



JULIE DESGROSEILLIERS

LA JUNGLE ALIMENTAIRE

COMMENT S'Y RETROUVER

0 %
10 %
2 %
0 %
% ou plus c'est beaucoup
% or more is a lot

tartrogine

azodicarbone

peroxyde d'ac

marketing

Valeur Nutritionnelle
pour 1 tasse
Per 1 cup (250 mL)
Calories 110
Glucides / Fat 0 g
Saturés / Saturates
Trans 0 g
Carbohyd

nitrates

Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)
Calories 110
Glucides / Fat 0 g

aspartame

TABLE DES MATIÈRES

.....

Bienvenue dans la jungle alimentaire!.....	8	PRENDRE LE CONTRÔLE DE SON PANIER D'ÉPICERIE	39
COMPRENDRE LE MARKETING ALIMENTAIRE	13	Les étiquettes alimentaires, mode d'emploi....	40
Un art multidisciplinaire	14	Allez-y une catégorie à la fois.....	67
Le marketing: une affaire de « riches »?.....	15	LE GUIDE D'ACHAT	69
Des outils marketing discrets	15	Barres de céréales	72
Tirer profit du phénomène du halo nutritionnel	17	• Barres énergétiques citron et canneberges.....	76
DÉJOUER LES PIÈGES DU SUPERMARCHÉ	21	• Barres à boules sans allergènes.....	78
Le merchandising	22	Beurres d'arachide, de noix et de graines	80
La disposition générale d'un supermarché.....	23	• Tartinade noisettes et chocolat.....	84
Les stimuli sensoriels	27	Beurre et margarine	86
Les promotions	29	Biscuits	88
La circulaire	31	• Pattes d'ours version améliorée.....	90
La taille des paniers	31	Boissons végétales	93
Les autres tactiques de vente.....	32	• Pouding végétal au chocolat	96
Le défi ultime: contourner les aliments ultra-transformés	34	Bouillons	98
Trucs pour gagner la partie	36	• Bouillon aux retailles de légumes recyclés.....	102
Manger, c'est voter!	37	Céréales à déjeuner	104
		• Muesli à la poêle cacao et orange	110
		Charcuteries	112
		Chocolat	117
		• Bouchées de brownies.....	120
		Confitures et tartinades de fruits	123
		• Tartinade santé aux fraises.....	124

Craquelins.....	127	Poissons et fruits de mer	210
• Craquelins passe-partout.....	130	Repas surgelés.....	216
Crème glacée et compagnie	132	Tofu et compagnie.....	220
• Yogourt glacé tropical	138	Trempettes salées	225
• Divine Nice cream aux cerises	140	Viande rouge et viande blanche	228
Croustilles et grignotines salées	142	• Sans-viande haché mexicain.....	232
• Trio de popcorn	146	Vinaigrettes	234
Farines.....	148	Yogourts et compagnie.....	237
• Gaufres style « eggo ».....	152	• « Gla-sage » chocolaté.....	242
Fromages	154	• Yogourt à boire fraises et banane.....	244
• Tartinade de fromage fondu.....	158	Le mot de la fin	246
Fruits et légumes	160	Répertoire des synonymes.....	249
• Rouleaux aux fruits	166	Liste des principales catégories	
• Sauce barbecue aux dattes.....	168	d'additifs alimentaires autorisés	
Huiles végétales	170	au Canada et leurs rôles	250
Lait	177	Additifs alimentaires les plus	
Légumineuses	180	controversés et permis au Canada	252
• Mayonnaise sans œufs à l'aquafaba	184	À quoi servent les vitamines	
Œufs.....	186	et les minéraux ?	264
Pains tranchés.....	189	Références.....	267
• Bagels protéinés	192	Remerciements	271
• Pain aux raisins	194		
Pâtes alimentaires	197		
• Sauce rosée facile et nutritive	200		
Pizzas surgelées	203		
• Pizza surgelée au poulet cajun	208		



BIENVENUE DANS LA JUNGLE ALIMENTAIRE !

L'alimentation est au cœur de notre quotidien. Elle sert d'abord à remplir un besoin vital, en apportant l'énergie et tous les éléments nutritifs indispensables à une bonne santé physique et psychologique. Ce qu'on mange, comment on mange, avec qui on mange, pourquoi on mange... Tout cela résume bien que se nourrir est un acte global, à la fois culturel, économique, social et émotionnel. Nos choix alimentaires reflètent nos valeurs, nos préférences et parfois même notre personnalité. La nutrition peut aussi influencer positivement ou négativement le risque de contracter certaines maladies comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Ce n'est donc pas surprenant que le sujet anime avec passion nos discussions et nos pensées de tous les jours.

