

Consultation sur l'étiquetage nutritionnel

Une étiquette qui donne l'heure juste et informe avant de séduire

Réduire la confusion des messages parallèles

Mémoire présenté à Santé Canda

Septembre 2014



Avant-propos

Auteure

Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Avec la collaboration de

Clara Couturier, B.A., M.A., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Corinne Voyer, B.Sc. Inf., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids au : www.cqpp.qc.ca

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2014)

Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de réunir les appuis nécessaires pour revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé qui contribueront à prévenir les problèmes de poids.

Depuis sa création en 2006, la Coalition Poids est devenue une voix de revendication bien établie appuyée par plus de 300 partenaires issus de différents milieux tels que le monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'éducation, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058 | Téléc. : 514 528-5590
info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca
twitter.com/CoalitionPoids | facebook.com/CoalitionPoids



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Sommaire

Dans le cadre des consultations techniques de Santé Canada sur l'étiquetage nutritionnel, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) commente les différentes propositions qui pourraient avoir un impact sur les problèmes liés au poids et leurs conséquences.

D'abord, elle rejette la proposition de grossir la taille de l'affichage calorique par rapport aux autres nutriments figurant dans le tableau de valeur nutritive. Une telle modification contribuerait à entretenir le mythe selon lequel les calories sont l'élément le plus important à considérer dans un choix nutritionnel, en plus présenter certains risques pour la population préoccupée de façon excessive par son poids. C'est plutôt la portion de référence qui devrait être mise en évidence, compte tenu de son importance dans l'interprétation des % VQ et des autres éléments du tableau en général.

D'ailleurs, la Coalition Poids juge important que la portion de référence soit basée sur les unités pour faciliter les calculs ou sur des portions correspondantes aux guides alimentaires. Majorer les portions en les appuyant sur les habitudes de consommation actuelle des Canadiens tendrait à normaliser la surconsommation alimentaire et pourrait être perçue comme un message en contradiction avec le *Guide alimentaire canadien*.

Ensuite, en matière de gras trans, étant donné que la VQ maximale est fixée à 1 % d'une diète de 2000 kcal, les parents pourraient sous-estimer l'importance de l'apport en gras trans d'un aliment pour leurs enfants. Conséquemment, la VQ maximale devrait être abaissée à 1 % de l'apport énergétique d'un enfant de 4 ans, correspondant donc à 1 g plutôt que 2 g. Selon la même logique voulant que, pour les nutriments intéressants d'un point de vue de santé, la VQ est établie à partir du plus haut besoin dans la population de 4 ans et plus, il serait pertinent de fixer la VQ d'un ingrédient nocif sur l'apport maximal le plus bas dans la population de 4 ans et plus. Dans les faits, il est aussi temps d'encadrer davantage et plus fortement l'utilisation des gras trans industriels comme Santé Canada s'était engagé à le faire au terme de la période de réduction volontaire de ces graisses.

En ce qui concerne les propositions consistant à regrouper les différents sucres dans la liste des ingrédients et d'indiquer séparément les sucres ajoutés des sucres naturellement présents dans le tableau de valeur nutritive, la Coalition Poids les estime d'une grande pertinence. En plus de faciliter les comparaisons aux autres aliments semblables, la déclaration du sucre ajouté donnerait l'opportunité d'apprécier objectivement les améliorations apportées à un produit et de suivre ces progrès dans l'offre alimentaire canadienne. Quant au % de VQ appliqué conjointement pour les sucres naturels et ajoutés, la Coalition Poids le désapprouve, car il y a un risque que les citoyens en déduisent qu'ils doivent couper certains aliments nutritifs (ex. : fruits et produits laitiers) afin de ne pas dépasser la VQ maximale s'ils consomment des friandises et des boissons sucrées.

La Coalition Poids encourage aussi Santé Canada à miser sur la clarté des informations, en identifiant autrement que par des chiffres (% et grammes), les produits riches en un nutriment à consommer avec modération tel que le sucre, le sodium, les gras saturés et les gras trans industriels. Par exemple, des déclarations de teneur élevée en ces nutriments complèteraient bien l'information mathématique.

