

La Colombie-Britannique a un nouveau règlement sur les gras trans.

# Êtes-vous à la hauteur?

**À compter du 30 septembre 2009, tous les établissements de restauration de la C.-B. doivent se conformer à trois exigences réglementaires concernant les aliments se trouvant sur place, utilisés dans la préparation, servis ou vendus.**

1. La documentation sur les aliments est conservée sur place et présentée sur demande à un agent d'hygiène du milieu (listes d'ingrédients, tableau de la valeur nutritive ou fiche signalétique sur le produit).
2. La margarine molle à tartiner et les huiles respectent la limite de 2 % de gras trans ou moins dans la teneur totale en matières grasses (ou lipides).
3. Tous les autres aliments respectent la limite de 5 % de gras trans ou moins dans la teneur totale en matières grasses (ou lipides).



Pour des renseignements sur le règlement concernant les gras trans et son application possible à votre établissement, **visitez [www.restricttransfat.ca](http://www.restricttransfat.ca)** (en anglais) ou **composez le 8-1-1** pour parler à un diététiste de HealthLink BC. Des services de traduction sont disponibles au 8-1-1.



**HEART &  
STROKE  
FOUNDATION**

## Pour déterminer si votre établissement respecte les limites de 2 % et de 5 % sur les gras trans, faites ce qui suit :

1. Lisez la liste des ingrédients et trouvez les mots suivants : « hydrogéné », « partiellement hydrogéné », « margarine » ou « shortening ».
2. Si l'aliment ne contient aucun de ces ingrédients, il respecte les limites et peut être utilisé dans votre établissement.
3. Si l'aliment contient un ou plusieurs de ces ingrédients, lisez le tableau de la valeur nutritive et calculez le pourcentage de la teneur en gras trans comme suit :  
**Gras trans (g) ÷ teneur en matières grasses ou lipides (g) x 100 = % de gras trans dans la teneur totale en matières grasses (ou lipides)**
4. Si l'aliment respecte les limites de 2 % et de 5 % de teneur en gras trans, vous pouvez l'utiliser dans votre établissement.

Selon le tableau de la valeur nutritive, cet aliment respecte la limite de 5 % de gras trans :

**0,5 g de gras trans ÷ 14 g de matières grasses (teneur totale) x 100 = 3,57 % de gras trans dans la teneur totale en matières grasses (ou lipides)**

Pour vous aider à calculer la teneur en gras trans, visitez [www.restricttransfat.ca/trans\\_fat\\_calculator.html](http://www.restricttransfat.ca/trans_fat_calculator.html) (en anglais)

INGREDIENTS: SUGAR, WHOLE EGGS, ENRICHED BLEACHED FLOUR, SOY OIL, WATER, VEGETABLE SHORTENING (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN, COTTONSEED AND/OR CANOLA OILS), FOOD STARCH – MODIFIED, CULTURED YOGURT, WHEAT GLUTEN, SALT, MONO-DIGLYCERIDES, SODIUM ALUMINUM PHOSPHATE

Nutrition Facts	
Yogurt Cake	
Serving Size 1 SLICE (57g)	
Amount	% Daily Value
Calories 250	
Fat 14 g	22%
Saturated 2.5 g	13%
+ Trans 0.5 g	
Cholesterol 55 mg	18%
Sodium 280 mg	12%
Carbohydrate 29 g	10%
Fibre 1 g	4%
Sugars 17 g	
Protein 4 g	
Vit A 0%	Vit C 0%
Calcium 4%	Iron 6%