Au cours des 20 dernières années, la science de la nutrition a énormément évolué. Le raffinement des recherches scientifiques et le développement accéléré des technologies permettent d'identifier et de comprendre des phénomènes jusqu'alors inconnus ou obscurs. Un bel exemple est l'étude du microbiote (flore intestinale), surnommé le « deuxième cerveau ». On a découvert, il y a quelques années seulement, que celui-ci est propre à chaque personne, qu'il est directement influencé par ce qu'on mange et qu'il joue de nombreux rôles dans le maintien d'une bonne santé et dans l'apparition possible de plusieurs maladies (ex. obésité¹, Alzheimer², Parkinson³). Et il en va de même pour une quantité infinie de sujets. Comme la nutrition est complexe et que des études se font en continu, on a souvent l'impression que les résultats des recherches se contredisent.

Le vin est bénéfique pour la santé du cœur.

Le vin fait engraisser et augmente la pression artérielle.

Le soya est une excellente protéine végétale complète, faible en gras.

Le soya contient des OGM et cause des dérèglements hormonaux.

Le lait est un aliment nutritif, offrant 16 nutriments essentiels.

Le lait, c'est juste bon pour les enfants.

Manger six petits repas par jour est gagnant pour la santé.

Manger entre les repas fait engraisser.

Comme en témoignent ces exemples, il existe une foule d'informations alimentaires divergentes. Ce fait n'est pas nouveau, mais avec le développement d'Internet qui permet au public et à l'industrie d'y avoir accès rapidement, la roue de la cacophonie s'est mise à tourner de plus en plus vite.

Lorsque j'ai entrepris mes études universitaires en nutrition, pour exercer le métier de diététiste/nutritionniste, c'était dans le but de mieux comprendre les aliments et d'aider les gens à mieux se nourrir. Or, avec une moyenne de 40 000 produits offerts dans les épiceries, ce n'est pas une tâche facile! À vrai dire, il est devenu complexe de savoir quoi acheter, surtout lorsqu'on souhaite manger sainement, et ce, même pour une nutritionniste! Et quand on jumelle à cette offre commerciale colossale le marketing alimentaire tout-puissant et les croyances de chacun, c'est le fouillis. Les mangeurs que nous sommes ne savent plus où donner de la tête... ni de la bouche.

Dans ce contexte, il n'est pas surprenant de constater que faire son épicerie est maintenant une activité très cérébrale et angoissante pour plusieurs consommateurs. Est-il préférable de choisir un aliment qui contient plus de sodium, mais moins de sucre, ou l'inverse? Devrait-on craindre les additifs alimentaires ou les charcuteries? En nutrition, c'est rarement noir ou blanc. La nuance est extrêmement importante.

C'est donc pour cette raison que j'ai décidé de plonger corps et âme dans la rédaction du livre *La jungle alimentaire*. J'avais envie de calmer la tempête et de vous aider à mieux comprendre ce que vous achetez. J'avais envie de vous sensibiliser aux nombreuses et créatives stratégies du marketing qui influencent nos comportements alimentaires. Je sentais aussi le besoin de vous donner les outils nécessaires pour lire et pour comprendre efficacement une liste des ingrédients et un tableau de la valeur nutritive. Pour faciliter l'assimilation de la théorie, j'ai intégré tout au long du livre des exercices pratiques réalisés à partir de vrais produits, comme si vous étiez à l'épicerie!

Pour vous aider encore plus à mieux acheter, vous trouverez dans ce livre un guide d'achat. Celui-ci vous explique simplement ce que cachent les aliments que vous mettez dans votre panier et vous propose des critères de sélection pour une trentaine de catégories de produits. Par exemple, pour faire un choix futé, que doit-on regarder quand on

achète un yogourt ou un pain tranché? Quelle quantité de sucre maximale devrait contenir une céréale à déjeuner nutritive? Comment repérer les poissons et les fruits de mer issus de la pêche durable? Autant de questions que de réponses pour simplifier l'achat d'aliments gagnants.

