

LES SUCRES, LES GLUCIDES ET LES NOUVELLES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS

■ Renseignements généraux

En janvier 2003, Santé Canada a annoncé une nouvelle réglementation exigeant des étiquettes sur la plupart des aliments préparés afin d'indiquer le contenu en Calories et 13 éléments nutritifs principaux dans un *Tableau de la valeur nutritive*. On y trouve aussi des critères révisés pour les allégations concernant la valeur nutritive et cinq nouvelles allégations reliées à la santé.

L'objectif principal du nouvel étiquetage nutritionnel est d'aider les Canadiens à faire des choix plus éclairés et à comparer les produits plus facilement. La plupart des entreprises alimentaires ont jusqu'en décembre 2005 pour respecter la nouvelle réglementation. Dans l'intervalle, les étiquettes des produits suivent les anciens ou nouveaux règlements.

■ Les glucides dans le tableau de la valeur nutritive

Parmi les 13 éléments nutritifs principaux, la quantité totale de glucides et deux types de glucides (sucres et fibres) par portion d'aliment doivent être indiqués dans le Tableau de la valeur nutritive. Les constituants des glucides (amidon, fibres solubles et insolubles, alcools de sucre) sont facultatifs.

Les sucres comprennent tous les monosaccharides (p. ex. glucose, fructose) et disaccharides (p. ex. saccharose, lactose) présents dans les aliments (p. ex. lait, fruits et légumes) ou ajoutés (p. ex. sucre de table, miel ou sirops). Les mono ou disaccharides, peu importe leur source, sont semblables sur le plan chimique et ont les mêmes effets.

Sauf pour les sucres, Santé Canada a expliqué la logique pour retenir ces éléments nutritifs principaux en fonction de leur importance pour la santé du public. Les experts du Comité consultatif sur l'étiquetage nutritionnel de Santé Canada et du Programme sur la salubrité alimentaire de l'Université de Toronto ont conclu qu'il n'y a pas de problèmes de santé publique forçant à inclure les sucres dans la liste principale parce qu'ils n'ont pas d'influence sur l'étiologie des maladies reliées au style de vie. L'ajout des sucres sur cette liste est une question de préférence des consommateurs et d'uniformité avec les étiquettes aux É.U.

Les *Recommandations sur la nutrition* de Santé Canada précisent que le régime alimentaire des Canadiens devrait leur fournir 55% de la quantité totale d'énergie sous forme de glucides provenant de diverses sources. Les Canadiens devraient aussi consommer plus de fibres conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. En consultant l'étiquette

d'un aliment, le % de la valeur quotidienne (VQ) peut aider à suivre ces recommandations.

Les VQ ont été déterminées pour les glucides, les lipides, les gras saturés et les acides gras trans définis comme « étalons de référence », tel qu'indiqué dans le *Règlement sur les aliments et drogues*. Ces VQ sont basées sur une consommation de 2000 Calories. La VQ des glucides est de 300 g.

Dans le *Tableau de la valeur nutritive*, la teneur en éléments nutritifs est indiquée en pourcentage de la valeur quotidienne (p. ex. % VQ), et est obligatoire pour tous les éléments nutritifs sauf les protéines et les sucres (le % VQ est facultatif dans le cas du cholestérol). Il n'y a pas de VQ pour les sucres car aucune recommandation alimentaire précise n'a encore été adoptée ou reconnue pour la population en santé.

Valeur nutritive			
Per 125 mL (87 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories	80		
Lipides	0.5 g		1 %
saturés	0 g		
+ trans	0 g		0 %
Cholestérol	0 mg		
Sodium	0 mg		0 %
Glucides	18 g		6 %
Fibres	2 g		8 %
Sucres	2 g		
Protéines	3 g		
Vitamine A	2 %	Vitamine C	10 %
Calcium	0 %	Fer	2 %

■ Allégations sur la valeur nutritive pour les glucides

Les allégations concernant la valeur nutritive sont des énoncés servant à souligner ou à décrire la quantité d'éléments nutritifs dans un aliment. Différentes allégations sur les sucres et les glucides sont permises, mais les aliments doivent respecter de nouvelles conditions pour certaines allégations. Seule la terminologie et la formulation spécifiées dans le *Règlement sur les aliments et drogues* peuvent être utilisées dans l'énoncé.

ALLÉGATIONS PERMISES

Sans sucre – Peut être utilisée si le produit ne contient pas de sucre et est « sans énergie »; cependant, la définition de « sans énergie » a changé un peu (voir le tableau à la fin).

Réduit/teneur plus faible en sucre – Les critères de cette allégation n'ont pas changé, sauf que l'on fait maintenant une distinction entre « réduit » et « teneur plus faible ».

