruits et les légumes frais, les boissons alcooliques, les aliments vendus seulement dans les établissements de détail où ils sont préparés et les portions individuelles d'aliments destinées à la



consommation immédiate, sont exemptés des nouvelles exigences.

De plus, le nouveau règlement met à jour les critères des allégations relatives à la teneur nutritive et autorise les fabricants du Canada à faire, pour la première fois, des allégations santé liées au régime alimentaire. Ainsi, des allégations spécifiques portant sur la réduction du risque de maladie cardiaque, de cancer, d'ostéoporose et d'hypertension artérielle seront autorisées.

Avantages de l'étiquetage nutritionnel

Le tableau de la valeur nutritive fournit des renseignements faciles à trouver, à utiliser et à lire qui vous aideront à :

- comprendre la valeur nutritive des aliments que vous consommez;
- comparer les produits.

Les nouvelles exigences ont également de l'importance pour les millions de Canadiens et les membres de leur famille qui sont à risque ou qui souffrent de maladies chroniques comme le cancer, le diabète, l'insuffisance coronaire et l'accident cérébrovasculaire (ACV) pour les aider à mieux planifier certaines diètes spéciales.

De plus, alors que certains Canadiens veulent adopter les habitudes alimentaires recommandées dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, d'autres doivent limiter leur consommation d'un nutriment (tel que les gras, les gras saturés, les gras trans ou le sodium) et d'autres encore doivent augmenter leur consommation d'un nutriment (tel que les fibres, la vitamine A, le

calcium et le fer). Les Canadiens qui tentent de suivre des recommandations portant sur un nutriment en particulier, par exemple restreindre le sel (sodium), peuvent utiliser le % de la valeur quotidienne pour déterminer d'un seul coup d'oeil si les aliments contiennent un plus faible pourcentage de ce nutriment. L'information aidera également les personnes qui ont besoin d'un apport supérieur en un certain nutriment à faire des choix éclairés.

Santé Canada estime que les nouvelles étiquettes nutritionnelles pourraient faire épargner quelque 5,3 milliards de dollars au cours des 20 prochaines années en coûts de santé directs et indirects. Ces coûts comprennent le traitement de certains types de cancer, du diabète, de l'insuffisance coronaire et de l'ACV.

Rôle de Santé Canada

Santé Canada et ses partenaires entreprennent aussi une éducation du public dans le but d'aider la population canadienne à comprendre et à utiliser le tableau de la valeur nutritive. La Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs a été conçue pour aider les diététistes et d'autres intervenants en santé à informer la population canadienne au sujet de l'étiquetage nutritionnel. Une trousse distincte a également été mise au point pour les collectivités autochtones. Ces trousse contiennent des fiches d'information, une présentation prête à utiliser, des fiches détachables pour les consommateurs, des affiches, des spécimens de tableaux de la valeur nutritive ainsi que des questions et réponses.

C'est l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui mettra le nouveau règlement en application.

Ses représentants répondront aux demandes de renseignements sur la vérification de la conformité et l'exécution de la loi.

Pour en savoir plus?

Les consommateurs peuvent se procurer une fiche détachable et des affiches qui les aideront à mieux saisir l'information nutritionnelle figurant sur les étiquettes des aliments. Ils peuvent les commander en composant le :

1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
ATS 1 800 465-7735

La Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs et d'autres renseignements d'ordre nutritionnel, notamment le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, figurent sur le site Web de Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index_f.html

Vous trouverez des questions souvent posées à l'Agence canadienne d'inspection des aliments au sujet de l'étiquetage nutritionnel à l'adresse :

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/nutrition-part1f.shtml#qa>

Des articles complémentaires de Votre santé et vous se retrouvent à ce site :

<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/index.html>

Vous pouvez également téléphoner au (613) 957-2991.