

Les secrets pour comprendre une étiquette

Les aliments cachés dont vous êtes intolérants

Au Canada, on trouve des étiquettes d'information nutritionnelle sur les emballages d'aliments. Ces étiquettes aident les consommateurs à comparer les produits et à faire des choix éclairés.

Comprendre les étiquettes d'information nutritionnelle est la première étape à franchir pour faire des choix sains en matière d'aliments.

Les étiquettes d'information nutritionnelle sont composées de trois sections:

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/6 (100g) / pour 1/6 (100g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 290	
Fat / Lipides 15 g	23 %
Saturated / saturés 7 g + Trans / trans 0.1 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 190 mg	8 %
Carbohydrate / Glucides 37 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	6 %
Sugars / Sucres 16 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	8 %
Ingrédients: Blé entier, huile végétale, graisse végétale, sel	
FAIBLE EN GRAS ET BONNE SOURCE DE FIBRES	

1) Le tableau DES VALEURS NUTRITIVES (orange)

• FOURNIT DE L'INFORMATION sur:

- la portion

- les calories

-les 13 principaux éléments nutritifs

(Lipides dont les gras saturés et trans, cholestérol, sodium, glucides dont les fibres et sucres, protéines, 2 vitamines et 2 minéraux

-l'apport quotidien recommandé (AQR):

2) La LISTE des INGRÉDIENTS (bleu)

Ingrédients: Blé entier, entier, huile végétale, graisse végétale, sel

Tous les ingrédients d'une boisson ou d'un aliment sont classés par ordre d'importance, de la plus grande à la plus petite quantité (poids).

3) LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES (Rouge)

• ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CONCERNANT LE CONTENU

• sans sucre ajouté », « faible en gras » ou « bonne source de fibres », par exemple

• ALLÉGATIONS CONCERNANT LA SANTÉ

• « une alimentation saine, faible en sel et riche en potassium réduit le risque d'hypertension », par exemple

Ingrédients de substances laitières, de gluten, de sucres, soya et œufs qui se cachent dans un produit alimentaire:

Sucres: ...-ose

Glucose, Sucrose, Fructose, Dextrose, Maltose, Miel, Mélasse, Sirop de riz brun, Sorbitol, Sirop de maïs, Sirop de maïs à haute teneur en fructose, Agave, Jus de canne, Dextrine, Sirop de malt, Sucre de table, Sucre de palme, Saccharose, Sucre de Cannes, Sucre glace, Sirop d'érable, Maltodextrine, Caramel, Sucre de betterave, Sucre brun, Malt d'orge, Sirop de Caroube, Cassonade, Sucre roux, Galactose, Fructose cristallisé, Lactose, Sucre de noix de coco, Sucre Muscovado, Sucanat, Jus de fruits, Jus de fruits concentré, Sirop de Sorgo, Rapadura

Sucres d'alcool: ...-ol (Mannitol, sorbitol, xylitol, érythritol, etc.)

Ingrédients contenant des produits laitiers:

Caséinate d'ammonium	Beurre	Matières grasses du lait
Lait fermenté	Caséinate de calcium	Caséines
Lait concentré sucré	Caséinates	Fromage (tous types)
Lait fermentéensemencé	Crème	Crème fraîche
Lait en poudre	Lait caillé	Petit lait sans lactose
Beurre clarifié	Lait concentré	Fromage frais
Lactalbumine	Crème glacée	Produits d'imitation du lait
Lactoglobuline	Phosphate de lactalbumine	Lactoacidophilus
Lait malté	lactose	Lait sans lactose
Protéines de lait	Lait pauvre en lactose	Caséinate de magnésium
Caséinate présurée	Lait (tous types)	Poudre de lait
Crème fraîche	Lait solide	Lait solide sans matières grasses
Petit lait	Lait partiellement écrémé	Caséinate de potassium
Yogourt	Lait en poudre écrémé	Présure
Substances laitières modifiées	Fromage de soya	Caséinate de sodium
Lactosérum	Poudre de petit lait	Petit lait doux
	Petit lait solide	Concentré de protéines de petit lait
		Blanchisseur

Ingrédients contenant du gluten :

amidon de blé	blé, dérivé et farines de blé	germe de blé et huile de germe de blé
arôme de Malt	chapelure	lait malté et liqueur de malt
avoine et dérivés (flocons, farine, etc.)	épeautre	seigle
bière	extraits de malt, d'orge ou d'orge malté	seitan
levure	farines blanche, de seigle, de gluten, d'orge, de kamut ou d'épeautre	sirop de malt
sirop de glucose	son d'avoine et de blé	Malt d'orge

Ingrédients contenant des œufs:

