



Cégep André-Laurendeau

---

# POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

---

Politique adoptée au  
conseil administration  
le 4 février 2009

Dernière révision  
le 9 avril 2014

## **PRÉAMBULE**

Le Cégep André-Laurendeau s'engage, par la présente politique, à prendre les dispositions nécessaires afin de s'assurer de la mise en place d'un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie dans son établissement.

L'application de cette politique doit se faire en tenant compte des ressources disponibles et des autres politiques en vigueur, notamment la Politique relative à l'environnement et au développement durable.

## **1. DÉFINITIONS**

### **1.1 Saines habitudes de vie**

Ensemble d'habitudes qui touchent la santé des individus, telles que l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress, et l'arrêt du tabagisme.

### **1.2 Environnement alimentaire sain**

L'ensemble des facteurs structurants qui permettent de développer et de maintenir de saines habitudes alimentaires. L'environnement alimentaire sain se bâtit autour d'une offre alimentaire de qualité et des messages culturels éducatifs et promotionnels, offerts dans un environnement agréable, soutenus par les structures décisionnelles du Cégep et par les politiques ministérielles.

### **1.3 Malbouffe**

Aliments à faible valeur nutritive, élevés en gras ou en sucre, qui ne répondent pas aux besoins physiologiques en raison de leur faible teneur en nutriments et qui peuvent favoriser l'apparition de problèmes de santé si consommés de façon régulière.

### **1.4 Repas sain et équilibre**

Repas composé des quatre groupes alimentaires contenant des substances nutritionnelles en quantités appréciables et ne contenant pas de substances indésirables en quantités importantes. Ce type de repas doit procurer une source d'énergie de qualité en tenant compte de la variété, de la quantité et de la fréquence de consommation.

### **1.5 Mode de vie physiquement actif**

Mode de vie permettant d'atteindre un niveau de dépense énergétique suffisant pour maintenir une bonne santé.

### **1.6 Usager**

Toute personne qui étudie ou travaille au Cégep, y séjourne, participe à une activité quelconque organisée par le Cégep ou le visite de quelque façon et qui reçoit des services du Cégep ou de ses partenaires en matière d'alimentation ou d'activités physiques.

### **1.7 Cégep**

Cégep d'enseignement général et professionnel André-Laurendeau ci-après nommé Cégep André-Laurendeau.

## **1.8 Association étudiante**

L'Association générale des étudiants du Cégep d'enseignement général et professionnel André-Laurendeau (AGECAL).

## **1.9 Partenaire**

Toute entreprise, institution ou association ayant signé un bail, un contrat d'affaires ou un protocole d'entente avec le Cégep, dont les activités se déroulent en tout ou en partie au Cégep (incluant, entre autres, le CIMME, l'AGECAL, Loisirs 3000, l'Institut international de logistique de Montréal, la Fondation du Cégep André-Laurendeau, la Société de la salle Jean Grimaldi, OPTECH, etc.).

## **1.10 Concessionnaire**

Désigne la personne physique ou morale qui exploite le service de vente d'aliments à la cafétéria, dans les machines distributrices et dans les services de traiteur.

## **1.11 Cafétéria**

Désigne le local et les équipements où les services de repas sont offerts aux usagers par le concessionnaire.

## **1.12 Service de traiteur**

Réquisition de denrées alimentaires en dehors des activités régulières des services de repas.

## **1.13 Machines distributrices**

Toute machine servant à distribuer aliments, breuvages et autres.

## **1.14 Café-Inn**

Désigne le local où l'AGECAL exploite un service de vente d'aliments complémentaires à ceux du concessionnaire.

## **1.15 Comité consultatif sur les saines habitudes de vie**

Comité formé de représentants de la communauté collégiale pouvant émettre des avis concernant l'application de la politique.

