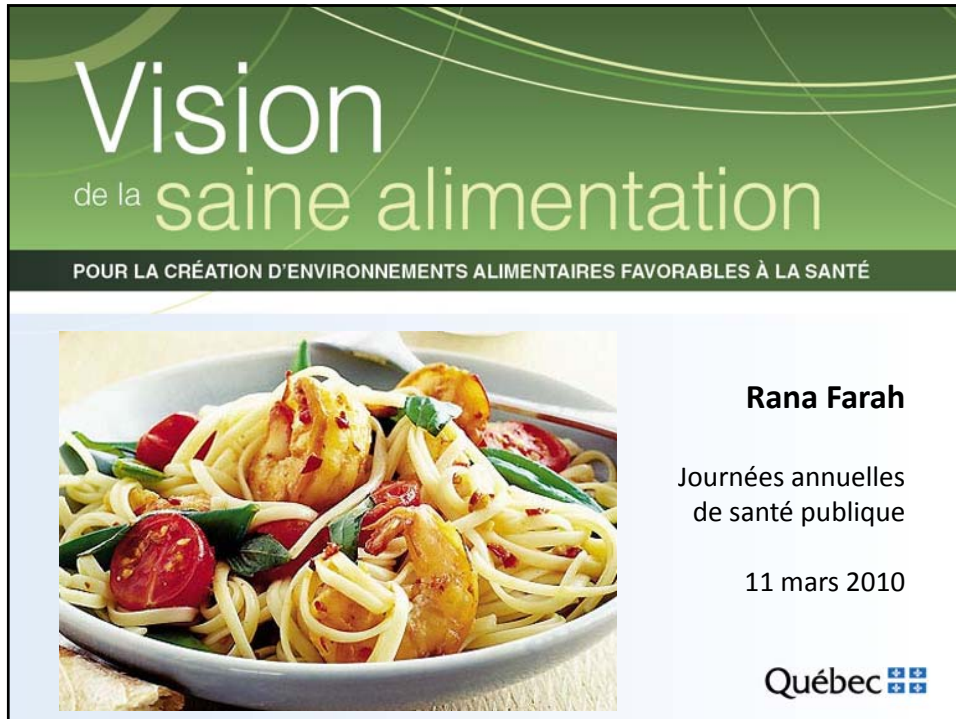


Cette présentation a été effectuée le 11 mars 2010, au cours de la journée « À table avec nos partenaires! Des politiques pour améliorer l'alimentation des québécois » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2010. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.




Vision
de la **saine alimentation**

POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

Rana Farah


Journées annuelles
de santé publique

11 mars 2010

Québec 

Plan de présentation

- L'origine des travaux : pourquoi, pour qui ?
- La Vision : les assises, la définition et les principes
- Les continuums et leur application dans l'environnement
- Validation scientifique : sondages et indice de valeur nutritive

Québec 

Il était une fois...



BUT :
Améliorer la qualité de vie des québécois en leur permettant de vivre dans des environnements qui favorisent l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie

Axe 1 : favoriser la saine alimentation

→ Par le développement d'environnements alimentaires favorables à la santé

Environnement alimentaire

Les dimensions socioculturelles, économiques, politiques, géographiques et agroalimentaires font partie de l'environnement alimentaire

Québec 

Atteindre les objectifs en saine alimentation

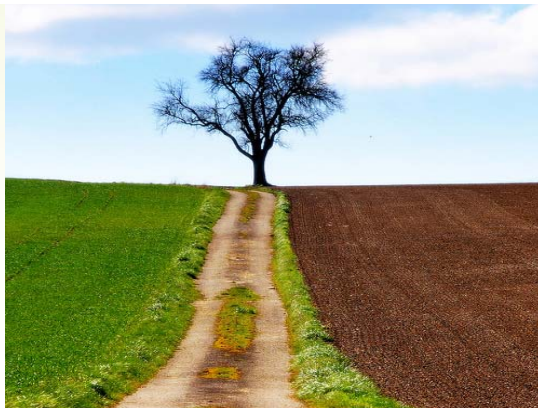
Travail en intersectoriel est incontournable
si on veut modifier les éléments de
l'environnement alimentaire !



