

## Questions courantes :

# Allégations relatives à la teneur nutritive



Mots utilisés dans les allégations relatives à la teneur nutritive	Ce que le mot signifie	Exemples
<b>Sans</b>	Une quantité insignifiante sur le plan nutritionnel	Sans sodium (moins de 5 mg de sodium par portion)
<b>Faible</b>	Toujours associé à une très faible quantité du nutriment	Faible en gras (3 g de lipides ou moins par portion)
<b>Réduit</b>	Une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire	Réduit en Calories (Au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment de comparaison)
<b>Source de</b>	Toujours associé à une quantité importante	Source de fibres (2 g ou plus de fibres par portion)
<b>Léger</b>	Si l'allégation vise un nutriment spécifique, elle n'est permise que pour les aliments qui sont soit à teneur réduite en gras ou à teneur réduite en énergie (calories).	Léger en gras Léger en Calories
	« Léger » peut aussi faire allusion à une autre caractéristique de l'aliment telle que la couleur.	Couleur légère (Une explication doit être fournie sur ce qui rend l'aliment léger, même s'il s'agit de la couleur.)



Faites provision de saine alimentation  
Healthy Eating is in Store for You™



### Questions courantes 1

[www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)

#### COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada  
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé<sup>CC</sup>  
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

Questions courantes :

# Mots à surveiller

Quels mots dans la liste des ingrédients correspondent à lipides, gras saturés, sodium et sucres?



Nutriment	Mots à surveiller dans la liste des ingrédients	
<b>Lipides</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Glycérides</li><li>• Glycérol</li><li>• Esters</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shortening</li><li>• Huile</li></ul>
<b>Gras saturés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suif, graisse d'animal, saindoux, graisse de rognon, graisse de poulet, gras de bacon</li><li>• Beurre</li><li>• Noix de coco ou huile de noix de coco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Graisses et huiles hydrogénées</li><li>• Beurre de cacao</li><li>• Huile de palme ou huile de palmiste</li><li>• Poudre de solides de lait entier</li></ul>
<b>Gras trans</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Graisses et huiles hydrogénées</li></ul>	
<b>Sodium (sel)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sel</li><li>• Glutamate monosodique</li><li>• Poudre à pâte, bicarbonate de soude</li><li>• Phosphate disodique</li><li>• Alginate de sodium, benzoate de sodium,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>hydroxyde de sodium, propionate de sodium</li><li>• Bisulfate de sodium</li><li>• Saumure</li><li>• Sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri</li><li>• Sauce soja</li></ul>
<b>Sucres</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fructose, sucrose, maltose, lactose, miel</li><li>• Sucre liquide, sucre inverti, sucre inverti liquide, sirop</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Galactose, dextrose, dextrine, sirop de glucose déshydraté, mélasse, sirop de raisin</li></ul>
	<b>Conseil : surveillez les mots finissant en « ose »</b>	
<b>Alcools glucidiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Isomalt (aussi connu sous le nom de Palatinit)</li><li>• Lactitol</li><li>• Mannitol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maltitol</li><li>• Sorbitol</li><li>• Xylitol</li></ul>
	<b>Conseil : surveillez les mots finissant en « ol ».</b>	



Faites provision de saine alimentation  
Healthy Eating is in Store for You™



Questions courantes 2

[www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)

#### COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada  
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé<sup>CC</sup>  
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

## Questions courantes :

# Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
<b>Lipides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre, margarine, huiles</li> <li>• Produits de boulangerie (biscuits, beignes, pâtisseries)</li> <li>• Lait, fromage, crème glacée, yogourt</li> <li>• Viandes transformées</li> <li>• Bœuf, porc, agneau, veau, poulet</li> <li>• Noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournissent des Calories ou de l'énergie</li> <li>• Transportent et emmagasinent les vitamines A, D, E, K</li> <li>• Protègent le corps du froid</li> <li>• Fournissent un coussin amortisseur protégeant la peau, les os et les organes internes</li> </ul>
<b>Gras saturés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre, fromage, lait entier</li> <li>• Crème sûre</li> <li>• Crème glacée</li> <li>• Saindoux, shortening</li> <li>• Huile de palme, huile de noix de coco</li> <li>• Viande rouge</li> </ul>	
<b>Gras trans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graisses et huiles hydrogénées, aliments frits et produits de boulangerie</li> </ul>	
<b>Cholestérol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits laitiers</li> <li>• Jaune d'œuf</li> <li>• Viande</li> <li>• Abats</li> </ul>	Aident à produire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines hormones</li> <li>• La vitamine D</li> <li>• Les membranes cellulaires</li> <li>• Les sels biliaires servant à digérer les aliments</li> </ul>
<b>Sodium</b>	Le sodium ou le sel sont naturellement présents dans de nombreux aliments mais sont aussi ajoutés à certains aliments transformés tel que le bacon, les soupes et les croustilles.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équilibre les liquides</li> <li>• Aide à transmettre les signaux électriques dans les nerfs</li> </ul>



