



Si je reçois ce document, c'est que je dois apprendre à interpréter l'information nutritionnelle se trouvant sur les étiquettes alimentaires. Celles-ci :

- dressent un portrait complet de la valeur nutritive d'un aliment
- s'avèrent essentielles pour comparer deux produits entre eux
- permettent de faire des choix alimentaires éclairés

**Les allégations nutritionnelles sont de 2 types :**

1. L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment — sodium, gras ou sucre, par exemple.
2. L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.

Exemples :  
**1. Teneur nutritive :**  
 Source élevée de fibres

**2. Allégation santé :**  
 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.

**Le tableau de valeur nutritive** indique la teneur en calories et en nutriments pour la portion précisée

Valeur nutritive par 1 canette (156 ml)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 35	0 %
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 85 mg	4 %
Glucides 7 g	15 %
Fibres 2 g	2 %
Sucres 5 g	8 %
Protéines 1 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	60 %
Calcium	2 %
Fer	2 %

**La liste des ingrédients** vous explique les ingrédients contenus dans l'aliment préemballé.

Ils sont énumérés en ordre décroissant de poids (les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier).



**Portion**

Premier point à regarder lorsqu'on consulte la valeur nutritive d'un produit, car toute l'information nutritionnelle présentée dans le tableau correspond à cette quantité spécifique d'aliment. Il est important de s'y référer pour comparer des produits entre eux. Ne correspond pas nécessairement à la portion consommée.

**% de la valeur quotidienne (% VQ)**

Il est basé sur un apport énergétique de 2 000 calories. Il aide à évaluer plus rapidement la valeur nutritive d'un aliment en permettant de vérifier s'il renferme beaucoup ou peu d'un nutriment.

**Lipides**

Indique la quantité totale de gras contenue dans la portion d'aliment donnée. Y sont inclus, la quantité de gras saturés et trans, gras indésirables pour la santé du cœur, que l'aliment contient. Un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à 10 % sera considéré « à faible teneur » pour ces nutriments.

**Sodium**

Rappelez-vous que la consommation quotidienne en sodium (sel) devrait être inférieure à 2 300 mg. Le % VQ vous aidera à comparer la teneur en sodium de différents produits alimentaires. Un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à 5 % sera considéré « à faible teneur » en sodium.

## Glucides

Désigne l'ensemble des sucres présents dans les aliments. C'est le terme général regroupant les sucres, l'amidon et les fibres alimentaires.

## Fibres

Sous le terme « glucides » se trouve la quantité totale de fibres que contient la portion d'aliment. Un aliment ayant un % VQ égal ou supérieur à 15 % sera considéré « à teneur élevée » en fibres.

## Sucres

Terme réservé pour les types de sucres de petite taille; se terminent souvent par le suffixe « ose » (glucose, dextrose, sucrose, fructose, maltose, lactose). On les retrouve dans les aliments tels que les fruits et leur jus, certains légumes, le lait, le yogourt, sans oublier les aliments au goût sucré comme le sucre blanc, la cassonade, le miel, la mélasse, le sirop d'érable, le chocolat, les desserts, les bonbons, les boissons gazeuses...

## Carnet de route pour vos choix à l'épicerie

Faire de bons choix alimentaires commence d'abord par faire des choix éclairés à l'épicerie. Mais notre visite au supermarché peut s'avérer longue et pénible si l'on recherche plus d'un aliment à la fois. Ce carnet de route vous aidera à choisir les meilleurs aliments pour votre santé cardiovasculaire, en repérant les informations.

### LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Choisissez une variété de légumes et de fruits colorés
- Comptez 7 à 10 portions par jour !
- Favorisez les fruits frais, en conserve dans leur jus ou en purée sans sucre ajouté
- N'oubliez pas les versions de légumes et fruits congelés

### LES PRODUITS CÉRÉALIERS

- Pains :  $\geq 3$ g de fibres et  $\leq 170$  mg de sodium/ tranche
- Céréales :  $\geq 5$ g de fibres ou contenant des fibres de psyllium et  $\leq 10$ g de sucre et  $\leq 140$  mg de sodium/ portion
- Craquelins et biscottes :  $\geq 2$ g de fibres et  $\leq 170$  mg de sodium/portion
- Biscuits :  $\leq 1$  g de gras saturés + trans et  $\leq 10$  g de sucre / portion
- Barres de céréales :  $\geq 3$ g de fibres et  $\leq 10$ g de sucre/barre
- Pâtes et couscous à grains entiers, riz brun ou sauvage, quinoa

### LE LAIT ET LES SUBSTITUTS

- Lait 1 % m.g. ou écrémé
- Boissons de soya enrichies
- Yogourts à  $\leq 1$  % m.g.
- Fromages à  $\leq 15$  % m.g.
- Yogourts glacés, sorbets ou crèmes glacées réduites en gras

### LES VIANDES ET LES SUBSTITUTS

- 2 repas et plus de poisson par semaine (sans panure)
- Un minimum d'un repas de légumineuses par semaine (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou mélangés...), de tofu ou autres produits à base de soya
- Coupes de viandes maigres : côtelette papillon, escalope, filet, ronde, surlonge...
- Viande hachée extra-maigre : 10 % ou moins de m.g.
- Substituts d'œufs liquides
- Beurre d'arachide ou d'amande nature, noix et graines non salées

### LES AUTRES ALIMENTS

- Huile d'olive, de canola, de soya, etc.
- Margarine non hydrogénée
- Crème sure à  $\leq 5$  % m.g. ou sans gras
- Mayonnaise légère ou mayonnaise
- Confiture réduite en sucre

$\leq$  : Plus petit ou égal  
 $\geq$  : Plus grand ou égal