

## Lisez les étiquettes alimentaires :

### 10 choses à vérifier

Si vous achetez un emballage de produits alimentaires à l'épicerie, il y a de fortes chances qu'il soit accompagné d'une étiquette alimentaire. Les restaurants ayant plus de 20 établissements doivent également publier des informations nutritionnelles.<sup>3</sup> Si vous souhaitez améliorer votre alimentation et votre santé, lisez les étiquettes alimentaires.

Voici ce qu'il faut rechercher :

#### 1 Taille des portions

La plupart des personnes ne sont pas capables de deviner la taille des portions. Ainsi, ils mangent plus que nécessaire. Vérifiez l'étiquette du produit pour connaître la quantité réelle d'une portion.

**Conseil :** Vous serez peut-être surpris par le fait qu'un petit sac ou paquet d'aliments contient en fait deux ou trois portions.

#### 2 Calories

Si vous surveillez votre poids, il faut savoir combien de calories vous consommez par jour.

**Faites ça :** Repérez les calories par portion sur l'étiquette de l'aliment. Suivez vos progrès à l'aide d'un journal alimentaire ou d'une application mobile.

#### 3 Sucre

Limitez le sucre à un maximum de :

- 36 grammes par jour pour les hommes
- 20 grammes par jour pour les femmes

Les boissons sucrées, les céréales et les confiseries sont toutes riches en sucre ajouté. Le problème avec un excès de sucre : Cela peut entraîner une prise de poids et d'autres maladies chroniques.

**Surdose de sucre :** Une bouteille typique de boisson gazeuse de 20 onces contient 65 grammes de sucre... soit beaucoup plus que la limite quotidienne.

#### 4 Sodium

L'American Heart Association vous recommande de consommer moins de 2 300 mg de sodium par jour. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre consommation de sodium quotidienne devrait être de 1 500 mg ou moins.<sup>4</sup>

**Vérifiez la teneur en sodium :** De nombreux plats surgelés et emballés destinés aux micro-ondes contiennent 600 à 1 200 mg de sodium par repas. Les repas rapides comme les hamburgers, les frites et les pizzas sont également riches en sodium.

#### 5 Fibre

Saviez-vous que la moyenne des adultes aux États-Unis ne consomme qu'environ 16 g de fibres par jour?<sup>5</sup> Et ce n'est pas suffisant.

- Les femmes ont besoin de 25 grammes de fibres par jour.
- Les hommes ont besoin de 38 grammes par jour.

**La consommation d'aliments à forte teneur en fibres** permet de contrôler le poids, le cholestérol et la glycémie, et améliore la digestion. Les grains entiers, les fruits et les légumes sont les meilleures sources de fibres.

#### 6 Les lipides bénéfiques contre les lipides néfastes

Évitez ou limitez les aliments qui contiennent des lipides saturés (comme le fromage et les viandes rouges) et des lipides trans (comme les desserts, la margarine, les craquelins et la restauration rapide). Efforcez-vous de consommer davantage d'aliments contenant des lipides sains, comme le poisson, les noix et les graines, et l'huile d'olive.



## Les étiquettes alimentaires et la règle des 5

Si vous avez déjà une bonne alimentation et faites l'exercice au moins 30 minutes par jour, continuez comme ça. Mais que faire lorsque votre régime alimentaire a besoin de changement? Que faire pour changer sa façon de manger?

**Commencez à lire les étiquettes alimentaires.** Il faut seulement quelques secondes pour lire une étiquette alimentaire, rechercher des informations spécifiques, puis prendre une décision.

Lors d'une étude récente, les chercheurs ont constaté que la lecture des étiquettes alimentaires aidait les personnes, à consommer:<sup>2</sup>

- -6,6 % de calories en moins
- -10,6 % de matières grasses en moins
- -13 % de malbouffe
- +13,5 % de légumes de plus



Combien coûte une portion ?  
<https://tinyurl.com/>

**Entraînez votre cerveau :** La lecture des étiquettes des produits alimentaires vous permet d'être plus conscient de ce que vous mangez. Renseignez-vous sur les portions, les calories, le sodium, le sucre, les matières grasses et les ingrédients, puis faites votre choix.

## 7 Cholestérol

Les aliments comme la viande et les produits laitiers sont riches en LDL (mauvais cholestérol). Ils risquent d'augmenter votre vulnérabilité aux maladies cardiaques et à d'autres problèmes de santé. La consommation d'aliments riches en fibres peut faire augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) et protéger votre cœur.

## 8 Protéines

La quantité de protéines nécessaire varie en fonction de l'âge, du poids et du niveau d'activité. Votre corps a besoin de protéines pour les os, les muscles, les cheveux, le sang, etc. Quelle est la quantité de protéines dont vous avez besoin?<sup>6</sup>

**Faites le calcul :** (Poids) x (0,36) = Besoins quotidiens minimaux en protéines

## 9 Pourcentage de la valeur quotidienne

La colonne de droite sur l'étiquette du produit alimentaire vous indique le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée pour chaque nutriment. Chaque valeur est basée sur 2 000 calories par jour. Il se peut que vous en ayez besoin de moins.

## 10 Ingrédients

Que contient votre alimentation? Consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit. Ils sont énumérés par ordre de quantité, du plus élevé au plus faible.

**Fait à partir de grains entiers ou de grains raffinés?** Vérifiez les ingrédients. Fortement transformé? Vérifiez la présence de produits chimiques, de colorants alimentaires et autres additifs dans les ingrédients.

5 outils pour suivre les calories  
<https://tinyurl.com/>

### Références

1. National Weight Control Registry. (2021). The National Weight Control Registry Success Stories: Raul Robles. [Le Registre national de contrôle du poids - Histoires de réussite : Raul Robles.] De : [www.nwcr.ws/stories.htm](http://www.nwcr.ws/stories.htm)
2. Shangquan, S., et al. (2018). A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. [Une méta-analyse des effets de l'étiquetage des produits alimentaires sur les comportements alimentaires des consommateurs et les pratiques de l'industrie.] American Journal of Preventive Medicine, 56(2): 300-314. De : <https://tinyurl.com/m8y23m4a>
3. U.S. Food and Drug Administration. (2022). Menu labeling requirements. [Exigences relatives à l'étiquetage des menus.] De : <https://tinyurl.com/39z2b56r>
4. American Heart Association. (2016). Shaking the salt habit to lower high blood pressure. [Renoncer au sel pour réduire l'hypertension artérielle.] De : <https://tinyurl.com/mr25rf22>
5. Quagliani, D., et al. (2017). Closing America's fiber intake gap. [Comblant le déficit de l'Amérique en matière de fibres.] American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1): 80-85. De : <https://tinyurl.com/2s4edd9p>