Enfin, au-delà du tableau de valeur nutritive et de la liste des ingrédients, certaines images ou certains logos peuvent concurrencer les informations nutritionnelles, semer la confusion et réduire leur efficacité à guider les Canadiens. Un encadrement plus large concernant notamment la publicité aux enfants et les logos « santé » autoproclamés par l'industrie est alors nécessaire.

Nos recommandations

Santé Canada doit contribuer à un environnement alimentaire plus favorable à la saine alimentation et à des choix éclairés pour les consommateurs en :

- Mettant l'emphasis sur la portion de référence plutôt que sur les calories
- Réduisant la valeur quotidienne maximale de gras trans à 1 g de manière à protéger davantage les enfants;
- Encadrant l'utilisation des gras trans industriels dans les aliments;
- Regroupant les sucres dans la liste des ingrédients;
- Ajoutant une allégation au bas du tableau nutritionnel pour identifier plus facilement les aliments ayant une forte teneur en nutriments à consommer avec modération, soit le sucre, le sodium et les gras saturés et trans;
- Interdisant la publicité faite aux enfants par le biais des emballages alimentaires;
- Élaborant une réglementation concernant l'emploi des logos « santé » privés sur les aliments.

Table des matières

Avant-propos.....	iii
Sommaire	iv
Introduction	1
1. Calories	1
2. Portions.....	2
3. Gras trans.....	2
4. Sucre	3
5. Au-delà des chiffres, un message clair : peu ou beaucoup de sucre, sel, gras?	4
6. Aider les parents à faire des choix : interdire l'utilisation de personnages et dessins enfantins sur les étiquettes	6
7. Les logos « santé » privés volent la vedette : un encadrement requis	7
8. Nos recommandations.....	8
9. Conclusion	8
Références.....	9

Introduction

À l'heure actuelle, plusieurs efforts sont faits pour améliorer les habitudes de vie de la population en lui suggérant de manger mieux et de bouger plus. Toutefois, la prévalence de l'obésité ne cesse d'augmenter. Des changements dans l'environnement alimentaire, y compris pour l'étiquetage et l'emballage des aliments, pourraient contribuer à favoriser un mode de vie plus sain.

Ainsi, dans le cadre des consultations techniques de Santé Canada sur l'étiquetage nutritionnel, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) commente les différentes propositions qui pourraient avoir un impact sur les problèmes liés au poids et leurs conséquences. C'est notamment le cas des calories, des portions de référence, des gras trans, des sucres et de l'interprétation des % de la valeur quotidienne.

De plus, elle souligne également l'importance de saisir cette opportunité de contribuer à l'amélioration de l'alimentation des Canadiens et à des choix réellement éclairés. Pour ce faire, Santé Canada, avec la collaboration des autres instances concernées par l'emballage des aliments, doit porter une attention aux étiquettes alimentaires dans leur ensemble. Au-delà du tableau de valeur nutritive et de la liste des ingrédients, certaines images ou certains logos peuvent concurrencer les informations nutritionnelles, semer la confusion et réduire leur efficacité à guider les Canadiens. Un encadrement plus large concernant notamment la publicité aux enfants et les logos « santé » autoproclamés par l'industrie est alors nécessaire.

1. Calories

Pour différentes raisons, nous sommes en désaccord avec la proposition de grossir la taille de l'affichage calorique dans le tableau de valeur nutritive.

Premièrement, la mise en évidence des calories contribue à entretenir le mythe selon lequel elles sont l'élément le plus important à considérer dans un choix nutritionnel. Or, la science démontre de plus en plus que toutes les calories ne s'équivalent pas, et ce, même lorsqu'il est question d'obésité. Par exemple, pour une saine gestion du poids, un aliment plus calorique, mais plus rassasiant (parce qu'il contient plus de protéines ou de fibres) peut être préférable à un aliment peu calorique qui incite à manger à nouveau peu de temps après ou à un aliment peu calorique qui n'apporte aucun nutriment intéressant à l'organisme (« calorie vide »).

