

Outil pratique pour l'épicerie



www.pierredesaurelensante.com

Inspiré du Guide pratique Alimentation panier d'épicerie.
Protégez-vous

Complément d'information à l'outil pratique pour l'épicerie

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste
CISSS Montérégie Est,
Territoire Pierre-De Saurel,



L'outil pratique pour l'épicerie vous aide à faire de meilleurs choix à l'épicerie.

- ⇒ Comment choisir le craquelin le moins salé?
- ⇒ Quelle est la dose maximale de sucre à privilégier pour une céréale?
- ⇒ Comment choisir une barre tendre pour qu'elle soit riche en fibres?

Nous avons tenté de répertorier les critères nutritionnels qui vous permettront de faire des choix sains pour plusieurs types d'aliments en se basant sur les étiquettes nutritionnelles des produits et la liste d'ingrédients.

Faites imprimer et garder notre outil pratique sur vous!

MISE EN GARDE!

Malheureusement, nous n'avons pas pu mettre par écrit TOUT CE QUE NOUS AURIONS VOULU vous dire! C'est pourquoi nous espérons que vous consulterez ce complément d'information pour rendre cet outil encore plus vivant et pratique.

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients est ce qui vous permet de mieux guider vos choix alimentaires. En effet, elle est à consulter bien avant le tableau de valeur nutritive! C'est votre meilleur allié.

La liste d'ingrédients comprend tous les ingrédients qui ont été utilisés pour la fabrication de l'aliment. Tous les aliments préemballés doivent porter une liste d'ingrédients. Les ingrédients sont placés en ordre décroissant de poids. C'est-à-dire, que le premier ingrédient figurant sur la liste est celui contenu en plus grande quantité dans l'aliment.

En consultant la liste, vous saurez donc que l'aliment contient *une plus grande quantité des premiers ingrédients* et *une plus faible quantité des derniers ingrédients*.



LES SUCRES

Ils doivent être le plus loin possible dans la liste d'ingrédients. Additionner toutes les sortes de sucres ajoutés au produit; vous pourriez être surpris!

Plusieurs mots sont synonymes du mot [sucre](#).

Glucose, fructose, glucose-fructose, dextrose, maltose, liqueur de chocolat, sirop de cacao, sirop, sirop de malt, sirop de maïs, sirop de maïs à teneur élevée en maltose, sirop de glucose, sirop de riz, mélasse, miel, cassonade, sucre à glacer, sucre de canne, nectar d'agave, sorbitol, maltitol.

[Les sucres artificiels](#) : acésulfame de potassium, sucralose, aspartame.

REPÈRE D'ÉQUIVALENCE :

1 sachet de sucre contient 5 g de sucre.



Si 2 biscuits « Pattes d'ours™ » (1 sachet) contiennent 15 g de sucre, ceci équivaut à 3 sachets de sucre pour l'emballage.



Si 1 c. à soupe de « Nutella™ » contient 11 g de sucre, ceci équivaut à 2 sachets de sucre par c. à soupe (15 ml).

LES MATIÈRES GRASSES (LIPIDES)

La liste des ingrédients vous renseignera sur les types de gras utilisés dans le produit.

TRÈS important!

Un produit peut vous paraître riche en matières grasses (barres de céréales comprenant des noix), mais les types de gras contenus dans le produit peuvent être bons pour votre santé. Ce produit n'est donc pas à bannir juste en regardant son contenu en gras. C'est donc en lisant votre liste d'ingrédients que vous pourrez juger par vous-même des bons gras utilisés dans la fabrication des produits et privilégier les bons gras.



Matières grasses à **bannir (les gras trans)** :



Toutes les types d'huiles portant la mention **hydrogénées ou partiellement hydrogénées**.

Matières grasses à consommer avec modération (gras saturés): Huile de palme (modifiée ou non), huile de palmiste, beurre de cacao, huile de noix de coco, coprah, beurre, saindoux.

Matières grasses à privilégier : (Gras mono et polyinsaturés):



Huiles, noix, graines, olives, avocats, le gras des poissons et des fruits de mer.

REPÈRE D'ÉQUIVALENCE :

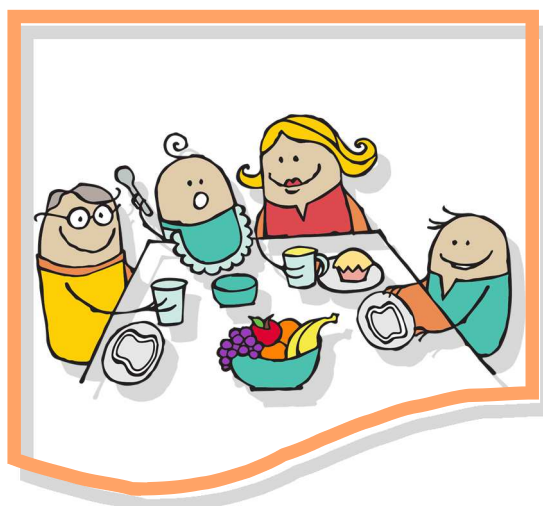
1 « cup » de beurre (5 ml) contient 4 g de lipides (matières grasses)



Si 2 biscuits aux pépites de chocolat contiennent 7 g de lipides, ceci équivaut à « presque » 2 « cups » de beurre pour 2 biscuits.

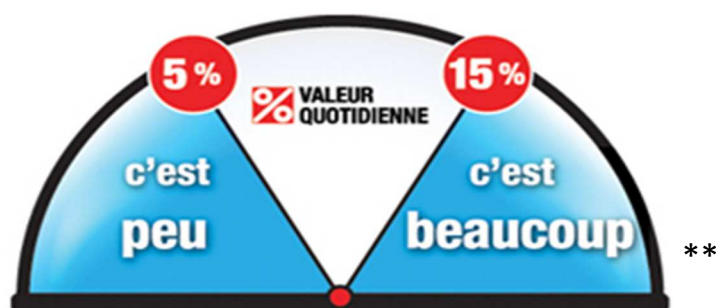


Si un petit sac de chips (75 g) contient 27 g de lipides, ceci équivaut à « presque » 7 « cups » de beurre.