Albumen	Mayonnaise	Poudre d'albumine
Albumine d'œuf	Meringue	Poudre d'œuf
Blanc d'œuf	Ovalbumine	Protéines ovolactohydrolysées
Conalbumine	Ovoglobuline	Quiches
Globuline	Ovomacroglobuline	Silico-albuminate
Jaune d'œuf	Ovomucine	SimplessMD
Lait de poule	Ovomucoïde	Succédané d'œufs (ex.: Egg BeatersMD, vitelline, etc.)
Livétine	Ovotransferrine	Œuf
Lysozyme	Ovovitelline	Œufs liquides
Lécithine animale	Poudre de blanc d'œuf	Lécithine d'œuf
Poudre de jaune d'œuf		

Ingrédients contenant du soya:

Albumine de soya	Caillé de soya	Edamame
Farine de soya	Fève de soya	Fève germée
Germe de soya	Glucine max	Huile de soya
Isolat de protéine de soya	Kinako	Kouridofu ou kori-dofu
Lait ou boisson de soya	Lécithine de soya	Lécithine végétale

Miso	Monodiglycérade	Natto
Nimame	Okara	Protéines de soya
Protéines végétales de soya	Protéines végétales	Protéines végétales
Protéines végétales texturées	Sauce soya	Shoyu
Sobee	Soya, soja	Soya hispida
Tamari	Tempeh	Tofu
Yuba		

Pour la moutarde, poissons et fruits de mer, arachides, noix et sésame, et pour plus d'informations sur ces neuf allergènes courants, voir :

<https://allergies-alimentaires.org/9-allergenes-prioritaires/>

LES 13 PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS

LIPIDES

Les lipides sont un nutriment essentiel qui joue différents rôles pour assurer la santé de notre corps. Les lipides fournissent des calories et de l'énergie, transportent les vitamines, aident à la croissance et au développement et protègent la peau, les os et les organes internes. Par contre, si l'on consomme trop de lipides ou trop de certaines sources de lipides (comme les gras saturés et les gras trans), le risque de développer certains types de maladies augmente. Il y a trois types de lipides qui sont additionnés pour totaliser la quantité de lipides indiquée dans le tableau de la valeur nutritive:

- les gras saturés se retrouvent le plus souvent dans les produits d'origine animale, comme la viande, le fromage, le lait entier, les œufs, le beurre et le saindoux, ainsi que dans les gras d'origine végétale comme la graisse alimentaire (shortening), l'huile de noix de coco et l'huile de palme.

LES GRAS SATURÉS

- les gras saturés doivent être consommés avec modération.
- Si vous souhaitez réduire la consommation de gras saturés, évitez:
 - le bacon
 - les saucisses et autres viandes très grasses
 - le fromage très gras en grande quantité
 - l'utilisation de saindoux dans la cuisson et la pâtisserie-boulangerie
- la surconsommation d'aliments transformés.

LES GRAS TRANS

Les gras trans ont été créés pour offrir aux consommateurs des produits plus pratiques et pouvant se conserver longtemps sans réfrigération.

- il est fortement recommandé d'éviter les produits hydrogénés, car leur consommation serait liée à l'apparition de plusieurs maladies. Les recherches révèlent que les gras trans font augmenter le taux de cholestérol LDL et réduire le taux de cholestérol HDL, ce qui accroît les risques de maladies cardiaques.
- On retrouve du gras trans dans les aliments frits et les produits à base de margarine solide et de graisse alimentaire, comme les gâteaux, les biscuits, les craquelins, les pâtisseries, les beignes, les muffins, les frites, le poulet frit, les croustilles et autres grignotines du genre.

LES GRAS NON SATURÉS

- Remplacer les gras trans et les gras saturés par des gras non saturés, comme des gras mono-insaturés et des gras polyinsaturés, aide à réduire les taux de cholestérol et les risques de maladies cardiaques.
- Les gras mono-insaturés sont présents dans l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile d'avocat, les noix et les graines. d'avocat,
- Les gras gras polyinsaturés sont présents dans les noix, les graines, les poissons gras (comme le hareng, le maquereau, le saumon et la truite), l'huile de maïs, l'huile de lin, l'huile de soya et l'huile de tournesol.
- Les acides gras oméga-3 sont une forme de gras gras polyinsaturés très populaires qui aident le cerveau à fonctionner et favorisent la santé coronarienne.

CHOLESTÉROL

Le cholestérol est un élément essentiel pour assurer le bon fonctionnement du corps humain. Sans cholestérol, pas d'hormones sexuelles, de cortisol ni de vitamine D.

- il est important de savoir que la principale source de cholestérol est notre foie. Le foie produit entre 800 et 1 500 grammes de cholestérol par jour. L'apport quotidien recommandé de cholestérol provenant de la nourriture est de 300 grammes par jour. Il est important que les taux de cholestérol restent dans la moyenne normale.
- Les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol, particulièrement les jaunes d'œufs, les abats et certains fruits de mer.

