

Comprendre

L'ÉTIQUETAGE ET LES SUCRES

Nouvelles informations nutritionnelles

Santé Canada a apporté plusieurs changements au tableau de la valeur nutritive et à la liste des ingrédients. Ces changements sont désormais obligatoires sur les étiquettes des aliments emballés.

Les changements relatifs à l'étiquetage des sucres sont décrits ci-dessous.

| ORIGINAL | |
|--|----------------------|
| Nutrition Facts | |
| Valeur nutritive | |
| Per 1 cup (55 g) / Pour 1 tasse (55 g) | |
| Amount | % Daily Value |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories / Calories 180 | |
| Fat / Lipides 1 g | 2 % |
| Saturated / saturés 0.2 g | 1 % |
| Trans / trans 0 g | |
| Cholesterol / Cholestérol 0 mg | |
| Sodium / Sodium 240 mg | 10 % |
| Carbohydrate / Glucides 44 g | 15 % |
| Fibre / Fibres 6 g | 24 % |
| Sugars / Sucres 15 g | |
| Protein / Protéines 4 g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 50 % |

| NOUVEAU | |
|--|----------------------|
| Nutrition Facts | |
| Valeur nutritive | |
| Per 1 cup (55 g) / Pour 1 tasse (55 g) | |
| Amount | % Daily Value |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 180 | |
| Fat / Lipides 1 g | 2 % |
| Saturated / saturés 0.2 g | 1 % |
| Trans / trans 0 g | |
| Carbohydrate / Glucides 44 g | |
| Fibre / Fibres 6 g | 21 % |
| Sugars / Sucres 15 g | 15 % |
| Protein / Protéines 4 g | |
| Cholesterol / Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 240 mg | 10 % |
| Potassium 350 mg | 8 % |
| Calcium 30 mg | 2 % |
| Iron / Fer 9 mg | 50 % |

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Tableau des valeurs nutritives

Changements nutritionnels clés :

Augmentation de la taille de la police utilisée pour indiquer les calories.

Retrait du % VQ de glucides. Ajout du % VQ de sucres.

Changements apportés aux micronutriments compris dans les étiquettes.

Une nouvelle note complémentaire sur le % VQ.



Le saviez-vous?

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) de sucres se base sur une quantité de 100 g, ce qui est proche du niveau moyen de la consommation totale de sucres par personne au Canada. Ce chiffre ne doit pas être considéré comme l'apport recommandé.

| ORIGINAL |
|---|
| INGRÉDIENTS : FARINE DE BLÉ ENTIER, RAISINS, SUCRES, MAÏS MALTÉ ET SIROP D'ORGE MALTÉE, SEL, HUILE DE TOURNESOL, PANTOTHÉNATE DE CALCIUM, FER CONTIENT : BLÉ, ORGE |

| NOUVEAU |
|--|
| Ingrédients : Farine de blé entier • Raisins • Sucres (sucre, maïs malté et sirop d'orge maltée) • Sel • Huile de tournesol • Pantothénate de calcium • Fer Contient : Blé • Orge |

Liste d'ingrédients

Les changements apportés à la liste des ingrédients comprennent le regroupement des sucres ajoutés entre parenthèses après le nom « Sucres ». Les substituts fonctionnels agissant comme des agents édulcorants, comme le concentré de jus de fruits et la maltodextrine, sont également regroupés sous « Sucres ». Cela permettra au consommateur d'identifier plus facilement toutes les sources de sucres ajoutées à un aliment ou à une boisson. Le tableau ci-dessous dresse la liste des types de sucres communs que vous pourriez y trouver.



Le saviez-vous?

Bien que le terme « Sucres » soit utilisé dans le tableau des valeurs nutritives et dans la liste des ingrédients, il ne signifie pas la même chose.

Tableau des valeurs nutritives : la valeur « Sucres » comprend les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les sources laitières, ainsi que les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons.

Liste des ingrédients : le terme « Sucres » comprend les ingrédients à base de sucres uniquement (tous les sucres ajoutés et les substituts fonctionnels, comme le concentré de jus de fruits et la maltodextrine), et non les sucres naturels comme ceux que l'on trouve naturellement dans les fruits, les légumes et les produits laitiers.

Types des ingrédients à base de sucres que l'on trouve sur l'étiquette

| Sources | Sucre de canne / de betterave | Sources issues du maïs | Autres sources |
|---------|---|--|--|
| Types | Sucre Sucre brun, sucre doré Sucre à glacer Sucre inverti Sirop doré Sucre turbiné, sucre demerara Mélasse, mélasse qualité fantaisie | Glucose-fructose (sirop de maïs à teneur élevée en fructose) Sirop de maïs Des solides du sirop de maïs Dextrose Glucose Sirop de maïs à teneur élevée en maltose | Sirop d'agave Sucre de noix de coco Sucre de dattes Concentré de jus de fruits Miel Sirop d'érable Sirop de riz Maltodextrine (sans fibres) |

*Source : Agence canadienne d'inspection des aliments. Liste d'ingrédients et allergènes. Annexe 1 : Exemples d'ingrédients à base de sucres qui doivent être regroupés.

Souvenez-vous :

Les sucres ne comprennent pas les édulcorants de grande densité, ni les alcools de sucre, ni les dextrines.

- S'ils sont ajoutés, vous trouverez des édulcorants de grande densité à zéro calorie, comme l'aspartame et le sucralose dans la liste des ingrédients.
- Les alcools de sucre sont des additifs alimentaires. Les exemples communs comprennent le maltitol, le sorbitol et le xylitol. Dans le tableau des valeurs nutritives, les alcools de sucre doivent figurer sur une ligne distincte, sous les glucides. Ils apportent de 0,2 à 3 calories/g. par rapport au sucre qui, lui, apporte 4 calories/g.
- Les dextrines sont des glucides à chaîne courte produites à partir de l'amidon et souvent utilisées comme épaississants dans les aliments. Si elles étaient utilisées comme ingrédient, elles seraient indiquées dans la liste des ingrédients. Elles apportent environ le même nombre de calories que les sucres.

Puisqu'elles apportent également des calories, le fait de remplacer les sucres par des alcools de sucre ou des dextrines pourrait ne pas entraîner une réduction de la teneur générale en glucides ou en calories, ou du profil nutritionnel amélioré du produit reformulé.

Pour terminer...

Pour conserver un bon équilibre alimentaire, optez pour un large éventail d'aliments et de boissons riches en nutriments qui peuvent répondre à vos besoins en énergie et à votre style de vie. Lire les étiquettes peut vous aider à comparer les produits quant à leurs informations relatives aux sucres et aux calories.



Pour plus d'informations, visitez sucre.ca

ICS Institut canadien du sucre
CENTRE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION