



Santé Canada a
approuvé en 2014, une
allégation santé liant les
graines de lin entières
moulues à la diminution
du cholestérol sanguin

Étiquetage canadien de la valeur nutritive Directives sur l'étiquetage des graines de lin entières moulues

La réglementation sur l'étiquetage nutritionnel au Canada exige, à quelques exemptions près, un tableau de la valeur nutritive sur les aliments préemballés. Le tableau de la valeur nutritive pour les graines de lin entières moulues affiche une quantité par portion de 2 c. à table (30 mL) ou 16 g. Le tableau de la valeur nutritive possède un format uniforme et fournit l'information pour une portion, les calories, le % de la valeur quotidienne (% VQ) et les 13 principaux nutriments: lipides, acides gras saturés, gras trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, vitamine A, vitamine C, calcium et fer. L'affichage des nutriments supplémentaires est facultatif. L'information nutritionnelle sur l'étiquette est basée sur la grandeur de la portion.

% valeur quotidienne

Santé Canada a établi des valeurs de référence exprimées par la valeur quotidienne (VQ), pour rendre compte des nutriments dans le tableau de la valeur nutritive. Le % de la valeur quotidienne (% VQ) est calculé en déterminant le ratio entre la quantité d'un nutriment contenue dans une portion et la VQ du nutriment, puis en multipliant par 100. Le % VQ est basé sur un régime de 2 000 calories et fournit un aperçu rapide de la teneur en nutriments d'un aliment. En règle générale, un % VQ de 5 % ou moins signifie que l'aliment fournit peu d'un nutriment donné, tandis qu'une valeur égale ou supérieure à 15% signifie que l'aliment en fournit beaucoup. Par exemple, les graines de lin moulues sont riches en fibres (16% de la VQ). La graine de lin ne contient pas de cholestérol, sodium, vitamine A ou vitamine C. Ceci explique pourquoi le % VQ pour ces nutriments est de zéro. Le % VQ peut être utilisé pour comparer deux produits alimentaires différents dans le but de faire de meilleurs choix alimentaires.

La graine de lin : une source d'acides gras oméga-3

La graine de lin est une source d'acide gras polyinsaturé essentiel et d'oméga-3 alpha-linolénique (ALA). Puisque le corps ne peut produire l'ALA, nous devons donc l'inclure dans notre alimentation. Les Apports nutritionnels de référence (ANREF) sont un ensemble de valeurs nutritionnelles de référence pour les nutriments essentiels dans l'alimentation (par exemple, l'ALA) ou jouent un rôle bénéfique dans la santé globale des individus (par exemple, les fibres totales). Les recommandations des ANREF pour l'ALA de l'« Institute of Medicine (IOM) » sont de 1,6 g par jour pour les hommes adultes et 1,1 g par jour pour les femmes adultes. La moyenne des ANREF pour l'ALA est de 1,3 mg. Une portion de 2 c. à table (15 mL) de graines de lin moulues fournit 3,5 g en ALA, soit deux fois plus que les recommandations des ANREF pour les hommes et les femmes.

Si un aliment contient 0,3 g (300 mg) ou plus d'acides gras oméga-3 par portion, l'étiquette peut indiquer les énoncés suivants : « source d'acides gras polyinsaturés oméga-3 » ou « contient des acides gras polyinsaturés oméga-3 » ou « fournit des acides gras polyinsaturés oméga-3 ». Une portion de 16 g de graines de lin moulues contient 3,5 g en ALA par portion et, par conséquent, l'un de ces énoncés peut être inclus sur l'étiquette.

La graine de lin a une teneur élevée en fibres

La graine de lin est une source élevée de fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles peuvent abaisser le cholestérol sanguin et les fibres insolubles favorisent la régularité. La VQ utilisée pour les fibres dans le tableau de la valeur nutritive est de 25 g. Une portion de graines de lin moulues fournit 4 g, soit 16% de la VQ. L'étiquette des graines de lin préemballées peut indiquer « source élevée en fibres » ou « riches en fibres » ou « teneur élevée en fibres ».

