



Éducation à l'étiquetage nutritionnel pour une alimentation saine

Groupes de discussion - Rapport final

Rédigé pour Santé Canada

Rédigé par Narrative Research

Numéro de la demande : CW2423795

Numéro de référence de la demande : HT372-25-3624

Coût du contrat : 148 442,43 \$ (taxes incluses)

Date du contrat : 20 octobre 2025

Date de livraison : 16 mars 2026

Numéro de la ROP : 043-25

**Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez écrire à l'adresse
cpab_por-rop_dgcap@hc-sc.gc.ca**

This report is also available in English.

Éducation à l'étiquetage nutritionnel pour une alimentation saine – Groupes de discussion

Rapport final

Rédigé pour Santé Canada

Nom du fournisseur : Narrative Research

Mars 2026

Ce rapport de recherche sur l'opinion publique les conclusions de groupes de discussion en ligne menés par Narrative Research au nom de Santé Canada. Entre le 12 et le 23 janvier 2026, 25 groupes de discussion en ligne ont été organisés, réunissant au total 235 participants : cinq séances avec des éducateurs de santé (43 participants au total) et 20 séances avec des membres du grand public (192 participants au total). Les participants provenaient de différentes régions du Canada (le Canada atlantique, le Québec, l'Ontario, les Prairies, la Colombie-Britannique et les Territoires). Les groupes ont ensuite été divisés en fonction du bien-être financier perçu (faible ou suffisant) et de l'âge (jeunes adultes de 18 à 25 ans, adultes de 26 à 64 ans et personnes âgées de 65 ans et plus).

This publication is also available in English under the title:

Healthy Eating Nutrition Labelling Education Focus Groups

Cette publication peut être reproduite seulement à des fins non commerciales. Il faut, au préalable, obtenir une permission écrite de la part de Santé Canada. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce rapport, veuillez communiquer avec Santé Canada à l'adresse : cpab_por-rop_dgcap@hc-sc.gc.ca

N° de catalogue :

H14-686/2026F-PDF

Numéro international normalisé du livre (ISBN) :

978-0-662-41621-0

Publications connexes (numéro d'enregistrement : POR-043-25) :

Numéro de catalogue : H14-686/2026E-PDF (rapport final, anglais)

ISBN : 978-0-662-41617-3

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2026

Table des matières

	Page
Sommaire du rapport	1
Introduction	6
Méthodologie de recherche.....	8
Résultats de l'étude.....	12
Attention portée aux renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires	12
Perspectives sur l'ensemble des documents.....	16
Document A : Comprendre le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage Faire des choix alimentaires en utilisant le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage et le Guide alimentaire canadien	20
Document B : Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des produits alimentaires.....	30
Document C : Choisir ses provisions à l'aide des étiquettes alimentaires : Une liste de vérification	43
Considérations relatives au format et à la distribution	53
Conclusions	59
Possibilités d'amélioration	64
Annexes :	
Annexe A – Outils de recrutement	
Annexe B – Contenu mis à l'essai	
Annexe C – Guide de l'animateur	



Sommaire du rapport

Narrative Research Inc.

Numéro de la demande : CW2423795

Numéro de référence du client : HT372-25-3624

Numéro d'enregistrement de la ROP : 043-25

Date d'attribution du contrat : 20 octobre 2025

Coût du contrat : 148 442,43 \$ (taxes incluses)

Contexte

Ces dernières années, Santé Canada a apporté des modifications réglementaires à l'étiquetage nutritionnel des aliments préemballés, notamment des mises à jour du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients, ainsi que l'introduction d'un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage pour les aliments riches en graisses saturées, en sucres ou en sodium. Avec la mise en œuvre complète du symbole sur le devant de l'emballage en janvier 2026, la Direction des aliments et de la nutrition encourage la compréhension et l'utilisation des étiquettes alimentaires et du Guide alimentaire canadien afin de favoriser des choix alimentaires éclairés et plus sains, notamment par l'élaboration de ressources éducatives. Des essais auprès du grand public et des professionnels de santé, menés dans le cadre d'enquêtes d'opinion, ont été réalisés afin d'évaluer la valeur perçue, la clarté et la facilité d'utilisation de ces ressources pédagogiques.

Les résultats de cette étude serviront à réviser les projets de documents destinés à favoriser la sensibilisation, la compréhension et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, y compris celles figurant sur le devant des emballages, ainsi qu'à faciliter des choix alimentaires plus sains. En outre, les résultats permettront de s'assurer que ces ressources aident les professionnels de la santé à informer efficacement le public sur la manière d'utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour favoriser une alimentation saine. Plus précisément, les objectifs de la recherche étaient les suivants :

- déterminer si les ressources sont :
 - claires et faciles à comprendre par les publics visés;
 - pourvues d'un message et d'un format crédibles, attrayants, pertinents et utiles pour les publics;
 - capables de donner confiance au public pour qu'il agisse;
- recueillir des suggestions et des possibilités concernant toute information manquante qu'attendent les publics afin qu'ils puissent faire des choix alimentaires sains en faisant leurs courses;
- recueillir les avis du public sur les moyens d'améliorer les ressources afin de les rendre plus pertinentes, plus utiles ou plus faciles à comprendre.



Méthodologie de recherche

Une méthode de recherche qualitative a été utilisée pour atteindre ces objectifs. Au total, 25 groupes de discussion en ligne ont été organisés du 12 au 23 janvier 2026. Plus précisément, cinq séances ont été organisées avec des éducateurs de santé, et 20 séances ont été organisées avec des membres du grand public dans quatre régions. Ces séances ont également été classées par région, par tranche d'âge et en fonction du bien-être financier tel que perçu par les participants.

Pour les séances animées par les éducateurs de santé, neuf personnes ont été recrutées pour chaque séance. Sur les 45 personnes recrutées, 43 ont participé à une séance. Pour les séances destinées au grand public, 12 personnes ont été recrutées par séance, dont deux remplaçants désignés afin de pallier d'éventuelles annulations de dernière minute. Chaque séance accueillait au maximum dix participants. Au total, 239 personnes ont été recrutées, 210 se sont présentées aux séances prévues et 192 ont été retenues comme participantes, les remplaçants ayant été remerciés et libérés lorsque le nombre de participants dépassait le maximum autorisé de dix personnes. Les séances ont toutes duré environ 90 minutes et les participants ont reçu une récompense en guise de remerciement de leur temps.

Ce rapport présente les résultats de l'étude. Notons qu'il convient d'interpréter les résultats avec prudence, car les recherches qualitatives sont de nature expérimentale et ne permettent pas de déduire un rapport d'incidence. Les résultats ne peuvent pas être extrapolés à l'ensemble de la population étudiée.

Attestation de neutralité politique

À titre de représentante de Narrative Research, j'atteste que les résultats livrés sont entièrement conformes aux exigences en matière de neutralité politique du gouvernement du Canada énoncées dans la Directive sur la gestion des communications. Plus précisément, ces résultats n'incluent pas de renseignements sur les intentions de vote électoral, les préférences quant aux partis politiques, les positions des partis ou l'évaluation de la performance d'un parti politique ou de ses dirigeants.

Signature

Margaret Brigley, présidente-directrice générale et associée | Narrative Research

Date : 13 mars 2026

Principaux résultats

Voici les principaux points de l'étude qu'il convient de souligner :

Attention portée aux renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires

Avant d'examiner les documents, on a demandé aux participants aux séances ouvertes au grand public d'expliquer comment ils utilisaient actuellement les étiquettes nutritionnelles lorsqu'ils faisaient leurs courses, tandis que les éducateurs de santé ont été invités à expliquer comment ils abordaient ce sujet



avec leurs clients.

L'attention portée aux étiquettes nutritionnelles est généralement sélective et dictée par les besoins, les consommateurs se concentrant sur un petit nombre de nutriments particulièrement pertinents au regard de leurs objectifs de santé ou de leur situation. La plupart des participants ont indiqué consulter les renseignements nutritionnels au moins de temps en temps, notamment lorsqu'ils doivent gérer des problèmes de santé, acheter des produits qu'ils ne connaissent pas ou comparer différentes options. L'attention s'est concentrée sur les sucres, le sodium et les graisses saturées, le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients constituant les principales sources de renseignements. Au moment de l'étude, l'utilisation du symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages en était encore à ses débuts, même si les personnes qui l'avaient remarqué le percevaient généralement comme un signal d'avertissement.

Les éducateurs de santé ont décrit des tendances qui correspondaient étroitement au comportement des consommateurs. Les discussions sur l'étiquetage avec les clients relevaient de la routine, mais étaient généralement ciblées, mettant l'accent sur les nutriments essentiels, la taille des portions, le pourcentage de la valeur journalière et la liste des ingrédients, plutôt que sur une présentation exhaustive de l'étiquetage.

Dans les deux groupes, les participants ont fait état d'une certaine confusion concernant la taille des portions, le pourcentage de la valeur quotidienne et la terminologie technique relative aux ingrédients. Cette terminologie a été relevée, mais elle a généralement été considérée comme une source de frustration secondaire plutôt que comme un obstacle majeur à l'utilisation des étiquettes nutritionnelles pour orienter les choix alimentaires. Dans l'ensemble, les résultats indiquent une forte concordance entre la manière dont les consommateurs consultent naturellement les étiquettes nutritionnelles et la manière dont les éducateurs aident à les décrypter.

Perspectives sur l'ensemble des documents

Chaque fiche de renseignements a été examinée individuellement; toutefois, les participants ont également formulé des commentaires valables pour l'ensemble des trois documents, notamment des remarques sur la manière dont ces ressources s'articulent entre elles. Les participants ont considéré ces trois fiches d'information comme des ressources complémentaires qui, ensemble, favorisent un apprentissage progressif des étiquettes nutritionnelles, depuis la prise de conscience et la compréhension jusqu'à la mise en pratique. Même si le parcours d'apprentissage n'était pas toujours perçu comme explicite, les deux publics ont généralement estimé que les documents répondaient à des besoins distincts mais liés, et qu'ils pouvaient être consultés à différents niveaux d'accès en fonction du degré de familiarité et de confiance des utilisateurs.

Les éducateurs de santé ont clairement mis en évidence cette progression, décrivant généralement le document A comme une introduction, le document B comme une analyse et le document C comme un guide pratique. Par ailleurs, les éducateurs ont souligné que ces documents sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés de manière sélective et avec un accompagnement, plutôt que dans le cadre d'un parcours



d'apprentissage entièrement autonome.

Les membres du grand public ont souligné que la mise en œuvre de ces recommandations pouvait être influencée par d'autres facteurs, tels que le temps, le coût, la disponibilité et les habitudes alimentaires culturelles. Ces considérations n'ont pas nui à la perception de la clarté, mais ont mis en évidence le fait que le contexte pratique influence la manière dont les renseignements nutritionnels sont utilisés.

Document A : Comprendre le symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage

Dans l'ensemble, le document A a été perçu comme une fiche de renseignements claire et accessible, destinée aux débutants, qui présentait le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages de manière simple et accessible. Les participants des deux groupes ont estimé que la fiche expliquait clairement la fonction du symbole et présentait une quantité raisonnable de renseignements, ce qui en faisait un excellent point de départ pour les personnes peu familiarisées avec les étiquettes nutritionnelles ou peu à l'aise avec leur utilisation.

Beaucoup ont également estimé que cette fiche intégrait efficacement le symbole dans une approche plus globale de la lecture des étiquettes, en incitant les utilisateurs à le considérer comme un premier indice et, si nécessaire, à se tourner vers d'autres éléments de l'étiquette pour obtenir des renseignements complémentaires. Par ailleurs, certains commentaires ont suggéré que les recommandations de la fiche pourraient être améliorées en répondant plus clairement aux questions courantes qui subsistaient après lecture, notamment sur la manière d'interpréter les produits ne portant pas ce symbole, sur ce qui constitue une teneur « élevée » selon le symbole sur le devant de l'emballage, et sur les mesures à prendre ensuite, afin de favoriser une application cohérente dans la pratique.

Document B : Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des produits alimentaires

Le document B a été considéré comme une ressource d'interprétation précieuse qui permet de mieux comprendre comment le tableau nutritionnel, la liste des ingrédients et le symbole sur le devant de l'emballage s'articulent entre eux. Les participants l'ont qualifié de plus détaillé que le document A, mais aussi de plus enrichissant pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances.

L'un des principaux atouts auprès de tous les publics a été l'explication du pourcentage de la valeur journalière, en particulier la règle « 5 %, c'est peu; 15 %, c'est beaucoup », qui a été largement jugée pratique et facile à retenir. Le fait de préciser que les ingrédients sont classés par ordre de poids a également permis de faciliter la lecture des étiquettes.

Par ailleurs, tant les consommateurs que les éducateurs ont fait remarquer que la densité du document pourrait poser des difficultés à certains publics s'il était utilisé tel quel. On a également rencontré certaines difficultés pour comprendre les messages clés concernant les sucres et les édulcorants. Les suggestions portaient principalement sur la réduction de la quantité d'informations, l'utilisation d'un langage plus direct et simplifié, ainsi que le renforcement de la mise en valeur visuelle des messages clés.



Document C : Choisir son épicerie à l'aide des étiquettes alimentaires :

Le document C a été examiné par tous les groupes de professionnels de santé; toutefois, en raison de contraintes de temps, cet examen a été moins approfondi et s'est limité à 17 des 20 groupes représentant le grand public. Ce document a été systématiquement décrit comme la plus pratique et la plus facile à mettre en œuvre des trois fiches d'information. Le format de la liste de vérification a été jugé intuitif, axé sur le passage à l'action et particulièrement adapté pour guider les achats alimentaires, notamment pour les consommateurs qui se sentent dépassés par les renseignements nutritionnels.

Les consommateurs comme les éducateurs de santé ont apprécié le fait que cette liste de vérification présente les connaissances nutritionnelles sous forme d'étapes faciles à suivre, mette en avant les aliments à privilégier et renforce la confiance sans nécessiter d'analyse approfondie.

Les éducateurs de santé ont souvent indiqué que ce document était celui qu'ils seraient le plus enclins à transmettre directement à leurs clients. Les suggestions d'amélioration portaient principalement sur des ajustements visant à faciliter l'utilisation, tels que la réduction de la densité visuelle, un meilleur alignement visuel dans la liste de vérification, la diversification des exemples d'aliments afin de tenir compte de la diversité des réalités culturelles et budgétaires, ainsi que la mise en avant du fait que cette liste de vérification constitue un guide flexible plutôt qu'un ensemble de règles strictes.

Considérations relatives au format et à la distribution

Ce document de deux pages au format PDF a été généralement jugé approprié, familier et crédible, et répondait aux attentes en matière d'informations sanitaires émanant des pouvoirs publics. Les participants ont estimé que la longueur offrait un juste équilibre entre utilité et facilité d'utilisation, notamment pour une consultation à titre de référence ou dans le cadre d'une utilisation guidée par un éducateur. Bien que ce format soit adapté à la consultation à domicile, les participants ont souligné ses limites en cas d'utilisation en magasin, notamment sur les appareils mobiles, et ont mis en avant l'intérêt potentiel de formats complémentaires plus concis. Les deux publics ont souligné l'importance de disposer de multiples points d'accès fiables, notamment des ressources de santé en ligne, des établissements de soins et des lieux de vie communautaire, ainsi que des contextes liés à l'alimentation. Les éducateurs de santé ont souligné l'intérêt des supports faciles à diffuser ou à stocker sous forme électronique, à imprimer en cas de besoin et à intégrer dans les programmes existants ou les interactions avec les clients.



Introduction

Contexte

Ces dernières années, Santé Canada a mis en œuvre des modifications réglementaires concernant l'étiquetage nutritionnel des aliments préemballés, dans le but d'améliorer la clarté, la cohérence et la facilité d'utilisation des renseignements nutritionnels. Ces modifications comprennent la mise à jour du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients, ainsi que l'introduction d'un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage pour les aliments riches en graisses saturées, en sucres ou en sodium. Le symbole sur le devant de l'emballage a pour but de fournir un repère simple et visible permettant aux consommateurs de repérer rapidement les aliments susceptibles de contribuer à un apport excessif en ces nutriments. La mise en œuvre complète du symbole nutritionnel sur le devant des emballages par l'industrie agroalimentaire était obligatoire à compter de janvier 2026.

Dans ce contexte réglementaire et politique, la Direction des aliments et de la nutrition encourage la compréhension et l'utilisation des étiquettes alimentaires et du Guide alimentaire canadien afin de favoriser des choix alimentaires éclairés et plus sains, notamment par l'élaboration de ressources éducatives. Ces efforts s'adressent tout particulièrement aux populations jugées à risque accru pour la santé dans les recommandations alimentaires du Canada, notamment les personnes à faibles revenus ou en situation de précarité financière, celles vivant dans des zones rurales ou isolées, les Autochtones et les nouveaux arrivants au Canada. Une étude a été menée afin d'évaluer la manière dont les supports pédagogiques sont perçus, compris et utilisés, et d'examiner leur rôle potentiel dans la promotion de choix alimentaires éclairés, parallèlement au déploiement à l'échelle nationale du symbole sur le devant de l'emballage.

Objectifs

L'objectif de cette étude était d'évaluer si les projets de ressources pédagogiques favorisent la sensibilisation, la compréhension et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles afin de permettre aux consommateurs de faire des choix alimentaires éclairés et plus sains. Par ailleurs, l'étude visait à déterminer si ces ressources aident les professionnels de la santé à informer efficacement le public sur la manière d'utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour favoriser une alimentation saine. Plus précisément, les objectifs de la recherche étaient les suivants :

- déterminer si les ressources sont :
 - claires et faciles à comprendre par les publics visés,
 - pourvues d'un message et d'un format crédibles, attrayants, pertinents et utiles pour les publics;
 - capables de donner confiance au public pour qu'il agisse;
- recueillir des suggestions et des possibilités concernant toute information manquante qu'attendent les publics afin qu'ils puissent faire des choix alimentaires sains en faisant leurs courses;



- recueillir les avis du public sur les moyens d'améliorer les ressources afin de les rendre plus pertinentes, plus utiles ou plus faciles à comprendre.

Ce rapport présente les résultats de l'étude. Il comprend une description de la méthodologie utilisée et les résultats détaillés des discussions de groupe en ligne, ainsi que les conclusions et les pistes d'amélioration issues de l'analyse. Les documents de travail sont joints au rapport, y compris les questionnaires de recrutement (annexe A), les fiches d'information testées (annexe B) et le guide de l'animateur (annexe C).



Méthodologie de recherche

Populations cibles des participants

La recherche visait deux publics cibles principaux :

- **Le grand public**, c'est-à-dire les personnes qui font régulièrement leurs courses ou qui participent aux décisions d'achat alimentaire pour elles-mêmes ou leur foyer, notamment :
 - les jeunes adultes âgés de 16 à 25 ans (pour les 16 à 18 ans, la sélection s'est concentrée sur ceux qui participaient d'une manière ou d'une autre aux décisions d'achat alimentaire, à l'élaboration de la liste des courses ou à la planification des repas);
 - les adultes (de 26 à 65 ans);
 - les personnes âgées (65 ans et plus).

Au sein de l'échantillon du grand public, tout a été mis en œuvre pour garantir la représentation des populations jugées à risque accru pour la santé dans les recommandations alimentaires du Canada, notamment les personnes à faibles revenus ou en situation de précarité financière, celles vivant dans des zones rurales, les Autochtones et les nouveaux arrivants au Canada. De plus, les groupes de discussion visaient à inclure des personnes présentant des caractéristiques sociodémographiques variées, notamment en termes de genre, d'auto-identification en tant que membre de la communauté 2SLGBTQI+, de composition du foyer, d'origine culturelle et de niveau d'éducation.

- **Les éducateurs de santé**, c'est-à-dire les personnes qui sensibilisent ou accompagnent le public en matière d'alimentation saine, notamment les diététistes, les infirmiers autorisés et les infirmières autorisées, les enseignants, les responsables communautaires et autres éducateurs locaux. Un diététicien était présent à chaque séance.

Approche de recherche

Une méthode de recherche qualitative a été utilisée pour atteindre ces objectifs. Au total, 25 groupes de discussion en ligne ont été organisés du 12 au 23 janvier 2026.

Plus précisément, cinq séances ont été organisées avec des éducateurs de santé représentant chacune des cinq régions : le Canada atlantique, le Québec, l'Ontario, les Prairies et la Colombie-Britannique/le Nord (Territoires). Pour ces séances, neuf personnes ont été recrutées pour chaque séance. Sur les 45 personnes recrutées, 43 ont participé à une séance.

Par ailleurs, 20 séances ont été organisées avec des membres du grand public dans quatre régions : Ouest (Colombie-Britannique et Prairies), Est (Ontario et provinces de l'Atlantique), Québec (y compris les francophones d'autres provinces, le cas échéant) et Nord (Nunavut, Territoires du Nord-Ouest et Yukon). Ces séances ont également été réparties par tranche d'âge et selon le niveau de bien-être financier tel



qu'il est perçu par les participants, comme le montre le tableau ci-dessous. Le bien-être financier tel que perçu par les participants a été évalué à l'aide d'une série de questions à réponse libre portant sur leur capacité perçue à honorer leurs obligations financières à venir et à gérer les dépenses du ménage, y compris les achats alimentaires.

Pour ces séances, 12 personnes ont été recrutées par séance, dont deux remplaçants désignés afin de pallier d'éventuelles annulations de dernière minute. Chaque séance accueillait au maximum dix participants. Au total, 239 personnes ont été recrutées, et 210 d'entre elles ont assisté aux séances prévues. Parmi les personnes présentes, 192 ont été retenues comme participantes, les remplaçants ayant été remerciés et libérés lorsque le nombre de participants dépassait le maximum autorisé de dix personnes. Cela a conduit à un échantillon final légèrement inférieur à l'objectif de 200 participants. Toutes les séances ont duré environ 90 minutes, et les participants ont reçu une compensation financière en remerciement de leur participation (125 \$ pour les membres du grand public et 200 \$ pour les éducateurs de santé).

Les discussions se sont déroulées en anglais et en français (au Québec et dans les régions francophones). Pour les groupes de discussion, tous les participants avaient accès à un ordinateur ou à une tablette équipé d'une webcam et d'un accès à Internet à haut débit.

Le tableau suivant donne la répartition de la participation par public, région et langue.

Répartition des séances des groupes de discussion avec des membres du grand public								
Public	Groupe d'âge	Nord	Ouest (C.-B., Prairies)	Est (Ont., Atlantique)	QC/Francophones	Total des recrues (12 par groupe, dont 2 remplaçants)	Nbre total de participants (objectif : 10 par groupe)	Nbre total de groupes
		Anglais			Français			
Les personnes qui estiment avoir un faible bien-être financier	jeunes adultes (de 16 à 25 ans)		1	1	1	36	28	10
	adultes (de 26 à 64 ans)		1	1	1	36	27	
	personnes âgées (65 ans et plus)		1	1	1	36	28	
	Tous les âges (16 ans et plus)	1				11	8	
Les personnes qui estiment avoir un bien-être financier satisfaisant	jeunes adultes (de 16 à 25 ans)		1	1	1	36	30	10
	adultes (de 26 à 64 ans)		1	1	1	36	31	
	personnes âgées (65 ans et plus)		1	1	1	36	30	
	Tous les âges (16 ans et plus)	1				12	10	
Total		2	6	6	6	239	192	20



Répartition des séances de groupes de discussion avec les éducateurs de santé								
Public cible	C.-B. et Nord	Prairies	Ontario	Canada atlantique	Québec	Total des participants recrutés (9 par groupe)	Nbre total de participants	Nbre total de groupes
	Anglais				Français			
Éducateurs de santé	1	1	1	1	1	45	43	5

Tous les participants ont été recrutés d'une façon conforme aux spécifications du gouvernement du Canada. Le recrutement a été fait à l'aide de panels qualitatifs stockés sur des serveurs canadiens, avec des appels de suivi pour confirmer les renseignements fournis et pour garantir l'atteinte des quotas. Tous les participants des groupes de discussion ont eu accès à un ordinateur ou à une tablette équipés d'une webcaméra et d'une connexion Internet à haute vitesse ou encore à un téléphone intelligent pour participer à la séance.

Lors de 16 des 20 séances organisées avec le grand public et de quatre des cinq séances organisées avec des éducateurs de santé, les ressources testées ont été envoyées par courriel un à deux jours avant la séance, ce qui a permis aux participants de les consulter. Les éducateurs de santé ont reçu les trois fiches d'information, compte tenu de leur parcours professionnel et de leur connaissance présumée des concepts fondamentaux liés à l'éducation à la santé. En revanche, le grand public n'a reçu que la première fiche d'information. Cette approche visait à faciliter les premières discussions tout en évitant d'influencer les commentaires des participants, chaque fiche de renseignements étant conçue pour s'appuyer progressivement sur les précédentes. Le fait de diffuser d'emblée les trois documents aurait pu fausser les réactions du grand public concernant les documents précédents.

Au cours de la discussion en groupe, deux fiches d'information ont été présentées aux participants, dans le même ordre. Tous les groupes d'éducateurs de santé, ainsi que 17 des 20 séances auxquelles participaient des membres du grand public, ont également reçu une troisième fiche de renseignements, lorsque le temps le permettait. Après avoir pris connaissance des deux premières fiches d'information, les participants ont répondu à un bref sondage individuel sur chacune d'elles afin de recueillir leurs premières impressions, puis une discussion de groupe a eu lieu. On a consacré moins de temps à l'examen de la troisième fiche de renseignements; par conséquent, les réactions n'ont été échangées que lors d'une discussion de groupe.

Deux animateurs ont participé à ce projet afin de respecter les délais définis et les exigences linguistiques. Les séances ont été enregistrées aux fins d'analyse. Une fonction de clavardage en ligne a également été mise à la disposition des participants pour qu'ils puissent l'utiliser en plus de la discussion verbale, au besoin, et les commentaires ont été pris en compte dans l'analyse des résultats.

Contexte de la recherche qualitative

Les discussions qualitatives consistent en des discussions informelles dirigées par un animateur, et regroupent des participants présentant des caractéristiques, des habitudes et des attitudes jugées



pertinentes dans le contexte du sujet traité. Les discussions qualitatives individuelles ou en groupe ont pour avantage principal de permettre la réalisation d'une enquête fouillée auprès des participants admissibles relativement aux habitudes comportementales, aux habitudes d'utilisation, aux perceptions et aux attitudes par rapport au sujet traité. La discussion de groupe offre toute la souplesse requise pour explorer d'autres aspects de la question qui peuvent être pertinents pour l'enquête. Une recherche qualitative permet de mieux comprendre un segment, car les participants peuvent exprimer leurs opinions ou leurs sentiments dans leurs propres mots avec toute la passion qui les anime. Les techniques qualitatives sont utilisées lors d'études de marché afin de donner une orientation et une compréhension approfondie du marché, plutôt que de fournir des données quantitatives précises ou des mesures absolues. Ainsi, les résultats sont de nature expérimentale et ne permettent pas de déduire un rapport de causalité.

Résultats de l'étude

Ce rapport présente les conclusions tirées des discussions menées avec des membres du grand public et des éducateurs de santé issus de divers groupes. Au fil du rapport, des citations pertinentes des participants sont présentées afin d'illustrer les principales conclusions. Le cas échéant, les divergences d'opinions sont également présentées par segment, notamment par région ou cible (Est, Ouest, francophone, Nord pour les groupes du grand public, et Atlantique, Québec, Ontario, Prairies et Ouest/Nord pour les éducateurs de santé), ainsi que, pour le grand public, par tranche d'âge (jeunes adultes, adultes, personnes âgées, tous âges confondus) et par niveau de bien-être financier auto-évalué (faible et suffisant).

Attention portée aux renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires

L'attention portée aux étiquettes nutritionnelles est sélective et dictée par les besoins : les consommateurs se concentrent sur un ensemble restreint de nutriments clés et d'éléments figurant sur l'étiquette, tandis que les professionnels de la santé renforcent et encouragent ces comportements en aidant leurs clients à hiérarchiser et à décrypter les renseignements fournis sur les étiquettes.

Avant d'examiner les ressources pédagogiques, les participants aux séances ouvertes du grand public ont pris part à une brève discussion introductive visant à replacer dans leur contexte les commentaires qui ont suivi. Au cours de ce bref échange, on leur a demandé de décrire leurs habitudes d'achat habituelles, notamment s'ils consultaient les renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires et de quelle manière, à quels éléments ils prêtaient le plus attention, et comment ces renseignements influençaient leurs décisions d'achat. On leur a également demandé d'indiquer les aspects de l'étiquetage nutritionnel qu'ils trouvaient difficiles à comprendre ou sources de confusion. Les éducateurs de santé ont pris part à une discussion similaire visant à définir le contexte, au cours de laquelle on leur a demandé de décrire, en s'appuyant sur leur expérience professionnelle, la manière dont ils abordent habituellement les étiquettes nutritionnelles avec leurs clients, ainsi que les difficultés courantes ou les points de confusion que ces derniers rencontrent lorsqu'ils consultent ces étiquettes.

Utilisation des étiquettes nutritionnelles par les consommateurs

Dans l'ensemble des groupes, la plupart des participants aux séances destinées au grand public ont indiqué qu'ils consultaient au moins de temps en temps les renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires lorsqu'ils faisaient leurs courses. L'utilisation était généralement ponctuelle plutôt que régulière, et plus fréquente lorsqu'il s'agissait d'essayer des produits nouveaux ou inconnus, ou de gérer un problème de santé ou une restriction alimentaire. Très peu de participants consultaient rarement, voire jamais, les étiquettes nutritionnelles. Certains participants ont cité le manque de temps, les habitudes ou le fait de privilégier davantage le prix que la valeur nutritionnelle comme facteurs déterminants dans leurs choix de produits.



Lorsque les participants ont consulté les renseignements nutritionnels, leur attention s'est concentrée sur un nombre restreint de nutriments. Le sucre était l'élément le plus souvent cité, généralement associé à la gestion du diabète, au contrôle du poids ou à la santé en général. Le sodium a également fait l'objet d'une attention particulière, notamment chez les personnes âgées et celles qui surveillent leur tension artérielle. La teneur en graisses, en particulier en graisses saturées, a été mentionnée par de nombreuses personnes, principalement en lien avec la santé cardiaque. Certains participants, bien que moins nombreux, ont également indiqué qu'ils faisaient attention à leur apport en protéines, en fibres ou en calories, généralement dans le cadre d'objectifs de remise en forme, de santé digestive ou de gestion du poids.

Le tableau de la valeur nutritive constituait la principale source de renseignements utilisée par les participants, qui s'en servaient le plus souvent pour évaluer la teneur en sucre, en sodium, en graisses saturées et en protéines; certains participants se fiaient aux grammes pour comparer directement les produits. D'autres utilisent le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) comme repère rapide. La liste des ingrédients a également été consultée, en particulier par les participants souffrant d'allergies, soumis à des restrictions alimentaires ou privilégiant les aliments moins transformés. Les listes d'ingrédients plus courtes et les ingrédients familiers étaient généralement perçus de manière plus positive, tandis que les noms d'ingrédients longs ou techniques incitaient souvent à éviter ces produits.

La notoriété et l'utilisation du symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages étaient faibles, la plupart des participants ne l'ayant pas encore remarqué sur les produits alimentaires, ce qui n'est pas surprenant puisqu'il n'a été rendu obligatoire que peu avant le début du travail sur le terrain. Les rares participants qui ont remarqué ce symbole l'ont généralement perçu comme un indicateur signalant qu'un produit est riche en graisses saturées, en sucres ou en sodium. Ils avaient tendance à s'en servir comme d'un outil de sélection rapide qui soit dissuadait l'achat, soit incitait à examiner de plus près les autres renseignements nutritionnels figurant sur l'emballage. Beaucoup considéraient ce symbole comme un outil de comparaison utile pour choisir entre des produits similaires. Quelques-uns, cependant, s'interrogeaient sur sa signification, notamment sur ce qu'il fallait comprendre de l'absence de ce symbole.