LE SEL (SODIUM)

Nous avons exprimé nos recommandations en sel par le % de valeur quotidienne (% VQ). Ce % figure à droite du tableau de valeur nutritive. Il vous indique si l'aliment contient peu ou beaucoup de sel.



Les valeurs quotidiennes (pour le sel ou autres nutriments) sont fondées sur les apports recommandés par jour, dont une personne a besoin. Ces valeurs ne tiennent pas compte des besoins des femmes enceintes ou qui allaitent.

L'apport (maximal) recommandé en sel est fixé à 2400 mg par jour. Si le % de VQ d'un aliment est de 10 %, ceci signifie que si vous mangez cet aliment, vous venez de consommer 10 % de tout le sel dont vous avez besoin dans votre journée (c'est-à-dire 100 %).

Donc, nous aimons bien dire que 5 % de VQ c'est peu, mais que 15 % c'est beaucoup. Quel que soit le nutriment! Plus facile à retenir que plusieurs chiffres!

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres sont naturellement présentes dans les aliments d'origine végétale. Il est souhaitable de privilégier des produits céréaliers préparés à base de grains entiers. En effet, pour qu'une céréale (blé, avoine, orge, sarrasin...) soit bonne pour la santé, il faut que le son, l'enveloppe du grain, et le germe soient moulus pour créer les farines.



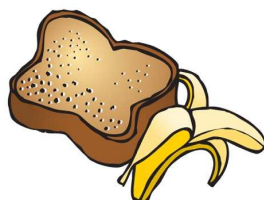
Les farines **de grains entiers** fournissent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que celles qui sont raffinées (farine blanche, farine non blanchie, farine de blé, farine de blé enrichie). Le germe et le son ont été extraits de ces farines transformées. Il est donc pertinent de rechercher les produits de boulangerie portant la mention : farine intégrale, farine de grains entiers, farine de blé entier avec le germe, farine moulue sur meule ou sur pierre.



Un piège!

Les fabricants de produits alimentaires peuvent ajouter des concentrés de fibres (inuline, fibre de bale d'avoine, racine de chicorée, fibres de bagasse, gomme de guar, cosse de pois, cosse de cotylédon de soya et cosse de betterave...) sans que des farines entières soient utilisées. Il s'agit donc de produits populaires pour augmenter le contenu en fibres de l'aliment (nombre de grammes de fibres pour l'étiquette) sans présenter les réels bienfaits des fibres alimentaires. Ces types de « fausses fibres » sont incolores et n'apportent pas de texture à l'aliment; c'est pourquoi les compagnies les aiment.

Pour ce qui est des « pains blancs-bruns », leurs grains sont parfois moulus si finement qu'ils perdent en partie leur pouvoir rassasiant et les bienfaits associés aux fibres.



LA PORTION

Il est très important de réaliser que les valeurs des étiquettes nutritionnelles sont présentées en fonction D'UNE PORTION établie par la compagnie. Cette portion ne représente pas nécessairement une portion du *Guide alimentaire canadien*. Il faut toujours que vous compariez cette portion indiquée par la portion que vous consommez!

ET SI ON CUISINAIT?



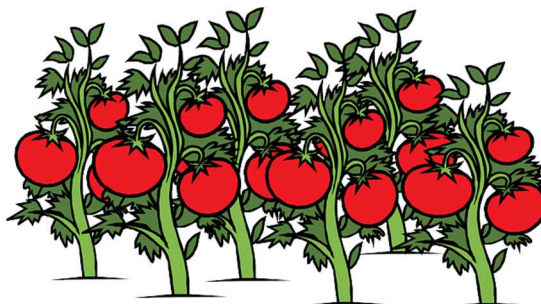
Quand vous vous promènerez dans les allées d'épicerie à la recherche de produits correspondants aux critères de notre outil pratique, vous constatez que les choix conformes ne sont pas si nombreux.

En effet, l'industrie alimentaire s'efforce de faire des produits plus conformes à des critères nutritionnels élevés, mais, le but premier de ces compagnies est d'abord et avant tout de faire de l'argent. Ils profiteront donc de tous les moyens possibles pour vous vendre leurs produits, meilleurs au goût et meilleurs pour la santé (supposément!) que ceux du voisin.

S'il vous est possible de cuisiner vos muffins, galettes, biscuits et autres produits de boulangerie, vous êtes certains de savoir ce que vous mangez! En plus de transmettre à vos enfants, un savoir culinaire INESTIMABLE. Qui n'a pas de prix.



Vous savez, pour manger santé, nous n'avons pas nécessairement besoin de carte à glisser dans nos portefeuilles. Une règle simple pourrait dire de manger le **MOINS TRANSFORMÉ** possible. Choisir des aliments « le plus proche du jardin ». En appliquant cette règle le plus souvent possible en fonction de vos réalités de vie, vous êtes certains de donner à vos enfants, tout ce qu'ils ont besoin pour grandir.



Références

**Outil interactif – étiquetage nutritionnel. Santé Canada

<http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/label-etiquette-fra.php>

GUIDE Pratique ALIMENTATION Panier d'épicerie, PROTÉGEZ-VOUS, décembre 2013.



Pour le plaisir de bouger et de bien manger

5750, chemin Saint-Roch

Sorel-Tracy J3R 3L9

Téléphone : 450 517-3885

coordo@bougeretbienmanger.org

www.bougeretbienmanger.org

