



Santé Canada  
Consultation sur  
le Guide alimentaire canadien  
PHASE 2

RAPPORT << CE QUE NOUS AVONS ENTENDU >>



Health  
Canada

Santé  
Canada

Canada 

---

**Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiens à maintenir et améliorer leur santé.** Nous évaluons la sécurité des médicaments et de nombreux produits de consommation ; nous contribuons à l'amélioration de la sécurité des aliments et fournissons de l'information visant à aider les Canadiens à prendre de saines décisions. Nous fournissons des services de santé aux peuples des Premières Nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de concert avec les provinces pour nous assurer que notre système de soins de santé réponde aux besoins des Canadiens.

Ce rapport présente un sommaire de ce que nous avons entendu lors de la Phase 2 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien. Ipsos a analysé les commentaires qui ont été soumis par les participants à partir d'un document en ligne, entre le 10 juin et le 14 août 2017, et produit un rapport à cet égard.

Date d'attribution : 26-08-2016

Contrat # HT128-16-3182/001/CY

Pour communiquer avec Santé Canada : [Nutrition@hc-sc.gc.ca](mailto:Nutrition@hc-sc.gc.ca)

This publication is available in English under the title : Canada's Food Guide Consultation – Phase 2 Report

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :  
Santé Canada

Locateur de l'adresse 0900C2 Ottawa, ON K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Numéro sans frais : 1-866-225-0709

Télécopieur : 613-941-5366

SRT : 1-800-465-7735

Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine en chef du Canada, telle que représentée par le ministre de la Santé, 2018

Date de publication : mars 2018

Cette publication peut être reproduite sans autorisation, uniquement à des fins personnelles ou internes, pourvu que la source soit clairement mentionnée.

ISBN: 978-0-660-25391-6

HC Cat.: H164-207/1-2017F-PDF

HC Pub.: 170466



# TABLE DES MATIÈRES

<b>SOMMAIRE</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>6</b>
<b>FORMAT DU MATÉRIEL DE CONSULTATION</b>	<b>7</b>
<b>PARTIES QUI ONT ÉTÉ ENTENDUE</b>	<b>9</b>
<b>LECTURE DU PRÉSENT RAPPORT</b>	<b>11</b>
<b>RÉTROACTION SUR LES PRINCIPES DIRECTEURS ET RECOMMANDATIONS</b>	<b>13</b>
<i>Commentaires généraux</i>	13
<i>Principe directeur no 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.</i>	17
<i>Principe directeur no 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation.</i>	23
<i>Principe directeur no 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.</i>	28
<b>CONSIDÉRATIONS</b>	<b>35</b>
<b>POINTS SAILLANTS PAR GROUPES DE CONTRIBUTEURS</b>	<b>39</b>
<i>Professionnels et organisations des secteurs de la santé et de la nutrition</i>	40
<i>Secteur public</i>	42
<i>Industrie des aliments et boissons</i>	46
<b>ÉVALUATION DE LA CONSULTATION</b>	<b>48</b>
<b>REMARQUES DE CLÔTURE</b>	<b>50</b>
<b>ANNEXE</b>	<b>51</b>
<i>Méthodologie</i>	51
<i>Promotion de la consultation</i>	52
<i>Sommaire des principes directeurs et recommandations</i>	52
<i>Principes directeurs et recommandations</i>	54
<i>Données probantes</i>	60
<i>Questions de la Consultation</i>	65

# SOMMAIRE

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

Dans le cadre de cette initiative, Santé Canada a demandé à Ipsos de mener des consultations visant à orienter le développement et la communication de recommandations sur la saine alimentation.

Ce rapport présente les constatations de la seconde consultation publique sur le Guide alimentaire canadien. Il s'agit d'une synthèse des forums de discussion en ligne et des commentaires à sens unique recueillis par Ipsos, au nom de Santé Canada, auprès de plus de 6 000 contributeurs individuels.

La Phase 2 de la consultation avait pour objectif de recueillir des commentaires sur les principes directeurs et les recommandations proposés par Santé Canada.

***En général, les principes directeurs et recommandations proposés lors de la consultation ont été bien reçus par les contributeurs.***

La majorité des contributeurs étaient en accord avec l'orientation proposée par Santé Canada dans les principes directeurs et les recommandations. Certains problèmes ont toutefois été soulevés par l'industrie des aliments et boissons relativement à un certain nombre de recommandations. On observait une demande généralisée de la part de tous les groupes de contributeurs quant à l'élaboration de recommandations alimentaires plus détaillées.

Cette consultation était axée sur le message de base des recommandations plutôt que sur leur transmission. Un certain nombre de contributeurs se sont toutefois prononcés sur le contenu du futur matériel destiné au public ; ils voulaient s'assurer que celui-ci soit adapté au Canadien moyen. Parmi les suggestions les plus courantes, on notait la nécessité d'offrir des exemples de quantités d'aliments et des exemples d'aliments à consommer ou dont il faut s'abstenir pour adopter une saine alimentation.

De nombreux contributeurs ont aussi exprimé des préoccupations quant à la façon de formuler les recommandations dans le matériel destiné au public. Quelques-uns étaient d'avis que l'importance accordée à la viande et aux produits laitiers avait été réduite. D'autres étaient d'avis qu'on devrait peut-être insister davantage sur l'importance des aliments ou protéines d'origine végétale. Un faible nombre de contributeurs ont discuté des lipides insaturés et saturés ; ils s'interrogeaient sur l'existence de données probantes à jour justifiant le rejet des lipides saturés.

Des demandes ont été formulées quant à l'amélioration de la clarté de certains termes inclus dans les recommandations. Ainsi, des professionnels et des représentants d'organisation ont souligné la nécessité de mieux définir quelques termes, tels que « préparé », « transformé » et « lipides saturés », pour s'assurer qu'ils soient bien compris par le public.

Quelques contributeurs, particulièrement des professionnels et représentants d'organisations, ont émis des préoccupations quant à l'accessibilité à des aliments sains à prix abordable. Même si ces contributeurs appuyaient globalement les principes directeurs et recommandations proposés ; bon nombre d'entre eux étaient d'avis qu'il pourrait être difficile pour certains Canadiens de les mettre en pratique. Ils ont suggéré d'indiquer les meilleurs choix sur le plan économique dans les recommandations pour tenir compte de certaines clientèles, comme les personnes qui vivent dans des communautés rurales ou éloignées dans lesquelles les aliments transformés ou préparés sont parfois plus disponibles que les aliments plus sains.

# INTRODUCTION

Le Guide alimentaire canadien fournit des recommandations pratiques fondées sur les plus récentes données probantes en matière de saine alimentation dans le but d'aider les Canadiens à choisir leurs aliments. En s'appuyant sur [l'Examen des données probantes 2015](#), Santé Canada continue de surveiller les données probantes entourant l'alimentation et la santé. Le ministère procède à la révision du Guide alimentaire canadien en vue de refléter les nouvelles données probantes et de répondre aux besoins des diverses clientèles qui utilisent les recommandations sur la saine alimentation.

Dans le cadre de cette initiative, Santé Canada a demandé à Ipsos de mener des consultations visant à orienter le développement et la communication de recommandations sur la saine alimentation.

La Phase 1 de la consultation a été à l'automne 2016. Le rapport de la Phase 1 est offert [en ligne](#).

Ce rapport présente les constatations de la Phase 2 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien. Il s'agit d'une synthèse des forums de discussion en ligne et des commentaires à sens unique recueillis par Ipsos au nom de Santé Canada, à l'aide d'un cahier d'exercice électronique. La Phase 2 de la consultation avait pour objectif de recueillir des commentaires sur les principes directeurs et les recommandations proposés par Santé Canada.

# FORMAT DU MATÉRIEL DE CONSULTATION

Le matériel de la consultation comportait trois sections correspondant à trois principes directeurs et une section de considérations. On retrouvait dans chacune de ces sections :

- de l'information générale expliquant le contexte,
- les données probantes entourant les recommandations de Santé Canada fournies à titre de référence.
- Les contributeurs étaient appelés à lire chaque principe directeur, à se prononcer globalement sur celui-ci, puis à commenter spécifiquement chacune des recommandations préliminaires.

Les principes, recommandations et considérations sont présentés ici :

*Principe directeur no 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.*

Santé Canada recommande :

- Consommation régulière de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments riches en protéines<sup>[1]</sup>, surtout en protéines d'origine végétale.

---

[1] Les aliments suivants sont riches en protéines : légumineuses (comme les haricots secs), noix et graines, produits à base de soya (incluant les boissons de soya enrichies), œufs, poisson et fruits de mer, volaille, viandes rouges maigres (incluant le gibier, comme l'orignal, le cerf et le caribou), lait et yogourt faibles en matières grasses, fromages ayant une faible teneur en sodium et en matières grasses. Il faut éviter de restreindre, chez les jeunes enfants, la consommation de certains aliments nutritifs qui contiennent des matières grasses, comme le lait homogénéisé (3,25 % M.G.).



- Inclusion d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés plutôt que des lipides saturés.
- Consommation régulière d'eau.

*Principe directeur no 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation.*

Santé Canada recommande :

- Consommation limitée d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.
- Éviter les boissons transformées ou préparées riches en sucres.

*Principe directeur no 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.*

Santé Canada recommande :

- Choisir des aliments nutritifs au magasin et au restaurant.
- Planifier et préparer des repas et collations sains.
- Prendre des repas en famille ou entre amis aussi souvent que possible.

### *Considérations*

- Déterminants de la santé.
- Diversité culturelle.
- Environnement.

# PARTIES QUI ONT ÉTÉ ENTENDUE

Les contributeurs ont été appelés à s'inscrire et à répondre volontairement à des questions démographiques d'auto-identification dans le but :

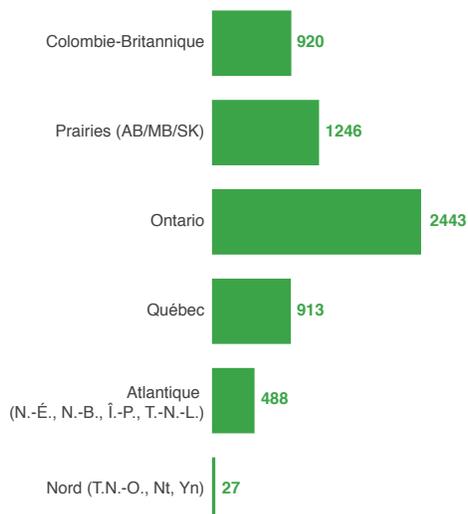
- de faciliter l'analyse,
- de s'assurer qu'un vaste éventail de parties intéressées ait contribué au processus de consultation.

Plus de 6 000 contributeurs différents provenant de divers milieux ont participé à cette consultation. Ceux-ci ont été catégorisés en fonction :

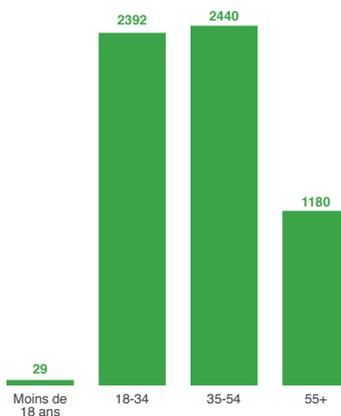
- des régions,
- des principaux secteurs,
- de leur utilisation du matériel entourant les recommandations alimentaires.

Ces données sont résumées dans l'infographie 1.

## PROVINCE / TERRITOIRE



## ÂGE



## TOTAL DES CONTRIBUTEURS

6 771

## LANGUE



## RÉTROACTION FOURNIE:



Public en général  
n=5 193

## Principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation :



Mode de vie sain pour la famille  
n=3 767

(Autre n=1 061; Préfère ne pas répondre n=15)



Mode de vie sain pour soi-même  
n=3 280



Professionnels  
n=989

## Secteur de travail



Hôpitaux ou établissements de soins de santé  
n=357



Organisations reliées à la santé ou la nutrition  
n=189



Pratique privée ou consultation  
n=131



Recherche ou milieu universitaire  
n=40



Organisations  
n=170



Gouvernement  
n=105



Écoles et garderies  
n=103



Industrie des aliments et boissons  
n=98



Sports, athlétisme, conditionnement physique  
n=32

(Autre n=78; Préfère ne pas répondre n=23)



Préfère ne pas répondre  
n=105

Infographie 1 – Caractéristiques démographiques des contributeurs

# LECTURE DU PRÉSENT RAPPORT

Ce rapport s'appuie sur les commentaires, suggestions, opinions et points de vue soumis par les contributeurs dans le cahier d'exercice électronique lors de la consultation publique en ligne. Ce cahier d'exercice comportait à la fois des questions fermées et des questions ouvertes. Les réponses aux questions fermées sont présentées en nombres (fréquence des mentions), certaines d'entre elles sont illustrées par des graphiques afin de faciliter la compréhension. Le nombre de contributeurs ayant répondu aux questions de la consultation varie d'une question à l'autre compte tenu qu'il n'était pas obligatoire de répondre à toutes les questions et qu'on pouvait sauter des questions.

Le sommaire de la discussion présenté dans ce rapport :

- ne reflète pas les points de vue du public en général,
- ne doit pas être considéré représentatif des points de vue des Canadiens,
- fournit un aperçu thématique de la rétroaction soumise dans le cadre du processus de consultation.

Dans le présent rapport, les personnes qui ont participé à la consultation en ligne en répondant au cahier d'exercice électronique sont appelées « contributeurs ».

Ces contributeurs ont été classés dans les catégories suivantes :

## **Public en général**

Ceux qui ont répondu au cahier d'exercice électronique en tant que membres du public. Ces personnes utilisaient les recommandations sur la saine alimentation pour eux-mêmes ou pour leur famille.



### Professionnels

Ceux qui ont répondu au cahier d'exercice électronique en tant que professionnels. Ces personnes utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de leur travail.

### Organisations

Ceux qui ont répondu au cahier d'exercice électronique au nom d'une organisation. Ces personnes utilisaient les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre des travaux de leur organisation (réponse organisationnelle).

Certains descripteurs qualitatifs sont utilisés tout au long de ce rapport pour refléter la proportion de contributeurs ayant soumis des commentaires sur les divers thèmes. Parmi ceux-ci, on retrouve les termes « la plupart », « de nombreux », « quelques-uns », « d'autres » et « un faible nombre ». L'infographie 2 illustre le degré de séparation entre ces termes. L'utilisation de ces descripteurs ne vise toutefois pas à quantifier les résultats. Les catégories « quelques-uns » et « autres » ont été regroupées compte tenu qu'elles représentent des proportions similaires d'opinions positives ou négatives exprimées par les contributeurs.



*Infographie 2 - Descripteurs qualitatifs*

# RÉTROACTION SUR LES PRINCIPES DIRECTEURS ET RECOMMANDATIONS

## *Commentaires généraux*

Plusieurs thèmes entourant les forces des recommandations ou des suggestions d'amélioration ont émergé des commentaires soumis dans le cahier d'exercice électronique. De nombreux contributeurs ont réitéré l'importance de réviser le Guide alimentaire canadien 2007 et de moderniser ses recommandations.

Parmi les forces mentionnées par tous les groupes de contributeurs, on notait :

- l'approche axée sur l'avenir,
- les recommandations fondées sur des données probantes,
- la simplicité des recommandations,
- l'applicabilité des recommandations par le Canadien moyen.

**SOMMAIRE DU NIVEAU D'ACCORD AVEC LES RECOMMANDATIONS ET CONSIDÉRATIONS PROPOSÉES PAR SANTÉ CANADA**

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS    ■ PAS DE RÉPONSE

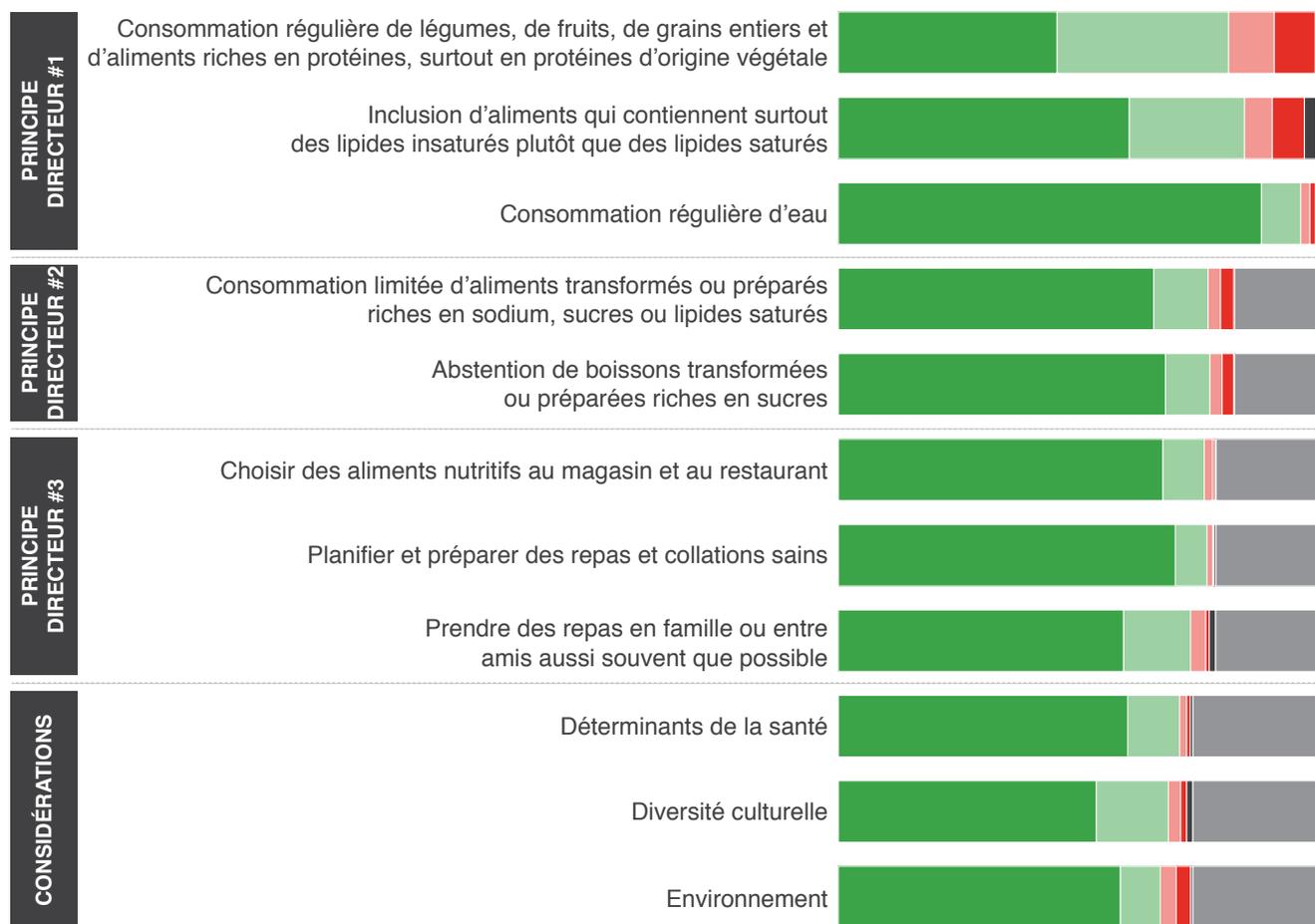


Figure 1 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?  
 Base : Tous les contributeurs (n=6202)

**Approche axée sur l'avenir**

Selon les contributeurs, les considérations reflétaient une réorientation politique et des discussions plus larges sur la santé au Canada. La portée de cette approche a été appréciée parce qu'elle va au-delà des recommandations alimentaires elles-mêmes en incluant l'éducation du public et le développement des compétences.

### Recommandations fondées sur des données probantes

De nombreux contributeurs appréciaient le fait que les recommandations soient fondées sur des données probantes. Un faible nombre d'entre eux doutaient toutefois de la pertinence des données probantes présentées. Ils ont suggéré d'utiliser d'autres sources de données pour appuyer le développement des principes directeurs et des recommandations.

### Renseignements simples, clairs et faciles à comprendre

Des contributeurs de tous les groupes ont apprécié les listes d'aliments et de boissons à consommer ou dont il faut s'abstenir. Ils ont affirmé que ces listes étaient claires, concises et complètes. Les contributeurs ont affirmé que les principes directeurs et les recommandations fournissaient des directives claires. La majorité des contributeurs considéraient qu'ils étaient faciles à comprendre. Un faible nombre de contributeurs a toutefois souligné la nécessité de fournir des définitions et des renseignements additionnels pour faciliter la mise en pratique des recommandations.

### Applicables par le Canadien moyen

De nombreux contributeurs ont mentionné que les recommandations étaient réalistes et qu'elles pouvaient contribuer à combattre les problèmes de santé publique observés actuellement.

Des contributeurs ont toutefois suggéré certaines améliorations aux principes directeurs et recommandations proposés, entre autres :

- reconsidération de la terminologie non inclusive (comme les recommandations qui ne prennent pas en compte les conditions de santé particulières ou les situations familiales),
- reconsidération des recommandations qui sont parfois irréalistes compte tenu de la situation socio-économique de certains Canadiens (par exemple, les résidents des régions nordiques ou isolées),
- communication de trucs pratiques en matière de consommation alimentaire pour tenir compte d'un mode de vie mouvementé.

### Considérations entourant certaines clientèles

Quelques contributeurs ont soulevé des préoccupations d'ordre pratique quant à l'impact des recommandations sur des clientèles spécifiques (comme les enfants et les personnes âgées), entre autres :

- accès à des aliments sains,
- niveau de littératie en matière d'alimentation et de nutrition,
- adaptabilité des recommandations en fonction de diverses cultures et circonstances.

Les contributeurs ont recommandé ce qui suit pour s'assurer que ces clientèles spécifiques puissent suivre les recommandations :

- nécessité d'éliminer les « déserts alimentaires »,
- offre d'aliments à prix plus abordable,
- offre de formation visant à développer les compétences et la littératie en nutrition en utilisant un langage clair, des aides visuelles et des exemples.

### Autre rétroaction

La consultation avait pour but de recueillir des commentaires sur les principes directeurs, les recommandations et les considérations proposés. Les contributeurs en ont toutefois profité pour exprimer des commentaires sur d'autres thèmes principaux, comme le mandat de la [Stratégie en matière de saine alimentation](#) de Santé Canada et le processus de développement du nouveau matériel. On retrouve plus bas un aperçu des principaux thèmes qui ont fait l'objet de commentaires additionnels.

## Suggestions pour le développement du matériel destiné au public

### Utilisation d'un langage clair

Les contributeurs de tous les groupes étaient d'avis que le langage utilisé dans la version préliminaire des principes directeurs ne prend pas en compte l'ensemble des Canadiens. Par exemple, la population en général ne comprend peut-être pas la différence entre les termes suivants :

- « transformé » ou « prépréparé »,
- « saturé » et « insaturé ».

Quelques-uns étaient d'avis que le langage n'était pas assez clair et que les termes utilisés pouvaient être perçus comme du jargon nutritionnel par le grand public. En ce qui a trait aux recommandations du principe directeur no 2 en particulier, les contributeurs étaient d'avis que les termes utilisés pour décrire les lipides et les autres renseignements fournis ne permettraient pas d'enseigner aux Canadiens comment choisir des lipides sains. Quelques-uns ont mentionné la nécessité de fournir des listes additionnelles.

### Nécessité de fournir des exemples pour encourager la mise en pratique

Quelques professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis qu'il faudrait fournir plus d'information sur les aliments à consommer et ceux dont il faut s'abstenir. Bien que le principe directeur no 3 reconnaisse les compétences requises pour comprendre les recommandations et les mettre en pratique, les

professionnels et les représentants d'organisations regrettaient l'absence d'information sur la façon de le mettre en pratique (p. ex. suggestions entourant la planification des repas ou l'élaboration de programmes de nutrition).

Quelques-uns étaient d'avis que les recommandations imposaient un fardeau plus lourd aux consommateurs qu'à l'industrie alimentaire, au gouvernement ou aux autres principaux intervenants en termes de connaissances, de compétences et de comportements d'achat. Les contributeurs ont suggéré l'ajout d'un volet éducatif en matière de nutrition et de préparation des aliments pour favoriser la mise en pratique des recommandations par les consommateurs.

### *Principe directeur no 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.*

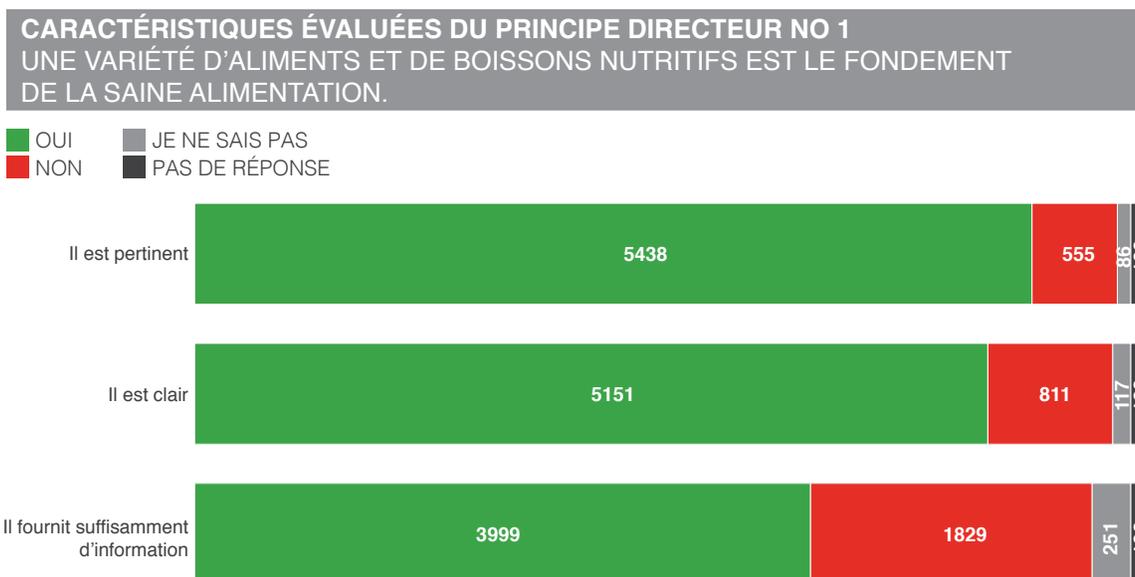


Figure 2 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants entourant ce principe directeur ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

Ce principe directeur et ses recommandations ont été accueillis positivement par de nombreux contributeurs, en particulier l'accent mis sur la consommation de protéines d'origine végétale, de fruits et légumes et de lipides insaturés. En général, les contributeurs étaient d'avis que ce principe directeur pouvait être intégré dans leur mode de vie.

La plupart des contributeurs étaient d'avis que ce principe directeur :

- était clair,
- était pertinent dans leur contexte,
- fournissait suffisamment d'information pour être compris.

Quelques contributeurs ont souligné la nécessité de fournir des renseignements complémentaires sur ce principe directeur et ses recommandations. Ils ont suggéré de fournir des définitions et davantage d'information pour favoriser la mise en pratique des recommandations.

Même si la plupart des contributeurs considéraient que les recommandations allaient dans le sens de leur compréhension de la santé et de la nutrition, quelques-uns étaient d'avis qu'on devrait insister davantage sur les effets néfastes de la viande ou des lipides saturés sur la santé. D'autres s'interrogeaient sur les bénéfices de recommander la consommation de produits laitiers et de boissons de soya faibles en matières grasses.

### **Recommandation no 1 : Consommation régulière de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments riches en protéines, surtout en protéines d'origine végétale.**

La plupart des contributeurs de tous les groupes étaient en accord avec cette recommandation.

De nombreux membres du public étaient d'avis que cet aspect de la recommandation :

- était approprié dans le cadre de leur alimentation,
- reflétait la diversité des modèles d'alimentation au Canada,
- aurait un impact positif sur l'environnement en réduisant l'utilisation des terres ainsi que les déchets résultant de l'élevage des animaux.

**NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 1**

CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE LÉGUMES, DE FRUITS, DE GRAINS ENTIERS ET D'ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES, SURTOUT EN PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

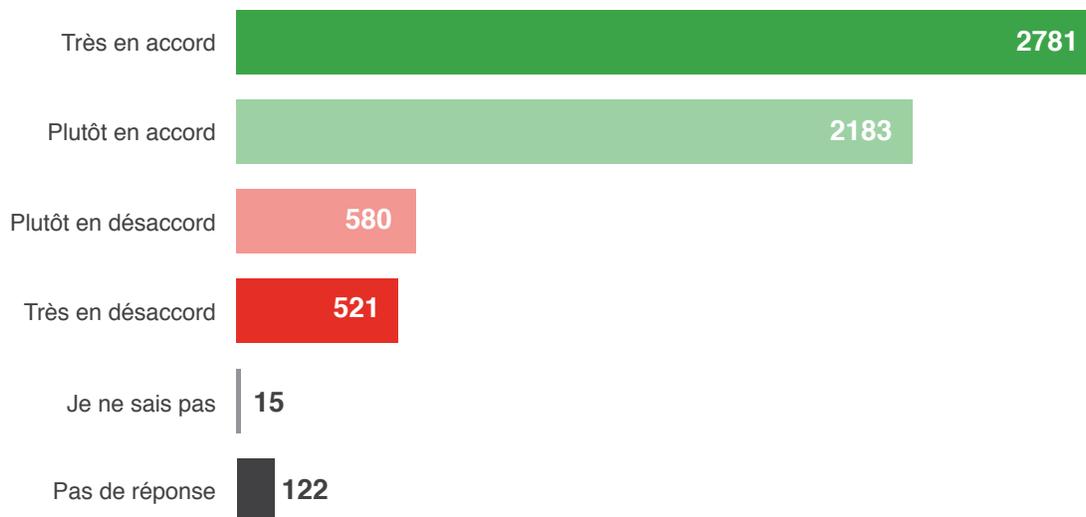


Figure 3 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

De nombreux professionnels et organisations appréciaient l'accent mis sur :

- les aliments entiers, non transformés,
- la consommation de protéines plutôt que la consommation de viandes et produits laitiers classés dans deux groupes alimentaires distincts, comme dans le Guide alimentaire canadien 2007.

Bien que la plupart des contributeurs aient accueilli très positivement cette recommandation, entre autres ceux qui étaient en accord avec l'approche globale, quelques-uns ont souligné certains aspects ou impacts potentiels indésirables à leurs yeux des recommandations proposées.

Parmi les préoccupations mentionnées, on notait :

- l'absence de définition claire de certains termes, comme :
  - enrichi
  - grains entiers
  - apport régulier,
- le manque d'information sur les bénéfices des différentes sources de protéines,

- un apport insuffisant de nutriments importants, comme les protéines, suite à une diminution potentielle de la consommation de viande et de produits laitiers.

Quelques-uns des contributeurs qui étaient en désaccord s'inquiétaient de la dis-crédition des protéines d'origine animale et de la plus grande insistance sur les protéines végétales. Ces contributeurs se préoccupaient entre autres de l'impact sur l'industrie de la viande et l'industrie laitière. Ils percevaient qu'on favorisait ainsi certains modes de vie particuliers. Ils ont souligné l'importance de tenir compte du plaisir de manger.

### Recommandation no 2 : Inclusion d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés plutôt que des lipides saturés.

La plupart des contributeurs appuyaient également cette recommandation. Ceux qui étaient en accord avec celle-ci ont souligné le fait qu'elle s'appuie sur des données probantes. Un faible nombre de ceux qui étaient en désaccord contestaient toutefois les données probantes à la base de cette recommandation.

#### NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 2 INCLUSION D'ALIMENTS QUI CONTIENNENT SURTOUT DES LIPIDES INSATURÉS PLUTÔT QUE DES LIPIDES SATURÉS.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSAccORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSAccORD    ■ PAS DE RÉPONSE

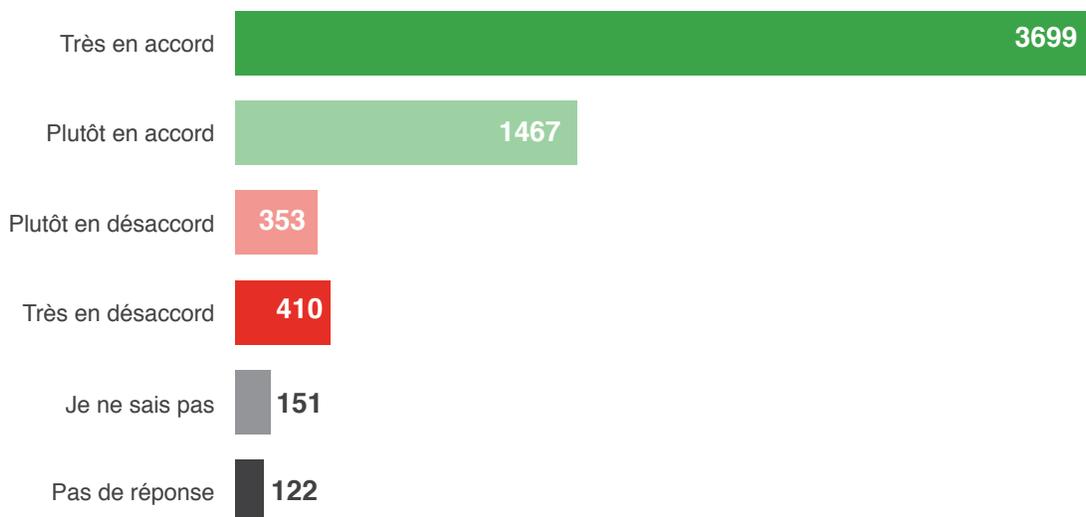


Figure 4 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?  
Base : Tous les contributeurs (n=6202)

De nombreux professionnels et représentants d'organisations étaient en faveur de cette recommandation :

- dans une optique de santé,
- pour des motifs éthiques ou environnementaux.

Quelques membres du public appréciaient le ton de cette recommandation qui, selon eux, permettait une consommation modérée de lipides saturés en n'insistant pas exagérément sur leurs effets néfastes.