SODIUM

- La majeure partie du sodium que nous consommons provient du chlorure de sodium, communément appelé sel de table. Le sel est un ingrédient commun que l'on retrouve dans les aliments transformés comme les conserves et la viande transformée.
- une alimentation saine devrait contenir des aliments riches en potassium et faibles en sodium afin de réduire les risques d'hypertension, qui est un facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque.
- Pour réduire la quantité de sodium, évitez de mettre du sel lorsque vous cuisinez, ne mettez pas de salières sur les tables et cuisinez vous-mêmes le plus souvent possible ce que vous servez au lieu d'opter pour des aliments transformés et préemballés.
- Remplacez le sel par des herbes et des épices.

GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie et de calories de notre corps. Il y a trois types de glucides: les amidons, les sucres et les fibres. Les amidons et les sucres que nous consommons se transforment tous les deux en glucose dans le sang. Le glucose, qui est la source d'énergie du corps humain, a une incidence sur la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est important que la glycémie reste stable.

- les sucres libèrent rapidement le glucose dans le sang, donnant ainsi rapidement de l'énergie. Les aliments peuvent être sucrés naturellement ou contenir du sucre ajouté.
- Les fruits, les légumes et le lait contiennent des sucres naturels. Les sucres naturels sont toujours accompagnés d'autres éléments nutritifs (vitamines, fibres, etc.), ce qui aide à régulariser la glycémie et à les métaboliser de façon à ce qu'ils puissent être utilisés pour faire fonctionner le corps.

Glucides simples (sucres)

- les formes les plus courantes de sucres ajoutés sont le sucre blanc et le sirop de maïs. Ces sucres sont des calories vides, ce qui signifie que ces sucres ne contiennent aucun élément nutritif pour assurer la régulation de la glycémie ou leur assimilation dans le corps. Nous vous recommandons de vérifier la liste des ingrédients pour éviter de choisir des produits avec des sucres ajoutés.
- Voici quelques aliments que l'on retrouve souvent et qui contiennent des sucres ajoutés:
 - les jus de fruits sucrés
 - les céréales
 - les barres granola

GLUCIDES COMPLEXES (amidons et fibres)

AMIDONS

- Les amidons sont une forme de glucides complexes qui n'apparaît pas dans le tableau de la valeur nutritive. On les retrouve naturellement dans les plantes, les notamment dans les grains (céréales ou riz), les tubercules (ignames et pommes de terre) et les légumineuses (pois et fèves). Contrairement aux glucides simples, le corps digère lentement l'amidon et libère lentement le glucose dans le sang.
- les produits de boulangerie artisanale de farines intégrales et biologiques, avec ou sans gluten

- les glucides complexes libèrent les sucres de façon constante dans le système sanguin, offrant ainsi une source d'énergie stable. Consommer des quantités adéquates de glucides complexes favorise un sentiment de satiété durable.

FIBRES

- Les fibres alimentaires sont une composante des végétaux que les enzymes humains ne peuvent digérer. Les fibres stabilisent la glycémie, aident à régulariser le transit intestinal et contribuent à maintenir des taux de cholestérol normaux.
- Les fibres ralentissent l'absorption et aide à faire durer le sentiment de satiété plus longtemps. Les fibres aident aussi à diminuer les « pics » du taux de sucre sanguin après un repas riche en glucides.

PROTÉINES

- On trouve des protéines dans de nombreux aliments, dont les légumineuses, les légumes, les noix, les graines, les produits laitiers, les œufs, le poisson, la volaille et les noix, les graines, les produits laitiers, les œufs, le poisson, la viande.
- Les protéines sont une substance vitale pour la santé de toutes les cellules. Les protéines favorisent une croissance et un développement optimaux, un système immunitaire optimal, en plus de participer à la construction et à la réparation des tissus, dont les muscles.

VITAMINE A

- La vitamine A assure la santé de la peau et des yeux.
- Les principales sources alimentaires de vitamine A sont les fruits et légumes jaunes et orangés (carottes, courges, etc.) etc.) et les légumes-feuilles verts foncés.

VITAMINE C

- La vitamine C aide à construire et à entretenir les tissus conjonctifs dont la peau, les cheveux, les ongles et les articulations, à guérir les blessures et à lutter contre les infections.
- Les principales sources alimentaires de vitamine C ont les agrumes, les fraises et les poivrons.

CALCIUM

- Le calcium contribue à la santé des os et des dents.
- Les principales sources alimentaires de calcium sont les boissons enrichies en calcium, le yogourt, les amandes, les graines de sésame, le pain de blé entier, entier, certains légumes-feuilles verts et le brocoli.

FER

- Le fer est nécessaire pour produire les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps. Une quantité suffisante de fer dans le corps aide à prévenir la fatigue.
- Les principales sources alimentaires de fer sont la viande rouge, la volaille, le pain de blé entier, les légumes verts foncés (comme le brocoli) et les raisins secs.