Je me suis finalement amusée à concevoir 25 recettes. Certaines d'entre elles cherchent à imiter des produits commerciaux populaires, comme du Nutella, des Pattes d'ours et du Cheez Whiz, alors que d'autres sont des solutions de rechange générales plus nutritives (ex. barres tendres, craquelins, pizzas surgelées). Ces recettes ne contiennent que des ingrédients de qualité et sont faciles à cuisiner. Et le plus important: elles goûtent ce qu'elles devraient goûter, c'est-à-dire les vrais aliments. La preuve que santé et bon goût peuvent parfaitement cohabiter!

Ce livre n'a pas pour objectif de vous dire quoi acheter ou quoi ne pas acheter. Vous êtes libre de manger ce que vous voulez! Après sa lecture, vous connaîtrez néanmoins la réelle valeur des aliments que vous achetez, et pas seulement ce que l'industrie souhaite vous faire croire.

Je suis très fière de vous présenter ce cinquième livre qui, à mon avis, est un *must* pour quiconque désire prendre soin de sa santé. Vous avez tout le nécessaire pour faire des choix autonomes et plus éclairés à l'épicerie. Dans le domaine de la nutrition, on dit qu'il est important de manger en pleine conscience, c'est-à-dire en étant à l'écoute de son corps. Mais selon moi, manger en pleine « connaissance » est tout aussi important. Ayez la curiosité de regarder ce que cachent les aliments que vous achetez pour mieux comprendre ce que vous avalez réellement. Comme j'aime dire: « Ouvrez les yeux avant la bouche », pour le plaisir et la santé!

Bonne lecture,

A handwritten signature in cursive script that reads "Julie".

À SAVOIR SUR CE LIVRE



- Les produits mentionnés dans ce livre figurent à titre informatif uniquement; ils servent à faciliter la compréhension de la théorie et à formuler des exercices pratiques sur la lecture des étiquettes nutritionnelles. Par conséquent, je n'ai reçu aucune compensation financière de la part des compagnies alimentaires.
- L'industrie alimentaire a jusqu'en 2022 pour se conformer aux nouvelles exigences de Santé Canada en matière d'étiquetage nutritionnel. Ainsi, les listes des ingrédients et les tableaux de la valeur nutritive pris en exemple dans le livre ne reflètent pas la nouvelle réglementation puisque celui-ci a été achevé en 2019.
- Les listes des ingrédients et les tableaux de la valeur nutritive qui figurent dans cet ouvrage ont été relevés majoritairement sur les sites Internet des compagnies alimentaires entre septembre 2018 et juillet 2019. Depuis, des changements ont pu être apportés aux informations nutritionnelles. Veuillez vous référer aux emballages alimentaires actuels des produits pour connaître les informations à jour.



DÉJOUER LES PIÈGES DU SUPERMARCHÉ

De l'entrée à la sortie d'un supermarché, les marchands utilisent une batterie de tactiques visant à favoriser un maximum d'achats. Faire son épicerie, c'est comme jouer une partie d'échecs. D'un côté, il y a les fabricants et les commerçants qui placent soigneusement leurs pions sur l'échiquier et, de l'autre côté, il y a nous. De par nos choix, nous avons le pouvoir de les faire « tomber » ou de nous faire « manger ». Or, c'est comme dans le vrai jeu : plus on s'entraîne, plus on devient habile à anticiper et à déjouer les stratégies de l'industrie. Et plus on s'amuse !

Le MARCHANDISAGE

Le marchandisage, que l'on nomme aussi la « mise en marché », regroupe l'ensemble des stratégies et des techniques de présentation des produits visant à inciter le consommateur à acheter (ex. sélection des produits, nombre de rangées, éclairage). L'objectif étant de maximiser les ventes. Ce sont les détaillants en alimentation, comme Metro, Provigo et IGA, qui choisissent quels produits seront vendus dans leurs magasins, où ils seront placés et à quel prix ils seront affichés. Les compagnies alimentaires peuvent influencer les décisions des détaillants dans une certaine mesure, mais pas sans efforts ni argent. Tout a un prix, surtout ce qui a de la visibilité en magasin.