Tous les contributeurs avaient l'occasion de se prononcer sur les aspects des recommandations qu'ils n'aiment pas. Certains d'entre eux étaient d'avis que cette recommandation :

- pouvait encourager les consommateurs à prendre des décisions d'achat en s'appuyant sur un message incomplet,
- pouvait engendrer de la confusion en simplifiant à l'extrême les différences entre les lipides saturés, insaturés et trans.

Quelques professionnels et représentants d'organisations ont souligné qu'on devrait faire une meilleure distinction entre :

- les lipides saturés d'origine végétale et ceux d'origine animale,
- la teneur en lipides saturés de divers aliments d'origine végétale.

Bien que de nombreux contributeurs aient apprécié les données probantes présentées, un faible nombre de contributeurs de toutes les catégories s'inquiétaient de la qualité des données probantes, particulièrement des sources utilisées pour recommander une réduction de la consommation de lipides saturés.

### **Recommandation no 3 : Consommation régulière d'eau.**

Comme dans le cas des autres recommandations du principe directeur no 1, les contributeurs de tous les groupes appuyaient cette recommandation relative à la consommation d'eau. Un grand nombre d'entre eux étaient d'avis que celle-ci :

- était
  - claire
  - simple
  - concise
  - importante dans le cadre d'une saine alimentation,
- découragerait la consommation de boissons sucrées néfastes pour la santé,

### NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 3 CONSOMMATION RÉGULIÈRE D'EAU.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

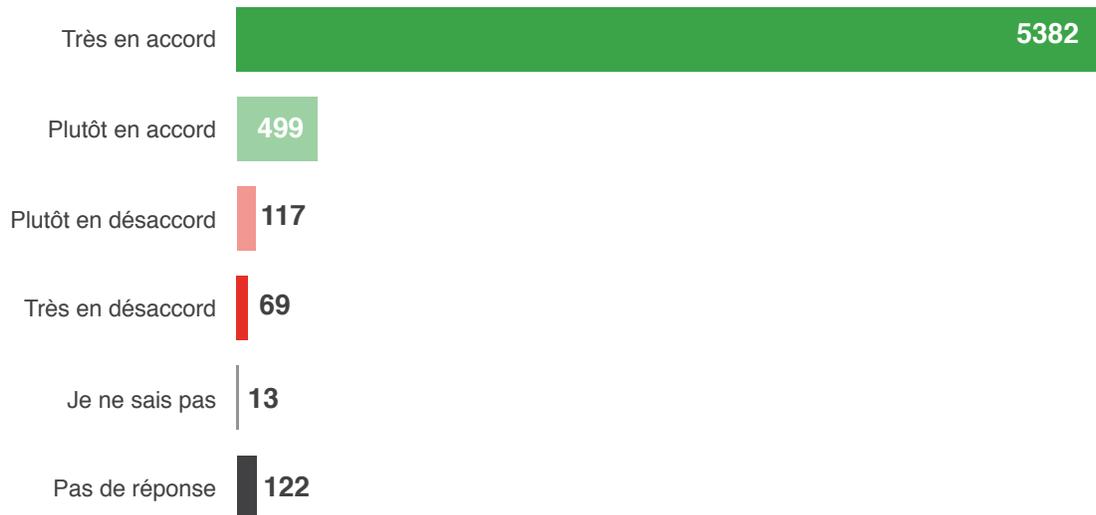


Figure 5 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?  
Base : Tous les contributeurs (n=6202)

- encouragerait les Canadiens à boire de l'eau, améliorant ainsi l'hydratation. Quelques professionnels étaient d'avis que cette recommandation favoriserait l'adoption de saines habitudes alimentaires. Cette recommandation pourrait contribuer à une diminution de l'obésité en réduisant la consommation de boissons malsaines et de grands volumes d'aliments. Quelques professionnels et représentants d'organisations ont aussi mentionné les bénéfices économiques potentiels reliés à la consommation d'eau du robinet, compte tenu que celle-ci est gratuite. D'autres ont commenté favorablement l'apport d'eau recommandé en vue d'améliorer l'hydratation et le bien-être global des gens.

Comme dans le cas des autres recommandations, quelques contributeurs qui étaient en accord avec l'esprit de la recommandation ont suggéré quelques améliorations. Ainsi, certains s'interrogeaient sur la signification de « consommation régulière ». Selon eux, il faudrait suggérer une quantité d'eau ou une fréquence de consommation pour que cette recommandation soit applicable. De nombreux contributeurs ont toutefois reconnu que la quantité d'eau à recommander varie en fonction de facteurs individuels, comme le poids corporel, le mode de vie et l'âge. Plusieurs contributeurs ont aussi apprécié l'utilisation du terme « limiter » plutôt que « s'abstenir ». Ils étaient d'avis que cela représentait un but plus facilement

atteignable.

Quelques contributeurs du public s'inquiétaient de la contradiction potentielle entre cette recommandation et le principe directeur no 1 : « Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation ». Quelques-uns étaient d'avis qu'on devrait expliquer davantage la différence entre « consommer » et « boire » de l'eau. D'autres contributeurs ont souligné que la disponibilité de l'eau potable devrait devenir une priorité, partout au Canada, si on veut que cette recommandation ait le vaste impact souhaité. Un faible nombre de contributeurs s'interrogeaient à savoir si d'autres boissons à base d'eau, comme les tisanes ou infusions de plantes, pouvaient être considérées aussi saines que l'eau.

***Principe directeur no 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation.***

Les contributeurs étaient d'avis que ce principe directeur était approprié et qu'il pouvait être adapté en fonction de divers modèles d'alimentation, comme le végétalisme, le régime sans gluten (maladie coéliquaue) et l'alimentation halal. Quelques professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis que les

**CARACTÉRISTIQUES ÉVALUÉES DU PRINCIPLE DIRECTEUR NO 2**  
**LES ALIMENTS ET BOISSONS TRANSFORMÉS OU PRÉPARÉS RICHES EN SODIUM, SUCRES OU LIPIDES SATURÉS NUISENT À UNE Saine ALIMENTATION.**

■ OUI    ■ JE NE SAIS PAS  
 ■ NON    ■ PAS DE RÉPONSE



Figure 6 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants entourant ce principe directeur ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

recommandations étaient simples et claires.

La plupart des contributeurs appuyaient ce principe directeur et les recommandations connexes. Bon nombre d’entre eux ont toutefois émis des commentaires constructifs visant à améliorer la formulation du message, par exemple :

- inclure des listes d’aliments pour fournir des exemples des recommandations,
- offrir des ressources éducatives pour favoriser la mise en pratique des recom-

mandations par les Canadiens.

## Recommandation no 1 : Consommation limitée d'aliments trans-

**NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 1**  
 CONSOMMATION LIMITÉE D'ALIMENTS TRANSFORMÉS OU PRÉPARÉS RICHES EN  
 SODIUM, SUCRES OU LIPIDES SATURÉS.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
 ■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

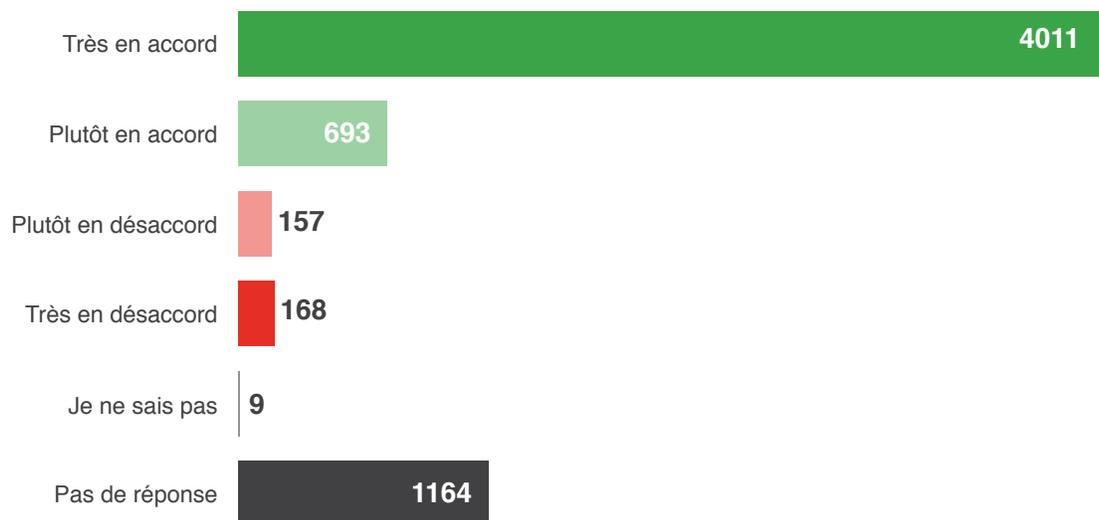


Figure 7 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

### formés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.

Globalement, la plupart des contributeurs étaient en accord avec cette recommandation. Ils ont souligné la clarté et la concision du langage utilisé. Plusieurs contributeurs étaient d'avis que ce conseil s'inscrivait dans le cadre d'un mode de vie sain lorsqu'on utilisait la formulation « limiter ». Certains appréciaient le fait que celle-ci soit fondée sur des données probantes.

De nombreux professionnels et représentants d'organisation reconnaissaient :

- la pertinence de mettre l'accent sur le sodium, les sucres et les lipides saturés contenus dans les aliments transformés,
- la pertinence de cette recommandation dans le cadre de leurs travaux auprès de leurs clients ou patients.

Quelques contributeurs ont suggéré une formulation plus stricte de cette recommandation, c'est-à-dire de remplacer les termes « consommation limitée » par « abstention ».

Quelques membres du public n'étaient pas en accord avec la formulation actuelle de cette recommandation. Selon eux, la plupart des Canadiens ne comprendraient pas la différence entre les termes :

- « transformés » et « préparés »,
- « lipides saturés » et « lipides insaturés ».

De nombreux professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis qu'on devrait fournir une définition claire des « aliments transformés » ainsi que des listes plus complètes d'aliments transformés et d'aliments non transformés dans les recommandations. D'autres contributeurs étaient d'avis qu'on devrait définir les « sucres » en tant que sucres ajoutés puisque certains sucres présents à l'état naturel dans les aliments sont importants dans le cadre d'une saine alimentation.

De nombreux professionnels et représentants d'organisation ont aussi mentionné l'importance de fournir des explications additionnelles sur la façon de mettre en pratique cette recommandation. Ils ont suggéré d'inclure un volet éducatif ou de fournir des exemples et des quantités d'aliments pour que les Canadiens puissent prendre des décisions éclairées lors de l'achat d'aliments ou de boissons.

La plupart des professionnels et des représentants d'organisations ont fortement insisté sur le fait que les recommandations étaient souvent irréalistes puisque de nombreux Canadiens n'ont pas accès à des aliments et boissons sains ou ne peuvent s'en procurer pour des raisons économiques. Cette préoccupation était particulièrement évidente chez ceux qui travaillent auprès de certaines populations. On sait que les Canadiens qui vivent dans des régions rurales ou éloignées ont souvent recours à des aliments transformés en raison des obstacles suivants :

- manque d'accessibilité,
- manque de disponibilité à prix abordable,

- durée de conservation des aliments.

## Recommandation no 2 : Abstention de boissons transformées ou

### NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 2

ABSTENTION DE BOISSONS TRANSFORMÉES OU PRÉPARÉES RICHES EN SUCRES.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSAccORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSAccORD    ■ PAS DE RÉPONSE

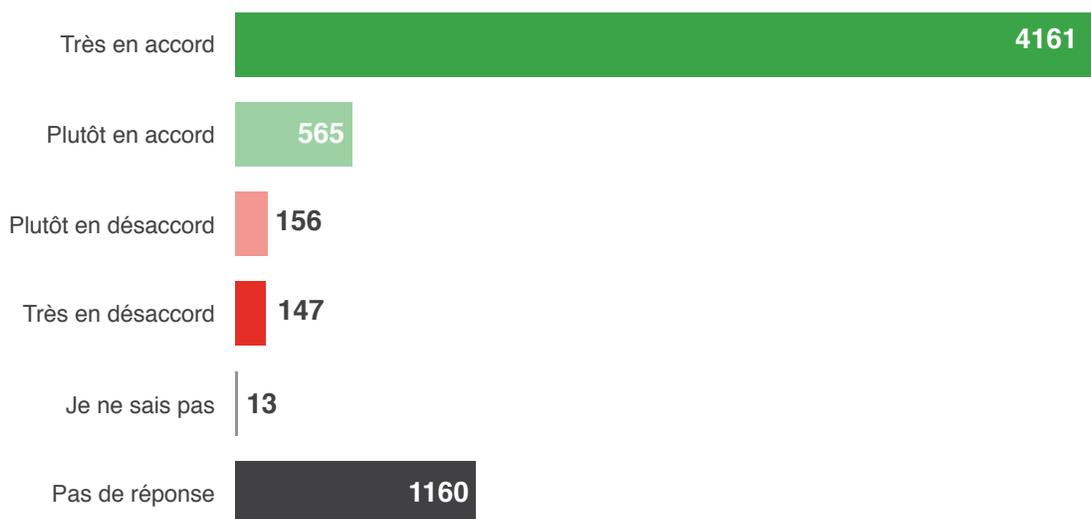


Figure 8 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

### préparées riches en sucres.

La plupart des contributeurs de tous les groupes étaient en accord avec la liste exhaustive de boissons riches en sucre dont il faut s'abstenir, à savoir :

- les jus,
- les boissons sportives,
- les boissons à base de plantes.

Les professionnels et les représentants d'organisations étaient fortement d'avis que ces recommandations étaient souvent irréalistes puisque de nombreux Canadiens n'ont pas accès à des aliments et boissons sains ou ne peuvent s'en procurer pour des raisons économiques. Bon nombre d'entre eux s'inquiétaient du fait que les jus de fruits et les laits aromatisés sont les seuls fruits ou produits laitiers disponibles dans certains cas. Ils se préoccupaient du fait que cette recommandation puisse décourager la consommation de tels produits, privant ainsi les personnes concernées des vitamines et minéraux fournis par ceux-ci.

Quelques membres du public ont exprimé des préoccupations similaires. D'autres s'inquiétaient du fait que cette recommandation puisse rebuter certaines personnes ou les faire sentir coupables de ne pouvoir s'offrir des choix plus sains. Quelques professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis qu'il faudrait classer les boissons en ordre hiérarchique. Ils ont insisté sur le fait que la plupart des jus de fruits ont une meilleure valeur nutritive que les boissons gazeuses et sont moins néfastes que celles-ci.

Parmi les autres préoccupations, on notait les risques pour la santé associés à la consommation de boissons alcoolisées. Quelques contributeurs s'inquiétaient aussi des impacts potentiels des édulcorants artificiels et des agents de conservation sans les identifier spécifiquement. Ils étaient d'avis que les boissons riches en édulcorants artificiels devaient aussi être incluses dans la liste des boissons dont il faut s'abstenir.

**Principe directeur no 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.**

En général, les contributeurs étaient en faveur de ce principe directeur et des recommandations connexes portant sur différents aspects de la consommation

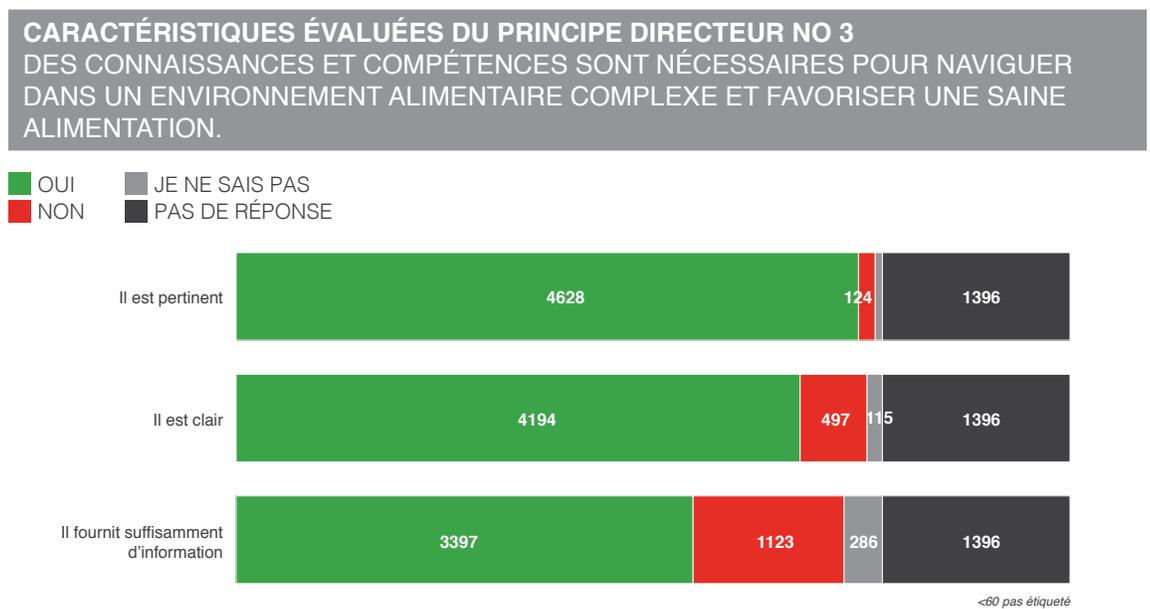


Figure 9 – Êtes-vous en accord avec les énoncés suivants entourant ce principe directeur ?  
Base : Tous les contributeurs (n=6202)

alimentaire. Les membres du public, les professionnels et les représentants d'organisations appréciaient l'intégration de certains aspects de la saine alimentation dans le contexte d'un mode de vie sain. Quelques-uns ont toutefois souligné la difficulté de mettre en pratique ces recommandations, compte tenu des divers obstacles que doivent surmonter les Canadiens. Quelques contributeurs ont laissé entendre que certains Canadiens auraient probablement besoin d'un appui pour atteindre les buts de ce principe directeur.

