Santé Canada

Consultation sur le Guide alimentaire canadien

PHASE 1

RAPPORT « CE QUE NOUS AVONS ENTENDU »

LE 10 JUIN 2017

This report is available in English.

Ipsos Public Affairs
1 rue Nicholas, bureau 1400
Ottawa ON K1N 7B7
Tél : 613-241-5802
Télécopieur : 613.248.7981
www.ipsos.ca
Consultations@ipsos.com

Date d'attribution : 26-08-2016

Numéro de contrat : HT128-16-3182/001/CY

Courriel de Santé Canada : Nutrition@hc-sc.gc.ca

ISBN : 978-0-660-08333-9

Numéro au catalogue ; H164-207/2017F-PDF

Numéro de publication : 170023

ÉNONCÉ DE NEUTRALITÉ POLITIQUE

En tant que cadre supérieur d'Ipsos, je certifie par la présente que ce produit respecte intégralement les exigences de neutralité politique du gouvernement du Canada. Plus spécifiquement, ce produit ne renferme aucune information relative aux intentions de vote, aux préférences politiques partisanes, aux positions ou aux cotes des partis, ou encore à la performance d'un parti politique ou de ses dirigeants.

Mike Colledge

Président

Ipsos Public Affairs Canada

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 4

1.0 FORMAT DU MATÉRIEL DE CONSULTATION 6

2.0 DE QUELS TYPES DE PERSONNES AVONS-NOUS REÇU LES OPINIONS ? 7

3.0 INTERPRÉTATION DU PRÉSENT RAPPORT 9

4.0 SOMMAIRE DES PRINCIPAUX THÈMES 10

5.0 CE QUE NOUS AVONS ENTENDU DE LA PART DES CONTRIBUTEURS 13

5.1 Intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation et façons de les utiliser 13

5.2 Types de recommandations les plus utiles 16

5.3 Communication des recommandations sur les quantités d'aliments 18

5.4 Utilité des groupes alimentaires actuels du Guide alimentaire canadien 20

5.5 Intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le niveau de transformation des aliments 21

5.6 Utilité des approches contribuant à réduire la consommation de sucre 23

5.7 Amélioration de l'acceptation et de l'utilisation des recommandations sur la saine alimentation de Santé Canada 23

6.0 REMARQUES DE CLÔTURE 25

7.0 PROCHAINES ÉTAPES 26

8.0 ANNEXES 27

8.1 Méthodes d'analyse 27

8.2 Principaux domaines couverts par les questions 28

INTRODUCTION

Dans le Guide alimentaire canadien, Santé Canada fournit des recommandations pratiques sur la saine alimentation, fondées sur des données probantes, qui ont pour but d'aider les Canadiens à choisir leurs aliments. Santé Canada est en train de réviser le Guide alimentaire canadien dans le but de refléter les nouvelles données probantes et de répondre aux besoins des différentes clientèles cibles qui utilisent les recommandations sur la saine alimentation.

Dans la cadre de cette initiative, Ipsos a été mandaté par Santé Canada pour mener une consultation sur le Guide alimentaire canadien. Cette consultation avait pour but d'orienter l'élaboration et la communication des recommandations sur la saine alimentation par Santé Canada.

La consultation sur le Guide alimentaire canadien comprend deux phases : elle s'étend sur les périodes 2016 – 2017 et 2017 – 2018. Les résultats obtenus contribueront au développement et à la communication d'un nouvel ensemble de produits entourant les recommandations alimentaires. Ces produits visent à favoriser au maximum la santé publique tout en étant pertinents et utiles aux intervenants suivants :

- le public en général,
- les professionnels de la santé,
- les décideurs.

Les commentaires recueillis tout au long de cette consultation représentent l'un des intrants de cette révision.

Ce rapport présente un sommaire de ce que nous avons entendu lors de la Phase 1 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien. Il s'appuie sur l'analyse effectuée par Ipsos des opinions soumises par les participants à l'aide d'un cahier d'exercices qui a été affiché et rempli en ligne entre le 24 octobre et le 8 décembre 2016.

Les commentaires présentés dans ce rapport

reflètent ceux exprimés par les clientèles suivantes :

- Membres du grand public s'intéressant aux recommandations sur la saine alimentation pour eux-mêmes ou pour leur famille.
- Professionnels appartenant aux domaines suivants : industrie alimentaire, santé, promotion de la santé, recherche en santé, suivi ou surveillance de la santé, par exemple :
  - professionnels de la santé,
  - éducateurs,
  - représentants d'organisations de divers secteurs, entre autres :
    - gouvernement,
    - industrie alimentaire (à partir des producteurs jusqu'aux transformateurs et aux détaillants),
    - écoles / garderies,
    - recherche / universitaire,
    - hôpitaux / établissements de soins de santé,
    - pratique privée / consultation,
    - organisations de la santé / nutrition,
    - groupes communautaires.

Au total, **19 873** opinions ont été exprimées dans le cadre de cette consultation. Bien que les résultats obtenus ne soient pas considérés représentatifs des opinions des Canadiens en général ou de la population ayant participé à la consultation, le mécanisme utilisé a quand même permis de recueillir les opinions des contributeurs intéressés. La Phase 1 de la consultation est l'un des intrants d'une consultation plus vaste. Les participants pouvaient profiter des diverses occasions offertes pour soumettre leurs commentaires, s'ils le désiraient. Les commentaires compilés représentent les points de vue exprimés par tous les participants. Compte tenu qu'il n'était pas obligatoire de répondre à toutes les questions, les contributeurs pouvaient répondre uniquement aux questions qui leur semblaient pertinentes. Tous les contributeurs n'ont pas nécessairement répondu à toutes les questions.

1.0 FORMAT DU MATÉRIEL DE CONSULTATION

Les questions de la consultation avaient été élaborées par Santé Canada. Le questionnaire comportait deux versions distinctes, l'une s'adressant au grand public et l'autre aux professionnels et aux représentants d'organisations. Les questions étaient reliées aux éléments du Guide alimentaire canadien qui avaient été sélectionnés dans le cadre de l'examen et de la révision. On pouvait examiner les questions et y répondre pendant toute la durée de la consultation, à savoir sept semaines.

Les questions portaient sur les **principaux thèmes** suivants :

- Principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation.
- Façons d'utiliser les recommandations sur la saine alimentation.
- Types de recommandations sur la saine alimentation utilisés pour différentes tâches.
- Moyens considérés utiles pour communiquer les quantités d'aliments.
- Nécessité d'adapter les recommandations sur la saine alimentation en fonction de différents groupes de personnes.
- Utilité des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le niveau de transformation des aliments.
- Utilité des approches visant à encourager une réduction de la consommation de sucre.
- Utilité des groupes alimentaires actuels du Guide alimentaire canadien.
- Sources d'information sur la saine alimentation.

2.0
DE QUELS TYPES DE PERSONNES AVONS-NOUS REÇU LES OPINIONS ?

Les participants à cette consultation avaient des origines fort diverses. Il s'agissait de membres du grand public et de professionnels ou de représentants d'organisations qui utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de leur travail.

CONTRIBUTEURS	NOMBRE
Grand Public	14,297
Professionnels	5,096
Organisations	461

Source : Plateforme de consultation EngagementHQ

Les participants à la Phase 1 de la consultation (en tant que membres du grand public, professionnels ou représentants d'organisations) avaient tous un intérêt particulier à l'égard des recommandations sur la saine alimentation.

PARTICIPANTS DU GRAND PUBLIC – Principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation	NOMBRE
Mode de vie sain pour leur famille	6,778
Mode de vie sain pour eux-mêmes	5,324
Mode de vie sain à la fois pour leur famille et/ou eux-mêmes, autre intérêt ou intérêt non indiqué	2,195

Source : Consultation sur le Guide alimentaire canadien, Phase 1 : Base cahier d'exercices en ligne : Réponses du grand public (n=14 297)] – RÉSULTATS NON REPRÉSENTATIFS (Nombre)

PROFESSIONNELS ET REPRÉSENTANTS D'ORGANISATIONS – Principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation	NOMBRE
Promotion de la santé	4,629
Recherche, suivi ou surveillance en santé	352
Industrie alimentaire	265
Autre intérêt ou intérêt non indiqué	311

Source: Consultation sur le Guide alimentaire canadien, Phase 1 : Base cahier d'exercices en ligne : Réponses des professionnels et représentants d'organisations (n=5,557)] – RÉSULTATS NON REPRÉSENTATIFS (Nombre)

3.0 INTERPRÉTATION DU PRÉSENT RAPPORT

Le sommaire présenté dans ce rapport reflète les opinions des personnes qui ont contribué à la Phase 1 de la consultation. Celui-ci n'est toutefois pas représentatif des opinions des Canadiens ou du public en général. Il offre plutôt un aperçu thématique des commentaires soumis par les participants intéressés au cours du processus de consultation.

Dans le présent rapport, les personnes qui ont soumis des commentaires dans le cadre de la consultation en ligne, sont appelées « contributeurs » ou « participants ».

Les participants mentionnés tout au long de ce rapport appartiennent à l'une des catégories suivantes :

Grand public
Ceux qui ont répondu à la consultation en tant que membres du grand public. Ils utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour eux-mêmes ou pour leur famille.

Professionnels
Ceux qui ont répondu à la consultation en tant que professionnels. Ils utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de leur travail.

Organisations
Ceux qui ont répondu à la consultation en tant que représentants d'une organisation. Ils utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre du travail de leur organisation (réponse organisationnelle).

4.0 SOMMAIRE DES PRINCIPAUX THÈMES

Opinions des participants du grand public

- De nombreuses personnes ont indiqué que leur principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation résidait dans un mode de vie sain pour leur famille, tandis que d'autres ont indiqué qu'il s'agissait avant tout d'un mode de vie sain pour eux-mêmes.
- Les recommandations sur la saine alimentation étaient le plus souvent utilisées pour choisir les types d'aliments à consommer chaque jour, préparer des repas sains, planifier les menus, orienter les achats à l'épicerie ou évaluer les habitudes alimentaires.
- Les recommandations sur la saine alimentation considérées les plus utiles étaient celles fondées sur les nutriments dont il faut diminuer la consommation, comme le sucre, le sodium et les lipides saturés et trans.
- Les recommandations considérées les plus faciles à comprendre relativement aux quantités d'aliments à consommer étaient la proportionnalité par repas et la fréquence par jour, suivies des recommandations sur la grosseur des portions.
- Les groupes alimentaires actuels (par exemple, légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et, viandes et substituts) ont été considérés utiles, du moins « jusqu'à un certain point », en raison de leur simplicité. Certaines personnes les considéraient toutefois moins utiles en raison de l'absence de référence aux composantes nutritionnelles ou du manque d'applicabilité à certaines circonstances ou à certains besoins, comme un mode de vie végétalien ou végétarien ou certaines restrictions alimentaires.
- La plupart des participants ont indiqué que des recommandations fondées sur le niveau de transformation des aliments pourraient être utiles. On observait un désir de se renseigner sur

les effets des divers niveaux de transformation des aliments, sur l'innocuité de ces aliments et les risques pour la santé et aussi sur le contenu et la valeur nutritive des aliments transformés.

- Plusieurs des approches présentées pour aider les Canadiens à réduire leur consommation de sucre ont été considérées « utiles », notamment l'affichage de renseignements additionnels à cet égard sur les étiquettes des aliments, la communication de messages sur la façon de réduire la consommation de sucre et la restriction du marketing des aliments riches en sucre à l'intention des enfants.
- L'éducation a été considérée comme un outil-clé pouvant permettre à Santé Canada d'améliorer l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation. L'utilisation de messages ciblés visant les groupes à risque élevé, la formulation de recommandations spécifiques à l'intention de certains milieux institutionnels (hôpitaux, écoles), une meilleure sensibilisation du public à l'aide de messages publicitaires ou autres types de messages, de même qu'un étiquetage nutritionnel obligatoire, plus clair et plus exact, ont aussi été mentionnés en tant que moyens efficaces à cet égard.
- Les participants du grand public ont aussi souligné l'importance de communiquer des messages uniformes sur la saine alimentation pour adopter un nouveau discours entourant les relations des personnes avec les aliments.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

- La plupart des participants de ces catégories ont indiqué que leur principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation résidait dans la promotion de la santé.
- Les recommandations sur la saine alimentation étaient le plus souvent utilisées à des fins d'évaluation nutritionnelle et de counseling en nutrition sur une base individuelle. Elles étaient aussi utilisées pour l'éducation de groupes, pour le développement d'outils et de ressources et pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices.
- Les recommandations entourant les types d'aliments et de boissons à consommer et ceux dont il faut diminuer la consommation semblaient les plus utiles dans le cadre de nombreuses activités auxquelles participaient ces contributeurs.
- Les participants considéraient que les façons les plus efficaces de communiquer les quantités d'aliments étaient la proportionnalité par repas, la fréquence par jour et les recommandations sur la grosseur des portions.
- Les groupes alimentaires actuels étaient généralement considérés utiles jusqu'à un certain point. Toutefois, les participants ont demandé d'augmenter l'accent (ou de le diminuer) sur certains aliments pour améliorer l'utilité des groupes alimentaires.
- On insistait généralement sur l'importance que les recommandations sur la saine alimentation soient fondées

sur des données probantes et sur la recherche.

- Les participants ont indiqué qu'il était « essentiel » ou « très important » que les recommandations alimentaires de Santé Canada prennent en compte l'impact des aliments ultra-transformés compte tenu de la confusion publique entourant l'identification des aliments transformés, les niveaux de transformation des aliments et la nécessité de limiter la consommation d'aliments transformés. Tout cela visait à permettre une meilleure prise de décision lors des achats d'aliments par les consommateurs.
- Plusieurs approches présentées par Santé Canada pour aider les Canadiens à réduire leur consommation de sucre ont été considérées utiles.
- L'éducation a aussi été identifiée comme un outil-clé permettant à Santé Canada d'améliorer l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation. Les participants ont aussi mentionné l'importance de s'appuyer sur la recherche scientifique lors de l'élaboration des recommandations, de mettre en œuvre des stratégies visant à contrer le marketing de produits alimentaires destiné spécifiquement aux enfants et de communiquer des messages uniformes sur la saine alimentation.

5.0 CE QUE NOUS AVONS ENTENDU DE LA PART DES CONTRIBUTEURS

5.1 5.1 Intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation et façons de les utiliser

Les recommandations sur la saine alimentation, aussi bien celles présentées dans le Guide alimentaire canadien que celles provenant d'autres sources d'information, étaient considérées essentielles par :

- De nombreux Canadiens dans leur vie quotidienne.
- Les professionnels et les représentants d'organisations qui travaillent à l'amélioration de la santé des Canadiens et encouragent de saines habitudes alimentaires.

Opinions des participants du grand public

De nombreux participants du grand public ont indiqué que leur principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation résidait dans un mode de vie sain pour leur famille, tandis que d'autres ont indiqué qu'il résidait avant tout dans un mode de vie sain pour eux-mêmes. Un faible nombre de participants ont indiqué qu'il résidait dans un mode de vie sain à la fois pour eux-mêmes et leur famille.

