
Fichier canadien sur les éléments nutritifs :

guide de l'utilisateur, 2026



Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système public de soins de santé.

Also available in English under the title: Canadian nutrient file: users' guide 2026

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
Tél.: 613-957-2991
Sans frais: 1-866-225-0709
Télécopieur: 613-941-5366
ATS: 1-800-465-7735
Courriel: publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa majesté le Roi du chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2026.

Date de publication: mai 2026

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat.: H164-189/2-2026F-PDF
ISBN: 978-0-660-99742-1
Pub.: 260050

Table de matière

À propos du Fichier canadien sur les éléments nutritifs	6
Édition 2026	7
1. Faits saillants	8
Ajout de nouvelles données PÉAÉN-CAN	8
Ajout de descriptions supplémentaires de l'aliment	8
Ajout et retrait de codes d'éléments nutritifs	8
Modification de la structure des fichiers de la base de données	10
2. Points forts et limites	11
Valeurs manquantes	11
Méthodes d'analyse des éléments nutritifs	11
Biodisponibilité	12
Applications des données du FCÉN.....	12
Limites pour l'étiquetage.....	12
3. Sources des données alimentaires	13
Programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs (PÉAÉN- CAN)	13
Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA).....	13
Autres sources	14
4. Types de sources de données sur les éléments nutritifs	15
Données analytiques	15
Données imputées	15
Données calculées.....	15
Données considérées comme étant égale à zéro	15
Données calculées à partir d'une recette	16

Données provisoires.....	16
Information sur les éléments nutritifs	17
1. Constituants proximaux.....	17
Protéines.....	17
Gras (Lipides totaux)	18
Cendres.....	19
Alcool.....	19
Glucides	19
2. Énergie.....	20
3. Autres glucides	21
Fibres alimentaires totales.....	21
Sucres et sucres totaux.....	21
4. Minéraux	22
5. Vitamines	22
Vitamine A	22
Vitamine D	23
Vitamine E.....	24
Niacine	24
Folates et acide folique	24
6. Acides aminés.....	25
7. Acides gras (lipides).....	25
Nomenclature	25
Totaux des acides gras	26
Expression des valeurs d'acides gras	27
8. Autres composants	27

Cholestérol	27
Glossaire	28
Annexe A: Équivalences du système métrique	29
Annexe B: Décompte des éléments nutritifs	30
Annexe C: Liste des acides gras contribuant aux différents totaux.....	41
Annexe D: Classe des glucides.....	45
Références	46
Directives entourant le droit d’auteur – Fichier canadien sur les éléments nutritifs	48
Contactez-nous.....	48

À propos du Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) est une base de données sur la composition des aliments qui contient des valeurs nutritives moyennes pour les aliments offerts au Canada. Il comprend les noms d'aliments, les descriptions des mesures et des renseignements contextuels dans les deux langues officielles (français et anglais). Les mesures sont exprimées selon le système métrique (voir Annexe A: Équivalences du système métrique).

Les profils alimentaires inclus dans le FCÉN sont mis à jour régulièrement afin d'assurer l'exactitude et la pertinence des données. Ces mises à jour aident Santé Canada à mener des enquêtes sur la consommation alimentaire et la nutrition, lesquelles appuient l'élaboration de politiques, de lignes directrices et de règlements en matière de nutrition.

Seuls les aliments offerts au Canada sont inclus, généralement sous forme d'aliments génériques, sauf dans les cas où certaines marques sont considérées comme distinctes (p. ex. céréales pour déjeuner et barres chocolatées).

Chaque enregistrement de nom d'aliment, de valeur nutritive et de conversion des mesures en poids comporte un champ « date de dernière mise à jour ». Ce champ est important pour vérifier si les données sont à jour et pertinentes pour des usages spécifiques.

Pour chaque code d'aliment, la date de dernière mise à jour est modifiée lorsqu'un changement survient dans l'un des champs du profil alimentaire.

Édition 2026

Il s'agit de la quatorzième édition du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), qui fournit de l'information sur plus de **5 993** aliments et jusqu'à **173** éléments nutritifs.

Cette ressource canadienne normalisée comprend :

- des aliments canadiens par l'entremise du Programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs (PÉAÉN-CAN) [1];
- l'intégration de données de la United States Department of Agriculture (USDA) National Nutrient Database for Standard Reference, adaptées au contexte canadien [2]; et
- des données fournies par des tiers (p. ex. producteurs de denrées de base).

Le présent guide est un document technique visant à orienter les utilisateurs du FCÉN quant :

- aux utilisations appropriées des données;
- au contexte des sources et à la qualité des données;
- et à l'information relative à des éléments nutritifs précis.

1. Faits saillants

Ajout de nouvelles données PÉAÉN-CAN

L'édition 2026 du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) comprend les données nouvelles ou mises à jour provenant du Programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs (PÉAÉN-CAN) pour les catégories d'aliments suivantes :

- fromages;
- lanières de poulet;
- biscuits;
- craquelins;
- pains plats;
- mets surgelés;
- pizzas congelées;
- collations pour nourrissons;
- boissons à base de plantes.

Ajout de descriptions supplémentaires de l'aliment

Un champ de « descriptions supplémentaires de l'aliment » a été ajouté afin de faciliter la recherche d'un aliment précis dans la base de données. Ce champ peut inclure des mots clés, des noms usuels de l'aliment ou des noms de marque. Par exemple :

Code de l'aliment : 2855

Description de l'aliment : Boissons gazeuses, soda au gingembre

Descriptions supplémentaires de l'aliment : liqueur, soda, boisson gazeuse, boisson gazéifiée, liqueur douce, boisson en fontaine, bière au gingembre, canada dry, schweppes, soda gingembre, ginger ale, gingerale

Ajout et retrait de codes d'éléments nutritifs

La liste des éléments nutritifs publiés a été révisée pour cette édition. Les nutriments ajoutés figurent au tableau 1, tandis que les nutriments supprimés sont présentés au tableau 2. La liste complète des éléments nutritifs pour l'édition 2026 figure à l'Annexe B: Décompte des éléments nutritifs.

Tableau 1: Éléments nutritifs ajoutés pour l'édition 2026

Code	Symbole	Nom de l'élément nutritif
326	D3-ug	Vitamine D3, Cholécalférol
329	25(OH)D3	25-hydroxycholécalférol
330	25(OH)D2	25-hydroxyergocalciferol
428	MK4	Vitamine K (Phylloquinone)
429	VITK1D	Vitamine K (Dihydrophylloquinone)
665	18:2t	Acides gras polyinsaturés, 18:2t non défini plus précisément, linoléique, octadécadiénoïque
884	18:1 10c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 10c
885	18:1 11c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 11c
886	18:1 12c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 12c
888	18:1 13c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 13c
891	18:1 14c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 14c
895	18:1 15c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 15c
896	18:1 16c	Acides gras monoinsaturés, 18:1 16c
897	18:1 11t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 11t
898	18:1 4t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 4t
899	18:1 5t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 5t
904	18:1 6t-8t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 6t-8t
905	18:1 10t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 10t
906	18:1 12t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 12t
907	18:1 13t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 13t+14t+6c-8c
908	18:1 16t	Acides gras monoinsaturés, 18:1 16t
909	20:1 5c	Acides gras monoinsaturés, 20:1 5c
910	18:2 9c13c	Acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,13c
911	18:2 9c14c	Acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,14c
912	18:2 9c15c	Acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,15c
913	22:5n-6	Acides gras polyinsaturés, 22:5n-6
1001	INUL	Fructanes (inuline)

Tableau 2: Éléments nutritifs retirés pour l'édition 2026

Code	Symbole	Nom de l'élément nutritif
209	STAR	Amidon
245	OXAL	Acide oxalique
902	TOmega n-3	Acides gras polyinsaturés, total des oméga n-3
903	TOmega n-6	Acides gras polyinsaturés, total des oméga n-6

Modification de la structure des fichiers de la base de données

Les fichiers relationnels de la base de données du FCÉN peuvent être téléchargés sous forme de fichiers CSV délimités compatibles avec Excel, accessibles sur le Portail du gouvernement ouvert : <https://ouvert.canada.ca>

Pour consulter et utiliser ces fichiers, vous aurez besoin d'un logiciel de gestion de bases de données ou d'un tableur capable de traiter de grands fichiers.

