

TRANSCRIPTION

COMPRÉHENSION ORALE | Stade 2 | Niveau 6

Domaine	Culture et médias
Situation	Suivi de l'actualité
Intention	Comprendre des chroniques, des entrevues ou des documentaires sur des thèmes pratiques ou courants

SUPPORT	Vidéo : • <i>Des étiquettes qui ne disent pas tout</i>
---------	---

Faire l'épicerie, est-ce que c'est supposé prendre des heures ? Si on lit les listes d'ingrédients et qu'y'a [il y a] plein de mots qu'on ne connaît pas et qu'on regarde les tableaux de valeurs nutritives avec plein de chiffres qu'on ne comprend pas, ça se peut que ça soit long. On peut donc être tentés de se fier aux allégations que font les fabricants. Après tout, ils en font des efforts pour faciliter nos choix. Malheureusement, c'est parfois un mauvais raccourci.

Puisque le cholestérol et les matières grasses ont mauvaise presse, il peut être avantageux pour l'industrie alimentaire de préciser que certains produits n'en contiennent pas. Mais quand le produit en question n'en contient naturellement pas, ce type d'allégation suggère à tort qu'il est une option plus santé que ses concurrents.

Par exemple, l'huile sans cholestérol. Le cholestérol se retrouve uniquement dans des produits d'origine animale. Les huiles sont d'origine végétale et ne contiennent naturellement pas de cholestérol.

Ou encore le *Jello* sans gras. Le *Jello* est fait de gélatine et de sucre. Aucun dessert à la gélatine n'a jamais contenu de matière grasse. Par ailleurs, il faut aussi parfois se méfier des termes « léger » ou « réduit en gras » et toujours comparer la version allégée avec la régulière.

Prenons par exemple, le beurre d'arachide léger. Dans ce cas-ci, les matières grasses sont remplacées par du sucre, et une cuillère à table de beurre d'arachide léger contient seulement 10 calories de moins que la version originale. Puis, ce n'est pas parce qu'un produit contient un ingrédient santé qu'il devient lui-même une alternative santé. Il faut toujours tenir compte des autres ingrédients et de l'aliment dans son ensemble. Par exemple, les barres de céréales garnies de vrais fruits. En fait, leur garniture contient beaucoup plus de sucre que de vrais fruits et il serait généralement plus juste d'indiquer qu'ils sont garnis d'une confiture de fruits. C'est un peu la même chose avec des craquelins aux légumes. Désolée, mais ça compte pas pour une portion de fruit et légumes. Finalement, c'est important de prendre un peu de recul devant la mention « source de » que ce soit des vitamines de minéraux et d'autres nutriment.

C'est le cas notamment des biscuits aux brisures de chocolat qui sont une source de calcium. Ils sont aussi une importante source de calories. Et, pour combler le quart de nos besoins quotidiens en calcium, il faudrait manger 10 biscuits. On est donc pas mal mieux de se fier sur le verre de lait qui accompagne deux ou trois de ces biscuits pour nous fournir du calcium. Si lire les étiquettes et surtout essayer de les comprendre, ce n'est pas votre activité préférée, sachez que les fruits, les légumes, le poisson, le poulet ou les autres viandes transformées n'ont pas de longues listes d'ingrédients ni de tableaux de valeur nutritive et font rarement des allégations. Bref, privilégier les aliments de base, c'est la meilleure façon de ne pas se casser la tête avec les étiquettes.