Parmi les autres intérêts personnels mentionnés à l'égard des recommandations sur la saine alimentation, mentionnons :

- Améliorer la santé des Canadiens en général.
- Prendre en compte certains courants alimentaires, comme l'alimentation végétarienne ou végétalienne.
- Gérer certaines intolérances ou allergies alimentaires.
- Traiter certaines maladies ou conditions de santé, comme le diabète.
- Prendre en compte l'environnement ou le bien-être des animaux.

- Appuyer l'éducation en milieu scolaire.
- Appuyer la contribution de certaines personnes à un groupe social ou communautaire visant les objectifs de bien-être personnel suivants :
  - mode de vie sain,
  - mise en forme,
  - perte de poids.

En ce qui a trait aux questions reliées à l'utilisation des recommandations sur la saine alimentation, les participants du grand public ont le plus souvent mentionné les motifs suivants :

- Choisir les types d'aliments à consommer chaque jour.
- Préparer des repas sains, planifier les menus.
- Faciliter les achats à l'épicerie.
- Évaluer la qualité de l'alimentation personnelle.

Un plus faible nombre de participants ont indiqué qu'ils utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour gérer leur poids ou faire des choix sains lorsqu'ils consomment des aliments préparés hors du foyer, par exemple au restaurant.

De nombreuses personnes utilisaient ces recommandations pour divers motifs à la fois, par exemple :

- pour les aider à choisir leurs aliments,
- pour préparer leurs aliments,
- pour guider leurs achats alimentaires,
- pour évaluer leur propre alimentation.

Un plus faible nombre de participants ont indiqué qu'ils utilisaient plus souvent les recommandations sur la saine alimentation pour :

- déterminer les quantités d'aliments à consommer chaque jour ou lors des repas et collations,
- faire des choix sains lorsqu'ils consomment des aliments non préparés à la maison.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

La plupart des participants professionnels ou représentants d'organisations ont indiqué que leur principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation résidait dans la promotion de la santé.

Les professionnels et les représentants d'organisations utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de nombreuses activités différentes.

Participants professionnels

Parmi les participants qui ont répondu en tant que professionnels, ceux qui s'intéressaient à la **promotion de la santé** avaient plus tendance à indiquer qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des activités suivantes :

- évaluation nutritionnelle et counseling en nutrition sur une base individuelle,
- éducation de groupes.

Ceux qui étaient reliés à **l'industrie alimentaire** avaient plus tendance à indiquer qu'ils utilisaient ces recommandations dans le cadre de la mise au point ou du marketing de produits alimentaires.

Les participants professionnels qui travaillaient en **pratique privée** ou dans le **secteur de la consultation** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de l'évaluation nutritionnelle et du counseling en nutrition sur une base individuelle.

Les participants professionnels qui travaillaient dans le secteur des **hôpitaux** ou des **établissements de soins de santé** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des activités suivantes :

- évaluation nutritionnelle et le counseling en nutrition sur une base individuelle,
- évaluation des habitudes alimentaires à des fins de recherche, de surveillance ou de suivi.

Les participants professionnels qui provenaient du secteur **scolaire** ou des garderies, de la **recherche** ou **universitaire** ou des **organisations reliées à la santé ou à la nutrition** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de l'éducation de groupes.

Les participants professionnels qui travaillaient dans le secteur **gouvernemental** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des activités suivantes :

- élaboration de politiques et de lignes directrices,
- développement d'outils et de ressources,
- conception de programmes,
- formation de groupes (formation en cours d'emploi et formation de formateurs).

Représentants d'organisations

Parmi les participants qui répondaient au nom d'une organisation, ceux qui appartenaient à des organisations du secteur de la **santé** ou de la **nutrition** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des activités suivantes :

- conception de programmes,
- évaluation nutritionnelle et counseling en nutrition sur une base individuelle.

Les participants qui répondaient au nom d'organisations du secteur des **hôpitaux** ou des **établissements de soins de santé** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de l'évaluation nutritionnelle et du counseling en nutrition sur une base individuelle (34).

Les participants qui répondaient au nom d'organisations du secteur **scolaire** ou des **garderies** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices (34).

Les participants qui répondaient au nom d'organisations du secteur de **l'industrie alimentaire** ont indiqué qu'ils utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des activités suivantes :

- mise au point ou marketing de produits alimentaires,

- élaboration de politiques et de lignes directrices,
- évaluation des habitudes alimentaires à des fins de recherche, de surveillance ou de suivi.

5.2 Types de recommandations les plus utiles

Les participants étaient très positifs quant à la révision du Guide alimentaire canadien. Certains étaient d'avis que le format actuel est un moyen simple de structurer sa pensée en matière de saine alimentation. Le guide actuel encourage aussi les Canadiens à réfléchir aux principes à la base d'une saine alimentation. D'autres étaient plutôt d'avis que les recommandations actuelles risquaient d'être mal interprétées et qu'il serait utile de les réviser pour s'assurer qu'elles s'adressent à un public plus vaste.

Opinions des participants du grand public

Les participants ont été appelés à considérer les types de recommandations qui pourraient les aider dans le cadre de certaines activités, par exemple :

- choisir les types d'aliments à consommer chaque jour,
- planifier et préparer des repas sains,
- évaluer ses habitudes alimentaires et gérer son poids.

Ces participants considéraient que les recommandations entourant les aliments dont il faut diminuer la consommation étaient les plus utiles, entre autres :

- les aliments riches en sucre,
- les aliments riches en sodium,
- les aliments riches en lipides saturés et trans.

Les recommandations sur les types d'aliments et de boissons à consommer et ceux dont il faut diminuer la consommation ont été considérées les plus utiles pour appuyer chacune des activités mentionnées plus haut.

Les participants qui utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour déterminer les quantités d'aliments à consommer chaque jour (et aussi lors de repas et collations) considéraient que les recommandations sur les quantités d'aliments et de boissons à consommer étaient les plus utiles.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

Les participants professionnels ont indiqué que les recommandations sur la saine alimentation entourant les types d'aliments et de boissons à consommer et ceux dont il faut diminuer la consommation étaient les plus utiles dans le cadre de plusieurs activités, entre autres :

- évaluation nutritionnelle et counseling en nutrition sur une base individuelle,
- développement de politiques et de programmes,
- mise au point ou marketing de produits alimentaires.

Parmi les autres recommandations considérées utiles par de nombreux professionnels dans le cadre de leurs activités ou travaux, mentionnons :

- celles entourant les comportements

alimentaires, comme « cuisinez plus souvent à la maison »,
- celles fournissant des conseils plus généraux en matière de saine alimentation, par exemple « savourez une variété d'aliments ».

Chez les représentants d'organisations, les recommandations sur la saine alimentation considérées les plus utiles variaient en fonction des activités dans lesquelles ils les utilisaient.

Les représentants d'organisations qui utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour **l'éducation de groupes** (l'activité la plus souvent mentionnée par ces participants) ont indiqué que les types de recommandations suivants étaient les « plus utiles » :
- recommandations sur les types d'aliments et de boissons à consommer et ceux dont il faut diminuer la consommation,
- recommandations fournissant des trucs généraux en matière de saine alimentation, par exemple « savourez une variété d'aliments ».

Les représentants d'organisations qui utilisaient ces recommandations pour **l'élaboration de politiques et de lignes directrices** ont aussi indiqué que les recommandations fondées sur les types d'aliments et de boissons à consommer et ceux dont il faut diminuer la consommation étaient les « plus utiles ».

Les représentants d'organisations qui utilisaient ces recommandations pour **le développement d'outils et de ressources** ont indiqué que les recommandations fournissant des trucs généraux en matière de saine alimentation, par exemple « savourez une variété d'aliments » étaient les « plus utiles ».

Les représentants d'organisations qui utilisaient ces recommandations pour **l'évaluation nutritionnelle et le counseling en nutrition sur une base individuelle** ont indiqué que les recommandations entourant les nutriments dont il faut limiter la consommation, comme le sucre, le sodium et les lipides saturés et trans, étaient les « plus utiles ».

Les représentants d'organisations qui utilisaient ces recommandations pour **la mise au point ou le marketing de produits alimentaires** ont indiqué que les recommandations sur les quantités d'aliments ou de boissons à consommer étaient les « plus utiles », celles-ci étaient suivies de près par les recommandations fournissant des trucs généraux en matière de saine alimentation, par exemple « savourez une variété d'aliments ».

Opinions globales

Globalement, les participants du grand public, les professionnels et les représentants d'organisations étaient d'avis que les recommandations alimentaires devraient répondre à un vaste éventail de besoins. Parmi les commentaires reçus quant au contenu potentiel de ces recommandations, mentionnons :
- Insister davantage sur les recommandations spécifiques à certaines clientèles, particulièrement les personnes à plus faible revenu, les Canadiens âgés et les enfants.

- Formuler des recommandations en fonction d'un vaste éventail de modes de vie ou de restrictions alimentaires.
- Fournir plus d'explications sur les besoins nutritionnels associés à des résultats positifs en matière de santé, en insistant davantage, par exemple, sur les macronutriments et les micronutriments essentiels à la santé.

Quelques participants ont aussi souligné que des changements plus vastes s'imposaient au niveau de l'industrie alimentaire et au niveau politique. Ceux-ci pourraient en effet contribuer à l'amélioration de la santé des Canadiens, conjointement avec le matériel entourant les recommandations, en limitant l'offre de produits alimentaires qui ont un impact négatif sur la santé.

Les participants ont suggéré d'offrir les recommandations alimentaires sous les deux formats suivants :

1. Un simple aperçu pouvant être utilisé facilement comme référence pour sensibiliser le public et de favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires.
2. Un document d'orientation qui explique les concepts plus complexes et fournit de l'information plus détaillée sur les recommandations.

Les renseignements présentés plus haut reflètent les commentaires des professionnels quant à la façon d'utiliser les recommandations auprès de leurs clients et aussi les commentaires du public quant à l'utilisation des recommandations actuelles provenant d'autres sources.

5.3 Communication des recommandations sur les quantités d'aliments

Les contributeurs ont exprimé la nécessité d'utiliser des approches simples, directes et pertinentes quant à la façon de mesurer les aliments, la grosseur des portions et la description des types et quantités d'aliments à consommer pour avoir un mode de vie sain.

Opinions des participants du grand public

Peu importe les activités dans lesquelles ils utilisaient les recommandations sur la saine alimentation, les participants du grand public ont indiqué que les descriptions les plus faciles à comprendre relativement aux quantités d'aliments étaient les suivantes :

- proportionnalité par repas,
- fréquence par jour.

Ces descriptions étaient suivies des recommandations sur la grosseur des portions. Certains participants ont toutefois laissé entendre que les recommandations fondées sur de telles descriptions pouvaient être difficiles à suivre ou à utiliser à moins qu'on présente des éléments de comparaison, par exemple :

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits, tel qu'illustré dans l'Assiette Bien manger.
- Consommez des légumes et des fruits à chaque repas et collation.
- Consommez de plus petites portions de ces aliments.
- Les collations doivent avoir la grosseur de votre poing.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

Les professionnels et les représentants d'organisations ont indiqué que les descriptions les plus faciles à utiliser dans le cadre de leurs activités étaient les suivantes :

- la proportionnalité par repas,
- la fréquence par jour,
- les recommandations sur la grosseur des portions.

Ces descriptions sont semblables à celles mentionnées par les participants du grand public.

On observait le même scénario chez les représentants d'organisations, sauf dans le cas des organisations qui utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour **la mise au point ou le marketing de produits alimentaires**. Les représentants de ces organisations ont indiqué que les recommandations relatives aux quantités d'aliments s'appuyant sur la proportionnalité par repas étaient utiles, de même que les recommandations relatives aux quantités mesurées d'aliments à consommer à chaque jour ou à chaque repas.

Les professionnels et les représentants d'organisations ont aussi proposé certaines autres descriptions des quantités d'aliments à consommer, entre autres :

- Diagrammes illustrant les portions recommandées en comparant celles-ci avec des portions pouvant avoir des effets néfastes sur la santé.
- Conseils sur « l'alimentation intuitive » et « les signaux de la faim », par exemple « continuez à manger jusqu'à ce que vous vous sentiez rassasié à 80 % ».
- Façons de composer des repas ou collations sains.
- Guide de la main ou comparaisons pratiques de la grosseur des portions, par exemple « les collations doivent correspondre à la grosseur de votre poing » ou « les repas doivent être un peu plus abondants ».
- Mesure du poids des aliments.
- Présenter les quantités de macronutriments en poids et en pourcentage, à savoir :
  - les quantités de protéines,
  - les quantités de glucides,
  - les quantités de lipides.
- Présenter la quantité de calories par jour en relation avec l'activité physique.
- Présenter l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments en fonction des portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien.
- Utiliser l'Assiette Bien manger ou d'autres aides visuelles illustrant une assiette santé.
- Insister sur les types d'aliments que les gens devraient consommer plus souvent.

Certains participants ont suggéré que les propositions ci-haut mentionnées soient adaptées à certaines clientèles spécifiques et qu'on présente les mesures d'aliments correspondantes, par exemple :

- Enfants, en fonction des étapes de la vie :
  - bébés,
  - tout-petits,
  - enfants d'âge préscolaire,

  - petite enfance,
  - moyenne enfance,
  - adolescence.
- Adultes, en faisant la distinction entre les adultes actifs et inactifs.
- Personnes âgées.

5.4 Utilité des groupes alimentaires actuels du Guide alimentaire canadien

Opinions des participants du grand public

De nombreux participants du grand public ont indiqué que les groupes alimentaires actuels leur étaient utiles, du moins « jusqu'à un certain point ». Ils insistaient souvent sur la simplicité de ces groupes. Ils considéraient que c'était un bon point de départ pour mieux sensibiliser les gens à la saine alimentation. D'autres participants considéraient que ces groupes ne leur étaient pas utiles pour les raisons suivantes :

- Manque d'insistance sur les éléments nutritifs (micro et macro nutriments) fournis par les aliments considérés essentiels à des résultats positifs en matière de santé.
- Impossibilité d'utiliser ces groupes en toutes circonstances ou en fonction de certains besoins, par exemple :
  - mode de vie végétalien ou végétarien,
  - autres restrictions alimentaires.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

Bien que les groupes alimentaires actuels aient été plus souvent considérés « utiles » que « non utiles » en général, plusieurs professionnels ont indiqué que les groupes alimentaires actuels étaient utiles « jusqu'à un certain point seulement » (ce qui se rapproche beaucoup des commentaires du grand public). Par contre, les représentants d'organisations étaient divisés quant à leur perception de l'utilité des groupes alimentaires actuels (un nombre similaire ayant indiqué « dans une large mesure » et « jusqu'à un certain point »).

Les participants professionnels qui travaillaient dans les secteurs des **écoles** ou **garderies**, des **hôpitaux** ou **établissements de soins de santé** ou **gouvernemental** avaient plus tendance à indiquer que les groupes alimentaires actuels leur étaient utiles dans le cadre de leur travail. Les participants professionnels qui considéraient que les groupes alimentaires actuels ne leur étaient pas utiles provenaient surtout des secteurs de la **pratique privée** ou de la **consultation**, de la **santé** ou de la **nutrition**, de la **recherche** ou **universitaire** ou de **l'industrie alimentaire**.

Les professionnels ont recommandé d'insister davantage (ou de moins insister) sur certains aliments pour que les groupes alimentaires soient plus utiles. Ainsi certains contributeurs ont proposé ce qui suit :

- Mettre plus d'accent sur les légumes que sur les fruits.
- Mettre moins d'accent sur la viande et le lait.

Tout en reconnaissant que le Guide alimentaire canadien doit fournir des conseils simples, succincts et pertinents, les professionnels et

les représentants d'organisations insistaient globalement sur l'importance d'appuyer les recommandations sur la saine alimentation sur des données probantes et sur la recherche.

5.5 Intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le niveau de transformation des aliments

Opinions des participants du grand public

La plupart des participants du grand public ont indiqué que des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le niveau de transformation des aliments leur seraient utiles puisqu'on observait un désir de se renseigner sur :

- Les effets des niveaux de transformation des aliments.
- L'innocuité des aliments transformés ou les risques pour la santé.
- Le contenu des aliments transformés, à savoir la présence des éléments suivants :
  - ingrédients artificiels,
  - organismes génétiquement modifiés,
  - agents de conservation.
- La valeur nutritive des aliments transformés relativement aux éléments suivants :
  - nutriments,
  - teneur en sodium ou en sucre,
  - teneur en lipides saturés ou trans,
  - quantité de calories.

Les participants souhaitaient obtenir des conseils plus globaux en matière de santé ou de nutrition, particulièrement en ce qui a trait aux éléments suivants :

- Aliments transformés dans le but de faciliter de meilleurs choix alimentaires.
- Encouragement de certains comportements, entre autres :
  - acheter des aliments cultivés localement,
  - cuisiner plus souvent à la maison.

Ces contributeurs ont exprimé deux points de vue opposés, à savoir :

1. Compte tenu que les aliments transformés sont pratiques (largement disponibles et faciles à préparer), on devrait inclure des recommandations fondées sur le niveau de transformation des aliments.
2. Certains participants ayant indiqué que de telles recommandations ne seraient pas utiles étaient d'avis qu'on devrait éviter de faire référence aux aliments transformés puisqu'il ne faut pas en consommer.

Les participants ont souligné que des précisions s'avéraient nécessaires quant à l'identification des aliments transformés et aux méthodes de transformation.

Opinions des professionnels et représentants d'organisations

Les participants professionnels et les représentants d'organisations ont indiqué qu'il était « essentiel » ou « très important » que les recommandations alimentaires de Santé Canada fournissent des renseignements sur l'impact des aliments ultra-transformés sur la santé. Un tel contenu était considéré

particulièrement important par les personnes qui utilisaient ces recommandations dans le cadre des activités suivantes :

- **évaluation nutritionnelle** et **counseling en nutrition** sur une base individuelle,
- **éducation de groupes**,
- évaluation des habitudes alimentaires à des fins de **recherche**, de **surveillance** ou de **suivi**.

Les participants professionnels et les représentants d'organisations reconnaissaient, tout comme les participants du grand public, que de nombreuses personnes choisissaient des aliments transformés pour les motifs suivants :

- aspect pratique,
- disponibilité et facilité de préparation.

Des recommandations entourant le niveau de transformation des aliments pourraient donc être utiles pour atteindre les objectifs suivants :

- Combattre la confusion publique entourant :
  - les aliments qui ont été transformés,
  - le niveau de transformation des aliments,
  - l'importance de limiter sa consommation d'aliments transformés.
- Permettre des décisions plus éclairées lors des achats alimentaires par les consommateurs.

Les participants ont aussi été appelés à identifier d'autres sujets « essentiels » ou « très importants » qui devraient être inclus dans les recommandations alimentaires, par exemple :

- les comportements alimentaires,
- le rôle des compétences alimentaires,
- le plaisir de manger.

On observait une plus grande diversité quant aux sujets considérés « essentiels » ou « très importants » chez les représentants d'organisations. Plusieurs organisations qui utilisaient le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de **l'évaluation nutritionnelle** ou du **counseling en nutrition** sur une base individuelle ou de **l'éducation de groupes** considéraient que le contenu entourant l'impact des aliments ultra-transformés sur la santé était « essentiel » ou « très important ». Les organisations qui utilisaient le plus souvent ces recommandations pour **le développement d'outils ou de ressources** considéraient plutôt que le contenu entourant les comportements alimentaires et le rôle des compétences alimentaires était « essentiel » ou « très important ».

Les organisations qui utilisaient le plus souvent ces recommandations pour la **conception de programmes** considéraient que le contenu entourant l'impact des aliments ultra-transformés, les comportements alimentaires et le rôle des compétences alimentaires était « essentiel » ou « très important ». Les organisations qui utilisaient le plus souvent ces recommandations pour **la mise au point ou le marketing de produits alimentaires** considéraient que le contenu entourant

l'innocuité alimentaire, le plaisir de manger, les comportements alimentaires et le rôle des compétences alimentaires était « essentiel » ou « très important ».

5.6 Utilité des approches contribuant à réduire la consommation de sucre

Opinions des participants du grand public

Les participants du grand public considéraient que plusieurs des approches présentées pour aider les Canadiens à réduire leur consommation de sucre étaient « utiles ». Les approches considérées « très utiles » ou « quelque peu utiles » par le plus grand nombre de contributeurs étaient les suivantes :

- Affichage d'information additionnelle sur le sucre sur les étiquettes des aliments.
- Communication de messages sur la façon de réduire la consommation de sucre.
- Restriction du marketing des produits alimentaires riches en sucre à l'intention des enfants.

Ces approches étaient suivies de près par les approches suivantes :

- Recommandation d'une limite relativement à la quantité de sucre à consommer chaque jour.
- Adoption d'une position politique relative aux boissons sucrées par Santé Canada.
- Communication de messages à l'intention des plus grands consommateurs de boissons sucrées.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

De la même façon, les professionnels et les représentants d'organisations considéraient que plusieurs des approches présentées pour aider les Canadiens à réduire leur consommation de sucre étaient utiles. Un plus faible nombre de ces participants considéraient toutefois que l'approche visant à afficher plus d'information sur le sucre sur les étiquettes des aliments était utile.

5.7 Amélioration de l'acceptation et de l'utilisation des recommandations sur la saine alimentation de Santé Canada

Opinions des participants du grand public

Les participants du grand public considéraient que l'éducation était le principal outil que Santé Canada pouvait utiliser pour améliorer l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation. Ces participants ont demandé plus d'éducation sur les sujets suivants :

- saines habitudes alimentaires,
- grosseur des portions et quantités d'aliments et de boissons à consommer,
- compétences culinaires et recommandations fournissant des renseignements transparents et fiables, fondés sur la recherche.

Les suggestions suivantes visant à améliorer l'acceptation des recommandations ont été mises de l'avant par ces contributeurs :

- messages ciblés à l'intention des groupes à risque élevé,
- développement de recommandations

spécifiques pour les milieux institutionnels (hôpitaux, écoles),
- meilleure sensibilisation du public en général à l'aide de messages publicitaires ou d'autres messages transmis par des professionnels en soins de santé ainsi qu'un étiquetage nutritionnel obligatoire, plus clair et plus exact.

Les participants du grand public ont aussi souligné l'importance de communiquer des messages uniformes sur la saine alimentation pour adopter un nouveau discours entourant les relations des personnes avec les aliments. On considérait que les messages ambigus, comme les messages publicitaires à l'intention des enfants reliés aux céréales sucrées, nuisaient aux efforts d'enseignement entourant les saines habitudes alimentaires.

La plupart des participants du grand public ont indiqué qu'ils avaient consulté les sources d'information en ligne suivantes au cours de la dernière année pour se renseigner sur la saine alimentation :
- pages web,
- blogues,
- articles ou reportages.

