



Santé
Canada

Health
Canada

Le point sur l'étiquetage nutritionnel

fiches explicatives

La série de fiches explicatives
Le point sur l'étiquetage nutritionnel
renferme les principaux renseignements
nécessaires à la transmission de
messages uniformes et pertinents aux
Canadiens et Canadiennes.



Canada

ISBN: H49-182/2-2003F
0-662-88680-1



Le point sur l'étiquetage nutritionnel...

Fiches explicatives

Contenu

Préface	5
Fiche explicative 1: L'étiquetage nutritionnel: un aperçu global	7
Fiche explicative 2: Utiliser les étiquettes pour faire des choix éclairés : Valeur nutritive, liste des ingrédients et allégations	11
Fiche explicative 3: Le concept de portion	14
Fiche explicative 4: Le concept de valeur quotidienne (% VQ)	17
Fiche explicative 5: L'étiquetage nutritionnel et la saine alimentation	20
Fiche explicative 6: Le point de vue du consommateur	25
Exemples d'intégration de l'étiquetage nutritionnel à divers programmes d'intervention	30
Que signifient les allégations nutritionnelles?	32



Préface

Le Canada s'est doté d'un nouveau système visant à fournir de l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments. La plupart des aliments préemballés afficheront désormais un *tableau de la valeur nutritive*. Le format de ce tableau a été conçu de façon à ce que l'information nutritionnelle soit plus facile à repérer et à lire. Certains produits porteront en outre des *allégations nutritionnelles*. La plupart de ces allégations, appelées allégations sur la teneur en nutriments, mettent en évidence la présence d'un nutriment spécifique dans un aliment, tels que les lipides ou les fibres. D'autres allégations, appelées allégations santé, soulignent qu'une saine alimentation, associée à un mode de vie sain, peut diminuer le risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies du cœur ou certains cancers.

La propagation de l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments pourra servir à améliorer significativement la santé nutritionnelle et le bien-être des Canadiens et des Canadiennes, pourvu qu'on l'accompagne de stratégies éducatives efficaces. La nouvelle information nutritionnelle présentée sur les étiquettes fournit l'occasion de renouveler les messages en matière de saine alimentation et les programmes de nutrition.

La série de fiches explicatives **Le point sur l'étiquetage nutritionnel** a été conçue dans le but de favoriser la communication de messages pertinents et uniformes aux consommateurs. Chacune de ces fiches traite des concepts à la base de l'étiquetage nutritionnel et des composantes de celui-ci. On y retrouve des stratégies visant à favoriser l'apprentissage pour permettre de relever les défis éducatifs que représente cette forme d'étiquetage. Des messages clés, formulés suite à des recherches auprès des consommateurs et à diverses consultations, sont proposés. On insiste davantage sur les aspects où les Canadiens et les Canadiennes ont le plus besoin d'aide pour utiliser adéquatement l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments.



Les principaux éléments des fiches explicatives

Les présentes fiches explicatives peuvent être utilisées séparément ou toutes ensemble. On retrouve au début de chacune un objectif clairement défini ainsi qu'un message clé à l'intention des consommateurs, si nécessaire. Ces fiches explicatives renferment aussi des conseils pratiques, des activités de formation pouvant être utilisées avec des individus ou des groupes ainsi que des études de cas, tout cela dans le but de faciliter la compréhension des concepts de base.

L'information et les concepts présentés dans ces fiches explicatives sont complémentaires à ceux d'un autre élément de la *Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs*, à savoir la présentation prête à utiliser qui renferme divers modules, dont un module d'activités.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le règlement affiché sur le site Web de Santé Canada (voir l'adresse plus loin).

Messages clés

Le tableau de la valeur nutritive : plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.

Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.

La valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

Pour plus d'information

Étiquetage nutritionnel

Site Web de Santé Canada : www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel

Agence canadienne d'inspection des aliments : www.inspection.gc.ca

Autres sources d'information

Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/index_f.html

Programme des aliments de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/food-aliment

Réseau canadien de la santé : www.reseau-canadien-sante.ca

Pour plus d'information, veuillez vous adresser à votre centre local de santé ou de services communautaires ou au ministère de la Santé de votre province.

Publié avec l'autorisation du ministre de la Santé.

Cette publication est aussi disponible sur le site Web de Santé Canada : www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel

Also available in English under the title: *Nutrition Labelling ... Get the Facts*

Janvier 2003



L'étiquetage nutritionnel: un aperçu global

Objectif: Favoriser la compréhension des concepts de base et des diverses composantes de l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments.

L'information nutritionnelle: plus facile à repérer, plus facile à lire, sur un plus grand nombre d'aliments.

Quelle information nutritionnelle retrouve-t-on sur les étiquettes des aliments?

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments peut aider les consommateurs à faire des choix éclairés. On retrouve cette information dans le tableau de la « valeur nutritive », dans les allégations nutritionnelles qui incluent les allégations relatives à la teneur en nutriments et les allégations santé ainsi que dans la liste des ingrédients qui apparaissent sur les étiquettes des aliments préemballés. Certains autres éléments qui sont parfois présents sur les étiquettes, tels que l'information relative aux allergènes, à la biotechnologie alimentaire (organismes génétiquement modifiés ou OGM), à la certification organique ou à l'irradiation ainsi que la date « meilleur avant », ne sont pas des renseignements d'ordre nutritionnel.

Une nouvelle politique d'étiquetage nutritionnel

Le changement le plus évident pour les consommateurs sera le nouveau tableau de la valeur nutritive qui présente de l'information nutritionnelle plus détaillée, plus facile à repérer et plus facile à lire. Celui-ci apparaîtra désormais sur la plupart des aliments préemballés.

Les changements effectués s'appuient sur de nombreuses sources, à savoir un Comité consultatif externe, des recherches auprès des consommateurs, des consultations, le courrier ministériel et des avis d'experts. Ces changements sont aussi inspirés du modèle en vigueur aux États-Unis, tout cela dans le but de s'assurer qu'ils reposent sur des assises scientifiques solides et qu'ils reflètent les intérêts des consommateurs.

Le tableau de la valeur nutritive

- Apparence et contenu uniformes: pour que ce tableau soit plus facile à lire, il a la même apparence sur la plupart des produits. Les mêmes nutriments principaux y sont toujours présentés dans le même ordre. Son apparence familière le rend plus facile à repérer et à utiliser.
- Plus présent: la plupart des produits alimentaires préemballés doivent présenter cette information.
- Plus détaillé qu'avant: le tableau de la valeur nutritive fournit des renseignements objectifs sur les Calories et une liste plus longue de nutriments, c'est-à-dire les 13 nutriments principaux que les consommateurs et les professionnels de la santé considèrent importants pour la santé.



Survol du tableau de la valeur nutritive

Toute l'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment.

On retrouve dans le tableau de la valeur nutritive la valeur calorique de l'aliment et sa teneur en 13 nutriments.

Des nutriments additionnels peuvent être mentionnés sur certaines étiquettes.

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 %

Le % de la valeur quotidienne met cette quantité de nutriment en contexte. Il permet de vérifier d'un coup d'œil si la quantité spécifiée de l'aliment renferme beaucoup ou peu du nutriment en question.

La quantité indiquée représente la teneur en nutriment de la portion déclarée de l'aliment (même lorsque cette quantité est égale à zéro).

Modèles du tableau

Le modèle standard du tableau (voir l'illustration) apparaît sur la plupart des aliments préemballés lorsque les dimensions de l'étiquette le permettent. En cas d'espace insuffisant, on peut retrouver le modèle horizontal ou le modèle linéaire. Dans le cas des emballages plus petits, le tableau de la valeur nutritive peut apparaître à l'endos de l'étiquette, sur une fiche insérée dans l'emballage ou sur une étiquette amovible. On devrait retrouver, sur les très petits emballages, au moins une adresse postale ou un numéro de téléphone sans frais permettant aux consommateurs d'obtenir plus de renseignements sur le produit.

Déclaration de la valeur nutritive

La valeur nutritive correspond à une quantité déterminée de l'aliment (portion). La valeur énergétique est indiquée en Calories. La teneur en nutriments est indiquée en grammes ou milligrammes ainsi qu'en pourcentage de la valeur quotidienne, ce pourcentage étant calculé à partir d'une norme de référence. La teneur en vitamines et minéraux est exprimée uniquement en pourcentage d'une valeur quotidienne de référence. Un règlement précise la façon dont les teneurs et les portions sont arrondies.



Exemptions

Même si le tableau de la valeur nutritive doit apparaître sur la plupart des aliments préemballés, quelques exemptions sont prévues en raison des difficultés inhérentes à l'étiquetage dans les cas suivants :

- Les fruits et les légumes frais;
- Les viandes et la volaille crues (sauf hachées), le poisson et les fruits de mer crus;
- Les aliments préparés ou transformés chez le détaillant à partir d'ingrédients de base ou de mélanges et les petites quantités d'aliments emballés et vendus sur place : *par exemple, les produits de boulangerie, les saucisses maison;*
- Les produits renfermant des quantités négligeables des 13 nutriments principaux dans une portion normale : *par exemple, les grains de café, les feuilles de thé, les épices, les fines herbes et les colorants alimentaires;*
- Les boissons alcoolisées;
- Les aliments vendus dans des stands au bord de la route, des foires artisanales, des marchés aux puces, des expositions, des marchés publics ou des cabanes à sucre par la personne qui les a préparés.

