

Vision

de la **saine alimentation**

POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

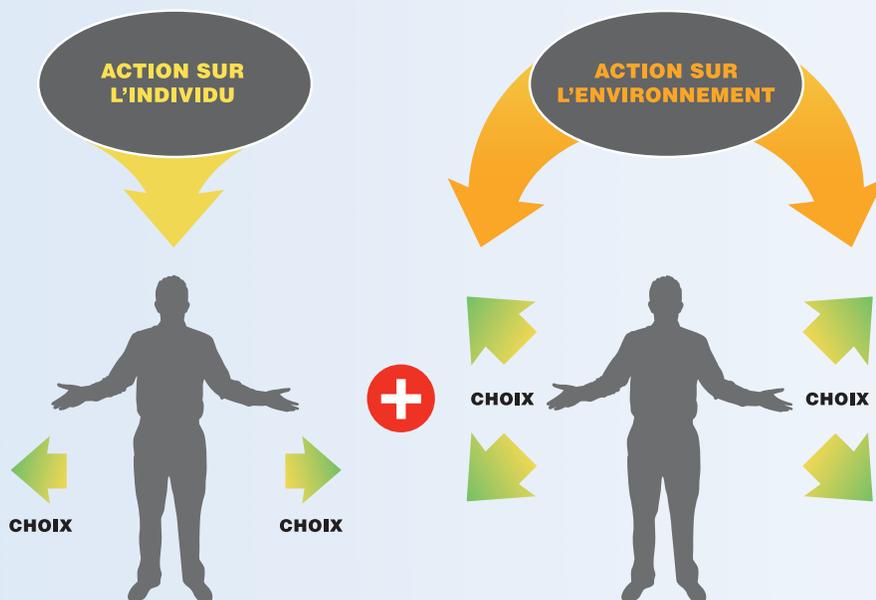
La *Vision de la saine alimentation* est élaborée dans le cadre du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir*. Puisque ce dernier propose la mise en œuvre d'actions par les partenaires gouvernementaux impliqués dans les travaux et leurs réseaux respectifs, il importe que tous partagent une vision commune de la saine alimentation afin de travailler dans la même perspective, malgré des expertises différentes. Cette vision s'adresse donc à tous les acteurs ayant une influence sur l'environnement alimentaire. Elle servira de guide lors de la planification et de la mise en œuvre des

actions du plan d'action gouvernemental (PAG). La vision de la saine alimentation se trouve également au cœur de la politique en alimentation et en nutrition pour la santé des Québécois¹.

Dès l'introduction du PAG, on situe l'influence importante des environnements dans lesquels la population évolue, influence qui s'exerce, dans le cas de l'environnement alimentaire notamment, par les aliments disponibles et la facilitation de certains choix alimentaires pour les individus. En effet, les environnements peuvent fournir ou non des conditions favorables à des modes de vie sains, notamment en ce qui

concerne l'alimentation². La vision de la saine alimentation que propose ce document est donc centrée sur les conditions de l'environnement alimentaire qui vont faciliter l'adoption d'une saine alimentation. Le présent document suggère des « balises » relatives à l'offre alimentaire, ce qui contribue à orienter les comportements alimentaires, et aborde la question des conditions socioculturelles, économiques, politiques, géographiques et agroalimentaires qui, en tant que composantes de l'environnement alimentaire, ont un impact sur l'alimentation des individus.

Il est également important de reconnaître que les facteurs individuels tels que l'éducation, les connaissances, la volonté et les goûts personnels jouent un rôle dans les choix alimentaires, mais ils ne constituent pas la cible de la *Vision de la saine alimentation*. Le *Guide alimentaire canadien* demeure l'outil le plus approprié pour aider les individus à faire les meilleurs choix alimentaires. La *Vision de la saine alimentation*, en guidant les acteurs qui ont une influence sur l'environnement alimentaire, constitue un complément d'action aux outils destinés aux individus.



Les choix sont effectués par l'individu, mais limités par l'environnement. Des actions qui visent à améliorer l'environnement alimentaire permettront de rendre les choix sains plus faciles pour les individus.

Québec 

Vision élargie de la saine alimentation

Dans le PAG, on reprend la définition d'une saine alimentation proposée par certains auteurs, soit « les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé »³.

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité »⁴. Selon cette définition, la santé n'est pas seulement un état biologique; elle comporte des dimensions psychologiques, affectives, sociales, économiques et culturelles.

