



FOCUS
on the
Facts

Concentrez-
vous sur
les faits

Canada.ca/NutritionFacts

Canada.ca/Valeurnutritive

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories	200 %
Fat / Lipides	
Saturated / saturés + Trans / trans	
Cholesterol / Cholestérol	
Sodium / Sodium	
Carbohydrate / Glucides	
Fibre / Fibres	
Sugars / Sucres	
Protein / Protéines	
Vitamin A / Vitamine A	
Vitamin C / Vitamine C	
Calcium / Calcium	
Iron / Fer	

*Six conseils
pour décoder
le tableau de la
valeur nutritive*

1. La portion

Hors contexte, les chiffres figurant dans le tableau de la valeur nutritive sont peu informatifs. C'est la notion de portion qui vous donne le contexte pour les interpréter.

Tous ces chiffres se rapportent à la portion indiquée. L'emballage ne contient parfois qu'une seule portion, mais ce n'est pas toujours le cas. Il vaut mieux faire attention.

Il vaut mieux vous fier à la portion indiquée sur l'étiquette, car vous pourriez mal l'évaluer. Sans vouloir vous sous-estimer, il faut savoir qu'en général, les gens ont de la difficulté à évaluer une portion. Selon les recherches, l'erreur d'estimation d'une personne moyenne se situe entre 40 % et 150 % de la portion réelle. Par conséquent, vous pourriez bien consommer le double du nombre de calories que vous aviez calculé.

Résistez à la tentation d'aller directement vérifier la teneur en calories et en lipides. Il faut avant tout regarder la portion indiquée sur l'étiquette pour mettre les autres éléments en contexte.

2. Les types de gras

Le tableau de la valeur nutritive indique souvent le contenu en macronutriments de l'aliment. C'est un moyen efficace d'obtenir les éléments d'information qu'il vous faut. Par contre, les chiffres ne suffisent pas toujours à éclairer vos décisions.



C'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit des gras.

Les types de gras et leur provenance peuvent avoir plus d'importance que leur quantité. Il est toujours bon d'éviter les gras trans, mais il faut savoir faire des nuances lorsqu'il est question de gras saturés. C'est pourquoi il faut vérifier la liste des ingrédients pour déterminer si les gras sont de source végétale (généralement plus saine) ou animale (moins bonne pour la santé). En prenant la peine de découvrir la source des gras, vous pourrez mieux faire des choix santé.

3. La teneur en sucre et la quantité de fibres

Les gras ne sont pas les seuls macronutriments dans le tableau de la valeur nutritive auxquels vous devez vous attarder. Il faut aussi vérifier les glucides, en plus de prendre en compte la teneur en sucre et la quantité de fibres.

Le sucre – un glucide simple – est sans conteste lié au gain de poids et certains aliments en apparence bons pour la santé en recèlent. Songez à tout le sucre qui se cache dans les jus de fruits. Il importe donc de vérifier la teneur en sucre – en particulier le sucre ajouté.

Même si vous évitez le sucre, vous pourriez avoir avantage à intégrer une quantité supplémentaire de fibres à votre régime alimentaire. Les fibres sont des glucides complexes qui aident la digestion, tout en prolongeant la sensation de satiété. De plus, vous n'absorbez que la moitié de la teneur en calories des fibres. Ces effets conjugués aident les fibres

à appuyer vos efforts pour conserver un poids santé. Vérifiez bien la teneur en fibres dans le tableau de la valeur nutritive.

4. Le contenu des protéines

Même s'il en est fait mention en dernier, ne passez pas sous silence les protéines quand vous lisez le tableau de la valeur nutritive. Au contraire, pour maîtriser votre poids ou faire de l'exercice, les protéines jouent un rôle essentiel.

Bon nombre d'études font état de la capacité des protéines alimentaires de favoriser la maîtrise du poids. Une analyse de 51 études a montré qu'une hausse suffisante de l'apport en protéines – supérieur à 58 % par jour en moyenne – influait favorablement sur les résultats en matière de maîtrise du poids.

Selon une analyse similaire, un apport accru de protéines alimentaires avait des effets favorables sur les muscles et la force pendant l'entraînement contre résistance.

Pour ceux qui se soucient de bien manger et de faire de l'exercice, les protéines sont certes un atout. Elles sont aussi importantes pour l'état de santé général. Les protéines alimentaires fournissent à l'organisme les acides aminés essentiels qu'il lui faut pour remplir toutes ses fonctions quotidiennes.

5. Des éléments de première importance : les micronutriments

Les vitamines et minéraux essentiels figurent aussi dans le tableau de la valeur nutritive. Cette information vous permet de déterminer quelle nutrition vous obtenez dans les aliments que vous consommez.

Vous verrez aussi le pourcentage de la valeur quotidienne sur la plupart des étiquettes. Ce calcul est fondé sur l'apport quotidien recommandé (AQR). Établi pour éviter les carences, l'AQR ne prend pas en compte les quantités optimales qu'il vous faut pour assurer votre mieux-être.

Le sodium est un micronutriment qui n'est pas classé avec les autres vitamines et minéraux, mais plutôt avec les macronutriments. Si vous devez surveiller votre apport en sodium (sel), vérifiez bien la teneur indiquée sur l'étiquette.

6. Vos objectifs en matière de santé

Comme chacun est différent, vos objectifs en matière de santé vous sont propres. Par conséquent, chacun lit l'étiquette différemment selon sa perception.

Vous devez regarder le tableau de la valeur nutritive en fonction de vos propres objectifs à l'égard de votre santé. Ce faisant, chaque chiffre prend un sens différent à vos yeux. Par exemple, si vous cherchez à maîtriser votre poids, une faible teneur calorique pourra vous attirer, mais si vous faites de la musculation, vous accorderez une plus grande



importance à une teneur calorique élevée.

Gardez à l'esprit votre consommation quotidienne. Songez à ce que vous mangez dans le contexte de votre alimentation sur toute la durée de la journée. La nutrition, c'est un peu comme un compte de banque. Combien avez-vous déposé dans votre compte nutritionnel aujourd'hui et combien en retirerez-vous ?

Une lecture minutieuse est essentielle

Prenez l'habitude de lire l'étiquette et de vous renseigner sur la composition nutritionnelle de vos aliments. Avec le temps, vous le ferez plus facilement, un peu comme si c'était une deuxième nature. Sans devoir toujours tout mémoriser, vous connaîtrez intuitivement le contenu en nutriments de vos choix alimentaires. Mieux informé, vous saurez intégrer à votre vie des solutions de rechange plus saines.

Somme toute, il s'agit de prendre votre alimentation au sérieux. Il est bon de noter par écrit vos objectifs à l'égard de votre santé. En vous demandant quel rôle doivent jouer les aliments dans votre vie, déterminez les rapports de macronutriments (glucides, protéines et lipides) qui vous aident à mieux vous sentir et à acquérir l'état de santé que vous recherchez. Après avoir défini vos buts en matière de santé, lisez bien le tableau de la valeur nutritive, ce qui vous aidera à les atteindre.



Un rappel important : rien ne remplace une abondance de fruits et légumes, l'exercice, de bonnes sources de protéines et une quantité optimale de tous les micronutriments et macronutriments essentiels nécessaires à votre organisme pour profiter d'un état de santé idéal.

*Une excellente ressource à consulter pour d'autres conseils sur
le décodage du tableau de la valeur nutritive*



Cliquez sur l'image pour accéder au site.



Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)