Par ailleurs, ces aliments ne sont plus exemptés d'afficher le tableau de la valeur nutritive dans les cas suivants :

- On retrouve sur leur étiquette ou dans leur publicité une allégation nutritionnelle (soit une allégation sur la teneur en nutriments ou une allégation santé) ou une marque distinctive d'une tierce partie identifiée à la santé (comme un cœur ou le nom d'un groupe associé à la santé);
- Des vitamines ou des minéraux lui ont été ajoutés;
- Des édulcorants artificiels tels que l'aspartame lui ont été ajoutés;

Il demeure permis de déclarer la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments exemptés, de façon à encourager les consommateurs à rechercher et à exiger cette information. Par exemple, des cahiers renfermant de l'information nutritionnelle sur les légumes et les fruits peuvent être placés dans les sections correspondantes des épiceries. Des dépliants expliquant la valeur nutritive des mets sont parfois disponibles sur demande dans certains restaurants.

Les aliments qui ne sont pas préemballés ne sont pas munis d'un tableau de la valeur nutritive. Parmi ces aliments, on retrouve les aliments servis ou vendus dans les restaurants, cafétérias ou comptoirs d'aliments prêts-à-emporter, les viandes et les fromages vendus à un comptoir de charcuterie ainsi que de nombreux fruits et légumes (consulter le document *Questions et réponses* pour une liste plus complète des exemptions).

Qu'en est-il des autres nutriments ?

Les nutriments principaux doivent apparaître dans le tableau de la valeur nutritive de même que tout autre nutriment faisant l'objet d'une allégation nutritionnelle quelconque sur l'emballage et tout autre nutriment ayant été ajouté à l'aliment. Le tableau de la valeur nutritive ne renferme pas la liste de tous les nutriments présents dans l'aliment. L'absence d'un nutriment autre que les 13 nutriments « principaux » dans le tableau ne signifie donc pas que ce nutriment est absent de l'aliment.

De plus, on *peut inclure* dans ce tableau l'amidon, un certain nombre de vitamines et minéraux additionnels ou certains types de lipides appartenant à une liste préétablie. Des déclarations relatives à tout autre composé alimentaire *sont permises à l'extérieur* du tableau (p. ex. les composés phytochimiques tels l'isoflavone ou les caroténoïdes tels le lycopène).





Les allégations nutritionnelles

Les allégations nutritionnelles comprennent les **allégations relatives à la teneur en nutriment** qui sont reliées aux quantités de nutriment présentes dans un aliment, telles que «teneur réduite en lipides», «source très élevée de fibres» ou «source de graisses polyinsaturées oméga-3». Celles-ci figurent habituellement sur le devant des emballages alimentaires. Les allégations nutritionnelles comprennent aussi les **allégations santé** autorisées qui font ressortir la relation entre l'alimentation et une maladie ou un état de santé quelconque en s'appuyant sur des preuves scientifiques valables. On retrouve, sur la couverture arrière de la présente série de fiches explicatives, une liste des allégations nutritionnelles les plus courantes, accompagnées de leur signification.

Le fabricant a le choix d'utiliser ou non de telles allégations nutritionnelles sur l'étiquette. Le règlement spécifie toutefois **les mots à utiliser** pour s'assurer que ces allégations soient appliquées uniformément et qu'elles ne portent pas à confusion ainsi que **les conditions que doit satisfaire l'aliment** visé par l'allégation. Ainsi, le règlement spécifie la quantité d'aliment sur laquelle l'allégation doit porter (pour permettre une comparaison entre des aliments d'une même catégorie) ainsi que la quantité de nutriment permettant une telle allégation («faible teneur en gras» signifie 3 g ou moins de lipides pour une quantité déterminée d'aliment). L'article du règlement portant sur les allégations nutritionnelles s'applique à tous les aliments, qu'ils soient préemballés ou non, peu importe l'endroit où ils sont vendus.

La liste des ingrédients

Presque tous les aliments préemballés doivent être munis d'une liste des ingrédients, ceux-ci étant présentés en ordre décroissant, en fonction du poids (les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier). La liste des ingrédients permet d'identifier les sources des nutriment et leur importance relative dans un aliment. Elle fournit aussi des renseignements importants sur les allergènes potentiels.

Le respect du règlement

L'Agence canadienne d'inspection des aliments a la responsabilité de faire respecter le règlement en incitant l'industrie à s'y conformer (par l'éducation, la surveillance et la mise à exécution) en effectuant les vérifications nécessaires.



Utiliser les étiquettes pour faire des choix éclairés : valeur nutritive, liste des ingrédients et allégations

Objectif: Expliquer comment utiliser l'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles. Expliquer comment les consommateurs peuvent se servir de ces renseignements complémentaires pour faire des choix éclairés.

Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.

Les assises

Le *tableau de la valeur nutritive* et la *liste des ingrédients* qui apparaissent sur la plupart des aliments préemballés donnent une vue d'ensemble de la composition de l'aliment : elles forment les assises de cette information.

Les *allégations nutritionnelles*, utilisées pour faire ressortir un aspect particulier d'un aliment pouvant intéresser les consommateurs, demeurent facultatives. Toutefois, lorsqu'elles sont présentes, elles sont souvent très apparentes.

Élément	Caractéristiques	Utilisations potentielles
Tableau de la valeur nutritive	<ul style="list-style-type: none"> • presque toujours présent • visible • d'apparence uniforme 	<ul style="list-style-type: none"> • évaluer la valeur nutritive d'un aliment • comparer les propriétés nutritionnelles d'aliments semblables • gérer l'apport en certains nutriments, tels que les lipides ou le sodium, dans des régimes spéciaux
Liste des ingrédients	<ul style="list-style-type: none"> • presque toujours présente 	<ul style="list-style-type: none"> • déterminer les ingrédients qui fournissent certains nutriments et l'importance relative de ceux-ci dans l'aliment • identifier certains allergènes alimentaires ou se conformer à certaines normes culturelles
Allégations nutritionnelles	<ul style="list-style-type: none"> • facultatives • très visibles • faciles à comprendre 	<ul style="list-style-type: none"> • un moyen facile d'identifier les aliments présentant certains avantages nutritionnels • les allégations santé traduisent des relations complexes entre l'alimentation et la santé en messages simples et percutants.

Pour mieux comprendre les allégations

Certains consommateurs demeurent sceptiques face aux allégations. Il est vrai que les fabricants sont libres de les utiliser ou non pour faire ressortir les qualités nutritionnelles particulières d'un aliment. En présence d'une allégation, le consommateur peut toutefois être assuré que le produit respecte certaines normes. De plus, les fabricants doivent parfois ajouter une phrase explicative pour justifier une allégation. Ainsi, ils doivent spécifier ce qui rend un aliment «léger» en indiquant, par exemple, «teneur réduite en lipides».

Des allégations telles que «sans», «faible teneur» ou «teneur réduite» peuvent indiquer qu'un aliment contient peu ou moins de Calories ou d'un certain nutriment comme les lipides, les graisses saturées ou le sodium, par exemple. Les consommateurs peuvent choisir des aliments munis de ces allégations pour diminuer leur apport en certains nutriments. Par ailleurs, des allégations telles que «bonne source» ou «source élevée» peuvent aider à reconnaître les aliments qui contiennent des quantités importantes de fibres, de vitamines ou de minéraux.

On retrouve sur la couverture arrière de la présente série de fiches explicatives la signification de quelques allégations nutritionnelles courantes.

La vigilance s'impose

Les fabricants de produits alimentaires peuvent utiliser des allégations nutritionnelles pour faire ressortir, à juste titre, certaines caractéristiques positives de leurs produits. Toutefois, ces allégations facultatives ne font habituellement ressortir qu'un seul nutriment. Il faut donc encourager les consommateurs à consulter également le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients, qui apparaissent sur la plupart des aliments préemballés. Par exemple, un produit ayant une faible teneur en sodium ou une teneur élevée en fibres peut contenir plus de lipides qu'on ne le croirait. Il est aussi important de vérifier le nombre de Calories par portion (la quantité spécifique d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive) puisque les aliments «sans gras» peuvent quand même fournir beaucoup de Calories.

Activité – Calcul des glucides pour les diabétiques

Les diabétiques doivent habituellement gérer leur apport en Calories, glucides, sodium et lipides.

- Rassemblez certains produits alimentaires semblables qui pourraient intéresser les participants, tels que différentes sortes de céréales ou de pain.
- Demandez aux participants de repérer la quantité de glucides dans le tableau de la valeur nutritive. Insistez sur l'importance de vérifier ce nombre avant d'intégrer un produit quelconque à leur alimentation. Expliquez-leur que la quantité totale de «glucides» mentionnée sur l'étiquette comprend l'amidon, les fibres et les sucres.
- Demandez aux participants de comparer la quantité totale de glucides contenue dans divers produits semblables. Faites-leur remarquer la quantité d'aliment indiquée, puis insistez sur le fait que la quantité de glucides correspond à cette portion particulière. Par exemple, 4 biscuits d'une sorte donnée peuvent renfermer la même quantité de glucides que 6 biscuits d'une autre sorte. Par ailleurs, lorsqu'on mange deux fois plus de biscuits que la portion indiquée, il faut évidemment multiplier la quantité de glucides par deux.
- Rappelez aux participants qu'ils doivent vérifier certains autres renseignements sur les étiquettes, tels que les Calories, le sodium et les graisses saturées et *trans*, pour stabiliser leur diabète. Ainsi, les grignotines ayant une teneur plus élevée en «lipides» ou en sodium ne devraient être consommées qu'à l'occasion.
- Expliquez-leur comment consulter la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive pour interpréter les allégations. Par exemple, on peut comparer une confiture «réduite en Calories» au produit régulier de la même marque ou à d'autres produits portant l'allégation «sans sucre ajouté» ou «sans sucre».