DES FRAIS COLOSSAUX POUR LES FABRICANTS

Saviez-vous que les fabricants alimentaires doivent payer des frais d'entrée à chaque chaîne de supermarchés pour que leurs produits y soient vendus ? C'est un peu comme leur « taxe de bienvenue ». Ce montant varie généralement de quelques milliers à plusieurs dizaines de milliers de dollars par produit selon sa nature (ex. sec, réfrigéré), sa position dans le magasin, l'historique des ventes de la catégorie et l'espace total utilisé^{1,2}. Ainsi, plus un fabricant veut offrir de variétés et de nouveautés, plus ça lui coûte cher.

L'ampleur de ces frais et la complexité que représente la mise en marché d'un produit sont notamment ce qui explique qu'autant de produits peu nutritifs soient aussi visibles



**PRENDRE LE
CONTRÔLE
DE SON PANIER
D'ÉPICERIE**

Saviez-vous qu'il existe de 30 000 à 50 000 produits différents dans une épicerie de taille moyenne ? Dans un marché aussi compétitif, les compagnies misent beaucoup sur l'emballage alimentaire pour se démarquer. Celui-ci devient un outil de communication stratégique, où les allégations, les mots et les logos « santé » essaient de voler la vedette. Devant une telle abondance d'options et d'informations, il est difficile de repérer les vrais choix gagnants pour notre santé. La solution ? Savoir interpréter avec justesse les différentes informations nutritionnelles inscrites sur les emballages.

Les **ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES, MODE D'EMPLOI**

L'emballage des aliments est le premier contact direct qu'on a avec chaque produit. Beaucoup d'informations y sont présentées, une partie étant obligatoire, et le reste ajouté volontairement par le fabricant. Ces informations facultatives sont pour la plupart réglementées. C'est Santé Canada qui a le rôle d'élaborer les règles en matière d'étiquetage nutritionnel, alors que c'est l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui s'assure qu'elles sont respectées. Autrement dit, un fabricant ne peut pas écrire n'importe quoi, n'importe où sur son emballage. Au fil des prochaines pages, vous apprendrez à mieux décoder l'information obligatoire ainsi que l'information facultative pouvant se retrouver sur les emballages.

.....

**LES EMBALLAGES : PUBLICITÉ MUETTE,
MAIS PAS MOINS EFFICACE !**

.....

L'INFORMATION OBLIGATOIRE

Les fabricants alimentaires sont tenus d'afficher sur leurs produits la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive, à part quelques exceptions.

La liste des ingrédients

La meilleure source d'information pour juger de la qualité d'un aliment est certainement la liste de ses ingrédients. Les compagnies alimentaires doivent afficher celle-ci sur les aliments préemballés, composés de plus d'un ingrédient, sauf pour quelques exceptions (ex. certaines boissons alcoolisées, certains produits emballés sur les lieux de vente, comme le poulet rôti). La liste regroupe les ingrédients, les additifs et les allergènes contenus dans l'aliment, classés en ordre décroissant de poids. Ainsi, l'ingrédient présent en plus grande quantité (celui qui est le plus lourd) figure en tête de liste. À l'inverse, on trouve à la fin de la liste l'ingrédient présent en plus faible quantité.

En général, une courte liste d'ingrédients familiers est synonyme d'un choix gagnant, surtout si ce sont des ingrédients que vous pouvez retrouver à la maison. Méfiez-vous des listes qui n'en finissent plus, surtout si vous ne comprenez pas ce que vous lisez. C'est possiblement un signe que l'aliment est très transformé.

Des nouveautés

Afin de faciliter la lecture et la compréhension des étiquettes nutritionnelles, Santé Canada a récemment proposé plusieurs changements concernant la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive. Les compagnies devront s'y conformer pour 2022. D'ici là, vous verrez tranquillement apparaître ces nouvelles modifications sur les produits alimentaires. Ci-dessous, les principales améliorations suggérées pour la liste des ingrédients.

- Séparer les **ingrédients** par des puces ou par des virgules afin de faciliter la lecture.
- Regrouper entre parenthèses, à la suite du mot « **sucres** », toutes les sources de sucre ajoutées et énumérées en ordre décroissant du poids. Auparavant, les sucres pouvaient se retrouver éparpillés dans la liste.
- Désigner les **colorants alimentaires** par leur nom usuel (ex. tartrazine, caramel). Avant, seul le terme générique « colorant » pouvait être mentionné.

