



Les compétences alimentaires au Canada



INTRODUCTION

L'adoption d'une saine alimentation joue un rôle important dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé, ainsi que dans la réduction du risque d'obésité et de maladies chroniques. Le fait de posséder des compétences alimentaires adéquates influence les choix et les comportements alimentaires, ce qui contribue à une alimentation saine¹. Les compétences alimentaires favorisent une alimentation saine en fournissant aux individus les connaissances et les compétences nécessaires pour planifier, acheter et préparer des aliments et des repas sains.

Que sont les compétences alimentaires?

« À l'échelon de l'individu et du ménage, les compétences alimentaires sont un ensemble de compétences complexes et interreliées qu'une personne possède. Elles sont nécessaires pour préparer et offrir des repas sécuritaires, nutritifs et culturellement adaptés à tous les membres du ménage »².

Plusieurs études semblent indiquer une perte des compétences culinaires à l'échelon international¹. Ces dernières décennies, au Canada, il y a eu une augmentation du nombre de personnes qui achètent, assemblent et consomment des aliments transformés, préalablement préparés et prêts-à-servir plutôt que de préparer des repas à partir d'ingrédients de base entiers³. Cette augmentation peut avoir un effet négatif sur la qualité générale de l'alimentation des Canadiens⁴. Il y a donc un intérêt grandissant à mesurer les compétences alimentaires au Canada, en particulier parce que ce type de données n'a jamais été recueilli à l'échelon national.

MÉTHODOLOGIE

Le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada a parrainé l'ajout de deux modules (questionnaires) sur les compétences alimentaires dans l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Composante annuelle (ESCC)* de Statistique Canada. Ces deux modules ont été élaborés conjointement par Santé Canada et Statistique Canada^{5,6}.

Les données relatives à chaque module ont été recueillies sur une période de deux mois auprès d'un échantillon représentatif de la population des ménages canadiens de 12 ans et plus vivant dans les dix provinces. Sont exclues de l'échantillon, les personnes vivant dans les trois territoires, dans les réserves, dans les régions éloignées, les membres à temps plein des Forces canadiennes et la population vivant en établissement. Les données des fichiers partagés ont été utilisées pour analyser les résultats présentés ci-dessous. Les fichiers partagés incluent tous les répondants qui ont accepté de partager leurs données avec les ministères provinciaux et territoriaux de la Santé, Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada.

Description des modules sur les compétences alimentaires

Module 1

- Sujet : **planification, transfert des compétences aux enfants, connaissances**
- Données recueillies entre novembre et décembre 2012 (n = 9 559)

Module 2

- Sujet : **compétences alimentaires mécaniques et conceptualisation alimentaire**
- Données recueillies entre janvier et février 2013 (n = 10 156)

RÉSULTATS : MODULE 1

1. Planification

De nombreux Canadiens ont indiqué s'adonner à des activités de planification des repas avant de se rendre à l'épicerie :

- 74 % ont déclaré rédiger une liste d'épicerie,
- 62 % ont déclaré planifier leurs repas avant de se rendre à l'épicerie.

Les Canadiens qui ont déclaré rédiger une liste d'épicerie étaient plus susceptibles de consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour que ceux qui n'en rédigent pas.

Qui s'adonnent à des activités de planification des repas?

Rédiger une liste d'épicerie	Planifier des repas
78 % des femmes 70 % des hommes	Les Canadiens âgés de 50 ans et moins sont plus susceptibles de le faire que ceux âgés de plus de 50 ans.
77 % des non-immigrants 66 % des immigrants	68 % des Canadiens avec des enfants vivant au sein du ménage* 59 % des Canadiens sans enfants vivant au sein du ménage
77 % des Canadiens qui ont terminé leurs études postsecondaires 68 % des Canadiens qui ont terminé leurs études secondaires 69 % des Canadiens qui n'ont pas terminé leurs études secondaires	66 % des Canadiens qui ont terminé leurs études postsecondaires 59 % des Canadiens qui ont terminé leurs études secondaires 45 % des Canadiens qui n'ont pas terminé leurs études secondaires
76 % des Canadiens dont le revenu du ménage est plus élevé 70 % des Canadiens dont le revenu du ménage est plus faible	65 % des Canadiens dont le revenu du ménage est plus élevé 58 % des Canadiens dont le revenu du ménage est plus faible