Étude de cas — Comment faire un choix éclairé

Jean veut choisir entre deux types de craquelins à l'épicerie. Il s'intéresse surtout aux renseignements relatifs aux lipides, aux fibres et au sel. Les allégations suivantes sont affichées en caractères gras sur le devant de l'emballage des craquelins de blé : « faible teneur en gras » et « source de fibres alimentaires ». Il n'y a pas d'allégations sur les craquelins aux légumes. Jean consulte donc les tableaux de la valeur nutritive pour obtenir plus de renseignements.



- On retrouve les renseignements suivants sur l'emballage des craquelins de blé : pour une portion de 4 craquelins (20 grammes), le % de la valeur quotidienne s'élève à 5 % pour les lipides, 4 % pour les saturés + *trans*, 8 % pour les fibres et 4 % pour le sodium. Jean remarque également que la farine de blé entier est le premier ingrédient mentionné dans la liste.
- Par ailleurs, on retrouve ce qui suit sur l'emballage des craquelins aux légumes : pour une portion de 13 craquelins (aussi 20 grammes), le % de la valeur quotidienne s'élève à 8 % pour les lipides, 8 % pour les saturés + *trans*, 4 % pour les fibres et 6 % pour le sodium.

Étant donné que la quantité spécifique d'aliment sur laquelle la valeur nutritive est fondée est la même (20 grammes), Jean peut comparer les % de la valeur quotidienne sans faire de calculs compliqués.

Il choisit les craquelins de blé parce que ceux-ci contiennent moins de lipides et de graisses saturées + *trans* tout en ayant une plus faible teneur en sodium et une teneur plus élevée en fibres. Il calcule également la portion qu'il consomme. La prochaine fois, il pourra choisir les craquelins aux légumes, mais il utilisera alors une tartinaade contenant moins de « lipides » et s'en tiendra à une plus petite portion.

(Vous pouvez aussi utiliser comme exemple des aliments autres que des produits céréaliers, tels que des mets composés, des soupes ou des *poudings*.)



Le concept de portion

Objectif: Faire ressortir l'importance de la quantité d'aliment à laquelle correspond l'information nutritionnelle (la portion qui apparaît dans le tableau) pour comprendre les renseignements présentés dans le tableau de la valeur nutritive et s'en servir adéquatement.

La valeur nutritive correspond à une certaine quantité d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Qu'entend-on par « quantité spécifique d'aliment » ?

1. Une quantité spécifique d'aliment est mentionnée sous le titre *Valeur nutritive*.
2. La quantité d'aliment peut être déclarée comme suit: « pour », « par » ou « portion » (en spécifiant la quantité).
3. Tous les renseignements relatifs aux nutriments et aux Calories qui apparaissent dans le tableau correspondent à cette quantité d'aliment.
4. La quantité d'aliment est indiquée en unités de mesure domestiques courantes, soit en tasses, cuillerées à table, soit en unités ou fractions d'aliments (1 tranche de pain, 1/4 de pizza) suivies, s'il y a lieu, de l'unité de mesure métrique (g, mL).

Les renseignements relatifs aux nutriments peuvent aussi être déclarés en fonction de l'aliment « une fois préparé » (p. ex. un mélange à gâteau préparé avec un œuf).

Sauf dans le cas des aliments vendus en portions individuelles, des lignes directrices indiquent au fabricant dans quel intervalle choisir la quantité d'aliment sur laquelle fonder sa déclaration. Cet intervalle est déterminé à partir d'une « quantité de référence » qui correspond à une portion usuelle pour chaque catégorie d'aliments. Il est évidemment plus facile de comparer des produits similaires lorsque la valeur nutritive correspond aux mêmes quantités d'aliment. Toutefois, comme la quantité d'aliment visée par la déclaration peut varier d'un produit à l'autre, il faut toujours vérifier la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive lorsqu'on compare des produits.



Étude de cas – La relation entre la portion indiquée et la valeur nutritive

On retrouve dans le tableau de la valeur nutritive les quantités de nutriments présentes dans une quantité déterminée (ou portion) de l'aliment. Cela permet aux consommateurs de comparer la portion qu'ils consomment à celle indiquée dans le tableau pour répondre à leurs besoins particuliers.

Georges est un jeune homme très actif, âgé de 19 ans, qui consomme toujours des céréales prêtes-à-manger comme collation, le soir avant de se coucher. Son bol à céréales favori est la tasse à mesurer de 1 litre (4 tasses) de sa grand-mère. Il la remplit jusqu'à la ligne des 450 mL pour pouvoir ajouter 250 mL de lait. Étant donné que Georges aime diverses sortes de céréales, il voudrait calculer le nombre de Calories provenant de chaque sorte.

Produit	Quantité indiquée dans le tableau	Calories par quantité indiquée	Quel est la valeur calorique de la portion de Georges (sans lait)
Céréales à l'avoine et au miel	250 mL (30 g)	120 Calories	216 Calories
Céréales de type granola	125 mL (59 g)	229 Calories	824 Calories

Georges a remarqué que les renseignements sur l'étiquette correspondaient à une portion spécifique d'aliment. Étant donné que 250 mL de céréales à l'avoine et au miel fournissent 120 Calories et qu'il en consomme 450 mL, soit environ 2 fois la quantité indiquée, il obtient 216 Calories (sans compter le lait). Les céréales de type granola lui réservent toutefois une surprise : puisque 125 mL fournissent 229 Calories, il obtient 824 Calories chaque fois qu'il en mange comme collation (en plus des Calories fournies par le lait). Il décide donc de consommer des céréales à l'avoine et au miel et de saupoudrer quelques cuillerées de céréales granola sur celles-ci.



La quantité d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive ne représente pas la portion recommandée. En effet, les quantités d'aliments utilisées pour déclarer la valeur nutritive ne correspondent pas toujours aux portions du Guide alimentaire canadien pour manger sainement parce qu'on ne vise pas le même objectif dans les deux cas. La quantité spécifique utilisée à des fins d'étiquetage (et les portions du Guide alimentaire) peuvent aussi différer de la portion usuelle consommée par certaines personnes. Certaines personnes peuvent toutefois croire, à tort, que la portion indiquée dans le tableau représente celle qu'ils doivent consommer. D'autres peuvent s'étonner du fait que cette portion ne soit pas réaliste pour eux, en tant qu'individus.

Le Guide alimentaire canadien	Le tableau de la valeur nutritive	Les portions usuelles consommées
<p>Le GAC fait la promotion d'un apport optimal en recommandant un certain nombre de portions déterminées.</p> <p>... Les consommateurs peuvent mémoriser ces portions et s'en servir pour évaluer visuellement la quantité d'aliments qu'ils consomment.</p> <p>Exemple:</p> <p>Le <i>Guide alimentaire</i> recommande : 5 à 10 portions de légumes et fruits chaque jour – une portion de jus correspond à 125 mL ou 1/2 tasse.</p>	<p>Les quantités de Calories et de nutriments correspondent à une portion habituellement consommée lors d'un repas ou d'une collation.</p> <p>... La valeur calorique et la teneur en nutriments correspondent à une portion réaliste.</p> <p>Exemple:</p> <p>La portion de jus indiquée sur les étiquettes correspond habituellement à 250 mL ou 1 tasse.</p>	<p>Les portions consommées peuvent varier en fonction des besoins énergétiques qui sont eux-mêmes influencés par l'âge, la masse corporelle, le niveau d'activité et le sexe.</p> <p>... Les consommateurs doivent donc comparer la quantité d'aliment qu'ils consomment habituellement à celle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.</p> <p>Exemple:</p> <p>Les portions de jus habituellement consommées varient entre 125 et 500 mL.</p>

Activité

Préparez un assortiment d'instruments de mesure et de produits alimentaires pour illustrer les différences entre les portions indiquées dans le tableau de la valeur nutritive, celles recommandées par le *Guide alimentaire* et celles que les gens consomment habituellement.

Une variante de cette activité consiste à demander aux gens d'évaluer la quantité de certains aliments (ou boissons) qu'on leur présente. Mesurez ensuite les aliments, puis comparez la quantité avec celle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et celle que les gens peuvent consommer. Discutez ensuite des résultats obtenus.

Des précisions sur les emballages individuels

Lorsque les emballages contiennent une portion habituellement consommée (p. ex. un petit contenant de yogourt, un sachet individuel d'arachides, un contenant individuel de jus), l'information nutritionnelle doit correspondre au format total du contenant pour mieux refléter la consommation réelle des gens. Cette règle ne s'applique cependant pas à tous les emballages renfermant une portion individuelle.

Conseil: Vérifiez toujours la quantité d'aliment à laquelle correspond l'information nutritionnelle, puis comparez cette quantité à celle que vous consommez réellement.



Le concept de valeur quotidienne (% VQ)

Objectif: Expliquer en détail le concept de valeur quotidienne (% VQ), un moyen simple et rapide d'évaluer la teneur en nutriments des aliments.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment renferme beaucoup ou peu d'un nutriment.

Qu'est-ce que le % de la valeur quotidienne?