Ingrédients : Sucres (mélasse qualité fantaisie, cassonade, sucre)

- Farine • Shortening d'huile végétale • Œufs entiers liquides • Sel
- Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura

Contient : Blé • Œufs

Les ingrédients

Lire une liste des ingrédients peut sembler *a priori* un exercice simple, notamment lorsqu'on est en présence de mots familiers comme « huile », « amandes », « farine de blé », etc. Pourtant, celui-ci peut s'avérer ardu, voire angoissant. Il y a tant de mots que nous ne connaissons pas et tant de mots « inoffensifs » qui peuvent nous préoccuper. Je pense par exemple au mot « ghee », qui n'est rien d'autre que du beurre clarifié ou à de l'acide ascorbique qui est tout simplement de la vitamine C. Bien qu'il soit impossible de faire une liste exhaustive de tous les termes liés aux aliments, vous trouverez à la page 249 le **Répertoire des synonymes**, regroupant les principaux mots utilisés pour indiquer la présence de lipides, de glucides et de sodium.

Les additifs alimentaires

Dans la liste des ingrédients peuvent se cacher une multitude d'additifs. Généralement, les additifs sont ajoutés aux aliments pour les rendre attrayants, conserver leur valeur nutritive, augmenter leur durée de conservation, faciliter la transformation, l'emballage ou l'entreposage. L'objectif est d'offrir les meilleurs aliments possible en termes de goût, de couleur, d'odeur et de texture. « EDTA », « octafluorocyclobutane », « dioxyde de silicium », « citrate de stéaryle », « hydroxyanisole butylé »... les additifs se présentent souvent sous des termes peu familiers qui peuvent malheureusement inquiéter. Pour vous aider à y voir plus clair, vous trouverez à la page 250 un tableau résumant les **principales catégories d'additifs autorisés au Canada et leurs rôles**. Ainsi, la prochaine fois qu'un mot vous embêtera, vous pourrez vous y référer et voir à quoi sert cet ingrédient.

Au Canada, les additifs alimentaires sont régis en vertu des autorisations de mise en marché délivrées par la ministre de la Santé et du Règlement sur les aliments et drogues. Une fois de plus, tout est bien réglementé : les additifs autorisés, les aliments dans lesquels ils sont permis et les quantités tolérées. Avant d'être mis sur le marché canadien,



LE GUIDE D'ACHAT

Une bonne compréhension de la liste des ingrédients et du tableau de la valeur nutritive est essentielle pour évaluer la qualité d'un aliment. Or, pour faire des choix encore plus gagnants à l'épicerie, il est avantageux de connaître plus précisément les critères nutritionnels à privilégier par catégorie de produits. Par exemple, combien de grammes de fibres devrait fournir un pain nutritif, ou alors quelle quantité de sucres maximale devrait contenir une bonne céréale à déjeuner? Dans les pages qui suivent, vous trouverez une foule de renseignements, de trucs et de critères ciblés pour optimiser vos achats.

PERSONNALISER SON ALIMENTATION

Un aliment ou un nutriment n'est pas « bon » ou « mauvais » de manière égale pour tout le monde. Selon l'âge, les préférences alimentaires, l'état de santé et les antécédents médicaux, il y a une façon optimale de s'alimenter pour chaque individu. Par exemple, la personne diabétique surveillera de plus près sa consommation de glucides, alors que celle souffrant d'hypertension artérielle prêtera une plus grande attention à la teneur en sodium des aliments. Ainsi, il importe à chacun de personnaliser son alimentation, donc ses achats alimentaires. Je vous invite à garder en tête cette information au cours de votre lecture, puisque les critères nutritionnels présentés s'adressent aux personnes en santé et sans condition médicale particulière.

C'EST LA MOYENNE AU BÂTON QUI COMPTE

Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée, incluant les gâteaux, les croustilles et la pizza. Ces aliments font plaisir, et se donner la permission de les consommer limite les frustrations et les compulsions alimentaires. Évidemment, comme ces aliments ultra-transformés sont généralement peu intéressants d'un point de vue nutritionnel, l'idée est d'apprendre à les consommer à l'occasion et en quantité raisonnable. Rappelez-vous qu'un aliment ne suffit pas à déterminer si vous mangez bien ou non; c'est la somme de tous ceux que vous choisissez qui importe et, surtout, ceux que vous consommez le plus souvent tous les jours.