## Recommandation no 1 : Choisir des aliments nutritifs au magasin

### NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 1 CHOISIR DES ALIMENTS NUTRITIFS AU MAGASIN ET AU RESTAURANT.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSAccORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSAccORD    ■ PAS DE RÉPONSE

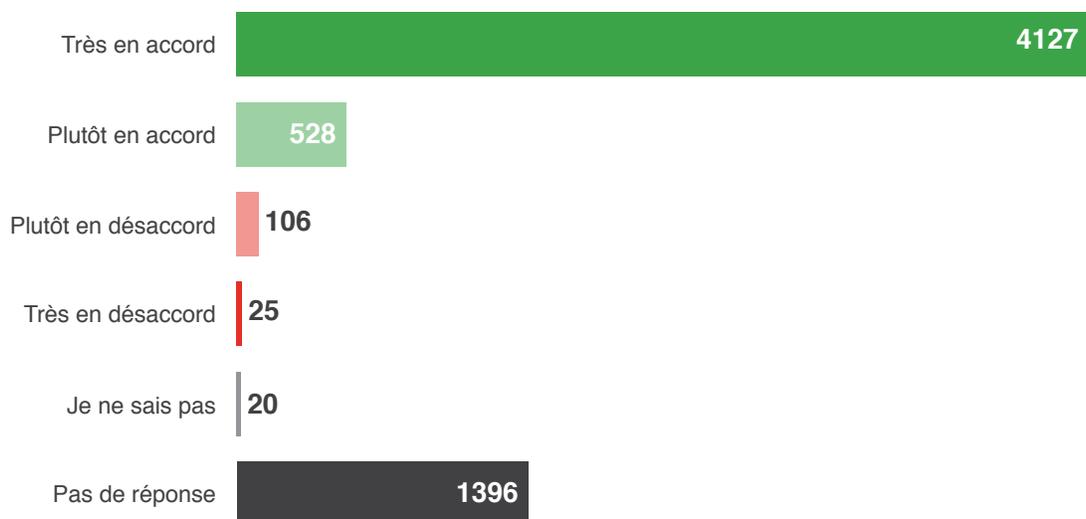


Figure 10 : Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Tous les contributeurs (n=6202)

### et au restaurant.

Des commentaires positifs ont été émis à l'égard de l'approche d'alimentation intuitive<sup>[1]</sup> qui s'inscrit dans le contexte global de la saine alimentation. Les professionnels et les représentants d'organisations étaient d'avis que ces recom-

[1] L'expression « alimentation intuitive » réfère à certains comportements, comme le fait de manger lentement pour mieux savourer les aliments et boissons, en évitant les distractions et en restant attentif aux signaux de la faim et de la satiété.

mandations étaient sensées puisqu'elles prennent en compte les décisions prises par les Canadiens quant à la consommation d'aliments sains et nutritifs malgré leur mode de vie mouvementé. De nombreux membres du public appréciaient la formulation claire et simple de cette recommandation. Ils étaient d'avis qu'il était facile de comprendre ce qu'on attendait d'eux.

Les suggestions d'amélioration étaient similaires d'un groupe à l'autre. De nombreux contributeurs ont souligné que cette recommandation, bien que simple, n'était pas assez claire et qu'elle ne fournissait pas les renseignements nécessaires à sa mise en pratique. Les membres du public étaient d'avis que celle-ci devrait être accompagnée d'une définition du terme « nutritif ». Les professionnels et les représentants d'organisations la considéraient simplifiée à l'extrême, de niveau trop élevé ou vague.

Quelques contributeurs s'inquiétaient du fait que de meilleures connaissances en nutrition pourraient être nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Les membres du public ont souligné l'importance d'inclure un volet éducatif. Les professionnels et les représentants d'organisations étaient d'avis que cette recommandation :

- pourrait être mise en pratique efficacement si on obtenait l'appui de l'industrie,
- pourrait être comprise par de nombreux Canadiens tout en étant difficile à mettre en pratique en raison de certains obstacles, tels que :
  - le manque de temps,
  - le manque de disponibilité d'aliments à prix abordable,
  - le manque de connaissances en préparation des aliments.

## **Recommandation no 2 : Planifier et préparer des repas et collations sains.**

La plupart des contributeurs ont souligné l'importance de cette recommandation et la nécessité de l'inclure puisqu'elle complétait l'information en nutrition fournie dans les principes directeurs et recommandations précédents. À la fois les membres du public, les professionnels et les représentants d'organisations étaient d'avis que la planification et la préparation des repas :

- est un comportement qui favorise grandement une saine alimentation,
- pourrait faciliter l'adoption d'une saine alimentation chez de nombreux

### NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 2 PLANIFIER ET PRÉPARER DES REPAS ET COLLATIONS SAINS.

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

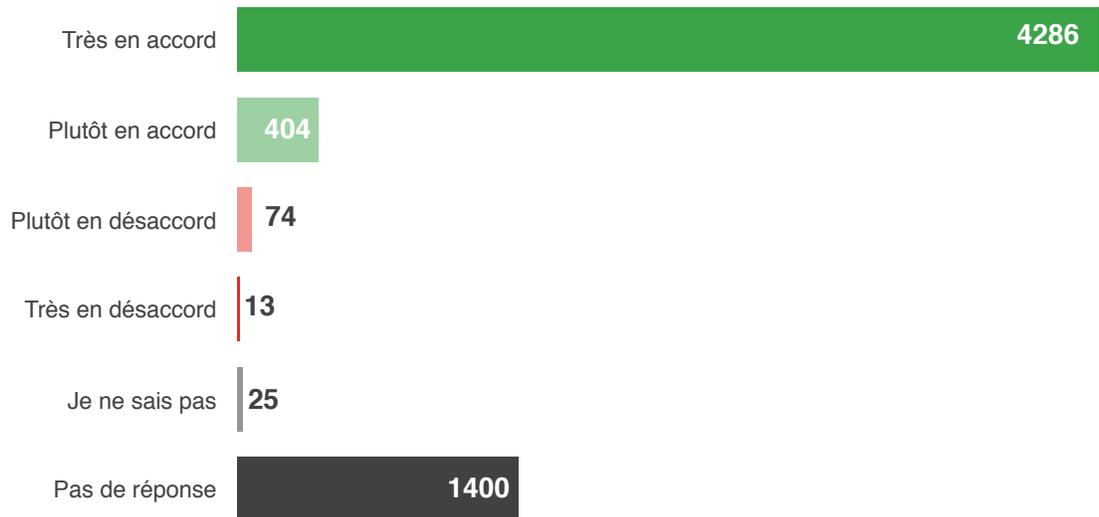


Figure 11 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?  
Base : Tous les contributeurs (n=6202)

#### Canadiens.

Quelques professionnels étaient d'avis que cette recommandation expliquait comment mettre en pratique les recommandations précédentes. Ils reconnaissaient les obstacles à surmonter pour adopter de saines habitudes alimentaires. Les membres du public appréciaient la référence aux collations puisque cela correspond au mode de vie du Canadien moyen.

Comme dans le cas des recommandations précédentes, les membres du public étaient d'avis que cette recommandation :

- manquait de directives concrètes sur la façon de la mettre en pratique,
- supposait que tous les Canadiens avaient des connaissances et compétences de base en préparation des aliments,
- soulevait des préoccupations quant à sa signification pour les Canadiens en termes de modifications à apporter à leur mode de vie actuel.

C'est pourquoi quelques professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis que cette recommandation était trop large et qu'elle ne reconnaissait pas adéquatement :

- les contraintes de temps,
- les systèmes de soutien,
- le mode de vie individuel,
- les aspects culturels des repas pris à l'extérieur du foyer,
- la difficulté de s'y conformer dans certains cas.

Parmi les suggestions visant à améliorer cette recommandation, on notait la nécessité de fournir des exemples, entre autres dans le cadre d'activités éducatives, et d'offrir de l'information sur la façon de réduire ou d'éliminer les divers obstacles qui empêchent sa mise en pratique par les Canadiens. Les obstacles suivants ont été mentionnés :

- le manque de temps,
- le manque de compétences,
- le manque d'accessibilité,
- le manque de connaissances,
- l'environnement alimentaire.

### **Recommandation no 3 : Prendre des repas en famille ou entre amis aussi souvent que possible.**

De nombreux contributeurs étaient en faveur de cette recommandation parce qu'elle met l'accent sur les aspects communautaires, sociaux et culturels de l'alimentation. De nombreux professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis que cette recommandation :

- pouvait contribuer à réduire l'isolement social,
- reconnaissait les composantes émotionnelles de l'alimentation,
- encourageait les gens à reprendre contact entre eux, ce qui a des effets bénéfiques sur la santé globale,
- encourageait la transmission de saines habitudes alimentaires aux enfants et

**NIVEAU D'ACCORD AVEC LA RECOMMANDATION NO 3**

**PRENDRE DES REPAS EN FAMILLE OU ENTRE AMIS AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE.**

■ TRÈS EN ACCORD     ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD     ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD     ■ TRÈS EN DÉSACCORD     ■ PAS DE RÉPONSE

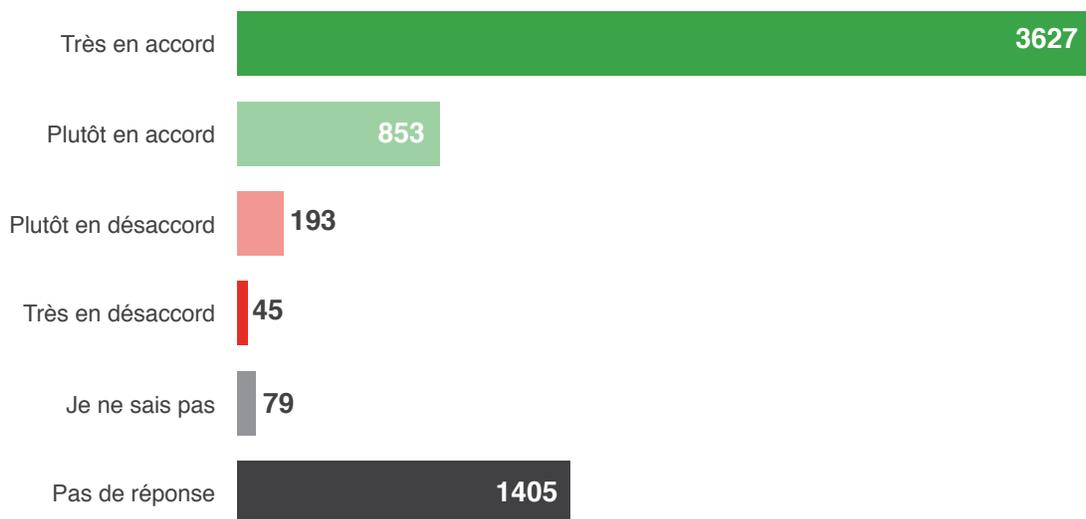


Figure 12 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?  
 Base : Tous les contributeurs (n=6202)

aux futures générations.

Pour les membres du public, la prise de repas en compagnie d'autres personnes était une façon :

- de maintenir des relations positives avec les aliments et la consommation d'aliments,
- de prendre en compte certains aspects de la saine alimentation, comme la responsabilité et la planification, tout en profitant de l'impact bénéfique sur la santé mentale de faire partie d'une communauté.

À la fois les membres du public, les professionnels et les représentants d'organisations s'inquiétaient surtout du mode de vie individuel et des divers obstacles à la mise en pratique de cette recommandation.

Parmi les préoccupations exprimées, on notait :

- la tendance à trop manger ou à se gâter sans restriction lorsqu'on mange avec d'autres,
- la présomption que tous les Canadiens ont une famille et des amis avec qui ils

peuvent partager des repas,

- le fait que la recommandation puisse être interprétée comme un partage d'aliments, ce qui entraîne des coûts additionnels que certaines personnes ne peuvent assumer,
- les personnes qui vivent seules, en particulier certains groupes, comme les personnes âgées, ne disposent pas de moyens tangibles pour suivre cette recommandation.

Quelques professionnels et représentants d'organisations ont souligné que cette recommandation n'incluait aucune explication sur les bénéfices pour la santé découlant du fait de manger ensemble. Quelques-uns auraient préféré que ce lien soit plus explicite.

# CONSIDÉRATIONS

Les contributeurs ont aussi été appelés à se prononcer sur les déterminants de la santé, la diversité culturelle et l'environnement, des considérations qui doivent être prises en compte lors de l'élaboration de recommandations sur la saine alimentation à l'intention des Canadiens.

## NIVEAU D'ACCORD AVEC LES CONSIDÉRATIONS

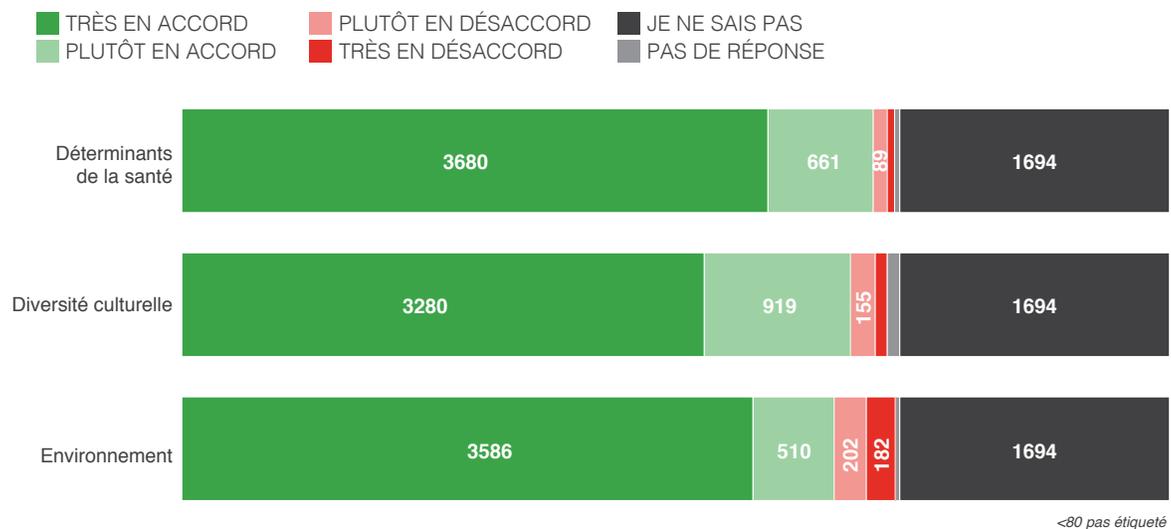


Figure 13 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec ces considérations ?  
Base : Tous les contributeurs (n=6202)

Les considérations ont été acceptées par la plupart des contributeurs de toutes les catégories. Ils étaient d'avis que celles-ci :

- étaient claires,
- étaient inclusives,
- prenaient en compte les impacts environnementaux et éthiques,
- étaient un pas dans la bonne direction dans le cadre des discussions actuelles sur la santé au Canada.

Les réponses aux questions fermées ont révélé que les contributeurs étaient fortement en accord avec l'importance de prendre en compte ces considérations lors de la formulation de recommandations nutritionnelles à l'intention des Canadiens. Les commentaires qui les accompagnaient allaient dans le même sens. La plupart des contributeurs approuvaient l'inclusion de ces considérations dans le guide alimentaire révisé.

Plus spécifiquement, de nombreux contributeurs étaient d'avis que ces considérations :

- respectaient les différences culturelles en matière de préférences alimentaires,
- prenaient en compte l'ensemble des Canadiens en reconnaissant la diversité et la complexité des modèles d'alimentation au Canada.

Quelques professionnels et représentants d'organisations étaient d'avis qu'il s'agissait d'une approche holistique et réfléchie de la nutrition.

Quelques contributeurs reconnaissaient aussi l'importance de la prise en compte de ces considérations dans l'éducation en matière de saine alimentation et dans les discussions sur la nutrition. Bon nombre d'entre eux étaient d'avis que la saine alimentation s'inscrit dans le concept global d'un mode de vie sain et qu'il faut prendre en compte les éléments suivants :

- influences culturelles,
- impact environnemental,
- vision plus large de la saine alimentation.

L'inclusion de ces considérations a été considérée positive et axée sur l'avenir.

De nombreux professionnels et représentants d'organisations se préoccupaient surtout du fait que ces considérations n'aient pas été intégrées dans les principes directeurs. Elles leur semblaient déconnectées des recommandations alimentaires. Quelques-uns souhaitaient recevoir plus d'information, tandis que d'autres étaient d'avis que la transmission d'une grande quantité de renseignements au

public pouvait nuire à la compréhension et à l'utilisation des recommandations alimentaires. Les membres du public se préoccupaient surtout du manque de clarté de ces considérations et de la façon de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne. Ils suggéraient les améliorations suivantes :

- considérer l'inégalité de l'environnement alimentaire au Canada,
- fournir plus d'information sur la façon de se procurer des aliments sains dans leur environnement actuel,
- fournir plus d'information sur la façon de choisir des aliments qui n'ont pas d'effets néfastes significatifs sur l'environnement,
- prendre en compte les restrictions alimentaires dues à des allergies ou intolérances à certains aliments ou nutriments en plus de celles dues aux préférences culturelles.