Deuxièmement, l'emphase sur les calories peut confondre le consommateur en relayant le discours minimaliste de la balance énergétique, suggérant faussement que les aliments camelotes n'ont pas d'impact sur la santé tant que l'on brûle les calories que ceux-ci nous fournissent (« *calories in, calories out* »). Or, absorber d'importantes quantités de sel, de gras trans ou de sucre peut nuire à la santé, indépendamment du nombre de calories que ces quantités représentent. Par exemple, si une grande quantité de sucre est prise rapidement, comme dans le cas des boissons sucrées, cela provoque une forte libération d'hormones hypoglycémiques comme l'insuline et peut maximiser le stockage indésirable de gras dans le foie.

Enfin, se concentrer sur les calories peut également accentuer la préoccupation excessive à l'égard du poids de certains individus et encourager des comportements alimentaires indésirables ou des

mécanismes de compensation nuisibles à la santé (ex. : usage de laxatifs ou purgatifs, activité physique excessive).

À notre avis, c'est plutôt la portion de référence qui devrait être beaucoup plus mise en évidence dans le tableau nutritionnel, compte tenu de son importance dans l'interprétation des % VQ et des autres éléments du tableau en général.

2. Portions

Dans les dernières décennies, les portions ont augmenté significativement¹. Considérant que les individus tendent à manger davantage devant une portion plus généreuse, la croissance des portions contribue au gain pondéral et constitue l'une des causes probables de l'épidémie d'obésité observée au pays^{2,3}. Bien qu'il apparaisse plus pratique de choisir une portion de référence basée sur les habitudes de consommation actuelle des Canadiens, une telle décision peut contribuer à normaliser la surconsommation alimentaire et engendrer, dans certains cas, des effets indésirables.

L'utilisation d'une unité entière d'un aliment comme dans le cas des bagels, ou des muffins, ou d'une portion d'une tasse de céréales plutôt qu'une fraction, indépendamment de leur nombre de grammes, nous semble être une bonne décision pour le consommateur. Cependant, nous ne jugeons pas approprié d'indiquer des portions de plusieurs unités lorsqu'une unité correspond aux recommandations du guide alimentaire canadien. Par exemple, doubler la portion pour le pain et proposer deux tranches comme référence n'est pas souhaitable. Grossir la portion de référence du pain n'empêchera pas la nécessité de calculs pour certains citoyens comme les enfants et les personnes âgées, qui ont parfois moins d'appétit. Cela complique aussi les opérations mathématiques devant être faites par les consommateurs qui mangent davantage (ex. : 3 tranches) comme certains adolescents ou hommes. Dans le même ordre d'idées, il n'y a pas d'avantage pour la promotion de la santé de la population à augmenter la portion de crème glacée de tasse à 2/3 de tasse. En somme, la Coalition Poids souhaite que, lors de la définition de la portion de référence, l'impact possible sur la perception de la normalité, voire de la désirabilité, des portions proposées soit considéré.

Par ailleurs, la portion de référence, compte tenu de son importance pour l'interprétation du tableau nutritionnel et des VQs, devrait être davantage mise en évidence. Grossir le caractère ou mettre en gras serait souhaitable, tout en conservant la modification proposée de déplacer cette information vers la droite.

3. Gras trans

Une VQ maximale trop élevée pour la protection des enfants

En raison de leur effet néfaste à la santé, l'Organisation mondiale de la santé recommande de consommer un maximum de 1 % de l'apport calorique quotidien provenant des gras trans⁴. Or, sachant que les produits contenant généralement la plus grande quantité de gras trans (beignes, tartes, biscuits, brownies, croissants, popcorn, croquettes de poulet, etc.⁵) sont largement consommés par les enfants et que l'apport calorique total des enfants est moindre les enfants sont à risque de consommer des apports supérieurs à cette norme.

