



## **Modifications à l'étiquetage nutritionnel proposées par Santé Canada**

**Commentaires  
de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec**

**Septembre 2014**

**Ordre professionnel des diététistes du Québec**

**2155, rue Guy, bureau 1220, Montréal (Québec) H3H 2R9**

**Tél. : 514 393-3733 • Sans frais : 1 888 393-8528 •**

**Télec. : 514 393-3582**

**opdq@opdq.org • www.opdq.org**

Nous tenons à remercier, pour leur précieuse collaboration à la rédaction de ces commentaires de l'OPDQ, les personnes suivantes :

M<sup>me</sup> Paule Bernier, Dt. P., M. Sc., présidente de l'OPDQ

M<sup>me</sup> Lyne Mongeau, Dt.P. Ph. D.

M<sup>me</sup> Constance Nobert, Dt.P.

M<sup>me</sup> Jacinthe Côté, Dt. P., Ph. D.

M<sup>me</sup> Jessika Langlois, Dt.P.

M<sup>me</sup> Stéphanie Potvin, Dt.P., M. Sc.

## **INTRODUCTION**

Le 14 juillet dernier, la ministre fédérale de la Santé Rona Ambrose a annoncé son intention de modifier la manière dont l'information nutritionnelle est présentée sur l'étiquette des aliments. Des consultations sur ces propositions de modifications ont eu lieu jusqu'au 12 septembre 2014. La Direction des aliments de Santé Canada a publié cinq documents techniques présentant les modifications et incitait consommateurs et organismes à s'exprimer sur ces changements. L'OPDQ a formulé des commentaires pour chaque document technique.

Dans la présentation qui suit, chaque chapitre débute par un lien internet qui amène à la fiche technique de Santé Canada; suivent ensuite les commentaires et recommandations de l'OPDQ.

## **1 - Document d'orientation provisoire de Santé Canada sur la portion indiquée – Normaliser les portions indiquées dans le but de faciliter la compréhension et l'utilisation du tableau de la valeur nutritive par les consommateurs**

[http://hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/consult/2014-serving-size-portion-indiquée/document-consultation-fra.pdf](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/consult/2014-serving-size-portion-indiquée/document-consultation-fra.pdf)

L'OPDQ est d'avis que la standardisation des portions est une amélioration. Mais il recommande de veiller à **ne pas utiliser le mot «référence»** lors des communications aux consommateurs afin d'éviter la confusion entre une quantité de référence et une portion recommandée ou acceptable d'un point de vue nutritionnel.

Les portions indiquées sur le TVN ne constituent pas une recommandation, mais plutôt une information sur le produit.

## **2 - Modifications proposées de Santé Canada des quantités de référence figurant à l'annexe M du *Règlement sur les aliments et drogues* – Mise à jour des quantités de référence au soutien des nouvelles lignes directrices provisoires en matière de portion indiquée**

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/consult/2014-reference-amounts-quantites/document-consultation-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/consult/2014-reference-amounts-quantites/document-consultation-fra.pdf)

Dans l'ensemble l'OPDQ est d'accord avec les changements proposés pour normaliser les portions qui vont permettre une uniformisation de la portion indiquée du TVN et ainsi faciliter son utilisation.

L'OPDQ est en accord avec le rehaussement de l'âge pour lequel s'établit la VQ et avec l'établissement de deux VQ distinctes selon l'âge des enfants.

### **L'OPDQ s'inquiète de la banalisation des portions plus grandes.**

- Pour les emballages contenant une seule portion usuellement consommée, il est approprié que l'unité entière tienne lieu de portion indiquée dans le tableau de valeur nutritive. La quantité de référence fournira des informations sur l'entièreté de la quantité du produit qui sera réalistement consommée par le consommateur. Mais il faut prendre en considération le fait que la taille des portions a augmenté significativement depuis les années 70. Bien que ce changement au TVN soit intéressant, il y a un risque de renforcer la distorsion entre une portion normale et la portion indiquée. Par exemple: la quantité de référence pour une boisson gazeuse est établie à 355 ml, puisque c'est le format habituel pour une cannette proposée par l'industrie et donc probablement la quantité qui sera consommée par le consommateur. En revanche

355ml de boisson gazeuse ne devraient pas être considérés comme une portion normale d'un point de vue nutritionnel.