La vision de la saine alimentation proposée ici va également au-delà de la dimension biologique; elle comprend les facteurs socioéconomiques et culturels qui sont liés à la santé.

Fondements d'une saine alimentation

À la naissance, le premier geste alimentaire devrait idéalement être celui de l'allaitement maternel. Ainsi, comme l'Organisation mondiale de la Santé⁵, le gouvernement du Québec reconnaît le lait maternel comme l'aliment par excellence pour tous les nouveau-nés⁶.

Au-delà de l'allaitement, le geste alimentaire continue de se développer durant toute la vie, tout en étant influencé par la famille et l'entourage, la culture et les normes sociales ainsi que l'environnement alimentaire. Cohen et Farley considèrent l'alimentation comme un comportement contenant une part d'automatisme⁷. Les comportements automatiques (automatismes) sont des comportements qui « surviennent inconsciemment, sont amorcés sans intention, se poursuivent sans contrôle et procèdent de manière efficiente et sans effort »⁸. Ainsi, en l'absence de contrôle entièrement conscient de la part de l'individu, l'offre alimentaire que l'on trouve dans l'environnement peut grandement influencer la qualité de ce qui est consommé. Tout un ensemble d'études a d'ailleurs démontré que l'acte alimentaire est en partie influencé par l'environnement^{9,10}. Par exemple, on a observé qu'en présence de plus grosses portions, les individus mangent davantage¹¹, que les individus mangent plus en présence d'autres personnes ou en faisant d'autres tâches¹² ou qu'une augmentation de la variété d'aliments servis à un même repas va inciter à manger plus¹³. De plus, les personnes qui veulent consciemment choisir des aliments plus favorables à la santé dans un milieu donné sont contraintes par la qualité de l'offre alimentaire. Conséquemment, les gouvernements ont la responsabilité de s'assurer que les environnements aident les individus à mieux s'alimenter, et doivent travailler avec les acteurs qui ont une influence sur l'environnement alimentaire afin d'atteindre ces objectifs.

L'alimentation doit être évaluée dans son ensemble, et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas. Ainsi, l'appellation *aliments santé*, qui se trouve abondamment dans l'environnement, véhicule une notion fautive et non fondée scientifiquement, à savoir qu'un aliment seul peut contribuer grandement à la santé ou, en revanche, poser un grand risque pour la santé. Il faut garder en tête la notion plus large de l'alimentation. Une alimentation saine peut donc comprendre une grande variété d'aliments qui se situent, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs (valeur nutritive faible) à très nutritifs (valeur nutritive élevée).

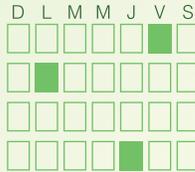
De même, ces groupes d'aliments devront faire partie de l'alimentation de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive. Dans une alimentation saine, ces deux continuums sont complémentaires. Ainsi, tout aliment a sa place dans une saine alimentation, mais cette place varie en fréquence et en quantité. Alors que les aliments de haute valeur nutritive doivent composer la base de l'alimentation lors de chaque repas, les aliments de valeur nutritive plus faible, soit les aliments d'occasion et d'exception, pourront y être ajoutés en moindre quantité et fréquence. Par contre, l'accumulation de différents aliments d'exception est à éviter. Les repas¹⁴, les aliments et les ingrédients peuvent être appréciés en fonction de leur valeur nutritive, mais ils ont également une valeur gastronomique, culturelle ou affective qu'il importe de considérer.