La considération entourant l'environnement a été plus souvent remise en question que les autres considérations. Bien que la plupart des contributeurs aient été en accord avec l'inclusion de cette considération, bon nombre d'entre eux étaient en désaccord pour diverses raisons, notamment :

- Quelques-uns étaient en désaccord avec les données probantes utilisées pour appuyer cette recommandation.
- Un faible nombre ont indiqué que la durabilité est une problématique complexe qui pourrait être mieux prise en compte par un autre mécanisme politique.
- Un faible nombre ont indiqué que cette considération devrait plutôt encourager le public à explorer l'origine des aliments et les processus de production d'aliments de diverses sources.

De nombreux contributeurs qui étaient en désaccord avec cette considération s'inquiétaient de l'insistance sur l'impact négatif des aliments d'origine animale. Selon eux, il faudrait aussi prendre en compte les effets néfastes de certains aliments d'origine végétale sur l'environnement et faire des distinctions quant au niveau d'empreinte environnementale des aliments d'origine animale. Ces contributeurs ont souligné, entre autres, que la consommation de fruits de mer a probablement une empreinte environnementale inférieure à celle d'autres aliments d'origine animale.

D'autres contributeurs ont proposé d'ajouter certaines considérations à la liste actuelle. Un faible nombre ont mentionné la nécessité d'une discussion plus large sur la cruauté envers les animaux et les sources d'aliments.

Quelques contributeurs étaient d'avis qu'on devrait s'efforcer davantage de reconnaître les éléments suivants :

- l'influence de l'industrie et celle des organisations ayant des intérêts particuliers,
- l'impact de l'industrie sur la production alimentaire et les facteurs qui ont une influence sur les choix alimentaires dans les magasins d'alimentation et les restaurants,
- certains facteurs qui ne peuvent être contrôlés à l'échelon individuel, comme :
  - le coût élevé des aliments,
  - le marketing des aliments.

# POINTS SAILLANTS PAR GROUPES DE CONTRIBUTEURS

Les réactions globales du public, des professionnels et des organisations sont présentées tout au long du présent rapport. Tel que mentionné plus loin, un certain nombre de groupes parmi les professionnels et les organisations avaient toutefois des opinions divergentes sur les principes directeurs et les recommandations.

## SECTEURS DE TRAVAIL DES PROFESSIONNELS ET REPRÉSENTANTS D'ORGANISATIONS (n=1 159)

### Industrie :

Industrie des aliments et boissons.



n=98

### Université :

Recherche en milieu universitaire.



n=40

### Professionnels et Organisations en Santé et Nutrition :

Organisations, consultants et pratique privée en santé et nutrition; sports, athlétisme et conditionnement physique.



n=352

### Secteur Public :

Gouvernement, hôpitaux, établissements de soins de santé, écoles et garderies.



n=565

## Professionnels et organisations des secteurs de la santé et de la nutrition

Les opinions mentionnées dans la présente section représentent un sommaire des réponses des contributeurs qui se sont identifiés en tant que professionnels de la santé ou représentants d'organisations de la santé, à savoir les professionnels en nutrition, les organisations à but non lucratif qui font la promotion de la saine alimentation, les organisations caritatives visant les enfants ainsi que les professionnels du secteur des sports, de l'athlétisme et du conditionnement physique.

Les contributeurs de ces groupes étaient globalement en accord avec les principes directeurs. On observait toutefois un niveau d'accord plus faible dans le cas du premier principe directeur. Certains commentaires soulignaient la nécessité de fournir de l'information additionnelle et de clarifier les termes utilisés.

### SOMMAIRE DU NIVEAU D'ACCORD DES PROFESSIONNELS ET ORGANISATIONS EN SANTÉ ET NUTRITION AVEC LES RECOMMANDATIONS ET CONSIDÉRATIONS PROPOSÉES PAR SANTÉ CANADA

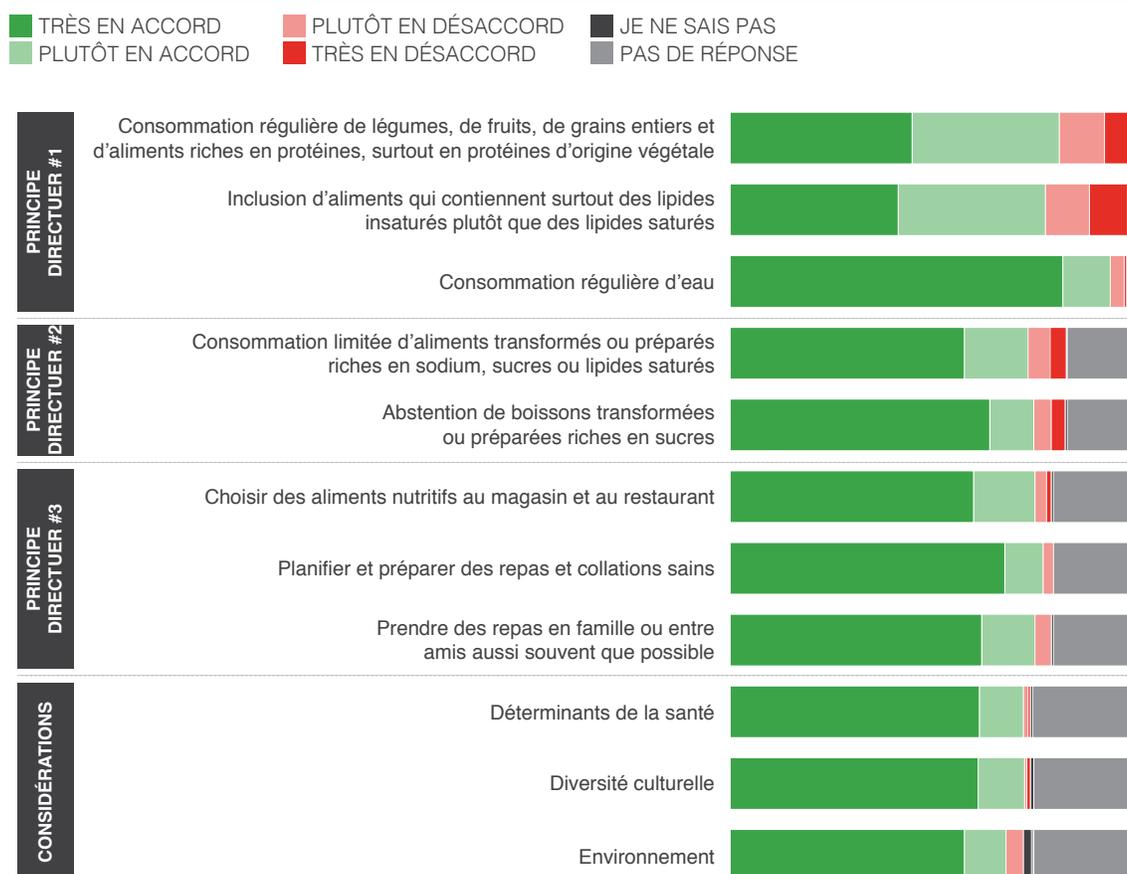


Figure 14 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Professionnels et organisations des secteurs de la santé et de la nutrition (n=352)

La plupart des contributeurs qui se sont identifiés en tant que représentants d'organisations du secteur de la santé ou de la nutrition appréciaient l'information nutritionnelle présentée, comme les références aux groupes alimentaires et à la valeur nutritive, dans les recommandations du Principe directeur no 1. Ils étaient d'avis que ces recommandations s'inscrivaient dans l'optique d'une réorientation positive de tous les aspects des habitudes alimentaires, y compris les aspects sociaux. Quelques-uns ont suggéré que ces recommandations fournissent des exemples additionnels et qu'elles soient accompagnées de campagnes d'éducation, de l'enseignement de compétences pratiques et aussi de politiques et de programmes. Les contributeurs de ces secteurs s'inquiétaient surtout de la sécurité alimentaire et de la capacité financière des Canadiens de mettre ces recommandations en pratique. Quelques-uns s'interrogeaient sur la compréhension des messages par l'ensemble des Canadiens.

En général, les contributeurs en pratique privée et ceux du secteur de la consultation étaient en accord avec l'information présentée dans les recommandations. Ils appréciaient particulièrement l'information nutritionnelle fournie. Ils approuvaient les recommandations entourant le principe directeur no 3, mais ils suggéraient la transmission d'un message plus clair et mieux adapté qui puisse être compris par l'ensemble des Canadiens. Quelques-uns ont suggéré, comme certains contributeurs des autres groupes, de transmettre ce message dans le cadre d'autres politiques ou programmes.

Les contributeurs du secteur des sports (comme les entraîneurs personnels et les physiothérapeutes) étaient en faveur de tous les principes directeurs, particulièrement du principe directeur no 1. Ces contributeurs étaient en accord, en général, avec l'information présentée dans les recommandations. Ils ont émis des suggestions quant à la clarification de l'information fournie et au mode de transmission en vue de favoriser leur mise en pratique.

Voici quelques-unes de leurs suggestions :

- fournir plus d'information sur les matières grasses saines,
- recommander un apport quotidien d'eau,
- fournir des exemples et des suggestions pour favoriser la mise en pratique des recommandations reliées au mode de vie du principe directeur no 3.

Les contributeurs du secteur sportif avaient généralement plus tendance à émettre des commentaires positifs sur les recommandations entourant un mode de vie sain. Ceux des autres secteurs se préoccupaient davantage de l'information devant être fournie dans les recommandations.

## *Secteur public*

Le groupe du secteur public incluait les contributeurs qui s'étaient auto-identifiés comme fonctionnaires gouvernementaux à l'échelon municipal, provincial ou fédéral et ceux qui travaillaient dans des hôpitaux, écoles ou garderies. Les participants de ce groupe étaient globalement en accord avec tous les principes directeurs. La plupart d'entre eux étaient en accord avec la recommandation relative à la consommation régulière d'eau du principe directeur 1. Les autres principes directeurs comportant de l'information en nutrition ont aussi été bien acceptés bien que certains participants aient indiqué qu'on pourrait fournir davantage d'information.

La plupart des contributeurs de ce groupe souhaitaient qu'on précise davantage les aliments et ingrédients devant être évités ou inclus dans l'alimentation. Pour ce qui est des clientèles spéciales, les répondants du secteur public étaient d'avis qu'on devrait clarifier davantage les recommandations et fournir des exemples pour faciliter leur mise en pratique dans la plus grande variété possible de modes de vie individuels. Ils souhaitaient aussi que la formulation des recommandations soit simplifiée pour que celles-ci deviennent plus accessibles.

## SOMMAIRE DU NIVEAU D'ACCORD DU SECTEUR PUBLIC AVEC LES RECOMMANDATIONS ET CONSIDÉRATIONS PROPOSÉES PAR SANTÉ CANADA

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

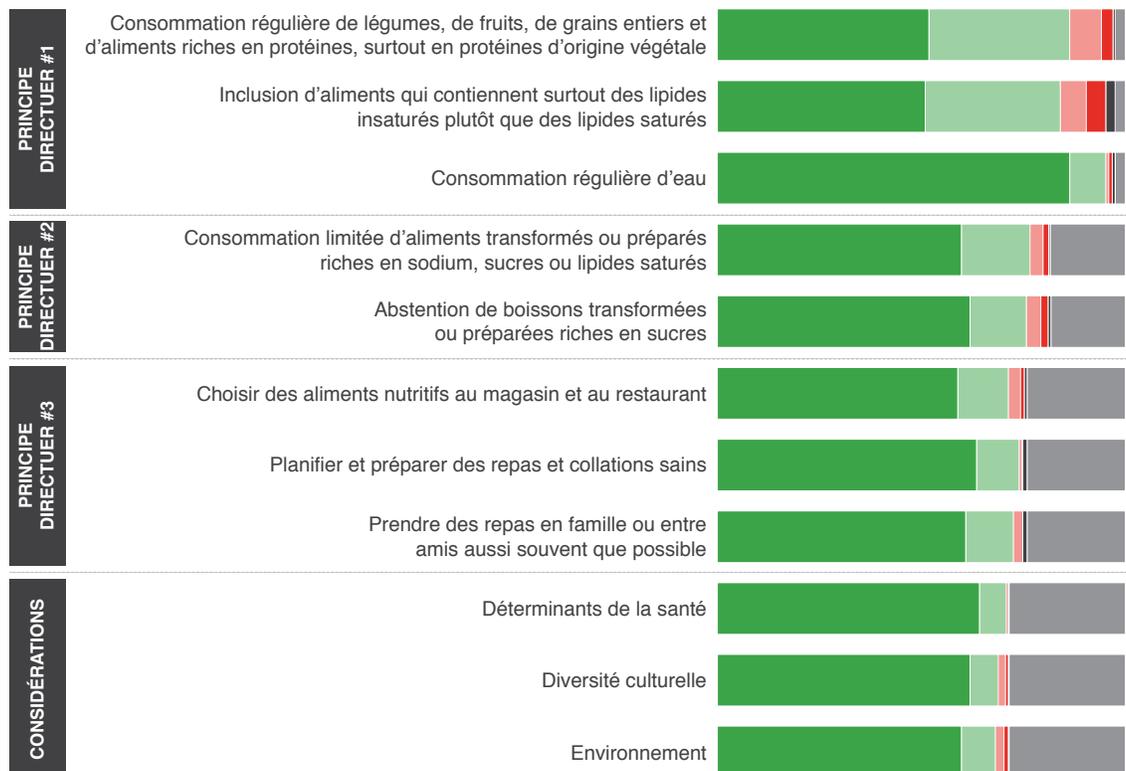


Figure 15 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Secteur public (n=565)

Les contributeurs qui se sont auto-identifiés en tant que fonctionnaires d'un gouvernement étaient globalement en faveur des recommandations. Ils étaient en accord avec les groupes de nutriments et d'aliments mis en évidence dans le principe directeur 1. Un faible nombre d'entre eux étaient toutefois d'avis qu'on devrait simplement recommander l'inclusion des protéines d'origine végétale dans l'alimentation sans insister exagérément sur ces aliments. Un faible nombre ont aussi émis des commentaires à l'effet que l'alimentation des Canadiens est déjà riche en protéines et qu'on devrait insister davantage sur les grains entiers et les légumes. Les contributeurs de ce groupe ont aussi apprécié les recommandations du principe directeur 3, de même que le niveau d'explications et les exemples fournis.

Ils ont émis les suggestions suivantes :

- fournir des définitions de certains termes, comme « saine alimentation »,
- fournir plus d'exemples d'aliments à éviter ou à inclure dans le cadre d'une saine alimentation.

Quelques-uns ont souligné que des facteurs, comme la sécurité alimentaire, le mode de vie et les besoins individuels, pourraient être pris en considération et qu'il faudrait développer des politiques et des programmes pour appuyer les principes directeurs.

En général, les contributeurs des hôpitaux et des établissements de soins de santé appuyaient les messages transmis dans les principes directeurs et les recommandations. Ils appréciaient particulièrement certains aspects de ceux-ci, comme l'intégration de la saine alimentation dans un mode de vie sain mentionnée dans le principe directeur no 3 et l'accent mis sur la teneur en nutriments des aliments sains. Ils ont émis des suggestions quant à la nécessité d'augmenter le nombre d'exemples, de fournir de l'information pratique et d'enseigner les connaissances et compétences nécessaires à la mise en pratique des recommandations. Certaines suggestions ont été émises à l'effet de fournir plus d'information sur les aliments recommandés que sur ceux qui ne le sont pas. Quelques-uns se préoccupaient des obstacles en matière de sécurité alimentaire auxquels sont confrontées leurs clientèles spécifiques. D'autres ont suggéré l'utilisation de messages plus clairs pour s'assurer qu'ils soient compris par toutes les clientèles visées.

La plupart des contributeurs du secteur scolaire ou des garderies étaient en faveur du principe directeur no 1. Ils appréciaient que l'accent soit mis sur la teneur en nutriments. Quelques-uns ont suggéré d'inclure un volet éducatif visant les enfants et aussi d'autres personnes. Parmi les autres suggestions, on notait une amélioration de la clarté du message en ajoutant des exemples et en incluant des renseignements additionnels. Ces contributeurs appréciaient l'intégration de la préparation des repas et des repas pris à l'extérieur du foyer dans un mode de vie sain.

### *Chercheurs / universitaires*

Parmi les contributeurs de cette catégorie, on retrouve des chercheurs universitaires, des professeurs et des scientifiques. Les contributeurs des secteurs de la recherche et universitaire ont accueilli très positivement les principes directeurs et recommandations. Un faible nombre d'universitaires ont exprimé des préoccupations.

cupations quant à l'inclusion d'aliments transformés. Quelques-uns ont insisté davantage sur le niveau d'explication à fournir et la méthode de communication que sur l'inclusion de ce type d'aliments.