En raison des changements apportés à la structure des fichiers, les fichiers qui suivent les changements, ajouts ou suppressions ne sont pas fournis dans cette édition. Nous recommandons de télécharger l'ensemble de la base de données à titre de référence.

Pour plus de détails sur les fichiers de la base de données, leurs relations et la description des champs, consulter le document « Fichier canadien sur les éléments nutritifs : structure de la base de données et description du contenu des fichiers, 2026 », également accessible sur le Portail du gouvernement ouvert.

2. Points forts et limites

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) fournit des quantités moyennes de nutriments pour des aliments génériques. La teneur en éléments nutritifs d'une variété particulière (p. ex. une variété de pomme) ou d'un produit de marque (p. ex. une marque de biscuit) peut différer de la moyenne générique. Ces moyennes reflètent des sources alimentaires provenant de l'ensemble du Canada; toutefois, des aliments locaux peuvent différer de la moyenne nationale.

Les valeurs nutritives sont présentées pour 100 g de la partie comestible de l'aliment.

Valeurs manquantes

Tous les profils alimentaires du FCÉN ne contiennent pas nécessairement des données pour les 173 éléments nutritifs. Par exemple, un profil peut contenir des données pour 75 nutriments, tandis qu'un autre peut avoir un ensemble complet de données.

Les valeurs manquantes indiquent que les données ne sont pas disponibles et ne signifient pas que la teneur en éléments nutritifs est égale à zéro. Les utilisateurs doivent comprendre et tenir compte des valeurs manquantes lorsqu'ils utilisent la base de données. Voir l'Annexe B pour connaître le pourcentage de données disponibles pour chaque nutriment.

Méthodes d'analyse des éléments nutritifs

La plupart des éléments nutritifs du FCÉN sont mesurés à l'aide de méthodes de l'Association of Official Analytical Chemists (AOAC) [3] ou d'autres procédures validées. Le choix de la méthode dépend du composant mesuré et du type d'aliment. Les méthodes évoluent continuellement afin d'améliorer l'exactitude, la précision et l'efficacité des résultats.

Les renseignements sur les méthodes utilisées pour chaque nutriment, provenant de la base de données de nutriments de l'USDA (Standard Reference), sont disponibles dans les fichiers de soutien de chaque version. Cette information est également accessible sur USDA FoodData Central [4].

Biodisponibilité

Les valeurs analytiques représentent la quantité totale des éléments nutritifs dans la partie comestible de l'aliment, y compris ceux ajoutés lors de la transformation. Elles ne représentent pas les quantités disponibles pour le corps qui peuvent être influencées par les interactions entre les éléments nutritifs, les mécanismes physiologiques, l'état nutritionnel et d'autres facteurs (p. ex. la cuisson).

Applications des données du FCÉN

Le FCÉN est principalement élaboré pour la surveillance nutritionnelle de la population.

À Santé Canada, le FCÉN est utilisé pour :

- la recherche en nutrition au niveau fédéral;
- l'évaluation des risques;
- la réglementation des aliments; et
- l'élaboration de politiques alimentaires.

D'autres utilisations de ces données comprennent :

- l'évaluation des apports alimentaires;
- l'élaboration de recettes;
- la planification de menus lorsque les ingrédients ne sont pas spécifiques;
- et les premières étapes de développement de produits pour atteindre des cibles nutritionnelles.

Limites pour l'étiquetage

Le FCÉN fournit des valeurs moyennes pour des aliments génériques, obtenues en combinant des marques de produits similaires (p. ex. marques majeures de ketchup), différentes variétés d'aliments (p. ex. oranges) ou des coupes de viande semblables provenant de différents producteurs.

Des associations de producteurs de denrées peuvent également créer des produits génériques à partir de données provenant de différents producteurs.

L'utilisation d'information générique provenant de bases de données de référence à des fins d'étiquetage n'est pas appropriée, car elle ne correspond pas à la formulation du produit ni aux ingrédients, procédés et paramètres propres à un produit donné.

3. Sources des données alimentaires

La source de chaque entrée relative au nom d'un aliment et à sa teneur en éléments nutritifs se trouve dans les fichiers relationnels du FCÉN. La base de données est mise à jour à partir des données provenant du :

- programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs (PÉAÉN-CAN);
- ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture - USDA);
- d'autres sources.

Programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs (PÉAÉN-CAN)

Le programme PÉAÉN-CAN a été lancé en 2007 afin d'améliorer le FCÉN en intégrant des données canadiennes de grande qualité. Il fournit des données analytiques représentatives à l'échelle nationale pour une à trois catégories d'aliments prioritaires par année. Après la sélection des catégories d'aliments prioritaires, des plans d'échantillonnage sont élaborés pour définir les produits à échantillonner sur le marché canadien. Les échantillons sont achetés, traités et analysés pour un large éventail de nutriments par Santé Canada et des laboratoires privés. Les résultats des produits similaires sont regroupés dans des profils alimentaires génériques, dont les valeurs moyennes sont calculées à partir des données relatives aux parts de marché. Enfin, ces profils génériques sont ajoutés à la base de données du FCÉN.

Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA)

En plus des données provenant de PÉAÉN-CAN, le FCÉN adapte des données de la USDA National Nutrient Database for Standard Reference, jusqu'à la version Standard Release Legacy [2]. Les aliments qui ne sont pas offerts sur le marché canadien sont exclus. Des ajustements liés à la réglementation canadienne (p. ex. politiques d'enrichissement) sont effectués au besoin.

Un champ intitulé USDA_NDB_Code sert de référence rapide pour repérer les aliments associés à un code d'aliment spécifique dans le fichier Source des aliments (Food Source).

Autres sources

Des données provenant d'autres sources, comme des aliments traditionnels (autochtones), d'autres bases de données internationales, des recettes et des données fournies par l'industrie, sont incluses dans le FCÉN. Toutefois, ces données ne représentent qu'une très faible portion de la base de données.

La liste complète des sources des aliments et des éléments nutritifs figure dans le document « Fichier canadien sur les éléments nutritifs : structure de la base de données et description du contenu des fichiers, 2026 », accessible sur le Portail du gouvernement ouvert.

4. Types de sources de données sur les éléments nutritifs

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) utilise différents types de données pour fournir les valeurs nutritives des aliments. Ces types reflètent la manière dont les valeurs ont été obtenues, selon l'information disponible. Connaître la source d'une valeur nutritive aide les utilisateurs à en comprendre leurs forces et leurs limites. Les sections ci-dessous décrivent les principaux types de données sur les éléments nutritifs utilisés dans le FCÉN.

Données analytiques

Les données analytiques correspondent aux éléments nutritifs mesurés en laboratoire à l'aide de méthodes officielles. Il s'agit généralement des données de la plus grande qualité.

Données imputées

Les données imputées sont des valeurs nutritives utilisées pour combler des lacunes lorsque des données analytiques ou calculées ne sont pas disponibles [5]. Les valeurs imputées peuvent provenir :

- d'aliments similaires;
- d'une autre forme ou méthode de cuisson du même aliment (p. ex. valeurs bouillies utilisées pour vapeur);
- d'autres sources (p. ex. autres bases de données de composition des aliments, littérature scientifique, étiquettes alimentaires).

