

# À l'épicerie

Lecture des étiquettes, choix de produits et développement de l'esprit critique  
Guide adapté de la conférence À l'épicerie, version 2024

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne • % Daily Value •
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## Comment lire le tableau de valeur nutritive?

- Identifiez la **portion de référence**
- Les calories sont plus ou moins importantes
  - Mieux vaut choisir un aliment plus calorique, mais de meilleure qualité globale
- Choisir des aliments qui contiennent **moins de gras saturés et de préférence aucun gras trans**
  - Un produit faible en gras n'est pas nécessairement meilleur pour la santé
- Identifiez la **quantité de grammes de glucides**
- Identifiez la **quantité de fibres**
  - On vise le plus de fibres possible par portion
- Identifiez la **quantité de sucre**
  - Attention à votre tolérance, surtout si vous avez tendance à faire de la chasse gastrique
- Identifiez la **quantité de protéines**
  - On vise le plus de protéines possible par portion

À L'ÉPICERIE

7

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne • % Daily Value •
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## Comment lire le tableau de valeur nutritive (suite)?

- Identifiez la **quantité de sodium**
  - Choisir des produits faibles en sodium le plus souvent possible
- Pour les **vitamines et minéraux**, faites attention aux produits enrichis qui contiennent nettement plus de 100% de la valeur quotidienne
- Comparez les aliments similaires pour une portion de référence équivalente et choisissez le produit qui convient le mieux à vos besoins!
- Si vous consommez plus ou moins que la portion de référence, faites un calcul pour savoir quelle quantité de certains nutriments vous consommerez
- Rappelez-vous que **5% c'est peu et que 15% c'est beaucoup!**

À L'ÉPICERIE

8

## La liste des ingrédients

Les ingrédients y sont inscrits en ordre décroissant selon leur poids dans la recette du produit. Le premier ingrédient de la liste se retrouve donc en plus grande quantité dans l'aliment.

Les listes plus courtes sont à privilégier, mais il faut aussi vérifier les ingrédients comme tels! Certaines listes sont en apparence courtes, mais les premiers ingrédients peuvent être moins intéressants.

Ingrédient inconnu ou « imprononçable » ≠ danger (nuance!)

## Les ingrédients à limiter

### Additifs alimentaires

- Gomme de xanthane/guar
- Additifs phosphatés
  - Pour éviter les apports en phosphate trop élevés, comme ils sont plus absorbés que le phosphore naturellement contenu dans les aliments
- Polysorbate 80
  - Plus d'études sont nécessaires pour mieux comprendre l'effet de sa à long terme chez l'humain

### Sources de gras et agents sucrants

- Huile de palme ou de palmiste
  - Haute teneur en gras saturés et désastre environnemental
- Sirop de glucose-fructose (high fructose corn syrup)
- Édulcorants (même stévia et extrait de fruit des moine)
  - Entretien du goût pour le sucré, modification de la flore intestinale, potentielle augmentation de l'appétit

## Conseils de base pour choisir les aliments

Privilégiez les aliments avec peu ou pas d'emballage

Évitez les aliments avec plusieurs allégations ou logos santé

Privilégiez les aliments avec une liste d'ingrédients moins longue\*

Diminuez les aliments avec des ingrédients artificiels

Évitez les aliments avec des personnages sur l'emballage

N'achetez pas un produit seulement parce qu'il est endossé par une vedette

\*Attention! Certains aliments, comme des pains à grains entiers, peuvent avoir une liste plus

## Conseils de base avant d'aller à l'épicerie

N'y allez pas le ventre vide!

Vérifiez d'abord les spéciaux dans la circulaire

Vérifiez ce que vous avez à la maison et ce dont vous avez besoin

Prévoyez des aliments pour vos collations de la semaine

Faites un menu de la semaine ou un choix de quelques plats

# Bien choisir ses aliments

## Céréales à déjeuner (pour environ 55 grammes)

- Courte liste d'ingrédients
- Lipides: maximum 6 grammes
- Sucres: maximum 10 grammes
  - Si les céréales contiennent des fruits séchés, il est acceptable de dépasser les 10 grammes
- Fibres: au moins 3 grammes
- Protéines: au moins 5 grammes, idéalement plus
  - **Attention aux allégations sur la boîte!**
- Sodium: maximum 230 mg

## Craquelins et biscottes (pour environ 20 grammes)

- Courte liste d'ingrédients
  - Recherchez la farine de blé intégrale ou des grains entiers
- Lipides: maximum 5 grammes
- Gras saturés et trans: maximum 1 gramme
- Fibres: au moins 1 gramme
- Sodium: maximum 200 mg

# Produits appréciés





## Bien choisir ses aliments (suite)

### Charcuteries (pour environ 55 grammes cuites)

- Courte liste d'ingrédients
- Privilégier les charcuteries sans nitrites (et non sans nitrites ajoutées)
- Lipides: maximum 11 grammes
- Gras saturés et trans: maximum 3 grammes
- Protéines: minimum 12 grammes
  - Choisir celles dont le % est le plus élevé!
- Sodium: maximum 350 mg

### Maïs soufflé (pour environ 50 grammes)

- Courte liste d'ingrédients
- Lipides: maximum 5 grammes
- Limitez la consommation d'huile de palme ou de palmiste
- Sodium: maximum 350 mg
- Privilégiez la version nature et aromatisez-la à la maison, ou choisissez les versions moins aromatisées