Faites provision de saine alimentation  
Healthy Eating is in Store for You™

### COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada  
 • Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé<sup>CC</sup>  
 • Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

## Questions courantes :

# Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
<b>Glucides</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain</li> <li>• Pâtes alimentaires</li> <li>• Légumes</li> <li>• Fruits</li> <li>• Miel</li> <li>• Sucres</li> <li>• Lait</li> </ul>	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
<b>Fibres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain, céréales et pâtes à grains entiers</li> <li>• Légumes et fruits</li> <li>• Légumineuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aident à avoir des selles régulières</li> <li>• Réduisent le risque de cancer du côlon</li> <li>• Baissent le taux de cholestérol dans le sang</li> </ul>
<b>Sucres</b>	<p><b>Aliments aux sucres naturels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Fruits</li> <li>• Légumes</li> </ul> <p><b>Aliments aux sucres ajoutés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus édulcorés</li> <li>• Boissons gazeuses édulcorées</li> <li>• Bonbons</li> </ul>	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
<b>Protéines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait, fromage, yogourt</li> <li>• Oeufs</li> <li>• Viande, volaille, poisson</li> <li>• Noix, beurre d'arachide</li> <li>• Fèves au lard</li> </ul>	Forment et réparent les tissus du corps
<b>Vitamine A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes</li> <li>• Courge</li> <li>• Légumes-feuilles vert foncé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garde la peau en santé</li> <li>• Aide à avoir une bonne vision nocturne</li> </ul>
<b>Vitamine C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrumes</li> <li>• Fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme et maintient les tissus conjonctifs</li> <li>• Guérit les blessures</li> <li>• Combat les infections</li> </ul>
<b>Calcium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Fromage</li> <li>• Yogourt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme des dents et des os sains</li> </ul>
<b>Fer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande rouge</li> <li>• Pain et céréales à grains entiers</li> <li>• Raisins secs</li> </ul>	Produit les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps



Faites provision de saine alimentation  
Healthy Eating is in Store for You

## Questions courantes :

# Allégations relatives au sucre



## Feuillet d'information pour les personnes qui ont le diabète

Il y a de nombreuses allégations relatives aux sucres sur les étiquettes des aliments. Voici ce qu'elles signifient...

Type d'allégation	Exigences	Allégations sur l'étiquette
<b>Sans sucres</b>	Moins de 0,5 g de sucres et de 5 calories par portion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sans sucre</li><li>• 0 sucre</li><li>• Zéro sucre</li><li>• Aucun sucre</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne contient pas de sucre</li></ul>
<b>Teneur réduite en sucres</b> <b>Moins de sucres</b>	Modifié pour avoir au moins 25 % moins de sucres, soit au moins 5 g de moins par portion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teneur réduite en sucre</li><li>• Moins de sucre</li><li>• Moins sucré</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teneur plus faible en sucre</li><li>• Plus pauvre en sucre</li></ul>
<b>Non additionné de sucres</b>	Ne contient pas de sucres additionnés, pas d'ingrédients contenant des sucres additionnés ou d'ingrédients qui contiennent des sucres remplaçant des sucres additionnés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Non additionné de sucre</li><li>• Sans sucre ajouté</li><li>• Aucune addition de sucre</li></ul>

### Que veut dire le mot « léger »?

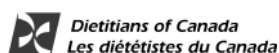
L'allégation « léger » est une allégation qui n'est permise que sur un aliment « à teneur réduite en gras » ou « à teneur réduite en Calories ».

« Léger » peut aussi signaler une caractéristique de l'aliment telle que la couleur.

Si le mot « léger » fait partie de l'étiquette d'un aliment, un énoncé doit expliquer pourquoi il est « léger ». Dans le cas du sirop d'érable, « léger » signifie « de couleur claire » et l'expression ne doit pas être expliquée; mais cela ne veut pas dire qu'il est faible en sucre ou en Calories.



Faites provision de saine alimentation  
Healthy Eating is in Store for You™



### Questions courantes 4

[www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)

#### COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada  
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé<sup>CC</sup>  
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.