



Découvrez si les suppléments et les aliments supplémentés sont une seule et même chose

Vous trouverez en ligne de nombreux conseils sur les suppléments. Mais avez-vous entendu parler des aliments supplémentés ? **Certains suppléments et aliments supplémentés peuvent contenir les mêmes ingrédients et ne doivent donc pas être consommés ensemble.**

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons emballés auxquels ont été ajoutés un ou plusieurs ingrédients supplémentaires, tels que la caféine, des minéraux comme le calcium, des vitamines comme la vitamine C et des acides aminés comme la L-leucine. Certains de ces produits comportent des mises en garde concernant la consommation simultanée de suppléments et d'aliments supplémentés.

Pour vous aider à trouver facilement ces mises en garde, **Santé Canada a introduit un nouveau règlement qui exige la mise à jour des étiquettes des aliments supplémentés.** À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter ces nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Les aliments supplémentés comportant des mises en garde porteront un identifiant avec un point d'exclamation et les mots « Supplémenté » et « Santé Canada » sur le devant de l'étiquette, vous avertissant de lire les mises en garde écrites au dos ou sur le côté du produit. Voici un exemple de mise en garde : « Ne pas manger ou boire le même jour que d'autres aliments supplémentés ou suppléments contenant les mêmes ingrédients supplémentaires ».

Tous les aliments supplémentés afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés au lieu d'un tableau de la valeur nutritive. Ce tableau comprend les mêmes nutriments que le tableau de la valeur nutritive auxquels s'ajoute une section « Supplémenté en » indiquant le type et la quantité de chaque ingrédient supplémentaire.

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés et leurs étiquettes, consultez le site canada.ca/aliments-supplementes.