Données calculées

Les données calculées correspondent à des valeurs établies à partir de données analytiques ou imputées. Elles sont souvent utilisées pour des nutriments qui représentent la somme d'un composant (p. ex. gras saturés totaux) ou pour convertir des unités (p. ex. vitamine D en microgrammes vers unités internationales).

Données considérées comme étant égale à zéro

Les données étant considérées comme étant égale à zéro sont utilisées lorsqu'un nutriment peut être raisonnablement présumé absent dans des aliments de certaines origines. Par exemple, le cholestérol dans des aliments d'origine végétale ou les fibres alimentaires totales dans le sucre de table.

Données calculées à partir d'une recette

Les données calculées à partir d'une recette correspondent à des valeurs nutritives résultant d'un calcul basé sur les proportions d'ingrédients. Ces calculs tiennent compte des changements de teneur en éléments nutritifs et en humidité pouvant survenir lors de la cuisson.

Données provisoires

Les données provisoires désignent les valeurs nutritionnelles pour lesquelles des questions restent en suspens concernant les procédures d'échantillonnage et/ou les méthodes d'analyse, et qui nécessitent une vérification plus approfondie.

Information sur les éléments nutritifs

Cette section présente un aperçu des données nutritionnelles incluses dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN). L'information est organisée selon les groupements suivants :

1. constituants proximaux
2. énergie
3. autres glucides
4. minéraux
5. vitamines
6. acides aminés
7. acides gras (lipides)
8. autres composants

Cette information est essentielle pour interpréter correctement les valeurs nutritives, assurer la cohérence des données et les appliquer efficacement dans les études alimentaires, la recherche sur la composition des aliments et l'élaboration de politiques.

1. Constituants proximaux

Dans le contexte de la composition des aliments, les « constituants proximaux » correspondent aux principaux composants d'un aliment. Dans la base de données du FCÉN, les constituants proximaux sont :

- humidité (eau);
- protéines;
- gras (lipides totaux);
- cendres;
- alcool (lorsque présent); et
- glucides.

La somme de ces six composantes pour 100 g d'aliment devrait approcher 100 g.

Protéines

Les protéines sont des molécules constituées de longues chaînes d'acides aminés contenant de l'azote. Dans le FCÉN, les valeurs de protéines sont estimées à partir de la teneur en azote, à l'aide de facteurs de conversion spécifiques recommandés par Jones (1941) [6]. En l'absence d'un facteur spécifique, le facteur général de 6,25 est utilisé.

Les valeurs de protéines pour les produits de soya, le chocolat et les produits de cacao, le café, les champignons et la levure sont ajustées pour tenir compte de matières non azotées.

Tableau 3: Facteurs de conversion ajustés des protéines

Produit	Facteur de conversion ajusté des protéines
Produit de soya	5.71
Chocolat et cacao	4.74
Café	5.3
Champignons	4.38
Levure	5.7
Farine blanche	5.7
Farine de blé entier	5.83

La teneur en protéines est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

Gras (Lipides totaux)

Les gras (lipides totaux) [7] peuvent être analysés de deux façons dans le FCÉN. En raison de limites techniques, il n'existe aucun mécanisme permettant d'indiquer quelle méthode a été utilisée dans la version 2026. Les méthodes sont les suivantes :

1. Équivalents des triglycérides :
 - Mesurés par chromatographie en phase gazeuse (analyse des acides gras) [8].
 - Incluent uniquement les lipides fournissant de l'énergie.
 - Méthode la plus pertinente pour le calcul de l'énergie.
 - Les acides gras sont d'abord mesurés sous forme d'esters méthyliques, puis convertis en acides gras libres et enfin en équivalents des triglycérides.
2. Matières grasses brutes :
 - Mesurées par des méthodes gravimétriques (pesée après extraction par solvant).
 - Incluent l'ensemble des composants lipidiques, y compris ceux qui ne fournissent pas d'énergie (p. ex. stérols, alcools terpéniques, tocophérols).
 - Utile pour évaluer la teneur générale en matières grasses, mais peut surestimer l'apport énergétique.

Historiquement, la teneur en gras (lipides totaux) était mesurée avec la méthode de la teneur en matières grasses brutes pour PÉAÉN-CAN. Plus récemment, elle a été mesurée à l'aide de l'une des deux méthodes utilisées pour les triglycérides.

La teneur en gras (lipides totaux) est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

Cendres

La teneur en cendres correspond au résidu laissé après qu'un échantillon alimentaire a été brûlé ou chauffé à très haute température, éliminant l'eau et la matière organique. Les cendres sont utilisées dans le calcul des glucides par différence (voir Glucides).

La teneur en cendres est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

Alcool

La teneur en alcool correspond à la quantité d'alcool présente dans un aliment ou une boisson. Lorsqu'elle est présente, elle contribue au calcul de l'énergie de l'aliment (kilocalories).

L'information sur la teneur en alcool est principalement limitée :

- aux boissons alcoolisées,
- à quelques ingrédients culinaires, et
- à certaines recettes qui en contiennent.

Dans la majorité des aliments du FCÉN, la valeur pour l'alcool est considérée comme étant égale à zéro.

La teneur en alcool est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

Glucides

Les glucides constituent un groupe diversifié de substances ayant des propriétés chimiques, physiques et physiologiques différentes. Ils sont généralement regroupés en :

- sucres;
- oligosaccharides;
- polysaccharides.

Ils sont principalement classés selon leur chimie, notamment le type de monomères, le degré de polymérisation (DP) et le type de liaison (α ou β). Il est important de noter que le

FCÉN ne fournit pas de données pour tous les composants de glucides individuels énumérés à l'Annexe D: Classe des glucides.

La valeur de glucides est déterminée par différence entre 100 et la somme des autres constituants proximaux.

$$\text{Glucides} = 100 - (\text{humidité} + \text{protéines} + \text{lipides totaux} + \text{cendre} + \text{alcool [si présent]})$$

Cette méthode de calcul est appelée glucides par différence. La détermination des glucides totaux par cette méthode inclut les fibres alimentaires totales.

Comme l'analyse des fibres alimentaires totales, des sucres totaux et de l'amidon (y compris le maltodextrine) est effectuée séparément et comporte une variabilité, la somme de ces fractions de glucides peut ne pas correspondre exactement à la valeur de glucides par différence.

La teneur en glucides est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

2. Énergie

L'énergie des aliments est exprimée en kilocalories (kcal) et en kilojoules (kJ).

$$1 \text{ kcal} = 4.184 \text{ kJ}$$

Les valeurs d'énergie (kilocalories) sont calculées selon le système Atwater. La plupart des aliments du FCÉN utilisent les facteurs généraux d'Atwater [9] pour calculer l'énergie.

Nutriment	Valeur calorique
Protéines	4 kcal/g
Gras	9 kcal/g
Glucides	4 kcal/g
Alcool (lorsque présent)	7 kcal/g

Cependant, certaines valeurs caloriques sont basées sur les facteurs spécifiques d'Atwater.

3. Autres glucides

Fibres alimentaires totales

Les fibres alimentaires totales sont composées de matériaux complexes difficiles à séparer des autres constituants, particulièrement l'amidon. Plusieurs méthodes approuvées permettent de mesurer la teneur en fibres alimentaires totales.

Dans de nombreux aliments, les fibres alimentaires totales sont considérées comme étant égale à zéro après révision de la littérature et/ou consultation d'experts scientifiques (code de source de nutriment 12).