### SOMMAIRE DU NIVEAU D'ACCORD DES CHERCHEURS UNIVERSITAIRES AVEC LES RECOMMANDATIONS ET CONSIDÉRATIONS PROPOSÉES PAR SANTÉ CANADA

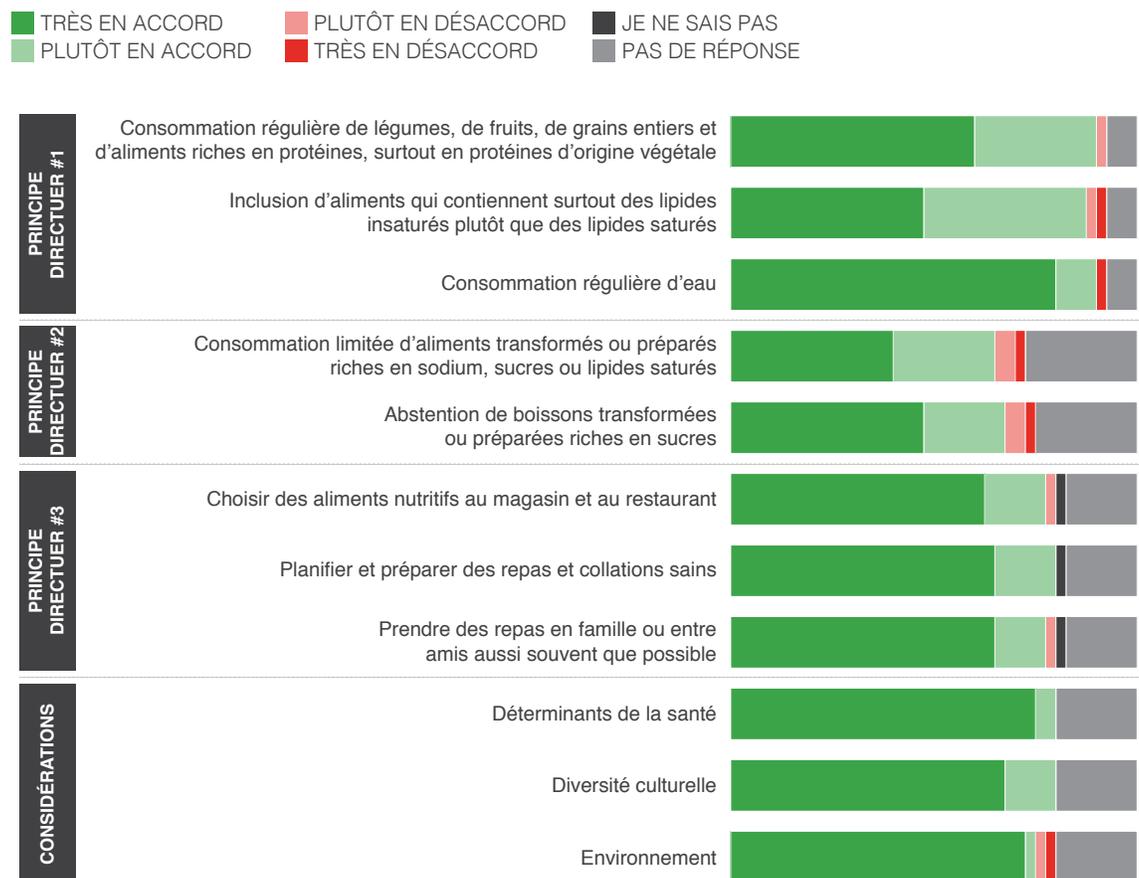


Figure 16 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : Recherche en milieu universitaire (n=40)

Les contributeurs de ce groupe étaient globalement en accord avec les principes directeurs. On notait un niveau d'appui similaire à celui des autres groupes, sauf pour le principe directeur 2. Ces contributeurs étaient en faveur de la section sur les considérations. Ils appréciaient entre autres la prise en compte des diverses contingences culturelles et situationnelles de la saine alimentation.

Les commentaires des contributeurs du secteur universitaire portaient davantage sur l'information en nutrition fournie dans les recommandations que sur la transmission des messages, contrairement à ceux des contributeurs des secteurs gouvernemental, hospitalier/de la santé et des organisations de santé et de nutrition. Ainsi, les contributeurs des secteurs de la recherche et universitaire :

- appréciaient particulièrement l'information en nutrition détaillée fournie dans certaines recommandations,
- ont suggéré de fournir de l'information plus détaillée dans les recommandations du principe directeur 2.

Les contributeurs de ce secteur ont aussi souligné la nécessité d'accorder la priorité au développement de politiques et de programmes visant à appuyer ces recommandations. Ils étaient également convaincus de la nécessité d'inclure des considérations culturelles.

### *Industrie des aliments et boissons*

Les contributeurs provenant de l'industrie des aliments et boissons avaient des opinions plus partagées sur les principes directeurs et les recommandations proposés par Santé Canada. Bien que bon nombre d'entre eux aient exprimé leur accord avec les principes directeurs, on observait plus de désaccord au sein de ce groupe. L'insistance sur les protéines végétales, la limitation des lipides saturés et des aliments transformés ainsi que l'inclusion de considérations environnementales étaient les aspects les plus controversés. Les contributeurs de ce groupe étaient d'avis que les recommandations accordaient sans doute trop d'importance à des aspects spécifiques des produits alimentaires (aliments ou boissons) plutôt que de considérer leur contribution globale à la santé. Selon eux, on devrait discuter de l'impact global d'un produit sur la santé plutôt que de se limiter à l'information nutritionnelle mentionnée dans les recommandations.

Ceux qui étaient en accord avec les principes directeurs ont mentionné que ceux-ci encourageaient de saines habitudes alimentaires en tenant compte de diverses circonstances, comme le fait de manger à l'extérieur du foyer ou à la maison et de prendre des collations. Selon eux, la promotion de la consommation d'eau allait dans le même sens.

Les contributeurs de ce groupe avaient moins tendance, en général, à accepter les principes directeurs. La recommandation entourant la consommation régulière d'eau a toutefois obtenu un niveau d'accord plus élevé que chez les autres groupes.

## SOMMAIRE DU NIVEAU D'ACCORD DE L'INDUSTRIE DES ALIMENTS ET BOISSONS AVEC LES RECOMMANDATIONS ET CONSIDÉRATIONS PROPOSÉES PAR SANTÉ CANADA

■ TRÈS EN ACCORD    ■ PLUTÔT EN DÉSACCORD    ■ JE NE SAIS PAS  
■ PLUTÔT EN ACCORD    ■ TRÈS EN DÉSACCORD    ■ PAS DE RÉPONSE

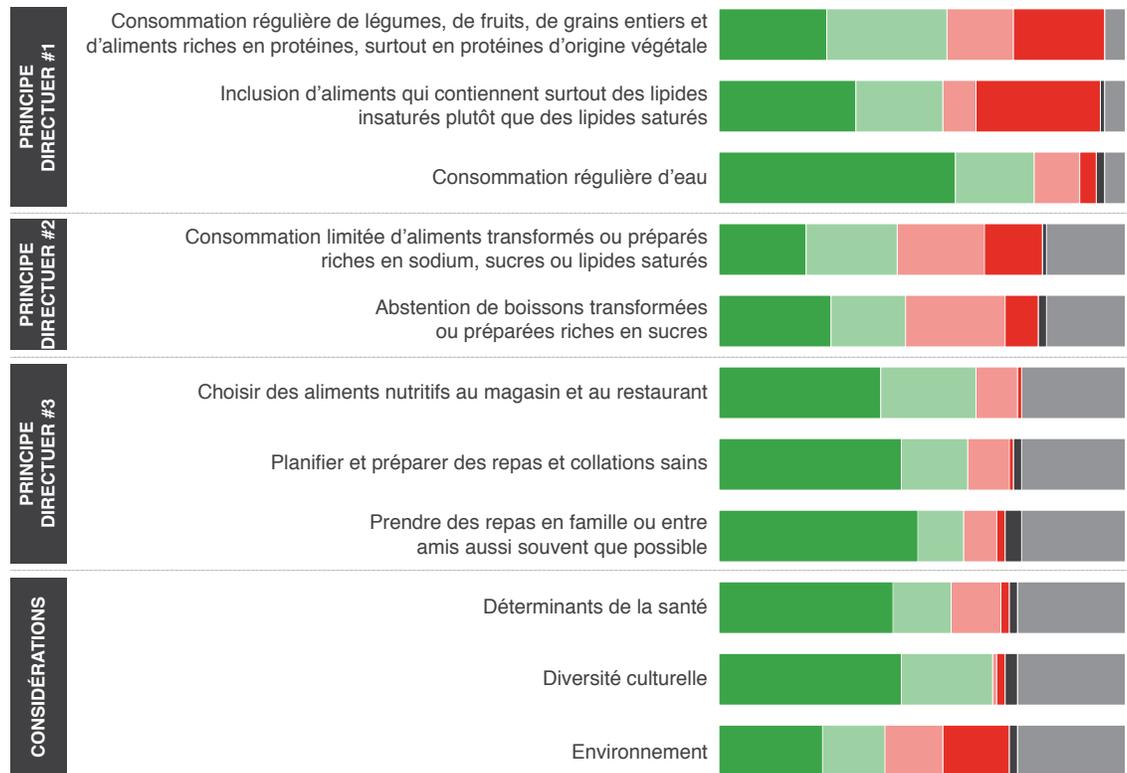


Figure 17 – Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

Base : L'industrie des aliments et boissons

Les contributeurs de l'industrie des aliments et boissons :

- étaient en désaccord avec la recommandation visant une réduction de la consommation de protéines d'origine animale,
- étaient en désaccord avec la réduction de la consommation de lipides saturés,
- ne se préoccupaient pas autant que les autres de la nécessité de simplifier la formulation des recommandations,
- ont exprimé des préoccupations quant à l'absence de considération de la saveur des aliments et des préférences alimentaires globales,
- étaient d'avis que les recommandations devraient porter sur les aliments plutôt que sur des nutriments spécifiques.

# ÉVALUATION DE LA CONSULTATION

## IMPRESSIONS SUR LA PHASE 2 DE LA CONSULTATION SUR GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

■ OUI ■ NON ■ JE NE SAIS PAS

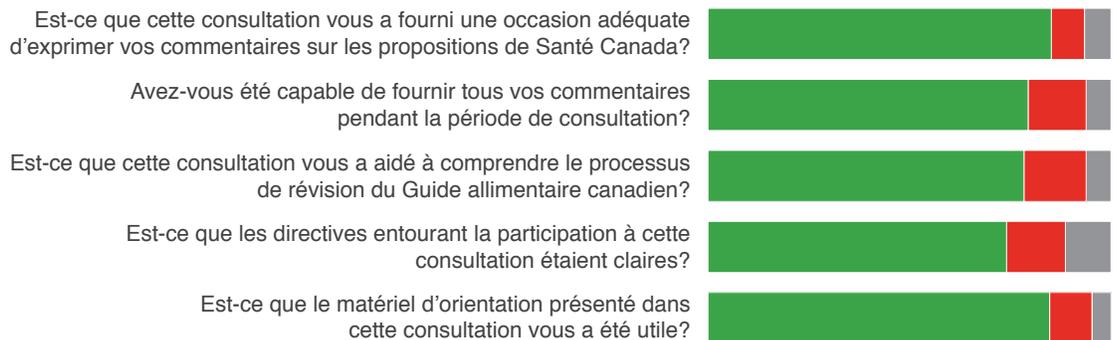


Figure 18 – EVAL01. Veuillez répondre à chacune des questions suivantes :  
Base : Ensemble des contributeurs qui ont répondu (n=486)

Les contributeurs ont eu l'occasion d'évaluer le processus de consultation. La plupart d'entre eux avaient une vision positive des efforts de consultation déployés par Santé Canada pour recueillir les points de vue de différents groupes de parties intéressées en tenant compte des contextes particuliers.

De nombreux contributeurs qui ont répondu aux questions d'évaluation ont réitéré leurs positions sur les principes directeurs et les recommandations. Quelques-uns s'inquiétaient de l'élimination potentielle des produits laitiers dans le Guide alimentaire, tandis que d'autres étaient déçus de ne pas avoir été invités à examiner le matériel destiné au public.

Un faible nombre de contributeurs ont souligné qu'en raison de la longue période de consultation et du temps écoulé entre les deux phases, il était difficile de se prononcer sur le processus global. La plupart d'entre eux étaient toutefois heureux des occasions de participation offertes, de l'information fournie et de la possibilité de soumettre des commentaires.

# REMARQUES DE CLÔTURE

En général, les principes directeurs, les recommandations et les considérations ont été bien reçus. Ceux-ci ont été accueillis favorablement par des contributeurs très motivés et informés, aussi bien par des professionnels et représentants d'organisations que par des membres du public. Santé Canada développera du matériel visant à appuyer ces lignes directrices. Tel que souhaité par de nombreux contributeurs, ce matériel sera plus clair et plus détaillé.

De nombreux contributeurs ont manifesté leur appréciation quant au recours à une approche fondée sur des données probantes lors du développement des recommandations alimentaires. Ils avaient hâte de consulter les résultats de la révision du Guide alimentaire canadien. Ils ont souligné l'importance de fournir des recommandations :

- qui prennent en compte le vaste éventail de groupes au Canada,
- qui fournissent des exemples d'aliments à consommer,
- qui offrent des outils facilitant la mise en pratique des recommandations lors des choix alimentaires quotidiens.

# ANNEXE

## *Methodologie*

La consultation a été menée à l'aide d'un document de discussion dans lequel des questions avaient été insérées. Ce document était offert sur une plateforme en ligne. Dans le but de réduire le risque de soumissions doubles ou multiples, un élément d'inscription a été utilisé pour identifier les contributeurs.

La Phase 1 de la consultation a été menée entre le 24 octobre 2016 et le 8 décembre 2016. La Phase 2 a été mis à la disposition du grand public et des parties intéressées entre le 10 juin 2017 et le 14 août 2017.

Cette consultation était :

- de nature qualitative,
- composée d'un ensemble de questions fermées reliées aux principes directeurs et recommandations ; celles-ci étaient suivies de questions ouvertes.

Une version imprimée du document de consultation était aussi offerte aux personnes qui en avaient besoin compte tenu d'une difficulté d'accès à Internet.

Le personnel interne d'Ipsos a été chargé du codage des réponses aux questions ouvertes présentées dans le cahier d'exercice électronique. Une grille de codage, ou série de thèmes, a été créée, puis vérifiée à l'interne par l'équipe du projet d'Ipsos avant d'être confirmée par l'équipe de Santé Canada. Les données ont ensuite été compilées en nombres, à partir de la fréquence des réponses classées

sous un code particulier. Dans quelques cas, les commentaires des contributeurs ont été classés sous de multiples codes.

Une analyse préliminaire des commentaires entourant les thèmes majeurs de la consultation a été effectuée par l'équipe du projet d'Ipsos.

L'équipe d'Ipsos a effectué un examen manuel et un codage formel de commentaires textuels (verbatim) sélectionnés au hasard parmi ceux qui avaient été soumis dans le cahier d'exercice électronique. Un logiciel a été utilisé pour fournir une vision plus approfondie de l'ensemble des commentaires textuels. De concert avec l'examen manuel du thème et le codage de chaque mention, 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 modèles générés à l'aide de ce logiciel ont été inclus et examinés dans le cadre du présent rapport.

### *Promotion de la consultation*

Santé Canada a déployé des efforts concertés pour s'assurer que les parties intéressées soient au courant de la nature de la consultation et puissent y participer. Des messages ont été diffusés sur le site web de Santé Canada et aussi lors d'entrevues dans les médias traditionnels. Une stratégie de promotion exhaustive a aussi été entreprise dans les médias sociaux pour favoriser la participation à la consultation.

Une invitation à participer à la consultation a été transmise par le Système de gestion de l'information sur les consultations et les intervenants (SGICI) de Santé Canada. Les principales organisations nationales de parties intéressées, de même que les personnes ayant participé à la phase 1 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien ont aussi été invitées à y participer. La consultation sur la restriction du marketing visant les enfants, qui se tenait en même temps que la phase 2 de la consultation sur le Guide alimentaire canadien, a aussi contribué à la promotion de cette initiative.

### *Sommaire des principes directeurs et recommandations*

En s'appuyant sur les données probantes disponibles, Santé Canada a transposé la science entourant l'alimentation et la santé en principes directeurs et recommandations pouvant être appliqués dans le contexte canadien.

Les principes directeurs et les recommandations fournissent les fondements de la saine alimentation ; ils visent à favoriser la santé tout en réduisant le risque de maladies chroniques liées à la nutrition. Santé Canada reconnaît que les Canadiens peuvent consommer occasionnellement des aliments et boissons non conformes à ces recommandations ou choisir des aliments moins sains à teneur élevée en sodium, sucres ou lipides saturés. Ce qui importe vraiment, c'est ce qu'on mange sur une base régulière.

Les personnes qui ont des besoins alimentaires particuliers peuvent avoir besoin de conseils additionnels de la part d'un professionnel de la santé.

## **Principes directeurs, recommandations et considérations proposés**

### **Principe directeur no 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.**

Santé Canada recommande :

- Consommation régulière de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments riches en protéines, surtout en protéines d'origine végétale.
- Inclusion d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés plutôt que des lipides saturés.
- Consommation régulière d'eau.