Dans le tableau de la valeur nutritive, la teneur en vitamines et minéraux est exprimée uniquement en pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ), tandis que la teneur en lipides, en graisses saturées et *trans*, en glucides et en fibres est exprimée à la fois en poids (grammes ou milligrammes) et en % VQ. Dans le cas du cholestérol, le % VQ est facultatif (mais la teneur doit figurer en poids, c.-à-d. en milligrammes).

En exprimant la teneur en nutriment en pourcentage d'une valeur quotidienne, le % VQ permet d'évaluer d'un simple coup d'œil la valeur nutritive d'un aliment.

- Les valeurs quotidiennes utilisées à des fins d'étiquetage nutritionnel proviennent généralement des recommandations en matière de saine alimentation. L'objectif visé est que tous les consommateurs puissent utiliser le % VQ comme instrument de mesure, que leurs besoins individuels soient supérieurs ou inférieurs à ces valeurs quotidiennes et qu'ils connaissent ou non leurs besoins nutritionnels. Dans le cas des vitamines et minéraux, les valeurs quotidiennes correspondent aux Apports quotidiens recommandés. Dans le cas des autres nutriments, elles proviennent de normes de référence. Le *Règlement sur les aliments et drogues* renferme les normes de référence et les Apports quotidiens recommandés.

La teneur réelle en nutriment (en g ou mg) est surtout destinée à ceux qui ont des besoins nutritionnels particuliers.

Comment calcule-t-on le % VQ?

Prenons l'exemple du fer...

- Dans le cas du fer, la valeur quotidienne est fixée à 14 mg.
- On divise la quantité de fer correspondant à la portion indiquée sur l'étiquette par la valeur quotidienne, puis on multiplie par 100 pour obtenir le % VQ. Ainsi, un produit renfermant 2 mg de fer par portion indiquée aura un % VQ d'environ 15%.
- Dans le cas des vitamines et minéraux, la valeur quotidienne provient des *Apports nutritionnels recommandés pour les Canadiens* de 1983. Il s'agit de la quantité la plus élevée recommandée pour tous les groupes d'âge des deux sexes, à l'exclusion des besoins supplémentaires reliés à la grossesse et à l'allaitement.



Prenons l'exemple des lipides...

Selon les recommandations pour une saine alimentation, les lipides ne devraient pas fournir plus de 30% des Calories.

- Pour une alimentation de référence de 2000 Calories, cela représente un maximum de 65 g de lipides.
- La teneur en lipides d'un aliment est donc indiquée sur l'étiquette en pourcentage de 65 g.
- Ainsi, lorsqu'un produit renferme 16 g de lipides, le % VQ sera de 25%.

Dans le cas de certains nutriments, la valeur quotidienne est une valeur fixe qui ne tient pas compte de l'âge, du sexe ou de l'apport énergétique (Calories). Ainsi, la valeur quotidienne du sodium est la même pour tout le monde (2400 mg).

À quoi peut servir le % VQ?

À évaluer rapidement un produit

Le % VQ permet de vérifier si une quantité déterminée d'aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment donné.

- Les consommateurs peuvent ainsi vérifier si un aliment a une teneur élevée en certains nutriments qu'ils souhaitent consommer en plus grande quantité (p. ex. les fibres, les vitamines A et C, le calcium et le fer).
- De la même façon, les consommateurs peuvent vérifier si un aliment a une faible teneur en certains nutriments qu'ils souhaitent consommer en plus faible quantité (p. ex. les graisses saturées et *trans*, le cholestérol et le sodium).

À comparer des produits

En permettant d'évaluer rapidement le profil nutritionnel d'un aliment, le % VQ facilite les comparaisons au niveau de plusieurs nutriments à la fois.

- Tous les nutriments sont mesurés à partir d'une même échelle (0% – 100% VQ), comme avec une règle.
- Les consommateurs peuvent donc reconnaître rapidement les forces et les faiblesses d'un produit.

Par exemple :

- dans le cas des lipides, du sodium et du cholestérol, un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à 5% sera considéré «à faible teneur» en ces nutriments,
- dans le cas des graisses saturées et *trans*, un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à 10% sera considéré «à faible teneur» en ces nutriments,
- dans le cas du calcium, du fer et des fibres, un aliment ayant un % VQ égal ou supérieur à 15% sera considéré «à teneur élevée» en ces nutriments.

À modifier son alimentation au besoin

Le % VQ permet d'identifier les modifications à apporter à son alimentation, s'il y a lieu.

- Le % VQ permet de reconnaître facilement les aliments dont la valeur calorique ou la teneur en certains nutriments est élevée.
- Le % VQ peut aider les consommateurs à décider s'ils doivent remplacer certains aliments par d'autres ou diminuer la quantité consommée.

À combler des besoins nutritionnels particuliers

Le % VQ fait ressortir les sources des nutriments importants.

- Les professionnels de la santé peuvent se servir du % VQ pour expliquer à leurs clients comment atteindre certains objectifs quotidiens. Par exemple, ils peuvent leur recommander de consommer trois excellentes (> 25% VQ) sources de calcium chaque jour en comptant sur le fait que d'autres aliments ou produits alimentaires en fourniront aussi une certaine quantité.

Activité — Pour mieux comprendre le % de la valeur quotidienne

Objectif: Apprendre aux participants comment évaluer si une portion d'un produit alimentaire renferme beaucoup ou peu de certains nutriments.

Pour mieux faire comprendre la signification du % VQ, on propose, dans l'exercice suivant, de faire d'abord les calculs à partir du poids seulement (g ou mg), puis avec les % VQ.

Invitez les participants à consulter le tableau de la valeur nutritive de divers produits alimentaires pour trouver la teneur en lipides et en sodium (indiquée en g ou mg ainsi qu'en % VQ), et la teneur en fer (indiquée uniquement en % VQ).

Expliquez les deux façons d'exprimer la valeur nutritive, à savoir en poids (g, mg) et en % VQ.

Demandez aux participants d'évaluer si le produit contient peu ou beaucoup de certains nutriments à partir du poids uniquement. Le nombre de grammes de lipides semble-t-il faible ou élevé? À quelle quantité d'aliment la valeur nutritive correspond-elle? Invitez-les ensuite à consulter la colonne du % VQ. Répétez cet exercice en utilisant le sodium et le fer comme exemples.

Le fait d'exprimer la valeur nutritive uniquement en grammes (g) ou en milligrammes (mg) peut porter à confusion. Par exemple, les petits nombres peuvent être considérés négligeables et les nombres élevés plus importants. Ainsi, 110 mg de sodium (un nombre élevé) représentent seulement 5% de la valeur quotidienne, tandis que 10 g de lipides (un petit nombre) représentent 15% de la valeur quotidienne.

Avez-vous remarqué?...	Pourquoi?
On retrouve un seul % VQ pour les graisses saturées + <i>trans</i> combinées.	En raison de leurs effets néfastes sur le taux de cholestérol sanguin, ces deux types de graisses font augmenter le taux de cholestérol sanguin ainsi que le risque de maladies du cœur.
Le % VQ est facultatif dans le cas du cholestérol	Le cholestérol est un facteur de risque des maladies du cœur. Une réduction de la consommation des graisses saturées qu'on retrouve dans la viande et les produits laitiers entraîne une réduction de l'apport en cholestérol.
Il n'y a pas de % VQ pour les sucres et les protéines.	Sucres: aucune recommandation précise n'a encore été adoptée ou reconnue pour la population en santé. Protéines: les apports étant généralement suffisants au Canada, aucun problème de santé publique n'a été identifié pour les personnes ayant une alimentation variée.
Les vitamines et les minéraux (autres que le sodium et le potassium) apparaissent seulement en % VQ.	Les consommateurs peuvent interpréter les teneurs relatives exprimées en % VQ plus facilement que les teneurs réelles exprimées en diverses unités telles que les ER ou les μg .

Dans le cas des glucides, lipides, graisses saturées et *trans* (mais pas dans les autres cas), les pourcentages de la valeur quotidienne sont fondés sur un apport de référence de 2 000 Calories étant donné que les recommandations relatives à ces nutriments sont reliées à l'apport énergétique (Calories). La note facultative suivante peut être ajoutée au bas du tableau de la valeur nutritive «pourcentage de la valeur quotidienne selon une alimentation de 2 000 Calories». Un apport énergétique de 2 000 Calories convient aux femmes modérément actives, aux adolescentes et aux hommes sédentaires.



L'étiquetage nutritionnel et la saine alimentation

Objectif: Expliquer comment utiliser l'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments pour favoriser une saine alimentation.

Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.

Manger est l'un des grands plaisirs de la vie tout en étant l'une des composantes d'une saine alimentation. La nourriture est au rendez-vous lors de diverses célébrations en famille ou entre amis. Elle entretient le corps et lui fournit son énergie quotidienne. Un bon équilibre entre l'alimentation et l'activité physique permet de conserver un poids santé.