La VQ maximale est fixée à 1 % d'une diète de 2000 kcal, ce qui pousse les parents à sous-estimer l'importance de l'apport en gras trans d'un aliment pour leurs enfants. Conséquemment, la VQ maximale devrait être abaissée à 1 % de l'apport énergétique d'un enfant de 4 ans, correspondant donc à 1 g plutôt que 2 g.

Pour les nutriment intéressants d'un point de vue de santé, la VQ est établie à partir du plus haut besoin dans la population de 4 ans et plus. À l'inverse, pour un ingrédient comme les gras trans, aucun niveau sécuritaire de consommation n'a été établi. Ce faisant il serait logique et souhaitable de fixer la VQ sur l'apport maximal le plus bas dans la population de 4 ans et plus.

Au-delà de l'étiquetage, une réglementation est requise!

Puisque la consommation de gras trans doit plutôt être réduite au minimum, voire éliminée, le gouvernement devrait faire davantage pour soutenir la réduction de la consommation en gras trans. En juin 2007, le gouvernement fédéral a proposé aux industries et aux restaurants une réduction volontaire des gras trans à moins de 5 % de la teneur en graisse de tous les produits et de 2 % dans le cas des margarines⁶. Il a été observé que certains aliments ont connu une amélioration de valeur nutritive. Néanmoins, les produits de boulangerie, desserts et biscuits contenaient encore beaucoup de gras trans au terme de la période de réduction volontaire proposée par Santé Canada⁷. Étant donné que les cibles fixées n'ont pas été atteintes, il est désormais temps d'encadrer davantage et plus fortement l'utilisation des gras trans industriels, au nom de la santé des Canadiens.

Aux États-Unis, même si la consommation de gras trans est environ deux fois moins élevée que celle des Canadiens (0,6 % des calories), les efforts pour réduire les gras trans dans l'offre alimentaire se poursuivent activement^{8,9}. Pour demeurer compétitive chez ses voisins américains, l'industrie alimentaire canadienne a intérêt à atteindre des standards encore plus grands et le gouvernement peut les y aider.

4. Sucre

Oui au regroupement des sucres dans la liste d'ingrédients!

Le regroupement des différents sucres dans la liste des ingrédients est une mesure extrêmement pertinente, et ce, particulièrement pour les citoyens ignorant les différents noms du sucre, qui ne cessent de se multiplier. Non seulement cette mesure permettrait d'informer, mais elle contribuerait aussi à éduquer. Les sucres se dotant d'un halo santé trompeur en raison de référence à des aliments sains dans leur nom (ex. : sucre de betterave, concentrés de jus de fruits, sirop de riz brun.) seront alors reconnus comme du sucre. Ainsi, il importe que la définition des sucres ajoutés inclue l'ensemble des sources de sucres ajoutés à un produit, y compris les dérivés de fruits comme les concentrés, purées ou jus de fruits utilisés comme agent sucrant dans un autre aliment.

De plus, considérant la multiplication des sources de sucre, cela permettrait de le positionner au bon endroit dans la liste d'ingrédients. Ainsi, le consommateur pourrait déterminer s'il mange un aliment contenant du sucre ou s'il s'agit carrément d'une sucrerie. Étant donné que plusieurs consommateurs basent leurs choix sur la liste d'ingrédients, car plus simple à comprendre, cette recommandation est très importante. D'ailleurs, plusieurs milieux adoptant des politiques alimentaires se dotent de critères visant à servir exceptionnellement les produits dont le premier ingrédient est le sucre. Ce genre de produit fait donc figure d'aliment d'exception. Actuellement, les Canadiens ont de la difficulté à identifier

ces aliments à cause de la diversité de sources de sucre et cette mesure les aidera à faire les bons choix, en plus de les informer sur la réelle teneur en sucre des produits en épicerie

Sucres ajoutés et sucres naturels : équivalents en théorie, mais pas nécessairement en pratique

La recommandation d'indiquer séparément les sucres ajoutés des sucres naturellement présents est pertinente pour plusieurs raisons. D'abord, cette information permettrait rapidement d'avoir une idée quant à la valeur nutritive du produit, en plus de faciliter les comparaisons aux autres aliments semblables. Nous pensons en particulier aux produits contenant naturellement du sucre comme les produits laitiers.