La teneur en fibres alimentaires totales est exprimée en grammes par 100 g (g/100 g).

Fructanes

De nombreux aliments contiennent de petites quantités de fructanes. En général, seuls les aliments contenant une quantité significative de fructanes ajoutés sont analysés dans PÉAÉN-CAN. La valeur issue de l'analyse est ensuite incluse dans la valeur des fibres alimentaires totales. L'inuline est la source la plus couramment ajoutée.

Sucres et sucres totaux

Les monosaccharides (glucose, fructose, galactose) et les disaccharides (saccharose, lactose, maltose) sont communément appelés sucres.

Les sucres totaux sont définis comme la somme des monosaccharides et des disaccharides. Ils n'incluent pas les alcools de sucre, présents en petites quantités dans certains fruits et parfois ajoutés aux aliments comme édulcorants. Ils n'incluent pas non plus les maltodextrines, qui sont facilement digérées et absorbées comme d'autres α -glucanes et souvent ajoutées comme édulcorants, substituts de matières grasses et pour modifier la texture des aliments.

Sucres totaux = Glucose + Fructose + Galactose + Saccharose + Lactose + Maltose

Les valeurs des sucres individuels et des sucres totaux sont exprimées en grammes par 100 g (g/100 g).

4. Minéraux

Les minéraux sont des éléments inorganiques essentiels que l'organisme doit obtenir par l'alimentation. Le FCÉN comprend des données sur les minéraux suivants :

- calcium,
- fer,
- magnésium,
- phosphore,
- potassium,
- sodium,
- zinc,
- cuivre,
- manganèse, et
- sélénium.

Les minéraux sont exprimés en milligrammes par 100 g (mg/100 g), sauf le sélénium, exprimé en microgrammes par 100 g (µg/100 g).

5. Vitamines

Cette section présente un aperçu de certaines vitamines incluses dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN). Les vitamines suivantes sont décrites plus en détail :

- vitamine A,
- vitamine D,
- vitamine E,
- niacine,
- folates et acide folique.

Vitamine A

Le rétinol se trouve dans les aliments d'origine animale. Les caroténoïdes provitamine A sont des pigments végétaux qui peuvent être convertis en vitamine A dans l'organisme. Le corps ne peut pas utiliser ces formes tant qu'elles n'ont pas été transformées en rétinol.

Les caroténoïdes disponibles dans le FCÉN comprennent :

- rétinol,
- lycopène,
- α-carotène (alpha-carotène),

- β -carotène (bêta-carotène),
- β -cryptoxanthine (bêta-cryptoxanthine), et
- lutéine et zéaxanthine (combinées).

Ils sont exprimés en microgrammes par 100 g ($\mu\text{g}/100\text{ g}$).

Activité de la vitamine A

Certains caroténoïdes sont des précurseurs de la vitamine A et leurs valeurs sont utilisées dans le calcul des équivalents d'activité du rétinol (EAR). L'activité de la vitamine A dans les aliments est mesurée en convertissant les caroténoïdes provitamine A en équivalents d'activité du rétinol (EAR), puis en les combinant avec la teneur en rétinol. Il existe différentes façons de mesurer cette activité totale, et aucune méthode d'analyse unique n'a été adoptée.

La vitamine A totale et les caroténoïdes sont exprimés en microgrammes d'équivalents d'activité du rétinol (EAR) [10] :

$$1 \text{ EAR} = 1 \mu\text{g rétinol} + 1 \mu\text{g } \beta\text{-carotène}/12 + 1 \mu\text{g } \alpha\text{-carotène}/24 + 1 \mu\text{g } \beta\text{-cryptoxanthine}/24$$

Vitamine D

Très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D. Par conséquent, les aliments enrichis représentent la majorité de la vitamine D consommée par les Canadiens [11]. Le cholécalciférol (vitamine D3) se trouve naturellement dans les produits d'origine animale. L'ergocalciférol (vitamine D2) se trouve naturellement dans certaines plantes. Les deux formes peuvent être présentes dans les suppléments et les aliments enrichis [12].

Le FCÉN indique la quantité totale de D2 et D3 et, dans certains cas, les valeurs individuelles de D2 et D3. Certaines données sur les métabolites de la vitamine D (p. ex. 25-hydroxy-D2 et 25-hydroxy-D3 [13]) sont maintenant disponibles pour les données PÉAÉN-CAN.

La vitamine D est exprimée en microgrammes (μg) et en unités internationales (UI) par 100g.

$$1 \mu\text{g} = 40 \text{ UI vitamine D}$$

Vitamine E

Il existe huit formes de vitamine E [14, 15], mais elles n'ont pas toutes une activité équivalente. Dans le FCÉN, la vitamine E est présentée comme l' α -tocophérol (alpha-tocophérol), exprimé en milligrammes (mg). Les tocophérols bêta, gamma et delta ne contribuent pas à la valeur de la vitamine E, mais ils sont quand même inclus dans la base de données du FCÉN lorsque des valeurs sont disponibles.

L' α -tocophérol, le bêta-tocophérol, le gamma-tocophérol et le delta-tocophérol sont exprimés en milligrammes par 100 g (mg/100 g).

Niacine

La niacine est exprimée à la fois en milligrammes (mg) de niacinamide préformée présente dans l'aliment et en équivalents de niacine (ÉN), qui peuvent être formés à partir du tryptophane. Il existe deux méthodes pour calculer les équivalents en niacine [10].

Méthode 1 : Si des données pour la niacine préformée (en mg) et le tryptophane (en g) sont disponibles, l'activité de la niacine est calculée selon la formule suivante :

$$\text{ÉN} = (\text{tryptophane} \times 1000/60) + \text{niacine préformée}$$

Méthode 2 : Si des données pour le tryptophane (en g) ne sont pas disponibles, mais que la niacine préformée (en mg) et les protéines (en g) sont présentes, l'activité de la niacine est imputée à 1,1 % des protéines totales selon la formule suivante :

$$\text{ÉN} = ([0.011 \times \text{protéines}] \times 1000/60) + \text{niacine préformée}$$

Folates et acide folique

Les folates se trouvent dans les aliments sous forme :

- de folate naturellement présent (folate alimentaire)
- de forme synthétique ajoutée (acide folique)

L'acide folique est plus biodisponible que le folate alimentaire [16, 17]. Le FCÉN comprend des données sur les formes suivantes :

- folate alimentaire (naturellement présent), en microgrammes par 100 g ($\mu\text{g}/100 \text{ g}$);
- acide folique, en microgrammes par 100 g ($\mu\text{g}/100 \text{ g}$);

- folacine totale (somme de l'acide folique et du folate alimentaire, sans tenir compte de l'activité), en microgrammes par 100 g ($\mu\text{g}/100\text{ g}$);
- équivalents de folate alimentaire (ÉFA), en microgrammes par 100 g ($\mu\text{g}/100\text{ g}$).

$$1 \text{ ÉFA} = (\mu\text{g d'acide folique} \times 1.7) + \mu\text{g de folate alimentaire}$$

6. Acides aminés

Les acides aminés constituent les éléments de base des protéines dans les aliments. La somme des acides aminés sera proche, sans être égale, à la teneur totale en protéines, car ils sont analysés à l'aide d'une méthode différente, ce qui peut entraîner des variations.

Pour les données PÉAÉN-CAN, des variations peuvent également résulter du fait que les protéines totales sont mesurées dans des aliments individuels, alors que les acides aminés sont mesurés dans des échantillons composites.

Les valeurs des acides aminés sont exprimées en grammes par 100 g ($\text{g}/100\text{ g}$) dans le FCÉN.

