

Décodez les emballages pour y voir plus clair

Les aliments ne contiennent pas tous les mêmes nutriments (*substances qui sont assimilées directement par l'organisme*). C'est pourquoi il est difficile d'établir une même règle pour tous. Comme ils sont tous différents, il faut sortir notre loupe et faire quelques analyses.

Il n'y a pas d'aliment magique. Il faut donc se méfier des nouveaux produits auxquels sont ajoutés du calcium, des omégas et des vitamines à outrance dans le seul but de vendre un peu plus de produits. Ils ne remplacent en rien les vrais aliments. C'est pourquoi, choisir des aliments sains peu ou pas transformés simplifie beaucoup la vie quand vient le temps de faire des choix, car manger une grande variété d'aliments sains apporte tout ce dont on a besoin pour **être en santé**.

**Une tartine de
beurre d'amandes
avec une pomme a
une valeur nutritive
supérieure à une
barre tendre
commerciale même
s'il est mentionné
sur l'emballage que
c'est une bonne
source de fer ! Ce
qui n'est pas dit
c'est que c'est
aussi une
excellente source
de sucre raffiné !**

**Vous souhaitez connaître vos réels
besoins nutritionnels et avoir un
menu personnalisé ? Prenez
rendez-vous avec une naturopathe.
819-758-1211 poste 1**

Le plaisir
de vivre
BIEN!

Rev/08-13


la manne
l'épicerie santé

SAVOIR LIRE LES ÉTIQUETTES



194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

www.cooplamanne.com

Bien choisir en 7 étapes

Calorie vs Sodium

Tableau des valeurs nutritives

1

La quantité de sodium ne devrait jamais dépasser le nombre de calories (sauf pour les bouillons).
Ex : 90 calories et 310mg de sodium;
c'est trop salé.

Pourcentage de gras

Tableau des valeurs nutritives

2

Repérez le nombre de gras total (en gramme) et multiplier-le par 10. Le total ne doit pas représenter plus de 25% des calories (sauf pour les noix et huiles végétales de qualité qui contiennent des bons gras).

Quel gras?

Liste des ingrédients

3

Il y a bons gras et mauvais gras. Fuyez les produits qui contiennent des gras trans, du shortening, des huiles hydrogénées ou de palme.

Sucré avec quoi?

Liste des ingrédients

4

Évitez comme premiers ingrédients le sucre, fructose, glucose/fructose, aspartame ou sucralose. Les fabricants peuvent ajouter plusieurs types de sucre afin que celui-ci ne se retrouve pas au début de la liste !

Des grains de qualité

Liste des ingrédients

5

Si la liste des ingrédients affiche : farine blanche, non blanchie, de blé ou enrichie; le produit n'est pas de grains entiers, **donc à éviter.** Rechercher les contenus de farine intégrale ou entière.

Peu ou pas d'additifs

Liste des ingrédients

6

En général, plus un produit est transformé, plus la liste des additifs s'allonge.

Moins dense en calories

Tableau des valeurs nutritives

7

Truc minceur : privilégier les aliments qui renferment moins de calories que leur poids en grammes. Vous pourrez ainsi manger à votre faim sans vous préoccuper de la quantité ingérée !

Synthétisé par Nancy Goulet, 819-752-3208, avril 2011
Références: Anne-Marie Roy, nutritionniste, articles et conférences, 2009-2010
Anne Dufour, Supermarché, trucs et astuces pour mieux acheter, Éd. Caractère

Tableau de la valeur nutritive



PORCION

Indique la **quantité** précise de l'aliment pour laquelle les valeurs sont données.

À RETENIR

Comparer la portion du tableau à celle que vous mangez réellement !
Exemple : si la portion correspond à une tranche de pain et que vous en mangez deux, doublez la quantité de calories et de nutriments.

Pour comparer les aliments entre eux, regardez toujours la quantité exprimée entre parenthèses. Exemple:
2 biscuits (30g) =
4 biscuits (30g)

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)*	
Teneur	% valeur quotidienne**
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

TENEUR EN NUTRIMENTS

Indique la quantité de calories ou de nutriments par portion comestible de l'aliment

LE % DE LA VALEUR NUTRITIVE

Permet de vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment par portion. Le % est exprimé par rapport à l'apport quotidien recommandé pour chaque nutriment, c'est-à-dire la quantité que l'on devrait consommer dans une journée pour un adulte.

À RETENIR : Optez pour des aliments qui contiennent **MOINS DE :** lipides, gras saturés et trans, sodium, cholestérol
Optez pour des aliments qui contiennent **PLUS DE :** fibres, vitamines, minéraux (sauf sodium)

Liste des ingrédients

N'hésitez pas à la lire en premier, car elle vous informe sur la QUALITÉ des ingrédients

- Classés par ordre décroissant (de la plus grande quantité à la plus petite);
- Liste courte;
- Doit reconnaître les ingrédients mentionnés;
- Les aliments doivent être le plus près possible de la nature (très peu transformés).

Ne vous contentez plus du moins pire, recherchez le meilleur !

En cas de doute, choisissez autre chose !