

Comment décoder l'étiquetage des aliments

Source: [SunLife](#)

Yogourt «faible en gras». Pain de «grains entiers». Soupe à «faible teneur en sodium». Huile de cuisson à «faible teneur en cholestérol». Confus par les étiquetages des aliments et les allégations qu'on y lit? Voici comment lire entre les lignes.

L'épicerie moyenne vend plus de 20 000 produits. Avec tant d'étiquettes alléchantes et de publicités cherchant à attirer votre attention, comment savoir qu'un produit est vraiment bon pour vous ou s'il n'est que présenté comme un aliment sain pour que vous le mettiez dans votre panier?

Selon Santé Canada, environ 70 % des consommateurs canadiens voient l'étiquetage des aliments comme une source importante d'information sur la valeur nutritive des produits. Après Internet, les étiquettes représentent la deuxième source préférée d'information. Mais lire une étiquette ne signifie pas toujours qu'on la comprend. Dans un sondage mondial de Nielsen sur les tendances en matière d'étiquetage des aliments réalisé en 2012, seuls 49 % des répondants canadiens ont répondu qu'ils comprenaient «la plupart» des informations sur les étiquettes. Et ils étaient nombreux à penser qu'une difficile gymnastique mathématique était nécessaire pour déterminer quel volume d'un produit donné ils devraient raisonnablement consommer.

En 2015, le gouvernement fédéral a proposé des modifications à l'étiquetage des aliments, notamment l'impression d'une liste sur les étiquettes, des sucres et des sucres ajoutés, et des portions suggérées plus uniformes entre des aliments semblables. Parmi les nombreuses recommandations contenues dans le rapport du 2 mars 2016 du Sénat du Canada sur l'Obésité au Canada, on demandait de placer l'étiquetage des aliments sur le devant des emballages. On ne sait toujours pas quand l'un ou l'autre de ces changements sera apporté.

Entretiens, comment pouvez-vous le mieux décoder l'étiquetage des aliments, les allégations sur la santé et sur le contenu nutritif et faire de meilleurs choix pour que votre régime alimentaire soit nutritif et bien équilibré? Ciara Foy, diététiste de Toronto et experte en perte de poids, nous donne quelques conseils.

Lisez toujours la liste des ingrédients en premier lieu

Quand elle achète des aliments, Ciara Foy ne cherche pas particulièrement à savoir si l'étiquette du produit dit «faible en calories» ou «sans gras». Et que dire de ces étiquettes, sur le devant des emballages, affirmant que le produit «contient des antioxydants», est «100 % naturel» ou qu'il «stimule le système immunitaire de votre enfant»? Elle n'y prête pas attention, étant trop occupée à tâcher de découvrir une seule chose sur l'emballage : la liste des ingrédients.

Ciara Foy affirme qu'on rate beaucoup d'information si on ne lit que le tableau de la valeur nutritive, l'emballage ou les messages publicitaires. «On doit vraiment faire attention aux petits caractères, lesquels comprennent les ingrédients ainsi que la valeur nutritive, avertit-elle. Si vous lisez la liste des ingrédients, vous devrez vous poser la question suivante : "Est-ce sous la forme la plus naturelle possible?"»

La première chose d'importance à noter, c'est que les ingrédients sont classés en ordre descendant de poids, les deux ou trois premiers étant ceux qui importent le plus. Lire la liste des ingrédients est aussi essentiel si vous souffrez d'allergies alimentaires, pour ne pas acheter d'aliments problématiques.

On doit aussi noter qu'en ce qui concerne le sodium, les gras saturés et les gras trans ainsi que les sucres ajoutés – ingrédients qui, consommés excessivement, peuvent augmenter vos risques de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et autres complications – ce peut être difficile de dire quel est leur volume exact. Pourquoi? Parce que ces ingrédients peuvent être présentés sous plusieurs noms différents.

Un exemple est le yogourt sans gras. Vous pourriez être si impressionné par le fait que ce yogourt ne contient pas de gras, mais bien plutôt beaucoup de protéines, de probiotiques et de calcium que vous ne remarquez pas qu'il est rempli de sucre. «Un bon emballage dira que le produit est sain parce qu'il ne contient pas de gras, pas de sucre ou qu'il est faible en sucre, remarque Ciara Foy. Mais attention, parce que parmi les ingrédients, on trouvera soit des édulcorants de synthèse (sous les noms de sucralose, aspartame, Splenda, alcool de sucre ou xylitol) soit des noms alambiqués pour le sucre comme sirop de maïs à teneur élevée en fructose, sirop de maïs, nectar d'agave ou sirop de malt d'orge.»