7. Acides gras (lipides)

Nomenclature

Les acides gras peuvent être nommés selon différents systèmes. Ils sont le plus souvent indiqués par isomère. Le système abrégé le plus précis utilise des chiffres et des lettres :

- **Atomes de carbone et doubles liaisons** : le premier nombre (avant les deux-points) indique le nombre d'atomes de carbone; le second nombre (après les deux-points) indique le nombre de doubles liaisons.
- **Types de liaisons** : les lettres c, t ou i indiquent une liaison cis, trans ou un mélange des deux.

Par exemple: 18:2 t,t signifie un acide gras avec 18 atomes de carbone, 2 doubles liaisons et 2 liaisons trans.

Acides gras non différenciés

Les méthodes utilisées actuellement pour les données PÉAÉN-CAN permettent d'identifier séparément les isomères cis et trans.

Lorsque le terme « non différencié » fait partie du nom de l'acide gras, cela signifie que les proportions cis et trans sont inconnues parce que les valeurs ont été additionnées avant une analyse séparée. Pour ces aliments, le terme « non différencié » représentent le total de tous les isomères (champ calculé). Par exemple :

18:2non différencié représente la somme de 18:2ccn-6, 18:2t,t, 18:2i et 18:2cla

Oméga-3 et oméga-6

Les isomères oméga-3 et oméga-6 sont indiqués comme n-3 et n-6. Le chiffre après le « n » indique la position de la première double liaison à partir de l'extrémité de la chaîne carbonée.

Par exemple: 18:2 c,c n-6 désigne un acide gras comportant 18 atomes de carbone et 2 doubles liaisons, la première double liaison se trouvant en position oméga-6 et les deux doubles liaisons étant de type cis.

Totaux des acides gras

L'annexe C: liste des acides gras présente les acides gras inclus dans les totaux suivants :

- acides gras saturés totaux (TSAT);
- acides gras monoinsaturés totaux (MUFA);
- acides gras polyinsaturés totaux (PUFA);
- acides gras trans totaux (TRFA);
- acides gras trans monoénoïques totaux (TRMO);
- acides gras trans polyénoïques totaux (TRPO).

Les acides gras individuels et les gras (lipides totaux) sont mesurés à l'aide de méthodes différentes; par conséquent, la somme des acides gras individuels correspond rarement exactement à la valeur des gras (lipides totaux).

Expression des valeurs d'acides gras

Les valeurs et les totaux d'acides gras représentent la teneur en acides gras libres [18], exprimée en grammes par 100 g (g/100 g), et ne représentent pas les triglycérides.

8. Autres composants

Cholestérol

Le cholestérol est présent uniquement dans les aliments d'origine animale ou contenant des ingrédients d'origine animale. Pour les aliments d'origine végétale, la valeur de cholestérol est considérée comme étant égale à zéro (code de source de nutriment 12).

Le cholestérol est exprimé en milligrammes par 100 g (mg/100 g).

Glossaire

Tableau : Liste des acronymes

Acronyme	Définition
AOAC	Association of Official Analytical Chemists
DP	degré de polymérisation
ÉAR	équivalent d'activité du rétinol
ÉFA	équivalents de folate alimentaire
ÉN	équivalents de niacine
FCÉN	Fichier canadien sur les éléments nutritifs
g	gramme
INFOODS	International Network of Food Data Systems
kcal	kilocalorie
kJ	kilojoule
mg	milligramme
MUFA	acides gras monoinsaturés totaux
PÉAÉN-CAN	Programme d'échantillonnage et d'analyse des éléments nutritifs
PUFA	acides gras polyinsaturés totaux
TRFA	acides gras trans totaux
TRMO	acides gras trans monoénoïques totaux
TRPO	acides gras trans polyénoïques totaux
TSAT	acides gras saturés totaux
µg	microgramme
UI	Unité internationale
USDA	United States Department of Agriculture

Annexe A: Équivalences du système métrique

Tableau: Équivalence du système métrique pour les unités de mesure

	Équivalence du système métrique	Mesures métriques domestiques canadiennes		Mesures américaines (US) et impériales (imp.)
Volume	4.9 ml	5 ml	s/o	1 cuillère à thé
	14.8 ml	15.0 ml	s/o	1 cuillère à table
	29.57 ml	s/o	s/o	1 once liquide (US)
	28.41 ml	s/o	s/o	1 once liquide (imp.)
	236.6 ml	250 ml	s/o	1 tasse (8 onces liquides, US)
	473.2 ml	s/o	s/o	1 chopine (16 onces liquides, imp.)
	568.3 ml	500 ml	s/o	1 chopine (20 onces liquides, imp.)
	946.4 ml	s/o	s/o	1 pinte (32 onces liquides, US)
	1136.5 ml	1 L	s/o	1 pinte (40 onces liquides, imp.)
	3786 ml	s/o	s/o	1 gallon (128 onces liquides, US)
	4546 ml	4 L	s/o	1 gallon (160 onces liquides, imp.)
	16.39 ml	2.54 cm cube	15.63 ml	1 pouce cube
Longueur	2.54 cm, 25.40 mm	s/o	s/o	1 pouce
Poids	28.35 g	s/o	s/o	1 once
	453.6 g	s/o	s/o	1 livre
	140 g	250 ml	148 g	1 tasse (volaille et viandes cuites coupées et en dés)
	110 g	250 ml	116 g	1 tasse (volaille et viandes hachées cuites)
Énergie	4.184 kJ	s/o	s/o	1 kilocalorie (1 kcal)

Annexe B: Décompte des éléments nutritifs

Pourcentage des aliments contenant le nutriment indiqué pour lesquels une valeur est disponible. Pour chaque nutriment, le pourcentage est calculé comme le nombre d'aliments ayant une entrée pour ce nutriment, divisé par le nombre total d'aliments dans la base de données.

