



*Défi C'est*  
**SUCREMENT BON!**

PRÉSENTÉ PAR :

 **INSTITUT  
CANADIEN DU  
SUCRE**  
*service d'information sur la nutrition*



# ÉTIQUETAGE DES SUCRES : CONTEXTE

Le saviez-vous? Le gouvernement canadien apporte plusieurs changements importants aux tableaux de la valeur nutritive et aux listes des ingrédients figurant sur les étiquettes des aliments. Ces changements apparaîtront sur les emballages dans le courant des trois prochaines années.

En fait, il se pourrait que vous les aperceviez déjà sur certains produits! C'est pourquoi nous estimons qu'il est important que les Canadiens apprennent et comprennent ce que signifient ces changements.

ORIGINAL	
<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
par 250 mL / Per 250 mL	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
<b>Calories / Calories 110</b>	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 0 mg</b>	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate 26 g</b>	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	120 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	0 %

NOUVEAU	
<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
<b>Calories 110</b> % valeur quotidienne* % Daily Value*	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
<b>Sucres / Sugars 22 g</b>	22 %
<b>Protéines / Protein 2 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

Un nouveau % de la valeur quotidienne des sucres totaux.

Une nouvelle note complémentaire pour faciliter l'interprétation du % de la valeur quotidienne.

Une pierre angulaire des changements apportés à l'étiquetage des aliments consiste à fournir des informations supplémentaires sur les sucres, y compris l'ajout d'une valeur quotidienne (VQ) de sucres totaux dans le tableau de la valeur nutritive.

- Les sucres totaux comprennent les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers, ainsi que ceux ajoutés aux aliments (p. ex. le sucre, le sucre brun, le glucose/fructose (sirop de maïs riche en fructose), le miel, le sirop d'érable et le jus de fruits concentré).
- Le % VQ de 100 grammes de sucres totaux équivaut à 20 % d'un régime de 2 000 calories. Selon Santé Canada, « ce chiffre ne doit pas être considéré comme l'apport recommandé, mais représente plutôt la quantité de sucres totaux conforme à un modèle d'alimentation saine »<sup>1</sup>. Pas besoin de viser une consommation de 100 g de sucres par jour!
- Le % VQ des sucres totaux a été inclus pour aider les consommateurs à :
  - comparer la teneur en sucres par portion de différents aliments; et
  - comprendre la quantité relative de sucres dans le contexte de la consommation quotidienne totale.

## VOICI LE DÉFI C'EST SUCREMENT BON!

Les diététistes de l'Institut canadien du sucre réalisent que l'introduction d'une VQ pour les sucres aura un impact sur la compréhension des étiquettes par les consommateurs et pourrait prêter à confusion et susciter des questions chez certaines personnes. Par exemple, peuvent-elles encore consommer leurs produits préférés?

C'est pourquoi nous nous tournons vers vous pour découvrir ce que cette nouvelle VQ de 100 grammes de sucres totaux (naturels et ajoutés) représente pour les Canadiens qui ont tous des habitudes alimentaires différentes. L'objectif du défi C'est sucrement bon! consiste à donner un exemple visuel de ce à quoi correspondent 100 grammes de sucres par jour dans le cadre d'un programme alimentaire de 2000 calories.

Avant de poursuivre votre lecture, souvenez-vous : il n'y a aucune « bonne manière » de relever ce défi. Nous voulons simplement que vous fassiez preuve d'imagination, exploriez différents thèmes et possibilités et surtout... que vous expérimentiez en vous amusant!

*Nous avons hâte de voir ce que vous nous avez mijoté!*

<sup>1</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sucres.html>



# LE DÉFI C'EST SUCREMENT BON! LES DÉTAILS.

Votre tâche consiste à imaginer des menus pour une journée. Ces menus doivent intégrer la nouvelle VQ de 100 grammes pour les sucres totaux. Rapprochez-vous le plus possible des 2000 calories et prenez en compte que la VQ se fonde sur 20 % d'un régime alimentaire de 2000 calories. Incluez divers aliments et boissons et faites attention aux recommandations générales visant à limiter le sodium et les graisses saturées. Gardez à l'esprit que le Fichier canadien sur les éléments nutritifs comprendra des informations relatives aux calories et aux nutriments, y compris les sucres totaux, pour la plupart des aliments.