BARRES DE CÉRÉALES



Tendres ou croquantes, avec ou sans enrobage, les barres de céréales sont de véritables pièges santé. Bien qu'elles bénéficient d'une image de produits sains, la grande majorité des barres tendres populaires sont loin d'être des collations nourrissantes, surtout celles dédiées aux enfants. Malgré tout, il existe quelques bons choix camouflés à travers l'abondance de boîtes colorées. Voici quelques trucs pour les repérer!

CE QUE CACHENT LES BARRES DE CÉRÉALES

Les barres de céréales sont assurément très pratiques. Elles sont rapides et prêtes à manger, légères à transporter, ne nécessitent aucune réfrigération et leur goût sucré fait la joie de plusieurs. Malheureusement, les versions du commerce contiennent souvent trop de sucre et de gras, pas assez de fibres et de protéines, tout en offrant une très longue liste d'ingrédients peu intéressante et plusieurs additifs. On trouve beaucoup de barres « bonbons », alors que les barres aux allures « santé » cachent souvent des matières grasses de mauvaise qualité. Par conséquent, si ce type d'aliment se retrouve fréquemment dans votre panier d'épicerie, prenez le temps de repérer les meilleurs choix ou, mieux encore, cuisinez-les vous-même. Par exemple, essayez mes barres énergétiques citron et canneberges (page 76) et mes barres-à-boules sans allergènes (page 78).

Il existe une grande variété de barres tendres sur le marché. Celles composées majoritairement de fruits séchés et de noix s'avèrent généralement les meilleurs choix (ex. Taste of Nature, barres originales LÄRABAR). Comme leur prix est souvent élevé, la solution de rechange est de faire un mélange maison, composé de noix et de fruits séchés, tout simplement. Une collation tout aussi efficace, mais plus économique et plus nutritive.



POUR MIEUX ACHETER

L'industrie arrive souvent à nous vendre des produits, comme des barres de céréales proposant des tableaux de la valeur nutritive alléchants, mais dont la qualité des ingrédients laisse grandement à désirer. Soyez futé et prenez le temps de lire les différentes informations nutritionnelles pour éviter de tomber dans leurs pièges.

Les critères ci-dessous conviennent aux barres de céréales populaires, composées majoritairement de flocons d'avoine ou de farine de grains entiers, suivis de fruits séchés, de noix, etc. Par conséquent, les barres composées principalement de noix et de fruits séchés risquent d'excéder les critères proposés pour les lipides. Gardez en tête que le plus important en matière de barres pour les collations est la qualité des ingrédients. Recherchez les produits offrant de vrais aliments, comme ceux que vous utiliseriez pour une recette maison.

La quantité de référence pour les barres de céréales est d'environ 35 g¹. Tentez de respecter les critères ci-dessous pour cette portion ou par portion de l'emballage.

- Ciblez une **courte liste d'ingrédients simples**. Une barre de céréales de qualité contient des glucides nutritifs comme premier ingrédient (ex. flocons d'avoine, farine de grains entiers, fruits séchés) ou une source de gras bénéfique pour la santé, comme des noix et des graines.
- **Lipides**: maximum 5 g (max 7 % VQ), idéalement 3 g et moins (4 % VQ et moins). Rappelez-vous que les barres composées majoritairement de noix et de graines contiennent des apports en lipides plus élevés. Ces matières grasses sont principalement composées d'acides gras insaturés, bénéfiques pour le cœur. Ainsi, même si la barre de noix ou de graines dépasse le maximum de 5 g de lipides recommandés, mais que ses ingrédients sont de qualité et qu'elle respecte les autres critères de sélection, il s'agit d'un bon choix.
- **Gras saturés et trans**: maximum 1 g (max 5 % VQ). Si la barre est composée majoritairement de noix et de graines, limitez ces gras à 2 g (max 10 % VQ).
- **Sucres**: maximum 10 g (max 10 % VQ), idéalement 6 g et moins (6 % VQ et moins) et idéalement sans édulcorants (aspartame, sucralose, sorbitol, etc.).
- **Fibres**: au moins 3 g (au moins 11 %).
- **Protéines**: au moins 3 g, idéalement 5 g et plus.
- **Sodium**: maximum 115 mg (maximum 5 % VQ).

À VOUS DE JOUER !

.....