* Des adultes canadiens ayant des enfants de 18 ans ou moins vivant dans le ménage familial

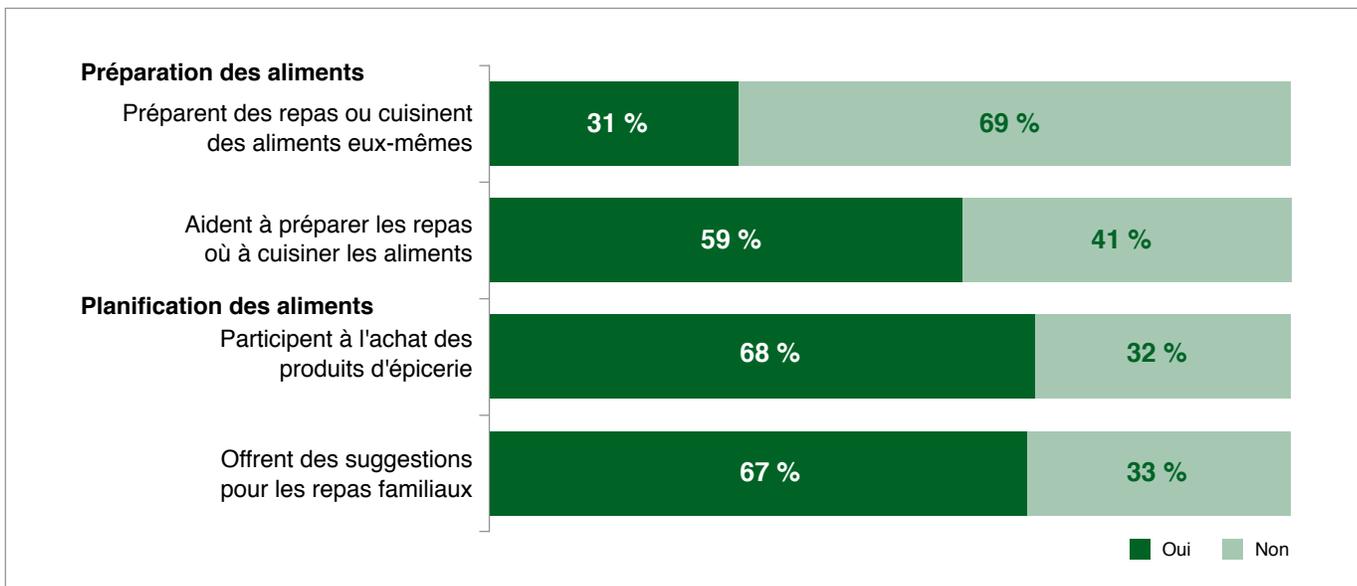


2. Transfert des compétences

L'exposition des enfants et des adolescents aux activités de préparation et de cuisson des aliments a diminué à la maison et dans le milieu scolaire⁷. La recherche indique un lien entre la préparation des aliments et les choix alimentaires des enfants et des adolescents. Par exemple, Larston et coll.

ont observé que les adolescents déclarant préparer plus fréquemment des aliments ont également déclaré faire des choix alimentaires plus sains; ceux-ci étant reliés à un apport plus faible de lipides et à un apport plus élevé de légumes et de fruits, de fibres, de folate et de vitamine A⁸.

Proportion des ménages où les enfants participent aux activités de planification et de préparation des aliments



Au Canada, la participation des enfants aux activités de planification et de préparation des aliments varie selon l'activité et le sous-groupe de la population.