- Par ailleurs, pour les produits contenant plusieurs portions, la portion de référence ne devrait pas être la même que la portion de référence du produit vendu à l'unité. Nous suggérons par exemple d'indiquer une portion de 250ml pour les boissons gazeuses provenant d'un grand format.
- La quantité de référence de certains items ne devrait pas être augmentée, vu leur teneur élevée en sucre, gras ou sel. C'est le cas, par exemple, du chocolat chaud (article 27) et de la crème glacée (article 53).
- La quantité de référence devrait être différente pour l'eau et les boissons pour sportifs. Les boissons pour sportifs sont sucrées et devraient être consommées en moins grandes quantités que l'eau (article 24). La quantité de référence des boissons énergisantes devrait également être séparée de celle des boissons pour sportifs et de l'eau, et devrait être inférieure à 500ml, considérant leur teneur élevée en sucre et en caféine.

L'OPDQ souhaite que soit clairement indiqué sur le TVN, le % de VQ en fonction de l'âge puisque Santé Canada propose d'établir une VQ distincte pour les nourrissons (6 à 12 mois) et pour les tout-petits (1 à 3 ans).

- Catégorie «Aliments destinés aux enfants» L'article « jus, toutes variétés » : la consommation importante de jus de fruits chez les enfants de tous âges, au détriment du lait et de l'eau qui sont les liquides à privilégier, est préoccupante et plus particulièrement pour les enfants de moins de 2 ans.

### **3) Modifications proposées de Santé Canada aux valeurs quotidiennes (VQ) destinées à l'étiquetage nutritionnel**

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/consult/2014-daily-value-valeurs-quotidiennes/document-consultation-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/consult/2014-daily-value-valeurs-quotidiennes/document-consultation-fra.pdf)

L'OPDQ souligne que diverses approches auraient pu être choisies, telle que celle du Codex. L'approche choisie par Santé Canada motive donc certains de nos commentaires

#### **FIBRES**

**L'OPDQ est en désaccord** avec la déclaration facultative de la VQ pour les fibres qui demeure un élément d'information important pour le consommateur pour qui la teneur en fibres est moins évocatrice que le % de la VQ. Étant donné le rôle important des fibres pour la santé cardio vasculaire et gastro-intestinale ainsi que leur rôle dans le contrôle de la glycémie et le développement de la satiété, il est important que le consommateur puisse faire des choix éclairés.

L'OPDQ est d'accord avec l'augmentation de la VQ à 28g. Toutefois, la définition de fibres alimentaires inclut les fibres « nouvelles », qui n'ont pas démontré les mêmes effets bénéfiques recherchés sur l'organisme que les fibres de source naturelle telles les grains entiers, les fruits et

les légumes et ce notamment sur la santé digestive. Il serait pertinent que Santé Canada **encadre et revoie la définition des fibres** pour faire la distinction entre les fibres naturelles et les fibres ajoutées, puisqu'elles n'ont pas les mêmes propriétés.

**GLUCIDES (et sucres)** seront discutés en 4.

## **PROTÉINES**

**L'OPDQ ne désire pas que soit établie une VQ pour les protéines** compte tenu d'une part du caractère individuel des besoins en protéines et compte tenu de la forte prévalence de malnutrition dès l'admission en centre hospitalier. En effet 45 % des individus qui se présentent en centre hospitalier souffrent de malnutrition modérée ou sévère dès l'admission. C'est un problème de santé publique. Une VQ devrait alors prendre en compte les besoins permettant de combler amplement les besoins en protéines, valeur qu'il sera difficile à déterminer.

## **LIPIDES**

La valeur de 65g pour les lipides (30 % de l'apport énergétique) devrait être maintenue, plutôt que d'adopter 75g. En effet, une augmentation de 10g ferait diminuer le % VQ, ce qui pourrait ainsi faire basculer certains aliments sous la valeur seuil de 15 % VQ, donnant ainsi l'impression aux consommateurs que le produit contient moins de gras. Cette proposition s'écarte de celle des États-Unis qui ont conservé la valeur de 65g.

