Messages de sensibilisation et d'éducation sur l'étiquetage nutritionnel

La plupart des aliments emballés incluent de l'information nutritionnelle pour vous aider à comprendre ce qu'il y a dans vos aliments et à faire des choix éclairés.



- Sur le devant de l'emballage, vous pouvez trouver un symbole de loupe vous indiquant que l'aliment a une teneur élevée en gras saturés, en sucres, en sodium ou en toute combinaison de ces nutriments.
- Sur le côté ou au dos de l'emballage, vous trouverez un tableau de la valeur nutritive et une liste des ingrédients. Le tableau de la valeur nutritive vous indique la quantité de nutriments spécifiques dans l'aliment. La liste des ingrédients vous indique de quoi est composé l'aliment.
- Ensemble, ces trois éléments d'étiquetage obligatoire vous donnent de l'information sur ce qu'il y a dans un aliment emballé, afin que vous puissiez comparer des aliments similaires et faire des choix éclairés.



Santé Canada Health Canada

Canada

Le symbole de loupe sur le devant de l'emballage peut vous aider à voir en un coup d'œil si un aliment a une teneur élevée en gras saturés, en sucres ou en sodium.



- Vous pouvez utiliser le symbole de loupe comme outil pour voir rapidement si l'aliment a une teneur élevée en gras saturés, en sucres ou en sodium.
- Lorsqu'il n'y a pas de symbole, ou lorsque vous voulez plus de détails, retournez l'emballage et regardez le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour en savoir plus sur le contenu du produit alimentaire.

Le tableau de la valeur nutritive au dos ou sur le côté de l'emballage vous donne des renseignements sur la teneur en nutriments de l'aliment emballé.



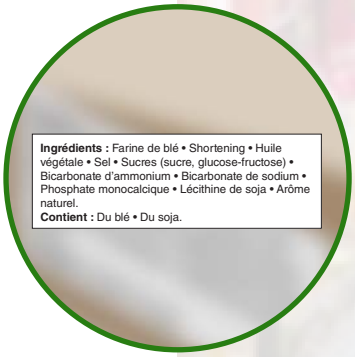
- Le tableau de la valeur nutritive indique le nombre de calories et les quantités de 12 nutriments, en fonction de la portion indiquée dans le haut du tableau.
- Les portions indiquées permettent de comparer facilement la teneur en nutriments d'aliments similaires. Elles ne sont pas destinées à vous dire la quantité à manger.

Le pourcentage de la valeur quotidienne dans le tableau de la valeur nutritive vous aide à comprendre si la portion indiquée contient peu ou beaucoup d'un certain nutriment.



- Le % de la valeur quotidienne est une référence rapide pour vous indiquer si la portion indiquée contient un peu ou beaucoup des nutriments indiqués dans le tableau de la valeur nutritive.
- 5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est peu, et 15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est beaucoup.
- Vous pouvez aussi utiliser le % de la valeur quotidienne pour comparer des produits alimentaires similaires.

La liste des ingrédients vous indique de quoi est composé l'aliment.



- La plupart des aliments emballés au Canada avec plus d'un ingrédient doivent avoir une liste des ingrédients.
- Les ingrédients sont énumérés par ordre de poids dans l'aliment. Cela signifie que l'ingrédient présent en plus grande quantité est indiqué en premier.
- Les ingrédients à base de sucres sont regroupés après le mot « Sucres » dans la liste des ingrédients. Ce regroupement vous aide à voir si des sucres ont été ajoutés et quelle est leur source.

Pour en savoir plus, consultez **canada.ca/etiquetage-nutritionnel**

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2026
Cat. : H164-431/2026F-PDF ISBN : 978-1-100-00997-1