Tableau: Liste des nutriment

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
203	PROT	g	protéines	2	5993	100.00%
204	FAT	g	gras (Lipides totaux)	2	5993	100.00%
205	CARB	g	glucide totaux (par différence)	2	5993	100.00%
207	ASH	g	cendres, totales	2	5993	100.00%
208	KCAL	kcal	énergie (kilocalories)	0	5993	100.00%
210	SUCR	g	sucrose	2	3122	52.09%
211	GLUC	g	glucose	2	3118	52.03%
212	FRUC	g	fructose	2	3115	51.98%
213	LACT	g	lactose	2	3094	51.63%
214	MALT	g	maltose	2	3074	51.29%
221	ALCO	g	alcool	2	5770	96.28%
255	H2O	g	humidité (Eau)	2	5993	100.00%
260	MANN	g	mannitol	2	1457	24.31%
261	SORB	g	sorbitol	2	1464	24.43%
262	CAFF	mg	caféine	0	5712	95.31%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
263	THBR	mg	théobromine	0	5691	94.96%
268	KJ	kJ	énergie (kilojoules)	0	5993	100.00%
269	TSUG	g	sucres totaux	2	5029	83.91%
287	GAL	g	galactose	2	3046	50.83%
291	TDF	g	fibres alimentaires totales	1	5774	96.35%
301	CA	mg	calcium	0	5954	99.35%
303	FE	mg	fer	2	5954	99.35%
304	MG	mg	magnésium	0	5794	96.68%
305	P	mg	phosphore	0	5853	97.66%
306	K	mg	potassium	0	5835	97.36%
307	NA	mg	sodium	0	5950	99.28%
309	ZN	mg	zinc	2	5788	96.58%
312	CU	mg	cuivre	3	5740	95.78%
315	MN	mg	manganèse	3	5403	90.16%
317	SE	µg	sélénium	1	5286	88.20%
319	RT-ug	µg	rétinol	0	5354	89.34%
320	RAE	µg	équivalents d'activité du rétinol	0	5664	94.51%
321	BC-ug	µg	bêta-carotène	0	5081	84.78%
322	AC-ug	µg	alpha-carotène	0	3507	58.52%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
323	ATMG	mg	alpha-tocophérol	2	4370	72.92%
324	D3+D2-IU	IU	vitamine D (unités internationales)	0	5277	88.05%
325	D2-ug	µg	vitamine D2, Ergocalciférol	1	644	10.75%
326 (Nouveau)	D3-ug	µg	vitamine D3, Cholécalficérol	1	202	3.37%
328	D3+D2-ug	µg	vitamine D (D2+D3)	1	5277	88.05%
329 (Nouveau)	25(OH)D3	µg	25-hydroxycholécalficérol	1	0	0%
330 (Nouveau)	25(OH)D2	µg	25-hydroxyergocalcicérol	1	1	0.02%
334	CRYPX	µg	bêta-cryptoxanthine	0	3519	58.72%
337	LYCPN	µg	lycopène	0	3525	58.82%
338	LUT+ZEA	µg	lutéine et zéaxanthine	0	3504	58.47%
341	BTMG	mg	bêta-tocophérol	2	868	14.48%
342	GTMG	mg	gamma-tocophérol	2	874	14.58%
343	DTMG	mg	delta-tocophérol	2	868	14.48%
401	VITC	mg	vitamine C	1	5786	96.55%
404	THIA	mg	thiamine	3	5725	95.53%
405	RIBO	mg	riboflavine	3	5741	95.80%
406	N-MG	mg	niacine (acide nicotinique) préformée	3	5757	96.06%
409	N-NE	NE	équivalent en niacine totale	3	5759	96.10%
410	PANT	mg	acide pantothénique	3	4830	80.59%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
415	B6	mg	vitamine B-6	3	5616	93.71%
416	BIOT	µg	biotine	1	116	1.94%
417	FOLA	µg	folacine totale	0	5581	93.13%
418	B12	µg	vitamine B-12	2	5594	93.34%
421	CHOLN	mg	choline, totale	1	3134	52.29%
428 (Nouveau)	MK4	µg	vitamine K (Ménaquinone-4)	1	151	2.52%
429 (Nouveau)	VITK1D	µg	vitamine K (Dihydrophyloquinone)	1	70	1.17%
430	VITK	µg	vitamine K (Phylloquinone)	1	3460	57.73%
431	FOAC	µg	acide folique	0	5825	97.20%
432	FOLN	µg	folates naturellement présents	0	5506	91.87%
435	DFE	µg	équivalents de folate alimentaire (ÉFA)	0	5504	91.84%
454	BETN	mg	bétaine	1	1138	18.99%
501	TRP	g	tryptophane	3	4022	67.11%
502	THR	g	thréonine	3	4077	68.03%
503	ISO	g	isoleucine	3	4081	68.10%
504	LEU	g	leucine	3	4077	68.03%
505	LYS	g	lysine	3	4095	68.33%
506	MET	g	méthionine	3	4092	68.28%
507	CYS	g	cystine	3	4017	67.03%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
508	PHE	g	phénylalanine	3	4077	68.03%
509	TYR	g	tyrosine	3	4048	67.55%
510	VAL	g	valine	3	4081	68.10%
511	ARG	g	arginine	3	4068	67.88%
512	HIS	g	histidine	3	4075	68.00%
513	ALA	g	alanine	3	4023	67.13%
514	ASP	g	acide aspartique	3	4009	66.89%
515	GLU	g	acide glutamique	3	4026	67.18%
516	GLY	g	glycine	3	4024	67.15%
517	PRO	g	proline	3	4016	67.01%
518	SER	g	serine	3	4015	66.99%
521	HYP	g	hydroxyproline	3	632	10.55%
550	ASPA	mg	aspartame	0	88	1.47%
573	ATMG-A	mg	alpha-tocophérol, ajouté	2	705	11.76%
578	B12-A	µg	vitamine B-12, ajoutée	2	731	12.20%
601	CHOL	mg	cholestérol	2	5744	95.85%
605	TRFA	g	acides gras trans totaux	3	5068	84.57%
606	TSAT	g	acides gras saturés totaux	3	5767	96.23%
607	4:0	g	acides gras saturés 4:0, butanoïque	3	4232	70.62%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
608	6:0	g	acides gras saturés 6:0, hexanoïque	3	4253	70.97%
609	8:0	g	acides gras saturés 8:0, octanoïque	3	4390	73.25%
610	10:0	g	acides gras saturés 10:0, décanoïque	3	4678	78.06%
611	12:0	g	acides gras saturés 12:0, dodécanoïque	3	4837	80.71%
612	14:0	g	acides gras saturés 14:0, tétradécanoïque	3	5233	87.32%
613	16:0	g	acides gras saturés 16:0, hexadécanoïque	3	5420	90.44%
614	18:0	g	acides gras saturés 18:0, octadécanoïque	3	5407	90.22%
615	20:0	g	acides gras saturés 20:0, eïcosanoïque	3	2426	40.48%
617	18:1undiff	g	acides gras monoinsaturés, 18:1non différencié, octadécénoïque	3	5440	90.77%
618	18:2undiff	g	acides gras polyinsaturés, 18:2non différencié, linoléique, octadécadiénoïque	3	5458	91.07%
619	18:3undiff	g	acides gras polyinsaturés, 18:3non différencié, linolénique, octadécatriénoïque	3	5370	89.60%
620	20:4undiff	g	acides gras polyinsaturés, 20:4, arachidonique eïcosatétraénoïque	3	4851	80.94%
621	22:6n-3DHA	g	acides gras polyinsaturés, 22:6 n-3, docosahexaénoïque (DHA)	3	5848	97.58%
624	22:0	g	acides gras saturés, 22:0, docosanoïque	3	2385	39.80%
625	14:1	g	acides gras monoinsaturés, 14:1, tétradécénoïque	3	2404	40.11%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
626	16:1undiff	g	acides gras monoinsaturés, 16:1non différencié, hexadécénoïque	3	5208	86.90%
627	18:4	g	acides gras polyinsaturés, 18:4, octadécatétraénoïque	3	4291	71.60%
628	20:1	g	acides gras monoinsaturés, 20:1, eïcosénoïque	3	4307	71.87%
629	20:5n-3EPA	g	acides gras polyinsaturés, 20:5 n-3, eïcosapentaénoïque (EPA)	3	4765	79.51%
630	22:1undiff	g	acides gras monoinsaturés, 22:1non différencié, docosénoïque	3	4539	75.74%
631	22:5n-3DPA	g	acides gras polyinsaturés, 22:5 n-3, docosapentaénoïque (DPA)	3	5834	97.35%
636	TPST	mg	stérols végétaux totaux	0	719	12.00%
638	STIG	mg	stigmastérol	0	535	8.93%
639	CAMSTR	mg	campésterol	0	285	4.76%
641	SITSTR	mg	bêta-sitostérol	0	496	8.28%
645	MUFA	g	acides gras monoinsaturés totaux	3	5679	94.76%
646	PUFA	g	acides gras polyinsaturés totaux	3	5677	94.73%
652	15:0	g	acides gras saturés, 15:0, pentadécanoïque	3	2297	38.33%
653	17:0	g	acides gras saturés, 17:0, heptadécanoïque	3	2344	39.11%
654	24:0	g	acides gras saturés, 24:0, tétrasanoïque	3	2119	35.36%
662	16:1t	g	acides gras monoinsaturés, 16:1t, hexadécénoïque	3	2101	35.06%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
663	18:1t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1t, octadécénoïque	3	1942	32.40%
664	22:1t	g	acides gras monoinsaturés, 22:1t, docosénoïque	3	3053	50.94%
665 (Nouveau)	18:2t	g	acides gras polyinsaturés, 18:2t non défini plus précisément, linoléique, octadécadiénoïque	3	338	5.64%
666	18:2i	g	acides gras polyinsaturés, 18:2i, linoléique, octadécadiénoïque	3	1718	28.67%
669	18:2t,t	g	acides gras polyinsaturés, 18:2t,t, octadécadiénoïque	3	1384	23.09%
670	18:2cla	g	acides gras polyinsaturés conjugués, 18:2 cla, linoléique, octadécadiénoïque	3	1731	28.88%
671	24:1c	g	acides gras monoinsaturés, 24:1c, tétracosénoïque	3	1875	31.29%
672	20:2cc	g	acides gras polyinsaturés, 20:2 c,c eïcosadiénoïque	3	2218	37.01%
673	16:1c	g	acides gras monoinsaturés, 16:1c, hexadécénoïque	3	2137	35.66%
674	18:1c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1c, octadécénoïque	3	1928	32.17%
675	18:2ccn-6	g	acides gras polyinsaturés, 18:2 c,c n-6, linoléique, octadécadiénoïque	3	2773	46.27%
676	22:1c	g	acides gras monoinsaturés, 22:1c, docosénoïque	3	3125	52.14%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
685	18:3cccn-6	g	acides gras polyinsaturés, 18:3 c,c,c n-6, g-linolénique, octadécatriénoïque	3	5597	93.39%
687	17:1	g	acides gras monoinsaturés, 17:1, heptadécénoïque	3	2166	36.14%
689	20:3undiff	g	acides gras polyinsaturés, 20:3non différencié, eïcosatriénoïque	3	3609	60.22%
693	TRMO	g	acides gras trans monoénoïques totaux	3	1790	29.87%
695	TRPO	g	acides gras trans polyénoïques totaux	3	1711	28.55%
696	13:0	g	acides gras saturés, 13:0, tridécanoïque	3	661	11.03%
697	15:1	g	acides gras monoinsaturés, 15:1, pentadécénoïque	3	2021	33.72%
851	18:3cccn-3	g	acides gras polyinsaturés, 18:3 c,c,c n-3, linolénique, octadécatriénoïque	3	4987	83.21%
852	20:3n-3	g	acides gras polyinsaturés, 20:3 n-3, eïcosatriénoïque	3	5394	90.01%
853	20:3n-6	g	acides gras polyinsaturés, 20:3 n-6	3	5376	89.70%
855	20:4n-6	g	acides gras polyinsaturés, 20:4 n-6, arachidonique, eicosatétraénoïque	3	3491	58.25%
856	18:3i	g	acides gras polyinsaturés, 18:3i, linolénique, octadécatriénoïque	3	1657	27.65%
857	21:5	g	acides gras polyinsaturés, 21:5	3	1266	21.12%
858	22:4n-6	g	acides gras polyinsaturés, 22:4n-6, docosatétrénoïque	3	1833	30.59%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
859	24:1undiff	g	acides gras monoinsaturés, 24:1non différencié, tétracosénoïque	3	1153	19.24%
860	12:1	g	acides gras monoinsaturés, 12:1, lauroleïque	3	582	9.71%
861	22:3	g	acides gras polyinsaturés, 22:3	3	1084	18.09%
862	22:2	g	acides gras polyinsaturés, 22:2, docosadiénoïque	3	1311	21.88%
884 (Nouveau)	18:1 10c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 10c	3	358	5.97%
885 (Nouveau)	18:1 11c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 11c	3	358	5.97%
886 (Nouveau)	18:1 12c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 12c	3	358	5.97%
888 (Nouveau)	18:1 13c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 13c	3	358	5.97%
891 (Nouveau)	18:1 14c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 14c	3	358	5.97%
895 (Nouveau)	18:1 15c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 15c	3	358	5.97%
896 (Nouveau)	18:1 16c	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 16c	3	358	5.97%
897 (Nouveau)	18:1 11t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 11t	3	358	5.97%
898 (Nouveau)	18:1 4t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 4t	3	358	5.97%
899 (Nouveau)	18:1 5t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 5t	3	358	5.97%
904 (Nouveau)	18:1 6t-8t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 6t-8t	3	358	5.97%
905 (Nouveau)	18:1 10t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 10t	3	358	5.97%
906 (Nouveau)	18:1 12t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 12t	3	358	5.97%
907 (Nouveau)	18:1 13t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 13t+14t+6c-8c	3	355	5.92%