Sans sucre ajouté – Allégation permise même si Santé Canada souligne que cet énoncé « n'est pas basé en général sur des effets sur la santé ». Auparavant, l'allégation « Sans sucre ajouté » était permise pour les produits ne contenant pas de saccharose ajouté, même si d'autres sucres avaient été ajoutés (p. ex. miel, mélasse, jus de fruit concentré, autres mono et disaccharides). Étant donné que la source des sucres

ne change ni sa composition chimique ni son effet sur la santé, la nouvelle réglementation ne permet cet énoncé que si aucune forme de sucre n'est ajoutée au produit.

Non édulcoré – Cette allégation avait avant le même sens que « Sans sucre ajouté »; elle ne peut maintenant être utilisée que pour les aliments « sans sucre ajouté » et sans édulcorants intenses.

ALLÉGATIONS QUI NE SONT PLUS PERMISES

Léger/faible en sucre – N'est plus permise parce que les Recommandations sur la nutrition au Canada ne conseillent pas de restreindre la quantité de sucre. Le terme «léger/faible» est toujours permis pour les produits contenant peu de gras ou d'énergie.

Faible/teneur réduite en glucides – Les restrictions sur la quantité de glucides consommés ne fait plus partie des directives alimentaires dans le traitement du diabète.

Source de glucides complexes – Un groupe d'experts de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture/Organisation mondiale de la santé a conclu récemment que les termes « glucides simples » et « glucides complexes » ne doivent plus être utilisés car ils ne reflètent pas les effets des glucides sur la santé. Par exemple, certains amidons (glucides complexes) font augmenter la glycémie à un niveau plus grand que les sucres (glucides simples). Les effets physiologiques des glucides se décrivent mieux avec les termes glucides glycémiqes (comprenant les sucres digestibles, oligosaccharides et amidons) et les fibres (glucides non-digestibles).

ALLÉGATIONS SUR LE SUCRE	ANCIENNE RÉGLEMENTATION	NOUVELLE RÉGLEMENTATION
«sans sucre», «0 sucre», «zéro sucre», «aucun sucre» «ne contient pas de sucre»	Réservé aux aliments à usage diététique spécial. Contient moins de ou égal à 0,25 % des glucides disponibles, et «sans énergie» (moins de ou égal à 1 Calorie par 100 g).	Contient moins de 0,5g de sucres par quantité de référence et «sans énergie» (moins de 5 Calories par quantité de référence).
«teneur réduite en sucre», «moins de sucre», «moins sucré», «teneur plus faible en sucre» ou «plus pauvre en sucre»	Comparativement à l'aliment de référence, la teneur en sucres est inférieure d'au moins 25% ou plus et inférieure d'au moins 5g ou plus par portion, et aucune augmentation de la valeur énergétique.	La teneur en sucres de l'aliment, après transformation, formulation, reformulation ou autre modification, est inférieure d'au moins 25 %, soit d'au moins 5 g, selon le cas, par quantité de référence.
«moins de sucre», «moins sucré», «teneur plus faible en sucre» «plus pauvre en sucre»	Même qu'en haut.	La teneur en sucres de l'aliment est inférieure d'au moins 25%, soit d'au moins 5g, selon le cas, par quantité de référence, par rapport à l'aliment de référence du même groupe alimentaire.
«non additionné de sucre», «sans sucre ajouté», «aucune addition de sucre»	Aucun saccharose ajouté, mais pouvant contenir d'autres édulcorants tels du miel, de la mélasse, des jus de fruit, du fructose, ou du glucose. S'il y a d'autres sucres, on doit indiquer «édulcoré avec»...	L'aliment ne contient aucun sucre ajouté, aucun ingrédient additionné de sucres, ni aucun ingrédient contenant des sucres ayant un pouvoir édulcorant.
«non édulcoré»	Aucun saccharose ou autre sucre ajouté.	Réponds à des exigences pour «non additionné de sucre» et ne contient pas d'édulcorants.
«faible teneur en sucre», «léger en sucre»	Plus petite que ou égal à 2 g de sucres par portion; plus petite que ou égal à 10 % de sucres sur une base sèche.	Pas permise
«faible teneur en glucides»	Plus petite que ou égal à 10 % de glucides disponibles; plus petite que ou égal à 2 g de glucides disponibles par portion.	Pas permise
«teneur réduite en glucides»	Réservé aux aliments à usage diététique spécial; plus petite que ou égal à 50 % des glucides disponibles, retrouvés normalement dans cet aliment si la teneur en glucides n'est pas réduite et pas plus de Calories que si la teneur en glucides n'était pas réduite.	Pas permise
«source de», «contient des glucides complexes»	Plus grand que ou égal à 10 g d'amidon par portion.	Pas permise