

Prêtez attention aux gras saturés, aux sucres et au sodium dans les aliments emballés

Lorsque nous achetons des aliments, il est parfois difficile de savoir quels éléments vérifier. En fait, nous devrions porter attention aux gras saturés, aux sucres et au sodium, trois nutriments qui posent un problème de santé publique lorsqu'ils sont consommés en excès.

Les gras saturés. Ces types de gras sont généralement solides à la température ambiante. La consommation excessive de gras saturés augmente le risque de maladies cardiaques. Les plats surgelés, les hors-d'œuvre, les produits de boulangerie, les collations et les desserts contiennent souvent une teneur élevée en gras saturés.

Les sucres. Ils peuvent être présents à l'état naturel ou ajoutés aux aliments. La consommation excessive de sucres ajoutés et de boissons sucrées est associée à un risque accru de caries dentaires, de prise de poids, d'obésité et de diabète de type 2. Les boissons sucrées, les céréales à déjeuner, les produits de boulangerie, les collations et les desserts ont souvent une teneur élevée en sucres.

Le sodium. Le sodium est un composant du sel que nous ajoutons pendant la cuisson ou à table pour assaisonner nos aliments. Cependant, la majeure partie du sodium que nous consommons provient d'aliments transformés, comme le pain, les plats surgelés, les soupes et les viandes transformées. La consommation excessive de sodium peut entraîner de l'hypertension artérielle, qui constitue un important facteur de risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

De nombreux aliments emballés contiennent plus de gras saturés, de sucres ou de sodium que vous le croyez. Il est donc important de lire les étiquettes d'aliments. **Qu'est-ce que les étiquettes d'aliments peuvent nous apprendre au sujet de ces nutriments?**



Prêtez attention aux gras saturés, aux sucres et au sodium dans les aliments emballés

La plupart des aliments emballés au Canada disposent de trois outils d'étiquetage pour vous aider à savoir ce que contiennent vos aliments et à prendre des décisions plus éclairées :

- **Le nouveau symbole nutritionnel avec la loupe.** Situé sur le devant de l'emballage, ce symbole indique si l'aliment contient une teneur élevée en gras saturés, en sucres, en sodium ou toute combinaison de ces nutriments.
- **Le tableau de la valeur nutritive.** Situé au dos ou sur le côté de l'emballage, il présente des nutriments principaux, comme les gras saturés, les sucres et le sodium, ainsi que leur quantité dans la portion indiquée de l'aliment. La quantité de nutriments est affichée en grammes ou en milligrammes et en pourcentage de la valeur quotidienne. 5 % ou moins, c'est peu, et 15 % ou plus, c'est beaucoup.
- **La liste des ingrédients.** Située au dos ou sur le côté de l'emballage, elle indique la composition de l'aliment, par ordre décroissant du poids de l'ingrédient. Les sucres ajoutés dans 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.

Ces outils d'étiquetage vous donnent des renseignements importants sur la teneur en gras saturés, en sucres et en sodium de vos aliments. Ainsi, vous pouvez facilement comparer les aliments afin de vous aider à prendre des décisions plus éclairées quant à vos achats et à votre alimentation.

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

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par la ministre de la Santé, 2026 Cat.: H164-434/2026F-PDF ISBN: 978-1-100-01015-1