



Choisissez Visez santé™

Visez santé^{MC} et l'étiquetage nutritionnel

Santé Canada a adopté un nouveau règlement en matière d'étiquetage nutritionnel qui touche la plupart des aliments que vous achetez. Une information plus complète sur les étiquettes vous aidera à faire des choix éclairés au moment de faire votre épicerie. Un autre outil qui vous guidera à travers le supermarché est le logo Visez santé^{MC}. Quand vous verrez ce logo sur l'emballage d'un aliment, vous saurez que vous faites un choix santé. Ce document vous renseignera sur le nouveau règlement sur l'étiquetage nutritionnel et sur le programme Visez santé.

Les fabricants de produits alimentaires doivent afficher certains renseignements concernant leur produit sur l'étiquette. L'étiquette alimentaire dresse un portrait de la valeur nutritionnelle de l'aliment. Elle vous aide à comparer des produits similaires et à faire des choix éclairés. Voici des éléments d'information clés que vous pouvez retrouver sur les étiquettes d'aliments :

1. Liste des ingrédients
2. Tableau de la valeur nutritive
3. Allégations relatives à la teneur en nutriments
4. Allégations santé
5. Visez santé

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 125 mL (30 g) / Per 125 mL (30 g)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	121
Lipides / Fat	1 g 0 %
saturés / Saturated	0 g 0 %
+ trans / Trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 mg
Sodium / Sodium	180 mg 8 %
Glucides / Carbohydrate	26 g 9 %
Fibres / Fibre	3 g 12 %
Sucres / Sugars	3 g
Protéines / Protein	2 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	30 %
Thiamine / Thiamine	45 %
Niacine / Niacin	6 %
Vitamine B6 / Vitamin B6	10 %
Folate / Folate	8 %
Pantothénate / Pantothenate	6 %

Tableau de la valeur nutritive / Nutrition Facts table

† Ces céréales sont faibles en gras et sont une source de fibres. Donner une grande part aux produits céréaliers tels que les céréales et augmenter les fibres sont des composantes d'une alimentation saine. Les céréales ABC appuie financièrement le programme éducatif VISEZ SANTÉ^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit. Voir www.visezsaute.org

† This cereal is low in fat and is a source of fibre. Emphasizing grain products such as cereals and increasing fibre intake are components of healthy eating. ABC cereal financially supports the HEALTH CHECKTM education program. This is not an endorsement. See www.healthcheck.org

Logo Visez santé / Health Check logo

Message explicatif / Explanatory message

Pour informations sur le tableau de la valeur nutritive, voir www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel
For information on the Nutrition Facts table, visit www.healthcanada.ca/nutritionlabelling

1 Liste des ingrédients

Les fabricants de produits alimentaires doivent obligatoirement donner la liste des ingrédients que contient un produit, en commençant par celui qu'on retrouve en plus grande quantité. Par exemple, si une étiquette énumère les ingrédients comme suit : farine de blé entier, sucre et huile végétale hydrogénée, vous savez que la farine se retrouve en plus grande quantité, suivie du sucre et de l'huile.

Conseils pour lire la liste des ingrédients

- **Lipides (matières grasses) :** ceux-ci peuvent se retrouver sous le nom de shortening, huiles (de palme, de noix de coco, végétale hydrogénée), monoglycérides, diglycérides, saindoux ou suif.

- **Sucres :** ceux-ci peuvent se retrouver sous le nom de sucre, miel, mélasse, tout terme se terminant par « ose » (dextrose, sucrose, fructose, maltose, lactose), dextrines, maltodextrines ou sirops.
- **Sel :** celui-ci peut se retrouver sous le nom de sel, glutamate monosodique, sodium, bicarbonate de soude, saumure, varech ou sauce soya.
- **Quantités :** comme la liste d'ingrédients ne donne pas les quantités, consultez le tableau de la valeur nutritive pour plus de détails.

2 Tableau de la valeur nutritive

Le nouveau règlement sur l'étiquetage nutritionnel exige l'ajout obligatoire du tableau de la valeur nutritive sur la plupart des aliments préemballés. Ce tableau indique le nombre de Calories et la teneur en 13 nutriments importants. Ces nutriments sont les lipides, les graisses saturées et trans, le cholestérol, le sodium, les glucides, les fibres, les sucres, les protéines, les vitamines A et C, le calcium et le fer. Cette information sera présentée dans un tableau standard facile à repérer et à lire sur l'étiquette.

Le tableau de la valeur nutritive ne sera pas exigé pour certains aliments et breuvages, notamment les fruits et légumes frais et les viandes et volailles non hachées à ingrédient unique.

Les compagnies ont un délai de trois ans (décembre 2005) pour se conformer à ces nouvelles règles. Pour les petites entreprises, ce délai est de cinq ans (décembre 2007).

Conseils pour lire le tableau de la valeur nutritive

- **Portion :** Le tableau donne l'information nutritionnelle basée sur une quantité spécifique d'aliment. Assurez-vous de vérifier la taille de la portion car celle-ci peut différer d'un produit à un autre et comparez-la à la quantité que vous mangez habituellement.
- **Valeur nutritive :** Les valeurs énumérées pour les 13 nutriments correspondent aux quantités contenues dans la portion d'aliment spécifiée.
- **% de la valeur quotidienne (% VQ) :** Ce pourcentage est basé sur les recommandations en matière de saine alimentation. Il vous aide à évaluer plus facilement la valeur nutritive d'un aliment. Par exemple, le % VQ pour le sodium est fixé à 2 400 mg. Si un aliment contient 240 mg de sodium par portion, il aura un % VQ de 10 %.

