

3 façons de mal lire les étiquettes nutritionnelles (Intermédiaire)

Health

French

Intermédiaire

Article

Beaucoup d'Américains disent lire l'étiquette nutritionnelle avant d'acheter un aliment, mais les experts expliquent qu'elle est souvent mal comprise. Certaines personnes pensent que ce tableau est simple et exact, alors que plusieurs éléments sont plus compliqués à interpréter qu'ils ne le paraissent.

Une erreur fréquente concerne le pourcentage de la valeur quotidienne. Ce chiffre indique quelle part de l'apport recommandé se trouve dans une portion, mais il repose sur un régime de 2 000 calories. En réalité, les besoins changent beaucoup selon l'âge, la taille, le poids, l'activité physique et la période de la vie. Au lieu de prendre ce pourcentage comme une règle personnelle, les experts conseillent une méthode simple : 5 % ou moins signifie qu'un aliment est faible en un nutriment, tandis que 20 % ou plus signifie qu'il est élevé. La plupart des gens devraient chercher davantage de fibres, de vitamine D, de calcium, de fer et de potassium, et moins de sodium, de graisses saturées et de sucre ajouté.

Un autre problème est que l'étiquette n'est pas parfaitement précise. La loi autorise une certaine marge, car les aliments naturels ne contiennent pas toujours exactement les mêmes quantités.

Enfin, beaucoup de consommateurs confondent sucre total et sucre ajouté. Le sucre total inclut aussi les sucres naturels, comme le lactose du lait. Pour beaucoup de personnes, c'est surtout le sucre ajouté qu'il faut surveiller.

Liste de mots de vocabulaire

| | |
|---------------------------------|--|
| étiquette nutritionnelle | tableau officiel d'information sur un aliment |
| interpréter | comprendre ou expliquer le sens |
| tableau | présentation organisée d'informations |
| exact | parfaitement précis |
| fréquente | qui arrive souvent |
| valeur quotidienne | repère nutritionnel utilisé sur les étiquettes |
| apport recommandé | quantité conseillée par jour |
| portion | quantité indiquée d'un aliment |
| repose sur | est basé sur |
| besoins | quantités nécessaires |
| période de la vie | moment particulier de la vie |
| méthode | façon de faire |
| fibres | éléments végétaux utiles pour la digestion |
| vitamine D | vitamine importante pour la santé |
| calcium | minéral utile pour les os |
| fer | minéral important pour le sang |
| potassium | minéral nécessaire au corps |
| sodium | minéral lié au sel |
| graisses saturées | type de graisse à limiter |
| sucre ajouté | sucre ajouté pendant la fabrication |
| précise | très correcte |

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| marge | petite différence autorisée |
| quantités | montants ou niveaux |
| consommateurs | personnes qui achètent ou utilisent |
| confondent | mélangent deux idées |
| sucre total | ensemble des sucres d'un produit |
| sucres naturels | sucres présents naturellement |
| lactose | sucre naturel du lait |
| surveiller | observer avec attention |
| fabriquant | entreprise qui produit un aliment |

Exercice à trous pour l'écoute

Beaucoup d'Américains disent lire l' _____ avant d'acheter un aliment, mais les experts expliquent qu'elle est souvent mal comprise. Certaines personnes pensent que ce _____ est simple et _____, alors que plusieurs éléments sont plus compliqués à _____ qu'ils ne le paraissent.

Une erreur _____ concerne le pourcentage de la _____. Ce chiffre indique quelle part de l' _____ se trouve dans une _____, mais il _____ un régime de 2 000 calories. En réalité, les _____ changent beaucoup selon l'âge, la taille, le poids, l'activité physique et la _____. Au lieu de prendre ce pourcentage comme une règle personnelle, les experts conseillent une _____ simple : 5 % ou moins signifie qu'un aliment est faible en un nutriment, tandis que 20 % ou plus signifie qu'il est élevé. La plupart des gens devraient chercher davantage de _____, de _____, de _____, de _____ et de _____, et moins de _____, de _____ et de _____.

Un autre problème est que l'étiquette n'est pas parfaitement _____. La loi autorise une certaine _____, car les aliments naturels ne contiennent pas toujours exactement les mêmes _____.

Enfin, beaucoup de _____ _____ et _____. Le _____ inclut aussi les _____, comme le _____ du lait. Pour beaucoup de personnes, c'est surtout le _____ qu'il faut _____.

Quiz de mémorisation du vocabulaire

1. Pourquoi le pourcentage de la valeur quotidienne peut-il être trompeur ?
2. Quelle règle simple les experts proposent-ils pour utiliser ce pourcentage ?
3. Pourquoi la loi permet-elle une certaine marge dans les chiffres ?
4. Quels nutriments la plupart des gens devraient-ils rechercher davantage ?
5. Quelle est la différence entre sucre total et sucre ajouté ?

Questions de discussion

- ? Lisez-vous souvent les étiquettes avant d'acheter de la nourriture ? Pourquoi ?
- ? Quelle partie de l'étiquette vous semble la plus difficile à comprendre ?
- ? Les étiquettes alimentaires devraient-elles être plus simples ?
- ? Est-ce que les informations sur le sucre influencent vos choix alimentaires ?

Essayez cet article dans d'autres langues et niveaux :

Anglais (Intermédiaire) , Anglais (Débutant) , Espagnol (Intermédiaire) , Espagnol (Débutant) , Français (Débutant) , Italien (Intermédiaire) , Italien (Débutant) , Allemand (Intermédiaire) , Allemand (Débutant)