- Les ménages ne comptant qu'un adulte et les ménages qui n'ont pas terminé leurs études secondaires étaient plus nombreux à déclarer que leurs enfants offrent des suggestions pour les repas familiaux que les ménages comptant plus d'un adulte ou ayant un niveau de scolarité plus élevé.

3. Connaissances

Les connaissances sur les compétences alimentaires englobent les connaissances sur la saine alimentation, la salubrité des aliments et la lecture des étiquettes². Ce module a examiné plus précisément les connaissances des Canadiens à l'égard des étiquettes nutritionnelles.

- 65 % des Canadiens ont déclaré effectuer leur choix d'aliments en fonction des étiquettes nutritionnelles lors des achats des produits d'épicerie.



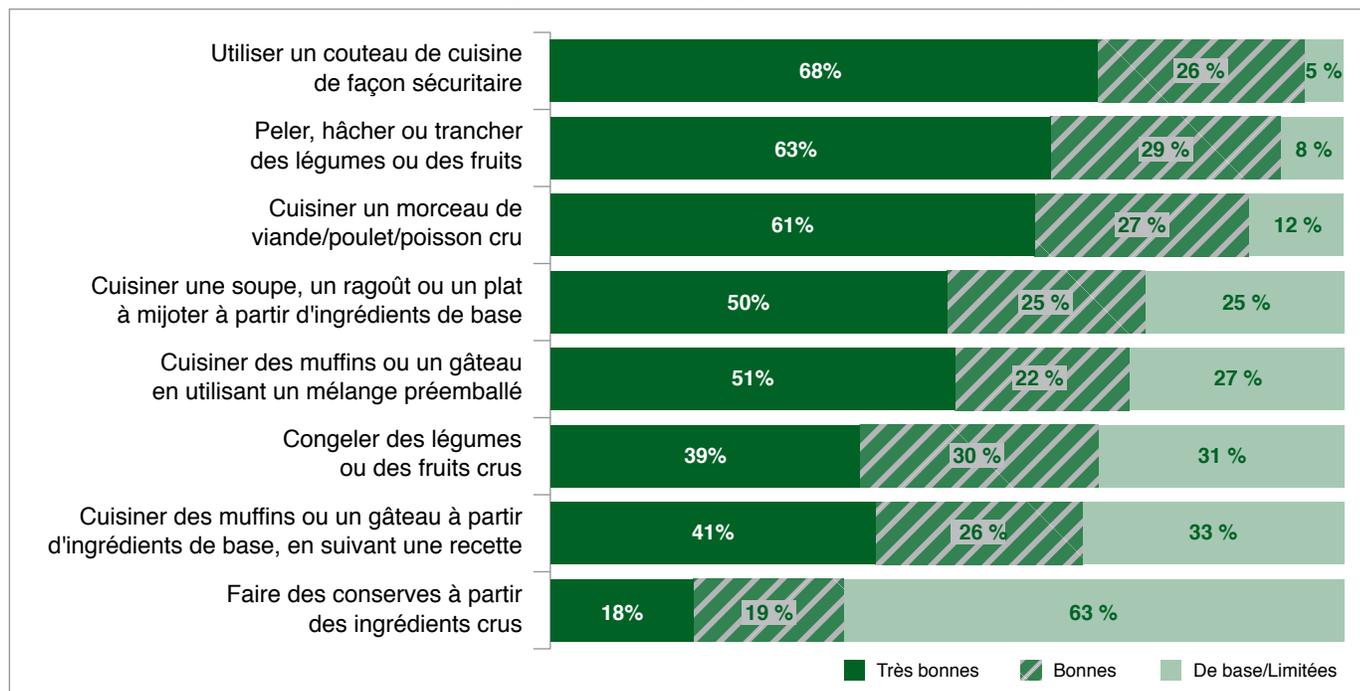
Les Canadiens qui ont déclaré effectuer leur choix d'aliments en fonction des étiquettes nutritionnelles étaient plus susceptibles de consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour que ceux qui ne le font pas.