**PARMI LES TROIS BARRES DE CÉRÉALES SUIVANTES,
LAQUELLE VOUS SEMBLE LE MEILLEUR CHOIX ?**

A

INGRÉDIENTS : arachides, sucre, sirop de maïs, cajous, noix de coco, morceaux de chocolat noir (sirop de canne à sucre séché, liqueur de chocolat, beurre de cacao, lécithine de soya, arôme naturel), amandes, avoine sans gluten (grains entiers), huiles de palmiste et de palme, fructose, quinoa, dextrose, cacao, shortening d'huile de palme modifiée, glycérine, sel, arôme naturel, sorbitol, sirop de maïs, huile végétale, lécithine de soya, substances laitières, protéine de soya, phosphate tricalcique.

B

INGRÉDIENTS : avoine entière, sirop de riz brun, sirop de riz brun déshydraté, amandes, farine de riz brun à grains entiers, graines de lin entières, miel, huile végétale, fibres de bale d'avoine, glycérine végétale, sel marin, arôme naturel, mélasse verte, farine d'arachide.

C

INGRÉDIENTS : raisins secs (raisins secs, huile de tournesol), graines de sésame, sirop d'agave, amandes (12 %), graines de tournesol, pépites de riz brun à grain entier, graines de lin, sirop de riz brun, graines de citrouille, mélange d'huile de tournesol (huile de tournesol, concentré de tocophérols mixtes², extrait de romarin), arachides grillées, agar-agar.

Valeur nutritive	
Pour 1 barre (33 g)	
% valeur quotidienne	
Calories 170	
Lipides 11 g	17 %
saturés 4 g	
+ trans 0 g	19 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 45 mg	2 %
Potassium 120 mg	3 %
Glucides 16 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 9 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

Valeur nutritive	
Pour 1 barre (35 g)	
% valeur quotidienne	
Calories 140	
Lipides 5 g	8 %
saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Potassium 115 mg	3 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

Valeur nutritive	
Pour 1 barre (40 g)	
% valeur quotidienne	
Calories 190	
Lipides 11 g	17 %
saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	1 %
Potassium 210 mg	6 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 10 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

LE VERDICT DE JULIE

Mon choix s'arrête sur la barre de céréales C, suivie de près par la barre B. La barre C offre une courte liste composée d'ingrédients simples, nutritifs et de qualité, ainsi qu'un seul additif alimentaire, soit l'agar-agar, un agent émulsifiant (gélifiant végétal qui s'obtient à partir de certaines espèces d'algues). En ce qui concerne sa valeur nutritive, elle respecte tous les critères de sélection à l'exception de sa teneur plus élevée en lipides, puisqu'elle est composée majoritairement de graines et de noix (graines de sésame, graines de citrouille, graines de lin, amandes, huile de tournesol). Je vous rappelle que ces bons gras sont bénéfiques pour la santé du cœur et qu'ainsi, même si la teneur totale en lipides excède le critère, il s'agit d'un bon choix en raison notamment de la qualité des ingrédients.

De son côté, la barre de céréales B est également intéressante. Elle offre une courte liste d'ingrédients, en plus de respecter tous les critères nutritionnels de sélection concernant les lipides, les gras saturés et trans, les sucres, les fibres, les protéines et le sodium. Elle contient toutefois un arôme et des fibres de bale d'avoine. Ces ajouts ne sont pas nécessairement mauvais comme tels, mais mieux vaut aller chercher les nutriments, les fibres et les saveurs dans les aliments d'origine. Par exemple, les fibres de bale d'avoine sont utilisées pour enrichir les aliments transformés en fibres, mais leurs bienfaits sur la santé ne sont pas aussi complets que les fibres naturellement présentes dans les aliments, comme l'avoine entière (page 190).

Enfin, la barre de céréales A offre une plus longue liste, avec des ingrédients moins intéressants, comprenant des gras de mauvaise qualité (ex. huiles de palmiste et de palme) et du sorbitol (un édulcorant). Ses teneurs en lipides et en acides gras saturés et trans sont trop élevées, tandis que sa teneur en fibres est trop faible.

A. Special K – barre de céréales Nourish avec quinoa, noix de coco, cajous et morceaux de chocolat noir, de Kellogg's

B. Barre de céréales entières miel, amandes et graines de lin, de Kashi

C. Barre de céréales biologique aux amandes, de Taste of Nature

BAGELS PROTÉINÉS

RENDEMENT 8 BAGELS

PRÉPARATION 15 MINUTES

CUISSON 25 MINUTES

CONGÉLATION OUI

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

75 ml (1/3 tasse) de poudre de lait écrémé

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature à 0 %

15 ml (1 c. à soupe) de miel

Beurre non salé, pour badigeonner

Garnitures au choix: graines de sésame, graines de pavot, graines de chanvre, flocons d'oignon séchés, etc. (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre de lait écrémé, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le yogourt et le miel, puis, à l'aide des mains, mélanger. Former une boule.