Un moins grand nombre de ces participants avaient consulté :
- Du matériel imprimé, tel que :
  - magazines,
  - fiches d'information,
  - journaux,
  - affiches.
- Les médias sociaux, comme Twitter, Facebook et Pinterest.
- Des applications web ou mobiles ou des outils interactifs fournissant de l'information en nutrition.

Opinions des professionnels et des représentants d'organisations

Les professionnels et les représentants d'organisations ont aussi identifié l'éducation comme l'un des principaux outils pouvant être utilisé par Santé Canada pour améliorer l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation. Ces contributeurs ont mis l'accent sur les éléments suivants :
- Utilisation de la recherche scientifique pour orienter l'élaboration des recommandations sur la saine alimentation.
- Mise en œuvre de stratégies visant à combattre le marketing de produits alimentaires visant spécifiquement les enfants.
- Communication de messages uniformes sur la saine alimentation.

Tout comme les participants du grand public, les professionnels et les représentants d'organisations ont indiqué qu'ils utilisaient surtout des sources d'information en ligne sur la saine alimentation. Ces contributeurs avaient aussi tendance à utiliser du matériel imprimé, des applications web, des outils interactifs et les médias sociaux pour obtenir de l'information en nutrition.

6.0 REMARQUES DE CLÔTURE

Bien que des opinions diversifiées aient été exprimées, aussi bien positives que négatives, sur la valeur du Guide alimentaire canadien dans son format actuel (plus spécifiquement sur son utilisaient et ses recommandations), de nombreux participants (grand public, professionnels ou représentants d'organisation) étaient d'avis que le Guide alimentaire canadien ne reflétait peut-être plus le nombre croissant de modèles d'alimentation différents utilisés à l'heure actuelle par la population canadienne.

Plus que jamais auparavant, on observe de nouveaux types d'aliments et une plus grande variété d'aliments sur les tables des Canadiens en raison des tendances montantes suivantes :

- jardinage communautaire,
- consommation de produits sans gluten,
- importance accordée aux aliments entiers et à l'alimentation végétarienne,
- plus grande variété de traditions culinaires compte tenu de la population multi-ethnique du Canada.

Les participants souhaitaient un élargissement des recommandations sur la saine alimentation :

- Prise en compte d'une plus grande variété d'aliments.
- Prise en compte de données probantes.
- Offre de renseignements plus détaillés sur les aliments consommés par les Canadiens.
- Formulation de recommandations visant l'adoption de saines habitudes alimentaires.

7.0 PROCHAINES ÉTAPES

La Phase 2 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien sera menée en ligne au milieu de l'année 2017. Cette phase aura pour but de recueillir les opinions des Canadiens et des intervenants sur les recommandations proposées en matière de saine alimentation. Santé Canada développera des messages à l'intention des consommateurs ainsi que d'autres outils et ressources en s'appuyant sur les résultats de cette consultation. Ce matériel sera inclus dans la nouvelle plateforme en ligne du Guide alimentaire canadien.

8.0 ANNEXES

8.1 Méthodes d'analyse

Compte tenu qu'il n'était pas obligatoire de répondre à toutes les questions dans le cadre de cette consultation, le nombre de contributions variait en fonction des questions. Les réponses soumises sont les seules qui ont été incluses dans la présente analyse. Les réponses incomplètes ou non soumises n'ont pas été incluses. Les personnes ayant commencé à répondre à la consultation pouvaient retirer leurs réponses aussi longtemps qu'elles n'avaient pas été soumises officiellement.

L'équipe d'Ipsos a effectué un codage formel et un examen manuel de commentaires textuels sélectionnés au hasard parmi ceux qui ont été recueillis lors de cette consultation en ligne. Le logiciel IBM SPSS *Modeler Text Analytics* a aussi été utilisé pour fournir une vision plus approfondie des commentaires textuels compilés dans le cadre de la Phase 1 de la consultation. Le logiciel *Text Analytics* utilise des techniques informatisées de traitement de l'information pour identifier et quantifier les principaux thèmes et sentiments exprimés dans les données textuelles. Les résultats ont ensuite été analysés par les consultants expérimentés d'Ipsos. L'analyse effectuée à l'aide de ces méthodes a été incluse et discutée dans le présent rapport.

8.2 Principaux domaines couverts par les questions

Grand public – Cahier d'exercices sur le Guide alimentaire canadien – version française

Q1. Mon principal intérêt personnel à l'égard des recommandations sur la saine alimentation est le suivant ?

- Mode de vie sain pour moi
- Mode de vie sain pour ma famille
- Autre (SPÉCIFIER)

Les recommandations sur la saine alimentation de Santé Canada indiquent les quantités et types d'aliments à consommer; elles renferment aussi des conseils spécifiques aux étapes de la vie. Nous aimerions comprendre les types de recommandations qui vous aideront à faire des choix alimentaires sains.

Q2. Dans quels types d'activités utilisez-vous le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation ? Choisir jusqu'à trois types d'activités.

- Pour gérer le poids
- Pour préparer un repas sain
- Pour évaluer à quel point je m'alimente bien
- Pour déterminer les quantités à consommer chaque jour
- Pour choisir les types d'aliments à consommer chaque jour
- Pour planifier les repas ou orienter les achats à l'épicerie
- Pour déterminer les quantités à manger aux repas et collations
- Pour aider à faire des choix santé lorsqu'on consomme des aliments non préparés à la maison, par exemple, au restaurant

(VEUILLEZ INDIQUER UNE RÉPONSE POUR CHAQUE ARTICLE À Q2)

Q3. Parmi les types de recommandations suivantes, veuillez indiquer celles qui vous sont les plus utiles.
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

(POUR CHAQUE ARTICLE À Q2)

- Pour gérer le poids
- Pour préparer un repas sain
- Pour évaluer à quel point je m'alimente bien

- Pour déterminer les quantités à consommer chaque jour
- Pour choisir les types d'aliments à consommer chaque jour
- Pour planifier les repas ou orienter les achats à l'épicerie
- Pour déterminer les quantités à manger aux repas et collations
- Pour aider à faire des choix santé lorsqu'on consomme des aliments non préparés à la maison, par exemple, au restaurant

(LES TYPES DE RECOMMANDATIONS)

- Conseils généraux en matière de saine alimentation, par exemple savourer une variété d'aliments
- Recommandations générales sur les comportements alimentaires, comme cuisiner plus souvent à la maison
- Recommandations sur les quantités d'aliments et de boissons à consommer
- Recommandations sur les types d'aliments ou de boissons à consommer ou dont il faut limiter la consommation
- Nutriments dont il faut réduire la consommation, comme le sucre, le sodium, les matières grasses saturées et trans
- Autre (SPÉCIFIER)

La communication de recommandations relatives aux quantités d'aliments représente tout un défi. Nous aimerions comprendre la quantité d'information dont vous avez besoin relativement aux quantités d'aliments recommandées pour faire des choix santé.

Q4. En ce qui a trait aux recommandations sur la saine alimentation portant sur les quantités d'aliments à consommer, veuillez indiquer les descriptions qui sont les plus faciles à comprendre, à votre avis ?
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

- Proportionnalité par repas (par exemple, remplir au moins la moitié de l'assiette de légumes et de fruits, tel qu'illustré dans l'Assiette bien manger
- Fréquence par jour (par exemple, manger des légumes et des fruits à chaque repas et collation, ou manger un légume de couleur orangée chaque jour)
- Quantités mesurées d'aliments à consommer chaque jour ou à chaque repas (par exemple grammes, tasses ou millilitres)
- Recommandations sur les portions (par exemple, consommer de plus petites portions de certains aliments)
- Calories par jour
- Autre (SPÉCIFIER)

Santé Canada est conscient du grand intérêt manifesté à l'égard des recommandations sur la saine alimentation émises par d'autres pays quant au degré de transformation des aliments, par exemple sur les aliments très peu transformés ou ultra-transformés.