RÉSULTATS : MODULE 2

1. Compétences alimentaires mécaniques

La proportion de Canadiens qui déclarent avoir d'excellentes compétences alimentaires mécaniques variait d'une activité de préparation des aliments à l'autre.

Niveau de compétences alimentaires mécaniques auto-déclaré des Canadiens par activité de préparation des aliments (%)



- Comparativement à ceux qui ont des compétences mécaniques de base ou limitées, les Canadiens qui ont déclaré avoir de très bonnes compétences étaient plus susceptibles de déclarer également ce qui suit :
 - Une consommation plus fréquente de légumes et de fruits,
 - Une meilleure auto-évaluation des habitudes alimentaires,
 - Une meilleure auto-évaluation de leur état de santé.
- Parmi les Canadiens qui ne préparent pas ou ne participent pas à la préparation des repas, les obstacles les plus souvent mentionnés incluent le manque de temps, les compétences insuffisantes et le fait que cela ne fait pas partie de leurs responsabilités.

Hommes vs. Femmes

- Les hommes étaient moins nombreux à déclarer qu'ils préparaient la plupart des repas dans le ménage (19 %) comparativement aux femmes (64 %).
- Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à déclarer des niveaux supérieurs de compétences mécaniques dans l'ensemble des activités de préparation des aliments.
- Parmi les compétences mécaniques rapportées par les hommes, voici celles pour lesquelles ils déclaraient plus fréquemment posséder de très bonnes compétences :
 - cuisiner un morceau de viande/poulet/poisson cru,
 - peler, hâcher ou trancher des légumes ou des fruits,
 - utiliser un couteau de cuisine en toute sécurité.

2. Conceptualisation alimentaire

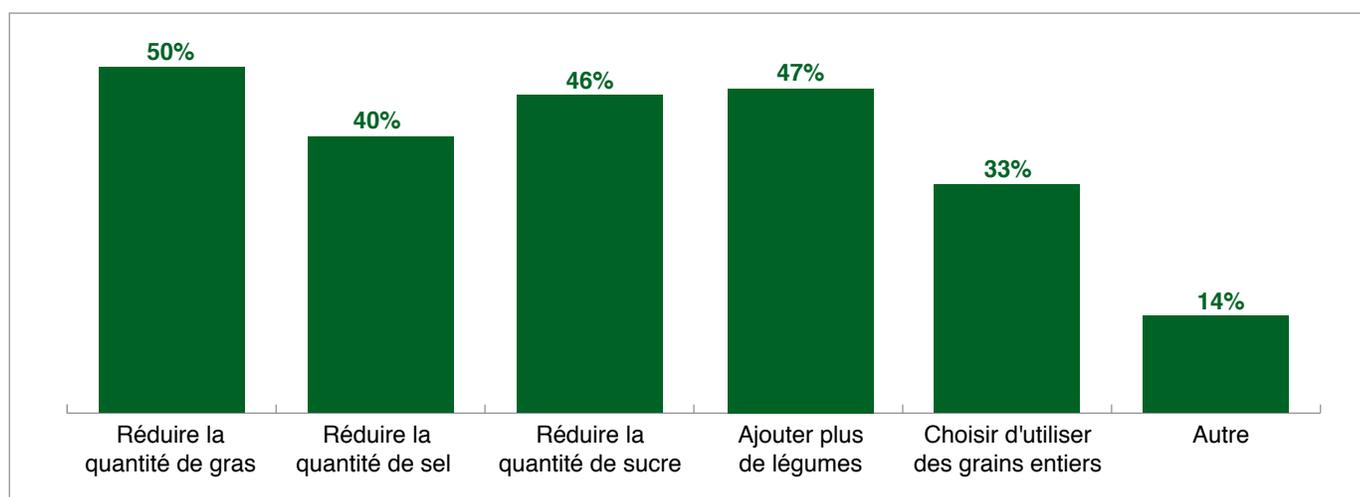
Soixante-trois pour cent des Canadiens ont déclaré avoir déjà modifié une recette pour la rendre plus saine. Les Canadiens faisant partie des sous-groupes suivants étaient plus nombreux à déclarer avoir déjà modifié une recette pour la rendre plus saine :