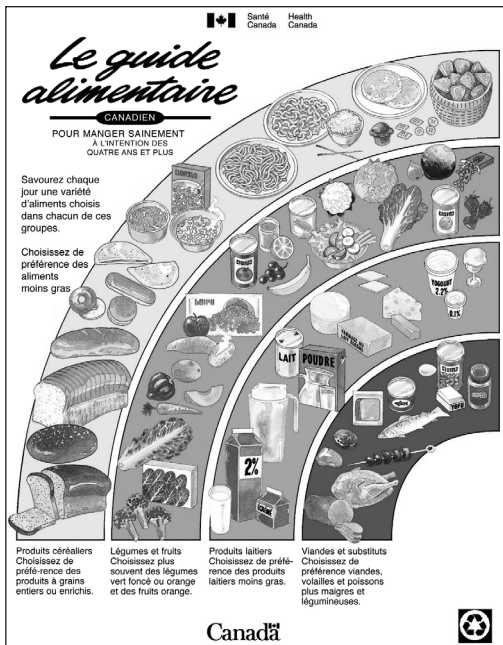
L'étiquetage nutritionnel fournit l'occasion de mettre en valeur et de renouveler les messages et les programmes en matière de saine alimentation. Il ferme la boucle des recommandations sur la saine alimentation qui commence par les *Recommandations sur la nutrition*, des recommandations s'appuyant sur des bases scientifiques, axées sur les nutriments, suivies des *Recommandations alimentaires pour les Canadiens et les Canadiennes*, qui traduisent le langage de la science en messages pratiques, axés sur les aliments, puis du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui aide les gens à mettre ces messages en pratique par un choix judicieux d'aliments. Enfin, l'étiquetage nutritionnel permet de fonder ce choix sur la valeur nutritive des produits offerts.

Les recommandations traduites en termes d'aliments

Les Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes...

- Savourez une VARIÉTÉ d'aliments.
- Mettez l'accent sur les céréales, le pain et les autres produits céréaliers, les légumes et les fruits.
- Choisissez des produits laitiers et des viandes plus maigres ainsi que des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Visez un poids santé par la pratique régulière de l'activité physique et une saine alimentation.
- Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.





Un guide pour la mise en pratique des recommandations

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement...

Il s'agit d'un guide flexible qui propose une façon saine de s'alimenter aux personnes âgées de 4 ans et plus en leur fournissant des conseils sur le choix des aliments.

La science

Les Recommandations sur la nutrition

- L'apport énergétique doit permettre le maintien d'un poids santé.
- Il faut consommer les quantités recommandées des nutriments essentiels.
- Pas plus de 30 % de l'apport énergétique ne doit provenir des lipides et pas plus de 10 %, des acides gras saturés.
- Au moins 55 % de l'apport énergétique doit provenir de glucides de sources diverses.
- Il faut réduire la teneur en sodium de l'alimentation.
- Pas plus de 5 % de l'énergie ne doit provenir de l'alcool ou pas plus de 2 consommations par jour, soit la moindre quantité des deux.
- La quantité de caféine ne doit pas dépasser l'équivalent de 4 tasses (de taille normale) de café par jour.
- L'eau des approvisionnements publics doit être fluorée lorsqu'elle contient moins de 1 mg/L de fluor.

Le lien entre l'étiquetage et une saine alimentation

L'étiquetage nutritionnel est un moyen pratique d'aider les Canadiens et les Canadiennes à choisir leurs aliments.

Il fournit de l'information sur la valeur nutritive des aliments préemballés dans le but d'aider les consommateurs à comparer des produits similaires et à faire des choix judicieux.

Certains Canadiens et Canadiennes doivent **réduire** leur apport en certains nutriments, tels que les lipides, les graisses saturées et *trans* ou le sodium, tandis que d'autres doivent **augmenter** leur apport en certains nutriments, tels que les fibres, la vitamine A, le calcium ou le fer.

En reliant les renseignements sur les étiquettes aux messages du *Guide alimentaire*, on peut inciter les consommateurs à se préoccuper de leur alimentation globale plutôt que de se concentrer sur un nutriment en particulier.



Les messages du *Guide alimentaire...*

« Savourez chaque jour une variété d'aliments provenant de chaque groupe. »

- Consommez divers types d'aliments préparés de différentes façons.
- Explorez une grande variété d'aliments ayant des goûts, des textures et des couleurs différents.
- La variété assure un apport adéquat en nutriments essentiels.



« Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. »

- Un corps sain peut se présenter sous de multiples formes. Visez un poids santé par la pratique régulière de l'activité physique et une saine alimentation.
- Les besoins en énergie et en nutriments varient en fonction de l'âge, de la masse corporelle, du sexe, du niveau d'activité et aussi de certains états spécifiques tels que la grossesse et l'allaitement.
- Les portions consommées influencent l'apport en Calories et en lipides.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	• les renseignements relatifs aux nutriments et aux Calories correspondent à une quantité spécifique d'aliment

« Choisissez de préférence des aliments moins gras. »

- Chacun des quatre groupes renferme des aliments qui contiennent des matières grasses.
- Consommez chaque jour des aliments moins gras provenant de chaque groupe.
- Consommez de plus faibles quantités des aliments plus gras.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	• lipides, saturés + <i>trans</i>
Allégations nutritionnelles	• faible teneur en lipides, moins de graisses saturées, sans graisses <i>trans</i> • allégation santé reliant les graisses saturées et <i>trans</i> aux maladies du cœur
Liste des ingrédients	• sources de lipides

« Produits céréaliers »

- Choisissez de préférence des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis.
- On recommande les produits à grains entiers tels que le blé entier, les flocons d'avoine, l'orge ou le seigle en raison de leur teneur élevée en amidon et en fibres.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	• fibres, sucres, fer, lipides, saturés + <i>trans</i> , sodium
Allégations nutritionnelles	• source de fibres, teneur élevée en fer
Liste des ingrédients	• sources de grains entiers, telles que les flocons d'avoine et la farine de blé entier • les nutriments ajoutés aux produits céréaliers enrichis pour compenser les pertes subies (fer, niacine, riboflavine, thiamine et acide folique)

« Légumes et fruits »

- Choisissez de préférence des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange. Ces aliments ont une teneur plus élevée en nutriments importants, comme la vitamine A et le folate, que les autres légumes et fruits.
- Les légumes et les fruits frais, congelés et en conserve représentent tous de bons choix.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	<ul style="list-style-type: none">• fibres, vitamine A, vitamine C, sodium
Allégations nutritionnelles	<ul style="list-style-type: none">• source de fibres, de fer, excellente source de vitamine A, vitamine C, fer• allégation santé reliant les légumes et les fruits à la diminution du risque de certains types de cancer• allégation santé reliant le potassium et le sodium à la diminution du risque d'hypertension
Liste des ingrédients	<ul style="list-style-type: none">• vérifiez la liste des ingrédients lorsque vous consommez des aliments prêts-à-servir• vérifiez si les légumes et les fruits apparaissent au début de la liste

« Produits laitiers »

- Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.
- Profitez de la grande variété de produits laitiers moins gras pour réduire votre consommation de matières grasses, en particulier de graisses saturées.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	<ul style="list-style-type: none">• lipides, saturés + <i>trans</i>, calcium, vitamine D
Allégations nutritionnelles	<ul style="list-style-type: none">• bonne source de calcium, faible teneur en gras• allégation santé reliant le calcium, la vitamine D et la pratique régulière de l'activité physique à la diminution du risque d'ostéoporose• allégation santé reliant les graisses saturées et <i>trans</i> aux maladies du cœur
Liste des ingrédients	<ul style="list-style-type: none">• autres ingrédients, tels que le sel (sodium) ajouté au fromage

« Viande et substituts »

- Choisissez de préférence des viandes, des volailles et des poissons plus maigres ainsi que des pois secs, des haricots secs et des lentilles.
- Afin de manger moins gras tout en augmentant votre consommation d'amidon et de fibres, choisissez des aliments tels que les pois et les haricots secs ou les lentilles.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	<ul style="list-style-type: none">• lipides, saturés + <i>trans</i>, cholestérol, sodium
Allégations nutritionnelles	<ul style="list-style-type: none">• faible teneur en gras, bonne source de fer• allégation santé reliant les graisses saturées et <i>trans</i> aux maladies du cœur
Liste des ingrédients	<ul style="list-style-type: none">• autres ingrédients, tels que les matières grasses ajoutées

« Les autres aliments sont des aliments ou boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires »

- Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en «lipides» ou en Calories; il faut donc les consommer avec modération.
- Parmi ces autres aliments, on retrouve des aliments composés surtout de matières grasses ou de sucre, les grignotines grasses ou salées, les boissons telles que l'eau, le thé, le café, l'alcool ou les boissons gazeuses, les herbes, les épices et les condiments.

Éléments de l'étiquette	Quelques renseignements utiles
Tableau de la valeur nutritive	• Calories, lipides, saturés + <i>trans</i> , sucres et sodium
Allégations nutritionnelles	• teneur réduite en Calories, faible teneur en gras, moins de sodium • allégation santé reliant le potassium et le sodium à la diminution du risque d'hypertension
Liste des ingrédients	• lorsque des matières grasses, du sel ou des sucres sont au début de la liste, se référer au tableau de la valeur nutritive

Étude de cas – Pour aider les individus à atteindre leurs objectifs en matière de santé

Jeanne est une femme de 45 ans qui veut être moins à risque de développer l'ostéoporose.

Elle sait que le *Guide alimentaire* lui recommande de consommer de 2 à 4 portions de produits laitiers chaque jour en choisissant de préférence des produits faibles en gras.

Elle peut consulter les renseignements du *tableau de la valeur nutritive* pour choisir des produits dont les % VQ sont supérieurs à 15 % dans le cas du calcium et de la vitamine D.