Pourquoi «sans gras» ne signifie pas qu'il n'y a pas de gras?

Certains des mots à la mode les plus accrocheurs en matière de nutrition doivent respecter des règles précises édictées par Santé Canada (voir le tableau des allégations nutritionnelles). Vous pouvez être certain que chaque mention «faible» ou «sans» a été évaluée pour déterminer si un aliment donné respecte les normes. Mais bien que ces allégations soient un bon point de départ, elles ne disent pas tout.

Voici quelques-unes des accroches publicitaires que les fabricants d'aliments utilisent le plus souvent et comment lire entre les lignes :

- **Sans gras.** Ceci ne signifie pas que l'aliment ne contient absolument pas de gras. Pour qu'on puisse dire d'un produit qu'il ne contient pas d'un ingrédient ou d'un autre, il doit en contenir un volume si petit que ce dernier serait vu comme insignifiant sur le plan nutritif. Mais attention : les produits sans gras compensent avec des sucres, et les produits sans sucre compensent avec des gras.
- **Aucun gras trans.** La portion idéale de ce gras qui obstrue les artères est de zéro. Mais les produits étiquetés sans gras trans peuvent en fait en contenir moins de 0,5 g par portion, ce qui signifie qu'il y en a tout de même. Par exemple, le maïs soufflé peut être une excellente source de fibres, c'est un grain entier et il peut être faible en calories. Mais si vous chauffez plusieurs tasses de maïs soufflé au micro-ondes,

le volume de gras trans peut augmenter. N'oubliez pas de vérifier les ingrédients comme les huiles hydrogénées ou le shortening, ce qui signifie que des gras trans sont toujours présents.

- **Sans cholestérol.** Malheureusement, «sans cholestérol» ne signifie pas littéralement aucun cholestérol. Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), les produits sans cholestérol doivent en contenir moins de 2 mg par portion, tandis que les produits faibles en cholestérol doivent en contenir 20 mg ou moins par portion. Les aliments dont l'étiquette dit «faible en cholestérol» doivent en contenir au moins 25 % de moins que les produits comparables. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande que les gens en santé consomment moins de 300 mg de cholestérol par jour (200 mg pour les gens souffrant d'une maladie cardiaque ou du diabète).
- **Organique.** L'ACIA dit qu'un produit étiqueté «fabriqué avec des ingrédients organiques» doit contenir au moins 70 % de ces ingrédients. N'oubliez pas cependant qu'«organique» n'est pas synonyme de «sain». Les aliments organiques peuvent tout de même contenir beaucoup de gras, de calories et de sucre.
- **Multigrains.** Recherchez les termes «grain entier» ou «blé entier à 100 %» sur l'emballage des pains ou des craquelins. Les grains entiers (y compris l'avoine, le riz brun, l'orge ou le maïs soufflé) contiennent plus de fibres et d'autres nutriments que les grains raffinés, dont les parties les plus saines ont été enlevées. Multigrains signifie tout simplement que les ingrédients comprennent plus d'un type de grain. Faites aussi attention aux pains très foncés : dans certains cas, c'est la mélasse ou le caramel qui leur donnent cette couleur, et ils ne sont pas plus sains que le pain blanc raffiné.

Allégation nutritionnelle et signification :

Sans gras	Moins de 0,5 g de gras par portion
Faible en sodium	Moins de 140 mg de sodium par portion
Faible en calories	25 % de moins de calories par portion que l'aliment auquel le produit est comparé
Pas de sucre ajouté	Pas de sucre ajouté, mais des sucres naturels peuvent être présents
Contient des gras omega-3	Au moins 0,3 g de gras omega-3 par portion
Bonne source de calcium	Au moins 15 % de la consommation quotidienne recommandée de calcium
Bonne source de fibres	Au moins 4 g de fibres par portion
Maigre (viande ou volaille)	10 % de gras ou moins par portion

En conclusion

Manger sainement ne devrait pas être quelque chose de compliqué. Que vous comptiez les calories pour gérer votre poids ou que vous soyez à l'affût des gras trans ou des glucides

pour contrôler votre diabète, comprendre les allégations nutritionnelles et les étiquettes peut vous aider à faire des choix éclairés.