### **Principe directeur no 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation.**

Santé Canada recommande :

- Consommation limitée d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.
- Éviter les boissons transformées ou préparées riches en sucres.

### **Principe directeur no 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.**

Santé Canada recommande :

- Choisir des aliments nutritifs au magasin et au restaurant.
- Planifier et préparer des repas et collations sains.

- Prendre des repas en famille ou entre amis aussi souvent que possible.

**Considérations :**

- Déterminants de la santé
- Diversité culturelle
- Environnement

### *Principes directeurs et recommandations*

#### **Élément A : Principe directeur n° 1**

En s'appuyant sur les données probantes disponibles, Santé Canada propose le principe directeur et les recommandations qui suivent. Ceux-ci font ressortir le fait que la consommation régulière d'aliments nutritifs représente le fondement de la saine alimentation.

*Principe directeur n° 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.*

Santé Canada recommande :

- Consommation régulière de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments riches en protéines<sup>[1]</sup>, surtout en protéines d'origine végétale.
- Inclusion d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés plutôt que des lipides saturés.
- Consommation régulière d'eau.

#### **Ce que cela signifie pour les Canadiens**

La majorité des Canadiens ne consomment pas suffisamment de légumes, de fruits et de grains entiers, tandis qu'un grand nombre de Canadiens consomment des boissons riches en sucres. La plupart des Canadiens devront donc faire des choix différents pour suivre les recommandations ci-haut mentionnées.

Il faut augmenter la proportion d'aliments d'origine végétale dans l'alimentation sans nécessairement exclure tous les aliments d'origine animale. Certains aliments d'origine animale, comme par exemple les œufs, le poisson et les fruits de

[1] Les aliments suivants sont riches en protéines : légumineuses (comme les haricots secs), noix et graines, produits à base de soya (incluant les boissons de soya enrichies), œufs, poisson et fruits de mer, volaille, viandes rouges maigres (incluant le gibier, comme l'orignal, le cerf et le caribou), lait et yogourt faibles en matières grasses, fromages ayant une faible teneur en sodium et en matières grasses. Il faut éviter de restreindre, chez les jeunes enfants, la consommation de certains aliments nutritifs qui contiennent des matières grasses, comme le lait homogénéisé (3,25 % M.G.).

mer, la volaille, les viandes rouges maigres, comme le gibier, le lait et le yogourt faibles en matières grasses, de même que les fromages ayant une faible teneur en sodium et en matières grasses, sont des aliments nutritifs qui peuvent être consommés au quotidien. Il faut toutefois limiter la consommation de certains aliments riches en protéines qui ont une teneur élevée en sodium (p. ex. les noix salées), sucres (p. ex. les yogourts sucrés) ou lipides saturés (p. ex. certains types de viande et de nombreux types de fromage). On peut identifier ces aliments à l'aide du % valeur quotidienne (% VQ) affiché dans le tableau de la valeur nutritive : 5 % VQ ou moins de sodium, sucres ou lipides saturés, « c'est peu », tandis que 15 % VQ ou plus, « c'est beaucoup ».

Une augmentation de la consommation d'aliments d'origine végétale peut aider les Canadiens à :

- consommer plus d'aliments riches en fibres,
- consommer moins de viande rouge (bœuf, porc, agneau et chèvre),
- remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés (p. ex. crème, fromages riches en matières grasses, beurre) par des aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés (p. ex. noix, graines, avocats).

Pour suivre ces recommandations, les Canadiens peuvent choisir les aliments et boissons nutritifs suivants :

- des aliments et boissons qui nécessitent peu ou pas de préparation, comme les légumes et les fruits frais, surgelés ou en conserve, les légumineuses et le poisson en conserve, le tofu, le lait nature ou les boissons d'origine végétale enrichies,
- des aliments et boissons pré-emballés à des fins de commodité (comme les mélanges à salade prélavés et les fruits pré-coupés) ou pour accroître leur durée de conservation (comme le lait en poudre),
- des noix, des graines, des poissons gras, des avocats et des huiles végétales plutôt que des aliments riches en matières grasses, par exemple des fromages riches en matières grasses et la crème,
- des aliments obtenus à l'aide des activités suivantes : jardinage, chasse, trapage, pêche ou récolte.

L'eau naturelle est la boisson de premier choix. La consommation d'eau permet de réduire l'apport de sucres et la fréquence à laquelle les dents sont exposées aux sucres.

## Élément B : Principe directeur n° 2

En s'appuyant sur les données probantes disponibles, Santé Canada propose le principe directeur et les recommandations qui suivent pour faire ressortir le fait que la consommation régulière d'aliments et de boissons transformés ou préparés avec des quantités élevées de sodium, de sucres ou de lipides saturés peut avoir un impact négatif sur la santé. Santé Canada reconnaît que de tels aliments moins sains peuvent être consommés de temps à autre. Ce qui importe vraiment, c'est ce qu'on mange sur une base régulière.

Santé Canada reconnaît que certaines méthodes de transformation, comme la pasteurisation, ont des effets bénéfiques sur la santé publique. Les aliments transformés ou préparés avec des quantités élevées de sodium, de sucres ou de lipides saturés peuvent toutefois avoir un impact négatif sur la santé.

*Principe directeur n° 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation*

Santé Canada recommande :

- Consommation limitée d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.
- Éviter les boissons transformées ou préparées riches en sucres.<sup>[2]</sup>

### **Ce que cela signifie pour les Canadiens**

La consommation d'aliments transformés ou préparés est à la hausse au Canada. Au moins la moitié de la consommation de sucres provient d'aliments et de boissons transformés ou préparés, comme les boissons gazeuses, les produits de boulangerie sucrés, les jus de fruits, les produits de confiserie, les céréales à déjeuner et les produits laitiers sucrés. Plus des trois quarts du sodium consommé par les Canadiens provient d'aliments transformés ou d'aliments préparés au restaurant. Par ailleurs, on observe un apport trop élevé de lipides saturés chez environ la moitié des Canadiens.

Les boissons gazeuses et les boissons aux fruits sont parmi les principales sources de sucres dans l'alimentation des Canadiens. L'abstention de ces boissons et des autres types de boissons riches en sucres contribue à réduire la consommation de sucre, ce qui favorise la santé bucco-dentaire tout en réduisant le risque

[2] Parmi les boissons transformées ou préparées qui peuvent avoir une teneur élevée en sucres, on compte les boissons gazeuses, les boissons aromatisées aux fruits, les jus 100 % purs, les eaux aromatisées contenant du sucre ajouté, les boissons énergisantes, les boissons sportives et les autres boissons sucrées chaudes ou froides, comme les laits aromatisés et les boissons d'origine végétale aromatisées.

d'obésité et de diabète de type 2.

On peut identifier les aliments et boissons riches en sodium, sucres ou lipides saturés à l'aide du % valeur quotidienne (% VQ) affiché dans le tableau de la valeur nutritive : 15 % VQ ou plus de sodium, sucres ou lipides saturés, « c'est beaucoup ».

### Élément C : Principe directeur n° 3

En s'appuyant sur les données probantes disponibles, Santé Canada propose le principe directeur et les recommandations qui suivent pour faire ressortir le fait que les connaissances et les compétences sont des moyens qui favorisent concrètement une saine alimentation en limitant le recours à des aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.

*Principe directeur n° 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.*

Santé Canada recommande :

- Choisir des aliments nutritifs au magasin et au restaurant.
- Planifier et préparer des repas et collations sains.
- Prendre des repas en famille ou entre amis aussi souvent que possible.

#### **Ce que cela signifie pour les Canadiens**

Un plus faible nombre de Canadiens préparent maintenant leurs aliments à partir d'ingrédients de base pour composer des repas culturellement acceptables. Les Canadiens ont de plus en plus recours à des aliments prépréparés ou prêts-à-manger, non seulement en raison de leur manque de compétences, mais aussi en raison de contraintes de temps et de certaines considérations sociales ou économiques.

La planification et la préparation de repas et collations sains à la maison, ainsi que la sélection d'aliments sains à l'épicerie ou lorsqu'on mange à l'extérieur du foyer, figurent parmi les compétences qui peuvent favoriser une saine alimentation. Certaines activités comme la préparation et le partage d'aliments contribuent au plaisir de manger lorsqu'elles se déroulent en famille ou avec des amis. Le fait de prendre ses repas ensemble peut encourager de saines habitudes alimentaires et peut aider les enfants à développer des attitudes positives envers les aliments.

Le partage de repas peut aussi fournir l'occasion d'expérimenter des coutumes alimentaires différentes de celles de sa culture d'origine.

L'acquisition et l'utilisation de compétences peut réduire le temps requis pour la planification des menus, la sélection des aliments et la préparation des repas tout en facilitant ces tâches. Les connaissances et les compétences peuvent aider les gens à faire de meilleurs choix, peu importe leur âge, et les encourager à adopter de saines habitudes alimentaires tout au long de leur vie.

La compréhension de l'origine et des modes de préparation des aliments peut favoriser l'adoption d'une alimentation intuitive, comme par exemple prendre le temps de déguster les repas et de se sentir rassasié, être attentif aux signaux de la faim et de la satiété, manger lentement en prenant le temps de savourer ses aliments et éviter les distractions lorsqu'on mange.

## Élément D : Considérations

Les recommandations sur la saine alimentation peuvent jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé nutritionnelle pourvu qu'elles soient adaptées au contexte canadien, peu importe où les gens vivent, travaillent, étudient ou jouent.

### Déterminants de la santé

Les choix alimentaires ne relèvent pas uniquement d'un choix personnel. De nombreux facteurs interreliés ont également un impact sur la capacité de faire des choix alimentaires sains, entre autres l'accès à des aliments nutritifs, la disponibilité de tels aliments, la culture et l'environnement social et physique<sup>[3]</sup>.

Les recommandations sur la saine alimentation proposées par Santé Canada s'appuient sur les meilleures données probantes disponibles. De plus, elles prennent en compte des aliments sains à coût abordable, appréciés par différentes cultures et offerts dans différentes régions du Canada. Par exemple, les produits alimentaires surgelés, emballés ou en conserve représentent des choix pratiques et nutritifs surtout lorsque les aliments frais sont « hors saison », plus chers ou non disponibles.

Les recommandations sur la saine alimentation proposées par Santé Canada visent à améliorer la santé de l'ensemble de la population. Elles prennent aussi en

[3] Supplément spécial de la Revue canadienne de santé publique 2005. Les facteurs qui conditionnent nos habitudes alimentaires : Où en sont nos connaissances ?

considération les besoins de sous-groupes particuliers pour prévenir une aggravation des disparités injustes et évitables au niveau de l'état de santé<sup>[4]</sup>.

### Diversité culturelle

Une combinaison d'aliments nutritifs reflétant les préférences culturelles et les traditions alimentaires peut favoriser la saine alimentation. La composition culturelle du Canada est riche et diversifiée puisque plus de 200 origines ethniques différentes ont été identifiées dans le cadre du Recensement canadien<sup>[5]</sup>. Les traditions, la culture et les modes de vie des populations autochtones illustrent en partie cette diversité. Chez ces populations, la consommation et la récolte d'aliments traditionnels sont intrinsèquement liées à l'identité et à la culture. Ces coutumes favorisent la santé globale<sup>[6]</sup>.

### Environnement

La façon dont les aliments sont produits, transformés, distribués et consommés, ainsi que les pertes et le gaspillage d'aliments, peuvent avoir des conséquences environnementales comme les émissions de gaz à effet de serre, la dégradation des sols, les problèmes liés à la qualité de l'eau et à l'approvisionnement en eau et la perte des ressources fauniques<sup>[7]</sup>. En 2014, la valeur des pertes et du gaspillage d'aliments était estimée à 31 milliards \$ au Canada<sup>[8]</sup>.

Les recommandations sur la saine alimentation proposées par Santé Canada visent avant tout à favoriser la santé. L'adoption d'une saine alimentation peut toutefois avoir des effets potentiellement bénéfiques sur l'environnement. En général, les modèles d'alimentation contenant plus d'aliments d'origine végétale et moins d'aliments d'origine animale sont associés à un impact moins négatif sur l'environnement que les modèles actuels riches en sodium, sucres et lipides

[4] Agence de la santé publique du Canada 2011. Réduire les inégalités en santé : un défi de notre temps.

[5] Statistique Canada. Immigration et diversité ethnoculturelle au Canada.

[6] Chan L, Receveur O, Sharp D, et al. First Nations Food, Nutrition and Environment Study (FNFNES): Results from British Columbia (2008/2009). Prince George: University of Northern British Columbia, 2011; Chan L, Receveur O, Sharp D, et al. First Nations Food, Nutrition and Environment Study (FNFNES): Results from Manitoba (2010). Prince George: University of Northern British Columbia, 2012; Chan L, Receveur O, Batal M, et al. First Nations Food, Nutrition and Environment Study (FNFNES): Results from Ontario (2011/2012). Ottawa: University of Ottawa, 2014; Chan L, Receveur O, Batal M, et al. First Nations Food, Nutrition and Environment Study (FNFNES): Results from Alberta 2013. Ottawa: University of Ottawa, 2016.

[7] Agriculture et Agroalimentaire Canada. 2017. Une politique alimentaire au Canada. Disponible à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/campagne/politique-alimentaire.html>.

[8] Value Chain Management International. The cost of Canada's annual food waste. 2014

saturés<sup>[9]</sup>. L'application de certaines compétences entourant la planification des menus et l'achat de nourriture peut aussi contribuer à réduire le gaspillage alimentaire à l'échelon des ménages.

### *Données probantes*

Santé Canada a mené son premier Cycle d'examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires, intitulé « Examen des données probantes 2015 », entre 2013 et 2015. Il a alors examiné les données probantes publiées entre 2006 et 2015. Les méthodes de collecte des données et les conclusions de cet examen sont expliquées en détail ailleurs<sup>[10]</sup>.

Sources de données probantes incluses dans cet examen :

- U.S. Institute of Medicine Dietary Reference Intakes reports (y compris la mise à jour des Dietary Reference Intakes for calcium and vitamin D).
- Rapports de haute qualité sur l'alimentation et la santé publiés par des agences fédérales (comme les rapports de l'U.S. Dietary Guidelines Advisory Committee) ou des organisations scientifiques de premier plan (comme le World Cancer Research Fund).
- Évaluation des allégations santé par Santé Canada.
- Revues systématiques récentes de la recherche sur certains sujets sélectionnés en matière d'alimentation.
- Données sur les apports alimentaires au Canada (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2004, volet nutrition).
- Données sur l'état nutritionnel des Canadiens (Enquêtes canadiennes sur les mesures de la santé).
- Rapports sur l'état de santé des Canadiens.
- Résultats du rapport Évaluation de l'utilisation de Bien manger avec le Guide

[9] Dietary Guidelines Advisory Committee 2015: Scientific report of the DGAC: Advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture. Aleksandrowicz, L., Green, R., Joy, E. J.M., Smith, P., Haines, A. (2016). The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use and Health: A Systematic Review. PLOS ONE. 2016;11(11): e0165797. Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., Griffin, T. S. (2016). Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic Review. Advances in Nutrition: An International Review Journal, 7(6), 1005-1025. doi:10.3945/an.116.012567. Payne, C. L., Scarborough, P., Cobiac, L. (2016). Do low-carbon-emission diets lead to higher nutritional quality and positive health outcomes? A systematic review of the literature. Public Health Nutrition, 19(14), 2654-2661. doi:10.1017/s1368980016000495.

[10] Colapinto CK, Ellis A, Faloon-Drew K, et al. Developing an Evidence Review Cycle model for Canadian dietary guidance. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2016;48(1):77-83. Health Canada. Evidence review of dietary guidance: Technical report. Ottawa, 2016. Ce document existe en français sous le titre Développement d'un modèle de Cycle d'examen des données probantes à la base des recommandations nutritionnelles au Canada.

alimentaire canadien. Cette évaluation s'appuyait sur les résultats du module de réponse rapide de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2012. Ce module a permis de recueillir les réponses de 9 700 Canadiens relativement à leur sensibilisation au guide alimentaire et à l'utilisation de celui-ci.

En s'appuyant sur Examen des données probantes 2015, Santé Canada continue de surveiller les plus récentes données probantes en matière d'alimentation et de santé. Des rapports scientifiques incluant des revues systématiques approfondies de la littérature portant sur des sujets reliés à l'alimentation ont été pris en compte. Des revues systématiques de haute qualité révisées par des pairs ont aussi été incluses. Des critères d'inclusion stricts ont été fixés au préalable pour la sélection des rapports. Ainsi, les rapports devaient avoir été publiés par des organisations scientifiques de premier plan ou des agences gouvernementales ; ils devaient aussi présenter une classification hiérarchique des données probantes. Des critères d'exclusion ont également été définis. Par exemple, les rapports commandés par l'industrie ont été exclus.

## Conclusions appuyant le Principe directeur n° 1

### Modèles d'alimentation

- Association entre une alimentation plus conforme au modèle Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) (approche alimentaire pour combattre l'hypertension) et une diminution de la tension artérielle ou du cholestérol LDL.<sup>[11]</sup>
- Association entre une alimentation plus conforme au modèle méditerranéen, Portfolio ou DASH et une diminution du cholestérol LDL et du risque de maladies cardiovasculaires.<sup>[12]</sup>

[11] American College of Cardiology/American Heart Association 2013: Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the ACC/AHA task force on practice guidelines; Dietary Guidelines Advisory Committee 2015: Scientific report of the DGAC: Advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture.