Des différences ont été observées entre les groupes d'âge, selon la perception du bien-être financier et selon les régions, mais elles n'étaient pas marquées. Les personnes âgées avaient davantage tendance à indiquer qu'elles surveillaient régulièrement leur consommation de sodium, de fibres et de graisses saturées, souvent dans le cadre de la prise en charge d'une maladie chronique. Les jeunes adultes et les parents ont davantage mis l'accent sur les sucres, les protéines et certains ingrédients précis. Les participants appartenant au groupe estimant jouir d'un bien-être financier suffisant ont décrit une lecture plus attentive des étiquettes et des comparaisons plus approfondies entre les produits, tandis que ceux du groupe estimant avoir un faible bien-être financier se fiaient davantage à des produits familiers, au prix ou à de simples repères visuels tels que le symbole sur le devant de l'emballage. Les participants des groupes du nord ont fait remarquer que le coût élevé des denrées alimentaires et leur accessibilité limitée les empêchaient parfois de mettre en pratique les conseils nutritionnels, même lorsqu'ils étaient motivés à faire des choix plus sains.



L'approche des éducateurs de santé pour aborder les étiquettes nutritionnelles avec leurs clients

Dans toutes les régions, les éducateurs de santé ont indiqué que l'étiquetage nutritionnel est un sujet récurrent dans leurs échanges avec leurs clients, même si les discussions sont généralement ponctuelles et adaptées aux besoins individuels plutôt qu'exhaustives. Les éducateurs ont le plus souvent mis l'accent sur le tableau de la valeur nutritive, en attirant l'attention sur un ensemble restreint de nutriments, notamment le sodium, les sucres et les graisses saturées, en raison de leur importance dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques. La taille des portions a également été souvent mentionnée, les éducateurs précisant qu'il s'agissait d'une quantité indicative plutôt que d'une portion recommandée.

La liste des ingrédients a également fait l'objet d'une attention particulière, notamment pour les clients souffrant d'allergies, soumis à des restrictions alimentaires ou préoccupés par les aliments transformés. Les éducateurs conseillaient généralement aux consommateurs de vérifier l'ordre des ingrédients, de repérer les sucres ajoutés ou le sodium, et de privilégier les listes plus courtes contenant des ingrédients familiers. Les protéines et les fibres ont également été abordées, bien que de manière moins systématique, et étaient généralement évoquées dans des contextes particuliers, tels que la condition physique, le vieillissement ou la santé digestive. Le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages a été présenté comme un nouvel outil, généralement considéré comme un repère visuel rapide plutôt que comme un substitut au tableau de la valeur nutritive.

Ces conseils sur la lecture des étiquettes alimentaires visaient à simplifier la tâche et à renforcer la confiance. En général, les éducateurs encourageaient leurs clients à commencer par les portions, à se référer au pourcentage de la VQ (en citant souvent la règle « 5 %, c'est peu; 15 %, c'est beaucoup ») et à se concentrer sur un petit nombre de nutriments en lien avec leurs objectifs de santé. On a également mis en garde les clients contre le fait de se fier uniquement aux arguments publicitaires ou aux illustrations figurant sur les emballages.

Obstacles

Grand public

Dans le cadre des premières discussions, on a demandé aux participants des groupes de grand public s'il y avait des éléments des étiquettes nutritionnelles figurant sur les aliments emballés qu'ils trouvaient prêtant à confusion ou difficiles à comprendre. Dans la plupart des séances, quelques participants ont mentionné certains éléments des étiquettes nutritionnelles qu'ils trouvaient difficiles à comprendre, même si ce sujet n'a généralement été abordé que brièvement et n'a pas dominé les discussions. La confusion n'était généralement pas considérée comme un obstacle majeur, mais plutôt comme une légère frustration qui limite parfois la confiance avec laquelle les participants utilisent les renseignements nutritionnels.

Une source de confusion fréquemment mentionnée par les participants concerne la taille des portions et leur interprétation, la taille d'une portion étant souvent considérée comme la description d'une portion



individuelle. Certains participants se sont interrogés sur le caractère réaliste des portions indiquées dans le tableau de la valeur nutritive et ont exprimé des doutes quant à la manière d'appliquer ces renseignements à ce qu'ils consomment réellement. À ce sujet, certains participants ont estimé que le pourcentage de VQ prêtait à confusion, notamment en ce qui concerne les critères sur lesquels il repose et la manière dont il s'applique à l'ensemble des apports alimentaires quotidiens ou aux personnes ayant des besoins alimentaires ou de santé différents.

Un petit nombre de participants a évoqué des difficultés à comprendre ou à hiérarchiser les différents nutriments, par exemple à distinguer les différents types de graisses ou de glucides. Les listes d'ingrédients ont également été jugées difficiles à comprendre dans certains cas, principalement en raison de noms d'ingrédients longs ou techniques, difficiles à décrypter, plutôt que d'une incapacité à lire la liste elle-même.

La confusion liée au symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage a été mentionnée moins souvent. Les préoccupations portaient principalement sur le manque de clarté quant aux raisons pour lesquelles certains produits arborent ce symbole tandis que d'autres n'en ont pas, et sur ce qu'il faut comprendre de l'absence de ce symbole.

Les écarts par segment étaient modestes. Les personnes âgées étaient légèrement plus enclines à évoquer une certaine confusion concernant les portions et les pourcentages de la VQ, souvent dans le cadre de la prise en charge de maladies chroniques. Les participants appartenant au groupe estimant que leur bien-être financier était faible ont plus souvent déclaré se sentir dépassés par les renseignements figurant sur les étiquettes, tandis que ceux du groupe estimant que leur bien-être financier était suffisant avaient tendance à considérer ces étiquettes comme globalement compréhensibles, malgré certaines limites.

Éducateurs de santé

Dans toutes les régions, les éducateurs de santé ont relevé plusieurs difficultés récurrentes qui limitent la capacité des consommateurs à utiliser efficacement les étiquettes alimentaires, la plupart de ces difficultés étant corroborées par les commentaires des consommateurs. Le problème le plus fréquent était la confusion suscitée par la quantité de renseignements figurant sur les étiquettes nutritionnelles; selon les éducateurs, cela peut se révéler accablant pour les clients et les amener à se désintéresser de ces renseignements, voire à les ignorer complètement. Une autre difficulté souvent mentionnée concernait la mauvaise compréhension de la taille des portions. Les éducateurs ont remarqué que les consommateurs perçoivent souvent la portion indiquée comme une portion recommandée ou qu'ils ne tiennent pas compte des valeurs nutritionnelles lorsqu'ils consomment plus ou moins d'une portion. De même, le pourcentage de la VQ a été jugé difficile à comprendre, les clients ne sachant pas exactement ce qu'il représente ni comment l'utiliser pour comparer des produits.

Les éducateurs ont également signalé que les clients ont tendance à se concentrer exclusivement sur un seul élément, comme les calories ou les sucres, plutôt que de prendre en compte le profil nutritionnel dans son ensemble. Il a également été signalé que les difficultés à comprendre la liste des ingrédients



étaient fréquentes, notamment lorsque les produits comportent des noms d'ingrédients longs ou peu connus, ou lorsque le message de la marque et les autres allégations figurant sur l'emballage contredisent les renseignements nutritionnels. Quelques éducateurs ont mentionné que les consommateurs pourraient penser que tous les produits ne portant pas ce symbole sont plus sains que ceux qui en sont pourvus. Un ou deux éducateurs de santé ont également évoqué d'autres sources de confusion chez les clients, notamment la signification concrète de la recommandation de « limiter » certains nutriments, ainsi que la méconnaissance des synonymes utilisés pour désigner les sucres.

Bien que cela ne soit pas directement lié à l'étiquetage nutritionnel, les éducateurs ont identifié les barrières linguistiques, alphabétiques et culturelles comme des facteurs qui compliquaient davantage l'utilisation des étiquettes pour leurs clients, en particulier pour les nouveaux arrivants, les clients autochtones et les personnes âgées. La petite taille des caractères a été citée comme un obstacle supplémentaire pour les clients âgés et les personnes malvoyantes. Parmi les difficultés moins souvent évoquées, mais néanmoins importantes, figurait la difficulté à identifier les allergènes ou le gluten, ainsi que les contraintes financières qui empêchent les clients de tenir compte des renseignements figurant sur les étiquettes, même lorsqu'ils les comprennent. Un petit nombre d'éducateurs ont également fait part de leurs inquiétudes quant à la répercussion émotionnelle des étiquettes, en particulier chez les enfants ou les patients souffrant de troubles alimentaires, soulignant le risque de culpabilité ou d'anxiété.

Perspectives sur l'ensemble des documents

Les trois fiches d'information examinées ont été considérées comme des ressources complémentaires permettant un apprentissage progressif des étiquettes nutritionnelles, offrant la souplesse nécessaire pour s'adresser aux utilisateurs à différents niveaux, en fonction de leurs besoins.

À l'issue de cette discussion liminaire, les participants ont examiné tour à tour chacune des trois fiches d'information, en abordant les documents un par un. Si certaines remarques portaient sur des documents précis, les participants ont également soulevé des questions plus générales concernant la manière dont les fiches d'information se complétaient, leur utilisation dans des situations concrètes, ainsi que la mesure dans laquelle cet ensemble de ressources correspondait aux habitudes d'achat des consommateurs. Les sections suivantes résument les principales conclusions de ces discussions.

Parcours d'apprentissage

Grand public

Au cours des groupes de discussion réunissant des membres du grand public, les participants ont généralement estimé que les trois fiches d'information traitaient d'aspects connexes, mais distincts de l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, avec une progression en termes d'objectif et de complexité. Dans leur ensemble, ces trois documents ont été largement considérés comme complémentaires plutôt que redondants. Certains participants ont fait remarquer qu'ils n'utiliseraient pas nécessairement les trois documents eux-mêmes, mais qu'ils estimaient néanmoins utile de disposer de plusieurs ressources pour répondre aux besoins de différents publics ou s'adapter à différentes situations.



« J'aime encore vraiment le document A. Je trouve qu'il propose aussi des options. Mais je pense que le document C'est probablement, de façon générale, plus informatif. Une personne qui commence tout juste à faire ce type de choix bénéficierait sans doute davantage d'exemples comme ceux du document C. Et j'aime le fait que les documents A et C incluent tous deux l'image de l'assiette du [Guide alimentaire], qui indique les proportions recommandées de chaque groupe. On a donc des exemples concrets, et cela montre aussi à quoi l'assiette devrait ressembler lorsqu'on choisit ces aliments pour un repas. » ("I still do really like A. I find it gives options as well. But I think that C is probably, I guess, generally speaking, more informative. Somebody who might be new to making these choices might benefit more from more examples like C. And I like that A and C both include the picture of the [food guide] plate that tell you how much you should have of each. So you have both examples, and it also shows you sort of what your plate should look like in terms of choosing those foods for a meal.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

« Ce que je trouve bien avec la [troisième] fiche, c'est que j'ai l'impression que c'est une conclusion. Il y a des éléments de la fiche A, des éléments de la fiche B et on les retrouve ici. C'est très directif. » – Francophone; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Dans le même temps, le parcours d'apprentissage n'était pas toujours perçu comme clair. Même si le passage de la prise de conscience à la compréhension, puis à l'action, était implicite, les participants ne percevaient pas systématiquement ces documents comme étant clairement liés entre eux ou disposés de manière intentionnelle. En conséquence, certains participants ont estimé que les utilisateurs risquaient de découvrir ces ressources de manière isolée plutôt que dans le cadre d'un parcours cohérent, ce qui pourrait limiter la mise en œuvre effective de l'ensemble du parcours d'apprentissage.

Éducateurs de santé

Les éducateurs de santé ont également donné un aperçu de la manière dont ces trois fiches d'information pouvaient être utilisées ensemble pour favoriser l'apprentissage, notamment lorsqu'elles sont employées comme un ensemble d'outils complémentaires plutôt que comme des ressources autonomes. Beaucoup ont implicitement présenté ces supports comme accompagnant les différentes étapes de la compréhension, de la prise de conscience initiale à la mise en pratique.

« J'aime vraiment beaucoup ces documents. Comme quelques personnes l'ont dit, cela fait beaucoup d'information d'un seul coup. Mais je pense que c'est très utile. On fournit progressivement davantage d'information aux gens. C'est un peu comme : au début, c'est déroutant, puis on commence à mieux comprendre les valeurs (nutritives), et ensuite on nous donne une liste de vérification pour faire l'épicerie. Donc, cela couvre bien tous ces aspects. Je pense qu'avec le temps, dans le cadre de l'éducation offerte aux clients, cela pourrait être extrêmement utile. » ("I really like these. Like a few people said, it is a lot all at once. But I think it's very helpful. It's giving more and more information to people. So, it's like, okay, I'm confused at the beginning. Now I'm



catching on a little bit more with understanding the values and now you're giving them a checklist to go grocery shopping. So, it's kind of hitting all those points. I think over time with education for clients, it could be extremely helpful.”) – Éducateur en santé; Atlantique

Dans l'ensemble des groupes, les éducateurs ont généralement considéré le document A comme une ressource d'initiation qui présente les concepts clés, notamment le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages, et qui aide à sensibiliser les clients sans les dérouter. Le document B a été conçu comme un outil complémentaire, destiné à faciliter une analyse plus approfondie des renseignements nutritionnels figurant dans le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients, généralement avec l'aide d'un éducateur. Le document C a été le plus souvent décrit comme le plus pratique et le plus axé sur l'action, car il permet de transposer les connaissances en matière d'étiquetage en décisions d'achat grâce à son format de liste de vérification.

Les éducateurs ont souligné que ces fiches d'information ne sont probablement pas adaptées à un apprentissage autonome pour la plupart des usagers. Au contraire, leur efficacité semblait optimale lorsqu'ils étaient utilisés de manière sélective, les éducateurs choisissant le document, ou les éléments d'un document, à présenter en fonction des besoins des clients.

[En référence au document B] « Je prendrais certaines parties de ce document pour les expliquer, mais pas l'ensemble. C'est beaucoup d'information à assimiler pour le client. Par contre, je l'intégrerais à mon enseignement en santé en le divisant en parties et en l'adaptant à mes clients, à mes patients. » ([Referring to Document B] “I would take some parts of this and explain, but not everything. It's a lot to take in for the client. But, I will break it up into my health teaching and personalize it to my clients, my patients.”) – Éducateur en santé; Ontario

Considérations au sein du grand public

Au cours de l'examen des trois fiches d'information, les participants aux séances ouvertes au grand public ont montré qu'ils comprenaient dans une certaine mesure le contenu pédagogique, mais ont soulevé des questions plus générales quant à la facilité avec laquelle ces connaissances pouvaient être mises en pratique dans la vie quotidienne, compte tenu d'autres facteurs. Dans l'ensemble des documents, les remarques concernant le coût, l'accès, le temps et l'accessibilité ne témoignaient pas d'une incompréhension des recommandations elles-mêmes, mais plutôt des limites quant à la manière dont les enseignements tirés pouvaient se concrétiser dans la prise de décision au quotidien. Les participants ont indiqué que les supports expliquaient clairement ce qu'il fallait rechercher et pourquoi, mais qu'ils portaient parfois du principe que les conditions d'achat étaient idéales, par exemple en supposant que l'on avait le temps de comparer les produits ou que l'on disposait de plusieurs options abordables et accessibles, ce qui ne correspond pas toujours à la réalité vécue.

« J'aimerais vraiment pouvoir faire des choix plus sains, surtout en ce qui concerne les aliments peu transformés, mais [...] par exemple, j'apporte un lunch au travail. Quand je



compare un sac de raisins à 10 \$ à une boîte de barres tendres à 5 \$, les raisins vont finir par se gâter dans mon frigo. Je ne vais probablement pas pouvoir les étirer sur deux semaines pour les apporter au travail. Donc, je dépense plus d'argent pour quelque chose qui dure moins longtemps. Dans ce cas-là, le seul avantage [des raisins], c'est que c'est plus sain. Ce n'est pas suffisant pour me convaincre de prendre cette décision. » ("I would love to be able to make healthier choices, especially with whole foods, but [...] for example, I take a lunch to work. When I'm looking at the \$10 bag of grapes versus the \$5 box of granola bars, the grapes are going to go bad in my fridge. Probably I'm not going to get two weeks out of them as far as taking them to work. So, I'm spending more money on something that's going to last less. In that case, the only benefit [to grapes] is that it's healthier. That's not a puller for me to make that [decision].") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

De nombreux participants issus du grand public ont clairement exprimé leur préférence pour des conseils nutritionnels directs et clairs, sous forme d'expressions telles que « choisissez ceci », « limitez cela » ou « visez cet objectif », tout en laissant une marge de manœuvre. Ces résultats mettent en évidence une tension importante : alors que certains éducateurs de santé ont constaté une évolution délibérée vers des messages plus nuancés afin d'éviter de susciter une honte liée à l'interprétation ou une vision rigide opposant « bons » et « mauvais » aliments, le public continue de réclamer des conseils brefs et concrets qu'il peut facilement mettre en pratique dans son quotidien. Cela souligne la nécessité de trouver un juste équilibre entre clarté et communication impartiale dans nos messages.

Les participants appartenant au segment à faible bien-être financier et ceux des régions du nord étaient plus enclins à souligner que, même si les conseils étaient compréhensibles, leur utilité dépendait de la prise en compte des compromis, des choix limités ou des prix plus élevés. La contrainte de temps a également été évoquée lors de quelques séances dans différentes régions, les participants soulignant que la simple compréhension ne garantit pas l'application des recommandations si celles-ci semblent trop difficiles à mettre en pratique dans des situations d'achat où tout va très vite. Les considérations culturelles ont principalement été évoquées en lien avec la compréhension en matière d'ingrédients, les participants soulignant la nécessité de disposer de renseignements permettant de vérifier plus facilement la compatibilité des ingrédients avec leurs propres pratiques culturelles, religieuses ou alimentaires.



Document A : Comprendre le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage | Faire des choix alimentaires en utilisant le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage et le Guide alimentaire canadien

Le document A a été considéré comme une ressource d'initiation claire et accessible qui présente efficacement le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages comme un outil de sélection rapide, favorisant la sensibilisation et l'établissement de priorités, tout en constituant davantage un point de départ qu'un guide exhaustif.

Réactions générales et perception de l'utilité

Le document A était le plus souvent considéré comme un point de départ. Il a introduit le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages et l'a présenté comme un repère simple et général destiné à faciliter la prise de décision, en particulier pour les personnes qui ne lisent pas systématiquement l'étiquette dans son intégralité ou qui se sentent moins à l'aise pour comprendre les renseignements détaillés. Les participants ont généralement jugé ce document accessible et facile à comprendre. En ce sens, le document A était considéré comme un outil permettant aux utilisateurs de prendre conscience et de marquer une pause, plutôt que de procéder à une analyse approfondie.

Un sondage individuel a été remis aux participants immédiatement après la lecture de la fiche de renseignements et avant la discussion de groupe, afin d'évaluer leurs premières impressions. Il convient de noter que ces résultats doivent être interprétés avec prudence, compte tenu de la nature qualitative de l'étude. Dans l'ensemble, presque tous les participants ont estimé que les renseignements contenus dans le document A étaient tout à fait ou plutôt faciles à comprendre, et que le titre correspondait bien au contenu de la fiche de renseignements. Une large majorité estimait également que ces renseignements les aideraient (ou aideraient les clients des éducateurs) à faire des choix alimentaires plus sains et à se sentir plus à l'aise pour comprendre les étiquettes nutritionnelles. Les opinions étaient assez homogènes tant parmi le grand public que parmi les éducateurs de santé, ainsi qu'au sein des différents segments de consommateurs. Le document A a reçu un large soutien dans les deux segments de bien-être financier. Les participants appartenant au segment à faible bien-être financier étaient légèrement plus enclins à déclarer que ces renseignements les aidaient à se sentir plus à l'aise face aux étiquettes nutritionnelles, même si cette différence était minime.

Le sondage comprenait également un exercice visant à déterminer si les instructions fournies dans le document A étaient faciles à mettre en pratique. On a présenté aux participants trois emballages alimentaires comportant des étiquettes nutritionnelles différentes, et on leur a demandé lesquels constitueraient le meilleur choix s'ils souhaitaient réduire leur consommation de graisses saturées, de sucres et de sodium. Parmi les éducateurs et les participants issus du grand public, environ les trois quarts ont donné la bonne réponse. En ce qui concerne le segment des consommateurs, les résultats sont assez homogènes d'une région à l'autre et varient en fonction du niveau de bien-être financier perçu. On



constate toutefois une différence selon la tranche d'âge : seule la moitié environ des personnes âgées a donné la bonne réponse, contre la grande majorité des adultes et des jeunes adultes.

Grand public

Dans l'ensemble, les participants issus du grand public ont estimé que le document A était globalement clair et facile à comprendre, notamment en tant que ressource d'introduction. Beaucoup ont qualifié ce document d'accessible et de clair, soulignant qu'il expliquait l'objectif du symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage. Le ton et la présentation ont été largement jugés crédibles et conformes aux attentes en matière de renseignements sanitaires émanant du gouvernement.

« Je pense que l'étiquette indique aux consommateurs que ce produit contient beaucoup de gras saturés, de sucre, de sodium, ou de tous ces éléments à la fois. Et si un produit semblable n'a pas cette étiquette, c'est qu'il en contient moins. » ("I think that the label is telling consumers that this product has high saturated fat, sugar, sodium, or all of them. And if a similar product doesn't have the label, then it's less in those nutrients.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Les différences par segment étaient faibles, mais constantes. Les personnes âgées et les participants souffrant de problèmes de santé avaient tendance à considérer ce document comme un moyen utile de consolider leurs connaissances existantes, tandis que les adultes plus jeunes et ceux appartenant au segment à faible bien-être financier le décrivaient plus souvent comme un outil utile pour acquérir des connaissances de base. Dans l'ensemble des régions, les perceptions en matière de clarté et de crédibilité étaient globalement homogènes.

Éducateurs de santé

Globalement, les éducateurs de santé ont considéré cette fiche de renseignements comme une ressource d'introduction claire et accessible, particulièrement adaptée aux publics ayant des connaissances limitées en matière de nutrition ou à ceux qui peuvent se sentir dépassés par des renseignements nutritionnels trop détaillés. Les éducateurs ont généralement qualifié ce document de crédible et conforme aux recommandations actuelles en matière de santé publique, soulignant sa cohérence et son intégration avec le Guide alimentaire canadien ainsi qu'avec les messages établis concernant le sodium, les sucres et les graisses saturées. Plusieurs ont indiqué que le ton et le contenu leur semblaient adaptés au grand public et aux personnes vulnérables, notamment les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques.

« J'ai l'impression que ça comble en partie un manque pour moi. Quand je faisais du counseling en consultation externe, c'était vraiment difficile de trouver des ressources à partager avec les patients qui portaient sur les gras saturés et le sodium [et] qui n'étaient pas trop spécifiques aux maladies cardiaques et à ce genre de choses. Et j'ai remarqué que [mes patients] revenaient toujours au fait qu'ils n'avaient pas de maladie cardiaque quand on utilisait ce type de ressource. Donc, c'est bien d'avoir quelque chose de plus général. » ("I feel like it does fill a bit of a gap for me. I found when I was doing



outpatient counselling, it was really hard to find resources to share with patients that focused on saturated and sodium [and] that weren't really specific to heart disease and things like that. And I found [my patients] would just harp on the fact that they didn't have heart disease if you did use those resources. So, it's nice to have something that is more generalized.”) – Éducateur en santé; Atlantique

Si la plupart des participants ont jugé ce document pertinent et utile, son utilité a souvent été présentée comme dépendant du contexte. Les éducateurs ont souligné que le document A est particulièrement utile comme point de départ ou pour lancer la discussion, plutôt que comme outil pédagogique complet à part entière. Quelques-uns ont émis des réserves quant à son utilité en tant qu'outil à part entière pour les clients qui possèdent déjà des connaissances approfondies en nutrition.

« Comme document autonome, je ne pense pas qu'il va assez dans les [détails]. Et je sais que c'est justement sur ça que les autres documents vont s'appuyer. Donc, des trois, je les avais déjà examinés avant ce [groupe de discussion], c'est probablement celui qui serait le moins utile, je pense. Mais comme un tout, ils vont très bien ensemble. » (“As a standalone document, I don't think it goes into [details] enough. And I know that that's what the other documents are going to build on. So, of the three, like I have reviewed them already prior to this [focus group], of the three, this would probably be the least helpful, I think. But as a package, they do go well together.”) – Éducateur en santé; C.-B./Nord

Principaux enseignements à retenir

Grand public

Le principal enseignement à tirer du document A est que le symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage sert d'indicateur, mettant en évidence les aliments riches en graisses saturées, en sucres ou en sodium. La plupart des participants aux séances ouvertes au grand public ont compris que ce symbole n'avait pas pour but de fournir une évaluation nutritionnelle complète, mais qu'il s'agissait plutôt d'un moyen rapide de repérer les produits riches en nutriments préoccupants. Les participants ont également compris, à la lecture du document, que le symbole sur le devant de l'emballage est destiné à faciliter la prise de décision, en particulier dans les situations où le temps ou l'attention sont limités.

« Je pense que le message principal serait d'essayer de limiter la consommation des aliments qui portent ce symbole et d'en consommer avec modération. » (“I think the key message would be to try to limit the intake of foods that have that symbol on them and try to keep them in moderation.”) – Est; Jeune adulte; Bien-être financier suffisant

Les participants ont généralement bien compris l'objectif général du symbole sur le devant de l'emballage, tel qu'expliqué dans le document A, et nombreux sont ceux qui ont souligné que ce symbole est conçu comme un outil venant compléter, et non remplacer, le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients. Ils ont compris que ce symbole sert d'outil d'orientation et que, lorsqu'il n'apparaît pas, les consommateurs doivent consulter le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour



obtenir plus de renseignements. Ainsi, certains participants ont indiqué qu'ils pouvaient se fier principalement au symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage lorsqu'ils sont pressés par le temps pendant leurs courses, l'utilisant comme un moyen rapide de repérer les produits potentiellement plus sains.

« Si vous voulez lire l'étiquette au dos pour obtenir plus d'information sur les ingrédients et voir si c'est riche en sodium, vous pouvez certainement le faire. Mais j'aime le fait que [le symbole sur le devant de l'emballage] soit juste là pour moi, comme ça je n'ai pas besoin de lire les [autres] étiquettes. » ("If you want to read the back label to get more information on what the ingredients are and if it's high sodium, then you can go ahead and do that. But I like that [the FOP symbol] is just there for me so I don't have to read the [other] labels.") – Ouest; Adulte; Faible bien-être financier

Cependant, certains participants se montraient moins sûrs d'eux quant à la manière de l'appliquer de manière cohérente lors de leurs courses. Des questions ont souvent été soulevées quant aux critères précis qui déclenchent l'apposition du symbole, les participants souhaitant obtenir des renseignements plus clairs sur les seuils à respecter, par exemple quelle quantité de sucre, de sodium ou de graisses saturées entraîne l'apposition du symbole.

« J'aimerais savoir exactement à partir de quelle quantité on considère qu'un aliment est riche en gras saturés et en sucres, simplement pour le savoir dans le cas où certains produits n'auraient pas le symbole sur le devant de l'emballage. » ("I would appreciate knowing exactly how much is high in saturated fats and sugars just to know how much in case some products don't have the front-of-package symbol.") – Est; Jeune adulte; Bien-être financier suffisant

Il régnait également une certaine incertitude quant à la manière d'interpréter l'absence du symbole sur le devant de l'emballage. Malgré une formulation visant à clarifier ce point, certains participants interpréteraient instinctivement l'absence du symbole comme une indication que le produit est « meilleur » ou « plus sain », ou qu'il ne contient pas de nutriments préoccupants en quantités importantes.

Lorsqu'on leur a demandé ce que les aliments énumérés à l'étape 2 avaient en commun, la plupart des participants les ont décrits comme des aliments sains, peu ou pas transformés. Les participants ont également qualifié ces produits d'aliments complets ou naturels, insistant sur le fait qu'ils sont proches de leur état naturel. Un petit nombre de participants a également fait remarquer que ces aliments ne contiendraient probablement que peu ou pas de sucres, de sel ou de matières grasses ajoutés.

Éducateurs de santé

Les éducateurs de santé ont également indiqué que l'un des principaux messages véhiculés par le document A est que le symbole sur le devant de l'emballage permet de repérer rapidement les aliments riches en sodium, en sucres ou en graisses saturées. Les éducateurs ont estimé que le document indiquait



clairement que ce symbole visait à encourager une consommation modérée de ces aliments, et non à les éliminer. Il est également important de comprendre que ce symbole est destiné à servir de premier outil de sélection, en complément des renseignements supplémentaires figurant dans le tableau de la valeur nutritive, et non à le remplacer. Plusieurs éducateurs ont fait remarquer que la structure par étapes avait contribué à renforcer cette idée.

« Le message principal, en gros, c'est qu'il existe une étiquette nutritionnelle sur le devant de l'emballage. Si vous souhaitez porter attention aux gras saturés, aux sucres et au sodium, vous trouverez cette information sur cette étiquette. Cela ne veut pas nécessairement dire que les aliments riches en sodium et en sucres seront toujours étiquetés. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez aussi consulter le côté de l'emballage. On présente également une liste de choix alimentaires à privilégier si l'on souhaite surveiller ces éléments. Bref, cela rend les choses très claires pour les personnes qui veulent surveiller les gras saturés, les sucres et le sodium. » (“The main message basically is, essentially, there's a front-of-package nutrition label. And if you want to be mindful of saturated fats, sugars, and sodium, then you will find that information on that label. That doesn't necessarily mean that foods that are high in sodium and sugars will always be labelled. If you want to take a deeper look, then you could take a look on the side. And then there's also, if you want to be mindful of those things, here are a list of nutritional choices you can make. So, kind of just making it very clear for those that want to be mindful of saturated fats, sugars, and sodium.”) – Éducateur en santé; Prairies

Certains éducateurs ont également fait remarquer que, bien que le document précise que les aliments ne portant pas ce symbole ne sont pas automatiquement plus sains, ce point risquait d'être moins bien compris par les clients; c'est pourquoi certains d'entre eux ont estimé qu'il pourrait être nécessaire d'apporter des explications supplémentaires.

Ce qui marche bien

Grand public

Les participants ont systématiquement indiqué que la capacité du document à expliquer clairement la fonction du symbole sur le devant de l'emballage constituait l'un des principaux atouts du document A. Le recours à des exemples et à un langage simple a permis de mieux faire comprendre la signification du symbole et la manière dont il doit être utilisé. Un autre point fort majeur de ce document résidait dans l'accent mis sur la hiérarchisation des priorités. Les participants ont apprécié que ce guide mette l'accent sur un nombre limité de nutriments dont la surconsommation est largement reconnue, ce qui leur a permis de se sentir plus à l'aise pour savoir sur quoi se concentrer lorsqu'ils consultent les étiquettes nutritionnelles. Cela a été particulièrement apprécié par les participants qui trouvent les étiquettes nutritionnelles trop complexes ou déroutantes. Du point de vue pédagogique, le document A a été jugé efficace pour établir une base commune de compréhension, ce qui en fait une ressource d'initiation pouvant soutenir des efforts plus larges de sensibilisation du public.



Voici un aperçu des points forts mis en évidence par les participants en matière de clarté, de facilité de compréhension et de capacité du document à favoriser l'apprentissage :

Mentions les plus fréquentes :

- **Explique clairement et simplement la signification du symbole sur le devant de l'emballage** : les participants ont unanimement déclaré que ce document leur permettait de comprendre facilement à quoi servait ce symbole, sans avoir besoin de connaissances préalables.
- **Réduit la charge cognitive/évite toute complexité excessive** : le document a été jugé rapide à lire et pas trop dense.
- **Aide les utilisateurs à se concentrer sur l'essentiel** : les participants ont apprécié que le document se concentre sur un petit nombre de nutriments (graisses saturées, sucres, sodium).
- **Facilite l'interprétation rapide et la prise de décision dans l'urgence** : le document a été perçu comme mettant en avant des outils (par exemple, un symbole sur le devant de l'emballage) qui facilitent le choix rapide des aliments.
- **Utilise un langage simple et des explications claires** : le ton et la formulation ont souvent été qualifiés de faciles à comprendre et d'accessibles.

