

# Q.

**Mais que signifient réellement ces étiquettes de produits alimentaires « sains »?**

# A.

Si vous avez déjà posé une question sur la signification de ces étiquettes de produits alimentaires « sains » à l'épicerie, vous n'êtes pas seul.

Il y a beaucoup d'expressions au goût du jour et de stratégies de commercialisation sur les étiquettes des produits alimentaires, conçus pour attirer votre attention. Si le produit a l'air sain, vous le mettrez peut-être dans votre chariot avant de partir. Voilà ce que les fabricants de produits alimentaires essaient de vous faire croire.

Mais avant de passer à la caisse, il faut lire les étiquettes. Vous serez peut-être surpris d'apprendre ce qu'elles signifient réellement.<sup>1</sup>

### Naturel

Les aliments qualifiés comme « naturels » n'utilisent pas d'ingrédients artificiels ni de conservateurs.

- Ils sont sans colorants ajoutés.
- Ils n'ont pas de matières de charge.
- Et ces aliments sont peu transformés (ou pas du tout).

Ainsi, ils sont assez ressemblants à ce qu'ils étaient lorsqu'ils ont été cueillis ou préparés.

Mais il est toujours possible d'utiliser le terme « naturel » sur les étiquettes des aliments, même si des antibiotiques, des hormones de croissance ou d'autres produits chimiques sont utilisés.

### Entièrement naturel

Avant de payer plus cher pour un produit étiqueté « entièrement naturel », vérifiez l'étiquette du produit.



« Entièrement naturel » n'est pas un terme employé par le département américain de l'Agriculture. Les entreprises alimentaires l'ont inventé pour pouvoir les aider à vendre une plus grande quantité de leur nourriture. Les aliments étiquetés « naturels » et « entièrement naturels » sont parfois identiques.

### Biologique

En achetant des aliments « biologiques », vous pouvez faire des choix plus sains.

Les aliments portant la mention « biologique » doivent contenir au moins 95 % d'ingrédients biologiques, selon l'USDA.

- Les producteurs de denrées alimentaires affichant le terme « biologique » sur les étiquettes doivent respecter les lois fédérales.
- Ils sont tenus de tenir des registres détaillés sur leurs actions concernant un produit et sur les étapes de fabrication.
- Ils doivent également satisfaire à une inspection.

### 100% biologique

Si une étiquette porte la mention « 100 % biologique », il s'agit plutôt d'un moyen de faciliter la vente.

Les critères pour une étiquette « 100 % biologique » sont les

# ASK THE *Wellness* DOCTOR

mêmes que pour les aliments étiquetés « biologiques ».

- Il est possible que cinq pour cent des ingrédients ne soient pas biologiques.
- Mais les 5 % en question doivent être tirés d'une liste approuvée.

### Fabriqué avec des ingrédients biologiques

Il y a des règles de l'USDA pour ces étiquettes. Les aliments portant la mention « fabriqué avec des ingrédients biologiques » doivent être :

- Composés d'au moins 70 % d'ingrédients biologiques.

Voici quelque chose qui pourrait vous rassurer. Les aliments porteurs de cette étiquette ne peuvent pas être fabriqués avec des « produits à base de boues d'épuration ou de radiations ionisantes ».

Les boues d'épuration sont souvent mises à profit pour fertiliser les cultures en croissance. Les radiations ionisantes sont utilisées pour prolonger la durée de conservation des aliments. Les aliments soumis à ce procédé doivent le mentionner sur l'étiquette.

Si vous recherchez les meilleurs aliments pour votre corps, mangez davantage de fruits, de légumes, de céréales complètes, de noix, de graines et de légumineuses. Quand vous faites des achats d'aliments - qu'ils soient frais, surgelés, en conserve ou en boîte - lisez l'étiquette pour vous assurer que vous faites un choix sain.