## **1.16 Boisson énergisante**

Tout produit se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide contenant du sucre, de fortes doses de caféine et/ou de taurine et des extraits de plantes tels que le ginseng et le guarana et qui prétend avoir la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité, excluant les boissons énergétiques.

## **1.17 Boisson énergétique**

Boisson destinée à la réhydratation pendant un effort physique intense et prolongé ou à la récupération après un effort physique intense et prolongé. Ce type de boisson contient habituellement des glucides et des sels minéraux.

## **2. CHAMP D'APPLICATION**

- 2.1 La présente politique encadre les modalités de services offerts en matière de saines habitudes de vie ainsi que les droits et les responsabilités des intervenants concernés.
- 2.2 Elle s'applique en tout lieu où le Cégep André-Laurendeau a juridiction en vertu du droit de propriété ou d'un droit d'utilisation de même qu'à tout endroit où se déroule une activité du Cégep.

## **3. OBJECTIFS**

- 3.1 Promouvoir et mettre en place les conditions nécessaires au développement d'un environnement favorable à l'acquisition et au maintien de saines habitudes de vie.
- 3.2 Définir les orientations du Cégep en matière de saines habitudes de vie.
- 3.3 Circonscrire les responsabilités des gestionnaires et des différents intervenants dans l'application de cette politique.

## **4. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION**

### **4.1 Offre alimentaire saine et de qualité**

- 4.1.1 Cette politique touche les mets et les aliments offerts à la cafétéria, dans les machines distributrices, par les services de traiteurs ainsi que les aliments offerts par le Café-Inn.
- 4.1.2 Le Cégep met en œuvre des mesures favorisant la vente et la consommation d'aliments reconnus par les autorités gouvernementales fédérale et provinciale comme contribuant au maintien de la santé et du bien-être.
- 4.1.3 Le Cégep prend les mesures nécessaires afin de diminuer graduellement la malbouffe.
- 4.1.4 Le Cégep favorise l'amélioration continue de la qualité des services alimentaires offerts aux usagers.
- 4.1.5 Le Cégep s'assure que l'offre alimentaire aux usagers soit saine, équilibrée, diversifiée et qu'elle tienne compte de la valeur gastronomique, sociale et culturelle de l'alimentation.
- 4.1.6 Le Cégep crée un environnement favorable à une saine alimentation.
- 4.1.7 Le Cégep s'assure qu'un programme de menus du jour soit offert sur une base cyclique qui permet la variété au gré des saisons et qui est élaboré selon les principes de base du Guide alimentaire canadien.
- 4.1.8 Le Cégep s'assure que les menus du jour offerts sont composés sur la base de repas complets, c'est-à-dire: une entrée, un mets principal, un dessert, ainsi qu'une boisson froide ou chaude.
- 4.1.9 Le Cégep s'assure qu'un repas santé qui répond aux critères nutritionnels retenus soit toujours offert et identifié dans le menu du jour. Voir l'annexe 1.

4.1.10 Le Cégep s'assure que l'offre de menus du jour fait place à des mets à saveur ethnique, c'est-à-dire s'inspirant des diverses origines culturelles des étudiants.

**4.1.11 Le Cégep s'assure de la mise en évidence des aliments :**

1.1.1.1 qui sont une source de fibres alimentaires (incluant les produits céréaliers à grains entiers);

1.1.1.2 qui ont un contenu faible en sodium;

1.1.1.3 qui ont une faible teneur en matières grasses, gras saturés et gras trans;

1.1.1.4 qui sont sans sucre ajouté.

1.1.2 Le Cégep s'assure que les types de cuisson n'utilisant pas ou peu de matières grasses soient privilégiés.

1.1.3 Le Cégep s'assure que les mets à base de pâte feuilletée ou à pâte brisée dans le menu du jour soient limités.

1.1.4 Le Cégep s'assure que les menus du jour soient exempts:

1.1.4.1 de boissons gazeuses et boissons aux fruits;

1.1.4.2 d'aliments frits ou préalablement frits;

1.1.4.3 de charcuteries dont la teneur en matières grasses dépasse 40 % de leurs calories.

