

Calories sur les menus

Le 1^{er} janvier 2017, toutes les chaînes de 20 lieux de restauration ou plus en Ontario doivent afficher le nombre de calories des aliments et des boissons qui sont énumérés sur leurs menus ou qui sont exposés. Il s'agit d'une disposition de la *Loi de 2005 pour des choix santé dans les menus*.

Cela signifie que vous voyez le nombre de calories affiché dans des lieux comme :

- les restaurants-minute;
- les restaurants ou les cafés;
- les épiceries et les dépanneurs;
- les cinémas.

Ce que les menus vous indiquent

Les menus indiquent désormais le nombre de calories de chaque aliment normalisé vendu. Vous trouverez les calories en dessous, à côté ou au-dessus de chaque aliment normalisé énuméré sur le menu.

Un aliment normalisé est un aliment ou une boisson façon restaurant qui est :

- vendu en format standard ou régulier;
- servi, transformé ou préparé dans un lieu de restauration réglementé;
- destiné à être consommé immédiatement sans autre préparation préalable de la part du consommateur.

Le nombre de calories apparaîtra sur les menus, les tableaux d'affichage des menus, les étiquettes et les affiches.

Application de la loi

Les inspecteurs des bureaux de santé publique locaux visiteront toutes les entreprises assujetties à loi et répondront à toutes les plaintes contre une entreprise qui ne respecte pas la loi. Si l'entreprise continue de violer la loi, elle peut faire l'objet d'une formation, d'un avertissement, et d'une amende.

Ce que les calories mesurent

Les calories sont essentielles au fonctionnement du corps et à l'activité physique de tous les jours. Nous mangeons et buvons pour acquérir cette énergie (mesurée en calories).

Savoir combien il y a de calories dans nos aliments et boissons, c'est connaître la quantité d'énergie qu'il nous faut par jour.

Nombre de calories requises par jour

En plus des calories, les entreprises doivent afficher une des déclarations contextuelles suivantes* sur les besoins moyens de calories par jour :

Les adultes et les jeunes (de 13 ans et plus) doivent consommer en moyenne 2 000 calories par jour, alors que les enfants (de 4 à 12 ans) doivent en consommer en moyenne 1 500 par jour.

Les besoins varient cependant d'un individu à l'autre.

ou

L'adulte moyen doit consommer environ de 2 000 à 2 400 calories par jour, mais les besoins de chacun peuvent varier.

*À compter du 1^{er} janvier 2018, les entreprises pourront n'afficher que la première déclaration (adultes et jeunes).

Le nombre de calories dont nous avons besoin dépend de nombreux facteurs, notamment de l'âge, du sexe et du niveau d'activité. Veuillez consulter le *Guide alimentaire canadien* pour avoir une idée du nombre de calories qu'il vous faut par jour.

Autres renseignements

Pour en savoir davantage sur cette loi, visitez ontario.ca/CaloriesAuMenu ou envoyez vos questions à menulabelling@ontario.ca.