Québec 

« Saine alimentation » ?

Définir une vision commune afin de
travailler vers le même objectif.



Québec 

À qui s'adresse-t-on ?

Destinataires :

les personnes qui ont une influence sur ou un rôle à jouer par rapport à l'environnement alimentaire

Par exemple : entreprises en agroalimentaire, publicitaires, gestionnaires de services alimentaires, gouvernements...

Québec 

La Vision en 3 temps

I. Multi-dimensionnelle :
au-delà du biologique...



II. Populationnelle : n'est pas
destinée aux individus...

III. Inclusive : l'alimentation
est un tout, tous les
aliments peuvent en
faire partie...



Québec 

Multidimensionnelle

Santé : pas seulement l'absence de maladies, mais plutôt un état complet de bien-être physique, mental et social (OMS).

Une alimentation favorable à la santé va au-delà de la réponse aux besoins biologiques.

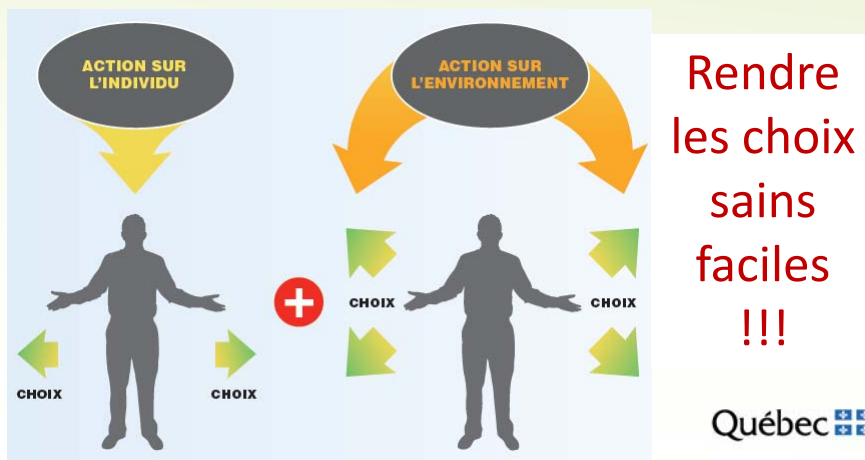
Socioculturelle
Économique
Sécurité alimentaire
Développement durable

Québec 

Populationnelle

Pas un outil pour guider les choix individuels.

N'a pas pour objectif de gérer l'assiette du citoyen.



Inclusive

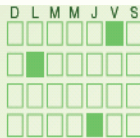
voir l'alimentation dans sa globalité



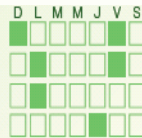
Valeur nutritive faible



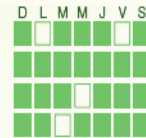
Valeur nutritive élevée



Aliment d'exception



Aliment d'occasion



Aliment quotidien

Une définition

SAINE ALIMENTATION

Constituée d'aliments diversifiés et donne **priorité aux aliments de valeur nutritive élevée** sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une **valeur gastronomique, culturelle, affective**.

Définition *(suite)*

Cela se traduit par le concept d'aliments **quotidiens, d'occasion et d'exception**, de même que par des **portions adaptées** aux besoins.