Mentions les moins fréquentes :

- **Convient parfaitement comme ressource d'entrée de gamme ou d'initiation** : souvent présenté comme un bon outil pour ceux qui ne lisent généralement pas les étiquettes ou comme un point de départ.
- **Une source de renseignements crédible et fiable** : les participants ont souligné que le document donnait une impression officielle, neutre et conforme aux attentes en matière de recommandations sanitaires du gouvernement.
- **Aide à prendre l'habitude de ne pas se limiter aux arguments commerciaux** : certains participants ont fait remarquer que le document renforçait l'idée de rechercher des indices objectifs plutôt que de se fier aux arguments commerciaux.

Éducateurs de santé

Tout comme les consommateurs, les éducateurs de santé ont le plus souvent qualifié le document A d'efficace en raison de la manière dont il présente et explique le symbole sur le devant de l'emballage. Ce document a été jugé efficace en tant qu'outil pédagogique, notamment parce qu'il expliquait clairement l'objectif du symbole, définissait des attentes réalistes quant à son utilisation et le replaçait dans le cadre d'un processus décisionnel plus large, en lien avec d'autres facteurs et des recommandations alimentaires. Les éducateurs ont insisté sur le fait que la force de ce document réside dans la clarté de ses explications, son champ d'application ciblé et sa présentation structurée, qui facilitent la compréhension chez les clients qui, sans cela, pourraient avoir du mal à comprendre les renseignements nutritionnels.

« J'aime le fait que tout ce qui est vraiment, vraiment important soit en gras et en plus gros caractères. [...] Comme ça, les personnes qui peuvent être intimidées par la lecture »

ou qui ont un niveau plus faible peuvent quand même saisir à peu près toute l'information principale assez rapidement, sans devoir entrer dans tous les détails. Mais comme enseignante, c'est aussi agréable d'avoir tous ces détails au besoin pour pouvoir les expliquer. » ("I like that everything that's really, really important is bolded, larger font. [...] So, you know, people who might be daunted by reading or at a lower level, you can get pretty much all the main information across pretty quickly without having to go into full details. But then as a teacher, it's nice to have all that full detail that I can go into.") – Éducateur en santé; Atlantique

« Dans l'ensemble, j'ai trouvé ça intéressant parce que je ne pense pas qu'il existe vraiment de documents ou d'outils pour les éducateurs au sujet de ce symbole particulier [sur le devant de l'emballage]. Et ça peut être déroutant. Je vois des patients qui pensent un peu que c'est davantage du marketing, à cause de tous les autres programmes comme le bilan santé et ce genre de choses. Donc, je pense que c'est utile. » ("Overall, I thought it was interesting because I don't think there's really any handouts or help for educators around this particular [FOP] symbol on the package. And it can be confusing. I see patients kind of thinking it's more like marketing because there's all these other programs such as the health check and such. So, I think this is helpful.") – Éducateur en santé; C.-B./Nord

« J'aime le fait que les étapes soient indiquées, comme étape un, limiter les aliments, étape deux. Donc, ça vous donne un peu ce qu'il faut faire quand vous choisissez un certain type d'aliment [...] avec ce genre d'étiquetage. » ("I like that it has the steps there, like step one, limit food, step two. So, it kind of gives you what you need to do when you're looking at selecting some kind of food [...] with those kinds of labeling.") – Éducateur en santé; Prairies

Lors de l'examen du document A, les éducateurs ont relevé plusieurs points forts liés à la clarté, à la facilité de compréhension et à la capacité du document à favoriser l'apprentissage précoce :

Mentions les plus fréquentes :

- **Explique clairement la signification du symbole sur le devant des emballages et la manière dont il doit être utilisé :** les éducateurs ont régulièrement souligné que ce document pouvait aider les clients à comprendre l'objectif du symbole, notamment ce qu'il signifie et comment il s'inscrit dans le processus de choix alimentaire.
- **Permet de garder le message clair et concis :** le document a été décrit comme ayant délibérément un champ d'application restreint, ce qui, selon les éducateurs, a permis d'éviter toute confusion et a facilité la présentation du sujet sans saturer les clients.
- **Utilise un langage clair et une structure par étapes :** le recours à une formulation simple et à une présentation claire et séquentielle a été jugé favorable à la compréhension, en particulier pour les clients ayant un faible niveau de connaissances en matière de nutrition.



Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Fournit des exemples concrets qui viennent étayer l'explication** : certains éducateurs ont noté que les exemples liés à l'alimentation aident à concrétiser des concepts abstraits en conseils plus précis.
- **S'harmonise avec les messages de santé publique existants** : un petit nombre de participants a souligné que le ton et le contenu du document s'inscrivent dans la lignée du guide alimentaire canadien, ce qui renforce la crédibilité et la cohérence des séances de sensibilisation.

Possibilités d'amélioration

Grand public

Bien que la compréhension générale ait été bonne, les participants ont relevé plusieurs points sur lesquels le document A pourrait être amélioré afin de mieux faciliter la prise de décision éclairée. Les participants ont posé des questions sur la manière dont les seuils sont appliqués. Ils ne savaient pas non plus comment interpréter l'absence de ce symbole. Bien que le document contienne une précision indiquant qu'un produit ne portant pas ce symbole n'est pas nécessairement pauvre en nutriments préoccupants, les réactions des participants à cette formulation ont laissé entendre qu'elle ne dissipait pas entièrement les doutes. Lorsqu'ils y ont été invités par les animateurs, beaucoup ont reconnu la validité de cette affirmation, mais l'ont qualifiée de facile à négliger, difficile à mettre en pratique, ou encore de vague et insuffisante pour contrer leur idée instinctive selon laquelle un produit dépourvu de ce symbole constitue un choix meilleur ou plus sain. De plus, la combinaison de cette mention et des renseignements expliquant pourquoi certains aliments ne sont pas tenus d'arborer un symbole a contribué à semer le doute quant à la manière d'interpréter l'absence de ce symbole, ce qui a limité la confiance dans l'utilisation du symbole pris isolément.

Par ailleurs, quelques participants ont suggéré que le document pourrait mieux préciser comment le symbole sur le devant de l'emballage doit être utilisé en combinaison avec d'autres éléments de l'étiquette, en particulier pour les personnes qui souhaitent aller au-delà du symbole initial et effectuer des comparaisons plus nuancées. Un petit nombre de participants a également fait remarquer que des exemples supplémentaires ou des repères visuels pourraient contribuer à renforcer l'apprentissage chez les publics moins alphabétisés ou moins familiarisés avec les concepts nutritionnels. Ces suggestions n'ont pas été formulées pour critiquer la clarté du document, mais pour renforcer son rôle pédagogique, en particulier pour les consommateurs qui s'appuient sur l'étiquetage nutritionnel pour orienter leurs choix.

Au cours de l'examen du document A, les participants ont formulé plusieurs suggestions visant à améliorer la qualité des renseignements afin de favoriser une utilisation plus sûre et mieux éclairée des étiquettes nutritionnelles :

Mentions les plus fréquentes :

- **Fournir des explications plus claires sur les critères utilisés pour l'apposition du symbole sur le devant de l'emballage** : les participants ont suggéré que le document précise plus clairement à

partir de quelle teneur en graisses saturées, en sucres ou en sodium un produit doit présenter pour que le symbole y figure (par exemple, en indiquant des seuils).

- **Expliquer plus clairement ce que signifie l'absence du symbole sur le devant de l'emballage** : les participants ont suggéré que le document aborde plus directement les idées reçues concernant les produits ne portant pas ce symbole et précise comment ces produits doivent être compris. Parmi les suggestions concrètes figurait notamment celle de mettre davantage en évidence la mention « L'absence du symbole sur un produit alimentaire ne signifie pas que celui-ci est pauvre en ces nutriments », ainsi que celle d'expliquer plus clairement la marche à suivre en l'absence de symbole (par exemple : « En l'absence de symbole, consultez les autres étiquettes nutritionnelles »). Le lien entre l'absence de symbole et la recommandation d'« utiliser le tableau de la valeur nutritive pour choisir des aliments moins riches en graisses saturées, en sucres et en sodium » n'était pas toujours clair.
- **Fournir des explications plus claires concernant les exceptions ou les cas imprévus** : certains participants ont suggéré d'expliquer pourquoi certains produits dont ils s'attendaient à ce qu'ils portent le symbole ne l'arboient pas (par exemple, parce qu'ils se situent en dessous des seuils fixés; l'absence de symbole ne signifie pas que le produit est pauvre en nutriments concernés; fournir des exemples de produits perçus comme malsains qui pourraient ne pas comporter de symbole sur le devant de l'emballage, au-delà de la liste des exceptions).
- **Préciser que le symbole sur le devant de l'emballage est apposé de manière uniforme et n'est pas facultatif** : certains participants ont suggéré que le document indique explicitement si les fabricants disposent d'une quelconque marge d'appréciation quant à l'apposition de ce symbole.
- **Fournir des indications plus claires sur la manière d'utiliser le symbole sur le devant de l'emballage en complément du tableau de la valeur nutritive** : certains participants ont suggéré que le document précise dans quels cas le symbole seul peut suffire et dans quels cas les consommateurs doivent consulter le tableau de la valeur nutritive. Ces commentaires ont été formulés à une étape où les participants n'avaient pris connaissance que de la première fiche de renseignements et n'avaient pas encore consulté les documents suivants, qui fournissaient des indications plus détaillées sur la manière d'utiliser le symbole.
- **Donner des exemples plus concrets pour montrer comment utiliser ce symbole lors de vos achats** : on pourrait par exemple comparer des produits côte à côte ou donner des exemples tirés de l'épicerie pour mieux illustrer son utilisation. Il convient de noter que ces suggestions ont été formulées avant que les participants ne prennent connaissance des fiches d'information ultérieures, qui donnaient davantage de détails sur l'utilisation pratique et l'interprétation.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Ajoutez des repères visuels supplémentaires pour renforcer les principaux messages** : certains participants les jugent utiles pour capter l'attention et mettre en évidence les messages importants (par exemple, les couleurs, les contrastes, les accroches, les icônes).
- **Ajoutez un résumé ou des points clés à retenir** : quelques participants ont suggéré d'inclure un bref récapitulatif afin de rappeler comment utiliser le symbole.



- **Préciser en quoi le symbole sur le devant de l'emballage s'inscrit dans le cadre du guide alimentaire canadien** : certains participants l'ont présenté comme une information contextuelle utile, bien qu'elle ne soit pas indispensable à la compréhension, notamment dans la mesure où ce symbole constitue un autre moyen de repérer les aliments plus sains qui correspondent aux recommandations du guide alimentaire canadien.
- **Élargir ou diversifier les exemples d'aliments énumérés à l'étape 2 afin de mieux tenir compte des différentes réalités alimentaires** : quelques participants ont suggéré d'élargir la liste pour y inclure des options qui tiennent compte des pratiques alimentaires culturelles (par exemple, différentes céréales), des préférences alimentaires (par exemple, les boissons sans produits laitiers) et des réalités régionales, tout en reconnaissant qu'une liste unique ne conviendrait peut-être pas à tout le monde dans tous les cas.

Éducateurs de santé

Si les éducateurs ont généralement considéré le document A comme une ressource utile pour l'introduction au sujet, ils ont toutefois relevé plusieurs points sur lesquels le contenu et la présentation du document pourraient être améliorés afin de faciliter la compréhension et de réduire le besoin d'explications supplémentaires. Les suggestions d'amélioration visaient principalement à clarifier les principaux messages, à affiner la formulation et à mieux définir dans le document l'usage prévu du symbole sur le devant de l'emballage.

« Ma seule question, c'est : quel est le seuil qu'un produit doit atteindre pour que ce symbole [sur le devant de l'emballage] apparaisse? C'est quelque chose que j'aimerais savoir. Mais j'aime les données, alors je ne sais pas si cela s'appliquerait à tout le monde, mais ce serait peut-être utile de l'indiquer en petits caractères au bas de la page. Si le produit dépasse ce niveau, alors il portera [le symbole sur le devant de l'emballage]. » (“My only question is, what's the threshold that a product needs to have in order for this [FOP] symbol to pop up. This is something I would be curious about. But I like data, so I don't know if that's something that would apply for everyone, but that might be nice in fine print at the bottom. If it surpasses this level, then you're going to get [the FOP symbol].”) – Éducateur en santé; Atlantique

Lors de l'examen du document A, les éducateurs ont relevé, selon leur point de vue, les possibilités d'amélioration suivantes, dont bon nombre vont dans le sens des commentaires des utilisateurs :

Mentions les plus fréquentes :

- **Expliquer plus clairement comment interpréter les aliments qui ne portent pas le symbole sur le devant de l'emballage** : les éducateurs ont fait remarquer que le document pourrait insister davantage sur le fait que l'absence du symbole ne signifie pas automatiquement qu'il s'agit d'un choix plus sain, et que des indications supplémentaires dans le document pourraient contribuer à éviter toute interprétation erronée.
- **Mieux expliquer ce que signifie « élevé » dans la pratique** : certains éducateurs ont estimé que le



document pourrait établir un lien plus clair entre le concept d'« élevé » et les renseignements figurant dans le tableau de la valeur nutritive, ce qui aiderait le public à mieux comprendre le rapport entre le symbole et les teneurs en nutriments sans nécessiter l'intervention d'un éducateur.

Une mention moins fréquente, mais néanmoins intéressante :

- **Simplifier ou remplacer les formulations abstraites ou techniques** : quelques éducateurs ont indiqué que des termes tels que « avantages en matière de protection de la santé » ou « redondant » pouvaient être difficiles à comprendre pour certains publics et ont suggéré d'utiliser des termes plus concrets ou rédigés en langage clair.

Document B : Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des produits alimentaires

Le document B a été considéré comme une ressource d'interprétation précieuse qui renforce la confiance dans l'utilisation réfléchie des trois étiquettes nutritionnelles, permettant ainsi de comparer les produits alimentaires en meilleure connaissance de cause.

Réactions générales et perception de l'utilité

Le document B a été considéré comme la prochaine étape, marquant le passage de la prise de conscience à l'interprétation. Les participants ont indiqué que ce guide fournissait des conseils plus détaillés sur la manière d'utiliser le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients pour comparer les produits et faire des choix éclairés. Par rapport au document A, cette fiche a été jugée comme nécessitant davantage d'attention et d'effort cognitif. Pour de nombreux participants, le document B a comblé une lacune en expliquant comment les différents renseignements figurant sur l'étiquette s'articulent entre eux, plutôt que de les présenter isolément.

Un sondage individuel a été remis aux participants immédiatement après la lecture de la fiche de renseignements et avant la discussion de groupe, afin d'évaluer leurs premières impressions. Il convient de noter que ces résultats doivent être interprétés avec prudence, compte tenu de la nature qualitative de l'étude. Dans l'ensemble, presque tous les participants estiment que les renseignements contenus dans le document B sont tout à fait ou plutôt faciles à comprendre, que le titre correspond bien au contenu de la fiche de renseignements et que ces renseignements les aideraient (ou aideraient leurs clients) à faire des choix alimentaires. Une large majorité estime également que ces renseignements les aideraient (ou aideraient les clients des éducateurs) à se sentir plus à l'aise pour comprendre les étiquettes nutritionnelles. Si les avis des consommateurs et des éducateurs de santé convergeaient globalement, ces derniers se sont montrés légèrement plus critiques quant à la facilité de compréhension et à la clarté des documents, ainsi qu'à leur capacité perçue à renforcer la confiance des consommateurs dans l'utilisation des étiquettes nutritionnelles. Ces différences étaient toutefois minimes. On ne constate pas de divergences d'opinions notables entre les différents segments de consommateurs.



Le sondage comprenait également un exercice visant à déterminer si les instructions fournies dans le document B étaient faciles à mettre en pratique. On a d'abord demandé aux participants si la présence du mot « sucre » dans la liste des ingrédients signifiait que du sucre avait été ajouté. Dans les deux groupes, au moins huit personnes sur dix ont estimé à juste titre que c'était le cas. Dans l'ensemble des segments de consommateurs, les participants de la région Ouest, ainsi que les adultes et les jeunes adultes, étaient légèrement plus enclins à donner la bonne réponse. On a observé des proportions légèrement inférieures de réponses correctes chez les groupes francophones et les personnes âgées, même si le taux de compréhension correcte est resté très élevé dans l'ensemble.

Un deuxième exercice de compréhension a été réalisé en interrogeant les participants. On leur a présenté trois paquets de biscuits salés, chacun comportant des étiquettes nutritionnelles différentes, et on leur a demandé lequel constituait le choix le plus sain d'après les renseignements nutritionnels figurant sur l'étiquette. Tous publics et segments confondus, au moins neuf personnes sur dix ont donné la bonne réponse, ce qui semble indiquer que les instructions figurant dans les documents sur la manière d'utiliser conjointement les étiquettes nutritionnelles sont bien comprises.

Grand public

Dans l'ensemble, les participants aux séances ouvertes au grand public ont généralement jugé le document B clair, crédible et instructif, même s'ils l'ont trouvé plus exigeant que le document A en termes d'attention et d'effort. Beaucoup ont estimé que ce document était utile pour expliquer plus en détail comment lire les étiquettes nutritionnelles, en particulier le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients.

L'utilité perçue du document B variait davantage selon les segments que celle du document A. Les participants qui consultent déjà les étiquettes nutritionnelles ou qui gèrent des problèmes de santé ont souvent trouvé ce document rassurant et clarifiant, plutôt que totalement nouveau. Pour les participants se considérant comme ayant un faible bien-être financier ou ceux qui maîtrisent moins bien les étiquettes nutritionnelles, le document a été jugé instructif, mais parfois dense, nécessitant davantage de temps pour être assimilé. Malgré cela, la plupart des participants ont estimé que ce document pouvait favoriser l'apprentissage si les utilisateurs étaient motivés à s'y intéresser.

« Cela ne changera pas énormément ma façon de faire l'épicerie d'une semaine à l'autre, mais j'ai retenu quelques petits éléments, comme ce qu'on a mentionné plus tôt au sujet des sucres. Je dirais que ça me donne simplement une meilleure idée quand je lis les étiquettes. » ("It won't overly change the way I go about my grocery shopping week to week, but a few little tidbits I picked up, like the thing on the sugars that we mentioned before. I guess it just gives me a better idea when I am reading the labels.") – Est; Adulte; Faible bien-être financier

« Quand je vais aller à l'épicerie, tout ce qui va passer dans mon panier je vais vérifier s'il y a trop de sucre ou de sodium. Grace à ça [les fiches], ça va changer beaucoup. [Je vais



plus regarder] l'étiquette de sucre et sodium [devant de l'emballage]. » – Francophone; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Éducateurs de santé

Les réactions des éducateurs de santé au document B révélaient à la fois une reconnaissance de sa valeur pédagogique et une certaine prudence quant à son accessibilité. Si beaucoup ont jugé ce document crédible et conforme aux méthodes établies d'enseignement de l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, notamment pour comprendre le tableau de la valeur nutritive et les pourcentages de la VQ, ils ont parfois fait remarquer que la densité et le volume de renseignements qu'il contenait pouvaient rendre difficile pour les clients de s'y retrouver de manière autonome. En conséquence, les éducateurs ont plus souvent décrit le document B comme une ressource à utiliser de préférence avec des conseils ou des explications ciblées, plutôt que comme un outil autonome pour la plupart des publics.

« Le diagramme qui met en évidence les différentes valeurs quotidiennes, les portions et tout ça [a attiré mon attention]. J'ai vu beaucoup de diététistes créer leur propre version de ce genre d'outil. Donc, c'est certainement quelque chose qui, à mon avis, sera utilisé dans ce contexte de toute façon. C'est vraiment utile. Cela met en valeur tous les points importants. » ("The diagram highlighting the different daily values and the serving sizes and all that [grabbed my attention]. I've seen a lot of dietitians make their own version of that. So, it's definitely something that I think will be used in that setting anyways. It's really helpful. It highlights all the important points.") – Éducateur en santé; Atlantique

« J'aime beaucoup celui-ci. L'information à l'étape deux est très détaillée, et elle couvre certains éléments que je reverrais individuellement avec les clients. Et j'aime la façon dont on met l'accent sur les grains entiers et sur les sucres. » ("I like this one a lot. The information in step two is very detailed, and it goes through some details that I would go over individually with clients. And I like how it's emphasizing the whole grain, having the sugars there.") – Éducateur en santé; Prairies

Principaux enseignements à retenir

Grand public

Le principal enseignement tiré du document B a été une meilleure compréhension de la manière de lire et de comprendre les différentes parties des étiquettes alimentaires dans leur ensemble, plutôt que séparément, afin d'évaluer les nutriments pertinents et de comparer des produits similaires avec plus d'assurance. Beaucoup ont estimé que ce document allait au-delà d'une simple évaluation sommaire et favorisait une prise de décision plus réfléchie et mieux éclairée lors du choix entre différentes options. Les participants ont également indiqué que la fiche de renseignements les avait aidés à comprendre que le symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage sert de repère pour une première évaluation, et que l'absence de ce symbole indique qu'il faut examiner de plus près le dos de l'emballage et consulter le tableau de la valeur nutritive ainsi que la liste des ingrédients pour obtenir des renseignements plus détaillés.

L'un des points qui a le plus marqué les esprits a été la recommandation concernant les valeurs quotidiennes (VQ) de 5 % et 15 %, que de nombreux participants ont qualifiée de règle empirique pratique facilitant l'utilisation des VQ lors de l'épicerie. Certains participants ont considéré ces renseignements comme un bon rappel, tandis que d'autres participants en prenaient connaissance pour la première fois. Les participants ont estimé que ces recommandations les aidaient à déterminer rapidement si une quantité de nutriment devait être considérée comme « faible » ou « élevée ».

« C'est assez facile à comprendre par soi-même. J'aime bien qu'à la troisième [étape], on précise ce qui correspond à [une petite quantité] et à [une grande quantité]. Cela donne une idée générale de ce qu'il faut rechercher. » ("It's pretty self-explanatory. I do like on the third [step] where it says the 'what's [a little] and what's [a lot]'. It gives you a general idea on what to look for.") – Ouest; Adulte; Faible bien-être financier

« De façon générale, j'ai trouvé cela très, très utile, parce que j'ai appris à utiliser l'ensemble de l'information nutritionnelle un peu comme un système. Je ne savais pas que 5 % ou moins correspondait à une petite quantité, ni que 15 % ou plus correspondait à une grande quantité. » ("In terms of general feedback, I found this very, very helpful because I did learn how to use the whole nutrition facts as like a system. I didn't know that 5% or less was a little or 15% or more was a lot.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Les participants ont également indiqué mieux comprendre comment utiliser la liste des ingrédients, notamment grâce à l'explication selon laquelle les ingrédients sont classés par ordre décroissant de poids. Pour certains participants, il s'agissait d'une information nouvelle; pour d'autres, cela a été un rappel utile qui leur a permis de gagner en assurance et de passer moins de temps à parcourir de longues listes. Plusieurs participants ont indiqué qu'ils prêteraient désormais davantage attention aux sucres figurant en tête de la liste, qu'ils considèrent comme un signal d'alerte, tandis qu'un petit nombre d'entre eux ont également déclaré considérer la présence d'ingrédients complets ou à base de céréales complètes comme un signe positif.

« On y trouve tout ce qu'il faut savoir. J'aime vraiment le fait qu'on y explique que "la liste des ingrédients indique quels ingrédients se trouvent dans un aliment, en ordre décroissant de poids". J'ai l'impression que beaucoup de gens ne le savent pas. C'est une information utile, parce qu'elle permet de comprendre que l'ingrédient qui apparaît en premier est celui qui est présent en plus grande quantité dans le produit. J'aime aussi qu'on suggère de "vérifier si les sucres figurent dans la liste", car, si c'est le cas, cela signifie qu'ils ont été ajoutés. » ("It tells you everything that you need to know. I really like that it said, 'the list of ingredients shows what ingredients are in a food by weight listed from most to the least.' I feel like a lot of people don't know that. And that's good information to have to know that it's telling you what comes first, what's most in the product. I like that it showed 'check if sugars are listed,' and if it is that it's been added.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier



Le message concernant les sucres ajoutés semblait bien compris, les participants ayant pris conscience que lorsque les sucres figuraient dans la liste des ingrédients, il s'agissait de sucres ajoutés. Ils ont également reconnu que les aliments contenant des sucres ajoutés devaient être consommés avec modération. En revanche, la question de savoir si certains sucres ajoutés sont meilleurs pour la santé que d'autres (par exemple, le sucre de canne par rapport au miel) restait moins claire. Certaines questions subsistaient également quant à la clarté du principal message concernant les substituts du sucre.

« Ce que j'en retiens, c'est qu'il faut vraiment limiter la quantité de sucres et que, si on en voit apparaître quelque part dans cette liste, c'est qu'il a été ajouté. Ce n'est pas un sucre naturellement présent dans le produit. » (“The takeaway that I'm getting is just to definitely limit the amount of sugars and that if you see it anywhere on that list, then it's been added to it. It's not a natural occurring sugar in the product.”) – Ouest; Adulte; Faible bien-être financier

« Rien que la formulation [Faites attention aux aliments et boissons faits avec des substituts du sucre.... Ils sont évalués pour leur innocuité, mais ne sont pas nécessairement recommandés dans une saine alimentation. Choisissez des aliments et boissons non sucrés] donne l'impression qu'on me dit que je devrais éviter les produits contenant de la stévia, même si on précise qu'ils sont sûrs et corrects, mais simplement non nécessaires. Malgré tout, on a l'impression que [le message est] de les éviter. » (“Just the phrasing [Be mindful of food and drinks made with sugar substitutes.... They are assessed for safety, but not necessarily for healthy eating. Choose unsweetened food and drinks] makes it sound like they're saying I should avoid stuff with stevia, even though they're saying they're safe and they're fine, but they're not necessary. But it feels like [they are saying to] avoid that.”) – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

La plupart des participants ont déduit, en se basant sur les renseignements fournis à l'étape 2 et sur leurs connaissances préalables, que les aliments transformés comportaient généralement des listes d'ingrédients plus longues. On disait souvent qu'ils contenaient des ingrédients inconnus ou difficiles à prononcer, ainsi que des agents de remplissage, des colorants artificiels et des conservateurs. C'est pourquoi le fait de rechercher des ingrédients sains ou naturels figurant dans la liste des ingrédients, en particulier s'ils apparaissent en tête de liste, était considéré comme un bon moyen de repérer les aliments peu transformés. Les notions d'aliments ultra-transformés et hautement transformés étaient généralement peu connues des participants; toutefois, lorsqu'elles étaient évoquées, on supposait qu'elles désignaient des aliments encore plus transformés.

« Si un ingrédient a été transformé, qu'on a dû intervenir dessus pour qu'il fasse partie de cet ingrédient, plus l'aliment a été manipulé, plus il est transformé, plus il y a eu d'interventions dessus. Donc, dans mon esprit, ultra-transformé veut dire que tout a été manipulé. » (“If your ingredient has been, has had work done to it to be part of this ingredient, the more times that the item is touched, the more processed it is, the more hands that touch it. So ultra processed means everything's been touched in my mind anyway.”) – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant



« [Pour déterminer si un aliment est peu transformé,] je chercherais des grains entiers ou des versions simples des ingrédients, et non quelque chose sous forme d'extrait ou de substitut. » ("[To determine if a food is minimally processed,] I would look for whole grains or plain versions of ingredients and not something extract or something substitute.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Le document B a également permis de clarifier certains aspects de la compréhension de la taille des portions, quelques participants ayant indiqué mieux comprendre que celle-ci ne constituait pas une recommandation quant à la quantité à consommer, mais un point de référence à des fins de comparaison. Dans le même temps, un petit nombre de participants a indiqué que la mise en pratique de ces connaissances, notamment lorsqu'il s'agit de comparer des produits dont les portions diffèrent ou d'ajuster le pourcentage de la valeur journalière, pouvait encore s'avérer difficile et nécessiter des calculs supplémentaires.

« Je pensais que la portion indiquée correspondait à la portion recommandée à manger. Finalement, il semble que ce ne soit pas le cas. Donc, c'est ça que j'ai appris. » ("I thought that serving size was the recommended serving size that you're supposed to eat. I guess it turns out it's not. So that's the thing I learned.") – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant

Interrogés sur la formulation à adopter en anglais, les participants n'ont pas exprimé de consensus clair entre « list of ingredients » et « ingredient list ». Les préférences variaient au sein des groupes : certains participants trouvaient l'expression « list of ingredients » plus naturelle ou plus familière, tandis que d'autres préféraient la formulation plus concise « ingredient list ». De nombreux participants ont indiqué que cette distinction n'avait pas d'importance, soulignant que les deux formulations étaient claires tant que le terme « ingredients » était utilisé.

Éducateurs de santé

Les éducateurs ont généralement estimé que le document B transmettait efficacement plusieurs messages essentiels. La principale conclusion est que les étiquettes alimentaires sont utiles lorsqu'on les consulte régulièrement, en tenant compte de plusieurs éléments à la fois plutôt que de se fier à un seul. Ce document a réaffirmé l'idée selon laquelle le symbole sur le devant de l'emballage, la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive jouent chacun un rôle dans la prise de décision éclairée.

« Je pense qu'on obtient ici une véritable explication de la nouvelle étiquette et de son lien avec le tableau de la valeur nutritive. Je trouve que cela rapproche bien les deux. » ("I think we're getting an actual explanation of the new label and its connection to the panel, the nutrition facts label. I think it makes those two come together.") – Éducateur en santé; C.-B./Nord

Un autre élément clé a été la prise de conscience de l'importance du pourcentage de la VQ comme outil pratique de comparaison. Les éducateurs ont insisté sur le fait que la recommandation « 5 %, c'est peu; 15 %, c'est beaucoup » constituait l'un des messages les plus clairs, aidant les clients à déterminer si un



aliment contient une grande ou une faible quantité de certains nutriments. Le fait que la taille d'une portion soit une quantité indicative et non une portion recommandée a également été jugé important à retenir.

« Cette fiche-là est très utile pour expliquer le tableau de la valeur nutritive. » (This sheet is very useful for explaining the Nutrition Facts table.) – Éducateur en santé; Québec

« Je l'utiliserais comme complément à ce type de counseling. Même si on essaie d'éduquer quelqu'un à faire des choix plus riches en fibres, on pourrait quand même utiliser cet outil avec le principe que 5 % c'est peu et 15 % c'est beaucoup. Il suffirait alors de mettre davantage l'accent sur les valeurs plus élevées plutôt que sur les plus faibles. » ("I'd use it as a supplement to that counseling. Even if you were trying to educate someone on choosing higher fibre choices, you could still use that tool with the 5% is a little, 15% is a lot. You would just focus more on looking at the higher end versus the lower end.") – Éducateur en santé; Atlantique

Certains éducateurs ont fait remarquer que le document indiquait également que les listes d'ingrédients permettent de se faire une idée du degré de transformation des aliments et de la teneur en sucres ajoutés, même si ce message a été jugé plus difficile à comprendre pour les clients sans explication. Cela exige des utilisateurs qu'ils comprennent des notions telles que la transformation, la hiérarchie des ingrédients et les sources inconnues de sucres, ce que certains éducateurs ont estimé pouvoir poser des difficultés à certaines personnes. Par conséquent, cela peut nécessiter des explications orales, des exemples ou une adaptation lors des séances de conseil ou d'enseignement.

Ce qui marche bien

Grand public

Les participants ont souvent cité la nature explicative du document B comme son principal atout. Ce document a été jugé efficace pour décomposer le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients en éléments faciles à comprendre et pour expliquer clairement ce que chaque partie est censée indiquer. Les participants ont aimé le fait que le document ne présupposait pas de connaissances préalables et aidait à faire le lien entre les différents éléments de l'étiquette et des choix alimentaires concrets (comme l'exemple du lait). De plus, les recommandations précises fournies, notamment les valeurs quotidiennes de 5 % et 15 % et la liste des ingrédients classés par ordre de poids, ont été jugées claires et faciles à mettre en pratique.

« J'aime le fait que, sur la deuxième page, on dise clairement que 5 % ou moins, c'est peu, et que 15 % ou plus, c'est beaucoup. » ("I do like that on the second page that they actually say 5% or less is a little, 15% or more is a lot.") – Ouest; Adulte; Faible bien-être financier

Un autre point fort souligné par certains participants était l'approche progressive du document en matière de comparaison et de hiérarchisation, qui correspondait bien à la manière dont les participants



décrivaient leurs habitudes d'achat. En expliquant comment passer de l'examen initial à la comparaison et à la prise de décision, et en indiquant sur quels nutriments se concentrer, ce document a aidé certains participants à se sentir plus à l'aise pour exploiter les renseignements figurant sur les étiquettes, au-delà du simple fait d'éviter les valeurs élevées.

