

Aliments ultratransformés

Gras trans / Nos réalisations



The image shows a close-up of a nutrition label for crackers. The label is bilingual, with English and French text. The 'Trans' portion of the 'Saturated / saturés' line is highlighted in red. The label indicates 0g of trans fats, which is 0% of the daily value.

Amount Teneur		% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories	100	7 %
Fat / Lipides	4.5 g	5 %
Saturated / saturés	1.0 g	5 %
+ Trans / trans	0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium / Sodium	200 mg	8 %
Hydrate / Glucides	13 g	4 %
		0 %

Il n'existe aucun niveau sécuritaire de consommation pour les gras trans, mais l'Organisation mondiale de la Santé recommande de ne pas dépasser 1 % de l'apport calorique quotidien provenant de ces gras néfastes. En d'autres mots, il faut en consommer le moins possible.

Au Québec, que pouvons-nous faire pour réduire la consommation de gras trans?

Réalisations

- Mémoire *Interdire l'utilisation des gras trans industriels dans les restaurants : une mesure nécessaire et réalisable!*, en appui à une pétition déposée à l'Assemblée nationale, qui réclamait l'interdiction de l'utilisation de gras trans industriels dans les restaurants du Québec ;
- Mémoire *Une étiquette qui donne l'heure juste et in forme avant de séduire*, dans le cadre des consultations sur l'étiquetage nutritionnel menées par Santé Canada.