

DR 12–NU : Dictionnaire des allégations d'étiquettes d'aliments

Le tableau ci-dessous énumère des exemples d'allégations courantes sur la valeur nutritive des aliments, et leur signification.

Allégations sur la valeur nutritive et leur signification*	
Mots-clés	Signification de l'allégation
Sans	une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel
Sans sodium	▪ Moins de 5 mg de sodium**
Sans cholestérol	▪ Moins de 2 mg de cholestérol et faible teneur en graisses saturées (comporte une restriction au niveau des gras <i>trans</i>)** ▪ Pas nécessairement une faible teneur en gras
Faible teneur	toujours associée à une faible quantité
Faible teneur en gras	▪ 3 g ou moins de matières grasses**
Faible en graisses saturées	▪ 2 g ou moins de lipides saturés et <i>trans</i> combinés**
Teneur réduite	une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire
Teneur réduite en calories	▪ Au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment auquel il est comparé
Source	toujours associée à une quantité importante
Source de fibres	▪ 2 g ou plus de fibres**
Bonne source de calcium	▪ 165 mg ou plus de calcium**
Léger	lorsque le terme léger fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, cette allégation est permise uniquement dans le cas des aliments à « teneur réduite en gras », « à teneur réduite en énergie » (Calories) ▪ On doit préciser sur l'étiquette ce qui rend l'aliment « léger »; le terme léger peut s'appliquer également à une caractéristique organoleptique, comme la couleur***

** Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliments indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)

*** Une exception est à souligner pour deux aliments qui ne requièrent pas d'explication : « rhum léger », et « légèrement salé » pour le poisson. À noter qu'une disposition particulière est prévue pour l'allégation « légèrement salé », qui est permise quand la teneur en sodium ajouté est inférieure d'au moins 50 % à celle d'un produit similaire.

* Source : Santé Canada. « Signification de quelques allégations relatives à la teneur en nutriments ». *Le point sur l'étiquetage nutritionnel... Fiches explicatives*, 26 nov. 2002. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/te_background-le_point-08-table1-fra.php.