Enfin, la déclaration du sucre ajouté donnerait l'opportunité d'apprécier objectivement les améliorations apportées à un produit dont l'emballage indique qu'il est réduit en sucre par rapport à sa version originale. Actuellement, aucun moyen n'est mis en place pour suivre ces progrès dans l'offre alimentaire canadienne.

Quant au % de VQ appliqué conjointement pour les sucres naturels et ajoutés, il faudrait évaluer la compréhension de la population sur les sucres et l'impact de cette information. Il faudrait éviter que les individus en déduisent que, pour ne pas surconsommer de sucre et continuer à boire quotidiennement des boissons sucrées ou à consommer des friandises, il suffit de ne plus ingérer d'autres aliments nutritifs renfermant du sucre (ex. : fruits et produits laitiers) afin de ne pas dépasser la VQ maximale. En plus des nutriments qu'il renferme, le sucre naturellement présent dans les fruits ou les produits laitiers est absorbé plus lentement par l'organisme. Cela est dû aux fibres et protéines contenues dans ces aliments, qui entraînent des réactions métaboliques différentes et des impacts positifs sur la santé.

Cependant, les jus constituent une exception : la transformation et le retrait de certains constituants comme les fibres modifient leur intérêt nutritionnel. Ainsi, même si les étiquettes nutritionnelles d'un jus et d'un fruit entier (ou coupé) sont similaires, ces aliments ne sont pas équivalents. En effet, un fruit entier est nettement préférable à son jus pour la santé, une information qui devrait d'ailleurs paraître de façon claire dans le guide alimentaire canadien.

5. Au-delà des chiffres, un message clair : peu ou beaucoup de sucre, sel, gras?

Les chiffres ne suffisent pas pour déclarer la teneur élevée en nutriments à limiter

Alors que des allégations sont autorisées par Santé Canada pour mettre en valeur certains ingrédients ayant été démontrés bénéfiques pour la santé, il n'existe aucun mécanisme pour que les consommateurs sachent qu'il faut éviter la surconsommation de certains ingrédients parce qu'ils peuvent nuire à la santé.

La nouvelle répartition des nutriments proposée pour le tableau de la valeur nutritive reflète la volonté de Santé Canada d'aider les Canadiens à réduire l'apport en certains nutriments moins désirables en les distinguant de ceux à consommer plus souvent. C'est un pas intéressant et nécessaire. Toutefois, cela demeure insuffisant, car les valeurs numériques les accompagnant demeurent complexes pour plusieurs consommateurs, y compris la notion du pourcentage de la valeur quotidienne (VQ). En identifiant

clairement les produits riches en un ou plusieurs nutriments à consommer modérément, les consommateurs seront mieux appuyés pour faire des choix éclairés.

Actuellement, les compagnies agroalimentaires affichent fièrement les produits faibles en sucres, en sel ou en gras saturés et trans. Or, aucun mécanisme ne les contraint à indiquer, sur l’emballage, que leurs produits sont riches en sucre, en sel ou en gras saturés et trans. En fixant des normes à cet égard et en imposant une courte allégation pour les produits qui dépassent un certain niveau (par exemple, 15 % de la VQ), Santé Canada contribuerait à véhiculer une information plus compréhensible pour les consommateurs éprouvant de la difficulté à comprendre le tableau nutritionnel, tout en incitant l’industrie alimentaire à bonifier certains produits afin de ne pas avoir à afficher un tel avertissement. La déclaration (ex. : « riche en sucre », « riche en sodium », « riche en gras saturés et trans ») pourrait se faire à la manière de la présence d’allergènes, au bas du tableau nutritionnel. Cela constitue un moyen d’éduquer sur certains aliments d’exception, en plus de contribuer à leur donner une place plus discrète dans l’alimentation des Canadiens.