Nous vous demandons d'adopter une approche équilibrée pour concocter un programme alimentaire sain qui comprendra un équilibre raisonnable de sucres naturels et ajoutés. Les plats doivent être simples, abordables et délicieux! Assurez-vous de prendre en compte les habitudes alimentaires et les styles de vie des différents consommateurs. Par exemple, à quoi pourraient ressembler 100 g de sucres pour un employé de bureau, un jeune athlète, un adulte plus âgé, un gastronome, un travailleur de quart, ou celles d'un public avec lequel vous interagissez fréquemment pendant votre pratique quotidienne? Si l'apport énergétique total de ce public est supérieur ou inférieur à 2 000 calories par jour, la consommation de sucres totaux représenterait environ 20 % des calories. Par exemple, pour un régime alimentaire de 1800 calories, l'apport total en sucres est de 90 grammes, et, pour un régime de 2200 calories, il se monte à 110 g.

## **Veillez inclure dans votre soumission :**

- **La liste et les quantités des ingrédients utilisés ainsi que les informations nutritionnelles dérivées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs en utilisant le modèle Excel fourni.**
- **Un diagramme circulaire rempli comme celui du modèle fourni.**

Vous trouverez les informations nutritionnelles dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (*nous pouvons vous aider à compléter ces informations si nécessaire*) :

1. Connectez-vous à <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/switchlocale.do?lang=fr&url=t.search.recherche>
2. Saisissez le nom de chaque aliment dans la barre de recherche; choisissez le code de l'aliment dans la liste qui s'affiche ainsi que la portion désirée : vous obtiendrez ainsi le profil nutritif.
3. Prenez note de la quantité (en grammes) « Sucres, total » générée par l'aliment, ainsi que des autres nutriments : glucides, fibres, graisses totaux, graisses saturées, sodium, et protéines. Prenez également note de l'énergie (calories) de chaque élément, car il sera important de voir quel est le % réel des calories provenant des sucres dans votre plan alimentaire final.
4. Continuez jusqu'au moment où vous avez déterminé la teneur en macronutriments et les calories de tous les aliments et toutes les boissons de vos menus pour la journée.
5. Faites la somme des valeurs.
6. Obtenir le total d'environ 100 g de sucres (+/- 5 g de sucres, c'est parfait!) et les 2000 calories (+/- 100 calories) pourrait vous demander un peu de temps, des changements ou quelques petites expérimentations. Nous vous fournissons une feuille de travail Excel pour vous aider à établir la liste des aliments utilisés et des informations nutritionnelles correspondantes, ce qui vous permettra de facilement additionner les différentes quantités.

***Petit détail de dernière minute : les 30 premières soumissions admissibles seront compilées dans un livre électronique et leurs auteurs recevront une carte cadeau de 25 \$ à utiliser dans une épicerie. Leur nom sera en outre inscrit à un tirage pour courir la chance de remporter une carte cadeau de 100 \$ pour leurs épiceries.***



# EXEMPLE DE MENU N° 1 :

## COLLATION EN SOIRÉE

13 g de sucres

**¾ de tasse de yaourt grec nature**  
6 g de sucres

**½ tasse de baies diverses**  
7 g de sucres

**Saumon cuit au four :**  
2,5 oz (75 g)  
0 g de sucres

**2 cuillères à café de sauce moutarde-érable**  
12 g de sucres

**¼ de tasse de poivrons rouges**  
2 g de sucres

**¼ de tasse de brocolis à la vapeur**  
1 g de sucres

**½ tasse de riz complet : 206 g**  
0.5 g de sucres

**¼ de tasse de mélange montagnard**  
9 g de sucres

**1 pomme Gala moyenne : 72 g**  
18 g de sucres

## DÎNER

16 g de sucres

## PETIT-DÉJEUNER

35 g de sucres

**2 tranches de bagel au blé entier : (66 g)**  
8 g de sucres

**2 œufs pochés**  
0 g de sucres

**1 tasse de lait 1 %**  
13 g de sucres

**1 banane moyenne**  
14 g de sucres

**1 tortilla moyenne au blé entier : 41 g**  
1 g de sucres

### Roulé à la salade de poulet

**Poulet rôti : 2,5 oz (75 g)**  
0 g de sucres

**1 cuillère à café de mayonnaise légère**  
1 g de sucres

**Salade en accompagnement**

**1 tasse de salade mixte estivale**  
0 g de sucres

**1 cuillère à soupe de vinaigrette au vinaigre balsamique**  
2 g de sucres

## DÉJEUNER

4 g de sucres

Que représentent 100 grammes de sucres totaux par jour?

