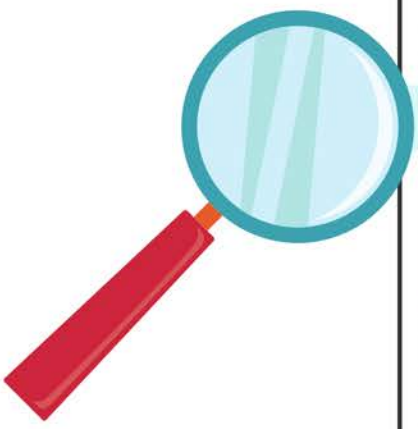
Diabétiques de Lanaudière

La lecture des étiquettes

La quantité de **glucides** indiquée dans le tableau de valeur nutritive **inclut les fibres, l'amidon et les sucres**. Les quantités de fibres et de sucre doivent être indiquées sous les glucides, alors que l'amidon est facultatif.



Valeur nutritive

Pour 1 carré (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0.5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 2 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

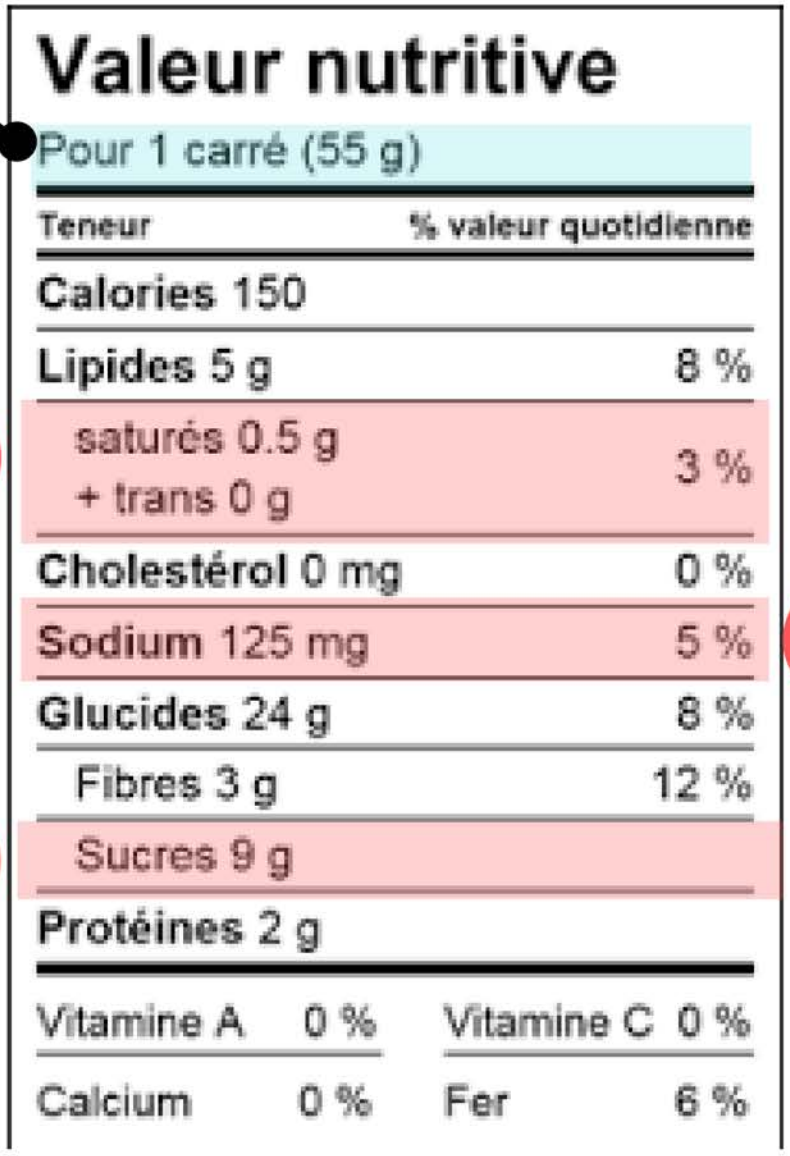
Comme les fibres ne sont pas digérées, nous les soustrayons au total de glucides pour le calcul des glucides qui auront un effet sur votre glycémie. Dans l'exemple ci-dessus, la quantité de glucides digestibles serait de 21 g, soit 24 g de glucides - 3 g de fibres.

La lecture des étiquettes

Outre les glucides, il est important de regarder les autres éléments qui figurent dans le tableau de valeur nutritive. En autres, la portion de référence (1), les gras saturés et trans (2), le sodium (3) et le sucre (4).

1

La portion affichée n'est pas nécessairement celle que vous consommerez! Si vous comparez deux produits, assurez-vous que la portion de référence est la même! Dans le cas contraire, un petit calcul s'impose!