Q5a. Des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le degré de transformation des aliments vous seraient-elles utiles ?
Veuillez cocher une seule réponse.

- Oui
- Non
- Incertain

Q5b. Veuillez expliquer votre réponse ? (SPÉCIFIER)

La consommation de sucre préoccupe maintenant de nombreuses personnes. Certains pays et organisations internationales de la santé ont fixé des limites relatives à la consommation de sucre. Santé Canada dispose désormais d'un plus grand nombre de données probantes sur les effets des boissons sucrées sur la santé. Il étudie des moyens d'encourager les Canadiens à réduire leur consommation de sucre.

Q6. Jusqu'à quel point les approches suivantes aideraient-elles les Canadiens à réduire leur consommation de sucre ?
Veuillez cocher une seule réponse par énoncé.

(RÉPONSE)
- Très utile
- Quelque peu utile
- Pas très utile
- Pas du tout utile

(DESCRIPTIONS)
- Quantité limite de sucre recommandée chaque jour
- Énoncé de principe de Santé Canada sur les boissons sucrées
- Messages sur la façon de réduire la consommation de sucre

- Plus d'information entourant le sucre sur les étiquettes des aliments
- Restrictions relatives au marketing des aliments riches en sucre visant les enfants
- Messages ciblés à l'intention des plus grands consommateurs de boissons sucrées

Le regroupement des aliments est important dans la communication des recommandations sur la saine alimentation. Santé Canada étudie différents scénarios de regroupement des aliments pour faciliter la compréhension et l'utilisation des recommandations.

Dans les recommandations actuelles de Santé Canada sur la saine alimentation, les aliments sont classés dans les groupes suivants :

- **Légumes et fruits;**
- **Produits céréaliers;**
- **Lait et substituts; et,**
- **Viandes et substituts.**

Des recommandations supplémentaires sont fournies sur les sujets suivants :

- **Limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, matières grasses, sucre ou sel;**
- **Inclure une petite quantité – de 30 à 45 mL (de 2 à 3 c. à soupe) d'huile ou de matières grasses insaturées chaque jour.**

Q7a. Jusqu'à quel point le regroupement actuel des aliments vous est-il utile ?
Veuillez cocher une seule réponse.

(RÉPONSE)

- Très utile
- Quelque peu utile
- Pas très utile
- Pas du tout utile

Q7b. Veuillez expliquer votre réponse ? (SPÉCIFIER)

Q8. Les gens se procurent de l'information sur la saine alimentation par différents moyens. Quelles sources d'information présentées dans la liste suivante avez-vous consultées pour obtenir de l'information sur la saine alimentation au cours de la dernière année ? Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

- Médias sociaux (p. ex. Twitter, Facebook, Pinterest)
- Sites Web (pages Web, blogues, articles de presse)
- Web, applications mobiles, outils interactifs
- Matériel imprimé (revues, fiches d'information, journaux, affiches)
- Autres sources (SPÉCIFIER)
- Aucune de ces réponses

Le présent cahier de consultation renferme des questions sur votre utilisation des recommandations sur la saine alimentation, votre point de vue à cet égard, et certains défis que Santé Canada tente de relever en révisant ces recommandations.

Q9. Quelles autres actions pourraient être entreprises par Santé Canada pour favoriser l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation ? (SPÉCIFIER)

Parlez-nous un peu de vous :

Veuillez cocher une seule réponse par énoncé.

(RÉPONSE)

- Oui
- Non
- Préfère ne pas répondre

(DESCRIPTIONS)

- Avez-vous moins de 18 ans ?
- Vivez-vous dans un ménage qui compte au moins un enfant de moins de 18 ans ?
- Êtes-vous un membre des Premières Nations, un Inuit ou un Métis ?
- Êtes-vous un nouvel arrivant au Canada ?
- Êtes-vous une personne âgée (65 ans ou plus) ?

[FIN]

Professionnels et représentants d'organisations – Cahier d'exercices sur le Guide alimentaire canadien – version française

Q1. Laquelle des catégories suivantes vous décrit le mieux ?

- Membre du grand public
- Professionnel de la santé, éducateur ou représentant d'une organisation

Q2. Répondez-vous à ce questionnaire au nom d'une organization ?

- Oui
- Non

Q3. Le secteur dont je fais partie ou dont mon organisation fait partie est le suivant :

- Gouvernement
- Industrie alimentaire
- Écoles/garderies
- Hôpitaux/établissements de soins de santé
- Recherche/universitaire
- Pratique privée/consultation
- Organisation de santé/de nutrition
- Autre (SPÉCIFIER)

Q4. Q4. Quel est votre principal champ d'intérêt, ou celui de votre organisation, relativement aux recommandations sur la saine alimentation ?

- Industrie alimentaire
- Promotion de la santé
- Recherche, suivi ou surveillance liés à la santé
- Autre (SPÉCIFIER)

Les recommandations sur la saine alimentation de Santé Canada indiquent les quantités et types d'aliments à consommer ; elles renferment aussi des conseils spécifiques aux étapes de la vie. Nous aimerions comprendre les types de recommandations qui vous seront utiles dans le cadre de votre travail ou du travail de votre organisation en matière de saine alimentation.

Q5. Dans le cadre de quels types d'activités vous-même ou votre organisation utilisez-vous le plus souvent les recommandations sur la saine alimentation ?
Choisir jusqu'à trois types d'activités.

- Pour la conception de programmes
- Pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices
- Pour le développement d'outils ou de ressources
- Pour la mise au point ou la commercialisation de produits alimentaires
- Pour la formation de groupes (formation en milieu de travail et formation des formateurs)
- Pour l'évaluation nutritionnelle et le counseling individuel en nutrition
- Pour l'éducation de groupes (par exemple, école, collège ou université, collectivité)
- Pour l'évaluation des habitudes alimentaires en recherche ou dans le cadre de suivi ou de surveillance
- Autre (SPÉCIFIER)

(VEUILLEZ INDIQUER UNE RÉPONSE POUR CHAQUE ARTICLE À Q5)

Q6. Veuillez indiquer, parmi les types de recommandations suivants, ceux qui sont les plus utiles pour vous-même ou pour votre organisation dans les cas suivants ?
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

(POUR CHAQUE ARTICLE À Q5)

- Pour la conception de programmes
- Pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices
- Pour le développement d'outils ou de ressources
- Pour la mise au point ou la commercialisation de produits aliment-aires
- Pour la formation de groupes (formation en milieu de travail et formation des formateurs)
- Pour l'évaluation nutritionnelle et le counseling individuel en nutrition
- Pour l'éducation de groupes (par exemple, école, collège ou université, collectivité)
- Pour l'évaluation des habitudes alimentaires en recherche ou dans le cadre de suivi ou de surveillance
- Autre (SPÉCIFIER)

(LES TYPES DE RECOMMANDATIONS)

- Conseils généraux en matière de saine alimentation, par exemple savourer une variété d'aliments
- Recommandations générales sur les comportements alimentaires, comme cuisiner plus souvent à la maison
- Recommandations sur les quantités d'aliments et de boissons à consommer
- Recommandations sur les types d'aliments ou de boissons à consommer ou dont il faut limiter la consommation
- Nutriments dont il faut réduire la consommation, comme le sucre, le sodium, les matières grasses saturées et trans
- Autre (SPÉCIFIER)

La communication de recommandations relatives aux quantités d'aliments représente tout un défi. Nous aimerions comprendre la quantité d'information dont vous avez besoin relativement aux quantités d'aliments recommandées qui vous sont utiles pour vous-même ou dans le cadre de votre travail pour une organisation.