Lors de l'examen du document B, les participants ont relevé plusieurs points forts liés à la clarté, à la facilité de compréhension et à la capacité du document à favoriser l'apprentissage :

Mentions les plus fréquentes :

- **Une explication claire et détaillée de la manière d'utiliser les étiquettes alimentaires :** les participants ont qualifié ce document de didactique et pratique, plutôt que d'abstrait.
- **Une présentation claire du tableau de la valeur nutritive :** souvent décrite comme rendant le tableau « moins intimidant » ou plus facile à comprendre.
- **La règle des 5 % et 15 % de la valeur quotidienne comme outil pratique :** souvent décrite comme facile à retenir, utile et source de confiance.
- **Permet de comparer des produits similaires :** les participants se sont sentis plus à même de choisir entre différentes options plutôt que de se contenter d'un seul critère.
- **Une explication claire de l'ordre de la liste des ingrédients (par poids) :** cela a aidé certains participants à parcourir plus efficacement la liste et à repérer les sucres ou d'autres ingrédients préoccupants.
- **Ne nécessite pas de connaissances préalables en nutrition :** considéré par certains participants comme accessible à des personnes ayant des niveaux de familiarité variés.
- **Renforce la confiance dans l'utilisation des étiquettes :** certains participants ont déclaré se sentir plus à l'aise ou moins dépassés après avoir pris connaissance du document.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Utile comme référence ou comme ressource à emporter :** certains participants ont mentionné que ce document pouvait être conservé et consulté à nouveau au fil du temps, ce qui permet aux utilisateurs de consolider leurs acquis.
- **Permet de remettre en question les messages publicitaires ou les allégations commerciales :** certains participants ont indiqué que ce document les avait incités à ne pas se fier uniquement aux allégations commerciales ou à l'image de marque figurant sur les emballages, mais plutôt à se fier aux étiquettes nutritionnelles.

Éducateurs de santé

Les éducateurs de santé ont estimé que le document B se distinguait par son exhaustivité et son caractère pédagogique, notamment par la manière dont il rassemble les différents éléments de l'étiquette et en explique les fonctions. Ce document a été jugé très utile pour expliquer clairement ce qu'il faut rechercher sur les étiquettes alimentaires et comment les différents renseignements s'articulent entre eux, surtout lorsque les éducateurs peuvent guider les clients pas à pas dans la lecture



de ces renseignements. De plus, la conception visuelle claire et structurée (par exemple, les étapes, les encadrés, les couleurs et les puces) a permis de présenter un volume important de renseignements d'une manière plus facile à assimiler.

« J'aime les étapes : étape un, étape deux, étape trois. » ("I like the steps; step one, step two, step three.") – Éducateur en santé; C.-B./Nord

« J'ai aimé le fait que tout soit mis en évidence, parce que je trouvais que cela attirait l'attention sur ce qui était nécessaire. Et, vous savez, la plupart des gens vont probablement y jeter un coup d'œil et se dire : "je ne sais pas de quoi ils parlent", puis laisser tomber. Mais lorsque c'est mis en évidence, cela attire vraiment l'attention. » ("I liked that everything was highlighted because I thought that drew attention to what was necessary. And, you know, most people, they're probably going to look through it and just like, yeah, I don't know what they're talking about and just disregard. But if it's highlighted, it really draws the attention.") – Éducateur en santé; Atlantique

Lors de l'examen du document B, les éducateurs ont relevé les points forts suivants concernant le contenu et la structure du document :

Mentions les plus fréquentes :

- **Explique clairement comment utiliser le pourcentage de la VQ :** les éducateurs ont régulièrement souligné que l'explication « 5 %, c'est peu; 15 %, c'est beaucoup » constituait un élément clair et facile à enseigner, qui facilite la comparaison entre les produits.
- **Souligne l'importance de la portion :** ce document a été jugé efficace pour rappeler que les valeurs nutritionnelles sont calculées sur la base d'une portion et qu'il ne s'agit pas d'une recommandation quant à la quantité à consommer.
- **Intègre plusieurs éléments d'étiquetage :** les éducateurs ont apprécié le fait que le document encourage les utilisateurs à considérer le symbole sur le devant de l'emballage, le tableau des valeurs nutritionnelles et la liste des ingrédients dans leur ensemble plutôt que séparément.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Des exemples visuels viennent étayer l'explication :** quelques éducateurs ont remarqué que l'ajout d'exemples d'étiquettes et d'indications visuelles aide à ancrer les concepts abstraits.
- **Utile comme référence pédagogique :** quelques personnes ont indiqué que ce document était utile pour les éducateurs eux-mêmes, même s'il n'était pas directement transmis aux clients.



Possibilités d'amélioration

Grand public

Malgré des réactions globalement positives, les participants ont relevé plusieurs possibilités d'améliorer le document B. Certains participants ont estimé que le document comportait trop de texte, soulignant que, même si les renseignements étaient généralement clairs, leur assimilation demandait du temps et de l'attention.

« Je trouve que c'est des informations très intéressantes et pertinentes et bien expliquées, mais c'est juste qu'il y a comme beaucoup de texte, puis j'ai l'impression qu'il y aurait moyen de l'imager autrement pour faire ressortir les points importants comme par exemple le 5%, 15%. Je pense qu'il y aurait moyen, mettons, de jouer avec des couleurs ou de les faire ressortir ou de mettre comme des symboles vers rouge pour attirer l'œil plus facilement parce que là il faut vraiment comme prendre le temps de lire tout, tout, tout le texte pour bien comprendre. » – Francophone; Adulte; Bien-être financier suffisant

Certains participants ont également fait part de leur incertitude quant à la quantité de renseignements « suffisante » pour prendre une décision, en particulier lorsque différents nutriments semblent contradictoires (par exemple, un produit moins riche en sucres, mais plus riche en sodium). Si ce document a permis de clarifier la manière de comprendre les renseignements figurant sur les étiquettes, certains participants ont toutefois fait remarquer que des recommandations supplémentaires, claires et concrètes, sur la manière d'établir des priorités pourraient renforcer leur confiance dans l'utilisation des étiquettes nutritionnelles. Un petit nombre de participants a souhaité obtenir des précisions supplémentaires concernant les portions et les pourcentages de la VQ, soulignant que ces concepts, bien qu'assez bien expliqués, pouvaient encore s'avérer difficiles à appliquer de manière cohérente lors de la comparaison de produits. Pourtant, certains participants aimeraient connaître les seuils pris en compte pour indiquer sur l'étiquette, sur la face avant de l'emballage, qu'un produit est riche en un nutriment précis.

« Quand on dit “riche en gras saturés”, quel est exactement le seuil? Je ne l'ai pas vraiment compris. Je comprends que c'est élevé, mais quel est le seuil? » (“When it says, ‘high in saturated fat’, what is the threshold exactly? I didn't really understand. I get it's high, but what is the threshold?”) – Est; Adulte; Bien-être financier suffisant

« Pour “peu” et “beaucoup”, pourquoi n'y a-t-il pas une échelle, simplement une plage qui me montre ce qui correspond à peu et à beaucoup, mais qui irait aussi au-delà du repère pour m'indiquer que, oui, certains aliments dépassent 15 %, et que tout ce qui est au-dessus correspond à une grande quantité? » (“For the ‘a little and a lot,’ why isn't there a scale, just like a range to show me a little and a lot, but also have it extend past the benchmark to tell me that, yeah, some foods exceed the 15%, but anything above that is a lot.”) – Ouest; Jeune adulte; Faible bien-être financier



La fiche de renseignements encourage les lecteurs à consulter les trois étiquettes nutritionnelles, et sa structure étape par étape a conduit certains participants à la considérer comme un guide expliquant comment lire les renseignements nutritionnels figurant sur n'importe quel produit. Dans certains cas, les participants ont perçu ce conseil comme une séquence : commencer par regarder le symbole sur le devant de l'emballage, puis consulter la liste des ingrédients, et enfin examiner les renseignements détaillés du tableau nutritionnel. De ce fait, le fait d'utiliser les étiquettes de trois produits différents pour montrer comment utiliser chacune d'entre elles a semé une certaine confusion.

Le fait de préciser que les sucres figurant dans la liste des ingrédients sont ajoutés, même lorsqu'ils proviennent de sources telles que le miel ou le sirop d'érable, a conduit certains participants à revoir leur conception des sucres « naturels » et des allégations commerciales figurant sur le devant des emballages. Cette réévaluation a donné à beaucoup l'impression qu'il existait des sucres « meilleurs », comme le miel et le sirop d'érable. De plus, les renseignements sur les substituts du sucre ont amené les participants à remettre en question leur conviction selon laquelle certains seraient meilleurs que d'autres. Certains participants ont également interprété ces renseignements comme suggérant que le choix de sucres « naturels », tels que le miel ou le sirop d'érable, constituait une option plus saine que d'autres édulcorants, bien que ce ne fût pas l'intention de la fiche de renseignements. De plus, les renseignements sur les substituts du sucre ont laissé certains participants perplexes, car ils ne considéraient pas au départ tous les substituts du sucre comme équivalents; il a également été souligné que certains édulcorants ne sont en réalité pas sans danger pour tout le monde, y compris les animaux.

« Le point qui parle de faire attention aux aliments contenant des substituts du sucre me laisse un peu perplexe. Je ne comprends pas très bien ce que veut dire "ils sont évalués pour leur innocuité, mais ne sont pas nécessaires à une alimentation saine". » ("The bullet point of being mindful of food with sugar substitutes. I'm a little confused on what it means by 'they're assessed for safety but not needed for healthy'.") – Est; Adulte; Faible bien-être financier

« Il y a un petit point qui m'avait chicoté, c'est au niveau des sucres. Quand ils mettent 'faites attention aux substituts de sucres', puis là ils les mettent tous sur le même pied d'égalité, alors que moi je considère qu'il y en a certains là-dedans qui sont vraiment à éviter alors que d'autres sont beaucoup plus inoffensifs. » – Francophone; Adulte; Faible bien-être financier

Au cours de l'examen du document B, les participants ont formulé plusieurs suggestions visant à améliorer la qualité des renseignements :

Mentions les plus fréquentes :

- **Réduire le volume de texte et simplifier les renseignements pour faciliter la consultation rapide :** certains participants ont suggéré que le document soit plus concis et plus facile à parcourir, notamment pour une utilisation au supermarché, tout en conservant les explications essentielles.
- **Fournir des indications plus claires sur la quantité de renseignements suffisante pour prendre**



une décision : certains participants souhaitaient davantage de précisions sur le moment où ils pouvaient cesser de lire tout en étant sûrs de leur choix, en particulier lorsque les renseignements nutritionnels semblaient contradictoires.

- **Renforcer la hiérarchie visuelle ou les repères pour mettre en évidence les points clés** : certains participants ont suggéré de mettre davantage en valeur visuellement les messages les plus importants afin d'aider les utilisateurs à se concentrer rapidement.
- **Donner des exemples plus concrets pour faciliter la mise en pratique** : certains participants ont suggéré des exemples illustrant comment appliquer ces recommandations lors de la comparaison de produits similaires. On pourrait le faire en affichant les différentes étiquettes d'un même produit.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Préciser davantage la signification de la taille d'une portion** : quelques participants ont souhaité qu'il soit clairement rappelé que la taille d'une portion est un point de référence et non une recommandation.
- **Apporter un soutien supplémentaire pour l'utilisation du pourcentage de la VQ dans les comparaisons** : quelques participants ont fait remarquer que, même si les indications de 5 % et 15 % étaient utiles, l'application du pourcentage de la VQ nécessitait encore de la pratique.
- **Expliquer pourquoi les renseignements sur les étiquettes semblent contradictoires** : certains participants pensaient que les trois étiquettes concernaient le même produit et ont donc été déconcertés lorsque les avertissements ne correspondaient pas aux teneurs nutritionnelles.
- **Mettre davantage l'accent sur les nutriments bénéfiques** : quelques participants ont estimé que, s'il est utile de recommander de limiter les nutriments moins souhaitables tels que les sucres, le sodium et les graisses saturées en visant 5 % de la VQ ou moins, les recommandations devraient également indiquer quels nutriments bénéfiques devraient être consommés en plus grande quantité (par exemple, 15 % de la VQ ou plus). Les participants ont cité des exemples tels que le calcium, les protéines, les fibres, les vitamines et les minéraux, tout en soulignant que cette distinction n'était peut-être pas bien comprise de tous.

Éducateurs de santé

Les éducateurs ont relevé plusieurs possibilités d'amélioration du document B, dont la plupart concernaient la densité des renseignements, la clarté et la charge cognitive. Les suggestions portaient davantage sur la manière dont le document présente les renseignements que sur le contenu de l'étiquetage nutritionnel lui-même.

« À l'étape deux, je trouve que certains passages sont un peu trop verbeux. Je regardais la partie sur le sucre ajouté, le deuxième point, celui sur le sucre ajouté et le fait de faire attention aux aliments et boissons faits avec des substituts du sucre. Je me demande si on ne pourrait pas simplement raccourcir cela à : limiter les aliments et boissons faits avec des substituts du sucre. » ("In step two, I find some of it a little bit wordy. I was looking at the added sugar part. The second bullet, the added sugar part and being



mindful of foods and drinks made with sugar substitutes. I wonder if that could just be shortened down to just, limit foods and drinks made with sugar substitutes.”) –
Éducateur en santé; C.-B./Nord

Lors de l'examen du document B, les éducateurs ont relevé les points suivants à améliorer :

Mentions les plus fréquentes :

- **Réduire la surcharge d'informations** : de nombreux éducateurs ont estimé que le document contenait trop de renseignements à la fois, ce qui risquait de dérouter les clients, en particulier ceux ayant un faible niveau d'alphabétisation ou peu d'habitude à lire les étiquettes.
- **Simplifier ou rationaliser l'étape 2 (conseils sur la liste des ingrédients)** : les éducateurs ont souvent qualifié cette section de confuse ou trop longue, soulignant qu'il pouvait être difficile pour les clients de la suivre sans aide.

Mentions les moins fréquentes :

- **Clarifier les formulations concernant les sucres et les substituts** : quelques formateurs ont estimé que le traitement des sucres ajoutés et des substituts du sucre pourrait être plus clair ou plus ciblé, notamment en reformulant le passage sur la vigilance à avoir vis-à-vis des aliments et des boissons contenant des substituts du sucre, ou sur le rôle ou la place des substituts du sucre (tels que la stévia), qui sont parfois recommandés aux clients diabétiques.
- **Améliorer la cohérence et la fluidité** : certains participants ont fait remarquer que les exemples et les concepts (par exemple, l'exemple du lait lors de la présentation de l'étiquette d'une barre de céréales) pourraient être mieux coordonnés afin d'éviter toute confusion. Il s'agit notamment de s'assurer que ces trois étiquettes désignent bien le même produit. Certains participants souhaiteraient que le produit soit clairement identifié, afin que l'on sache exactement à quoi se réfèrent les renseignements nutritionnels (par exemple, voici un exemple d'étiquette nutritionnelle que l'on trouverait sur une barre de céréales).
- **Utilisez une formulation plus neutre ou moins normative** : si beaucoup apprécient les instructions claires fournies dans la fiche de renseignements, quelques-uns ont suggéré qu'un langage plus modéré pourrait réduire le risque de jugement ou d'anxiété chez certains clients. Ils ont suggéré d'éviter les termes normatifs tels que « limiter ».
- **Mettre en avant les nutriments bénéfiques** : dans le cadre de l'explication du concept « 5 %, c'est peu, et 15 %, c'est beaucoup », quelques participants ont suggéré d'inclure des conseils invitant à privilégier les aliments riches en nutriments souhaitables (par exemple, protéines, fibres, calcium), en plus des recommandations visant à limiter les sucres, le sodium et les graisses saturées.
- **Préciser ce que signifie le fait qu'un produit présente un pourcentage de VQ compris entre 5 % et 15 %** : plusieurs éducateurs de santé ont suggéré d'inclure une explication sur ce que cela signifie lorsqu'un produit contient des nutriments dont la VQ se situe entre 5 % et 15 %, notamment sur la manière de comprendre ces renseignements ou d'agir en conséquence.



Document C : Choisir ses provisions à l'aide des étiquettes alimentaires : Une liste de vérification

Le document C a été perçu comme une liste de vérification très pratique qui permet de concrétiser les connaissances issues des étiquettes nutritionnelles en actions concrètes lors des courses, renforçant ainsi la confiance et la cohérence en rendant les choix plus sains plus faciles à mettre en œuvre.

On a consacré moins de temps à l'examen et à la discussion du document C qu'aux deux autres fiches d'information. Par ailleurs, le document a été présenté aux cinq groupes d'éducateurs de santé, mais il n'a été montré que lors de 17 des 20 séances destinées au grand public. Alors que l'animateur a passé en revue les deux premières fiches d'information dans leur intégralité avec les participants au cours de la séance, seuls les titres principaux de la fiche de renseignements C ont été lus à haute voix. Le document complet a été affiché à l'écran et les participants ont été invités à le lire de leur côté. Il n'y a pas eu de sondage individuel, et les commentaires ont été recueillis uniquement lors d'une brève discussion de groupe.

Le document C a le plus souvent été considéré comme un outil pratique, destiné à faciliter la prise de décision au moment de l'achat. Le format de liste de vérification était généralement perçu comme un moyen de mettre en pratique ce que les utilisateurs avaient appris dans les documents précédents, en transformant les concepts en étapes concrètes. Les participants ont généralement estimé que ce document était particulièrement utile pour ceux qui recherchent des conseils qu'ils peuvent appliquer de manière cohérente, ou qui se sentent dépassés par trop de renseignements. Ainsi, le document C'était davantage considéré comme un outil d'aide à la décision que comme un manuel pédagogique.

Réactions générales et perception de l'utilité

Grand public

Les participants ont généralement jugé le document C clair, pratique et facile à comprendre, et nombreux sont ceux qui l'ont décrit comme plus facilement applicable que les deux autres documents. Le format de la liste de contrôle a été généralement jugé simple et accessible, nécessitant moins d'efforts pour s'y référer qu'un texte explicatif plus long, même si l'intention de l'utiliser à l'épicerie restait modérée. Ce document a été jugé crédible et cohérent avec l'ensemble des ressources accessibles.

« J'aime le fait que ce soit une liste à cocher, et ce serait vraiment facile à utiliser. Je pourrais peut-être prévoir de faire une liste à la maison. » ("I like that it's a checklist, and that would be really easy to use. I would maybe plan like make a list at home.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être financier

« Je me questionne sur pourquoi est-ce que c'est construit comme une liste à cocher? En fait je ne comprends pas trop l'intérêt de de faire ça comme ça. Je ne pense pas qu'il y a des gens qui vont amener ça à l'épicerie, puis qui vont cocher au fur et à mesure qui

mettent des choses dans leur panier. » – Francophone; Adulte; Bien-être financier suffisant

L'utilité du document C a été particulièrement bien perçue par les participants qui ont déclaré se sentir dépassés par les renseignements nutritionnels ou ne pas savoir comment mettre en pratique leurs connaissances lorsqu'ils font leurs courses. Pour ces publics, la liste de vérification a été perçue comme un outil permettant de s'y retrouver et de se sentir rassurés dans le choix d'aliments sains. Les participants qui se sentaient déjà à l'aise avec l'utilisation des étiquettes nutritionnelles avaient tendance à considérer ce document comme moins indispensable pour eux-mêmes, mais toujours utile pour d'autres personnes ou dans des situations précises.

« En fait, cette fiche d'information ne me dérange pas du tout comme outil informatif, parce qu'elle donne les réponses à beaucoup de questions que les gens pourraient se poser. C'est comme : "choisissez beaucoup de fruits et légumes". D'accord, lesquels? Les voilà. Je veux dire, il n'y a pas vraiment de bonne façon de faire autrement sans énumérer une bonne partie de l'information qui s'y trouve. » ("I actually don't mind this fact sheet as an informative one, because a lot of the questions people might have, it's giving you the answers. It's like, 'choose plenty of fruits and vegetables.' OK, what are they? Here they are. I mean, there's not really a good way to do it without listing a lot of the information that's there.") – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant

« J'aime celui-ci pas mal plus que le deuxième [document d'information]. Je trouve que la première page est vraiment concise et qu'elle indique un peu l'essentiel à surveiller sans prendre trop de place. Et la deuxième page, même si elle contient probablement plus de texte que le deuxième [document d'information], reste plus facile à lire. Je pense que la liste à cocher fonctionne vraiment bien. » ("I like this one quite a bit more than the second [information sheet]. I find the first page is really concise and kind of tells you the main thing to look out for without it taking up too much room. And the second page, despite being probably more writing than the second [information sheet], is still easier to read. I think the checklist really works.") – Est; Jeune adulte; Faible bien-être suffisant

Éducateurs de santé

Dans l'ensemble, les éducateurs de santé ont réagi favorablement au document C, le qualifiant souvent de ressource la plus pratique et la plus facilement applicable parmi les trois. Le format de liste de vérification a été largement considéré comme intuitif et particulièrement adapté à l'épicerie, notamment pour les clients qui préfèrent des conseils concrets plutôt que des explications théoriques.

« Moi je trouve qu'elle est extrêmement complète la fiche, autant les exemples que les éléments nutritionnels, que la répartition dans l'assiette. » – Éducateur en santé; Francophone



Les éducateurs ont généralement jugé ce document clair, crédible et pertinent, soulignant qu'il s'inscrit parfaitement dans les approches établies en matière d'éducation nutritionnelle et dans le guide alimentaire canadien. Son utilité était souvent liée à sa capacité à transformer les renseignements figurant sur les étiquettes en conseils concrets, ce qui aidait les clients à faire leurs choix alimentaires en toute confiance lorsqu'ils vont à l'épicerie. Par rapport aux documents A et B, les éducateurs ont plus souvent décrit le document C comme une ressource qu'ils communiqueraient directement à leurs clients, plutôt que de le considérer uniquement comme un outil d'appui lors des entretiens avec eux.

« Je pense que c'est très utile parce que cela offre des options. Cela simplifie les choses pour eux et montre quelles sont de bonnes options. Je partagerais certainement cela avec mes patients. » ("I think this is very helpful because it gives options. It keeps it simple for them and what are good options. I would definitely share this with my patients.") – Éducateur en santé; Atlantique

« On dirait que ça résume tout ce qu'on a entendu depuis le début [de la rencontre]. » – Éducateur en santé; Francophone

Principaux enseignements à retenir

Grand public

La principale conclusion du document C'était que faire des choix plus sains peut s'apparenter à un processus par étapes, plutôt que de nécessiter une analyse détaillée de chaque élément figurant sur l'étiquette. Les participants ont également perçu cette liste de vérification comme un moyen de transformer des concepts nutritionnels en mesures concrètes pouvant être mises en œuvre de manière cohérente.

« En gros, cela donne un bref aperçu de la façon de regarder les étiquettes nutritionnelles. D'abord, c'est un peu présenté comme des étapes, sans nécessairement dire étape un, étape deux, étape trois. Je sais que c'est numéroté un, deux et trois, mais je trouve que c'est très condensé tout en restant facile à suivre. Donc, d'abord, on regarde la grande étiquette à l'avant, et s'il y en a beaucoup, on limite ces aliments. Ensuite, on passe à la liste des ingrédients pour voir un peu où le sucre se situe dans la liste, puis on va au tableau de la valeur nutritive pour choisir des aliments qui contiennent moins de gras saturés, de sucres et de sodium; et on y explique aussi que 5 %, c'est peu. » ("It basically gives a brief overview of how to look at the nutritional labels. First, it's kind of like a step thing without saying step one, step two, step three. I know it's labelled one, two, and three, but I think it's very short form, but easy to follow. So, first you look at the big label at the front, and if there's a lot of that, you limit those foods. Then you go onto the list of ingredients and kind of see where sugar falls on the list, and then go to the nutritional fact label and kind of choose foods that are lower in the saturated fats, sugars, and sodium, and it kind of breaks down like 5% is less.") – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant



De nombreux participants ont reconnu que cette liste de contrôle n'avait pas pour but de couvrir tous les cas de figure possibles, mais plutôt d'aider les utilisateurs à déterminer les points à examiner en priorité et à prendre leurs décisions plus efficacement. Pour de nombreux participants, ce document a conforté l'idée selon laquelle les consommateurs n'ont pas besoin de comprendre tous les aspects des étiquettes alimentaires pour faire des choix éclairés, ce qui a été perçu par certains participants comme un facteur de confiance.

« Je pense que celui-ci semble beaucoup moins axé sur la compréhension des étiquettes et davantage sur la façon de faire l'épicerie ou de choisir les aliments. J'aime le fait que la première page montre les étiquettes et repose un peu sur l'idée qu'on peut simplement la lire et la comprendre. On n'explique pas trop. Et puis la deuxième page, c'est davantage comme : d'accord, je peux regarder cela avant de faire ma liste d'épicerie ou avant d'aller au magasin pour voir sur quoi je dois me concentrer, essentiellement. » ("I think that this one seems a lot less focused on understanding the labels and kind of more focused on how to shop or how to choose foods. I like how the first page is showing you the labels and it kind of relies on you're able to just read it and understand it. It doesn't over explain. And then the second page is more like, okay, I can look at this before I make my grocery list or before I go to the store and see what I need to focus on, basically.") – Ouest; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Éducateurs de santé

Les éducateurs de santé ont indiqué que le message principal du document C'est que les étiquettes alimentaires peuvent servir d'outil pratique pour orienter les achats alimentaires, plutôt que d'être considérées comme des renseignements à interpréter isolément. Ce document a été perçu comme venant renforcer l'idée selon laquelle la lecture des étiquettes facilite la prise de décisions plus globales en matière d'alimentation, notamment la planification, le choix d'autres options et l'élaboration de listes de courses.

« J'utiliserais certainement ce document avec les clients, parce que je trouve qu'il résume très bien ce dont nous avons parlé, même s'ils ne recevaient que celui-ci. Il est facile à comprendre en soi. Il n'emploie pas trop de termes comme "aliments entiers" ou "non transformés". Il donne donc des exemples précis qu'ils peuvent rapporter à la maison et comparer avec ce qu'ils utilisent dans leurs recettes et sur leur liste d'épicerie. Je l'aime beaucoup, notamment parce qu'il présente un résumé des trois étapes sur la première page, puis des exemples concrets à retenir. » ("I definitely would use this handout with clients, because I think it summarizes really well what we've talked about, or even if they just got this one its own. It's self-explanatory. It doesn't use words like whole foods and unprocessed a whole lot. So, it gives specific examples that they could take home and look what they use in their recipes and on the grocery list in the grocery store. I like it a lot and that it kind of gives that summary of the three steps on the first page and then like take home examples.") – Éducateur en santé; C.-B./Nord

Un autre enseignement important a été de comprendre qu'il est possible d'adopter une alimentation saine de manière systématique, en utilisant une courte liste de contrôle pour privilégier les fruits et légumes, les céréales complètes et les aliments riches en protéines, tout en limitant la consommation d'aliments riches en sodium, en sucres et en graisses saturées. Les éducateurs ont également souligné que, comme l'indique la phrase suivante : « Gardez en tête : Les aliments peuvent provenir de plusieurs sources, comme le magasin, votre communauté et de la terre, et ils peuvent aussi refléter votre culture. Prévoyez d'utiliser ce que vous avez à la maison », le document met clairement en évidence que les choix alimentaires peuvent tenir compte de contextes personnels, culturels et communautaires, y compris les aliments provenant d'autres sources que les magasins d'alimentation traditionnels.

Ce qui marche bien

Grand public

Le format de liste de vérification était l'atout le plus souvent cité du document C. Les participants ont estimé qu'il réduisait efficacement la charge cognitive en décomposant la prise de décision en étapes gérables et en présentant des exemples de choix alimentaires recommandés. Cette approche a été jugée particulièrement utile dans les environnements commerciaux où le temps est compté.

« C'est probablement celui que j'utiliserais le plus. Très probablement, oui. La liste à cocher est aussi très facile à retenir, simplement parce qu'elle présente de grands points clés. Et oui, les indicateurs précis concernant les aliments, comme des repères visuels, par exemple les légumes vert foncé, c'est vraiment une bonne chose à souligner. Cela changerait certainement ma façon d'y penser. Et aussi, tout en bas, quand on parle de limiter certaines viandes qui viennent dans certains emballages, c'est aussi un bon élément à garder en tête. » ("This is probably the most likely one I'd like ever use. Most likely, I don't know. Checklist is very easy to sort of remember too, just having large points. And yeah, specific like indicators of the food, like visual things like, yeah, dark green vegetable, that's a good one to point out. That would definitely change the way I thought of it. And also, at the bottom where it says limiting certain meats that come in certain packages, that also is a good thing to keep in mind.") – Ouest; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Les participants ont également fait remarquer que la liste de vérification aidait à relier les renseignements d'une étiquette à l'autre, incitant ainsi les utilisateurs à prendre en compte plusieurs éléments sans pour autant nécessiter une compréhension approfondie. En mettant l'accent sur l'ordre et la séquence (par exemple, des étapes numérotées), le document favorisait l'apprentissage par la répétition et la pratique, plutôt que par la seule explication. Cela a été considéré comme un moyen de renforcer la confiance au fil du temps.

« Je pense que la deuxième fiche est très bien structurée; elle présente très bien comment on pourrait aborder ses habitudes alimentaires au quotidien. [...] Je trouve vraiment qu'elle fait un très, très bon travail. » ("I think that the second sheet is very well labelled, it gives you a great breakdown of how you'd want to go about your day-to-day



eating habits. [...] I actually think it did a really, really good job.”) – Est; Adulte; Faible bien-être financier

Dans l'ensemble, même si la fiche de renseignements était jugée riche en contenu, sa mise en page la rendait accessible et facile à comprendre.

« Je la trouve bien et visuellement attrayante et la mise en page je l'aime. Même s'il y a beaucoup d'informations, elle est facile à consulter. C'est le fait qu'ils ont mis des petits trucs à cocher. On dirait que ça, ça crée de l'espace. » – Francophone; Adulte; Faible bien-être financier

Au cours de l'examen du document C, les participants ont relevé plusieurs points forts liés à la clarté et à la facilité de compréhension :

Mentions les plus fréquentes :

- **La présentation visuelle et le format de la liste de vérification réduisent la charge cognitive et facilitent la prise de décision :** certains participants ont systématiquement indiqué que la liste de vérification leur semblait moins intimidante que des explications sous forme de texte et ont apprécié de disposer d'un point de départ clair.
- **La structure par étapes facilite l'utilisation dans les environnements d'achat où le temps est compté :** le format ordonné et séquentiel (par exemple, 1, 2, 3) a aidé certains participants à prendre rapidement leurs décisions sans avoir à analyser chaque élément de l'étiquette.
- **Permet de transformer les connaissances acquises grâce aux étiquettes en choix alimentaires concrets :** certains participants ont considéré cette liste de vérification comme un outil pratique permettant de faire le lien entre la compréhension des étiquettes nutritionnelles et le choix d'aliments précis en magasin.
- **Les catégories d'aliments permettent de trouver rapidement des substituts et d'opter pour des choix plus sains :** le fait de classer les aliments par catégorie (par exemple, les légumes, les céréales, les sources de protéines) a aidé certains participants à envisager des remplacements et des solutions plutôt que des restrictions.
- **Cela renforce la confiance des utilisateurs en leur montrant qu'ils n'ont pas besoin de tout savoir :** la liste de vérification a permis de souligner qu'il suffit de suivre quelques étapes clés pour faire des choix éclairés, ce qui s'est avéré particulièrement rassurant pour les utilisateurs moins à l'aise avec la lecture des étiquettes.
- **Encourage l'examen de plusieurs éléments de l'étiquette sans pour autant les analyser en profondeur :** en invitant les utilisateurs à passer d'une étape à l'autre, le document a aidé les participants à combiner les renseignements (avant de l'emballage, ingrédients, pourcentage de VQ) de manière simple et accessible.
- **Utile pour s'organiser au-delà du magasin (listes, repas, routines) :** certains participants ont fait remarquer que cette liste de vérification pouvait faciliter la rédaction de la liste des courses ou la planification des repas à la maison.



Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Adaptable à tous les budgets et à l'accessibilité locale :** certains participants, notamment dans les groupes du nord, ont aimé le fait que les exemples puissent être adaptés en fonction des moyens financiers ou de l'accessibilité.
- **Un ton positif et orienté vers la prise de mesures favorise la motivation :** quelques participants ont perçu le langage directif (par exemple, « choisir », « inclure ») comme encourageant et concret.

Éducateurs de santé

Les éducateurs ont systématiquement qualifié le document C d'efficace en raison de sa structure claire et de son orientation pratique, qui contribuent à combler le fossé entre les connaissances en matière de nutrition et la prise de mesure. Le format de liste de vérification a été considéré comme facilitant la prise de décision étape par étape et comme renforçant les principaux messages des autres documents d'une manière plus concrète.

« C'est un excellent outil pour guider la préparation d'une liste d'épicerie. Je pense que c'est une application vraiment bonne et pratique de cette belle idée, avec des exemples précis. » ("It's a great tool to guide making a grocery list. I think it's a really good, practical application of the cool idea of it with specific examples.") – Éducateur en santé; Atlantique

Lors de l'examen du document C, les éducateurs ont relevé les points forts suivants, liés plus particulièrement à la conception et au contenu du document :

Mentions les plus fréquentes :

- **Le format de la liste de vérification facilite l'utilisation de l'application :** les éducateurs ont souvent souligné que cette liste rendait les renseignements plus faciles à mettre en pratique lors des courses, aidant ainsi les clients à transformer les conseils en choix concrets.
- **Fournit des exemples concrets :** l'intégration d'exemples alimentaires (par exemple, des légumes, des céréales complètes, des sources de protéines) a été jugée utile pour renforcer la compréhension et aider les clients à visualiser comment mettre en pratique ces conseils.
- **Une organisation claire par catégorie d'aliments :** les éducateurs ont apprécié le fait que le document regroupe les conseils par catégorie (légumes et fruits, céréales et aliments protéinés), ce qui correspond à la façon dont les gens conçoivent leurs repas et leurs listes de courses.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Utile comme document à emporter ou comme outil de référence :** quelques éducateurs ont décrit ce document comme un support que les clients peuvent conserver et consulter ultérieurement, plutôt que de devoir le lire d'une seule traite.



- **Favorise les conversations plutôt que de les remplacer** : quelques personnes ont fait remarquer que la liste de vérification s'intègre bien aux conseils, en aidant à structurer les discussions et à mettre en avant les points essentiels.

Possibilités d'amélioration

Grand public

Si les réactions ont été globalement positives, certains participants ont estimé que le document C gagnerait à être clarifié davantage ou à offrir plus de souplesse. Si la liste de vérification était globalement utile, certains exemples ou certaines catégories mériteraient d'être précisés davantage, en particulier pour les aliments qui ne présentaient pas d'intérêt particulier pour les participants. D'autres ont suggéré que le document indique plus clairement que la liste de vérification est un guide et non un ensemble de règles, afin d'éviter de donner l'impression que toutes les étapes doivent être suivies dans toutes les situations.

D'autres suggestions portaient sur la conception et la clarté, notamment pour faciliter la lecture rapide de la deuxième page en réduisant la densité du texte, en augmentant la taille des caractères et en renforçant la distinction visuelle entre les conseils et les exemples. Quelques participants ont également souhaité des définitions ou des exemples plus clairs concernant certains termes ou certaines catégories d'aliments (par exemple, ce qui est considéré comme un produit à base de céréales complètes ou quels aliments relèvent de la catégorie « à consommer avec modération »), ainsi qu'une plus grande diversité d'exemples d'aliments tenant compte des différentes pratiques culturelles, des budgets et de l'offre régionale.

« Je pense qu'on pourrait y ajouter davantage d'alternatives culturelles. Je pense qu'on devrait y inclure du paneer, des noix de cajou, des amandes, du roti, des choses comme ça. » ("I think that there could be more cultural substitutes added in there. I think that we should have paneer cheese in there, cashews, almonds, roti, stuff like that.") – Est; Adulte; Faible bien-être financier

Les participants ont souvent relevé cette remarque, qui rappelle aux lecteurs que la nourriture peut provenir de nombreuses sources, telles que les magasins, la communauté ou la terre, et qu'elle peut également tenir compte des pratiques culturelles, ainsi que les suggestions visant à privilégier l'utilisation des aliments déjà accessibles à la maison. Dans certains cas, ce message a semé la confusion, car la fiche de renseignements portait principalement sur les recommandations concernant les aliments emballés achetés en magasin. Quelques participants ont compris cette déclaration comme faisant référence, de manière plus générale, à la lutte contre le gaspillage alimentaire, un sujet sans rapport avec l'étiquetage nutritionnel.

« Je trouve que c'est vraiment un peu absurde d'avoir "prévoyez utiliser ce que vous avez à la maison" alors qu'on parle ici d'épicerie. Le but [de cette fiche d'information], n'est-ce pas de nous aider à faire l'épicerie de façon éclairée? » ("I think it's really silly to have 'plan to use what you have at home' when it's like for grocery shopping. Isn't the point



[of the information sheet] to help educate us grocery shop?”) – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant

Lors de l'examen du document C, les participants ont formulé des suggestions visant à l'améliorer :

Mentions les plus fréquentes :

- **Faciliter la lecture du document en réduisant la densité du texte et en renforçant la hiérarchie visuelle :** certains participants ont suggéré d'utiliser une police plus grande, des titres plus clairs et une distinction plus nette entre les consignes et les exemples afin de permettre une utilisation plus rapide de la liste de vérification en magasin.
- **Précisez que la liste de vérification est un guide flexible et non un ensemble de règles strictes :** certains participants souhaitaient être clairement rassurés sur le fait que les étapes peuvent être adaptées en fonction du contexte, des ressources disponibles ou du budget.
- **Donnez des exemples plus clairs pour montrer comment la liste de vérification s'applique dans différentes situations :** certains participants ont suggéré d'inclure de brefs exemples pour différents types de produits ou scénarios d'achat afin de mieux illustrer son utilisation.
- **Préciser certains termes ou certaines catégories (par exemple, ce qui est considéré comme un produit à base de céréales complètes, quels aliments il convient de limiter) :** certains participants ont souhaité des définitions plus claires ou des exemples concrets afin de réduire les incertitudes.
- **Adapter ou élargir la liste des exemples d'aliments afin de mieux refléter leur accessibilité financière, la culture et leur disponibilité régionale :** Cette question a été abordée par de nombreux groupes, notamment par les participants du Nord et ceux appartenant à la tranche de population la moins favorisée sur le plan financier.
- **Améliorer la lisibilité pour l'impression ou l'utilisation hors ligne :** parmi les suggestions figurait un meilleur contraste et une mise en page adaptée au noir et blanc.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Renforcer les liens visuels entre le graphique de l'assiette du guide alimentaire et les éléments de la liste de vérification :** plusieurs participants ont suggéré d'utiliser des indications plus claires ou des repères visuels pour montrer comment les proportions sont liées aux catégories d'aliments.
- **Repositionner ou clarifier les messages secondaires susceptibles de détourner l'attention de l'utilisation de la liste de vérification :** quelques participants ont estimé que certaines bannières ou certains messages pourraient être formulés plus clairement ou placés ailleurs afin de ne pas gêner l'utilisation de la liste de vérification.

Éducateurs de santé

Si les éducateurs ont généralement jugé le document C très pratique, ils ont toutefois relevé plusieurs possibilités d'améliorer la clarté, la lisibilité et la fluidité du texte, en particulier pour les usagers ayant un faible niveau d'alphabétisation ou susceptibles de se sentir dépassés par la densité des renseignements, ainsi que par la mise en page condensée de la deuxième page.



« Il est un peu difficile de voir que [sur la deuxième page] le grand carré est en haut et le petit carré en bas. La distinction n'est pas très claire pour moi. J'ai dû vraiment regarder de près pour voir "choisissez beaucoup de légumes", puis "sélectionnez des aliments à grains entiers", avec seulement les grands points principaux. » ("It's kind of hard to see that [on the second page] the big square is at the top and the small square is at the bottom. The distinction is not very distinct for me. I had to reach through to see that 'choose plenty of vegetables' and then 'select whole grain food' with just like the major bullet points.") – Éducateur en santé; Prairies

Lors de l'examen du document C, les éducateurs ont relevé les points suivants à améliorer :

Mentions les plus fréquentes :

- **Alléger la densité visuelle de la deuxième page** : les éducateurs ont souvent fait remarquer que la quantité de texte et le nombre de puces sur la page de la liste de vérification pouvaient donner une impression d'encombrement, ce qui rendait la lecture rapide plus difficile.
- **Préciser la hiérarchie visuelle et le regroupement** : certains participants ont estimé que la distinction entre les éléments principaux de la liste de vérification et les sous-points de la deuxième page pourrait être mieux mise en évidence (par exemple à l'aide d'espaces blancs, d'encadrés ou de surlignages) afin de guider le regard du lecteur.

Des mentions moins fréquentes, mais néanmoins intéressantes :

- **Fournir des explications plus claires sur les éléments visuels** : quelques éducateurs ont fait remarquer que les supports visuels, tels que les images de l'assiette du guide alimentaire canadien, pourraient être accompagnés de brèves légendes ou annotations afin de renforcer le message (par exemple, identifier les différentes parties de l'assiette à l'aide de légendes, comme « fruits et légumes », « céréales complètes », etc.; relier visuellement une partie de l'assiette à la liste correspondante d'exemples d'aliments à l'aide d'une flèche; ou indiquer clairement que ces éléments reflètent les recommandations du guide alimentaire canadien).
- **Simplifier ou clarifier la terminologie** : quelques personnes ont fait remarquer que certains termes (par exemple, « produits à base de viande simulée », « légumineuses » et « viande de gibier ») pourraient ne pas être immédiatement compris par tous les publics.
- **Améliorer la mise en page pour faciliter la lecture** : quelques éducateurs ont suggéré d'apporter des modifications mineures à la mise en page, telles que l'espacement ou l'utilisation d'icônes, afin de faciliter la navigation dans le document.



Considérations relatives au format et à la distribution

Le format des fiches d'information a été jugé approprié, leur efficacité dépendant de leur mise à disposition via divers points d'accès fiables, qui correspondent aux lieux et aux modalités de prise de décision en matière d'alimentation.

Format

Grand public

Interrogés sur le format des fiches d'information, la plupart des participants des groupes issus du grand public ont jugé que le fichier PDF de deux pages accessible en ligne était acceptable et adapté, en particulier pour les renseignements sanitaires émanant des pouvoirs publics. Le format a globalement répondu aux attentes et n'a pas été perçu comme un obstacle à la compréhension. Beaucoup ont estimé que ce format constituait un bon document de référence, que l'on pouvait consulter chez soi, enregistrer ou diffuser. Par ailleurs, plusieurs participants ont fait remarquer que, si un fichier PDF est adapté à l'apprentissage ou à la révision, il est moins pratique à utiliser lors des achats, en particulier lorsqu'on y accède depuis un téléphone cellulaire.

Certains participants ont également fait remarquer que ce format serait plus efficace s'il s'adaptait bien à différents contextes, par exemple s'il était lisible sur un téléphone, imprimable ou utilisable en noir et blanc. Quelques personnes ont suggéré que des versions plus courtes ou plus condensées pourraient compléter le document de deux pages dans les situations où des conseils rapides sont nécessaires.

« Je ne pense pas que le format PDF soit un mauvais format pour cela. Mais bien souvent, selon le navigateur utilisé, il faut finir par le télécharger pour pouvoir le consulter. Je pense que ce serait aussi une bonne idée de l'avoir sous forme de page Web. Comme ça, on pourrait le consulter à partir de pratiquement n'importe quoi. » (“I don't think PDFs are a bad format for it. But a lot of the time, depending what browser you're looking on, you'll have to end up downloading it to view it. I think it'd be good to have it as a web page as well. That way you can view it from like pretty much anything.”) – Ouest; Jeune adulte; Faible bien-être financier

Les différences selon l'âge et le niveau de bien-être financier étaient modestes et concernaient principalement la manière dont les participants prévoyaient d'utiliser les supports plutôt que le format lui-même. Les personnes âgées avaient davantage tendance à considérer ces documents comme des ressources de référence à consulter chez elles ou à imprimer, tandis que les jeunes adultes exprimaient plus souvent leur préférence pour un format adapté aux appareils mobiles, notamment un format qu'ils pourraient enregistrer sous forme d'image pour s'y référer ultérieurement.

Éducateurs de santé

Dans toutes les régions, les éducateurs de santé ont généralement jugé que le format PDF de deux pages était adapté et familier, soulignant qu'il correspondait bien à la manière dont les ressources



pédagogiques sont habituellement diffusées et utilisées dans le cadre de leur travail. Ce format a été jugé pratique pour la diffusion en ligne et pour une utilisation dans le cadre de consultations, d'enseignements ou du suivi des clients. Le format PDF a également été présenté comme facile à communiquer par voie électronique, à imprimer si nécessaire et à intégrer dans les flux de travail existants.

« Comme éducatrice, j'aime le fait de l'avoir à un endroit où je peux y accéder, soit pour le montrer sur mon ordinateur portable, soit pour l'imprimer et le remettre à des étudiants, par exemple. » (“As an educator, having it in a spot that I can go and either just show it on my laptop or print it out and give it to students, for example, I like that.”)
– Éducateur en santé; Atlantique

De nombreux éducateurs ont estimé qu'un document de deux pages offrait un juste milieu : il fournit suffisamment de renseignements utiles tout en restant accessible à la plupart des lecteurs. Les participants ont fait remarquer que cette longueur permet aux formateurs de sélectionner les passages pertinents sur lesquels se concentrer, plutôt que d'obliger les participants à lire le document dans son intégralité. Par ailleurs, les éducateurs ont souligné qu'il est peu probable que les clients lisent d'eux-mêmes un document de deux pages du début à la fin, en particulier ceux qui ont un faible niveau d'alphabétisation, peu de temps à leur disposition ou peu d'assurance face à des documents écrits. En conséquence, ce format était le plus souvent jugé efficace lorsqu'il était utilisé de manière sélective ou accompagné de conseils supplémentaires, plutôt que comme une simple ressource en libre-service.

« Je pense que deux pages, c'est juste assez. Je crois que davantage serait trop. Et je pense que deux pages, comme une feuille imprimée recto verso, feraient un bon document à remettre aux gens. » (“I think two pages is just enough. I think anything more would be too much. And I think two pages, like one double sided page would be a good handout to people.”) – Éducateur en santé; Prairies

« Moi je trouve que c'est utile comme format. Ça me permet en fait d'imprimer celle que je veux présenter et puis de laisser celles qui sont peut-être moins utiles ce jour-là. Et aussi de pouvoir les leur transmettre, surtout après les séances pour qu'ils aient un support visuel déjà tout prêt. C'est très pratique. » – Éducateur en santé; Francophone

Quelques éducateurs ont également évoqué des questions d'accessibilité liées à la mise en page, soulignant que la taille des caractères, le contraste et la clarté visuelle sont des éléments importants pour les personnes âgées ou les clients souffrant de déficiences visuelles. D'autres ont suggéré que ces ressources gagneraient à être adaptables à différents formats, par exemple pour permettre de consulter facilement le contenu sur des appareils mobiles ou de le partager à petites doses.

« S'il existait une version imprimée, qu'il s'agisse d'un encart à l'épicerie ou d'un document que [les gens] pourraient prendre au cabinet du médecin, par exemple, cela leur offrirait un support concret à consulter et auquel se référer. Je constate en effet que beaucoup [de personnes plus âgées] ne sont pas très à l'aise avec l'informatique, et cela représente simplement une étape supplémentaire qu'elles ne franchiront pas. Mais si



elles avaient ce document directement dans la cuisine [...] ce serait peut-être une meilleure façon d'encourager davantage de personnes à consulter et à utiliser l'information. » (“If there's something in print form, whether it's something like an insert at a grocery store or [people] could pick it up at a doctor's office or something so they have something tangible to be able to follow and refer to. Because I find a lot [of older people] aren't computer savvy and that's just an extra step that they're not going to follow. But if they had that right in the kitchen [...] it might be a better option to get more people to follow and refer to the information.”) – Éducateur en santé; Atlantique

Distribution et points d'accès

Grand public

Lorsqu'on leur a demandé où ils s'attendaient à trouver ces fiches d'information ou à y avoir accès, les participants ont souligné l'importance de mettre ces documents à disposition au moment où ils réfléchissent à leurs choix alimentaires, ainsi que dans des environnements familiers et inspirant confiance. Beaucoup ont suggéré de recourir à plusieurs points d'accès afin d'augmenter les chances que les renseignements soient remarqués, mémorisés et utilisés. Les épiceries ont été les lieux les plus souvent cités comme points d'accès clés, et de nombreux participants ont estimé que le fait de tomber sur ces renseignements pendant leurs courses les inciterait à les utiliser immédiatement (par exemple, via un code QR, une affiche ou des documents imprimés).

« [Cela devrait être accessible] là où j'achète ma nourriture. Parce qu'il est très peu probable qu'avant d'aller au Superstore à 6 h 45 le matin, je sois en train d'imprimer quelque chose en ligne. Ça n'arrivera tout simplement pas. S'ils veulent que cela fonctionne pour nous, au moment du lancement, ces documents devraient être disponibles en magasin. Comme ça, je pourrais entrer, prendre la fiche, parcourir les allées et faire de meilleurs choix, et espérons-le, développer de meilleures habitudes. » (“[It should be available] where I buy my food. Because it's very unlikely that before I go to Superstore at 6.45 in the morning, I'm going to be online printing. It's just not going to happen. If they want this to work for us, when they do the launch, these should be available at the store. So I can walk in, pick up the sheet, walk down the aisles and make some better choices and hopefully develop some better habits.”) – Ouest; Adulte; Bien-être financier suffisant

« Je pense que ce serait utile d'avoir, par exemple, un petit code QR dans les épiceries ou sur certains emballages. S'il y a de la place pour cela et que ça nous ramène vers ces ressources, ce serait une façon facile de les consulter. » (“I think it would be helpful either, you know, a small QR code in the grocery stores or on some packaging. If there's space for it that takes us back to these resources, it's an easy way to pull 'em up.”) – Est; Adultes; Bien-être financier suffisant

« Le centre de cardiologie de Montréal nous donne un sac avec le guide alimentaire qui est dessus. C'est comme ça sur un sac en tissu et c'est écrit dessus... c'est vrai que ça



pourrait être sur un sac à quelque part.... Ça fonctionne, moi je l'ai trainé longtemps à l'épicerie et je regardais ce qu'il fallait que je prenne ou pas. » – Francophone; Adulte plus âgé; Faible bien-être financier

L'accès en ligne a également été largement évoqué, notamment via les sites Web gouvernementaux ou consacrés à la santé, que les participants ont décrits comme des sources fiables et pertinentes de renseignements nutritionnels. Les sites Web consacrés à l'épicerie et aux prospectus (par exemple, Flipp, Glouton), ainsi que les médias sociaux, ont également été considérés comme des supports efficaces pour promouvoir ce contenu. Beaucoup s'attendaient à ce que ces documents soient accessibles en ligne pour être consultés en dehors du contexte d'achat, ce qui leur aurait permis de s'informer ou de rafraîchir leurs connaissances à l'avance.

*« Je pense qu'il faut miser sur les plateformes de médias sociaux, parce que plus personne ne s'abonne aux courriels comme avant, puisque personne n'a le temps de s'asseoir et de consacrer du temps à lire un courriel comme on le faisait autrefois. Tout se joue maintenant dans des fenêtres de 3, 10 ou 14 secondes. Donc, si on avait un code QR et ensuite une présence numérique sur les plateformes sociales, cela permettrait de beaucoup mieux faire passer le message. Vous rejoindriez beaucoup mieux votre public. »
("I think that you got to hit the social media platforms because nobody's subscribing to emails anymore because nobody has time to sit down and put any time into reading an email like we used to. Everything is within like a 3, 10, and 14 second window. So, if we had a QR code and then had a digital media across the social platforms, then that would get your message out much better. You'd reach your audience way better.") – Est; Adulte; Faible bien-être financier*

Les participants ont également désigné les établissements de santé et les lieux communautaires comme des points de distribution appropriés ou des lieux où la promotion de ces supports pourrait être menée, notamment les cabinets médicaux, les cliniques, les pharmacies et les centres communautaires. Ces lieux étaient considérés comme renforçant la crédibilité des renseignements et comme des endroits où les gens pouvaient déjà s'intéresser à la santé ou à la nutrition.

« Je pense aussi qu'il serait utile d'avoir des visuels non seulement en ligne, mais aussi, vous savez, sous la forme plus traditionnelle d'affiches papier dans certains lieux clés au départ, que ce soit dans les salles d'attente des hôpitaux, dans les épiceries ou ailleurs, afin d'aider à faire connaître l'existence même de cette ressource. » ("I also think that having the visuals not just as an online [piece], but, you know, the old fashioned paper poster in some key locations initially, be it hospitals waiting rooms or in grocery stores or where have you, to help with kind of getting the message out that this even exists.") – Est; Adulte; Bien-être financier suffisant

Les différences entre les segments étaient minimes et concernaient principalement les points d'accès privilégiés. Les jeunes adultes étaient plus enclins à mentionner l'accès à Internet et aux services mobiles, notamment la possibilité de rechercher rapidement des renseignements sur un téléphone. Les personnes



âgées, en revanche, ont plus souvent mentionné des lieux physiques et des documents imprimés, exprimant leur préférence pour des supports qu'elles pouvaient se procurer, conserver ou consulter chez elles.

Éducateurs de santé

Les éducateurs de santé ont insisté sur le fait que l'efficacité de ces ressources dépendra non seulement de leur contenu et de leur format, mais aussi de la manière dont elles seront mises à disposition et des lieux où elles seront accessibles. Les participants ont généralement souligné la nécessité de disposer de plusieurs points d'accès, ce qui témoigne de la diversité des façons dont les usagers consultent les renseignements et des différents contextes dans lesquels les éducateurs exercent leur métier.

De nombreux éducateurs ont indiqué que ces documents seraient d'autant plus utiles s'ils pouvaient être facilement diffusés par voie électronique, par exemple par courriel, sur des sites Web ou via des liens pouvant être transmis aux clients. L'accès en ligne a été jugé particulièrement important pour le suivi après les rendez-vous, les programmes en ligne et les situations dans lesquelles les éducateurs souhaitent approfondir les renseignements abordés lors des séances. Par ailleurs, plusieurs participants ont souligné que la possibilité d'imprimer les documents restait importante, notamment pour les consultations en présentiel, les ateliers ou les clients qui préfèrent ou ont besoin de copies papier. De même, certains éducateurs de santé souhaiteraient pouvoir commander des exemplaires imprimés afin de les utiliser lors de leurs entretiens avec les clients.

« Je pense que beaucoup de mes clients portent attention à des choses comme les publicités télévisées et les médias sociaux. Donc, si c'est annoncé de cette façon, je reçois souvent beaucoup de questions à ce sujet, et j'en profite généralement pour présenter la ressource et en parler lorsqu'on me pose des questions. » ("I think many of my clients do pay attention to things like TV commercials and social media. So, if it's advertised in those ways, I often get many questions about it, and then I'll usually bring up the resource and speak if they've asked about it.") – Éducateur en santé; Prairies

« Moi je pense que c'est bien d'avoir des copies couleurs qui nous sont envoyées aux professionnels parce que c'est sûr qu'on peut imprimer, mais des fois tu ne peux pas imprimer, ça dépend du milieu et tout. » – Éducateur en santé; Francophone

Les éducateurs de santé ont également souligné l'importance de mettre ces ressources à disposition par le biais de canaux fiables et familiers, tels que les organismes de santé, les associations locales, les cliniques et les programmes éducatifs. Certains ont fait remarquer que les supports ont plus de chances d'être utilisés lorsqu'ils sont intégrés à des programmes existants ou distribués directement par les éducateurs, plutôt que de compter sur les clients pour les rechercher par eux-mêmes. Il a également été mentionné que les éducateurs de santé devraient être informés de l'existence de ces ressources par le biais de communications émanant d'associations professionnelles, de conférences ou de salons professionnels, en plus de leur mise à disposition sur le site Web du gouvernement du Canada.



« Je me demande si cela pourrait être transmis à nos organismes de certification comme information provenant de Santé Canada, pour leur dire que cette ressource est maintenant offerte à leur organisme. » (“I wonder if it could be given to our certifying bodies as like information from Health Canada, saying that this is now available to your certifying body.”) – Éducateur en santé; Prairies

Plusieurs participants ont fait remarquer que le fait de disposer de renseignements clairs au moment de la prise de décision pourrait renforcer l'utilité de ces ressources. Parmi les suggestions figuraient l'accès via des contextes liés à l'alimentation (par exemple, des liens ou des codes QR associés aux lieux d'achat de produits alimentaires) ou des lieux communautaires où l'on discute couramment des choix alimentaires. Ces remarques visaient généralement à favoriser la mémorisation et la mise en pratique, plutôt qu'à attendre des clients qu'ils s'investissent profondément dans les supports proposés dans ces contextes. De même, la promotion de ces ressources sur les réseaux sociaux a été mentionnée à plusieurs reprises comme un bon moyen de sensibiliser l'ensemble du public.

« Parfois, nous recevons l'information sur les médias sociaux ou dans les nouvelles avant même qu'elle n'arrive à l'hôpital ou au grand public. » (“Sometimes we get the information on social media, the news before it actually gets to the hospital or the general population.”) – Éducateur en santé; Ontario



Conclusions

La section ci-dessous présente les conclusions générales tirées du résumé des résultats de l'étude.

- ***L'attention portée aux étiquettes nutritionnelles est sélective et dictée par les besoins : les consommateurs se concentrent sur un ensemble restreint de nutriments clés et d'éléments figurant sur l'étiquette, tandis que les professionnels de la santé renforcent et encouragent ces comportements en aidant leurs clients à hiérarchiser et à décrypter les renseignements fournis sur les étiquettes.***

Les résultats indiquent que l'attention portée aux renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des produits alimentaires est sélective et motivée par des besoins précis, les consommateurs se concentrant généralement sur un nombre limité de nutriments. La plupart des participants issus du grand public ont indiqué consulter les étiquettes nutritionnelles au moins de temps en temps, notamment lorsqu'ils doivent gérer des problèmes de santé, évaluer des produits nouveaux ou inconnus, ou répondre à des objectifs alimentaires précis. L'attention s'est concentrée sur des nutriments tels que les sucres, le sodium et les graisses saturées, tandis que le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients ont constitué les principales sources d'information guidant les décisions d'achat, parallèlement au prix et aux contraintes de temps. Au moment de l'étude, le symbole nutritionnel figurant sur le devant de l'emballage était relativement peu connu, ce qui n'est pas surprenant compte tenu de sa récente mise en place; toutefois, les personnes qui l'avaient remarqué en comprenaient généralement le message d'avertissement et le considéraient comme un indicateur permettant une évaluation rapide.

Les témoignages des éducateurs de santé concernant leurs interactions avec les clients correspondaient étroitement à ces comportements des consommateurs. Les éducateurs ont décrit l'étiquetage nutritionnel comme un sujet de discussion courant, mais ciblé, les conseils étant généralement adaptés aux besoins individuels plutôt que destinés à couvrir tous les aspects de l'étiquette. L'accent a été mis sur l'aide apportée aux clients pour hiérarchiser les principaux éléments, notamment la taille des portions, le pourcentage de l'apport journalier recommandé et un petit nombre de nutriments pertinents pour la prévention ou la prise en charge des maladies chroniques. La liste des ingrédients était également souvent présentée comme un outil pratique pour les consommateurs confrontés à des allergies, à des restrictions alimentaires ou à des préoccupations liées à la transformation des aliments, tandis que le symbole sur le devant de l'emballage était généralement considéré comme un repère visuel utile plutôt que comme un substitut au tableau de la valeur nutritive.

Bien que certains points prêtant à confusion aient été relevés, ceux-ci étaient généralement secondaires par rapport aux tendances générales en matière de participation. Chez les consommateurs, l'incertitude concernant les portions, les pourcentages de la valeur quotidienne recommandée et la terminologie technique relative aux ingrédients était généralement décrite comme une source de frustration ponctuelle plutôt que comme un obstacle majeur à l'utilisation des



renseignements nutritionnels pour orienter les décisions d'achat. Les éducateurs de santé ont également fait remarquer que les consommateurs peuvent se sentir dépassés par les données chiffrées ou se concentrer exclusivement sur un seul nutriment, ce qui souligne l'importance d'adopter des approches simplifiées et rassurantes pour l'utilisation des étiquettes. Dans l'ensemble, les résultats indiquent une forte concordance entre la manière dont les consommateurs consultent naturellement les étiquettes nutritionnelles et la manière dont les éducateurs de santé aident à les décrypter.

- ***Les trois fiches d'information examinées ont été considérées comme des ressources complémentaires permettant un apprentissage progressif des étiquettes nutritionnelles, offrant la souplesse nécessaire pour s'adresser aux utilisateurs à différents niveaux, en fonction de leurs besoins.***

Les participants aux séances destinées tant au grand public qu'aux éducateurs de santé ont estimé que les trois fiches d'information abordaient des aspects connexes, mais distincts de l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, l'ensemble de ces documents favorisant globalement une progression allant de la sensibilisation et de la compréhension à la mise en pratique. Même si cette évolution n'a pas toujours été explicitement formulée par les participants, les commentaires recueillis indiquent que, pris dans leur ensemble, ces documents correspondent à la manière dont les connaissances et la confiance en matière d'étiquetage nutritionnel ont tendance à se construire au fil du temps.

Les éducateurs de santé, en particulier, ont clairement mis en évidence une distinction fonctionnelle plus nette entre ces documents, les présentant généralement comme des outils adaptés à différentes étapes de l'apprentissage ou à différents types de besoins des clients. Le document A a le plus souvent été décrit comme une introduction accessible, le document B comme un outil permettant d'approfondir la compréhension des renseignements figurant sur les étiquettes, et le document C comme la ressource la plus axée sur la pratique. Par ailleurs, les éducateurs ont souligné que ces documents sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés de manière sélective et accompagnés d'un accompagnement ou de conseils, plutôt que comme un outil d'auto-apprentissage.

Au sein du grand public, les réflexions sur l'ensemble des documents ont également mis en évidence l'importance de leur utilité pratique. Les participants ont généralement jugé ces recommandations claires et compréhensibles, mais ont souligné que leur mise en pratique dépendait de facteurs concrets tels que le temps, le coût, l'accessibilité et les habitudes alimentaires personnelles ou culturelles. Ces remarques n'ont pas remis en cause la clarté ou la pertinence des documents, mais ont plutôt souligné que les parcours d'apprentissage sont influencés par les réalités quotidiennes des achats.



- ***Le document A a été considéré comme une ressource d'initiation claire et accessible qui présente efficacement le symbole nutritionnel figurant sur le devant des emballages comme un outil de sélection rapide, favorisant la sensibilisation et l'établissement de priorités, tout en constituant davantage un point de départ qu'un guide exhaustif.***

Dans l'ensemble, le document A a été perçu comme une ressource d'initiation accessible et efficace, qui présente le symbole sur le devant de l'emballage comme un repère simple permettant de faire des choix alimentaires plus rapides et plus éclairés. Tant le grand public que les éducateurs de santé ont jugé ce document clair, crédible et parfaitement conforme aux attentes en matière de renseignements sanitaires émanant des pouvoirs publics.

Pour l'ensemble des publics, le document a réussi à faire comprendre que le symbole sur le devant de l'emballage est destiné à servir d'indicateur d'alerte pour les aliments riches en graisses saturées, en sucres ou en sodium, et qu'il est plus efficace en tant qu'outil de première sélection qu'en tant que substitut au tableau de la valeur nutritive ou à la liste des ingrédients. Les éducateurs de santé, en particulier, ont insisté sur son utilité pour lancer la conversation ou servir de base à des conseils plus approfondis, tandis que les participants issus du grand public ont apprécié l'accent mis sur la hiérarchisation des priorités et les explications rédigées dans un langage simple.