## Produits appréciés



## Bien choisir ses aliments (suite)

### Fromage (pour 30 grammes de fromage dur et 100-125 grammes de fromage frais)

Plus un fromage est ferme, plus il contient de gras et de calcium

- Courte liste d'ingrédients
- Lipides: viser 15-25% M.G. ou moins
- Calcium: minimum 130 mg
- Sodium: viser 250 mg
- Attention aux fromages faibles en protéines comme le fromage à la crème, le Chez Whiz et la vache qui rit

### Pain tranché (pour environ 2 tranches)

- Fait d'ingrédients simples
- Premier ingrédient: farine intégrale ou de grains entiers
- Fibres: minimum 3 grammes
- Sodium: maximum 350 mg
- Protéines: viser au moins 8 grammes (donc 4 grammes par tranche)

## Produits appréciés



## Bien choisir ses aliments (suite)

### Yogourt (pour 175 grammes, soit ¾ de tasse)

- Courte liste d'ingrédients simples
  - Limiter les colorants et additifs alimentaires
- Protéines: minimum 15 grammes
- Lipides: viser moins de 4% M.G.
- Sucres: viser moins de 12 grammes
  - Éviter les édulcorants
- Calcium: minimum 200 mg
- Protéines: privilégier le yogourt grec ou skyr

### Trempeur (pour environ 30 grammes)

- Faite d'ingrédients simples
  - Limiter les additifs alimentaires
- Lipides: maximum 5 grammes
- Gras saturés et trans: maximum 2 grammes
- Sodium: maximum 230 mg
- Protéines: viser au moins 3 grammes

## Produits appréciés





## Bien choisir ses aliments (suite)

### Repas congelés (pour environ 300 grammes)

- Courte liste d'ingrédients simples
- Protéines: minimum 20 grammes
  - Les plats de pâtes ne contiendront souvent pas assez de protéines par portion
- Lipides: maximum 15 grammes
- Gras saturés et trans: maximum 5 grammes
- Fibres: viser au moins 3 grammes
- Sodium: maximum 575 mg



À L'ÉPICERIE

## Le halo santé

Le fait d'indiquer une allégation nutritionnelle sur l'emballage peut influencer notre perception globale et amener à croire que le produit est meilleur pour nous.

Par exemple:

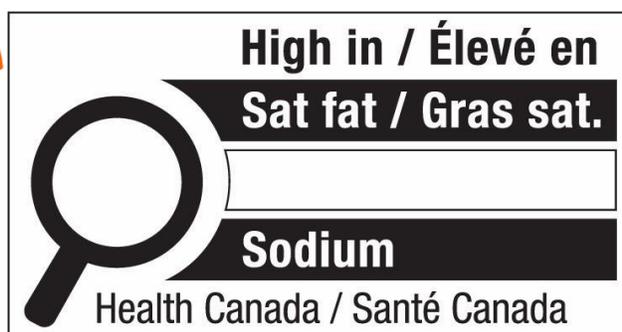
- Choisir des produits avec les mentions «propres» comme « sans gluten », « sans colorants artificiels », « sans OGM », etc.
- Choisir des croustilles avec la mention «riche en protéines»
- On aura plus tendance à choisir un produit selon son appellation: pour une même galette d'avoine, on prendra probablement plus la «collation à l'avoine» plutôt que le «biscuit gourmand», même si c'est la même galette!



# Les nouveautés sur l'emballage

D'ici 2026, les aliments transformés au Canada devront inclure des étiquettes d'avertissement sur le devant de l'emballage. Il sera donc plus facile de voir quels aliments sont riches en sucres simples, gras saturés et sodium. Cette nouveauté est régie par le gouvernement canadien.

Actuellement, le Canada n'utilise pas de score nutritionnel comme en France, en Suède, au Brésil ou au Mexique.



# Vérification des faits

## Sur les réseaux sociaux ou dans les médias\*

- **Stop!**
  - Donner de l'attention à un article douteux est une opportunité pour fausser votre point de vue et vous désinformer
- **Investiguer la source**
  - Est-ce un vrai média? Qui est la personne qui écrit?
  - Est-ce la première fois qu'on voit cette information ou cette source?
- **Trouver une meilleure couverture du sujet**
  - Vérifier plusieurs vraies sources
  - Est-ce que cette seule nouvelle remet en doute le consensus scientifique?
  - Si les médias de masse ne couvrent pas le sujet, il y a une bonne raison!
- **Retracer les allégations et les citations jusqu'au contexte d'origine**
  - Sont-elles prises hors-contexte?
  - Les sources citées sont-elles légitimes?
  - Est-ce trop beau pour être vrai?
  - Dit-on qu'un aliment peut guérir ou causer une maladie?

\*Méthode SIFT, Université de Washington

# Comment repérer les faux arguments

La  
personne  
joue-t-elle  
avec nos  
émotions?

Est-ce une  
généralisation  
abusive (une  
simple  
expérience  
personnelle)?

La personne  
s'attaque-t-elle à ses  
opposants  
plutôt qu'à  
leurs propos?

La personne  
extrapole-t-elle  
l'effet des  
nutriments aux  
aliments qui  
les  
contiennent?

Fait-on  
confiance à  
cette personne  
uniquement  
parce qu'elle  
est mince,  
belle, populaire  
ou musclée?

La  
personne  
est-elle  
une réelle  
experte?

La personne  
classe-t-elle  
les aliments  
comme  
bons ou  
mauvais?

« Si quelque  
chose est  
populaire ou  
très ancien,  
c'est parce  
que c'est  
vrai »

La  
personne  
fait-elle de  
fausses  
analogies?

Inspiré de *N'avez pas tout ce qu'on vous dit*



L'alimentation,  
c'est plus que la  
nutrition et la santé

À L'ÉPICERIE