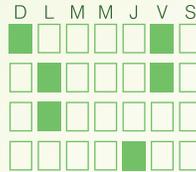
Valeur nutritive faible



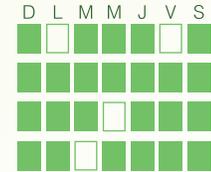
Valeur nutritive élevée



Aliment d'exception



Aliment d'occasion

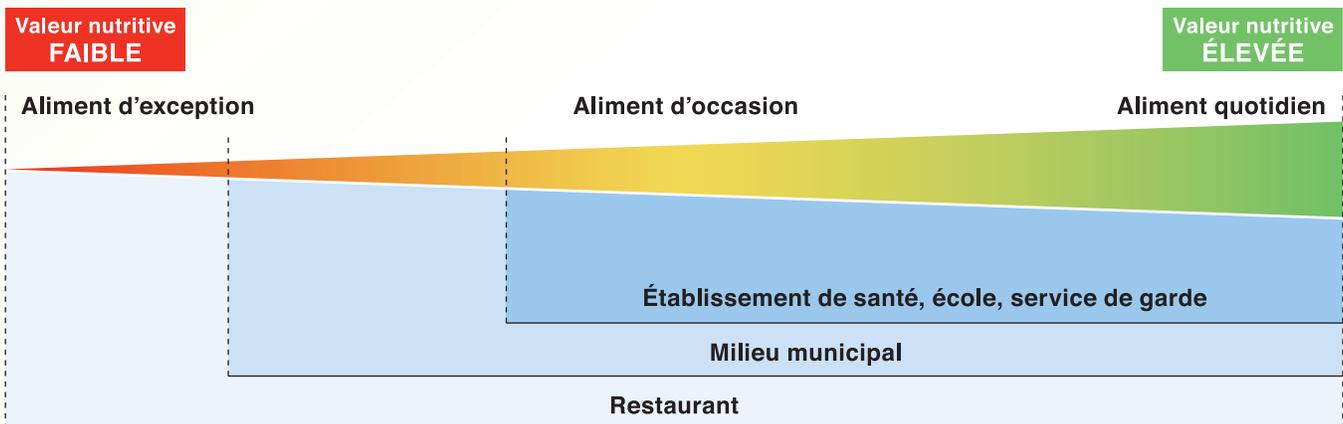


Aliment quotidien

Environnements alimentaires sains

Le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception a pour principal objet de servir de guide relativement aux environnements alimentaires. Dans une perspective d'alimentation saine, l'environnement alimentaire doit être composé majoritairement d'aliments quotidiens, contenir une quantité moindre d'aliments d'occasion et une faible quantité d'aliments d'exception. Une telle composition de l'environnement alimentaire, en plus de soutenir les individus dans leurs choix, aura pour objectif de normaliser la saine alimentation.

Ainsi, tous les milieux sont appelés à présenter l'offre alimentaire la plus saine, nutritive et savoureuse possible. Toutefois, à cause de l'exemplarité qui le caractérise, un établissement dont la mission est l'éducation ou la santé doit mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion. Certains aliments d'exception pourront y être offerts lors de fêtes, par exemple. Pour leur part, les restaurants commerciaux ont une offre alimentaire variée, avec à la fois des repas et des aliments de haute valeur nutritive et des repas et des aliments de faible valeur nutritive. Ainsi, de manière globale, les restaurants commerciaux auront plutôt tendance à se situer au milieu des continuums.



Dimensions de la saine alimentation

DIMENSION SOCIOCULTURELLE

On doit redonner à l'alimentation la place qui lui revient, reconnaître son importance en tant que besoin vital et social de même que reconnaître sa valeur culturelle. Cela implique d'accorder le temps nécessaire aux activités entourant l'alimentation, qu'il s'agisse de l'approvisionnement, de la préparation des repas ou de l'acte de manger en soi. Les lieux et l'atmosphère des repas tiennent également un rôle dans une alimentation saine, puisqu'ils contribuent à créer le sentiment de bien-être que l'on retire d'un repas. Plus encore, c'est toute la dimension du plaisir associé aux repas qui permet d'en retirer de la satisfaction, contribuant ainsi à la santé globale. Concernant cet aspect de plaisir, le goût des aliments et des repas, de même que la possibilité d'accéder à une alimentation qui répond aux préférences culturelles, prend une grande importance. Il va sans dire que l'accès à des aliments et à des repas savoureux et bien apprêtés contribue au sentiment de bien-être mentionné précédemment. Tous ces aspects doivent faire partie de l'apprentissage entourant l'alimentation.

DIMENSION BIOLOGIQUE

Une alimentation saine doit intégrer les principes nutritionnels de base, c'est-à-dire fournir les éléments nutritifs, l'énergie et l'eau nécessaires pour répondre aux besoins nutritionnels, et ce, en quantité appropriée. Ainsi, les aliments fonctionnels et les suppléments alimentaires ne sont généralement pas nécessaires, puisque pour une population en santé¹⁵, la réponse aux besoins nutritionnels peut être assurée par une bonne variété d'aliments. De plus, la quantité d'aliments consommée fait également partie des considérations d'une alimentation saine, à savoir que les portions doivent répondre aux besoins biologiques des individus sans les excéder. Bien entendu, une alimentation saine doit respecter les règles d'hygiène, de salubrité et d'innocuité. Pour certains milieux, il s'avère également important d'identifier les principaux allergènes.

