

Comment savoir ce que contiennent les aliments que vous achetez

Avec tous les choix alimentaires disponibles à l'épicerie, comprendre ce que contiennent les aliments peut vous aider à prendre des décisions éclairées. C'est là où les étiquettes alimentaires peuvent vous aider.

Trois outils à utiliser. Lorsque vous comparez des aliments, ces trois outils d'étiquetage peuvent vous indiquer ce qu'ils contiennent afin de vous aider à faire des choix alimentaires éclairés :

- **Le symbole nutritionnel.** Recherchez le nouveau symbole avec la loupe sur le devant de l'emballage. Si vous le voyez, cela signifie que l'aliment a une teneur élevée en gras saturés, en sucres, en sodium ou toute combinaison de ces nutriments.
- **Le tableau de la valeur nutritive.** Vous le trouverez au dos ou sur le côté de l'emballage. Il contient des nutriments principaux ainsi que leur quantité dans la portion indiquée pour l'aliment. La quantité de nutriments est fournie en grammes ou en milligrammes et en pourcentage de la valeur quotidienne afin de vous permettre de comparer les aliments. En règle générale, 5 % ou moins, c'est peu, et 15 % ou plus, c'est beaucoup.
- **La liste des ingrédients.** Elle figure également au dos ou sur le côté de l'emballage, et elle vous indique la composition de l'aliment, par ordre de poids. **Astuce :** Tous les sucres ajoutés d'un aliment sont regroupés après le mot « sucres ». Ce regroupement vous permet de savoir si des sucres ont été ajoutés et quelle en est la source.

En utilisant ces outils d'étiquetage, vous pouvez obtenir de l'information nutritionnelle importante sur les aliments que vous achetez et ainsi, les comparer plus facilement afin de vous aider à prendre des décisions éclairées.

Pour en savoir plus sur l'utilisation des étiquettes, consultez le site canada.ca/etiquetage-nutritionnel.

Cat.: H164-433/2026F-PDF ISBN: 978-1-100-01013-7

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2026