(VEUILLEZ INDIQUER UNE RÉPONSE POUR CHAQUE ARTICLE À Q5)

Q7. Pour vous renseigner vous-même, ou dans le cadre de votre travail pour votre organisation, quelle serait la façon la plus utile de présenter les recommandations sur les quantités d'aliments ?
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

(POUR CHAQUE ARTICLE À Q5)

- Pour la conception de programmes
- Pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices

- Pour le développement d'outils ou de ressources
- Pour la mise au point ou la commercialisation de produits aliment-aires
- Pour la formation de groupes (formation en milieu de travail et formation des formateurs)
- Pour l'évaluation nutritionnelle et le counseling individuel en nutrition
- Pour l'éducation de groupes (par exemple, école, collège ou université, collectivité)
- Pour l'évaluation des habitudes alimentaires en recherche ou dans le cadre de suivi ou de surveillance
- Autre (SPÉCIFIER)

(DESCRIPTIONS)

- Proportionnalité par repas (par exemple, remplir au moins la moitié de l'assiette de légumes et de fruits, tel qu'illustré dans l'Assiette bien manger)
- Fréquence par jour (par exemple, manger des légumes et des fruits à chaque repas et collation ou manger un légume de couleur orangée à chaque jour)
- Quantités mesurées d'aliments à consommer à chaque jour ou à chaque repas (par exemple, grammes, tasses ou millilitres)
- Recommandations sur les portions (par exemple, consommer de plus petites portions de certains aliments)
- Calories par jour
- Autre (SPÉCIFIER)

Dans le cadre de la révision du Guide alimentaire canadien, Santé Canada produira un rapport sur les lignes directrices en matière d'alimentation à l'intention des professionnels et des décideurs du domaine de la santé. Ce rapport transposera des données scientifiques complexes en matière de nutrition en recommandations claires et concises sur la saine alimentation.

Les sujets devant faire l'objet de recommandations sont tirés de l'examen des données probantes et de discussions préalables avec les intervenants. Parmi les sujets retenus, on compte la consommation de légumes, de fruits, de grains entiers, de produits laitiers, d'eau, de légumineuses, de noix, de graines, de poisson, de viande rouge, de viande transformée, de jus et de boissons sucrées.

Certaines considérations entourant la santé de la population contribueront à fournir le contexte de mise en œuvre des recommandations.

Q8. Veuillez indiquer l'importance que vous accordez à l'inclusion d'information sur chacun des sujets suivants pour appuyer votre travail ou le travail de votre organisation en matière de saine alimentation.
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

(RÉPONSE)

- Pas du tout important
- Pas très important
- Quelque peu important
- Très important
- Essentiel

(DESCRIPTIONS)

- Modèles d'alimentation : méditerranéen, végétarien, la diète DASH (Dietary approaches to stop hypertention)
- Incidence des aliments ultra-transformés sur la saine alimentation
- Rôle des compétences culinaires (par exemple cuisiner) pour favoriser une saine alimentation
- Comportements alimentaires (par exemple manger ensemble, manger de façon réfléchie)
- Incidence de l'environnement alimentaire sur les choix alimentaires
- Plaisir de manger
- Alimentation favorisant la durabilité
- Aliments traditionnels, accessibilité aux aliments et autres facteurs chez les populations autochtones
- Sécurité alimentaire
- Autre (SPÉCIFIER)
- Autre (SPÉCIFIER)

Santé Canada est conscient du grand intérêt manifesté à l'égard des recommandations sur la saine alimentation émises par d'autres pays quant au degré de transformation des aliments, par exemple sur les aliments très peu transformés ou ultra-transformés.

Q9a. Des recommandations sur la saine alimentation fondées sur le degré de transformation des aliments vous seraient-elles utiles ?

- Oui
- Non
- Incertain

Q9b. Veuillez expliquer votre réponse ? (SPÉCIFIER)

La consommation de sucre préoccupe maintenant de nombreuses personnes. Certains pays et organisations internationales de la santé ont fixé des limites relatives à la consommation de sucre. Santé Canada dispose désormais d'un plus grand nombre de données probantes sur les effets des boissons sucrées sur la santé. Il étudie des moyens d'encourager les Canadiens à réduire leur consommation de sucre.

Q10. Jusqu'à quel point les approches suivantes vous seraient-elles utiles dans votre travail ou dans le cadre de le travail de votre organisation ?

(RÉPONSE)

- Très utile
- Quelque peu utile
- Pas très utile
- Pas du tout utile

(DESCRIPTIONS)

- Quantité limite de sucre recommandée chaque jour
- Énoncé de principe de Santé Canada sur les boissons sucrées
- Messages sur la façon de réduire la consommation de sucre
- Plus d'information entourant le sucre sur les étiquettes des aliments
- Restrictions relatives au marketing des aliments riches en sucre visant les enfants
- Messages ciblés à l'intention des plus grands consommateurs de boissons sucrées

Le regroupement des aliments est important dans la communication des recommandations sur la saine alimentation. Santé Canada étudie différents scénarios de regroupement des aliments pour faciliter la compréhension et l'utilisation des recommandations.

Dans les recommandations actuelles de Santé Canada sur la saine alimentation, les aliments sont classés dans les groupes suivants :

- **Légumes et fruits;**
- **Produits céréaliers;**
- **Lait et substituts; et,**
- **Viandes et substituts.**

Des recommandations supplémentaires sont fournies sur les sujets suivants :

- **Limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, matières grasses, sucre ou sel;**
- **Inclure une petite quantité – de 30 à 45 mL (de 2 à 3 c. à soupe) d'huile ou de matières grasses insaturées chaque jour.**

Q11a. Jusqu'à quel point le regroupement actuel des aliments vous est-il utile dans le cadre de votre travail ou de celui de votre organisation ?

- Très utile
- Quelque peu utile
- Pas très utile
- Pas du tout utile

Q11b. Veuillez expliquer votre réponse ? (SPÉCIFIER)

Q12. Les gens se procurent de l'information sur la saine alimentation par différents moyens. Quelles sources d'information présentées dans la liste suivante avez-vous consultées pour obtenir de l'information sur la saine alimentation au cours de la dernière année ?
Veuillez choisir tout ce qui s'applique.

- Médias sociaux (p. ex. Twitter, Facebook, Pinterest)
- Sites Web (pages Web, blogues, articles de presse)
- Web, applications mobiles, outils interactifs
- Matériel imprimé (revues, fiches d'information, journaux, affiches)
- Autres sources (SPÉCIFIER)
- Aucune de ces réponses

Q13. À quelle fréquence vous-même ou votre organisation travaillez-vous avec les populations ou clientèles suivantes ?

(RÉPONSE)

- Toujours
- Souvent
- Parfois

- Rarement
- Jamais

(GROUPES DE CLIENTS)

- Personnes âgées
- Enfants/adolescents
- Autochtones
- Salariés à faible revenu
- Nouveaux arrivants au Canada
- Personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation

Q14. Que pourriez-vous suggérer à Santé Canada quant à l'adaptation des messages ou des ressources entourant les recommandations sur la saine alimentation dans le cas de ces populations ou clientèles ? (SPÉCIFIER)

Le présent cahier de consultation renferme des questions sur votre utilisation des recommandations sur la saine alimentation, votre point de vue à cet égard, et certains défis que Santé Canada tente de relever en révisant ces recommandations.

Q15. Quelles autres actions pourraient être entreprises par Santé Canada pour favoriser l'acceptation et l'utilisation de ses recommandations sur la saine alimentation ? (SPÉCIFIER)

[FIN]

Ipsos est une tierce société de consultations appuyant cette initiative du gouvernement duCanada. Le contenu du présent document a été élaboré et préparé aux fins d'une publication par Ipsos Public Affairs. Aucun appui n'est accordé, de façon expresse ou tacite, à ces produits ou services.