Les divers milieux devraient présenter une **offre alimentaire en concordance avec leur mission**, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Québec 

Les 8 principes de la saine alimentation

1. Contribue aux différentes dimensions de la santé
2. S'évalue dans sa globalité
3. Reconnue comme un acte déterminé par l'individu, modulé par l'environnement
4. Est valorisée dans la société

Québec 

Les 8 principes de la saine alimentation

(suite)

5. Est accessible à toute la population
6. Répond aux besoins sans les excéder
7. Contribue au développement durable des communautés
8. Respecte les règles d'innocuité, d'hygiène et de salubrité

Québec 

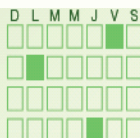
Rappel des continuums



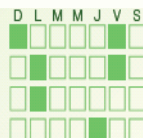
Valeur nutritive faible



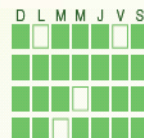
Valeur nutritive élevée



Alliment d'exception



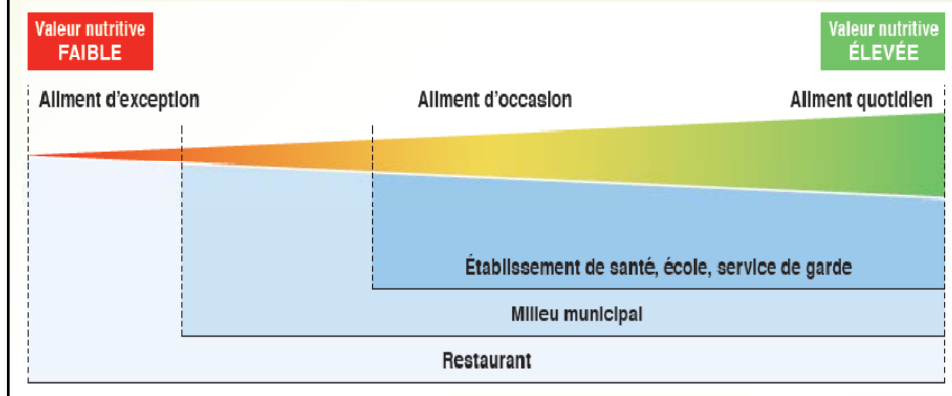
Alliment d'occasion



Alliment quotidien

Appliquer la Vision dans les environnements

Différents types de milieux → contextes varient



Petit mot sur la validation scientifique

Convergence dans la perception des aliments (quotidiens, d'occasion et d'exception) ?

Associer 53 aliments à ces catégories.

- population générale : n = 1000, entrevues téléphoniques
- nutritionnistes professionnel(le)s : invitation à remplir un sondage, taux de participation de 25 %, n = 550

Québec 

Chez les adultes québécois

- Convergence intéressante : 34 des 53 aliments classés clairement
- Parfois plus sévères que les nutritionnistes
- Peu de différences selon l'âge, le sexe, le statut socioéconomique

Occasion : 58 % dit 1-2 fois / semaine

Exception : 53 % dit 1-2 fois / mois

Québec 

Chez les nutritionnistes

Une plus grande convergence : 42 des 53 aliments classés clairement

Occasion : défini selon la fréquence (58 % dit 1-2 fois / semaine), mais aussi selon les caractéristiques nutritionnelles

Exception : défini selon la fréquence (56 % dit 1-2 fois / mois), mais aussi selon les caractéristiques nutritionnelles

Québec 

Analyse des résultats

Le concept est validé, il y a une convergence dans la perception des aliments.

Il y a peu de différences selon les caractéristiques mesurées → concept universel.

Convergence intéressante sur la définition donnée à « d'occasion » et « d'exception ».

Québec 

Le concept « aliments Q-O-E » d'un point de vue plus technique

Indices de valeur nutritive disponibles.

Prendre en considération la valeur nutritionnelle **globale** d'un aliment, et non se limiter à un seul ou à quelques éléments nutritifs.

Québec 

Et maintenant ?

Publication officielle de la Vision :
today is the day !!!



Québec 

Répondre la bonne nouvelle !!!

Influencer les « décideurs » de
l'environnement alimentaire, les rallier
autour de cette vision commune.

Encourager tous les milieux à avoir la
meilleure offre alimentaire → faciliter les
choix !!!

Intégrer l'esprit et les principes de la Vision
dans les politiques alimentaires.

Québec 

Cultiver le
plaisir de
manger
sainement, en
tous lieux et
en tout temps
!!!



Québec 