

Comment utiliser les étiquettes d'aliments pour comprendre ce qu'ils contiennent

Vous arrive-t-il de ne pas savoir quel aliment choisir à l'épicerie ? Vous n'êtes pas seul. Nous sommes parfois submergés par le nombre de choix qui s'offrent à nous : il suffit de penser à la quantité de types de barres de céréales qui se trouvent dans les rayons! Toutefois, bien savoir lire les étiquettes peut vous aider à mieux comprendre ce que contiennent vos aliments, à comparer les produits et à faire des choix éclairés.

Utilisez le nouveau symbole avec la loupe sur le devant de nombreux emballages alimentaires. 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. L'apport de ces nutriments doit être limité, car leur consommation excessive augmente le risque de certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour obtenir de l'information nutritionnelle plus détaillée. Situé au dos ou sur le côté de l'emballage de l'aliment, ce tableau 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 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.

Utilisez la liste des ingrédients pour connaître la composition de vos aliments. Elle indique les ingrédients contenus dans les aliments, classés par ordre décroissant de poids. Voici un renseignement pratique : tous 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 peuvent vous aider à comparer les aliments et à prendre des décisions d'achat plus éclairées.

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

Cat.: H164-436/2026F-PDF ISBN: 978-1-100-01019-9

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

Santé Canada Health Canada

Canada