En somme, cette mesure aurait l’avantage de permettre aux citoyens de mieux jauger les produits pour lesquels ils tendent souvent à sous-estimer la quantité de sucre. Cela est notamment attribuable au marketing entourant ces produits, visant à leur conférer un halo santé. Par exemple, c’est le cas des eaux vitaminées, des boissons pour sportifs et des thés glacés (en particulier les thés verts glacés) qui sont très riches en sucre.

Des avertissements sanitaires sur les boissons sucrées?

Récemment, la Californie a envisagé de rendre obligatoire un avertissement sanitaire pour informer la population que la consommation de boissons sucrées contribue à différents problèmes de santé¹⁰. Cet avis, à l’inverse des allégations santé, vise à éclairer le choix des consommateurs et leur rappeler qu’il s’agit d’un produit à consommer rarement. De nos jours, les boissons sucrées font partie du quotidien de beaucoup de trop de Canadiens. Selon un sondage, 74 % des électeurs californiens appuyaient la mesure¹¹.

**STATE OF CALIFORNIA SAFETY WARNING:
Drinking beverages with added sugar(s)
contributes to obesity, diabetes, and tooth decay.**

Il y a quelques années, Santé Canada avait reconnu la contribution des boissons sucrées à la problématique de l’obésité dans sa campagne [« Saviez-vous que les boissons sucrées sont liées à l’obésité chez l’enfant ? »](#). Depuis, les connaissances scientifiques ont évolué, confirmant la forte et constante association entre la consommation régulière de boissons sucrées et l’obésité, le diabète et les problèmes de santé dentaire. C’est ce que révèlent les revues de littérature indépendantes dans plus de 83 % des cas¹².

6. Aider les parents à faire des choix : interdire l'utilisation de personnages et dessins enfantins sur les étiquettes

Il a été démontré que la publicité aux enfants a une incidence non seulement sur leurs préférences et comportements alimentaires, mais aussi sur leurs connaissances nutritionnelles. Il est avéré que les enfants les plus exposés à la publicité considèrent, par exemple, que les céréales sucrées *Frosted Flakes* ont une meilleure valeur nutritive que les *Corn Flakes*. *A contrario*, les enfants moins exposés à la publicité les identifient plus adéquatement¹³. De plus, les enfants préfèrent les produits sur lesquels figurent un personnage ou un logo connu. Ces attributs font en sorte que les jeunes jugent que l'aliment a meilleur goût qu'un aliment identique, disposé dans un autre emballage. Cela les inciterait également à en consommer davantage^{14,15,16}.

Considérant que les produits faisant l'objet de publicité sont majoritairement des produits de faible valeur nutritive, la publicité aux enfants sur les emballages pourrait influencer défavorablement les habitudes alimentaires des jeunes enfants. Une étude canadienne s'est intéressée à ce sujet en étudiant **la qualité nutritionnelle des produits alimentaires ciblant les jeunes grâce à des emballages contenant des images infantiles amusantes**. L'étude indique que 89 % de ces aliments sont riches en sucre, en gras et en sodium alimentaire. Cela soulève plusieurs inquiétudes **sur le plan de la santé publique** et exige une intervention spécifique¹⁷.

À titre d'exemple, les céréales à déjeuner destinées aux enfants font l'objet d'un marketing intense alors que leur valeur nutritive est souvent peu intéressante. En général, elles contiennent 85 % plus de sucre, 65 % moins de fibres et 60 % plus de sodium que les céréales annoncées aux adultes¹⁸. Pourtant, **il a été démontré que les enfants apprécient aussi le goût des céréales de meilleure qualité destinées aux adultes**. Cependant, ces dernières font piètre figure aux côtés des emballages – et parfois même des céréales – multicolores, nettement plus attrayants pour les jeunes, qui font pression sur leurs parents. Voilà pourquoi l'interdiction de la publicité aux enfants sur les étiquettes est nécessaire. De plus, en réduisant le harcèlement des parents pour l'obtention de ces produits permettraient que le choix des parents soit plus libre d'influence et éclairé.