Sur un plan de travail bien fariné, déposer la boule de pâte et pétrir 2 minutes. La pâte ne devrait pas être trop collante à ce stade-ci. Au besoin, ajouter de la farine sur le plan de travail.

Diviser la pâte en 8 parties égales. Pour chaque morceau, former des cylindres d'environ 23 cm (9 po) de longueur, puis joindre fermement les extrémités pour former les bagels, en laissant une ouverture d'au moins 5 cm (2 po) au milieu.

Déposer les bagels sur une très grande plaque de cuisson recouverte d'une toile de cuisson antiadhésive ou de papier parchemin. Badigeonner le dessus des bagels de beurre et saupoudrer de la garniture au choix, si désiré.

Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les bagels soient bien dorés.

Se conservent 3 jours à la température ambiante, 1 semaine au réfrigérateur ou se congèlent.

Ces bagels maison se démarquent des versions du commerce par la qualité de leurs ingrédients et par leur teneur plus élevée en protéines.

Valeur nutritive	
Pour 1 bagel (90 g)	
Calories 180	% valeur quotidienne*
Lipides 1 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Glucides 30 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 7 g	7 %
Protéines 13 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 225 mg	17 %
Fer 1,5 mg	8 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup	



LA JUNGLE ALIMENTAIRE

COMMENT S'Y RETROUVER

Comment se retrouver dans la jungle alimentaire et faire des choix éclairés alors que la diversité des produits est colossale et où l'information nutritionnelle véhiculée est souvent incomplète, erronée ou contradictoire ?

Est-il préférable de choisir un aliment qui contient plus de sodium, mais moins de sucre, ou l'inverse ? Doit-on craindre les additifs alimentaires ? Devrait-on bannir les charcuteries de notre alimentation ? Que doit-on penser des allégations nutritionnelles affichées sur les emballages ?

.....

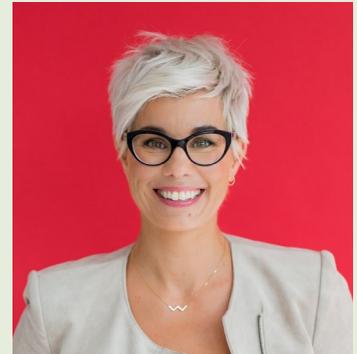
La nutritionniste Julie DesGroseilliers nous donne les outils pour découvrir la véritable valeur nutritive des aliments que l'on achète et pas seulement ce que l'industrie tente de nous faire croire. Mieux acheter pour mieux manger: voilà le défi qu'elle nous propose.

.....

Pour nous aider à le relever, elle nous offre :

- un tour d'horizon des tactiques utilisées par l'industrie alimentaire pour nous inciter à acheter ;
- des trucs pour déjouer les pièges et les stratégies marketing ;
- des outils pour interpréter les listes d'ingrédients et les tableaux de la valeur nutritive des aliments ;
- des exercices pratiques sur la lecture des étiquettes nutritionnelles ;
- des critères d'achat pour nous aider à mieux consommer ;
- de l'information sur les additifs alimentaires ;
- des recettes « santé » qui imitent des produits commerciaux populaires (Nutella, Cheez Whiz).

Un ouvrage pratique et bien vulgarisé pour reprendre le contrôle de son panier d'épicerie.



JULIE DESGROSEILLIERS est nutritionniste, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Elle est l'auteure de cinq livres, dont les best-sellers *Bébé a faim* et *Protéines – stratégies et recettes pour bien les consommer tout au long de la journée*, publiés aux Éditions La Presse. Ce dernier ouvrage a été couronné meilleur livre de Cuisine santé des Taste Canada Awards et a remporté le prix Communications livres/magazines du concours DUX en 2018.

L'auteure est également conférencière, chroniqueuse télé et magazine (*VÉRO*), créatrice de recettes, pro de la nutrition du Défi Santé, consultante pour l'industrie agroalimentaire ainsi que porte-parole du Mouvement. J'aime les fruits et légumes.