Valeur nutritive

Pour 1 carré (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 5 g	8 %
2 — saturés 0.5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
4 — Sucres 9 g	
Protéines 2 g	

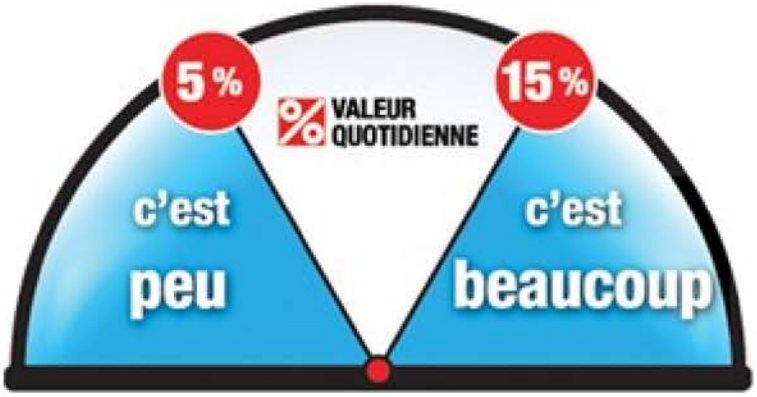
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	6 %

3

Les nutriments en rouge devraient être limités le plus possible.

Que signifie le % de valeur quotidienne (%VQ?)

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Ces données sont basées sur une alimentation saine de 2000 calories par jour. Bien que les besoins en énergie (calories) varient d'une personne à l'autre, le %VQ permet tout de même de nous guider pour choisir rapidement des aliments nutritifs.



5 % VQ ou moins est peu

15 % VQ ou plus est beaucoup

Valeur nutritive pour 3/4 tasse (30 g)		
Teneur	Céréales sèches	Avec 125 mL de lait partiellement écrémé à 2 % M.G.
Calories	120	180
	% valeur quotidienne	
Lipides 1,5 g*	2 %	6 %
saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %	9 %
Cholestérol 0 mg		
Sodium 160 mg	7 %	10 %
Glucides 23 g	8 %	10 %
Fibres 2 g	8 %	8 %
Sucres 6 g		
Protéines 3 g		
Vitamine A	0 %	6 %
Vitamine C	0 %	2 %
Calcium	10 %	20 %
Fer	30 %	35 %

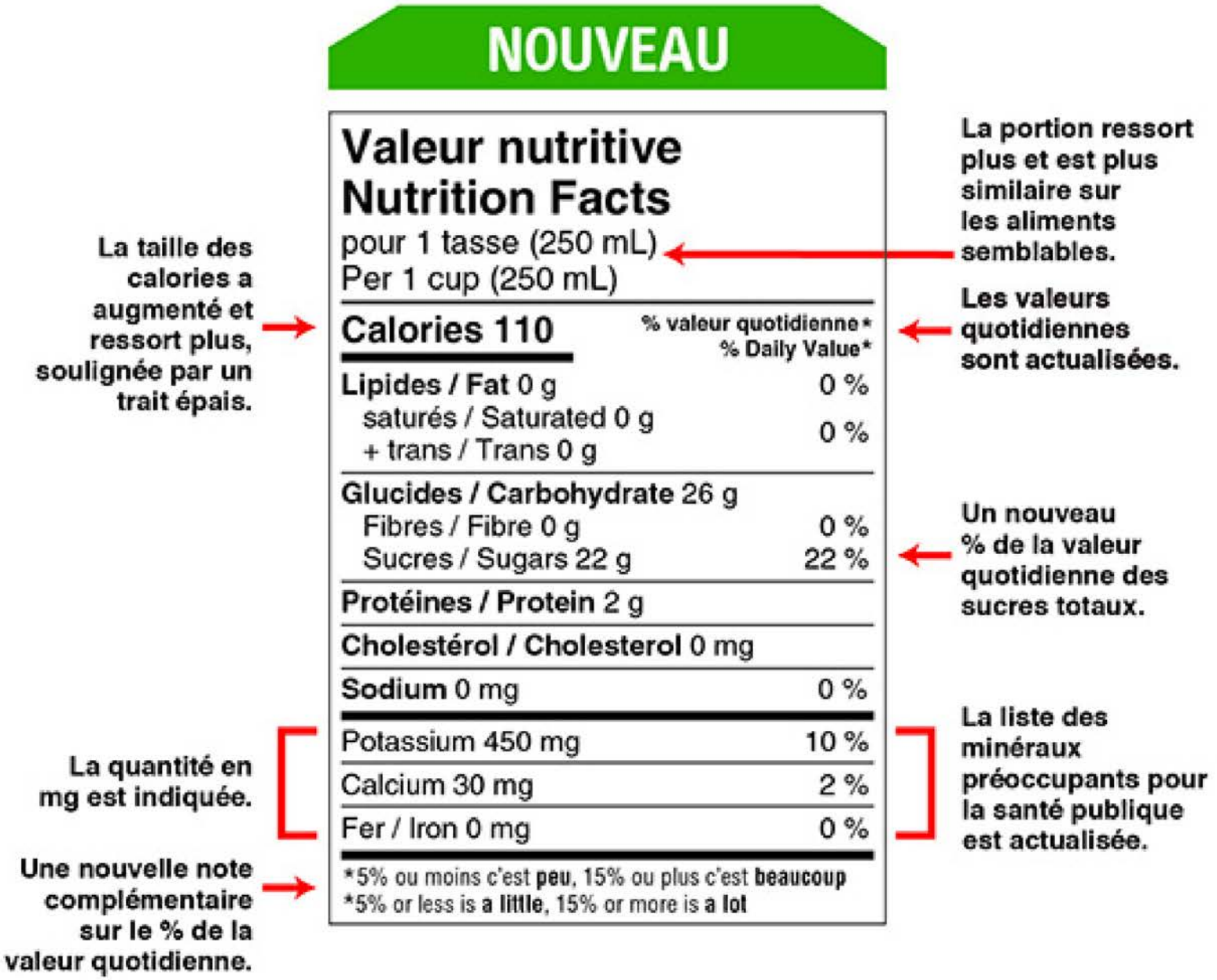
Choissisez un %VQ pour les nutriments que vous voulez manger en plus grande quantité (Ex: fibres, vitamines A & C, calcium et fer) ou faible pour les nutriments à consommer en moins grande quantité (gras saturés et trans et le sodium)

