Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'art de comprendre l'étiquetage nutritionnel

Il n'y a rien de tel pour votre régime alimentaire qu'un bon repas préparé avec des aliments frais non transformés; cependant, il est parfois difficile de trouver le temps de cuisiner. Si les aliments transformés sont votre seule option, vous avez toujours la possibilité de choisir des aliments meilleurs pour la santé. Voici quelques suggestions pour vous aider à déchiffrer le jargon des étiquettes et ainsi assurer que vous obtenez la meilleure valeur nutritionnelle.



Allez au plus bas dans la catégorie *« allégé »*. Le contrôle de l'apport en calories, lipides et sodium est un élément important d'un bon régime alimentaire. Mais qu'entend-on par faible? Les aliments faibles en lipides contiennent trois grammes de lipides ou moins par portion. Les aliments dont l'apport en lipides est réduit sont au moins 25 pour cent plus faibles en gras ou calories qu'un produit similaire. Dans certains cas, faible ou léger pourrait faire référence à une couleur plus pâle et n'aura rien à voir avec une faible teneur calorique ou lipide.

Surveillez les portions. Votre marque préférée de craquelins indique une teneur en lipides de six grammes seulement; cependant, mieux vaut surveiller les portions. Si deux craquelins constituent une portion et que vous en avalez habituellement cinq à la fois, ce n'est peut-être pas un bon choix de collation. Pour éviter de trop manger, au lieu de piger directement dans la boîte, emballez quelques portions individuelles.

Sachez reconnaître les gras. Les matières grasses ne sont pas toutes semblables. Les lipides non saturés ou bons gras, par exemple, les huiles d'olive, de tournesol, de maïs et de soya, sont beaucoup plus sains et peuvent effectivement abaisser votre cholestérol sanguin. Cependant, en raison de leur forte teneur calorique et lipide, ces huiles doivent être consommées avec modération.

Évitez les lipides saturés qui obstruent les artères. Sur une étiquette, l'allégation d'huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée, qui se traduit par lipides saturés ou gras trans, est une excellente raison de remettre le produit sur la tablette. En plus de réduire votre risque de maladie cardiaque, le fait d'éviter ces mauvais gras vous aide à maintenir un poids santé.

Optez pour les fibres. Un régime alimentaire riche en fibres réduit votre risque de souffrir d'une maladie cardiaque, d'obésité et de problèmes intestinaux, y compris la constipation et le cancer du côlon. Recherchez les aliments riches en fibres ou indiqués comme étant une source de fibres, ce qui signifie qu'ils en contiennent au moins deux grammes par portion. Pour augmenter votre apport en fibres, évitez le pain blanc et optez pour les produits de grains entiers.

Méfiez-vous des produits de boulangerie aux allégations de grains entiers. Ceux portant une étiquette multigrains contiennent souvent une large part de farine blanche. Pour obtenir un apport optimal de fibres et tous les avantages santé, recherchez les étiquettes qui précisent « 100 pour cent de grains entiers ».

Réduisez votre consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés. Les sucres naturels, comme ceux que l'on trouve dans le lait, les fruits et les légumes, fournissent de l'énergie et, en général, regorgent de vitamines et minéraux nutritifs. D'autre part, les sucres ajoutés sont considérés comme des calories vides, car ils se retrouvent habituellement dans les aliments à faible teneur nutritive, par

exemple, les bonbons et les boissons gazeuses. Pour maintenir un poids santé et stabiliser votre glycémie, oubliez les produits contenant des sucres raffinés tels que le fructose, le dextrose, le sirop de maïs et le sucre brut. L'Organisation mondiale de la santé suggère une consommation quotidienne de sucre raffiné n'excédant pas 12 cuillerées à café ou 48 grammes. Les édulcorants artificiels devraient aussi être évités; il a été démontré qu'ils stimulent le besoin de consommer des aliments sucrés.

Réduisez l'apport en sodium. Les aliments préemballés, même les choix santé faibles en lipides, regorgent habituellement de sel, qui fait monter votre pression artérielle, augmenter votre poids et peut causer un œdème ou gonflement des tissus. Optez pour des soupes en boîte, de bouillons, des sauces soja et des cubes de bouillon faibles en sodium et essayez de limiter votre apport quotidien de sodium à 2 300 milligrammes.

Évidemment, le meilleur moyen de savoir exactement ce que vous consommez, c'est de préparer vous-même votre nourriture. Cependant, la réalité de la vie moderne nous obligeant parfois à opter pour des choix plus rapides, l'aptitude à lire l'étiquetage nutritionnel vous permettra de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.