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 2 Tbsp (16 g) / par 2 c. à table (16 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 70	
-------------------------------	--

Fat / Lipides 7 g	11 %
--------------------------	-------------

Saturated / saturés	0.5 g
---------------------	-------

+ Trans / trans	0 g	3 %
-----------------	-----	------------

Polyunsat / polyinsaturés	4.5 g
---------------------------	-------

Omega-6 / Oméga-6	1 g
-------------------	-----

Omega-3 / Oméga-3	3.5 g
-------------------	-------

Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
---------------------------------------	------------

Sodium / Sodium 0 mg	0 %
-----------------------------	------------

Carbohydrate / Glucides 5 g	2 %
------------------------------------	------------

Fibre/ Fibres	4 g	16 %
---------------	-----	-------------

Sugars/ Sucres	0 g
----------------	-----

Protein / Protéines 3 g	
--------------------------------	--

Vitamin A / Vitamine A	0 %
------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C	0 %
------------------------	-----

Calcium / Calcium	5 %
-------------------	-----

Iron / Fer	6 %
------------	-----

Des graines
de lin
diminuant le
cholestérol

Une allégation santé au sujet des graines de lin diminuant le cholestérol

Santé Canada a approuvé en 2014, une allégation santé liant les graines de lin entières moulues à la diminution du cholestérol sanguin, lequel est considéré comme un facteur de risque important des maladies du cœur. La « quantité quotidienne » mentionnée dans l'allégation fait référence à 40 g (5 cuillères à table ou cuillères à soupe) de graines de lin moulues à être consommées et réparties sur trois repas ou collations. À titre d'exemple,



l'aliment mentionné sur l'étiquetage nutritionnel pourrait avoir comme énoncé principal : « 16 g (2 cuillères à soupe ou cuillères à table) de graines de lin moulues fournissent 40% de la quantité quotidienne requise pour aider à réduire le cholestérol ».

En plus de cet énoncé principal, les énoncés supplémentaires suivants pourraient être utilisés:

- Les graines de lin (entières) moulues aident à réduire / abaisser le cholestérol
- Un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque des maladies du cœur
- Les graines de lin (entières) moulues aident à réduire / abaisser le cholestérol, (lequel est) un facteur de risque des maladies du cœur

Les critères d'admissibilité suivants s'appliquent à tous les produits alimentaires sur lesquels figure l'allégation santé.

L'aliment :

- contient au moins 13 g de graines de lin entières moulues par quantité de référence et par portion déterminée; ou par portion déterminée, si l'aliment consiste en des graines de lin entières moulues, en des graines de lin entières ou en un repas préemballé;
- contient au moins 10 % de l'apport nutritionnel recommandé pondéré (ANRP) d'une vitamine ou d'un minéral nutritifs par quantité de référence et par portion déterminée; ou par portion déterminée, si l'aliment est un repas préemballé;
- contient 100 mg ou moins de cholestérol par 100 g d'aliment;
- contient 0,5 % ou moins d'alcool;
- contient 480 mg ou moins de sodium par quantité de référence, par portion déterminée et, par 50 g si la quantité de référence est d'au plus 30 g ou 30 ml; ou
- 960 mg ou moins de sodium par portion déterminée, si l'aliment est un repas préemballé;
- satisfait aux conditions pour l'allégation « sans acides gras saturés » ou pour l'allégation « faible teneur en acides gras saturés » (articles 18 et 19, respectivement, du tableau suivant l'article B.01.513 du *Règlement sur les aliments et drogues*).

Lectures suggérées:

Agence canadienne d'inspection des aliments, d'étiquetage des aliments et publicité
<http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/fra/1299879892810/1299879939872>

Santé Canada. Résumé de l'évaluation par Santé Canada d'une allégation santé au sujet des graines de lin entières moulues et de la diminution du cholestérol sanguin

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/flaxseed-graines-de-lin-fra.php>

HealthyFlax.org est la source d'information décrivant les bienfaits sur la santé et les différentes utilisations des graines de lin entières, des graines de lin moulues et de l'huile de graines de lin. Sur le site Internet, on y retrouve des recettes, des données probantes nutritionnelles, des faits et des nouvelles concernant les graines de lin sous toutes ses formes. HealthyFlax.org est appuyé à l'échelle du Canada par les producteurs de lin, les transformateurs d'aliments, les entreprises agroalimentaires et les gouvernements. Pour plus d'informations, écrivez-nous à info@healthyflax.org.



- twitter.com/HealthyFlax
- facebook.com/HealthyFlax
- pinterest.com/HealthyFlax