[12] American College of Cardiology/American Heart Association 2013: Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the ACC/AHA task force on practice guidelines; Société canadienne de cardiologie 2016: Lignes directrices sur la prise en charge de la dyslipidémie pour la prévention de la maladie cardiovasculaire chez l'adulte.

### Aliments qui contiennent des fibres alimentaires

- Association entre une consommation accrue d'aliments contenant des fibres alimentaires et une diminution du risque de cancer colorectal.<sup>[13]</sup>

### Fruits et légumes

- Association entre une consommation accrue de fruits et légumes et une diminution du risque de maladies cardiovasculaires.<sup>[14]</sup>

### Noix

- Association entre une alimentation riche en noix et une diminution du cholestérol LDL.<sup>[15]</sup>

### Protéines de soya

- Association entre une consommation accrue de protéines de soya et une diminution du cholestérol LDL.<sup>[16]</sup>

### Viande rouge (boeuf, porc, agneau et chèvre)

- Association entre une consommation accrue de viande rouge (boeuf, porc, agneau et chèvre) et une augmentation du risque de cancer colorectal.<sup>[17]</sup>

### Remplacement des acides gras saturés

- Association entre le remplacement des acides gras saturés par des acides gras insaturés et une diminution du cholestérol LDL et du risque de maladies cardiovasculaires.<sup>[18]</sup>

[13] World Cancer Research Fund 2011: CUP report: colorectal cancer; Public Health England Scientific Advisory Committee on Nutrition 2015: Carbohydrates and Health Report.

[14] Santé Canada 2015: Résumé de l'évaluation par Santé Canada d'une allégation santé au sujet des légumes et des fruits et de la maladie du cœur.

[15] Société canadienne de cardiologie 2016: Lignes directrices sur la prise en charge de la dyslipidémie pour la prévention de la maladie cardiovasculaire chez l'adulte.

[16] Santé Canada 2015: Résumé de l'évaluation d'une allégation santé au sujet des protéines de soya et de la diminution du cholestérol; Société canadienne de cardiologie 2016: Lignes directrices sur la prise en charge de la dyslipidémie pour la prévention de la maladie cardiovasculaire chez l'adulte.

[17] World Cancer Research Fund 2011: CUP report: colorectal cancer.

[18] Santé Canada 2012: Résumé de l'évaluation par Santé Canada d'une allégation santé au sujet du remplacement des gras saturés par des gras monoinsaturés et polyinsaturés et la diminution du cholestérol sanguin; Dietary Guide-lines Advisory Committee 2015: Scientific report of the DGAC; Advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture; Dietary Guidelines Advisory Committee 2010: Report of the DGAC on the Dietary Guidelines for Americans; World Health Organization. 2016: Effect of trans-fatty acid intake on blood lipids and lipoproteins: a systematic review and meta-regression analysis; World Health Organization 2016: Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis.

## Conclusions appuyant le Principe directeur n° 2

### Sodium

- Association entre une consommation accrue de sodium et une augmentation de la tension artérielle.<sup>[19]</sup>

### Sucres

- Association entre une consommation accrue de sucre ajouté (dans les aliments ou les boissons sucrées) et une augmentation du risque d'obésité et de diabète de type 2.<sup>[20]</sup>
- Association entre une consommation accrue de boissons sucrées et une augmentation du risque d'obésité chez les enfants.<sup>[21]</sup>
- Association entre une consommation accrue de boissons contenant du sucre et une augmentation du risque de carie dentaire chez les enfants.<sup>[22]</sup>

### Remplacement des acides gras saturés

- Association entre le remplacement des acides gras saturés par des acides gras insaturés et une diminution du cholestérol LDL et du risque de maladies cardiovasculaires.<sup>[23]</sup>

### Viandes transformées

- Association entre une consommation accrue de viandes transformées (viandes transformées par fumage, marinage, salage ou ajout d'agents de conservation chimiques) et une augmentation du risque de cancer colorectal.<sup>[24]</sup>

[19] Organisation mondiale de la santé 2012: Sur l'apport en sodium chez l'adulte et chez l'enfant. Directives: Résumé d'orientation; American College of Cardiology/American Heart Association 2013: Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the ACC/AHA task force on practice guidelines; Dietary Guidelines Advisory Committee 2010: Report of the DGAC on the Dietary Guidelines for Americans; National Health and Medical Research Council 2011: A review of the evidence to address targeted questions to inform the revisions of the Australian Dietary Guidelines.

[20] Dietary Guidelines Advisory Committee 2015: Scientific report of the DGAC: Advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture.

[21] Dietary Guidelines Advisory Committee 2010: Report of the DGAC on the Dietary Guidelines for Americans.

[22] Scientific Advisory Committee on Nutrition 2015: Carbohydrates and Health Report.

[23] Santé Canada 2012: Résumé de l'évaluation par Santé Canada d'une allégation santé au sujet du remplacement des gras saturés par des gras monoinsaturés et polyinsaturés et la diminution du cholestérol; Dietary Guidelines Advisory Committee 2015: Scientific report of the DGAC: Advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture; Dietary Guidelines Advisory Committee 2010: Report of the DGAC on the Dietary Guidelines for Americans; World Health Organization. 2016: Effect of trans-fatty acid intake on blood lipids and lipoproteins: a systematic review and meta-regression analysis; World Health Organization 2016: Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis.

[24] World Cancer Research Fund 2011: CUP report: colorectal cancer.

## Conclusions appuyant le Principe directeur n° 3

Santé Canada reconnaît que des connaissances et compétences sont nécessaires à la mise en pratique des principes directeurs no 1 et no 2 et donc à l'amélioration de la qualité de l'alimentation et des résultats de santé. Les données probantes à la base du principe directeur no 3 proviennent surtout d'une analyse effectuée par Santé Canada. Celle-ci fournit une description du contexte canadien à cet égard et des milieux dans lesquels des compétences peuvent être acquises à chaque étape de la vie.<sup>[25]</sup>

### Lien entre la préparation des aliments à la maison et la santé

- Bien que la recherche sur la relation entre la préparation des aliments à la maison et la santé soit plutôt limitée, les données probantes disponibles permettent de supposer que la préparation des aliments à la maison peut être associée à des modèles d'alimentation conformes aux recommandations sur la saine alimentation.<sup>[26]</sup>

### Contexte canadien

- On observe une réduction de la consommation d'aliments préparés à partir d'ingrédients de base, ceux-ci étant remplacés par des aliments prépréparés, emballés ou prêts-à-manger dont la préparation nécessite moins de compétences ou des compétences différentes.<sup>[27]</sup>
- La proportion du budget alimentaire consacrée par les ménages canadiens aux aliments précuisinés, prêts-à-manger ou prêts-à-réchauffer a significativement augmenté.<sup>[28]</sup>
- Les ménages canadiens consacrent en moyenne environ 30 pour cent de leur budget alimentaire à des repas ou collations achetés dans des restaurants, cafétérias, machines distributrices ou autres endroits « à l'extérieur du foyer ».<sup>[29]</sup> Les repas consommés à l'extérieur du foyer fournissent parfois plus

[25] Gouvernement du Canada. Les compétences alimentaires au Canada. Ottawa, 2015; Gouvernement du Canada. Amélioration des compétences culinaires : Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger Études de cas. Ottawa, 2010.

[26] Mills S, White M, Brown H, et al. 2017. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*. 111:116-134.

[27] 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.

[28] Moubarac JC, Batal M, Martins AP, et al. Processed and ultra-processed food products: Consumption trends in Canada from 1938 to 2011. *Can J Diet Pract Res*. 2014;75(1):15-21.

[29] Statistique Canada. Enquête sur les dépenses des ménages (EDM), dépenses alimentaires détaillées, Canada, régions et provinces. Tableau 203-0028. Disponible à l'adresse : <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a05;jsessionid=78C9C14E6D80C1DE64402867592E44A0?id=2030028&lang-fra&retrLang=fra> (consulté le 12 février 2017).

de calories, de sodium, de sucres et de lipides saturés que ceux consommés à la maison.<sup>[30]</sup>

### *Questions de la Consultation*

Veillez choisir ce qui vous décrit **le mieux**. Exprimez-vous votre opinion ?

- Au nom d'une organisation ?
- En tant que personne qui s'intéresse aux recommandations sur la saine alimentation pour elle-même, pour sa famille ou pour des amis ?
- En tant que professionnel qui utilise les recommandations sur la saine alimentation dans le cadre de son travail ?
- Je préfère ne pas répondre.

Province/territoire

Préfère ne pas répondre

Quel âge avez-vous ?

- Moins de 18 ans
- 18 à 24 ans
- 25 à 34 ans
- 35 à 44 ans
- 45 à 54 ans
- 55 à 64 ans
- 65 ans ou plus
- Préfère ne pas répondre

Veillez cocher tous les énoncés qui s'appliquent à vous dans la liste qui suit :

- Je suis le parent ou le tuteur d'un enfant de moins de 16 ans.
- Je suis un Autochtone, c'est-à-dire membre des Premières nations, Métis ou Inuk (Inuit).
- Je suis un membre d'une minorité visible en vertu de ma race ou de ma couleur.
- Je suis un immigrant récent au Canada (moins de 5 ans).
- Je préfère ne pas répondre.

[30] Nguyen BT, Powell LM. The impact of restaurant consumption among US adults: Effects on energy and nutrient intakes. *Public Health Nutr.* 2014;17(11):2445-2452.

Mon principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation est le suivant :

- Mode de vie sain pour moi-même
- Mode de vie sain pour ma famille
- Autre
- Préfère ne pas répondre

Veillez choisir le secteur dans lequel vous travaillez :

- Gouvernement
- Industrie des aliments et boissons (par exemple, agriculture, producteur alimentaire, détaillant alimentaire, distributeur alimentaire, sec-teur hôtelier)
- Écoles ou garderies
- Hôpitaux et autres établissements de soins de santé
- Recherche en milieu universitaire
- Pratique ou consultation privée
- Organisations du domaine de la santé ou de la nutrition
- Sports, athlétisme ou conditionnement physique
- Autre
- Préfère ne pas répondre

Veillez choisir le secteur dans lequel votre organisation travaillez :

- Gouvernement
- Industrie des aliments et boissons (par exemple, agriculture, producteur alimentaire, détaillant alimentaire, distributeur alimentaire, secteur hôtelier)
- Écoles ou garderies
- Hôpitaux et autres établissements de soins de santé
- Recherche en milieu universitaire
- Pratique ou consultation privée
- Organisations du domaine de la santé ou de la nutrition
- Sports, athlétisme ou conditionnement physique
- Autre
- Préfère ne pas répondre

À quelle fréquence vous-même travaillez-vous avec un ou plusieurs des groupes de clients suivants ?

- Personnes âgées
- Enfants ou jeunes

- Peuples autochtones
  - Personnes à faible revenu
  - Nouveaux arrivants au Canada
  - Personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation
- 
- Toujours
  - Souvent
  - Parfois
  - Rarement
  - Jamais
  - Préfère ne pas répondre

À quelle fréquence votre organisation travaillez-vous avec un ou plusieurs des groupes de clients suivants ?

- Personnes âgées
  - Enfants ou jeunes
  - Peuples autochtones
  - Personnes à faible revenu
  - Nouveaux arrivants au Canada
  - Personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation
- 
- Toujours
  - Souvent
  - Parfois
  - Rarement
  - Jamais
  - Préfère ne pas répondre

Quel est votre principal intérêt à l'égard des recommandations sur la saine alimentation ?

- Pour la conception de programmes
- Pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices
- Pour le développement d'outils et 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 ou collectivité)

- Pour l'évaluation des habitudes alimentaires en recherche ou dans le cadre de suivi ou de surveillance
- Pour la promotion globale de la santé
- Autre
- Préfère ne pas répondre

Quel est le principal intérêt de votre organisation à l'égard des recommandations sur la saine alimentation ?

- Pour la conception de programmes
- Pour l'élaboration de politiques et de lignes directrices
- Pour le développement d'outils et 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 ou collectivité)
- Pour l'évaluation des habitudes alimentaires en recherche ou dans le cadre de suivi ou de surveillance
- Pour la promotion globale de la santé
- Autre
- Préfère ne pas répondre

### **Principe directeur n° 1 : Une variété d'aliments et de boissons nutritifs est le fondement de la saine alimentation.**

Êtes-vous d'accord avec les énoncés qui suivent entourant ce principe directeur ?

- Oui
  - Non
  - Ne sais pas
- 
- Il est pertinent dans le cadre de mon travail ou du travail de mon organisation / pour moi et ma famille
  - Il est clair
  - Il fournit suffisamment d'information

***Recommandation n° 1 : Consommation régulière de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments riches en protéines\*, surtout en protéines d'origine végétale.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

***Recommandation n° 2 : Inclusion d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés plutôt que des lipides saturés.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

***Recommandation n° 3 : Consommation régulière d'eau.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord

- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires relativement au Principe directeur no 1 et aux recommandations connexes ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires en vous appuyant sur votre expérience de travail auprès de personnes âgées, d'enfants ou de jeunes, de populations autochtones, de personnes à faible revenu, de nouveaux arrivants ou de personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation ?

## **Principe directeur n° 2 : Les aliments et boissons transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés nuisent à une saine alimentation**

Êtes-vous d'accord avec les énoncés qui suivent entourant ce principe directeur ?

- Oui
  - Non
  - Ne sais pas
- 
- Il est pertinent dans le cadre de mon travail ou du travail de mon organisation / pour moi et ma famille
  - Il est clair
  - Il fournit suffisamment d'information

***Recommandation n° 1 : Consommation limitée d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres ou lipides saturés.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

***Recommandation n° 2 : Abstention de boissons transformées ou préparées riches en sucres\*.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires relativement au Principe directeur no 2 et aux recommandations connexes ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires en vous appuyant sur votre expérience de travail auprès de personnes âgées, d'enfants ou de jeunes, de pop-

ulations autochtones, de personnes à faible revenu, de nouveaux arrivants ou de personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation ?

**Principe directeur n° 3 : Des connaissances et compétences sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation”**

Êtes-vous d'accord avec les énoncés qui suivent entourant ce principe directeur ?

- Oui
- Non
- Ne sais pas
  
- Il est pertinent dans le cadre de mon travail ou du travail de mon organisation / pour moi et ma famille
- Il est clair
- Il fournit suffisamment d'information

***Recommandation 1 : Choisir des aliments nutritifs au magasin et au restaurant.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

***Recommandation 2 : Planifier et préparer des repas et collations sains.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord

- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

***Recommandation 3 : Prendre des repas en famille ou entre amis aussi souvent que possible.***

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec cette recommandation ?

- Très en accord
- Plutôt en accord
- Plutôt en désaccord
- Très en désaccord
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous **aimez** dans cette recommandation ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans cette recommandation ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires relativement au Principe directeur no 3 et aux recommandations connexes ?

Souhaitez-vous exprimer d'autres commentaires en vous appuyant sur votre expérience de travail auprès de personnes âgées, d'enfants ou de jeunes, de populations autochtones, de personnes à faible revenu, de nouveaux arrivants ou de personnes ayant un faible niveau d'alphabétisation ?

## Considérations

Êtes-vous en accord ou en désaccord avec ces considérations ?

- Très en accord
  - Plutôt en accord
  - Plutôt en désaccord
  - Très en désaccord
  - Ne sais pas
- 
- Déterminants de la santé
  - Diversité culturelle
  - Environnement

Qu'est-ce que vous **aimez** dans ces considérations ?

Qu'est-ce que vous **n'aimez pas** dans ces considérations ?

## Évaluation

Veillez répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que cette consultation vous a fourni une occasion adéquate d'exprimer vos commentaires sur les propositions de Santé Canada ?
- Est-ce que cette consultation vous a aidé à comprendre le processus de révision du Guide alimentaire canadien ?
- Est-ce que les directives entourant la participation à cette consultation étaient claires ?
- Est-ce que le matériel d'orientation présenté dans cette consultation vous a été utile ?
- Avez-vous été capable de fournir tous vos commentaires pendant la période de consultation ?

Éléments de réponse :

- Oui
- Non
- Ne sais pas

Comment avez-vous entendu parler de la présente consultation ?

- Bouche à oreille
- Via les médias sociaux utilisés par Santé Canada ou l'Agence de santé publique du Canada
- Blogue ou site web lié à la nutrition
- Médias d'information
- Rappel suite à la première phase de la consultation
- Courriel du registre d'intervenants de Santé Canada (Système de gestion de l'information sur les consultations et les intervenants – SGICI)
- Autre

Veillez préciser:

Est-ce que les commentaires que vous avez fournis lors de la Phase 1 ont été pris en compte dans les révisions proposées dans le cadre de la présente consultation ?

- Oui
- Non
- Ne sais pas

Qu'est-ce que vous auriez aimé retrouver dans les révisions proposées des recommandations sur la saine alimentation ?

Avez-vous d'autres commentaires à exprimer relativement au processus de consultation sur la révision du Guide alimentaire canadien ?