DIMENSION ÉCONOMIQUE

On doit reconnaître que des ressources suffisantes sont nécessaires pour assurer une alimentation saine, tant pour les individus et les familles que dans les services alimentaires. De plus, le prix des aliments doit permettre aux acteurs qui se situent tout au long de la chaîne d'être rémunérés correctement pour leur travail. La dimension économique est importante, en aval comme en amont.

DIMENSION DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Une alimentation saine signifie également que les individus ont accès à une diversité d'aliments leur permettant de faire des choix qui correspondent à leurs besoins et, dans la mesure du possible, à leurs préférences et à leurs goûts. L'incapacité à répondre adéquatement à ses besoins peut entraîner un sentiment d'anxiété et de détresse par rapport à l'alimentation. La sécurité alimentaire d'une population implique notamment que la nourriture soit disponible en quantité et en variété suffisantes, qu'elle soit de qualité et que l'accès physique et financier à cette nourriture soit assuré. Pour les populations vivant en région éloignée, l'accès à la nourriture, que ce soit du point de vue physique ou économique, est parfois encore plus problématique.

DIMENSION DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

On définit le développement durable comme un « développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs »¹⁶. Ce concept place l'être humain, en tant qu'individu, mais également en tant que membre d'une collectivité – puisqu'on parle de générations futures, au centre de ses préoccupations. Toutefois, le bien-être de l'humain, notamment son droit à une vie saine et productive, doit être atteint en respectant la capacité de support de l'écosystème dans lequel il vit. Autant les dimensions sociales que celles économiques et environnementales sont visées dans le concept de développement durable.

Ainsi, plusieurs points lient la vision de la saine alimentation au concept de développement durable. Tout d'abord, puisqu'une saine alimentation contribue à un état de santé optimal, elle aura également un impact favorable sur le bien-être de l'humain et son développement. Ensuite, s'alimenter constitue généralement, dans les sociétés occidentales, une action posée par chaque personne plusieurs fois par jour. En raison de son envergure, l'activité alimentaire, allant de la production des aliments à la consommation en passant, notamment, par la transformation, le transport et la conservation, peut laisser une empreinte écologique très importante. Les choix entourant l'alimentation peuvent donc avoir un impact très important sur l'économie et l'environnement.

Définition de la saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Comme il a été mentionné précédemment, la qualité de l'offre alimentaire n'est pas la seule dimension environnementale contribuant à une alimentation saine. L'environnement alimentaire comprend également la mise en place de conditions sociales, économiques, physiques et culturelles favorables à une alimentation équilibrée, répondant à la fois aux besoins physiologiques et aux besoins sociaux des populations.

Principes qui guident l'action sur l'alimentation

Certains principes doivent guider l'offre alimentaire collective au Québec.

Ainsi, une alimentation saine doit :

- Contribuer aux différentes dimensions de la santé : s'alimenter est un acte vital, un acte de plaisir et un acte social.
- Être évaluée dans sa globalité, en fonction d'un continuum de valeur nutritive et d'un continuum de fréquence.
- Être reconnue comme un acte à la fois déterminé par l'individu et modelé par les environnements.
- Être valorisée dans la société.
- Être accessible à toute la population.
- Répondre aux besoins sans les excéder.
- Contribuer de diverses manières au développement durable des collectivités.
- Respecter les règles d'innocuité, d'hygiène et de salubrité.

Enfin, pour réussir à modifier les environnements alimentaires en vue de s'assurer qu'ils présentent des conditions favorables à une saine alimentation des individus et des populations, les instances gouvernementales, l'industrie agroalimentaire, la société civile et les médias ont tous un rôle à jouer.

Lexique¹⁷

Alimentation

Ensemble des aliments solides et liquides que consomme une personne ou un groupe de population.

Aliment

Tout ce qui peut servir à la nourriture de l'homme ou des animaux, y compris les boissons autres que les boissons alcooliques.

Développement durable¹⁸

Développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

Environnement alimentaire

Ensemble des conditions dans lesquelles une personne ou un groupe de personnes a accès aux aliments, les choisit et les consomme. Les dimensions socioculturelles, économiques, politiques, géographiques et agroalimentaires font partie de l'environnement alimentaire d'une personne ou d'un groupe de personnes.