Pour satisfaire ses besoins nutritionnels sans consommer trop de Calories, elle doit choisir de préférence des produits à faible teneur en «lipides» et en Calories. Elle peut donc vérifier les quantités de lipides, de graisses saturées et *trans* ainsi que les % VQ correspondants pour décider si les produits offerts lui conviennent ou non. Elle sait en outre que plus le % M.G. (matières grasses) est faible, plus le produit devrait être maigre.

Jeanne sait que certains produits, tels que les fromages fins vendus au comptoir de charcuterie, ne comportent pas d'information nutritionnelle. Elle a cependant remarqué que cette information était disponible près du comptoir.

Elle se sert également d'une brochure sur l'ostéoporose, trouvée dans une clinique de santé, qui renferme des tableaux faciles à utiliser sur la teneur en calcium de divers aliments.

Par ailleurs, elle essaie de mettre en pratique l'ensemble du message *Vitalité* « Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. » Elle demande donc à une amie d'aller faire une promenade quotidienne avec elle à l'heure du midi.

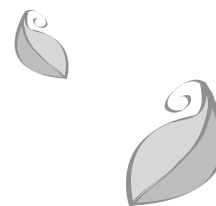


Activité – À la recherche d'indices sur l'étiquette

Pour expliquer aux participants comment interpréter les renseignements sur les étiquettes pouvant les aider à mettre en pratique les messages relatifs à la saine alimentation :

1. Demandez aux participants s'ils se sont fixé des objectifs en matière de saine alimentation et, si oui, de vous les expliquer.
2. Fournissez-leur des étiquettes d'aliments présentant de l'information nutritionnelle, c'est-à-dire un tableau de la valeur nutritive et au moins une allégation nutritionnelle (le tableau peut comporter d'autres nutriments en plus des nutriments principaux).
3. Animez un remue-méninges pour identifier les éléments de l'étiquette qui peuvent aider les participants à atteindre leurs objectifs.

Le point de vue du consommateur



Objectif: Faire ressortir les tendances au niveau des connaissances, des attitudes et du comportement des consommateurs en matière de choix alimentaires et d'utilisation de l'étiquetage nutritionnel.

La vogue actuelle de l'information sur la santé et la nutrition crée un contexte favorable à l'utilisation de l'étiquetage nutritionnel. En fournissant de l'information nutritionnelle spécifique au produit, au moment même de l'achat, les étiquettes aident les consommateurs à choisir leurs aliments en fonction de leurs objectifs personnels de saine alimentation.

Toutefois, l'information ne peut à elle seule modifier le comportement des consommateurs. Il faut également tenir compte d'autres facteurs importants, tels que leurs motivations, leurs préoccupations et diverses autres contraintes. Les consommateurs peuvent utiliser l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments de façons fort différentes. Pour être efficaces, les stratégies éducatives doivent donc s'inspirer, avant tout, du point de vue des consommateurs.

Qu'est-ce qui influence les choix alimentaires? Un historique

L'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments joue un rôle important dans les décisions d'achat pour environ trois quarts des Canadiens et des Canadiennes^{2,3}. La plupart (93 %) souhaitent qu'une telle information apparaisse sur tous les aliments ou presque tous². Toutefois, les consommateurs n'ont pas toujours les compétences nécessaires pour repérer l'information recherchée, la comprendre et s'en inspirer lors de leurs choix alimentaires. Diverses études portant sur l'utilisation et la compréhension de l'étiquetage nutritionnel, effectuées avant que la législation rende celui-ci obligatoire, fournissent des renseignements utiles à cet égard.

L'information sur les nutriments

- La plupart des Canadiens (70 %) ont déclaré consulter le tableau d'information nutritionnelle sur les produits alimentaires¹.
- Parmi ceux qui le consultaient le plus souvent, citons les femmes^{1,3} et les personnes ayant un niveau de revenu¹ et un niveau d'instruction^{1,3} plus élevés.
- Parmi ceux qui n'utilisaient pas cette information, 40 % ont déclaré être déjà familiers avec les produits qu'ils achetaient, environ un quart que c'était trop long à lire et 22 % qu'ils n'étaient pas intéressés¹.



À quelles fins les Canadiens et les Canadiennes utilisent-ils les étiquettes ?

- Pour vérifier si un aliment contient beaucoup de certains nutriments ou ingrédients qu'ils souhaitent consommer en plus grande quantité (74%)³.
- Pour vérifier si un aliment contient certains nutriments ou ingrédients qu'ils souhaitent consommer en moins grande quantité ou éviter (73%)³.
- Pour vérifier la valeur calorique (62%)³.
- Pour comparer divers types d'aliments similaires (76%) ou différents (74%)¹.

Les autres éléments

- Les allégations nutritionnelles sur les emballages ont été déclarées la composante la plus utilisée parce que les consommateurs les considéraient très faciles à comprendre⁴.
- Les allégations santé devraient être plus utiles à ceux qui se fient aux étiquettes des aliments, ont des connaissances de base en nutrition et sont plus au courant de la relation entre les nutriments et la maladie soulignée dans le message⁵.

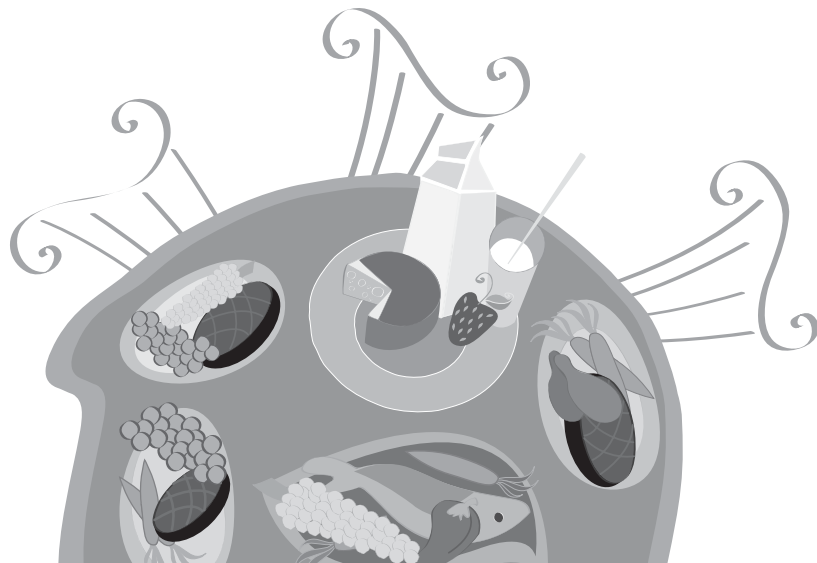
Des messages parfois difficiles à comprendre

- Bien que 83 % aient déclaré pouvoir comprendre le tableau d'information nutritionnelle, seulement 43 % ont affirmé le comprendre très bien¹.
- Les consommateurs se plaignent de la difficulté à comprendre la terminologie liée à la nutrition² en raison de sa complexité⁶ et de son manque de clarté. Ils jugent que les renseignements fournis sont insuffisants, qu'ils portent à confusion ou sont difficiles à lire¹.
- Le fait que les consommateurs ne saisissent pas vraiment que la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment représente un obstacle à une utilisation efficace du tableau¹.
- La signification des % de l'Apport quotidien recommandé (AQR), qui sont devenus les % de la valeur quotidienne ou % VQ, n'est pas évidente. On a toutefois observé qu'après de brèves explications, plus des deux tiers des personnes interrogées ont déclaré mieux comprendre le concept¹.

Le règlement actuel sur l'étiquetage ainsi que les stratégies éducatives proposées tentent de solutionner les difficultés rencontrées par les consommateurs dans le passé.

L'expérience des États-Unis

Un système d'étiquetage nutritionnel uniforme et obligatoire a été instauré aux États-Unis en 1994. Celui-ci semble avoir eu un impact sur les décisions d'achat des Américains^{7,10}. On peut donc s'appuyer sur l'expérience américaine pour avoir un aperçu de l'avenir du nouvel étiquetage au Canada.



Indices de succès

Plus de personnes ont déclaré avoir changé d'idée lors de l'achat ou de la consommation d'un produit alimentaire après avoir consulté l'étiquette (48 % en 1995 par rapport à 30 % en 1990)⁸.

Presque les trois quarts (72 %) ont déclaré que la nouvelle étiquette était supérieure à l'ancienne pour les raisons suivantes⁹:

- elle est plus facile à lire, plus claire et plus compréhensible,
- elle fournit les types de renseignements désirés.

Plus de 30 % des gens ont déclaré utiliser fréquemment les renseignements quantitatifs sur les nutriments⁸, surtout lorsqu'ils désirent :

- vérifier si le produit contient beaucoup ou peu de certains nutriments,
- avoir un aperçu global de la valeur nutritive,
- comparer différents aliments.

Les consommateurs semblaient pouvoir utiliser adéquatement le % VQ pour comparer des produits, même s'ils ne le comprenaient pas vraiment⁹.

On a observé une relation significative entre la consultation des étiquettes et une consommation moindre de lipides¹¹.

Limites et défis

On ne connaît pas encore la portée du matériel et des programmes éducatifs, ni jusqu'à quel point ceux-ci ont aidé les consommateurs à bien utiliser les étiquettes⁹.

La fréquence d'utilisation des étiquettes semble avoir diminué à certains égards^{7,12} puisque moins de personnes ont déclaré «regarder très attentivement les étiquettes» en 1997 (27 %) qu'en 1995 (33 %)⁷. Il est donc important de répéter continuellement les messages destinés aux consommateurs.