Par ailleurs, les commentaires suggèrent que l'efficacité du document dépend d'une définition claire de la manière dont le symbole doit être compris et utilisé dans la pratique, en particulier lorsque celui-ci n'apparaît pas. Si les participants ont généralement compris l'objectif du symbole, les incertitudes qui subsistent quant aux seuils (par exemple, à partir de quand peut-on parler de « teneur élevée ») et quant à la signification de l'absence de symbole sur un produit alimentaire indiquent qu'une clarification ou un renforcement supplémentaire pourrait renforcer davantage la confiance dans l'application cohérente de ces recommandations.

- ***Le document B a été considéré comme une ressource d'interprétation précieuse qui renforce la confiance dans l'utilisation réfléchie des trois étiquettes nutritionnelles, permettant ainsi de comparer les produits alimentaires en meilleure connaissance de cause.***

Le document B a été perçu comme une étape logique, marquant le passage de la prise de conscience à la compréhension, et destiné à aider les utilisateurs qui souhaitent aller au-delà des indications sommaires pour acquérir une meilleure compréhension de la manière dont les renseignements nutritionnels s'articulent entre elles afin de faciliter le choix des aliments. Tant le grand public que les éducateurs de santé ont jugé ce document crédible, instructif et parfaitement conforme aux attentes des recommandations sanitaires gouvernementales. Son intérêt résidait surtout dans le fait qu'il expliquait comment lire à la fois le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients, aidant ainsi les utilisateurs à relier entre elles les différents renseignements figurant sur l'étiquette plutôt que de les considérer isolément.

Pour l'ensemble des publics, l'un des principaux atouts du document B résidait dans son rôle pédagogique et dans sa capacité à renforcer la confiance. Les participants ont généralement



considéré que la règle empirique selon laquelle « 5 % c'est peu, 15 % c'est beaucoup » en matière de valeur quotidienne constituait l'un des enseignements les plus pratiques et les plus faciles à retenir, facilitant ainsi la compréhension et la comparaison entre des produits similaires. L'explication concernant la liste des ingrédients, notamment le fait qu'ils soient classés par ordre de poids, s'est également révélée être un élément d'apprentissage important, aidant certains participants à se sentir plus efficaces et plus conscients lorsqu'ils examinent les étiquettes. Les éducateurs de santé ont confirmé ces observations, indiquant que le document mettait efficacement en avant l'importance d'utiliser conjointement plusieurs éléments de l'étiquette, notamment la taille d'une portion, le pourcentage de la VQ et la liste des ingrédients.

Par ailleurs, les commentaires suggèrent que le document B est plus exigeant que les autres fiches, car il contient de nombreux renseignements et présente différents concepts, et qu'il peut nécessiter davantage de motivation, de temps ou d'accompagnement pour être utilisé efficacement. Si de nombreux participants ont salué la richesse de ce support, tant les consommateurs que les éducateurs ont toutefois fait remarquer que sa densité pouvait constituer un obstacle pour certains publics s'il était utilisé comme ressource unique. Il a été suggéré de simplifier le contenu du document, de clarifier certains concepts (par exemple, les substituts du sucre, le % VQ) et la liste des ingrédients à l'étape 2, ainsi que de mieux mettre en valeur les principaux messages afin qu'ils ressortent davantage.

- ***Le document C a été perçu comme une liste de vérification très pratique qui permet de concrétiser les connaissances issues des étiquettes nutritionnelles en actions concrètes lors des courses, renforçant ainsi la confiance et la cohérence en rendant les choix plus sains plus faciles à mettre en œuvre.***

Le document C a été largement perçu comme un outil très pratique et axé sur l'action, qui facilite la prise de décision lors des achats alimentaires en transposant les recommandations des étiquettes nutritionnelles en étapes claires et faciles à suivre, et en fournissant des exemples concrets d'aliments nutritifs. Tant le grand public que les éducateurs de santé ont jugé que le format de la liste de vérification était intuitif et facile à utiliser, et qu'il demandait moins d'efforts à prendre en main que des supports plus explicatifs. Ce document a été unanimement qualifié de fiable et parfaitement cohérent avec l'ensemble des ressources existantes. Il s'avère particulièrement utile pour les personnes qui se sentent dépassées par les renseignements nutritionnels ou qui ne savent pas comment mettre en pratique les renseignements figurant sur les étiquettes lorsqu'elles font leur épicerie.

Les participants ont perçu ce document comme un outil permettant d'établir des priorités, qui aide les utilisateurs à prendre des décisions de manière efficace, tout en les incitant à tenir compte de plusieurs éléments à la fois (par exemple, les catégories d'aliments, le symbole sur le devant de l'emballage et les renseignements figurant sur l'étiquette). Les éducateurs de santé ont souligné que le document C s'avère particulièrement efficace en tant que ressource destinée aux clients, car il renforce la confiance et favorise la cohérence en présentant les achats alimentaires sains comme un processus systématique et pratique, étape par étape.



Bien que certaines suggestions aient été formulées pour améliorer la rapidité de lecture du document, la clarté des exemples et la souplesse d'utilisation, celles-ci ont généralement été considérées comme des améliorations mineures plutôt que comme des problèmes fondamentaux. Les suggestions portaient principalement sur la réduction de la densité du texte et le renforcement de la hiérarchie visuelle, la présentation d'exemples d'utilisation de la liste de vérification et le rappel qu'elle doit servir de ligne directrice, la clarification de certains termes alimentaires, l'élargissement des exemples pour tenir compte de l'accessibilité financière, de la culture et de la disponibilité régionale, ainsi que l'intégration plus efficace des illustrations de l'assiette du guide alimentaire.

- ***Le format des fiches d'information a été jugé approprié, leur efficacité dépendant de leur mise à disposition via divers points d'accès fiables, qui correspondent aux lieux et aux modalités de prise de décision en matière d'alimentation.***

Dans l'ensemble, tant le grand public que les éducateurs de santé ont jugé que le format PDF de deux pages était adapté, familier et crédible pour les supports d'éducation nutritionnelle. Ce format correspondait aux attentes en matière de renseignements sanitaires émanant du gouvernement et n'a pas été perçu comme un obstacle à la compréhension. Les participants ont généralement estimé que la longueur offrait un juste équilibre entre le caractère informatif et la facilité d'utilisation, ce qui en fait une ressource de référence pouvant être consultée, enregistrée, imprimée ou diffusée selon les besoins. Si ce format se prêtait bien à un support éducatif, il n'était pas jugé adapté pour être utilisé au moment où les décisions d'achat sont prises, car on pensait rarement à emporter un exemplaire imprimé avec soi.

En ce qui concerne la diffusion, les participants ont mis en avant l'importance de disposer de multiples points d'accès pour renforcer la notoriété, la mémorisation et l'utilisation concrète. Les deux groupes ont insisté sur l'importance de pouvoir consulter ces ressources dans des environnements fiables et à des moments où l'on réfléchit à ses choix alimentaires, que ce soit via des sources de renseignements en ligne sur la santé, dans des établissements de santé ou des structures communautaires, ou encore dans des contextes liés à l'alimentation. Les éducateurs de santé, en particulier, ont indiqué que ces ressources leur étaient particulièrement utiles lorsqu'elles pouvaient être facilement diffusées, intégrées dans les programmes existants ou utilisées de manière sélective lors de leurs interactions avec les clients. Globalement, ces résultats indiquent que la visibilité à grande échelle, la souplesse d'accès et l'adaptation aux contextes d'épicerie constituent des facteurs essentiels pour favoriser l'adoption et l'utilisation de ces supports, quel que soit l'acteur qui dirige ou soutient les efforts de distribution.



Possibilités d'amélioration

Les résultats de l'étude ont mis en évidence plusieurs possibilités d'améliorer les fiches d'information et d'en renforcer la facilité d'utilisation. Bien que le rapport aborde toute une série de suggestions, les points suivants mettent en avant un ensemble de recommandations clés à prendre en considération.

1. Il serait judicieux de renforcer cet ensemble de mesures en clarifiant le parcours sans pour autant l'imposer.

Les résultats montrent clairement que ces trois fiches d'information sont perçues comme complémentaires et globalement progressives, allant de la sensibilisation aux étiquettes nutritionnelles à la fourniture de renseignements permettant d'en interpréter le contenu, pour aboutir enfin à la mise en pratique de ces recommandations. Cela dit, l'ordre de présentation n'était pas toujours perçu comme clair, ce qui donnait parfois l'impression que certains documents, notamment le document A, étaient incomplets. On pourrait ajouter une brève note sous le titre du document afin d'en expliquer l'objectif (par exemple, Document A : une introduction à la compréhension des étiquettes nutritionnelles des aliments), et en ajoutant une simple référence à la fin (par exemple : « Si vous souhaitez en savoir plus... »).

2. Précisez dans le document A comment comprendre les produits qui ne comportent pas de symbole sur le devant de l'emballage, et comment procéder dans ce cas.

Si le document A s'est révélé globalement efficace en tant que support d'introduction, les explications concernant l'absence de symbole sur le devant de l'emballage ont parfois manqué de clarté ou ont été mal comprises, certains participants ayant supposé que les produits ne portant pas ce symbole constituaient des choix plus sains.

Il conviendrait d'envisager de mettre davantage l'accent sur le message « absence de symbole » et de fournir des indications plus claires sur la façon de procéder lorsqu'un symbole n'apparaît pas (par exemple, l'absence de symbole ne signifie pas qu'un produit est pauvre en sucre, en sodium ou en graisses saturées; il convient de consulter le tableau de la valeur nutritive pour comparer). Il peut également être utile de préciser brièvement ce que signifie le fait qu'un produit soit « riche » en un nutriment donné.

3. Envisager de simplifier le document B en allégeant la densité des renseignements et en clarifiant certains des concepts présentés.

Le document B comble une lacune importante en matière de connaissances et fournit des conseils précieux sur la manière de comprendre les étiquettes nutritionnelles; son efficacité pourrait toutefois être améliorée en réduisant le volume du texte et le niveau de détail présenté. Il convient donc d'envisager de simplifier le contenu dans la mesure du possible, notamment en raccourcissant la longueur des phrases et en allégeant la densité globale du texte afin d'en faciliter la lecture. En outre, les recommandations relatives à la liste des ingrédients de l'étape 2 pourraient être



simplifiées, avec des explications plus claires sur les sucres ajoutés ou artificiels et l'utilisation, dans la mesure du possible, d'un langage plus simple.

De plus, lorsque des exemples d'étiquettes sont utilisés, le fait d'aligner le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et le symbole sur le devant de l'emballage sur un même produit alimentaire permettrait d'illustrer plus clairement comment ces éléments d'étiquetage s'articulent entre eux, renforçant ainsi la vocation pédagogique du document.

4. Améliorer la facilité d'utilisation du document C en facilitant sa lecture et en élargissant les exemples d'aliments afin de tenir compte de la diversité des réalités.

Le document C'était largement considéré comme le plus orienté vers l'action immédiate parmi les trois ressources et comme celui le plus susceptible d'être transmis directement aux clients. Compte tenu de ce rôle, il est essentiel de veiller à ce que le document soit facile à consulter rapidement et que ses recommandations puissent s'appliquer à un large éventail de situations. À cette fin, il conviendrait d'envisager de simplifier visuellement la section consacrée à la liste d'épicerie en augmentant les espaces blancs, en espaçant davantage les puces et en séparant plus clairement les titres des listes correspondantes.

Certains termes alimentaires peuvent nécessiter des précisions afin d'en garantir la compréhensibilité pour le grand public, notamment les substituts de viande, les légumineuses et la viande de gibier. Dans la mesure du possible, les exemples d'aliments pourraient être élargis afin de mieux tenir compte des pratiques culturelles, des différents budgets et des réalités régionales. Cela pourrait inclure des exemples d'options plus saines, de longue conservation ou moins coûteuses, ainsi que la prise en compte de la diversité culturelle dans les choix alimentaires.

Il serait également utile que le document précise plus clairement que cette liste de vérification est un guide flexible, et non un ensemble de règles rigides, et qu'elle peut être adaptée en fonction des circonstances particulières. L'efficacité visuelle de l'assiette du guide alimentaire serait renforcée si l'on établissait un lien plus clair avec la liste des aliments, si l'on précisait qu'elle illustre les proportions recommandées pour chaque groupe alimentaire et si l'on indiquait explicitement qu'elle s'aligne sur le guide alimentaire canadien. Enfin, étant donné que le document C sera probablement le plus souvent imprimé des trois, il convient de veiller à ce qu'il reste clair et efficace lorsqu'il est imprimé en noir et blanc.

5. Veillez à ce que le format des fiches d'information soit adapté aussi bien à la consultation à domicile qu'à l'utilisation en magasin.

Si le format PDF de deux pages a été jugé globalement adapté, de nombreux participants ont fait remarquer que ces documents seraient également utiles lors de l'épicerie et ont manifesté leur intérêt pour une version plus adaptée aux appareils mobiles, en particulier les jeunes adultes. Il conviendrait donc d'envisager de proposer des formats complémentaires au PDF afin de faciliter la consultation rapide lors des achats. Il pourrait s'agir d'une version condensée d'une page, sous forme de « liste de vérification » ou d'« aide-mémoire », facile à consulter sur un téléphone ou à



glisser dans un portefeuille, tout en conservant le PDF complet pour l'apprentissage et la consultation à la maison ou au bureau.

6. Envisager d'utiliser plusieurs points d'accès fiables pour favoriser la sensibilisation et l'adoption.

Les deux groupes de participants ont insisté sur l'importance de mettre ces ressources à disposition dans des contextes où les gens sont déjà en train de réfléchir à leur épicerie, et sous des formats qui correspondent à la manière dont les renseignements figurant sur les étiquettes nutritionnelles sont généralement consultés. Il convient donc de veiller à ce que les documents PDF soient faciles à télécharger, adaptés à l'impression et pratiques à consulter sur les appareils mobiles.

Les participants ont également insisté sur l'intérêt potentiel d'une meilleure visibilité sur les lieux de vente ou à proximité (par exemple, au moyen de supports imprimés ou de codes QR dans les magasins), ainsi que sur la promotion d'exemples d'utilisation proposés par les éducateurs. Cela pourrait notamment consister à fournir des ressources faciles à diffuser par voie électronique et, le cas échéant, à proposer aux formateurs de brèves recommandations sur la manière dont ces supports peuvent être utilisés de manière ponctuelle ou intégrés dans les interactions existantes avec les clients.

Annexe A :

Outils de recrutement



Étude sur l'éducation à l'étiquetage nutritionnel pour une alimentation saine (HC POR 25-09) – Outil de recrutement – version finale

Groupes de la population générale

Nom : _____

Téléphone de jour : _____ Téléphone le soir : _____

Courriel : _____

Collectivité : _____ Province : _____

SECTION 1 : Horaire et spécifications

HORAIRE DES GROUPES DE DISCUSSION

Date (2026)	Groupe	HNA	HNE	Heure pour les participants	Public	Langue	Animateur
Lundi 12 janvier	2	18h30	17h30	19h00 HT / 18h30 HA / 17h30 HE	Est : confiance suffisante – adultes	AN	CP
	3	21h00	20h00	19h00 HC & SK / 18h00 HR / 17h00 HP	Ouest : faible confiance – adultes	AN	CP
Mercredi 14 janvier	4	18h30	17h30	19h00 HT / 18h30 HA / 17h30 HE	Est : faible confiance – jeunes adultes	AN	CP
	5	21h00	20h00	19h00 HC & SK / 18h00 HR / 17h00 HP	Ouest : confiance suffisante – adultes	AN	CP
Jeudi 15 janvier	6	15h00	14h00	15h30 HT / 15h00 HA / 14h00 HE	Est : faible confiance – personnes âgées	AN	CP
	7	18h30	17h30	19h00 HT / 18h30 HA / 17h30 HE	Est : confiance suffisante – jeunes adultes	AN	MB
	8	21h00	20h00	19h00 HC & SK / 18h00 HR / 17h00 HP	Ouest : confiance suffisante – jeunes adultes	AN	MB
Vendredi 16 janvier	10	14h00	13h00	12h00 HC & SK / 11h00AM HR / 10h00 HP	Ouest : faible confiance – personnes âgées	AN	MB
Lundi 19 janvier	12	18h30	17h30	19h00 HT / 18h30 HA / 17h30 HE	Est : confiance suffisante – personnes âgées	AN	MB
	13	21h00	20h00	19h00 HC & SK / 18h00 HR / 17h00 HP	Ouest : faible confiance – jeunes adultes	AN	MB
Mardi 20 janvier	14	11h30	10h30	10h30 HE	Québec : faible confiance – personnes âgées	FR	CP
	15	14h30	13h30	13h30 HE	Québec : confiance suffisante – personnes âgées	FR	CP
Mercredi 21 janvier	16	18h00	17h00	16h00 HC & SK / 15h00PM HR / 14h00 HP	Ouest : confiance suffisante – personnes âgées	AN	MB
	17	18h30	17h30	17h30 HE	Québec : confiance suffisante – jeunes adultes	FR	CP
	18	20h30	19h30	19h30 HE	Québec : confiance suffisante – adultes	FR	CP
	19	21h00	20h00	20h00 HE / 19h00 HC & SK / 18h00 HR & YT / 17h00 HP	Nord : faible confiance – tous les âges (16+)	AN	MB
Jeudi 22 janvier	20	18h30	17h30	17h30 HE	Québec : faible confiance – jeunes adultes	FR	CP
	21	19h00	18h00	19h30 HT / 19h00 HA / 18h00 HE	Est : faible confiance – adultes	AN	MB
	22	20h30	19h30	19h30 HE	Québec : faible confiance – adultes	FR	CP
	23	21h00	20h00	20h00 HE / 19h00 HC & SK / 18h00 HR & YT / 17h00 HP	Nord : confiance suffisante – tous les âges (16+)	AN	MB



Sommaire des spécifications

- **Vingt (20) groupes de discussion en ligne** au total :
 - **Douze (12) groupes en anglais** avec des résidents de deux régions : Est (T.-N.-L., N.-É., N.-B., Î.-P.-É., Ont.) et Ouest (Man., Sask., Alb., C.-B.) – six groupes dans chaque région
 - **Six (6) groupes en français** avec des résidents du Québec et des francophones d'autres régions
 - Dans chaque marché (Ouest, Est, Québec), **un (1) groupe avec des personnes se considérant comme ayant un faible revenu et un (1) groupe avec des personnes se considérant comme ayant un revenu suffisant**, pour chacun des publics suivants :
 - jeunes adultes (de 16 à 25 ans)
 - adultes (de 26 à 65 ans)
 - personnes âgées (65 ans et plus)
 - **Deux (2) groupes anglophones** avec des résidents du Nord (Nt, T.N.-O., Yn) – adultes de 16 ans et plus : **un (1) groupe avec des personnes se considérant comme ayant un faible revenu et un (1) groupe avec des personnes se considérant comme ayant un revenu suffisant**.
- Dans chaque groupe, veillez à représenter les personnes 2SLGBTQ+, un mélange des genres, des âges (dans une fourchette), de la composition des ménages, de l'origine culturelle, du niveau d'éducation, du milieu rural/urbain, des nouveaux arrivants au Canada et des autochtones.
- Récompense : **125 \$ par participant**
- Accès à un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette informatique connectés à l'Internet à haute vitesse avec un haut-parleur, un microphone et une webcam. L'utilisation des téléphones intelligents est interdite.
 - Pour les participants du Nord et des régions éloignées où la puissance de la connexion Internet peut varier, une webcam peut ne pas être nécessaire.
- 12 participants recrutés par groupe
- La discussion en groupe dure **90 minutes (mais les participants s'engagent à consacrer 2 heures à la connexion et aux retards)**.
- Exclure les professions sensibles (celles mentionnées au point P1)

Répartition des séances des groupes de discussion avec des membres du grand public

Public	Groupe d'âge	Nord	Ouest (C.-B., Prairies)	Est (Ont., Atlantique)	QC/Francophones	Total des recrues	Nbre total de groupes
		Anglais			Français		
Personnes se considérant comme ayant une faible confiance financière	jeunes adultes (de 16 à 25 ans)		1	1	1	36	10
	adultes (de 26 à 65 ans)		1	1	1	36	
	personnes âgées (65 ans et plus)		1	1	1	36	
	Tous les âges (16 ans et plus)	1				12	
Personnes se considérant comme ayant une confiance financière suffisante	jeunes adultes (de 16 à 25 ans)		1	1	1	36	10
	adultes (de 26 à 65 ans)		1	1	1	36	
	personnes âgées (65 ans et plus)		1	1	1	36	
	Tous les âges (16 ans et plus)	1				12	
Total		2	6	6	6	240	20



NOTE POUR LE RECRUTEUR – POUR TERMINER UNE ENTREVUE, DIRE : « Merci beaucoup de votre coopération. Nous ne pouvons pas vous inviter à participer puisque nous avons un nombre suffisant de participants possédant un profil semblable au vôtre. »

NOTE POUR LE RECRUTEUR : Si un répondant souhaite vérifier la validité de l'étude, lui indiquer de communiquer avec :

Narrative Research au numéro 888 414-1336 ou à l'adresse focusgroups@narrativeresearch.ca

REMARQUE : TOUT AU LONG DU RECRUTEMENT, DES INSTRUCTIONS FIGURENT SOUS CHAQUE QUESTION

SECTION G : Introduction générale

Bonjour, je m'appelle _____ et je vous appelle de la part de Narrative Research, une société nationale d'études de marché. Laissez-moi vous assurer que nous n'essayons pas de vous vendre quoi que ce soit. Nous menons une étude au nom du **gouvernement du Canada**, plus précisément pour **Santé Canada**, et nous recherchons des personnes qui pourraient participer à un petit groupe de discussion. Nous aimerions parler à un membre de votre foyer qui a au moins 16 ans. Est-ce que ça pourrait être vous? **SI NON, DEMANDER À PARLER À QUELQU'UN D'AUTRE ET RÉPÉTER L'INTRODUCTION.**

Préférez-vous continuer en français ou en anglais? Do you prefer to continue in English or French?

NOTE POUR LE RECRUTEUR – DANS LE CAS DES GROUPES FRANCOPHONES, SI LES PARTICIPANTS PRÉFÈRENT CONTINUER EN ANGLAIS, RÉPONDRE : *"Unfortunately, for your province/territory, the focus groups are scheduled in English only. Would you like An English-speaking colleague to contact you and invite you to participate in an English-language focus group?"*

Au cours du groupe de discussion, les participants passeront en revue des fiches d'information sur les étiquettes des aliments et discuteront de la manière dont elles peuvent aider à orienter les choix alimentaires quotidiens. La participation à cette recherche est volontaire. Tout ce que vous direz sera protégé conformément à la loi sur la protection de la vie privée. Les personnes qui répondent aux critères et qui participent au groupe de discussion recevront une récompense financière de **125 \$**. Cela pourrait-il vous intéresser?

Oui 1

Non 2 **REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE**

[SI L'ÉCHANGE A LIEU EN LIGNE, FOURNIR UN LIEN VERS LA POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DE NARRATIVE RESEARCH AU BAS DE CHAQUE PAGE : [ANGLAIS : <https://narrativeresearch.ca/privacy-policy/>] [FRANÇAIS : <https://narrativeresearch.ca/privacy-policy/#politique-de-confidentialit%C3%A9>]

[SI L'ÉCHANGE A LIEU AU TÉLÉPHONE : La politique de confidentialité de Narrative Research est accessible sur demande. SI LA QUESTION EST POSÉE, FOURNIR LE LIEN VERS LA POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ PAR TÉLÉPHONE OU NOTER L'ADRESSE ÉLECTRONIQUE OÙ L'ENVOYER.]



[SI L'ÉCHANGE A LIEU AU TÉLÉPHONE : Si l'on vous interroge sur les lois relatives à la protection de la vie privée, répondez : Les renseignements personnels que vous me communiquez sont recueillis en vertu de la *Loi sur le ministère de la Santé* et seront traités conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*. Je ne recueille que les renseignements dont j'ai besoin pour déterminer si vous pouvez participer à la recherche et pour vous contacter au sujet de cette recherche si vous choisissez d'y participer. Vous avez le droit d'accéder à vos renseignements personnels et de demander qu'ils soient corrigés et/ou annotés. Pour toute question relative à la confidentialité, vous pouvez contacter nutrition@hc-gc.ca. Si vous n'avez pas réussi à régler un problème de confidentialité directement Santé Canada, vous pouvez déposer une plainte auprès du Commissaire à la protection de la vie privée du Canada concernant la manière dont nous avons traité vos informations personnelles. La collecte de vos renseignements personnels est décrite dans Info Source à infosource.gc.ca, dans le fichier de renseignements personnels (FRP) PSU 914 – Communications publiques.

Cette recherche est enregistrée auprès du Service de vérification des recherches du Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien.

[SI NÉCESSAIRE, PRÉCISER :] Pour en savoir davantage sur la recherche, vous pouvez consulter le site <https://canadianresearchinsightscouncil.ca/rvs/home/?lang=fr>

Le numéro d'enregistrement du sondage est le suivant : **20251028-NA223]**

La séance se déroulera sous la forme d'une discussion informelle en petit groupe en ligne, dirigée par un animateur professionnel. Puis-je vous poser quelques questions pour vérifier si vous correspondez au type de profil que nous recherchons? Cela devrait prendre 6 ou 7 minutes.

Oui 1
Non 2

SI LA RÉPONSE EST NON, REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE

SECTION P : Questions sur le profil

Pour commencer...

P1. Est-ce que vous ou un membre de votre ménage travaillez actuellement ou avez déjà travaillé...? **[LIRE LA LISTE – ALTERNER L'ORDRE DE PRÉSENTATION]**

En arketing ou études de marché 1
En relations publiques, publicité, médias (télévision, radio, journaux), conception graphique 2
Au ministère du gouvernement fédéral ou provincial responsable de la santé publique 3
En fabrication de denrées alimentaires/industrie alimentaire/produits de base ou organisation de défense des droits 4
Dans un organisme participant à la promotion de la santé ou fournissant des conseils sur la salubrité alimentaire, la nutrition ou une saine alimentation 5
Aucune de ces réponses 6



INSTRUCTIONS : Si la réponse est « oui » à l'un des codes 1 à 5, remercier la personne et terminer l'entrevue. Poursuivre si « Aucune de ces réponses » (code 6).

P2. Dans quelle province ou territoire vivez-vous actuellement?

Enregistrer le nom de la province/du territoire : _____

INSTRUCTIONS : Recruter un bon mélange dans chaque région, si applicable

P3. Dans quelle ville, municipalité ou village habitez-vous actuellement?

Enregistrer le nom de la ville/municipalité/village : _____

P4. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux le lieu où vous habitez?

Une grande ville.....1

En banlieue, à proximité d'une grande ville 2

Une petite ville ou un village 3

En milieu rural 4

INSTRUCTIONS : Recruter des participants provenant de divers milieux urbains et ruraux pour chaque marché; viser la diversité des emplacements au sein de chaque région

P5. Afin de garantir la diversité des participants, quelle est votre tranche d'âge? [LIRE LES RÉPONSES DANS L'ORDRE]

Moins de 16 ans 1

Entre 16 et 18 ans..... 2

Entre 19 et 22 ans..... 3

Entre 23 et 25 ans..... 4

Entre 26 et 35 ans..... 5

Entre 36 et 49 ans..... 6

Entre 50 et 64 ans..... 7

Entre 65 et 69 ans..... 8

Entre 70 et 79 ans..... 9

80 ans et plus..... 10

INSTRUCTIONS : Si la personne a moins de 16 ans (code 1), la remercier et terminer l'entrevue. Si la personne a entre 16 et 25 ans (codes 2, 3 et 4), envisager pour les groupes Jeunes adultes. Si la personne a de 26 à 64 ans (codes 5, 6 ou 7), envisager pour les groupes Adultes. Si la personne a 65 ans ou plus (codes 8, 9 ou 10), envisager pour les groupes Personnes âgées. Recruter un bon mélange d'âges dans la fourchette d'âge de chaque groupe



- P6. Quelle est votre identité de genre? Cela peut être différent des mentions figurant sur votre certificat de naissance ou d'autres documents officiels. *Le genre fait référence à l'identité personnelle et sociale d'un individu en tant qu'homme, femme ou personne qui n'est pas exclusivement un homme ou une femme (par exemple, non binaire, personne agender, au genre fluide, personne queer ou bispirituel).*

Un homme 1
 Une femme 2
 Je préfère m'auto-identifier 3
 Je préfère ne pas répondre 8

INSTRUCTIONS : Recruter un mélange de personnes dans chaque groupe

- P7. Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez terminé?

Niveau inférieur à un diplôme d'études secondaires ou l'équivalent 1
 Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent 2
 Certificat ou diplôme d'apprenti enregistré ou d'un autre métier 3
 Diplôme ou certificat collégial, du CÉGEP et au d'autres certificats ou diplômes non universitaires 4
 Certificat ou diplôme universitaire inférieur au baccalauréat terminé 5
 Baccalauréat 6
 Diplôme d'études supérieures supérieur au baccalauréat 7
 Je préfère ne pas répondre 8

INSTRUCTIONS : Recruter un mélange de personnes dans chaque groupe

- P8. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux votre rôle dans l'achat des aliments **[SI ENTRE 16 ET 18 ANS : et la planification des repas pour vous-même ou] pour votre ménage? [UNE SEULE RÉPONSE]**

Je suis la principale personne responsable de l'épicerie pour mon ménage 1
 Je partage la responsabilité de l'épicerie avec d'autres membres de mon ménage 2
[MONTRER SI ENTRE 16 ET 18 ANS] Je prends moi-même certaines décisions en matière d'achat d'aliments ou j'aide à élaborer la liste de l'épicerie ou à planifier des repas à la maison 3
 Je ne participe pas à l'épicerie **[SI ENTRE 16 ET 18 ANS : ou à la préparation des repas]** 4

INSTRUCTIONS : Pour les groupes Jeunes adultes (19 à 25 ans), Adultes et Personnes âgées, recruter la principale personne responsable de l'épicerie ou une personne qui partage les responsabilités de l'épicerie (codes 1 et 2). Pour les Jeunes adultes (16 à 18 ans), recruter si le code est 1, 2 ou 3 (participation à l'épicerie ou à la planification des repas pour le ménage ou pour eux-mêmes). Pour tous les groupes, si vous n'êtes pas impliqué dans l'épicerie (code 4), remercier la personne et terminer l'entrevue.



P9. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux la situation actuelle de votre ménage? Vivez-vous...?

[POSER AUX PARTICIPANTS DE 16 À 18 ANS SEULEMENT]

Seul(e).....	1
Avec des colocataires ou des frères et sœurs	2
Avec l'un ou les deux parents/tuteurs	3
Autre (préciser : ____).....	4

[POUR LES 19 ANS ET PLUS]

Seul(e).....	1
Avec des colocataires (qui ne sont pas de la famille)	2
Avec l'un ou les deux parents/tuteurs	3
Avec un(e) partenaire ou un(e) conjoint(e) (sans enfants)	4
Avec un(e) partenaire ou un(e) conjoint(e) et vos enfants	5
Comme parent monoparental avec vos enfants au moins une partie du temps.....	6
Au sein d'une famille recomposée (avec un(e) conjoint(e) ou partenaire et vos enfants ou les enfants du conjoint/de la conjointe ou du/de la partenaire)	7
Avec d'autres membres de la famille (par exemple, frères et sœurs, famille élargie).....	8
Autre (préciser : _____)	9

INSTRUCTIONS : Recruter un mélange de personnes dans chaque groupe

P10. Le gouvernement du Canada s'engage à respecter la diversité, l'inclusion, l'égalité et l'absence de discrimination dans ses politiques et ses programmes. Cette recherche contribue à cet objectif en cherchant à mieux comprendre les besoins et les expériences de personnes issues d'un large éventail de milieux.

Vous identifiez-vous à une des catégories suivantes? **[ENREGISTRER TOUTES LES MENTIONS]**

Membre d'une minorité visible/d'un groupe racialisé	1
Membre 2SLGBTQ+	2
Personne vivant avec un handicap	3
Autre/identité non encore répertoriée (précisez : _____)	4
Aucune de ces réponses	5
Je préfère ne pas répondre	6

INSTRUCTIONS : Réponses multiples acceptées. Recruter au moins une personne par groupe qui s'identifie comme 2SLGBTQ+ (code 2).