Code	Symbole	Unité	Nom de l'élément nutritif	# décimales	# d'aliments	Pourcentage
908 (Nouveau)	18:1 16t	g	acides gras monoinsaturés, 18:1 16t	3	358	5.97%
909 (Nouveau)	20:1 5c	g	acides gras monoinsaturés, 20:1 5c	3	358	5.97%
910 (Nouveau)	18:2 9c13c	g	acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,13c	3	358	5.97%
911 (Nouveau)	18:2 9c14c	g	acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,14c	3	358	5.97%
912 (Nouveau)	18:2 9c15c	g	acides gras polyinsaturés, 18:2 9c,15c	3	358	5.97%
913 (Nouveau)	22:5n-6	g	acides gras polyinsaturés, 22:5n-6	3	358	5.97%
1001(Nouveau)	INUL	g	fructanes (inuline)	1	53	0.88%

Annexe C: Liste des acides gras contribuant aux différents totaux

Tableau: Liste des acides gras du Fichier canadien sur les éléments nutritifs et leur contribution aux différents totaux*

Code	Symbole	Acides gras	Nom de l'élément nutritif	Nom usuel de l'isomère typique	Catégorie des acides gras totaux
607	4:0	4:0	butanoïque	butyrique	TSAT
608	6:0	6:0	hexanoïque	caproïque	TSAT
609	8:0	8:0	octanoïque	caprylique	TSAT
610	10:0	10:0	décanoïque	caprique	TSAT
611	12:0	12:0	dodécanoïque	laurique	TSAT
696	13:0	13:0	tridécanoïque	s/o	TSAT
612	14:0	14:0	tétradécanoïque	myristique	TSAT
652	15:0	15:0	pentadécanoïque	pentadécylique	TSAT
613	16:0	16:0	hexadécanoïque	palmitique	TSAT
653	17:0	17:0	heptadécanoïque	margarique	TSAT
614	18:0	18:0	octadécanoïque	stéarique	TSAT
615	20:0	20:0	eicosanoïque	arachidique	TSAT
624	22:0	22:0	docosanoïque	behénique	TSAT
654	24:0	24:0	tétracosanoïque	lignocérique	TSAT
860	12:1	12:1	lauroleic	s/o	MUFA
625	14:1	14:1	tétradécénoïque	myristoléique	MUFA
697	15:1	15:1	pentadécénoïque	s/o	MUFA
626	16:1undiff	16:1non différencié	hexadécénoïque	palmitoléique	MUFA

