

Les mots du sucre sur l'étiquette canadienne

Au Canada, les allégations sur le sucre ont un sens précis, et cette fiche les résume en une phrase chacune pour que vous puissiez lire l'emballage à l'épicerie sans vous laisser guider par le slogan.

Sans sucre (« ne contient pas de sucre »)

Une quantité de référence de l'aliment contient moins de 0,5 g de sucre ou moins de 5 calories, ce qui n'en fait pas pour autant un aliment santé.

Source : Unlock Food

Sans sucre ajouté (« aucun sucre ajouté »)

L'aliment ne contient aucun sucre ajouté, mais les sucres naturellement présents, comme ceux du fruit ou du lait, peuvent encore s'y trouver.

Sources : Unlock Food, ACIA

Non sucré (« non édulcoré »)

Plus exigeant que « sans sucre ajouté », il signifie que l'aliment ne contient ni sucre ajouté ni édulcorant, qu'il s'agisse d'aspartame, de sucralose ou de polyols autorisés.

Sources : Unlock Food, ACIA

Réduit en sucre (« teneur réduite en sucre »)

Comparé à un produit similaire, l'aliment contient au moins 25 % moins de sucre, ce qui reste une comparaison et non la promesse d'un produit peu sucré.

Source : Unlock Food

Faible en sucres

Cette allégation réglementée se distingue de « réduit en sucre » et ses critères figurent dans le tableau des allégations auquel renvoie l'ACIA, alors le plus sûr reste de vérifier les grammes de Sucres au tableau.

Source : ACIA

Sucres (tableau de la valeur nutritive)

La ligne Sucres indique les sucres totaux en grammes et en % de la valeur quotidienne, sans séparer les sucres naturels des sucres ajoutés, puisque l'étiquette canadienne n'a pas de ligne « sucres ajoutés ».

Sources : ACIA, Unlock Food

Les alias en « ose »

Dans la liste d'ingrédients, le sucre ajouté prend d'autres noms comme glucose-fructose, dextrose, maltose, miel, sirop d'érable ou jus de fruits concentré, et un nom qui se termine en « ose » désigne souvent un sucre.

Source : Unlock Food

ÉLEVÉ EN SUCRES Symbole sur le devant

Depuis le 1^{er} janvier 2026, les aliments préemballés qui atteignent le seuil fixé pour les sucres (ou pour le sodium ou les gras saturés) doivent porter ce symbole, sauf exemptions, mais son absence ne veut pas dire qu'un produit est faible en sucre.

Source : ACIA

Bon à savoir : lorsqu'un emballage porte le symbole « Élevé en sucres », « réduit en sucres » est la seule allégation sur le sucre que l'ACIA permet encore sur le panneau principal, et les emballages produits avant 2026 peuvent toujours se trouver en rayon.

Mis à jour : octobre 2026. Fiche éducative, ni avis médical ni avis de conformité pour les fabricants ; l'emballage que vous tenez en main et les sources officielles font foi.

Sources : Unlock Food (Les diététistes du Canada), « Ce que vous devez savoir au sujet du sucre » ; Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), exigences des allégations relatives aux sucres et avis à l'industrie du 17 novembre 2025 sur le symbole nutritionnel.

Dictionnaire complet, avec liens vers les sources : sugaredkiller.com/fr/labels/sugar-claims/

English version: sugaredkiller.com/labels/sugar-claims/