Nutrition

Ensemble des processus par lesquels un être vivant, animal ou végétal, absorbe, métabolise, utilise et élimine les aliments pour assurer sa croissance, son entretien et son fonctionnement ainsi que pour produire de la chaleur et de l'énergie.

Rédaction :

Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) :

Andrée-Ann Dufour Bouchard

Rana Farah

Hélène Gagnon

Brigitte Lachance

Dominique Lesage

Lyne Mongeau

Martine Pageau

Sous la direction de :

Lilianne Bertrand

Service de la promotion des saines habitudes de vie, MSSS

Alain Poirier

Direction générale de la santé publique, MSSS

Marie Rochette

Direction de la prévention des maladies chroniques et des traumatismes, MSSS

Révision linguistique :

Madeleine Fex

(version préliminaire)

Marie-France Leblanc

(version finale)

En collaboration avec :

- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire
- Ministère des Transports
- Ministère de la Famille et des Aînés
- Secrétariat à la jeunesse
- Office de la protection du consommateur
- Institut national de santé publique du Québec

Édition :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Le présent document a été publié en quantité limitée et n'est maintenant disponible qu'en version électronique à l'adresse :

www.msss.gouv.qc.ca section Documentation, rubrique Publications.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Bibliothèque et Archives Canada, 2010

ISBN : 978-2-550-57898-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-57806-2 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2010

Notes

¹ Cette politique est présentement en cours de rédaction au ministère de la Santé et des Services sociaux, en collaboration avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Les travaux de rédaction permettront la révision de la *Politique québécoise en matière de nutrition* du ministère des Affaires sociales, publiée en 1977.

² Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir*, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, p. 7.

³ *Ibid.*, p. 42.

⁴ Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, adopté par la Conférence internationale sur la santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

⁵ Organisation mondiale de la Santé, *Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant*, Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2003.

⁶ Ministère de la Santé et des Services sociaux, *L'allaitement maternel au Québec – Lignes directrices*, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2001.

⁷ D. A. Cohen et T. A. Farley, "Eating as an Automatic Behavior", *Preventing Chronic Disease*, [En ligne], vol. 5, n° 1, janvier 2008. [www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/07_0046.htm].

⁸ Traduction libre de Cohen et Farley, *op. cit.* Pour sa part, l'Office québécois de la langue française définit un automatisme comme un « acte ou mouvement familier se déclenchant et se continuant presque inconsciemment du fait d'une pratique ou d'un conditionnement longuement répété, par exemple la marche pendant que s'accomplissent d'autres opérations physiques ou mentales » (*Grand dictionnaire terminologique* [www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html]).

⁹ B. Wansink, "Environmental Factors That Increase the Food Intake and Consumption Volume of Unknowing Consumers", *Annual Review of Nutrition*, vol. 24, 2004, p. 455-479.

¹⁰ C. P. Herman et J. Polivy, "Normative influences on food intake", *Physiology & Behavior*, vol. 86, n° 5, 2005, p. 762-772.

¹¹ B. J. Rolls, E. L. Morris et L. S. Roe, "Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 76, n° 6, 2002, p. 1207-1213.

¹² M. M. Hetherington et autres, "Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others", *Physiology & Behavior*, vol. 88, nos 4-5, 2006, p. 498-505.

¹³ B. E. Kahn et B. Wansink, "The Influence of Assortment Structure on Perceived Variety and Consumption Quantities", *Journal of Consumer Research*, vol. 30, n° 4, 2004, p. 519-533.

¹⁴ Le terme *repas* s'applique à toute forme d'alimentation, donc à la fois aux trois repas traditionnellement reconnus ainsi qu'aux collations, les collations se définissant comme un « repas très léger consommé rapidement en dehors des heures de repas habituelles » (*Grand dictionnaire terminologique* [www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html]).

¹⁵ On parle ici de population généralement en santé et non de population générale, car, en ce qui concerne certains individus présentant des conditions médicales spécifiques, des recommandations propres à leurs besoins doivent s'appliquer.

¹⁶ Commission mondiale sur l'environnement et le développement, *Notre avenir à tous (rapport Brundtland)*, [En ligne]. [fr.wikisource.org/wiki/Rapport_Brundtland].

¹⁷ Toutes les définitions, à l'exception de celle du développement durable, sont celles de l'Office québécois de la langue française (*Grand dictionnaire terminologique* [www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html]).

¹⁸ Commission mondiale sur l'environnement et le développement, *op. cit.*