P11. Afin de nous assurer que nous nous adressons à des gens de cultures diverses, pourriez-vous nous indiquer votre origine ethnique? *Veillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent*

Blanche/Européenne (p. ex., allemande, irlandaise, anglaise, italienne, française, polonaise)	1
Hispanique, latino-américaine ou espagnole (p. ex., mexicaine, cubaine, salvadorienne, colombienne).....	2



- Noire ou afro-canadienne (p. ex., afro-canadienne, jamaïcaine, haïtienne, nigérienne, éthiopienne) . 3
 Asiatique de l'Est (p. ex., chinoise, philippine, vietnamienne, coréenne)..... 4
 Asiatique du Sud (p. ex., originaire des Indes orientales, pakistanaise)..... 5
 Moyen-orientale ou nord-africaine (p. ex., libanaise, iranienne, syrienne, marocaine, algérienne) 6
 Autochtone (p. ex., Premières Nations, Métis, Inuit) 7
 Autre (préciser : ____)..... 8
 Je ne sais pas/je préfère ne pas répondre 9

**INSTRUCTIONS : Réponses multiples acceptées. Recruter un bon mélange dans chaque groupe;
 Recruter un minimum d'une personne autochtone dans chaque groupe (code 7)**

P12. Êtes-vous né(e) au Canada?

- Oui 1 [PASSER À LA QP14]
 Non 2

P13. [DEMANDER SI LA RÉPONSE À LA QUESTION P12 EST « NON »] Depuis combien d'années vivez-vous au Canada? [INSCRIRE LE NOMBRE D'ANNÉES : ____]

- Moins de 5 ans 1
 De 5 à 9 ans 2
 10 ans ou plus..... 3
 Je préfère ne pas répondre 4

**INSTRUCTIONS : Recruter 1 nouvel arrivant par groupe qui vit au Canada depuis moins de 10 ans
 (code 1 ou 2)**

Afin de garantir la diversité des points de vue dans cette recherche, nous aimerions vous poser quelques questions sur votre situation financière et votre accès à l'alimentation. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront utilisées que pour nous aider à comprendre les différentes expériences des participants. Il ne vous sera PAS demandé de communiquer ces réponses lors du groupe de discussion.

P14. Quel était le revenu total de votre ménage l'année dernière, c'est-à-dire le revenu total de tous les membres de votre ménage avant impôts?

- Moins de 20 000 \$ 1
 De 20 000 \$ à moins de 40 000 \$ 2
 De 40 000 \$ à moins de 60 000 \$ 3
 De 60 000 \$ à moins de 80 000 \$ 4
 De 80 000 \$ à moins de 100 000 \$ 5
 De 100 000 \$ à moins de 150 000 \$ 6
 150 000 \$ ou plus 7
 Je ne sais pas/je préfère ne pas répondre 8
 Préfère ne pas répondre..... 9

**INSTRUCTIONS : Rechercher un mélange**

P15. Dans quelle mesure êtes-vous confiant(e) dans votre capacité à faire face à vos obligations financières au cours des prochains mois?

Très confiant(e) 1

Plutôt confiant(e)..... 2

Pas très confiant(e)..... 3

Pas du tout confiant(e) 4

P16. Au cours de la dernière année, avez-vous dû retarder ou omettre de payer des factures par manque d'argent?

Oui 1

Non 2

Je préfère ne pas répondre 3

P17. Au cours de la dernière année, combien de fois avez-vous craint que votre ménage ne manque de nourriture avant d'avoir de l'argent pour en acheter davantage?

Souvent..... 1

Parfois..... 2

Rarement..... 3

Jamais 4

P18. Au cours de la dernière année, vous ou un membre de votre foyer avez-vous sauté des repas ou mangé moins que nécessaire parce que vous n'aviez pas assez d'argent pour acheter de la nourriture?

Oui 1

Non 2

Je préfère ne pas répondre 3

INSTRUCTIONS :

UNE FAIBLE CONFIANCE FINANCIÈRE : Envisager si :

– P15 = « Pas très confiant(e) » ou « pas confiant(e) du tout » (code 3 ou 4) OU P16 = « oui » (code 1);

– ET P17 = « souvent » ou « parfois » (code 1 ou 2) OU P18 = « oui » (code 1)

UNE CONFIANCE FINANCIÈRE SUFFISANTE : Envisager si :

– P15 = « Très confiant(e) » ou « plutôt confiant(e) » (code 1 ou 2) OU P16 = « non » (code 2);

– ET P17/ « Rarement » ou « jamais » (code 3 ou 4) OU P18 = « non » (code 2)

SECTION N : Questions pour les groupes en ligne

Les groupes de discussion auxquels vous participerez se dérouleront en ligne à l'aide de Zoom. Pour participer, vous aurez besoin de :



- Un ordinateur portable, un ordinateur de bureau ou une tablette avec une connexion Internet à haute vitesse et la possibilité d'utiliser Zoom
- Un microphone, des haut-parleurs, et une webcaméra
- Un espace calme et sans distraction (pas de lieux publics, de véhicules ou d'espaces extérieurs)

REMARQUE IMPORTANTE : Vous NE POUVEZ PAS utiliser un téléphone intelligent pour participer au groupe de discussion. Nous examinerons des documents à l'écran qui REQUIÈRENT un écran plus grand, tel qu'un ordinateur portable, un ordinateur de bureau ou une tablette. Un écran de téléphone est trop petit pour cette recherche.

NF1. Avez-vous accès à l'un des appareils suivants avec une connexion Internet haute vitesse et la possibilité d'utiliser Zoom pour le groupe de discussion? [RÉPONSES MULTIPLES ACCEPTÉES; GARDER LE CODE 3 EXCLUSIF]

Ordinateur portable ou ordinateur de bureau 1
 Tablette électronique 2
 Aucune de ces réponses 3

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « aucune de ces réponses », remercier la personne et terminer l'entrevue.

NF2. L'appareil que vous utiliserez pour participer au groupe de discussion présente-t-il les caractéristiques suivantes? [RÉPONSES MULTIPLES ACCEPTÉES; GARDER LE CODE 4 EXCLUSIF]

Webcaméra 1
 Microphone 2
 Haut-parleurs.....3
 Aucune de ces réponses 4

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « aucune de ces réponses », remercier la personne et terminer l'entrevue; recruter si code 1, 2 ET 3 (tous requis) – MAIS les webcams (code 1) ne sont pas essentielles pour les participants de régions éloignées.

NF3. Vous devrez être dans un endroit calme dénué de distractions pendant toute la durée de la séance. Il faudra notamment veiller à ce que vous soyez seul(e), sans animaux de compagnie, sans enfant ni d'autres personnes à proximité, et dans une pièce de votre domicile ou de votre bureau qui est calme. **Un endroit à l'extérieur, un véhicule ou un endroit public ne sont PAS des endroits acceptables.** Êtes-vous en mesure de disposer d'un environnement calme, sans distractions ou bruits, pendant la durée de la séance du groupe de discussion?

Oui 1
 Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue



INSTRUCTIONS POUR REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE AUX QUESTIONS NF1 À NF3 : En fonction de vos réponses, nous ne pouvons pas vous inviter à participer à ce groupe de discussion en ligne, car vous ne répondez pas aux exigences techniques ou de logistique. Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à cette recherche.

SECTION R : Questions sur l'expérience antérieure au sein de groupes de discussion

Je n'ai que quelques questions supplémentaires à vous poser...

R1. Avez-vous déjà participé à un groupe de discussion ou à une entrevue pour lesquels vous avez été rémunéré(e)?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Maximum de 5 participants par groupe qui ont répondu « oui ». Si la réponse est « oui », continuer. Si la réponse est « non », passer à la SECTION I : Invitation

R2. À quand remonte votre dernière participation à un groupe de discussion ou à une entrevue?

R3. [DEMANDER SI DANS LES 5 DERNIÈRES ANNÉES À LA QUESTION R2] À combien de discussions de groupe ou d'entrevues avez-vous participé au cours des 5 dernières années? _____

R4. Quels étaient les sujets des groupes de discussion ou entrevues auxquels vous avez participé?

REMERCIER LA PERSONNE ET METTRE FIN À L'ENTREVUE SI ELLE...

– a participé à 5 groupes ou plus au cours des 5 dernières années (participation à 4 groupes et entrevues au maximum).

– a participé à un groupe de discussion au cours des six derniers mois.

– a déjà participé à une discussion de groupe concernant l'étiquetage alimentaire/saine alimentation

SECTION I : Invitation

En fonction de vos réponses jusqu'à présent, nous aimerions vous inviter à participer à un petit groupe de discussion en ligne à l'aide de Zoom, qui sera mené à <INSÉRER L'HEURE> le <INSÉRER LA DATE>. La séance rassemblera jusqu'à 10 personnes et durera entre **90 minutes et 2 heures**. Vous recevrez une récompense financière d'un montant de 125 \$ en guise de remerciement de votre temps. Au cours de la séance, nous passerons en revue les fiches d'information sur les étiquettes des aliments et nous discuterons de la manière dont elles peuvent aider à orienter les choix alimentaires quotidiens.



11. Êtes-vous disponible pour participer à ce groupe de discussion et souhaitez-vous y participer?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue

12. La discussion de groupe à laquelle vous participerez sera enregistrée en format vidéo aux fins de recherche uniquement. Soyez assuré(e) que vos commentaires et vos réponses ne vous seront pas attribuées et que votre nom ne sera pas inscrit dans le rapport de recherche. Êtes-vous à l'aise avec le fait que la discussion est enregistrée en format vidéo?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue

13. Il se peut que des employés de Santé Canada et de la firme de marketing avec laquelle ils travaillent qui écoutent la discussion. Les noms de famille des participants ne leur seront pas communiqués. Êtes-vous à l'aise avec le fait d'avoir des observateurs?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue

14. Laquelle des deux langues officielles, l'anglais ou le français, parlez-vous le plus souvent (de façon régulière)? **[RÉPONSE UNIQUE]**

Anglais 1

Français..... 2

Les deux à égalité 3

INSTRUCTIONS : La réponse doit être le « français » (code 2) pour les groupes du Québec.

15. La discussion de groupe se déroulera **[GROUPES 14, 15, 17, 18, 20 & 22 : en français] [TOUS LES AUTRES GROUPES : en anglais]**. Les participants devront également lire du texte, écrire des réponses et examiner des images avant et pendant la rencontre. Pouvez-vous participer à ces activités **[GROUPES 14, 15, 17, 18, 20 & 22: en français] [TOUS LES AUTRES GROUPES : en anglais]** seul(e), sans aide?

Oui 1

Non 2

Je ne sais pas 8

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « non » ou « Je ne sais pas », remercier la personne et terminer l'entrevue



Pourrions-nous confirmer l'adresse courriel à laquelle nous pouvons vous envoyer les instructions détaillées pour accéder au groupe?

Inscrire l'adresse courriel (et vérifier) : _____.

Nous vous enverrons les instructions par courriel au moins un jour avant le début de la discussion de groupe. La discussion de groupe commencera ponctuellement à **<INSÉRER L'HEURE>** et durera entre **90 minutes et 2 heures**. Veuillez ouvrir la session 15 minutes avant afin de ne pas retarder la séance. Si vous arrivez en retard, nous ne pourrions pas vous inclure dans la discussion et nous ne vous donnerons pas la récompense financière.

Comme nous l'avons mentionné, nous serons heureux de donner à tous les participants un montant de **125 \$**, par virement électronique ou par chèque, selon votre choix. Il faut compter environ 5 jours ouvrables pour recevoir une récompense par virement électronique ou environ 2 à 3 semaines après votre participation pour la recevoir par chèque.

16. Préférez-vous recevoir votre récompense par virement électronique ou par chèque?

Virement électronique 1

Chèque 2

I6 INSTRUCTIONS : Si VIREMENT ÉLECTRONIQUE, continuer à la question 17; Si CHÈQUE, aller à la question 18

17. **[SI LA PERSONNE PRÉFÈRE RECEVOIR SA RÉCOMPENSE PAR VIREMENT ÉLECTRONIQUE, INSCRIRE 1 À LA Q16]** Pourriez-vous confirmer l'adresse courriel à laquelle vous souhaitez que le virement électronique soit envoyé après le groupe de discussion, ainsi que l'orthographe correcte de votre nom? Notez que le mot de passe du virement électronique vous sera communiqué par courriel lorsque la discussion de groupe sera terminée.

INSCRIRE L'ADRESSE COURRIEL : _____

INSCRIRE LE PRÉNOM : _____

INSCRIRE LE NOM DE FAMILLE : _____

18. **[SI LA PERSONNE PRÉFÈRE RECEVOIR SA RÉCOMPENSE PAR CHÈQUE, INSCRIRE 2 À LA Q16]** Pourrais-je avoir l'adresse postale où vous souhaitez que le chèque soit envoyé après le groupe de discussion, ainsi que l'orthographe correcte de votre nom?

Adresse postale : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Prénom : _____ Nom de famille : _____

Puisqu'il s'agit de très petits groupes, l'absence d'une seule personne peut nuire au bon fonctionnement de la discussion. C'est pourquoi je vous demande, si vous avez décidé de participer, de faire tout votre possible pour y assister. Si vous ne pouvez pas participer à l'étude, veuillez communiquer avec _____ au _____



(appel à frais virés), ou par courriel : _____ dès que possible afin que nous puissions trouver une autre personne pour vous remplacer. **Nous vous demandons si cette situation se présente de ne pas trouver vous-même la personne qui vous remplacera.**

Afin que nous puissions communiquer avec vous pour vous rappeler le groupe de discussion ou vous faire part de changements de dernière minute s'il y a lieu, pouvez-vous me confirmer votre nom et vos coordonnées?

Prénom : _____

Nom de famille : _____

Courriel : _____

N° de téléphone cellulaire : _____

N° de téléphone à la maison : _____

N° de téléphone au travail : _____

19 INSTRUCTIONS : Si la personne refuse de donner son nom, prénom ou numéro de téléphone, veuillez lui assurer que ces renseignements resteront strictement confidentiels, conformément à la loi sur la protection de la vie privée et qu'ils seront utilisés uniquement pour communiquer avec elle afin de confirmer sa présence et l'informer de tout changement dans le groupe de discussion. Si elle refuse tout de même, LA REMERCIER ET TERMINER L'ENTREVUE.

Merci de votre intérêt pour notre étude. Nous avons hâte de connaître vos réflexions et vos opinions !

Avis aux recruteurs

1. Recruter **12 participants par groupe**.
2. VÉRIFIER LES QUOTAS.
3. S'assurer que chaque personne a de bonnes habiletés d'expression orale selon l'ensemble de ses réponses (dans le doute, NE PAS L'INVITER).
4. Ne pas inscrire les noms sur la feuille de profils à moins d'avoir obtenu un engagement ferme.
5. Confirmer la date et l'heure, puis vérifier l'adresse courriel avant de raccrocher.

Confirmation – LE JOUR AVANT LA DISCUSSION DE GROUPE

1. Confirmer directement avec la participante ou le participant le jour avant la discussion de groupe – ne pas laisser de message, sauf si cela s'avère absolument nécessaire.
2. Confirmer toutes les questions clés d'admissibilité.
3. Confirmer la date et l'heure.
4. Confirmer que la participante ou le participant a reçu les instructions de connexion.

**Étude sur l'éducation à l'étiquetage nutritionnel en matière d'alimentation saine (HC POR 25-09) – Étude sur l'éducation à l'étiquetage nutritionnel en matière d'alimentation saine (HC POR 25-09) – questionnaire de recrutement – version finale**

Groupes d'éducateurs de santé

Nom : _____

Téléphone en journée : _____ Téléphone en soirée : _____

Courriel : _____

Collectivité : _____ Province : _____

SECTION 1 : Horaire et spécifications**HORAIRE DU GROUPE NETFOCUS**

Date (2026)	Groupe	HAA	HAE	Heure pour les participants	Public	Langue	Animateur
Lundi 12 janvier	1	14h00	13h00	13h00 HE	Ontario	AN	MB
Vendredi 16 janvier	2	11h00	10h00	11h30 T.-N.-L. / 11h00 HA	Canada atlantique	AN	MB
	4	11h00	10h00	10h00 HE	Québec	FR	CP
Lundi 19 janvier	3	13h00	12h00	11h00 HC & SK / 10h00 HR	Prairies	AN	CP
Vendredi 23 janvier	5	14h00	13h00	13h00 HE / 12h00 HC & SK / 11h00 HR & YT / 10h00 HP	Colombie-Britannique & Nord	AN	MB

Sommaire des spécifications

- **Cinq (5) groupes de discussion en ligne** au total :
 - **Quatre (4) groupes en anglais** – un (1) dans chacune des régions suivantes :
 - Canada atlantique (T.-N.-L., N.-É., N.-B., Î.-P.-É.)
 - Ontario
 - Prairies (Alb., Sask., Man.)
 - C.-B./Nord (Nt., T.-N.-O., Yn)
 - **Un (1) groupe français** comprenant des résidents du Québec et des francophones d'autres régions
 - Dans chaque marché, **un (1) groupe avec des éducateurs de santé** (qui seront recrutés en fonction de leurs connaissances en matière de nutrition, et chaque séance comprendra des professionnels d'une variété de professions et d'années d'expérience, avec une représentation de diététiciens à chaque séance).
- Les personnes qui sensibilisent le public à une alimentation saine (diététiciens, infirmiers autorisés, enseignants, responsables communautaires, formateurs professionnels, etc.) doivent avoir une certaine expérience en matière d'éducation à la santé pour être crédibles.
- Tous participent régulièrement à des conversations avec les clients sur les choix alimentaires, ce qui doit constituer une part importante de leur travail. Considérez donc la profession, mais aussi ce rôle - combiné.
- Récompense : **200 \$ par participant**
- Accès à un ordinateur de bureau, à un ordinateur portable ou à des tablettes électroniques connectées à l'Internet à haute vitesse et équipées d'un haut-parleur, d'un microphone et d'une webcam. L'utilisation des téléphones intelligents est interdite (à l'exception des groupes du Nord où un téléphone intelligent peut être autorisé).
 - Pour les participants du Nord et des régions éloignées où la puissance de la connexion Internet peut varier, une webcam peut ne pas être nécessaire.
- Neuf participants recrutés par groupe
- Durée des groupes de discussion jusqu'à **90 minutes**.



Répartition des séances de groupes de discussion avec les éducateurs de santé							
Public cible	C.-B. et Nord	Prairies	Ontario	Canada atlantique	Québec	Total des participants recrutés	Total des groupes
	Anglais				Français		
Éducateurs de santé	1	1	1	1	1	45	5

NOTE POUR LE RECRUTEUR – POUR TERMINER UNE ENTREVUE, DIRE : « Merci beaucoup de votre coopération. Nous ne pouvons pas vous inviter à participer puisque nous avons un nombre suffisant de participants possédant un profil semblable au vôtre. »

NOTE POUR LE RECRUTEUR : Si un répondant souhaite vérifier la validité de l'étude, lui indiquer de communiquer avec :

Narrative Research au numéro 888 414-1336 ou à l'adresse focusgroups@narrativeresearch.ca

REMARQUE : TOUT AU LONG DU RECRUTEMENT, DES INSTRUCTIONS FIGURENT SOUS CHAQUE QUESTION

SECTION G : Introduction générale

Bonjour, je m'appelle _____ et je vous appelle de la part de Narrative Research, une société nationale d'études de marché. Laissez-moi vous assurer que nous n'essayons pas de vous vendre quoi que ce soit. Nous menons une étude au nom du **gouvernement du Canada**, plus précisément pour **Santé Canada**, et nous recherchons des professionnels et éducateurs de santé qui pourraient participer à un petit groupe de discussion.

Préférez-vous continuer en français ou en anglais? Do you prefer to continue in English or French?

NOTE POUR LE RECRUTEUR – DANS LE CAS DES GROUPES FRANCOPHONES, SI LES PARTICIPANTS PRÉFÈRENT CONTINUER EN ANGLAIS, RÉPONDRE : "Unfortunately, for your province/territory, the focus groups are scheduled in English only. Would you like An English-speaking colleague to contact you and invite you to participate in an English-language focus group?"

L'objectif de ce groupe de discussion est de passer en revue des fiches d'information sur les étiquettes des aliments et de discuter de la manière dont elles peuvent vous aider à conseiller vos clients, vos étudiants ou d'autres personnes sur la manière de faire des choix alimentaires éclairés. La participation à cette recherche est volontaire. Tout ce que vous direz sera protégé conformément à la loi sur la confidentialité. Les personnes qui seront admissibles et participeront au groupe de discussion recevront une récompense financière de 200 \$. Cela pourrait-il vous intéresser?

Oui 1

Non 2 **REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE**

[SI L'ÉCHANGE A LIEU EN LIGNE, FOURNIR UN LIEN VERS LA POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ DE NARRATIVE RESEARCH AU BAS DE CHAQUE PAGE : [ANGLAIS : <https://narrativeresearch.ca/privacy-policy/>] [FRANÇAIS : <https://narrativeresearch.ca/privacy-policy/#politique-de-confidentialit%C3%A9>]



[SI L'ÉCHANGE A LIEU AU TÉLÉPHONE : La politique de confidentialité de Narrative Research est accessible sur demande. **SI LA QUESTION EST POSÉE, FOURNIR LE LIEN VERS LA POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ PAR TÉLÉPHONE OU NOTER L'ADRESSE ÉLECTRONIQUE OÙ L'ENVOYER.]**

[SI L'ÉCHANGE A LIEU AU TÉLÉPHONE : Si l'on vous interroge sur les lois relatives à la protection de la vie privée, répondez : Les renseignements personnels que vous me communiquez sont recueillis en vertu de la *Loi sur le ministère de la Santé* et seront traités conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*. Je ne recueille que les renseignements dont j'ai besoin pour déterminer si vous pouvez participer à la recherche et pour vous contacter au sujet de cette recherche si vous choisissez d'y participer. Vous avez le droit d'accéder à vos renseignements personnels et de demander qu'ils soient corrigés et/ou annotés. Pour toute question relative à la confidentialité, vous pouvez contacter nutrition@hc-gc.ca. Si vous n'avez pas réussi à régler un problème de confidentialité directement avec Santé Canada, vous pouvez déposer une plainte auprès du Commissaire à la protection de la vie privée du Canada concernant la manière dont nous avons traité vos informations personnelles. La collecte de vos renseignements personnels est décrite dans Info Source à infosource.gc.ca, dans le fichier de renseignements personnels (FRP) PSU 914 – Communications publiques.

Cette recherche est enregistrée auprès du Service de vérification des recherches du Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien.

[SI NÉCESSAIRE, PRÉCISER :] Pour en savoir davantage sur la recherche, vous pouvez consulter le site <https://canadianresearchinsightscouncil.ca/rvs/home/?lang=fr>

Le numéro d'enregistrement du sondage est le suivant : **20251028-NA223]**

La séance se déroulera sous la forme d'une discussion informelle en petit groupe en ligne, dirigée par un animateur professionnel. Puis-je vous poser quelques questions pour vérifier si vous correspondez au type de profil que nous recherchons? Cela devrait prendre 6 ou 7 minutes.

Oui 1
Non 2

SI LA RÉPONSE EST NON, REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE

SECTION P : Questions sur le profil

Pour commencer...

P1. Lequel des énoncés suivants représente le mieux votre situation d'emploi actuelle?

Emploi à temps plein (au moins 30 heures par semaine) 1
Emploi à temps partiel (moins de 30 heures par semaine) 2
Travailleur ou travailleuse autonome 3
Sans emploi (y compris congé de maladie, retraité, étudiant à temps plein) 4



INSTRUCTIONS : Tous doivent être employés (codes 1 à 3). Si la personne est sans emploi (code 4), la remercier et terminer l'entrevue.

P2. Est-ce que vous ou un membre de votre ménage travaillez actuellement ou avez déjà travaillé ...?

[LIRE LA LISTE – ALTERNER L'ORDRE DE PRÉSENTATION]

En marketing ou études de marché..... 1
 En relations publiques, publicité, médias (télévision, radio, journaux), conception graphique .. 2
 Au ministère du gouvernement fédéral ou provincial responsable de la santé publique 3
 En fabrication de denrées alimentaires/industrie alimentaire/produits de base ou organisation
 de défense des droits 4
 Aucune de ces réponses 6

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « oui » à l'un des codes 1 à 4, remercier la personne et terminer l'entrevue. Poursuivre si « Aucune de ces réponses » (code 6).

P3. Travaillez-vous actuellement en tant que...?

Dietétiste 1
 Infirmier(ère) autorisé(e) 2
 Enseignant(e) du primaire 3
 Enseignant(e) du secondaire 4
 Éducateur(trice) en santé publique 5
 Membre du personnel de programme communautaire, comme membre du personnel
 de santé, coordonnateur ou animateur de jeunesse 6
 Entraîneur(e) physique ou instructeur d'activités physiques 7
 Autre (préciser : _____) 8

INSTRUCTIONS : Si la réponse est diététicien (code 1), poser la question Q.P3. Si la réponse est enseignant du primaire ou du secondaire (codes 3 et 4), passer à Q.P5. Si la réponse est infirmier autorisé, spécialiste de l'activité physique, kinésiologue, éducateur en santé publique ou entraîneur physique/instructeur (codes 2, 5 à 8), passer à la Q.P4. Si AUTRE (code 8), passer à Q.P5, mettre en attente et vérifier avec le superviseur.

Recruter des personnes d'un ensemble de professions, dont au moins un diététicien et un infirmier dans chaque groupe.

P4. **[SI LA RÉPONSE À LA Q.P3 EST LE CODE 1 (DIÉTÉTICIEN) DEMANDER]** Avez-vous obtenu un diplôme d'un établissement d'enseignement postsecondaire reconnu en nutrition ou diététique, ou en sciences de l'alimentation?

Oui 1
 Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non (code 2), remercier la personne et terminer l'entrevue.



- P5. [SI LA RÉPONSE À LA Q.P3 EST CODES 2 (INFIRMIER), 5 (ÉDUCATEUR EN SANTÉ PUBLIQUE), 6 (PROGRAMME COMMUNAUTAIRE), 7 (ENTRAÎNEUR) OU 8 (AUTRE) DEMANDER] Dans le cadre de votre travail, fournissez-vous activement des renseignements ou une éducation en matière d'alimentation saine à des gens?

Oui 1
Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non (code 2), remercier la personne et terminer l'entrevue; demander une référence.

- P6. [SI LA RÉPONSE À LA Q.P3 EST LES CODES 3 OU 4 (ENSEIGNANT), DEMANDER] Enseignez-vous des habitudes alimentaires saines à vos élèves dans le cadre du programme d'études?

Oui 1
Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non (code 2), remercier la personne et terminer l'entrevue; demander une référence.

- P7. [SI LA RÉPONSE À LA Q.P3 EST LES CODES 1 à 8, DEMANDER] Depuis combien de temps travaillez-vous en tant que [RÉPONSE DE LA Q.P3]?

Moins d'un an 1
D'un à cinq ans 2
Plus de cinq ans 3

INSTRUCTIONS : Si moins d'un an (code 1), remercier la personne et terminer l'entrevue; recruter des personnes d'un mélange entre les codes 2 et 3.

- P8. Dans quelle province/territoire et communauté travaillez-vous actuellement?

Province/territoire : _____
Nom de la communauté : _____

INSTRUCTIONS : Recruter des personnes d'un mélange de provinces/territoires et de communautés (si possible) dans chaque séance selon les spécifications.

SECTION N : Questions en lien avec Netfocus

Les groupes de discussion auxquels vous participerez se dérouleront en ligne à l'aide de Zoom. Pour participer, vous aurez besoin de :

- Un ordinateur portable, un ordinateur de bureau ou une tablette avec une connexion Internet à haute vitesse et la possibilité d'utiliser Zoom
- Un microphone, des haut-parleurs et une webcam
- Un espace calme et sans distraction (pas de lieux publics, de véhicules ou d'espaces extérieurs)



REMARQUE IMPORTANTE : Vous NE POUVEZ PAS utiliser un téléphone intelligent pour participer au groupe de discussion. Nous examinerons des documents à l'écran qui REQUIÈRENT un écran plus grand, tel qu'un ordinateur portable, un ordinateur de bureau ou une tablette. Un écran de téléphone est trop petit pour cette recherche.

NF1. Avez-vous accès à l'un des appareils suivants avec une connexion Internet haute vitesse et la possibilité d'utiliser Zoom pour le groupe de discussion? [RÉPONSES MULTIPLES ACCEPTÉES; GARDER LE CODE 3 EXCLUSIF]

Ordinateur portable ou ordinateur de bureau....1
 Tablette électronique 2
 Aucune de ces réponses 3

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « aucune de ces réponses », remercier la personne et terminer l'entrevue.

NF2. L'appareil que vous utiliserez pour participer au groupe de discussion présente-t-il les caractéristiques suivantes? [RÉPONSES MULTIPLES ACCEPTÉES; GARDER LE CODE 4 EXCLUSIF]

Webcaméra 1
 Microphone 2
 Haut-parleurs.....3
 Aucune de ces réponses 4

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « aucune de ces réponses », remercier la personne et terminer l'entrevue; recruter si code 1, 2 ET 3 (tous requis) – MAIS les webcams (code 1) ne sont pas essentielles pour les participants à distance.

NF3. Vous devrez être dans un endroit calme dénué de distractions pendant toute la durée de la séance. Il faudra notamment veiller à ce que vous soyez seul(e), sans animaux de compagnie, sans enfant ni d'autres personnes à proximité, et dans une pièce de votre domicile ou de votre bureau qui est calme. **Un endroit à l'extérieur, un véhicule ou un endroit public ne sont PAS des endroits acceptables.** Êtes-vous en mesure de disposer d'un environnement calme, sans distractions ou bruits, pendant la durée de la séance du groupe de discussion?

Oui 1
 Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue



INSTRUCTIONS POUR REMERCIER LA PERSONNE ET TERMINER L'ENTREVUE AUX QUESTIONS NF1 À NF3 : En fonction de vos réponses, nous ne pouvons pas vous inviter à participer à ce groupe de discussion en ligne, car vous ne répondez pas aux exigences techniques ou de logistique. Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à cette recherche.

SECTION R : Questions sur l'expérience antérieure au sein de groupes de discussion

Je n'ai que quelques questions supplémentaires à vous poser...

R1. Avez-vous déjà participé à un groupe de discussion ou à une entrevue pour lesquels vous avez été rémunéré(e)?

Oui 1

Non 2

R2. **[SI OUI]** À quand remonte votre dernière participation à un groupe de discussion ou à une entrevue?

SECTION I : Invitation

En fonction de vos réponses jusqu'à présent, nous aimerions vous inviter à participer à un petit groupe de discussion sur Zoom à **<INSÉRER L'HEURE>** le **<INSÉRER LA DATE>**. La séance comprendra jusqu'à 9 participants et durera environ **90 minutes**. Vous recevrez une récompense financière de **200 \$** pour votre temps. Pendant la séance, nous allons passer en revue des fiches d'information sur les étiquettes des aliments et discuter de la manière dont elles peuvent vous aider à conseiller vos clients, vos étudiants ou d'autres personnes sur la manière de faire des choix alimentaires éclairés.

I1. Êtes-vous disponible pour participer à ce groupe de discussion et souhaitez-vous y participer?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue

I2. La discussion de groupe à laquelle vous participerez sera enregistrée en format vidéo aux fins de recherche uniquement. Soyez assuré(e) que vos commentaires et vos réponses ne vous seront pas attribués et que votre nom ne sera pas inscrit dans le rapport de recherche. Êtes-vous à l'aise avec le fait que la discussion est enregistrée en format vidéo?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue



13. Il se peut que des employés de Santé Canada et de la firme de marketing avec laquelle ils travaillent qui écoutent la discussion. Les noms de famille des participants ne leur seront pas communiqués. Êtes-vous à l'aise avec le fait d'avoir des observateurs?

Oui 1

Non 2

INSTRUCTIONS : Si la réponse est non, remercier la personne et terminer l'entrevue

14. Laquelle des deux langues officielles, l'anglais ou le français, parlez-vous le plus souvent (de façon régulière)? **[RÉPONSE UNIQUE]**

Anglais 1

Français..... 2

Les deux à égalité 3

INSTRUCTIONS : La réponse doit être le « français » (code 2) pour les groupes du Québec.