Code	Symbole	Acides gras	Nom de l'élément nutritif	Nom usuel de l'isomère typique	Catégorie des acides gras totaux
687	17:1	17:1	heptadécénoïque	s/o	MUFA
617	18:1undiff	18:1non différencié	octadécénoïque	oléique	MUFA
628	20:1	20:1	eicosénoïque	gadoléique	MUFA
630	22:1undiff	22:1non différencié	docosénoïque	érucique	MUFA
859	24:1undiff	24:1non différencié	tétracosénoïque	nervonique	MUFA
618	18:2undiff	18:2non différencié	octadécadiénoïque	linoléique	PUFA
619	18:3undiff	18:3non différencié	octadécatriénoïque	linolénique	PUFA
627	18:4	18:4	octadécatétraénoïque	parinarique	PUFA
672	20:2cc	20:2cc	eicosadiénoïque	s/o	PUFA
689	20:3undiff	20:3non différencié	eicosatriénoïque	s/o	PUFA
620	20:4undiff	20:4	eicosatétraénoïque	arachidonique	PUFA
629	20:5n-3 (EPA)	20:5n-3 (EPA)	eicosapentaénoïque (EPA)	timnodonique	PUFA
857	21:5	21:5	s/o	s/o	PUFA
862	22:2	22:2	docosadiénoïque	s/o	PUFA
861	22:3	22:3	s/o	s/o	PUFA
858	22:4n-6	22:4n-6	docosatétraénoïque	s/o	PUFA
631	22:5n-3 (DPA)	22:5n-3 (DPA)	docosapentaénoïque (DPA)	clupanodonique	PUFA

Code	Symbole	Acides gras	Nom de l'élément nutritif	Nom usuel de l'isomère typique	Catégorie des acides gras totaux
913 (Nouveau)	22:5n-6	22:5n-6	s/o	s/o	PUFA
621	22:6n-3 (DHA)	22:6n-3 (DHA)	docosahexaénoïque (DHA)	s/o	PUFA
662	16:1t	16:1t	hexadécénoïque	s/o	TRFA; TRMO
663	18:1t	18:1t	octodécénoïque	s/o	TRFA; TRMO
664	22:1t	22:1t	docosénoïque	s/o	TRFA; TRMO
665 (Nouveau)	18:2t	18:2t	linoléique, octadécadiénoïque	s/o	TRFA; TRPO
666	18:2i	18:2i	linoléique, octadécadiénoïque	s/o	TRFA; TRPO
856	18:3i	18:3i	linolénique, octadécatriénoïque	s/o	TRFA; TRPO

TSAT = acides gras saturés totaux
MUFA = acides gras monoinsaturés totaux
PUFA = acides gras polyinsaturés totaux
TRFA = acides gras trans totaux
TRMO = acides gras trans monoénoïques totaux
TRPO = acides gras trans polyénoïques totaux

s/o = sans objet

* Les totaux devraient correspondre à la somme des acides gras individuels, avec une marge de plus ou moins 10 %.

Annexe D: Classe des glucides

Tableau: Classe des glucides

Classe (degré de polymérisation)	Sous-groupe	Composants
Sucres (1-2)	monosaccharides	glucose, galactose, fructose
	disaccharides	saccharose, lactose, maltose
	polyalcools	sorbitol, mannitol
Oligosaccharides (3-9)	malto-oligosaccharides	maltodextrines
	autres oligosaccharides	raffinose, stachyose, fructo-oligosaccharides, fructosanes galacto-oligosaccharides
Polysaccharides (>9)	amidons	amylose, amylopectine, amidons modifiés
	polysaccharides non amylacés	Cellulose, hémicellulose, pectines, hydrocolloïdes

Références

1. Deeks et al., 2017 J. of Food Compos. Anal., Canadian Nutrient File (CNF): Update on Canadian food composition, pp.0-1,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088915751730100X>
2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy. Version current: April 2018. Internet:
<http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>
3. AOAC International. Official Methods of Analysis. 22nd ed., Oxford University Press, 2023. Version current 2023. Internet: <http://www.aoac.org>
4. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center. FoodData Central. Version current: 2025. Available from
<https://fdc.nal.usda.gov/>
5. FAO/INFOODS Guidelines for Food Matching. Version 1.2 (2012). FAO, Rome.
6. Jones, D.B. 1941. Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein. USDA, Circular 83, slight revision.
7. Rao BSN. Nonglyceride Components of Edible Oils and Fats. 1. Chemistry and Distribution. *Food and Nutrition Bulletin*. 2001;22(1):81-86.
doi:[10.1177/156482650102200113](https://doi.org/10.1177/156482650102200113)
8. American Oil Chemist's Society. *Sampling and Analysis of Commercial Fats and Oils*: AOCS Official Method Ce 1h-05. 2005. AOCS Technical Services.
<http://www.aocs.org/>
9. Merrill, A.L. and B.K. Watt. 1973. Energy Value of Foods. Basis and Derivation. Rev. U.S. Dept. of Agric., Agric. Handb. No. 74.
10. FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0. FAO, Rome, 2012.

11. Government of Canada, Health Canada, 2025, Food Source Contribution Table (2015 CCHS Nutrition). Internet: <https://open.canada.ca/data/en/dataset/b166b1c1-0313-4706-8cca-f464f6fc7086>
12. IOM (Institute of Medicine). 2011 Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D, Washington, DC: The National Academies Press. Internet: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/5>
13. Bilodeau, L., Dufresne, G., Deeks, J., Clément, G., Bertrand, J., Turcotte, S., Robichaud, A, Beraldin, F., Fouquet, A. 2011. Determination of vitamin D3 and 25-hydroxyvitamin D3 in foodstuffs by HPLC UV-DAD and LC-MS/MS. J Food Comp and Anal 24 (3), 441-448.
14. Dietary Reference Intake: The Essential Guide to Nutrient Requirements, National Academies Press, 2006 Internet: <https://nap.nationalacademies.org/read/11537/chapter/25#235>
15. National Academy of sciences Institute of Medicine. 2000. Dietary Reference Intakes For: Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids. National Academy Press, Washington, D.C. Internet: www.nap.edu
16. Winkels RM, Brouwer IA, Siebelink E, Katan MB, Verhoef P. Bioavailability of food folates is 80% of that of folic acid. Am J Clin Nutr. 2007 Feb;85(2):465-73. doi: 10.1093/ajcn/85.2.465. PMID: 17284745.
17. Caudill MA. Folate bioavailability: implications for establishing dietary recommendations and optimizing status. Am J Clin Nutr. 2010 May;91(5):1455S-1460S. doi: 10.3945/ajcn.2010.28674E. Epub 2010 Mar 10. PMID: 20219964; PMCID: PMC2854911.
18. Sheppard, A.J. 1992. Lipid Manual: Methodology Suitable for Fatty acid-cholesterol Analysis. William C. Brown Publishers, Dubuque, IA.

Directives entourant le droit d’auteur – Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) peut être téléchargé et utilisé à des fins commerciales et non commerciales, sans autorisation préalable.

Nos seules exigences sont les suivantes:

- Que les utilisateurs fassent preuve d'une diligence raisonnable en s'assurant de l'exactitude du matériel reproduit. Vous ne pouvez pas modifier les valeurs nutritives mais vous pouvez calculer les valeurs nutritives en fonction d'une portion autre que la portion de 100 grammes employée dans le FCÉN.
- Que Santé Canada soit cité en tant que source (Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2026);
- Le FCÉN est fourni « tel quel », sans garantie ni condition de quelque nature que ce soit, y compris les garanties ou les conditions implicites de qualité marchande et d'adaptabilité à des fins particulières. Santé Canada ne garantit pas que le FCÉN est exempt d'erreurs.
- Que la reproduction ne soit pas présentée comme la version officielle des documents, ni comme résultant d'une affiliation avec Santé Canada ou d'une autorisation spéciale.
- Que les utilisateurs comprennent que le FCÉN se veut un outil de référence seulement et ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin.

Consulter [Demande d'affranchissement de droit d’auteur pour les œuvres de Santé Canada](#) pour de plus amples renseignements.

Contactez-nous

Vous pouvez contacter l’équipe du Fichier canadien sur les éléments nutritifs à l’adresse courriel suivante : cnf.users@hc-sc.gc.ca