## COLLATION EN APRÈS-MIDI

27 g de sucres

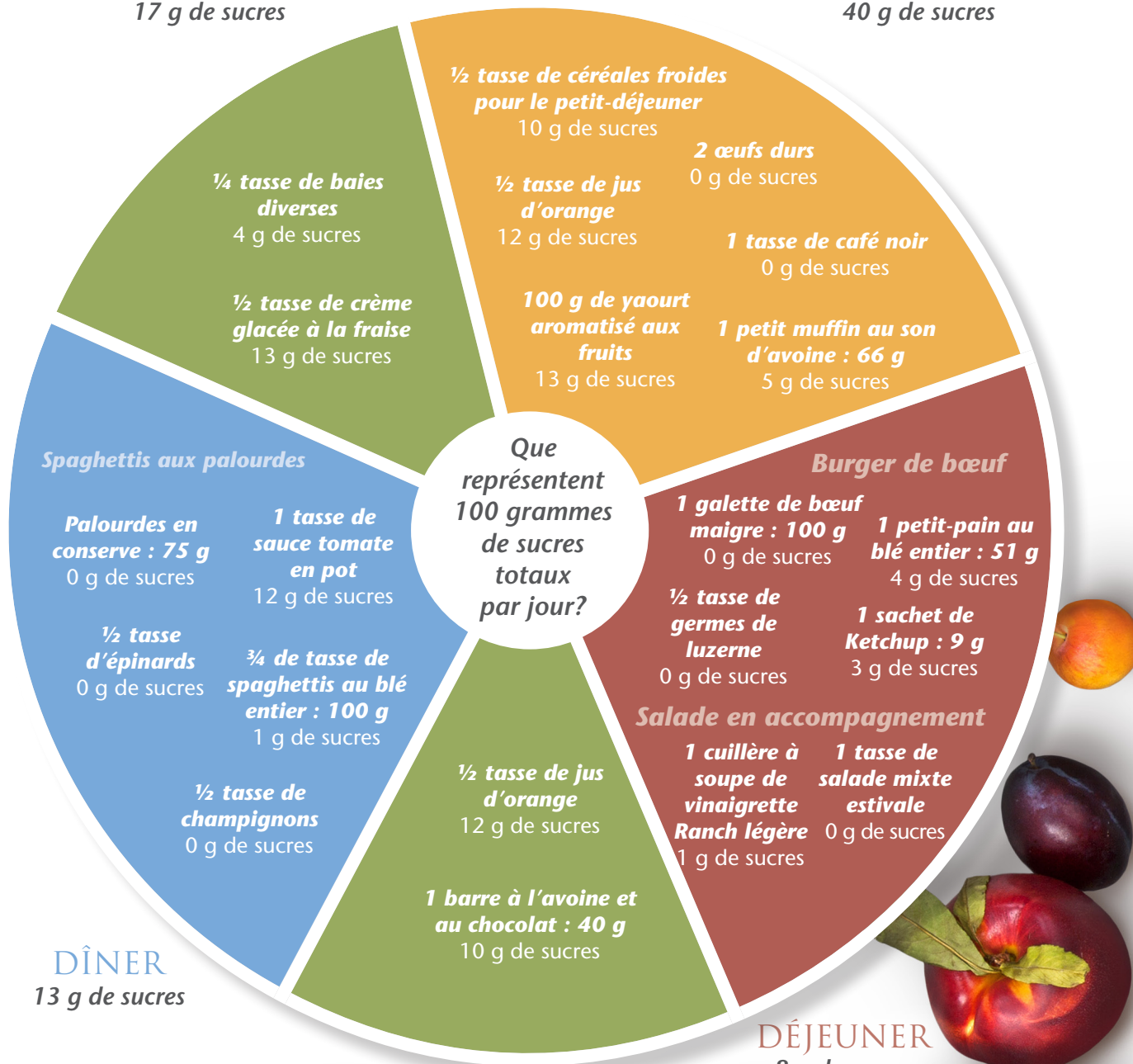
# EXEMPLE DE MENU N° 2 :

## COLLATION EN SOIRÉE

17 g de sucres

## PETIT-DÉJEUNER

40 g de sucres



## DÎNER

13 g de sucres

## DÉJEUNER

8 g de sucres

## COLLATION EN APRÈS-MIDI

22 g de sucres



MERCI!



**Pour plus d'informations et soumettre vos menus d'une journée, merci de contacter :**

Chiara DiAngelo, MPH RD

Gestionnaire, Communication nutritionnelles

**Téléphone :** 416-368-8091, poste 3

**Courriel :** [cdiangelo@sugar.ca](mailto:cdiangelo@sugar.ca)

**Où rendez-vous à** [www.sugar.ca](http://www.sugar.ca)