## **GRAS TRANS**

**L'OPDQ questionne la pertinence d'ajouter un VQ pour les gras trans.**

- L'imposition d'une VQ pour les gras trans mettra en lumière les gras trans présents naturellement qui n'auraient pas le même effet métabolique que les gras trans ajoutés
- Par ailleurs, dans le contexte où les fabricants peuvent indiquer qu'un produit ne contient pas de gras trans si la teneur est moins que 0.2 g par portion, le % VQ pourrait induire en erreur le consommateur. En effet, le produit pourrait contenir des gras trans, tout en affichant un % VQ nul. C'est une situation à éviter.
- Cela étant, l'exemple le plus éloquent reste celui du Danemark, où la législation introduite en 2003 stipule que les gras trans ne doivent pas excéder plus de 2 % des gras totaux dans les aliments (excluant la viande et les produits laitiers où on retrouve les gras trans naturellement). Cette initiative a donné pour résultat que les gras trans ont pratiquement été éliminés des apports nutritionnels de la population.

## **SODIUM**

L'OPDQ est d'accord avec la proposition de 2300mg concernant le sodium car cet apport représente déjà une diminution pour une grande partie des consommateurs et est plus réaliste à atteindre

## VITAMINE D

L'OPDQ est d'accord avec un rajustement de la VQ à 600 UI. La VQ de 600 IU semble préférable, du moins pour une première étape, considérant qu'elle est actuellement à 200 UI.

### **4) Modifications proposées de Santé Canada aux principaux nutriments déclarés dans le tableau canadien de la valeur nutritive**

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/consult/2014-core-nutriments-principaux-nutriments/document-consultation-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/consult/2014-core-nutriments-principaux-nutriments/document-consultation-fra.pdf)

## SUCRES

La déclaration des sucres ajoutés dans le tableau de valeur nutritive et le regroupement des ingrédients à base de sucre dans la liste des ingrédients nous apparaissent des points positifs.

- Même si la présence de trois termes pour désigner les glucides (glucides, sucres totaux et sucres ajoutés) exige une connaissance fine de la composition nutritionnelle des aliments, ce qui n'est pas le cas du consommateur moyen, cette information est importante pour les personnes sous insulinothérapie.
- Afin de faire un choix éclairé et de faciliter l'éducation en nutrition, il serait utile de pouvoir faire la distinction entre le sucre ajouté et le sucre naturellement présent, malgré les défis que cela pose comme par exemple la difficulté de faire la distinction entre les sucres ajoutés et les sucres totaux avec les méthodes d'analyse officielles (AOAC).

L'établissement d'une VQ pour les sucres totaux aura un impact sur des aliments nutritifs qui contiennent naturellement des sucres, particulièrement les fruits et les produits laitiers. Plusieurs de ces aliments se retrouveront ainsi avec une VQ autour de 15%, considérée comme élevée. Une autre alternative peut être considérée: ne pas utiliser de VQ pour les sucres totaux mais utiliser un % valeurs quotidiennes (VQ) pour les « sucres ajoutés », basé sur la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 10 % des apports en énergie.

Il faudra que Santé Canada prévoie de faire de l'éducation sur les sucres ajoutés.

## POTASSIUM

La déclaration obligatoire du potassium est pertinente car les quantités consommées par la population se situent en deçà des valeurs de référence. Par contre, les sources de potassium sont surtout les légumes et les fruits, qui sont des produits qui ne sont pas soumis à l'étiquetage.

L'industrie substitue parfois le chlorure de sodium par du chlorure de potassium. Malheureusement, cette pratique ne contribue pas à développer le goût des consommateurs pour des aliments moins salés. L'OPDQ souhaite que le fait de rendre obligatoire la déclaration du potassium n'encourage pas cette pratique.

## VITAMINES

Le retrait des vitamines A et C dans la liste de déclaration obligatoire et l'ajout de la vitamine D sont des modifications pertinentes.

## AUTRES COMMENTAIRES

Par ailleurs, il serait utile d'avoir un étiquetage obligatoire et bien en vue des produits de **restauration rapide**

Le **cholestérol** pourrait être retiré de la liste des nutriments à déclaration obligatoire. Cette information apparaît désuète à la lumière des connaissances actuelles.