- Femmes,
- Niveau de scolarité plus élevé,
- Revenu plus élevé,
- Ceux qui ont déclaré manger au moins cinq légumes et fruits par jour,

- Ceux qui ont déclaré avoir un meilleur état de santé,
- Ceux qui ont déclaré avoir des meilleures habitudes alimentaires,
- Ceux qui ont déclaré avoir une plus grande habileté à cuisiner.

Les modifications les plus souvent mentionnées par les Canadiens englobent la réduction de la quantité de gras ou de sucre ou l'ajout de plus de légumes.

Modifications courantes (en % de Canadiens) pour rendre les recettes plus saines



CONCLUSION

Les résultats ont permis de relever des différences entre les sexes selon les catégories de compétences alimentaires. Ils montrent aussi des caractéristiques communes entre les personnes qui ont déclaré consommer plus de légumes et de fruits.

Des différences entre les sexes ressortent concernant la planification, les compétences alimentaires mécaniques et la conceptualisation alimentaire; en effet, les femmes ont fréquemment déclaré des niveaux supérieurs de ces compétences. Les hommes étaient moins susceptibles de préparer la plupart des repas dans le ménage (19 %) comparativement aux femmes (64 %).

La consommation plus fréquente de légumes et de fruits était observée plus souvent chez les Canadiens qui ont déclaré utiliser les étiquettes nutritionnelles pour choisir leurs aliments. Elle était aussi observée plus fréquemment chez ceux qui ont déclaré des niveaux supérieurs de compétences alimentaires; en particulier de plus grandes compétences de planification et de conceptualisation alimentaire et des plus grandes compétences alimentaires mécaniques. Cela peut expliquer en partie l'influence positive des compétences alimentaires sur les choix et les comportements alimentaires des Canadiens.

Ces résultats servent de mesures de référence des compétences alimentaires au Canada. Ils peuvent également être utilisés pour éclairer les politiques de santé publique en matière de nutrition et l'élaboration d'interventions ciblées concernant les compétences alimentaires.

RÉFÉRENCES

1. Gouvernement du Canada. Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Ottawa, 2010.
2. Service de santé publique de la région de Waterloo. Food Skills of Waterloo Region Adults. CHNET- Works! Fireside Chats Presentation, 2010. www.chnet-works.ca (consulté le 5 février 2015).
3. Moubarac JC, Batal M, Martins AP, Claro R, Bertazzi Levy R, Cannon G, Monteiro C. « Processed and ultra-processed food products: Consumption trends in Canada from 1938 to 2011 », Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique, 2014; 75(1), p. 15 à 21.
4. Moubarac JC, Martins AP, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. « Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada », Public Health Nutrition. 2013; 16(12), p. 2240 à 2248.
5. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) Réponse rapide sur les compétences alimentaires (partie 1) connaissances, planification et transfert des compétences alimentaires Complément au guide de l'utilisateur. Ottawa, 2013.
6. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) Réponse rapide sur les compétences alimentaires (partie 2) compétences mécaniques et conceptualisation alimentaire Complément au guide de l'utilisateur. Ottawa, 2013.
7. Slater, J. « Is Cooking Dead? The State of Home Economics-Food and Nutrition Education in a Canadian Province », International Journal of Consumer Studies. 2013; 37(6), p 617 à 624.
8. Larston NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. « Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality », Journal of the American Dietetic Association, 2006; 106(2), p. 211 à 218.