La liste d'ingrédients

La liste des ingrédients présente tous les ingrédients qui entrent dans la composition du produit. Ceux-ci sont nommés en ordre décroissant de poids dans le produit. Une liste courte et des ingrédients faciles à prononcer indiquent généralement que le produit est un meilleur choix.

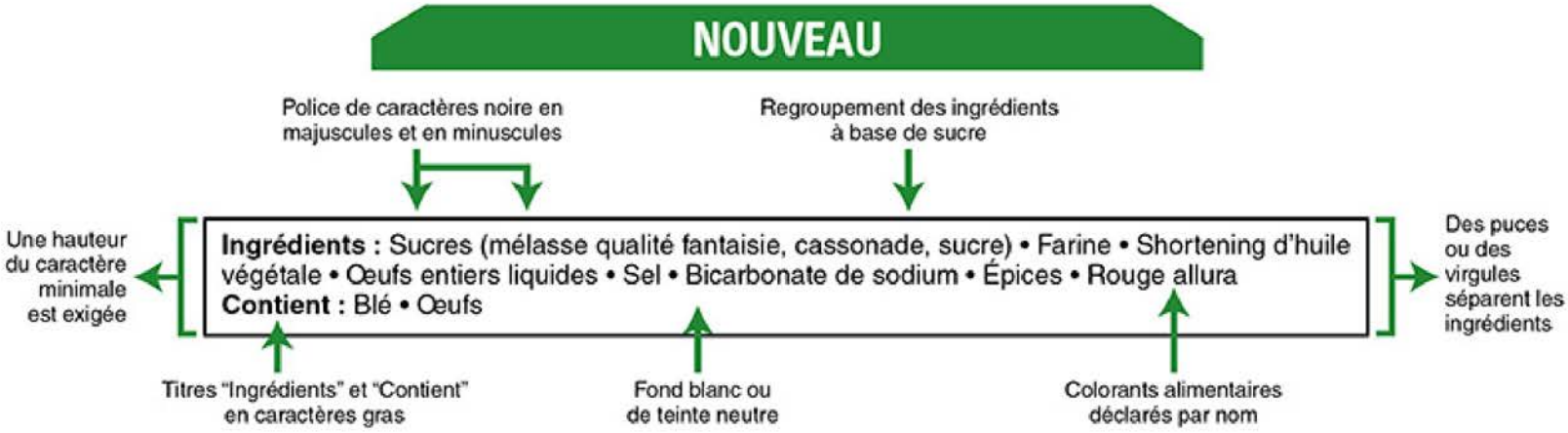
MODIFICATIONS DE L'ÉTIQUETAGE

Afin de mieux guider le consommateur et de lui permettre de faire des choix plus éclairés, la réglementation sur le tableau de valeur nutritive a été modifiée. L'industrie alimentaire avait jusqu'au 14 décembre 2021 pour s'y conformer. Voici un aperçu des changements qui ont été apportées :



