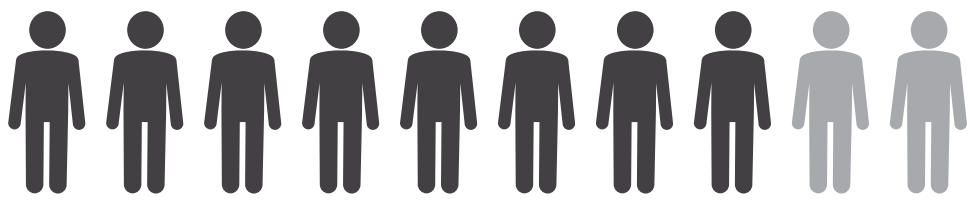
L'étiquetage nutritionnel sur le devant de l'emballage

vous aidera à rapidement et facilement identifier les aliments à teneur élevée en gras saturés, sucres et sodium

Une alimentation élevée en gras saturés, en sucres et en sodium est un facteur de risque majeur pour l'obésité, les maladies du coeur et le diabète

8 Canadiens sur 10
affirment que la **nutrition est importante** lors du choix d'aliments, mais...



60 %
des aliments que nous achetons sont **transformés et préemballés**

Plusieurs de ces aliments ont une teneur **élevée en**
gras saturés
sucres
sodium

GRAS SATURÉS

1/3 des **gras** que nous mangeons proviennent des **collations et des aliments de restauration rapide**

SUCRES

2/3 des **aliments préemballés** à l'épicerie contiennent des **sucres** ajoutés

SODIUM

3/4 du **sodium** que nous consommons provient des **aliments transformés et préemballés**

canada.ca/fr/sante-canada/services/modifications-etiquetage-aliments/devant-emballage

Santé Canada Health Canada

Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2022
Cat. : H164-337/2022F-PDF | ISBN : 978-0-660-43662-3 | Pub. : 220126