15. La discussion de groupe se déroulera **[GROUPE 24 : en français] [TOUS LES AUTRES GROUPES : en anglais]**. Les participants devront également lire du texte, écrire des réponses et examiner des images avant et pendant la rencontre. Pouvez-vous participer à ces activités **[GROUPE 24 : en français] [TOUS LES AUTRES GROUPES : en anglais]** seul(e), sans aide?

Oui 1

Non 2

Je ne sais pas 8

INSTRUCTIONS : Si la réponse est « non » ou « Je ne sais pas », remercier la personne et terminer l'entrevue

Pourrions-nous confirmer l'adresse courriel à laquelle nous pouvons vous envoyer les instructions détaillées pour accéder au groupe?

Inscrire l'adresse courriel (et vérifier) : _____.

Nous vous enverrons les instructions par courriel au moins un jour avant le début de la discussion de groupe. La discussion de groupe commencera ponctuellement à **<INSÉRER L'HEURE>** et durera entre **90 minutes et 2 heures**. Veuillez ouvrir la session 15 minutes avant afin de ne pas retarder la séance. Si vous arrivez en retard, nous ne pourrions pas vous inclure dans la discussion et nous ne vous donnerons pas la récompense financière.

Comme nous l'avons mentionné, nous serons heureux de donner à tous les participants un montant de **125 \$**, par virement électronique ou par chèque, selon votre choix. Il faut compter environ 5 jours ouvrables pour recevoir une récompense par virement électronique ou environ 2 à 3 semaines après votre participation pour la recevoir par chèque.



16. Préférez-vous recevoir votre récompense par virement électronique ou par chèque?

Virement électronique 1

Chèque 2

I6 INSTRUCTIONS : Si VIREMENT ÉLECTRONIQUE, continuer à la question 17; Si CHÈQUE, aller à la question 18

17. **[SI LA PERSONNE PRÉFÈRE RECEVOIR SA RÉCOMPENSE PAR VIREMENT ÉLECTRONIQUE, INSCRIRE 1 À LA Q16]** Pourriez-vous confirmer l'adresse courriel à laquelle vous souhaitez que le virement électronique soit envoyé après le groupe de discussion, ainsi que l'orthographe correcte de votre nom? Notez que le mot de passe du virement électronique vous sera communiqué par courriel lorsque la discussion de groupe sera terminée.

INSCRIRE L'ADRESSE COURRIEL : _____

INSCRIRE LE PRÉNOM : _____

INSCRIRE LE NOM DE FAMILLE : _____

18. **[SI LA PERSONNE PRÉFÈRE RECEVOIR SA RÉCOMPENSE PAR CHÈQUE, INSCRIRE 2 À LA Q16]** Pourrais-je avoir l'adresse postale où vous souhaitez que le chèque soit envoyé après le groupe de discussion, ainsi que l'orthographe correcte de votre nom?

Adresse postale : _____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Prénom : _____ Nom de famille : _____

Puisqu'il s'agit de très petits groupes, l'absence d'une seule personne peut nuire au bon fonctionnement de la discussion. C'est pourquoi je vous demande, si vous avez décidé de participer, de faire tout votre possible pour y assister. Si vous ne pouvez pas participer à l'étude, veuillez communiquer avec _____ au _____ (appel à frais virés) ou par courriel : _____ dès que possible afin que nous puissions trouver une autre personne pour vous remplacer. **Nous vous demandons si cette situation se présente de ne pas trouver vous-même la personne qui vous remplacera.**

Afin que nous puissions communiquer avec vous pour vous rappeler le groupe de discussion ou vous faire part de changements de dernière minute s'il y a lieu, pouvez-vous me confirmer votre nom et vos coordonnées?

Prénom : _____

Nom de famille : _____

Courriel : _____

N° de téléphone cellulaire : _____

N° de téléphone à la maison : _____

N° de téléphone au travail : _____



I9 INSTRUCTIONS : Si la personne refuse de donner son nom, prénom ou numéro de téléphone, veuillez lui assurer que ces renseignements resteront strictement confidentiels, conformément à la loi sur la protection de la vie privée et qu'ils seront utilisés uniquement pour communiquer avec elle afin de confirmer sa présence et l'informer de tout changement dans le groupe de discussion. Si elle refuse tout de même, **LA REMERCIER ET TERMINER L'ENTREVUE.**

Merci de votre intérêt pour notre étude. Nous avons hâte de connaître vos réflexions et vos opinions !

Avis aux recruteurs

1. Recruter **9 participants par groupe**.
2. VÉRIFIER LES QUOTAS.
3. S'assurer que chaque personne a de bonnes habiletés d'expression orale selon l'ensemble de ses réponses (dans le doute, NE PAS L'INVITER).
4. Ne pas inscrire les noms sur la feuille de profils à moins d'avoir obtenu un engagement ferme.
5. Confirmer la date et l'heure, puis vérifier l'adresse courriel avant de raccrocher.

Confirmation – LE JOUR AVANT LA DISCUSSION DE GROUPE

1. Confirmer directement avec la participante ou le participant le jour avant la discussion de groupe – ne pas laisser de message, sauf si cela s'avère absolument nécessaire.
2. Confirmer toutes les questions clés d'admissibilité.
3. Confirmer la date et l'heure.
4. Confirmer que la participante ou le participant a reçu les instructions de connexion.

Annexe B :

Contenu mis à l'essai

Étiquettes pour la discussion générale


Fiche
A

Guide
alimentaire
canadien

Comprendre le symbole nutritionnel
sur le devant de l'emballage

Les aliments qui ont le **symbole nutritionnel** sur le devant de l'emballage ont une teneur élevée en **gras saturés, en sucres ou en sodium**. Une trop grande quantité de ces nutriments peut nuire à votre santé.

Le symbole apparaît sur les aliments qui contiennent une teneur élevée en au moins un de ces nutriments.



Limitez les aliments qui ont un symbole sur le devant de l'emballage, car ils ont une teneur élevée en gras saturés, en sucres ou en sodium.



Si le produit alimentaire n'a pas ce symbole, cela ne veut pas dire qu'il contient peu de ces nutriments.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour choisir des aliments à faible teneur en gras saturés, en sucres et en sodium.



Certains produits alimentaires qui contiennent une grande quantité de ces nutriments n'ont pas besoin d'afficher un symbole. En voici quelques raisons :

- Cet aliment a des avantages sur le plan de la protection de la santé, comme les légumes ou les fruits
- L'information nutritionnelle n'est pas requise sur cet aliment, comme la viande crue sans ingrédients ajoutés
- Le symbole pourrait sembler redondant, par exemple sur les emballages de sucre et de sel. Utilisez ces aliments moins souvent et en petites quantités

Guide
alimentaire
canadien

Limitez les aliments qui portent un symbole nutritionnel
sur le devant de l'emballage, lorsque c'est possible

Étape 1 Faites des choix alimentaires en utilisant le symbole sur le devant de l'emballage et le guide alimentaire canadien.

Étape 2 Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.

Ils peuvent provenir de nombreux endroits, comme le magasin, votre communauté, être cultivés, chassés, ou pêchés.

Voici quelques exemples :

- légumes et fruits non assaisonnés
- aliments à grains entiers comme les pâtes à grains entiers, les flocons d'avoine ou le riz brun
- aliments protéinés d'origine végétale portant la mention « non sucrés » et « sans sel ajouté » comme le tofu, les légumineuses, les noix et les graines
- œufs, poissons et fruits de mer
- lait blanc (écrémé, 1 % et 2 %), boissons de soja enrichies non sucrées ou yogourt faible en gras non sucré
- coupes maigres de viande et de volaille sans la peau, comme la longe de porc, la volaille hachée, l'intérieur de ronde ou la noix de ronde de bœuf, ou le gibier





Fiche A – Images pour le sondage



A



B



C

Fiche B

Guide alimentaire canadien

Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des aliments

Page 1 sur 2

Le **symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage** vous aide à repérer les aliments qui ont une teneur élevée en gras saturés, en sucres ou en sodium.

Étape 1 Utilisez le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage pour vous aider à limiter les aliments à teneur élevée en gras saturés, en sucres ou en sodium.



La **liste des ingrédients** indique les ingrédients qui composent un aliment selon le poids, en ordre décroissant.

Étape 2 Utilisez la liste des ingrédients pour savoir si un aliment :

- est composé de légumes, de fruits, de grains entiers ou d'aliments protéinés peu transformés
- Par exemple, recherchez « carotte » plutôt que « concentré de jus de carottes »
- Au moment de choisir des produits à base de grains, vérifiez que « entier » ou « grains entiers » figure parmi les premiers ingrédients
- contient des sucres ajoutés. Lorsque c'est possible, limitez ces aliments
- Notez si « Sucres » est indiqué dans la liste. Si le mot sucre apparaît, cela signifie que les sucres ont été ajoutés.
- Faites attention aux aliments et aux boissons faits à partir de substituts du sucre (comme le stévia, le xylitol, l'érythritol, la saccharine et l'aspartame). Ils sont évalués pour leur innocuité, mais ne sont pas nécessaires à une alimentation saine. **Choisissez des boissons et des aliments non sucrés**
- contient des allergènes courants ou du gluten. Pour le savoir, examinez la liste des ingrédients ou ce qui suit la mention « Contient »



Ingrédients : Flocons d'avoine à grains entiers • Arachides • Sucrés (miel, sirop d'érable) • Amandes • Riz brun croustillant • Pacanes • Sel
Contient : Avoine • Arachides • Amandes • Pacanes



Canada

Guide alimentaire canadien

Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des aliments

Page 2 sur 2

Le **tableau de la valeur nutritive** indique les nutriments contenus dans un aliment et la quantité de chacun.

Étape 3 Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour comparer et choisir des options plus saines.

Portion	Valeur nutritive pour 1 barre (40 g)	% de la valeur quotidienne
Calories	180	
Lipides	9 g	14 %
saturés	1 g	5 %
+ trans	0 g	
Glucides	21 g	12 %
Fibres	3 g	2 %
Sucres	2 g	
Protéines	5 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	66 mg	3 %
Potassium	350 mg	7 %
Calcium	75 mg	6 %
Fer	2,5 mg	14 %

*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

➤ **Vérifiez la portion.**
Elle indique la quantité d'aliment sur laquelle sont basées les valeurs nutritives. La portion ne représente pas la quantité que vous devez manger.

➤ **Comparez le % de la valeur quotidienne d'un nutriment avec des aliments semblables.**

- 5 % ou moins c'est peu
- 15 % ou plus c'est beaucoup

Vous pouvez utiliser le % de la valeur quotidienne pour évaluer l'importance de quel nutriment. Par exemple, le lait blanc a une valeur quotidienne de calcium supérieure à 15 %, donc il fournit beaucoup de calcium.

➤ **Choisissez des aliments à faible teneur en gras saturés, en sodium et en sucres.**

Lorsque c'est possible, choisissez des aliments qui affichent un % de la valeur quotidienne de 5 % ou moins pour :

- les gras saturés
- le sodium

Valeur nutritive pour 1 barre (40 g)
saturés 1 g
+ trans 0 g
5 %

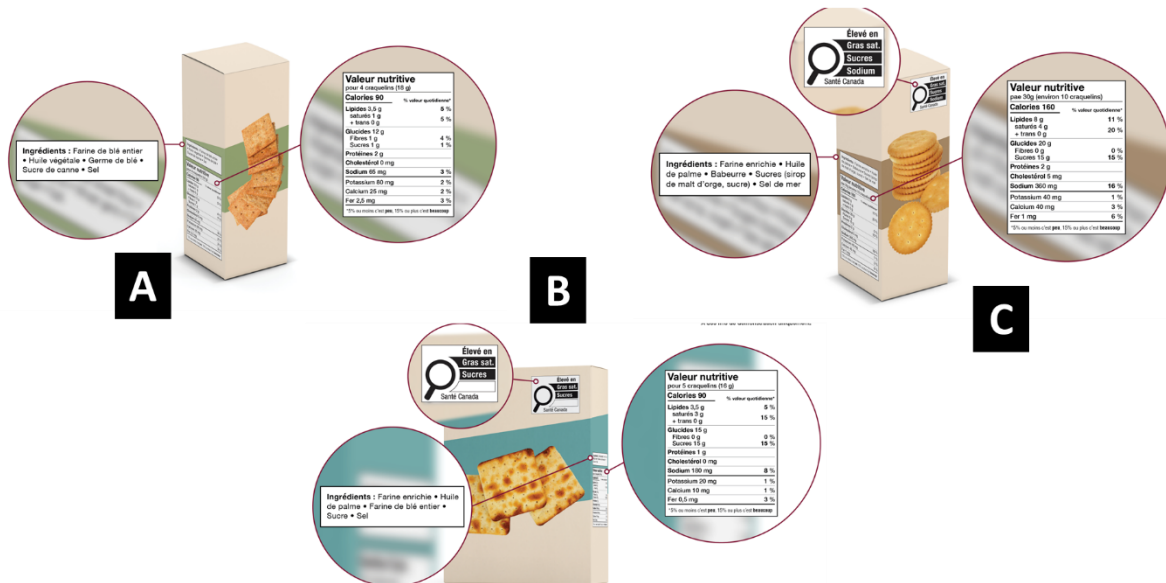
un peu

Valeur nutritive pour 1 barre (40 g)
saturés 4 g
+ trans 0 g
20 %

beaucoup

Visitez Canada.ca/GuideAlimentaire/UtilisezLesEtiquettes

Fiche B – Images pour le sondage



Fiche C

Guide alimentaire canadien

Faire son épicerie à l'aide des étiquettes des aliments : liste de vérification

Plusieurs aliments portent un étiquetage nutritionnel. Certains, comme les légumes et les fruits frais, certaines viandes crues non assaisonnées, la volaille et le poisson, n'en portent pas. Utilisez cette liste pour planifier et magasiner à l'aide des étiquettes des aliments.

Gardez en tête : Les aliments peuvent provenir de plusieurs sources, comme le magasin, votre communauté et de la ferme, et ils peuvent aussi refléter votre culture. Prévoyez d'utiliser ce que vous aimez à l'achat.

☐ Choisissez des aliments qui sont composés de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés.

☐ Utilisez les étiquettes nutritionnelles pour vous aider à limiter le sodium, les sucres et les gras saturés.

1 Limitez les aliments qui portent un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage, lorsque c'est possible.

2 Consultez la liste des ingrédients pour voir si les sucres et les gras saturés sont indiqués. Limitez les aliments contenant des sucres ajoutés.

3 Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour faire un choix éclairé. Choisissez des aliments à faible teneur en gras saturés, en sucres et en sodium.

• Lorsque c'est possible, choisissez des aliments qui affichent un % de la valeur quotidienne de 5 % ou moins pour les gras saturés et le sodium.

Canada

Guide alimentaire canadien

Faire son épicerie à l'aide des étiquettes des aliments : liste de vérification

☐ Choisissez beaucoup de légumes et de fruits.

☐ Ajoutez des légumes et des fruits de couleur vert foncé ou orange, comme :

- les épinards, le brocoli, les pois verts et le pois-chi
- les carottes, les patates douces et les patates rouges et orange

☐ Lisez les étiquettes des légumes et des fruits en conserve, surgelés ou séchés. Choisissez ceux sans sodium, sucres ou gras saturés ajoutés. Par exemple :

- les légumes et les fruits non assaisonnés surgelés
- les légumes en conserve dans l'eau

☐ Sélectionnez des aliments à grains entiers.

☐ Ajoutez des aliments à grains entiers, comme :

- le quinoa
- les pâtes à grains entiers
- le pain à grains entiers
- le riz brun ou le riz sauvage
- l'avoine entière, l'avoine coupée ou les flocons d'avoine

☐ Cherchez des aliments dont l'un des premiers ingrédients contient le mot « **entier** » ou « **grains entiers** ».

☐ Limitez les aliments à base de grains qui ont un symbole sur le devant de l'emballage, si possible. Vous pouvez aussi le symbole sur des pains, des croquettes, des barres granola et des céréales pour déjeuner.

Guide alimentaire canadien

Faire son épicerie à l'aide des étiquettes des aliments : liste de vérification

☐ Incluez une variété d'aliments protéinés.

☐ Choisissez des aliments protéinés d'origine végétale, tels que :

- des haricots, pois et lentilles séchés ou en conserve et qui contiennent peu ou pas de sodium ajoutés
- le yogourt et le lait blanc (écrémé, 1 % ou 2 %)
- la volaille sans peau et les coupes maigres de viande, comme la longe de porc, la viande hachée, l'entrecôte de bœuf ou la noix de bœuf

☐ Limitez les aliments protéinés hautement transformés qui portent un symbole sur le devant de l'emballage, comme :

- les viandes préemballées
- les produits de viande
- les aliments panés ou en pâte à frire
- les produits en conserve avec sauces crémeuses
- des galettes de viande hachées ou des croquettes précuites surgelées

Visitez Canada.ca/GuideAlimentaire/UtilisezLesEtiquettes

Annexe C :

Guide de l'animateur



Santé Canada/ASPC

Éducation à l'étiquetage nutritionnel en matière d'alimentation saine (HC POR 25-09)

Guide de l'animateur – Version finale

Objectifs de l'étude (information confidentielle – ne pas lire aux participants)

L'objectif de l'étude est d'évaluer si cette version du matériel favorise auprès du public la promotion, la compréhension et l'utilisation des étiquettes nutritionnelles, y compris les étiquettes sur le devant des emballages, afin d'encourager des choix plus sains. En outre, l'étude vise à s'assurer que ce matériel aide les professionnels de la santé à informer efficacement le public sur la manière d'utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour favoriser une alimentation saine. Les objectifs de l'enquête sont les suivants :

- *déterminer si les ressources sont :*
 - *claires et faciles à comprendre par les publics visés,*
 - *pourvues d'un message et d'un format crédibles, attrayants, pertinents et utiles pour les publics,*
 - *capables de donner confiance au public pour qu'il agisse;*
- *recueillir des suggestions et des possibilités concernant toute information manquante qu'attendent les publics afin qu'ils puissent faire des choix alimentaires sains en faisant leurs courses;*
- *recueillir les avis du public sur les moyens d'améliorer les ressources afin de les rendre plus pertinentes, plus utiles ou plus faciles à comprendre.*

Introduction

10 minutes

- **Accueil :** présenter Narrative Research, se présenter et expliquer le rôle d'un animateur (respecter le temps alloué et le sujet de discussion).
- **Sujet, commanditaire et durée :** Pendant la prochaine heure et demie, j'aimerais connaître votre avis sur du matériel pédagogique en cours d'élaboration par le gouvernement du Canada au sujet de l'étiquetage alimentaire. Nous examinerons ce matériel ensemble, et j'aimerais connaître votre avis.
- **Rôle des participants :** Il n'est pas nécessaire de se préparer, et toutes les opinions sont importantes. Il n'y a pas de réponses correctes ou incorrectes. Ce qui nous importe, c'est de saisir les points de vue divergents et convergents. Nous souhaitons donner la parole à tous, mais votre participation est facultative.
- **Confidentialité :** Les commentaires ne seront pas attribués dans le rapport; aucun nom ne figurera dans le rapport; on demande aux participants de garder le contenu de la discussion confidentiel. Les renseignements personnels que vous fournissez sont collectés en vertu de la *Loi sur le ministère de la Santé* et seront gérés conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*.
- **Logistique :** Il y aura un enregistrement vidéo de la séance; des employés du gouvernement agiront en tant qu'observateurs.
- **Outils de la plateforme (Zoom) :** Lever la main; clavarder; activer et désactiver le micro.
- **Présentation des participants (grand public) :** Dans quelle ville ou communauté habitez-vous? Qui vit dans votre maison?
- **Présentation des participants (éducateurs de santé) :** Dans quelle ville ou communauté travaillez-vous? Quel genre de travail faites-vous?



Discussion générale

10 minutes

Aujourd'hui, nous allons examiner le matériel relatif aux renseignements nutritionnels que l'on retrouve sur les étiquettes des emballages alimentaires.

Groupes de consommateurs :

- Avez-vous l'habitude de consulter les renseignements nutritionnels que l'on retrouve sur les étiquettes des aliments lorsque vous faites l'épicerie?
- Si oui, que recherchez-vous?
- À quoi prêtez-vous le plus d'attention, et comment est-ce que ça influence ce que vous achetez ou mangez ou ce que vous choisissez d'éviter? *Approfondir : Tableau de la valeur nutritive (TVN); liste des ingrédients; symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage* **MONTRER DES EXEMPLES SUR L'ÉCRAN**
- Y a-t-il un aspect des étiquettes nutritionnelles sur les aliments emballés qui vous semble peu clair ou difficile à comprendre?

Groupes d'éducateurs de santé :

- Sur quelles parties des étiquettes des aliments insistez-vous le plus dans vos discussions avec vos clients? Pourquoi? **MONTRER DES EXEMPLES SUR L'ÉCRAN**
- Quels conseils donnez-vous généralement à vos clients concernant la lecture des étiquettes des aliments?
- Quelles difficultés rencontrent les clients lorsqu'ils utilisent les étiquettes des aliments?

Examen du matériel - 70 minutes (30 minutes par fiche d'information, y compris le passage en revue et le sondage)

Comme je l'ai mentionné plus tôt, le gouvernement du Canada élabore du matériel pédagogique pour aider les gens à mieux comprendre les renseignements nutritionnels inscrits sur les étiquettes alimentaires, en particulier le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage, le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients. Aujourd'hui, nous examinerons deux fiches d'information; peut-être trois, si le temps le permet. Chacune d'entre elles se concentrera sur des aspects différents de l'étiquette alimentaire. Nous examinerons une fiche à la fois. Voici ce que nous allons faire : J'afficherai la fiche à l'écran et je lirai le contenu à haute voix pendant que vous suivrez. Ensuite, j'afficherai la fiche à l'écran, et vous répondrez à un bref sondage d'opinion contenant juste quelques questions rapides. Nous discuterons ensuite de vos réactions en groupe. Nous répéterons ce processus pour toutes les fiches. Souvenez-vous qu'il ne s'agit pas d'un test, et qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses à ces questions. Gardez aussi à l'esprit que nous parlerons uniquement des fiches d'information, et non des symboles sur les emballages ni des recommandations du Guide alimentaire, puisque nous disposons d'un temps limité aujourd'hui. Commençons par la première. **PRÉSENTER LES FICHES UNE À UNE : TOUJOURS COMMENCER PAR LA FICHE « A », SUIVIE DE LA FICHE « B ».**

Document A : Comprendre le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage | Limitez les aliments qui portent un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage, lorsque c'est possible / Document B : Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des aliments



APRÈS L'EXAMEN DU DOCUMENT PAR LES PARTICIPANTS : Avant de parler de ce document, prenez un moment pour répondre, chacun de votre côté, aux questions du sondage. N'oubliez pas que je verrai vos réponses, mais que ce n'est pas le cas des autres participants. Je ne vous demanderai pas de faire connaître vos réponses pendant la discussion de groupe. **[RÉVISION DE LA FICHE D'INFORMATION ET SONDAGE : 10 MIN]**

[SONDAGE]

À quel point êtes-vous en accord ou en désaccord avec chacun des énoncés suivants? (OPTIONS DE RÉPONSE : 1. Complètement en accord; 2. Plutôt d'accord; 3. Plutôt en désaccord; 4. Complètement en désaccord)

1. Les renseignements sont clairs et faciles à comprendre. [CLARTÉ]
2. Le titre est lié avec les renseignements contenus dans la fiche d'information [CLARTÉ].
3. Ces renseignements m'aideraient à faire des choix alimentaires. /Ces renseignements aideraient mes clients à faire des choix alimentaires. [INTÉRÊT]
4. Ces renseignements m'aident à me sentir plus à l'aise pour utiliser les étiquettes nutritionnelles des aliments. /Ces renseignements permettraient à mes clients de se sentir plus à l'aise d'utiliser les étiquettes nutritionnelles des aliments. [ENCOURAGE L'ACTION]

FICHE D'INFORMATION A :

5. Si vous souhaitez consommer moins de gras saturés, de sucres et de sodium, quel produit est le meilleur choix d'après les renseignements nutritionnels figurant sur l'étiquette? OPTIONS DE RÉPONSE : 1. A; 2. B; 3. C; 4. B et C [Élément visuel A : 3 étiquettes de granola avec teneur élevée dans les trois nutriments préoccupants; élément visuel B : teneur élevée en sucres et en gras saturés; élément visuel C : sans étiquette sur le devant de l'emballage] [UNIQUE RÉPONSE : 3. élément visuel C, sans étiquette sur le devant de l'emballage]

FICHE D'INFORMATION B :

5. Si le mot « Sucres » figure dans la liste des ingrédients, vous savez que du sucre a été ajouté. OPTIONS DE RÉPONSE : 1. Vrai; 2. Faux; 3. Je ne sais pas [UNE SEULE RÉPONSE : 1. Vrai]
6. Quel craquelin est le plus sain, d'après les renseignements nutritionnels figurant sur l'étiquette? OPTIONS DE RÉPONSE : 1. A; 2. B; 3. C [Élément visuel A : Trois craquelins, TVN : faible teneur en matières grasses saturées, en sucre et en sodium; ingrédients : grains entiers, et si du sucre est ajouté, il figure en fin de liste; ÉLÉMENT VISUEL B : TVN : riche en sodium et en gras saturés, pauvre en sucres; liste des ingrédients : grains entiers, sucres ajoutés en bas de la liste; ÉLÉMENT VISUEL C : TVN : teneur élevée en tous les nutriments préoccupants, liste des ingrédients : pas de céréales complètes, sucres ajoutés en tête de liste]. [UNIQUE RÉPONSE : 1]

APRÈS L'EXERCICE : Discutons maintenant de vos réactions ensemble...

Consommateurs [20 MIN] :

- Y a-t-il quelque chose qui a attiré votre attention dans ce document? [Attention/mobilisation]
- Quels sont les aspects dont vous vous souviendrez le plus et pour quelle raison? [Apprentissage/contenu]
- Y a-t-il des éléments qui vous semblent nouveaux ou surprenants? [Apprentissage/contenu]



- Si l'on examine maintenant chaque page individuellement...
 - Comment expliqueriez-vous ces renseignements à un ami? Quels sont les principaux messages essentiels? **[Compréhension]**
 - Y a-t-il quoi que ce soit qui manque de clarté, qui porte à confusion ou qui est problématique? **[Clarté]**
 - Y a-t-il des affirmations que vous mettez en doute ou dont vous n'êtes pas sûr? Si oui, lesquelles? Pourquoi? **[Crédibilité]**
- [FICHE D'INFORMATION A : Comprendre le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage | Limitez les aliments qui portent un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage, lorsque c'est possible]**
- Page 1 : Décrivez en vos propres mots, si possible, ce que vous comprenez de la phrase suivante : Si le produit alimentaire n'a pas ce symbole, cela ne veut pas dire qu'il contient peu de ces nutriments.
 - Page 2 : Si l'on vous demandait ce que les aliments énumérés à l'étape 2 ont en commun, que diriez-vous?
 - Page 2 : Selon toi, que signifie « légumes et fruits non assaisonnés »
- [FICHE D'INFORMATION B : Faire des choix alimentaires en utilisant les étiquettes des aliments]**
- Page 1 : L'étape 2 consiste à vérifier la liste des ingrédients pour voir si un aliment est composé de légumes, de fruits, de grains entiers ou d'aliments protéinés peu transformés.
 - Que rechercheriez-vous dans la liste des ingrédients?
 - À quoi vous attendriez-vous à voir dans la liste des ingrédients des aliments hautement transformés? Et qu'en est-il des aliments ultra-transformés?
 - Page 1 : Dans vos propres mots, quel est le message principal à retenir concernant les sucres?

Maintenant que nous avons examiné les deux pages de la fiche d'information :

- Comment utiliseriez-vous ces renseignements, le cas échéant? Comment cette information pourrait-elle influencer les types d'aliments que les gens choisissent? **[Utilité/pertinence]**
- Comment ce document pourrait-il être amélioré? **[Suggestions]**

Éducateurs de santé [20 MIN] :

- Y a-t-il quelque chose qui vous a sauté aux yeux dans ce document? **[Attention/mobilisation]**
- Jetons un coup d'œil à chaque page séparément...
 - Quel est le message ou l'idée qui ressort? Pensez-vous que ce message trouvera un écho auprès de vos clients? Pourquoi ou pourquoi pas? **[Compréhension/pertinence]**
 - Le document contient-il les renseignements que vous souhaiteriez trouver dans une fiche d'information sur l'étiquetage nutritionnel? Qu'est-ce qui manque ou doit être modifié? **[Apprentissage/contenu]**
 - Y a-t-il des points obscurs ou difficiles à expliquer à un client? Quelque chose de problématique ou de douteux? **[Clarté/crédibilité]**



[FICHE D'INFORMATION A : Comprendre le symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage / Limitez les aliments qui portent un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage, lorsque c'est possible]

- Page 1 : Avez-vous parlé du symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage avec vos clients? Cette fiche d'information l'explique-t-il d'une manière qui vous aiderait avec ces discussions?

Maintenant que nous avons examiné les deux pages de la fiche d'information :

- Comment, le cas échéant, utiliseriez-vous ces renseignements dans votre travail avec les clients? Partageriez-vous cette fiche d'information à vos clients? Pourquoi ou pourquoi pas?
[Utilité/pertinence]
- Pensez-vous que ces renseignements peuvent aider vos clients à se sentir plus à l'aise d'utiliser les étiquettes des aliments? Pourquoi ou pourquoi pas? **[Pertinence]**
- Comment ce document pourrait-il être amélioré pour mieux vous aider à informer les clients?
[Suggestions]

Passons maintenant à la prochaine fiche d'information. **RÉPÉTER LE SONDAGE ET LA DISCUSSION POUR L'AUTRE FICHE D'INFORMATION**

(SEULEMENT SI LE TEMPS LE PERMET : CETTE FICHE DEMANDE DE 15 À 20 MINUTES)

[FICHE D'INFORMATION C Faire son épicerie à l'aide des étiquettes des aliments : liste de vérification]

Ensuite, j'aimerais vous présenter une troisième fiche d'information; toutefois, nous n'y consacrerons pas autant de temps que pour les deux autres. Celle-ci est une liste de vérification qui vous aidera à choisir vos provisions à l'aide des étiquettes des aliments. Vous aurez quelques minutes pour le lire seul avant que nous n'en parlions. **LE MODÉRATEUR AFFICHE LA FICHE D'INFORMATION À L'ÉCRAN**

- Y a-t-il quelque chose qui vous a sauté aux yeux dans cette fiche d'information?
[Attention/mobilisation]
- **[Consommateurs]** Comment utiliseriez-vous ces renseignements, le cas échéant? Comment cette information pourrait-elle influencer les types d'aliments que les gens choisissent?
[Utilité/pertinence]
- **[Éducateurs de santé]** Comment, le cas échéant, utiliseriez-vous ces renseignements dans votre travail avec des clients? Partageriez-vous cette fiche d'information à vos clients? Pourquoi ou pourquoi pas? **[Utilité/pertinence]**
- Avez-vous des suggestions pour améliorer ce document? **[Suggestions]**

Avant de conclure, j'aimerais connaître votre avis sur le format. Ces fiches d'information sont conçues comme des documents de deux pages qui seront accessibles en ligne au format PDF. **[10 MIN]**

- Que pensez-vous du format (par exemple, un document PDF de deux pages accessible en ligne)?
- **[Éducateurs en santé]** Comment apprenez-vous habituellement l'existence de nouvelles ressources pour vos clients? Est-ce là que vous vous attendez à ce que ces ressources soient promues?
- **[Consommateurs]** Comment trouvez-vous habituellement des renseignements sur la saine alimentation? Où vous attendez-vous à trouver ces ressources?



- **[Éducateurs en santé]** Nous n'avons peut-être pas eu assez de temps pour recevoir tous vos commentaires. Je laisserai toutefois le clavardage ouvert encore quelques minutes pour que vous puissiez partager d'autres réflexions.

Remerciements et clôture :

J'en ai fini avec mes questions; je vous remercie d'avoir participé à la discussion. Vous recevrez prochainement un courriel au sujet de votre compensation. Notez qu'une fois terminé, le rapport d'étude de ce projet sera mis à la disposition du public par une agence gouvernementale appelée Bibliothèque et Archives Canada.