

Aide mémoire

Allégations nutritionnelles

- Les allégations sont des énoncés présents sur l'emballage d'un produit qui permettent de mettre en valeur sa composition.
- Malgré qu'elles puissent être bien pratiques, il est important de garder un **oeil critique** et ne pas se laisser influencer par ce marketing!
 - Un seul nutriment est mis en valeur dans l'allégation, le reste de l'aliment peut ne pas être très intéressant
 - Même si l'aliment est *réduit en X* (ex sodium), il se peut qu'il contiennent tout de même beaucoup de sodium
 - Lorsqu'il est indiqué "source de X", cela veut dire que le nutriment X est présent, mais pas nécessairement en grande quantité.

Source de fibres : minimum 2g de fibres par portion

Source élevée de fibres : minimum 4 g de fibres par portion

Source très élevée de fibres : minimum de 6g de fibres par portion

Source de vitamine X : minimum 5% de la valeur quotidienne par portion

Bonne source de vitamine X : minimum 15% de la valeur quotidienne par portion

Excellente source de vitamine X : minimum 25% de la valeur quotidienne par portion

Allégations relatives à la teneur nutritive qui sont **intéressantes**

- Les produits affichés "**sans sel**" sont souvent des bonnes options. Attention par contre aux produits "**réduits en sel**".
- Les produits affichés "**source élevée de fibres**" ou "**source très élevée de fibres**". Le produit contiendra respectivement un minimum de 4 et 6g de fibres par portion ce qui peut être une quantité intéressante !
- Les produits "**bonne source**" ou "**excellente source**" d'une vitamine ou d'un minéral. Cela veut dire qu'une portion du produit contient au minimum 15% et 35% de la VQ respectivement ce qui peut être intéressant!
- Les produits affichés comme étant une "**source d'oméga-3**", un lipide essentiel et souvent manquant dans notre alimentation.



Allégations relatives à la teneur nutritive **à faire attention**

- Produits affichés comme étant "**sans sucre ajoutés**". Cela veut généralement dire que des édulcorants ont été ajoutés pour remplacer le goût du sucre, ce qui n'est pas nécessairement bon!
- Produits affichés comme étant "**faibles en gras**" ou "**sans gras**". Souvent, pour que le produit soit toujours intéressant au niveau gustatif malgré la suppression des gras, beaucoup d'additifs, du sucre et/ou du sodium peuvent avoir été ajoutés, mais ce n'est pas toujours le cas. Aussi, il se peut que le produit ne contienne même pas de gras à la base, cette allégation est donc bien inutile !
- Produits affichés comme étant "**source**" d'une vitamine ou d'un minéral. Cela veut dire q'une portion du produit ne contient que 5% du nutriment ce qui est peu!

Exemples d'allégations relatives à la santé

- Une alimentation saine pauvre en graisses saturées et en graisses trans peut réduire le risque de maladie du coeur. Le (produit) est pauvre en graisses saturées et en graisses trans
- Les fibres d'avoine contribuent à réduire le cholestérol. Xg du produit fournit Y% de la quantité quotidienne de fibres dont l'efficacité est démontrée lorsqu'il s'agit de contribuer à réduire le cholestérol.

En conclusion, il est préférable de choisir ses produits en analysant le tableau des valeurs nutritives et la liste d'ingrédients !

