



Décoder les nouvelles étiquettes de mise en garde sur les aliments quand vous êtes enceinte ou que vous allaitez

Nous sommes nombreux à vouloir faire des choix santé. Pour ce faire, il est essentiel de pouvoir prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation. Les étiquettes des aliments sont un outil couramment utilisé pour nous aider à prendre nos décisions à l'épicerie, et certaines de ces étiquettes auront désormais un aspect légèrement différent.

Voici ce qu'il faut savoir.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons auxquels un ou plusieurs ingrédients supplémentaires ont été ajoutés pour des raisons autres que nutritionnelles. Ils diffèrent des aliments enrichis, qui contiennent des ingrédients ajoutés à des fins nutritionnelles, comme l'ajout d'acide folique à la farine pour aider à prévenir les malformations du cerveau et de la colonne vertébrale chez les bébés.

Parmi les aliments supplémentés, on peut retrouver les barres de collation, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses. Voici quelques exemples d'ingrédients supplémentaires :

- caféine
- minéraux tels que le calcium
- vitamines telles que la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

Savoir reconnaître les aliments supplémentés est particulièrement important pour les personnes enceintes ou qui allaitent et qui souhaitent faire les meilleurs choix pour leur bébé.

Contrairement aux aliments conventionnels, certains aliments supplémentés ne peuvent être consommés à volonté (c'est-à-dire en quantité ou aussi souvent que souhaité). En effet, certains des ingrédients ajoutés peuvent présenter un risque s'ils sont consommés en excès par la population générale ou s'ils sont consommés par certaines personnes, comme celles enceintes ou qui allaitent.

Santé Canada a récemment introduit un règlement qui exige de nouvelles étiquettes pour ces aliments. À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter ces étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Ces produits afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés, au lieu d'un tableau de la valeur nutritive, qui comprendra une section « Supplémenté en » énumérant tous les ingrédients supplémentaires ajoutés. Certains porteront également un identifiant de mise en garde sur le devant de l'étiquette. Cet identifiant indique qu'il faut se reporter au dos ou au côté du produit pour des mises en garde plus détaillées, telles que « Déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent » ou « Ne pas boire le même jour que d'autres aliments supplémentés ou suppléments contenant les mêmes ingrédients supplémentaires ».

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