7. Les logos « santé » privés volent la vedette : un encadrement requis

Les logos « privés », c'est-à-dire autogérés par l'industrie, tels que « *Une collation intelligente, Bien choisir, Solution sensée* » et autres ne sont pas assujettis à une réglementation concernant leur mise en place par les industriels ou les critères nutritionnels des produits. Pourtant, ils influencent les choix des consommateurs, ces derniers tendant à se fier à ceux-ci plutôt que de consulter les informations nutritionnelles prescrites par la loi.

La profusion de ces logos sur les emballages alimentaires crée de la confusion chez les consommateurs. En effet, l'apposition de logos sur certains produits peut être douteuse lorsque l'on analyse leur valeur nutritionnelle¹⁹. Par exemple, la plupart des céréales à déjeuner de pauvre valeur nutritive sont certifiées « Smart Choices » ou « better-for-you » par les compagnies. Comme les critères d'application d'un logo sont définis par les industriels, ceux-ci offrent parfois des produits maquillés en produits « plus sains », cherchant à vendre plus puisque les consommateurs exigent de plus en plus des produits « santé ».

Certains de ces logos privés contribuent parfois à la valorisation de la consommation de produits à faible valeur nutritive ou de produits n'étant pas des choix « sains » comme le laissent entendre les logos « santé ». Cela étant, des croustilles, même plus faibles en sel que d'autres sortes de croustilles, ne constituent jamais « une collation intelligente », comme l'industrie le prétend.

Parce qu'ils attirent l'attention et peuvent voler la vedette aux informations nutritionnelles objectives, la présence de logos « privés » sur les emballages alimentaires doit être encadrée. Cela devrait être fait en s'appuyant sur des critères nutritionnels reconnus et l'encadrement devrait être assuré par un tiers indépendant. C'est à ce tiers que reviendrait la responsabilité d'autoriser et contrôler l'apposition d'un logo sur un produit alimentaire. Ainsi, le consommateur aurait accès à de vrais repères, en plus d'avoir l'assurance que les logos répondent à des critères précis. Ce genre de mesure ajouterait à la crédibilité du système alimentaire canadien en plus de démontrer la volonté du gouvernement canadien à encourager une saine alimentation, aidant à la prévention de plusieurs importants problèmes de santé.



8. Nos recommandations

Santé Canada doit contribuer à un environnement alimentaire plus favorable à la saine alimentation et à des choix éclairés pour les consommateurs en :

- Mettant l'emphasis sur la portion de référence plutôt que sur les calories
- Réduisant la valeur quotidienne maximale de gras trans à 1 g de manière à protéger davantage les enfants;
- Encadrant l'utilisation des gras trans industriels dans les aliments;
- Regroupant les sucres dans la liste des ingrédients;
- Ajoutant une allégation au bas du tableau nutritionnel pour identifier plus facilement les aliments ayant une forte teneur en nutriments à consommer avec modération, soit le sucre, le sodium et les gras saturés et trans;
- Interdisant la publicité faite aux enfants par le biais des emballages alimentaires;
- Élaborant une réglementation concernant l'emploi des logos « santé » privés sur les aliments.

9. Conclusion

L'étiquetage des aliments est l'un des moyens privilégiés de rejoindre le consommateur. Il importe donc de s'assurer que l'emballage informe avant de séduire. Pour atteindre leur potentiel de soutien aux décisions des Canadiens, le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients doivent être complets, mais aussi compréhensibles et cohérents avec les autres messages de santé publique. Plusieurs propositions émises par Santé Canada vont en ce sens, mais nous espérons que les éclairages nouveaux apportés par ce mémoire permettront de réévaluer certains éléments, notamment ceux qui présentent selon nous des risques d'effets indésirables, soit :

- La mise en évidence des calories
- Les portions de référence trop grandes
- La valeur quotidienne maximale pour les gras trans
- La combinaison des VQ pour les sucres et le sucre ajouté

Enfin, nous saluons les démarches actuelles visant à bonifier l'information nutritionnelle pour le consommateur et vous invitons à considérer nos recommandations concernant l'encadrement des messages concurrentiels figurant sur les emballages des aliments, notamment les images et personnages enfantins et les logos simplifiés autoproclamés.

