

Comment s’y retrouver dans l’information nutritionnelle sur les étiquettes d’aliments

La valeur nutritionnelle constitue l’un des principaux facteurs qui influencent les décisions alimentaires à l’épicerie. Cependant, face à la multitude d’options offertes et de façons de présenter les aliments, il peut être difficile de faire des choix, surtout quand d'autres préoccupations occupent votre esprit. Trois outils sont à votre disposition sur les emballages d’aliments pour vous aider à prendre des décisions éclairées.

Voici les premiers éléments à vérifier sur les étiquettes lorsque vous comparez des aliments emballés :

- **Le nouveau symbole nutritionnel sur le devant de nombreux emballages.** Doté d’une loupe, il vous permet de voir en un coup d’œil 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 contient une liste de nutriments ainsi que leurs quantités en grammes ou en milligrammes et en pourcentage de la valeur quotidienne. Cela peut vous aider à connaître la quantité d’un nutriment contenue dans la portion de l’aliment indiquée. Sachez que 5 % ou moins, c’est peu, et que 15 % ou plus, c’est beaucoup.
- **La liste des ingrédients.** Elle indique la composition de l’aliment, par ordre décroissant de poids. 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 judicieusement ces trois outils d’étiquetage, vous pouvez comparer les aliments en fonction de leur contenu nutritionnel afin de vous aider à prendre des décisions éclairées concernant les aliments que vous achetez.

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

Cat.: H164-435/2026F-PDF ISBN: 978-1-100-01017-5

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

Santé Canada Health Canada

Canada