En 1999, 56 % des produits ne portaient pas d'allégations, 40 % portaient des allégations relatives à la teneur nutritive et seulement 4 % des allégations santé⁹.

Les consommateurs semblent peu informés du fait que les allégations nutritionnelles sont réglementées; ils demeurent sceptiques face aux allégations santé⁹.

Le tableau de la valeur nutritive peut aider les consommateurs à faire des choix plus éclairés. Les éducateurs peuvent aider les consommateurs à mieux utiliser l'information sur les étiquettes des aliments en fonction de leurs besoins particuliers.

Les facteurs qui influencent le choix des aliments

La nutrition et la santé sont les principaux facteurs qui influencent le choix des aliments chez environ 90 % des Canadiens et des Canadiennes. Ces facteurs viennent tout de suite après le goût¹³. Les trois quarts des Canadiens et des Canadiennes (73 %) déclarent choisir certains aliments ou en éviter d'autres pour des raisons de santé¹⁴. Le questionnement relatif à la composition des aliments a augmenté au cours de la dernière décennie³.

Les moyens d'action

Les Canadiens et les Canadiennes déclarent avoir modifié leurs habitudes d'achat et leurs habitudes alimentaires :

- Les deux tiers (62 %) des Canadiens et des Canadiennes déclarent avoir modifié leur alimentation au cours de la dernière année pour améliorer leurs habitudes alimentaires, surtout en diminuant leur consommation de « gras » et de sucre ou en consommant plus de légumes et de fruits³.
- la plupart de ceux qui se préoccupent du « gras »^{2,15}, de l'amidon¹⁵, des fibres^{2,15} ou du calcium² déclarent agir en conséquence.

Seulement 38 % des Canadiens et des Canadiennes qualifient leur alimentation de très bonne ou d'excellente³.

Les habitudes alimentaires de plusieurs contribuent à l'incidence élevée des maladies chroniques reliées à l'alimentation.

Les principales préoccupations en matière d'alimentation³

En 2001, plus des deux tiers des Canadiens et des Canadiennes ont avoué se préoccuper :

du « gras », des vitamines, des graisses saturées, des fibres, des protéines, du calcium, du cholestérol, des Calories ou de l'énergie, du sucre, du sel ou du sodium, des glucides et du fer.

- La mention des nutriments principaux dans le tableau de la valeur nutritive répond à **toutes** ces préoccupations.
-

En intégrant l'étiquetage nutritionnel aux programmes éducatifs en matière de saine alimentation, on pourra étendre la portée de l'information nutritionnelle.

La difficulté de bien s'alimenter : un acte complexe

La décision d'acheter des aliments est un processus complexe. Il faut choisir entre de nouveaux produits, des aliments familiers et des gâteries. Il faut tenir compte de la nutrition, du goût, du temps de préparation, de l'aspect pratique, de la variété et du prix. La tâche est encore plus ardue quand on a faim, qu'on est pressé et qu'on n'a rien planifié ni pour les achats ni pour les repas. C'est à l'épicerie même que les Canadiens et les Canadiennes doivent prendre des décisions rapides et éclairées pour s'assurer de faire des choix santé.

- Plus de la moitié des Canadiens et des Canadiennes qui préparent le souper à la maison choisissent ce qu'ils vont manger le jour même, souvent à la dernière minute¹³.
- Environ 80% des acheteurs font une liste d'épicerie, mais seulement un quart la respectent⁶.
- Les femmes décident habituellement de ce qu'on mange à la maison; la plupart des acheteurs à l'épicerie sont des femmes⁶.

La difficulté de bien s'alimenter : les contraintes de temps

Le manque de temps peut pousser les familles à consommer plus souvent des aliments pré-cuisinés et aussi à manger au restaurant. Les portions démesurées qui sont offertes aux consommateurs et la commercialisation d'aliments prêts-à-servir peuvent influencer les choix et les habitudes alimentaires.



- Plus des deux tiers (68%) des Canadiens et des Canadiennes déclarent manquer de temps, une augmentation de 22% depuis 1997¹⁶.
- Environ 13% déclarent ne pas avoir le temps de préparer des repas nutritifs¹⁶.
- Presque les trois quarts (74%) des Canadiens et des Canadiennes qui travaillent et 56% de ceux qui restent à la maison mangent à la course parce qu'ils sont trop occupés¹³.
- Au moins une fois par semaine, 39% des Canadiens et des Canadiennes qui travaillent et 26% de ceux qui restent à la maison mangent dans leur auto ou un autre véhicule¹³.
- Les Canadiens et les Canadiennes consacrent environ un tiers (28%) de leur budget alimentaire aux repas pris au restaurant ou aux mets prêts-à-emporter ou livrés à la maison¹⁷.
- Durant leur visite principale à l'épicerie, qui dure en moyenne 45 minutes, ils achètent environ 30 articles¹³.

Les Canadiens et les Canadiennes réclament des conseils judicieux en matière de choix alimentaires. Plus de la moitié d'entre eux en ont assez des messages complexes et contradictoires¹³.

Les *quatre messages clés relatifs à l'étiquetage nutritionnel* ont été conçus pour attirer l'attention des consommateurs sur la nouvelle information nutritionnelle affichée sur les étiquettes des aliments, particulièrement sur deux éléments importants du tableau de la valeur nutritive, à savoir la quantité d'aliment à laquelle cette valeur correspond et le % de la valeur quotidienne (% VQ). On peut s'en servir pour transmettre des messages uniformes aux consommateurs relativement au nouvel étiquetage nutritionnel.

Les messages clés en matière d'étiquetage nutritionnel

1. Le tableau de la valeur nutritive : plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.
 2. Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.
 3. La valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.
 4. Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.
-

Références

1. Institut national de la nutrition, *L'étiquetage nutritionnel: Perceptions et préférences des Canadiens*; INN, Ottawa, juin 1999.
2. National Institute of Nutrition, *Tracking Nutrition Trends 1989-1994-1997*, Ottawa, April 1997.
3. National Institute of Nutrition, *Tracking Nutrition Trends IV*, Ottawa, 2002.
4. Institut national de la nutrition, *L'étiquetage nutritionnel et le consommateur*, INN, Ottawa, janvier/février 1999.
5. National Institute of Nutrition, *Health Claims in Canada: Taking the Consumer Pulse*, Ottawa, March 1999.
6. Food and Consumer Products Manufacturers of Canada, *1996 Consumerline Survey*, Toronto, 1996.
7. American Dietetic Association *The American Dietetic Association 1997 Nutrition Trends Survey, Executive Summary*, Chicago, 1997.
8. Levy A, Derby B, *The Impact of the NLEA on Consumers: Recent Findings from FDA's Food Label and Nutrition Tracking System*, Food and Drug Administration, Consumer Studies Branch, Center for Food Safety and Applied Nutrition, Washington, DC, 1996.
9. Derby BM, Levy AS, Do food labels work? Gauging the effectiveness of food labels pre- and post-NLEA. In: *Handbook of Marketing and Society*. Bloom PN, Gundlach GT (eds), Sage, Thousand Oaks, CA, 2001.
10. Silverglade B, Using food labelling to improve diet and health: An examination of the U.S. Nutrition Labelling and Education Act. *European Food Law Review* 97(4): 430-436.
11. Neuhouser ML, Kristal AR, Patterson RE, Use of food nutrition labels is associated with lower fat intake. *J Am Diet Assoc.* 1999; 99(1): 45-53.
12. Food Marketing Institute, *Trends in the United States. Consumer Attitudes and the Supermarket*, Washington, 1997.
13. Canadian Foundation for Dietetic Research, Dietitians of Canada, Kraft Canada, *Speaking of Food and Eating – A Consumer Perspective*, Toronto, 1996.
14. Santé Canada, *Enquête nationale sur la santé de la population 1998-99, résultats non publiés*, 27 avril 2000.
15. Santé Canada, *Les habitudes alimentaires au Canada – Où en sommes-nous? Faits saillants sur la nutrition. Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-95*, Ottawa, mars 1997.
16. Food and Consumer Products Manufacturers of Canada, Canadian Council of Grocery Distributors, Canadian Living, Arthur Andersen, *Health, Time and Shopping: The Balancing Act. 1999 Consumerline Survey*, FCPMC, Toronto, 1999.
17. Statistique Canada, *Dépenses alimentaires des familles au Canada*, Ottawa, 1998 (N° catalogue 62-554-XPB).



Exemples d'intégration de l'étiquetage nutritionnel à divers programmes d'intervention

Maya, une éducatrice en nutrition, doit réviser ses présentations de groupe pour y inclure des renseignements sur l'étiquetage nutritionnel. Voici comment elle prévoit présenter le sujet à trois auditoires différents.