Références

- ¹ Nielsen SJ et BM Popkin(2003). Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA*. 289:450-3.
- ² Ello-Martin, JA, Ledikwe JH et BJ Roos (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake : implications for weight management. *AJCN*; 82 (suppl):236S-41S.
- ³ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnallInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.
- ⁴ OMS dans Santé Canada (2009). *Questions et réponses générales sur les gras trans*. Repéré le 5 juillet 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_question-fra.php
- ⁵ Santé Canada (2009-12-21). Programme de surveillance des gras trans. Repéré le 18 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_four-data_quatr-donn-fra.php
- ⁶ Santé Canada (2009-12-21). Les gras trans. Repéré le 18 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index-fra.php
- ⁷ Santé Canada (2009-12-21). Programme de surveillance des gras trans. Repéré le 18 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_four-data_quatr-donn-fra.php
- ⁸ Centers for Disease Control and Prevention (2014). Trans fat. Repéré le 6 août 2014 au www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat/transfat.html
- ⁹ FDA (2014). Trans fat. Repéré le 6 août 2014 au www.fda.gov/food/populartopics/ucm292278.htm
- ¹⁰ California Legislative Information (2014). SB-1000 Public health: sugar-sweetened beverages: safety warnings. Repéré le 30 mai 2014 au http://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=201320140SB1000
- ¹¹ California Center for Public Health Advocacy (2014) Soda Warning Label Legislation Passes State Senate, Moves Forward to Assembly. Repéré le 30 mai 2014 au www.publichealthadvocacy.org/resources/warninglabel/SB1000_Pass_Senate_PressRelease.pdf
- ¹² Maira Bes-Rastrollo M, Schulze MB, Ruiz-Canela M & Martinez-Gonzalez M (2013). Financial Conflicts of Interest and Reporting Bias Regarding the Association between Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain: A Systematic Review of Systematic Reviews. Repéré le 8 août 2014 au www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001578
- ¹³ Signorielli, N. et coll. (1992) dans Union des consommateurs (2006). Marketing de la malbouffe pour enfants. Repéré le 18 août 2011 au www.consommateur.qc.ca/union-des-consommateurs/docu/agro/malbouffe.pdf
- ¹⁴ Lapiere, M.A., Vaala, S.A. & Linebarger, D.L.. (2011), Influence of Licensed Spokescharacters and Health Cues on Children's Ratings of Cereal Taste, *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*, 165(3), 229-234.
- ¹⁵ Roberto, C.A., Baik, J., Harris, J.L. & Brownell, K.D.. (2010). Influence of Licensed Characters on Children's Taste and Snack Preferences, *Pediatrics*, 126(1),: 88-93. Repéré le 8 juillet 2011 au <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2010/06/21/peds.2009-3433.full.pdf+html>
- ¹⁶ Robinson, T.N., Borzekowski, D.L.G, Matheson, D.M. & Kraemer, H.C. (2007). Effects of Fast Food Branding on Young Children's Taste Preferences. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 161(8), 792-797.
- ¹⁷ Elliott C. (2008) Assessing « fun foods » : nutritional content and analysis of supermarket foods targeted at children. *Obes Rev*, 9, 368-377. Repéré le 10 août 2011 au www.cbc.ca/thenational/includes/pdf/elliott2.pdf
- ¹⁸ Harris J.L., Schwartz M.B. & Brownell, K.D. (2009). Marketing foods to children and adolescents : licensed characters and other promotions on packaged foods in the supermarket. *Public Health Nutrition*, 13(3), 409-417.
- ¹⁹ Brownell, K.D. & Koplan, J.P. (2011) Front-of-Package Nutrition Labeling – An Abuse of Trust by the Food Industry? *NEJM*, 364 (25), 2373-75.