### **5) Modifications proposées de Santé Canada aux exigences de présentation de l'information nutritionnelle et d'autres renseignements sur l'étiquette des aliments**

[http://hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/consult/2014-format-requirements-exigences-presentation/document-consultation-fra.pdf](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/consult/2014-format-requirements-exigences-presentation/document-consultation-fra.pdf)

#### **Modifications proposées au modèle de la liste des ingrédients :**

Les modifications apportées à la liste des ingrédients sont toutes excellentes et augmenteront la clarté des informations fournies et la compréhension du consommateur, particulièrement en ce qui concerne les sucres. Serait-il possible d'envisager de regrouper d'autres catégories d'ingrédients entre parenthèses pour faciliter leur identification? On pense notamment aux lipides, au sodium, aux colorants et aux édulcorants de synthèse.

Lorsque cela est possible, la liste des ingrédients devrait être placée directement sous le tableau de la valeur nutritive, au même titre que l'encadré des renseignements additionnels.

L'OPDQ recommande que la facilité de lecture des ingrédients selon la proposition de Santé Canada, et ce plus particulièrement sur les petits emballages, soit testée auprès des consommateurs.

#### **Tableau de Valeur Nutritionnelle**

L'information portion/contenant est utile pour le consommateur afin de déterminer ce qu'est une portion adéquate et l'OPDQ souhaite la voir inscrite sur les étiquettes.

#### ***Augmenter l'importance visuelle accordée aux calories dans le tableau de la valeur nutritive***

L'OPDQ questionne l'idée d'augmenter l'importance visuelle accordée aux calories. Actuellement, les nutritionnistes tentent de mettre l'accent sur la valeur nutritive des aliments



plutôt que sur les calories. La perception des consommateurs est importante à cet égard. D'une part, certains aliments peuvent être faibles en calories, mais avoir un profil nutritionnel peu intéressant. D'autre part, certains aliments sont plus caloriques, mais de haute valeur nutritive. Il serait préférable de conserver la taille de la police actuelle pour les calories. En revanche il serait préférable d'augmenter la taille de la police pour mettre plus en évidence la taille de la portion (puisque'il a été démontré que seulement 1 % de la population la consulte régulièrement).

### ***Regrouper les nutriments***

L'OPDQ **ne considère pas utile** de regrouper ensemble les nutriments considérés comme préoccupants pour la santé publique. D'ailleurs les glucides, placés en haut du trait, ne sont pas en soi préoccupants pour la santé. Cela risque d'engendrer la confusion. Les aliments devraient être regroupés comme ils le sont présentement par macro et micro nutriments

La suppression du trait fin entre les lipides et les gras trans et entre les divers glucides est appropriée. Il devrait en être de même lors du regroupement des fibres avec les glucides

Le fait de mettre les nutriments qui représentent des préoccupations de santé publique en caractère gras met l'emphase sur ce qui doit être évité au lieu de mettre l'emphase sur ce que les gens devraient rechercher. **L'OPDQ privilégie une perspective positive.**

La légende de la VQ en bas du TVN est particulièrement intéressante. Serait-il possible de la mettre davantage en évidence, par exemple en la rapprochant de la VQ plutôt que de mettre un astérisque en bas du TVN?

Il y a un risque de confusion pour la section « glucides – sucres totaux – sucres ajoutés »: comme il n'y a de ligne qui sépare les 3 éléments, le % VQ des sucres totaux semble correspondre à l'ensemble de la catégorie des glucides. **L'OPDQ demande une rectification pour ce point.**

Le cholestérol n'est plus considéré comme une préoccupation pour la santé des individus et l'OPDQ suggère de rendre sa déclaration facultative afin de faciliter la lecture des étiquettes. Si la décision est de conserver la déclaration quant au cholestérol, nous notons qu'il se trouve présentement aligné à gauche à la même hauteur que les lipides. Ne devrait-il pas se trouver sous les lipides, sans ligne de séparation et en retrait, tel que c'est actuellement le cas pour les lipides saturés et trans?