Cours prénatal

Profil de l'auditoire

- surtout des femmes monoparentales
- de nombreuses adolescentes enceintes éprouvant de multiples problèmes d'exclusion sociale
- des personnes à faible revenu
- la nutrition n'est pas leur préoccupation principale, mais la grossesse les motive à se renseigner

Niveau de communication

- élémentaire, très accessible
- messages simples et clairs
- plus d'images que de mots
- documents faciles à lire

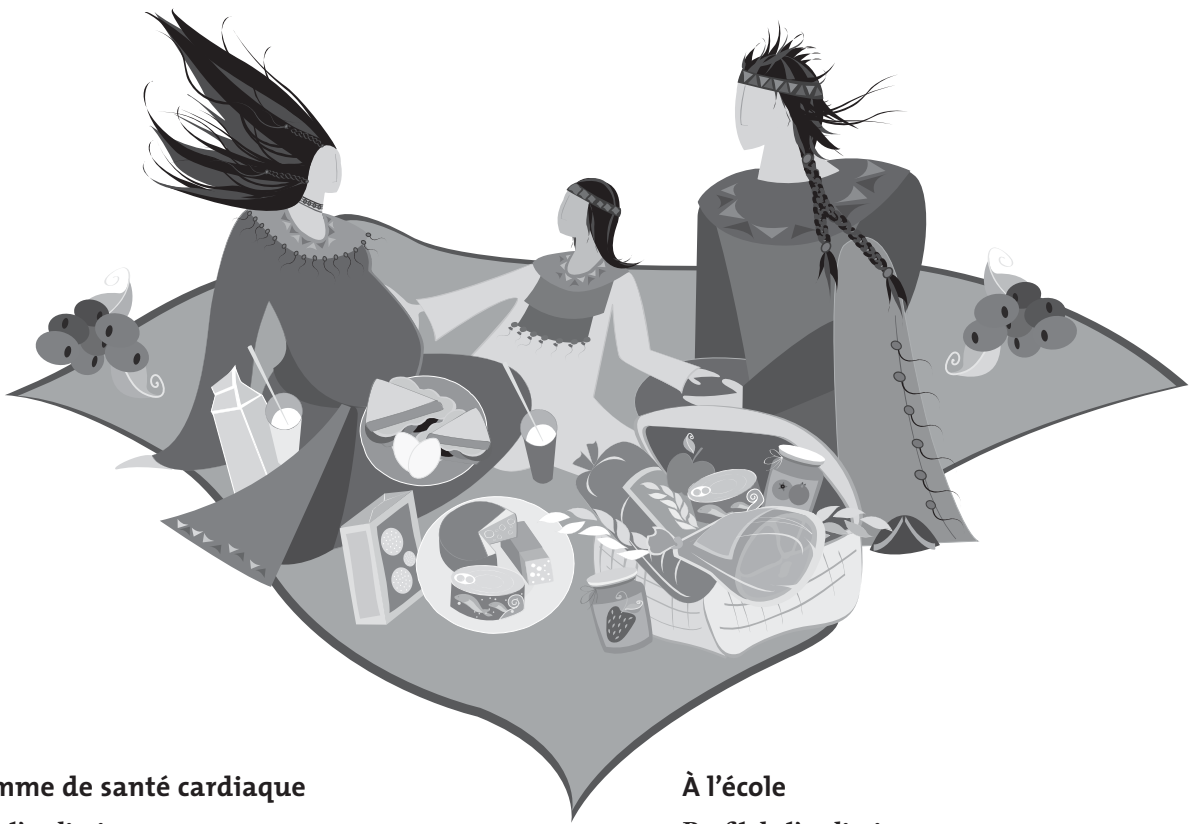
Sujets à traiter en matière de nutrition ou de santé

- calcium et vitamine D
- fer
- Calories
- fibres
- folate
- *Vitalité*
- abstention d'alcool

Composantes de l'étiquetage

- tableau de la valeur nutritive (% VQ)
- allégations relatives aux Calories et aux nutriments mentionnés





Programme de santé cardiaque

Profil de l'auditoire

- employés sur les lieux de travail
- participants masculins et féminins âgés de 45 à 55 ans
- instruits
- grande facilité de lecture
- intérêt marqué pour la nutrition

Niveau de communication

- plutôt avancé
- messages clairs et progressifs pouvant rejoindre cet auditoire bien informé
- documents plus détaillés

Sujets à traiter en matière de nutrition ou de santé

- Calories
- lipides, graisses saturées + *trans*
- cholestérol
- fibres
- sodium et potassium
- consommation modérée d'alcool
- vie active

Composantes de l'étiquetage

- tableau de la valeur nutritive (% VQ)
- allégations relatives aux Calories et aux nutriments mentionnés
- allégation santé reliant le sodium et le potassium à l'hypertension et allégation santé reliant les graisses saturées et *trans* aux maladies du cœur

À l'école

Profil de l'auditoire

- élèves de 2^e secondaire ou 8^e année
- provenant de familles à revenu moyen
- capables de se servir d'un ordinateur

Niveau de communication

- se limiter à ce qui préoccupe davantage cet auditoire de jeunes
- utiliser à bon escient les médias électroniques pour captiver l'attention
- utiliser une approche interactive à base de jeux et de groupes de discussion

Sujets à traiter en matière de nutrition ou de santé

- vie active
- fer (adolescentes)
- calcium et vitamine D
- variété

Composantes de l'étiquetage

- tableau de la valeur nutritive (% VQ)
- allégations relatives aux nutriments mentionnés

Que signifient les allégations nutritionnelles?

Les consommateurs peuvent se fier aux allégations nutritionnelles puisqu'un règlement de Santé Canada spécifie les normes à respecter pour qu'un aliment puisse porter une allégation ainsi que les termes précis à utiliser, tout cela dans le but de s'assurer que ces allégations soient appliquées uniformément et qu'elles ne portent pas à confusion.

Signification de quelques allégations relatives à la teneur en nutriments

Le tableau qui suit fournit une liste des allégations les plus courantes, accompagnées de leur signification.

Mots clés	Signification de l'allégation
Sans Sans sodium Sans cholestérol	Une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel <ul style="list-style-type: none"> • moins de 5 mg de sodium* • moins de 2 mg de cholestérol et faible teneur en graisses saturées (comporte une restriction au niveau des graisses <i>trans</i>)* • pas nécessairement une faible teneur en lipides
Faible teneur Faible teneur en lipides Faible teneur en graisses saturées	Toujours associée à une faible quantité <ul style="list-style-type: none"> • 3 g ou moins de lipides* • 2 g ou moins de graisses saturées et <i>trans</i> combinées*
Teneur réduite Valeur réduite en Calories	Une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire <ul style="list-style-type: none"> • au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment auquel il est comparé
Source Source de fibres Bonne source de calcium	Toujours associée à une quantité importante <ul style="list-style-type: none"> • 2 g ou plus de fibres* • 165 mg ou plus de calcium*
Léger	Lorsque le terme léger fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, cette allégation est permise uniquement dans le cas des aliments à « teneur réduite en gras » ou à « teneur réduite en énergie » (Calories) <ul style="list-style-type: none"> • on doit préciser sur l'étiquette ce qui rend l'aliment « léger ». Ainsi, lorsque le terme « léger » est relié à une caractéristique organoleptique, telle que la texture, il faut indiquer « texture légère »**.

* Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)

** Une exception est à souligner ici : le « rhum léger » ne requiert aucune explication sur l'étiquette. Toutefois, l'allégation « légèrement salé » est réglementée : on peut l'afficher uniquement sur les aliments dont la teneur en sodium ajouté est inférieure d'au moins 50 % à celle d'un produit similaire (sauf dans le cas du poisson).



Autres points importants

- Un aliment faisant l'objet d'une allégation relative aux graisses saturées ou au cholestérol doit aussi avoir une faible teneur en graisses *trans*.
- De nouvelles allégations sont permises dans le cas des graisses *trans* et des graisses polyinsaturées oméga-6 et oméga-3.

Les allégations santé

Pour être autorisé à faire une allégation portant sur ...

L'aliment...

<ul style="list-style-type: none"> • le potassium, le sodium et la diminution du risque d'hypertension 	<ul style="list-style-type: none"> • doit avoir une faible teneur en sodium (ou être sans sodium) • peut avoir une teneur élevée en potassium • doit avoir une faible teneur en graisses saturées • doit être «sans alcool» • doit fournir plus de 40 Calories, à moins qu'il s'agisse d'un légume ou d'un fruit • doit renfermer une quantité minimale d'au moins une vitamine ou un minéral
<ul style="list-style-type: none"> • le calcium, la vitamine D, la pratique régulière de l'activité physique et la diminution du risque d'ostéoporose 	<ul style="list-style-type: none"> • doit avoir une teneur élevée (ou très élevée) en calcium • peut avoir une teneur élevée en vitamine D • ne doit pas contenir plus de phosphore que de calcium • doit être «sans alcool» • doit fournir plus de 40 Calories, à moins qu'il s'agisse d'un légume ou d'un fruit
<ul style="list-style-type: none"> • les graisses saturées et <i>trans</i> et la diminution du risque de maladies du cœur 	<ul style="list-style-type: none"> • doit avoir une faible teneur en lipides et en graisses saturées + <i>trans</i> (ou être sans) • doit avoir une teneur limitée en cholestérol, sodium et alcool • doit fournir plus de 40 Calories, à moins qu'il s'agisse d'un légume ou d'un fruit • doit renfermer une quantité minimale d'au moins une vitamine ou un minéral • doit être une source de graisses polyinsaturées oméga-3 ou oméga-6, lorsqu'il s'agit d'une matière grasse ou d'une huile
<ul style="list-style-type: none"> • les légumes et les fruits et la diminution du risque de certains types de cancer 	<ul style="list-style-type: none"> • doit être un fruit ou un légume frais, congelé, séché ou en conserve; un jus de fruit ou un jus de légume • doit être «sans alcool»

Des exemples d'allégations santé

Une saine alimentation, comportant une grande variété de légumes et de fruits, peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.

Une saine alimentation, à faible teneur en graisses saturées et *trans*, peut réduire le risque de maladies du cœur. (Nom de l'aliment) a une faible teneur en graisses saturées et *trans*.

