



Alimentation: lire l'étiquette nutritionnelle mène à des choix plus santé

Commentaires (2)

19 août 2010 - Les personnes qui lisent les informations nutritionnelles à l'épicerie consomment des produits ayant une plus faible teneur en calories, en matières grasses et en sucre.

De même, les gens qui prennent connaissance des informations nutritionnelles consomment davantage de fibres et moins de calories que les autres.

Toutefois, une grande proportion de la population ne prête pas attention à l'information affichée sur les étiquettes :

- | 61,5 % des participants consultent, au moins à l'occasion, le tableau de la valeur nutritive;
- | 51,6 % consultent la liste des ingrédients;
- | 47,2 % vérifient la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive;
- | 43,8 % tiennent compte des allégations santé qui apparaissent parfois sur les emballages alimentaires.

Ce sont surtout les femmes, ainsi que les personnes plus instruites et celles dont les revenus sont supérieurs à la moyenne, qui sont les plus enclines à faire usage des informations nutritionnelles.

Ces résultats émanent d'une étude¹ menée aux États-Unis auprès de 5 500 adultes ayant répondu à un questionnaire mesurant leur usage des informations nutritionnelles ainsi que leurs choix alimentaires.

Selon les auteurs de l'étude, ces résultats confirment l'efficacité de la réglementation entourant l'étiquetage des aliments.

Mais parce que les consommateurs sont relativement peu nombreux à lire les étiquettes, les chercheurs recommandent aux autorités de mettre sur pied des campagnes d'information nutritionnelle destinées au grand public, en plus de modifier l'étiquetage afin d'en améliorer l'efficacité.

Ils suggèrent notamment l'adoption d'un système de type « feux de circulation » pour simplifier la tâche des consommateurs : le vert désignant un aliment sain; le jaune, un aliment à consommer avec modération; le rouge, un aliment à éviter.

Rappelons qu'au Canada, le tableau de la valeur nutritive a été uniformisé et rendu obligatoire en 2007 pour la majorité des aliments vendus dans les supermarchés.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net

1. Ollberding NJ, Wolf RL, Contento I. [Food label use and its relation to dietary intake among US adults](#). *J Am Diet Assoc*. 2010 Aug;110(8):1233-7.