- **Plus ou moins d'un nutriment :** Utilisez le % VQ comme guide pour les nutriments que vous voulez manger en plus grande quantité (p. ex. les fibres, les vitamines A et C, le calcium, le fer) ou manger moins (p. ex. les graisses saturées et trans, le cholestérol, le sodium).
- **Matières grasses :** Regardez sous « lipides » et notez les quantités de graisses saturées et trans dans l'aliment. Essayez de limiter ces types de matières grasses.
- **Fibres :** Regardez sous « glucides ». Les aliments qui contiennent 2 grammes de fibres ou plus par portion sont des sources de fibres. Les aliments qui en renferment plus de 6 grammes sont des sources très élevées de fibres.

- **Sel :** Recherchez la quantité de sodium en milligrammes (mg). Le % VQ vous aidera à évaluer si l'aliment contient peu ou beaucoup de sodium.
- **Sucres :** Le sucre ajoute de la saveur et du goût aux aliments mais est aussi une source de Calories. Il n'y a pas de % VQ pour les sucres car aucune recommandation précise n'a encore été adoptée ou reconnue par Santé Canada. Le tableau de la valeur nutritive donne le contenu en sucre provenant de toutes les sources (sucres naturels, plus sucre ajouté, le cas échéant). Pour savoir si l'aliment contient du sucre ajouté, consultez la liste des ingrédients et recherchez les termes sucre, miel, mélasse, tout terme se terminant par « ose » (dextrose, sucrose, fructose, maltose, lactose), dextrines, maltodextrines ou sirops.

3

Allégations relatives à la teneur en nutriments

Les manufacturiers peuvent faire des allégations relatives à la teneur en nutriments de leur produit. Une allégation fait ressortir une caractéristique nutritionnelle particulière d'un aliment. Ces allégations sont clairement définies dans le nouveau règlement de Santé Canada. On y spécifie les normes à respecter pour qu'un aliment puisse porter une allégation ainsi que les termes précis à utiliser.

Conseils pour comprendre les allégations relatives à la teneur en nutriments

- **La vigilance s'impose :** Si vous voyez une allégation relative à la teneur en nutriments sur un emballage, n'oubliez pas de consulter aussi le tableau de la valeur nutritive. Ces allégations mettent généralement en valeur un seul nutriment contenu dans l'aliment. De plus, elles sont optionnelles.
- **Allégations les plus courantes :** Recherchez l'un des termes suivants: faible, moins, réduit, plus, très élevé, léger, source de, bonne source de, excellente source de.

4

Allégations santé

Quatre allégations santé sont maintenant permises pour faire ressortir la relation entre l'alimentation et certaines maladies. Elles s'appuient sur des preuves scientifiques. Pour être autorisé à inscrire une allégation santé sur un emballage, le fabricant doit s'assurer que l'aliment réponde aux critères établis pour cette allégation. Voici les quatre allégations santé qui sont acceptées :

- Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en graisses trans peut réduire le risque de maladie du cœur.
- Une alimentation saine comprenant une quantité adéquate de calcium et de vitamine D et une activité physique régulière favorisent la formation d'os solides et peuvent réduire le risque d'ostéoporose.
- Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.

- Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et pauvres en sodium peut réduire le risque d'hypertension.

Conseils pour comprendre les allégations santé

- **La vigilance s'impose :** N'oubliez pas de consulter aussi le tableau de la valeur nutritive. Bien qu'une allégation santé permette de réduire le risque d'une maladie particulière, le même aliment pourrait contenir une grande quantité d'un autre nutriment dont vous devez surveiller la consommation.
- **Les allégations santé sont facultatives :** Une compagnie alimentaire peut choisir d'inclure ou non une allégation santé si son produit répond aux critères établis.

5

Visez santé

Visez santé est un programme d'information sur les aliments mis sur pied et géré par la Fondation des maladies du cœur du Canada. Il s'agit d'un outil simple pour vous aider à faire des choix santé au moment de faire votre épicerie.

Les aliments qui affichent le logo Visez santé répondent à des critères nutritionnels spécifiques s'insérant dans un régime équilibré. Il y a différents critères pour diverses catégories d'aliments, selon les composantes nutritionnelles importantes de chaque catégorie. Par exemple, les critères pour le pain se concentrent sur les matières grasses et les fibres, tandis que les critères pour les produits laitiers se concentrent sur les matières grasses et le calcium. Pour certaines catégories, comme les fruits et les légumes nature (frais et congelés), tous les aliments sont éligibles.

Recherchez le logo Visez santé sur les produits alimentaires de votre supermarché.

Conseils pour comprendre Visez santé

- **Guide alimentaire canadien :** Visez santé est basé sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et fait la promotion d'une saine alimentation pour la santé en général, et non seulement pour la santé du cœur.
- **Affichage du logo Visez santé :** Chaque aliment du programme (et la liste continue de s'allonger) affiche le logo Visez santé, un message explicatif indiquant la place de l'aliment au sein d'un régime équilibré, et le tableau de la valeur nutritive, qui donne plus de détails.
- **Variété :** Recherchez le logo Visez santé sur une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires.

Alors que le nouveau règlement vous aide à faire des choix alimentaires éclairés, le symbole Visez santé vous indique que le produit est un choix santé.

Visez santé^{MC} est une marque déposée de la Fondation des maladies du cœur du Canada. Copyright 2003

www.visezsante.org