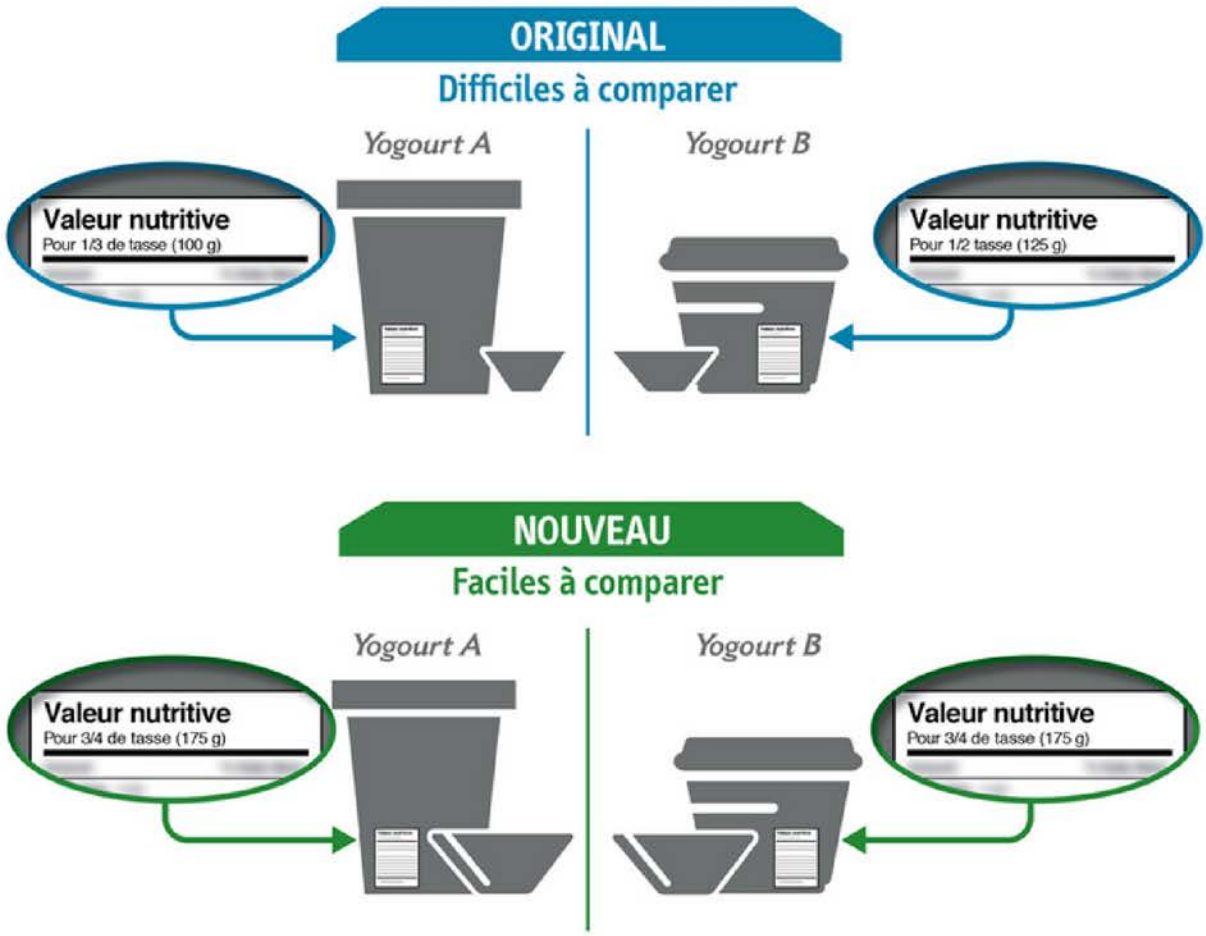
La liste d'ingrédients

- Les ingrédients à base de sucres seront regroupés entre parenthèses à la suite du mot « Sucres » afin de permetre au consommateur de mieux repérer toutes les sources de sucre ajoutées à un aliment



La portion

Les aliments seront désormais plus faciles à comparer, puisque la portion de référence en ml ou en g sera la même pour les aliments semblables et reflétera la façon dont ils sont habituellement consommés.



Références

Diabétiques de Lanaudière

SANTÉ CANADA

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/glucides.html?=undefined&wbdisable=true

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/modifications-etiquetage-aliments.html#a1

Dispensaire diététique de Montréal

https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/Outil-bien-manger-5-Tableau-valeur-nutritive-1.pdf

Extenso

https://extenso.org/article/le-de-la-valeur-quotidienne-pour-faire-des-choix-eclaires-rapidement/

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste
Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :
https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/

© 2021 Diabétiques de Lanaudière Inc. Tous droits réservés.