

# Déchiffrer le code

Lisez l'étiquetage nutritionnel pour faire des choix éclairés

par Mairlyn Smith

Mairlyn Smith est conseillère en économie domestique, comédienne, rédactrice pigiste, auteure, conférencière et mère.

Son dernier ouvrage, intitulé *Ultimate Foods for Ultimate Health: And Don't Forget the Chocolate!* (Whitecap 2007), qu'elle a corédigé avec Liz Pearson, diététiste, est un succès de librairie.

**D**EPUIS DÉCEMBRE 2005, Santé Canada oblige les fabricants à fournir de l'information nutritionnelle sur la plupart des aliments préemballés, espérant ainsi que les consommateurs liront les étiquettes et feront des choix judicieux. Mais savez-vous vraiment ce que tous ces chiffres signifient ?

Le tableau de valeur nutritive donne le nombre de calories ainsi que la teneur en 13 nutriments : lipides (total, saturés et trans), cholestérol, sodium, glucides (fibres et sucres compris), protéines, calcium, fer et vitamine A et C. On a retenu ces nutriments car, selon les professionnels de la santé et les scientifiques, ils sont importants pour la santé à long terme.

L'étiquetage nutritionnel n'est qu'un guide établi en fonction d'un régime quotidien de 2 000 calories pour l'adulte qui suit à la lettre le Guide alimentaire canadien, est relativement actif, ne fume pas, ne présente pas de facteurs de risque de cardiopathie ou de diabète et est généralement en bonne santé. Et qu'en est-il pour le reste d'entre nous ? Seul un diététiste qualifié pourrait vous dire exactement ce que vous devriez manger, mais en suivant quelques règles de base, vous pourrez faire des choix éclairés en lisant l'étiquette.

## CONSUMMATEURS, SOYEZ AVERTIS !

La première chose à remarquer, c'est la portion. Il s'agit ici de ce que le fabricant estime être une por-

tion adéquate. Comme il n'y a pas de normes, la portion indiquée n'est pas forcément la même pour deux marques du même produit. Assurez-vous de comparer des portions équivalentes.

## LES CALORIES : GARE AUX PORTIONS


Vient ensuite le nombre de calories. Vous ne serez sans doute pas étonné d'apprendre qu'il y a 280 calories dans une portion de croustilles, mais si cette portion n'en comptait que 21 ? Vous est-il déjà arrivé de ne manger que 21 croustilles ? Tenez compte de la portion lorsque vous évaluez les calories.

## LES LIPIDES : LES BONS, LES VILAINS ET LES MALÉFIQUES

Les gras redoutés ! Le premier chiffre donne le total des lipides par portion. La femme moyenne peut en consommer environ 60 g par jour et l'homme moyen, environ 90 g. Suivent les teneurs en gras saturés et en **gras trans**. Cherchez à limiter les gras saturés (les vilains) et évitez carrément les aliments contenant des gras trans. Ils sont maléfiques : ils augmentent le mauvais cholestérol (LDL) et réduisent le bon (HDL). Les produits laitiers, qui contiennent une petite quantité de gras trans naturels, font exception à la règle : ils ne sont pas aussi mauvais que les gras trans fabriqués.

## LE CHOLESTÉROL : ATTENTION À L'ARNAQUE

Le foie produit environ 80 % du cholestérol, et le reste provient des aliments. Étonnamment, ce n'est pas la quantité de cholestérol diététique qui affecte le plus le cholestérol sanguin mais les gras saturés et trans. Pourtant, on recommande de consommer au plus 300 mg de cholestérol diététique par jour (200 mg pour les personnes ayant des maladies cardiaques). La viande rouge, les produits laitiers à forte teneur en lipides, les crevettes, le homard et les œufs sont riches en cholestérol.



Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 2 bars (46 g) pour 2 barres (46 g)			
Amount		% Daily Value	
Teneur		pourcentage	quotidien
Calories	220		
Fat / Lipides	9 g		
Saturated / saturés	1 g	13 %	
+ Trans / trans	0 g	5 %	
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	135 mg		
Carbohydrate / Glucides	31 g	6 %	
Fibre / Fibres	3 g	10 %	
Sugars / Sucres	12 g	12 %	
Protein / Protéines	4 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	
Vitamin C / Vitamine C		0 %	
Calcium / Calcium		2 %	
Iron / Fer		8 %	



# Un joyeux plat de fèves



DONNE 4 PORTIONS  
1 portion :  $\frac{3}{4}$  de tasse (175 mL)

2 c. à thé (10 mL) d'huile d'olive extra vierge  
1 oignon, en dés  
1 poivron rouge, en dés  
1 gousse d'ail émincée  
1 boîte de fèves à la sauce tomate de 14 oz (398 mL)  
2 c. à table (30 mL) de ketchup  
1 c. à table (15 mL) de moutarde de Dijon  
1 c. à table (15 mL) de mélasse

Dans une casserole à feu moyen, verser l'huile et faire sauter l'oignon et le poivron pendant 3 minutes.

Ajouter l'ail, les fèves, le ketchup, la moutarde et la mélasse. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes, en remuant de temps en temps. Servir.

Par portion  
(valeur approximative) :

Calories : 170

Lipides : 3 g

Gras saturés : 0 g

Gras trans : 0 g

Cholestérol : 0 g

Sodium : 500 mg

Glucides : 33 g

Fibres : 7 g

Protéines : 7 g

Vitamine A : 50 %

Vitamine C : 140 %

Calcium : 10 %

Fer : 20 %

Méfiez-vous des étiquettes qui disent qu'un produit est « sans cholestérol ». Les croustilles sans cholestérol montrent bien l'arnaque : il n'y a peut-être pas de cholestérol, mais il y a sûrement du gras !

## LE SODIUM : UNE VRAIE MENACE

La population canadienne consomme beaucoup trop de sel, augmentant ainsi les risques de crise cardiaque, d'AVC et de maladies rénales. On devrait se contenter de 2 300 mg de sel par jour, et même là, c'est peut-être un peu trop. Dans le choix d'aliments emballés, privilégiez ceux dont le pourcentage de la valeur quotidienne est de 10 % ou moins, ce qui est considéré comme une faible teneur en sodium.

## LES GLUCIDES : LA SOMME DES PARTIES

Les fibres comprennent les féculents, les glucides complexes, les fibres alimentaires, les édulcorants ajoutés et les additifs non digestibles. La valeur donnée représente le nombre total de grammes de glucides dans l'aliment. Les diabétiques qui contrôlent leur glycémie en comptant les glucides utilisent ce nombre pour planifier leurs repas.

## LES FIBRES : POUR LE CÔLON ET LE CŒUR

Il y a deux types de fibres, solubles et insolubles, mais la plupart des étiquettes ne donnent que le total. Chaque fois que vous mangez des aliments riches en fibres, vous faites le bonheur de votre cœur et de votre côlon. La plupart d'entre nous

sommes loin d'atteindre la valeur recommandée, soit entre 25 et 38 g par jour. Recherchez des produits qui comptent au moins 2 g de fibres par portion.

## LE SUCRE : UNE CUILLERÉE ICI ET LÀ

Le nombre de grammes qui figure sur l'étiquette correspond à la quantité de sucre, naturel et ajouté. Divisez ce nombre par quatre pour déterminer le nombre de cuillérées à thé par portion. Par exemple, dans une portion de biscuits (deux habituellement) contenant 12 g de sucre, il y a 3 cuil. à thé, soit 1  $\frac{1}{2}$  par biscuit. Il est préférable de s'en tenir à 10 cuil. à thé (40 g) de sucre par jour.

## LES PROTÉINES : ESSENTIELLES

Les protéines sont essentielles à la santé des muscles, des os et des dents. Pour les adultes, on recommande 9 g de protéines par 9 kg (20 lb) de masse corporelle. Donc, une femme de 65 kg (143 lb) aura besoin de 63 g de protéines par jour.

## LES VITAMINES ET MINÉRAUX

Pour les vitamines A et C, le fer et le calcium, on donne le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée. Si vous cherchez à ajouter du calcium dans votre alimentation, choisissez un aliment dont le pourcentage en calcium est élevé. Vous avez besoin de moins de fer ? Optez pour un aliment dont le pourcentage en fer est peu élevé.

La recette ci-dessus montre bien qu'on peut préparer un repas nutritif avec des aliments préemballés si on sait lire les étiquettes. 🍴