

# Exigences en matière d'étiquetage des aliments



Les étiquettes alimentaires aident les consommateurs à faire des choix éclairés sur les aliments qu'ils consomment.

**À LIRE AVANT DE MANGER!**

L'Agence canadienne d'inspection des aliments veille à ce que les étiquettes des aliments soient conformes aux règlements canadiens et enquête sur les plaintes.

## RECHERCHEZ CES ÉLÉMENTS SUR LES ÉTIQUETTES

**TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE** – Informations normalisées permettant de comparer les produits.

**LISTE DES INGRÉDIENTS** – En ordre décroissant selon le poids et utilisant des noms communs

**DÉCLARATION DES ALLERGÈNES** – En plus d'indiquer l'un ou l'autre des 10 allergènes alimentaires prioritaires et sulfites, plusieurs produits utilisent des mentions débutant par «peut contenir»

**DATATION** – Les types de dates les plus courants sont :

### Date d'expiration

Il s'agit du DERNIER jour où vous pouvez utiliser un produit avant qu'il soit considéré non salubre. Les aliments ne doivent pas être achetés, vendus ou consommés si la date d'expiration est dépassée. S'il est périmé, on le jete!

### Date «meilleur avant»

La durée prévue pendant laquelle un produit alimentaire NON OUVERT restera frais. Cette date de péremption concerne la qualité des aliments et ne garantit pas leur salubrité.

Si la sécurité d'un aliment vous préoccupe ou si vous pensez qu'une étiquette n'est pas véridique, vous pouvez le signaler sur le site web de l'ACIA.

[inspection.canada.ca](http://inspection.canada.ca)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dix allergènes alimentaires prioritaires représentent la quasi-totalité des allergies alimentaires.

1. Arachides
2. Œufs
3. Soja
4. Graines de sésame
5. Lait
6. Fruits de mer, poissons, mollusques, crustacés
7. Noix
8. Sulfites
9. Blé et triticale
10. Moutarde



Seulement 5 aliments nécessitent une date d'expiration au Canada

- Les préparations pour régimes liquides
- Les préparations pour régimes liquides
- Les substituts de repas
- Les suppléments nutritifs
- Les suppléments de lait maternel

**C'est BON**  
CANADA  
[cestboncanada.ca](http://cestboncanada.ca)