1.1.5 Le Cégep s'assure que la vente de boissons énergisantes soit prohibée sur tout le campus.

**1.2 LES EXIGENCES ALIMENTAIRES POUR LES DISTRIBUTRICES AUTOMATIQUES**

1.2.1 Le Cégep s'assure que les produits offerts dans les distributrices automatiques soient identifiés par le code de couleur suivant : VERT pour les excellents choix et JAUNE pour les bons choix en fonction des critères nutritionnels retenus. Voir les critères à l'annexe 2.

### **1.3 MESSAGES ÉDUCATIFS ET PROMOTIONNELS DIFFUSÉS DANS LE MILIEU**

- 1.3.1 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant la consommation d'aliments nutritifs et l'adoption d'habitudes alimentaires saines.
- 1.3.2 Le Cégep, en collaboration avec le concessionnaire et ses autres partenaires dispensant des services alimentaires, s'assure que l'information relative à la présence d'aliments susceptibles de causer des allergies alimentaires soit disponible.
- 1.3.3 Le Cégep applique des stratégies promotionnelles rendant les choix sains plus faciles, comme des incitatifs financiers, des systèmes d'affichage ou de signalisation, etc.

### **1.4 LIEUX ET DURÉE DES REPAS**

- 1.4.1 Le Cégep prévoit, dans la mesure du possible, des périodes de repas dont la durée peut permettre aux étudiants et au personnel de manger dans un délai raisonnable pour bien s'alimenter et socialiser.
- 1.4.2 Le Cégep met à la disposition des usagers des salles à manger conviviales, propres et sécuritaires.

### **1.5 PRIX DES REPAS**

- 1.5.1 La politique des prix favorise la consommation d'aliments sains et nutritifs.
- 1.5.2 Le Cégep s'assure qu'un repas complet soit offert à un prix abordable pour la majorité des usagers.

## **2. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**

### **2.1 OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI FAVORISENT LA SANTÉ**

- 2.1.1 Le Cégep offre des activités physiques qui tiennent compte des intérêts variés et des capacités des usagers.
- 2.1.2 Le Cégep encourage les conditions de pratique d'activités physiques (fréquence, durée, intensité, cycles) optimisant les bienfaits pour la santé et minimisant les risques de blessure.
- 2.1.3 Le Cégep encourage la participation à des activités physiques, tout en respectant les besoins des services.

### **2.2 MESSAGES ÉDUCATIFS ET PROMOTIONNELS DIFFUSÉS DANS LE MILIEU**

- 2.2.1 Le Cégep encourage les modes de déplacement actifs des usagers.
- 2.2.2 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant la pratique régulière d'activités physiques.

## **2.3 PRIX DES ACTIVITÉS**

- 2.3.1 Le Cégep favorise l'accessibilité des activités au plus grand nombre d'usagers possible en offrant des rabais aux étudiants, aux employés et à ses principaux partenaires.

## **2.4 INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET ÉQUIPEMENTS**

- 2.4.1 Le Cégep aménage des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être physiquement actif.
- 2.4.2 Le Cégep tient compte des heures disponibles pour mettre ses installations et ses équipements à la disposition des usagers.

# **3. ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE GESTION DU STRESS**

## **3.1 MILIEU DE VIE QUI FAVORISE UNE SAINTE GESTION DU STRESS**

- 3.1.1 Le Cégep crée un environnement physique et psychologique visant la diminution des facteurs de stress.
- 3.1.2 Le Cégep met en place des outils ou équipements qui pourront aider les usagers à mieux gérer le niveau de stress perçu ou vécu.

## **3.2 MESSAGES ÉDUCATIFS ET PROMOTIONNELS DIFFUSÉS DANS LE MILIEU**

- 3.2.1 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant une meilleure gestion du stress.

# **4. ORIENTATION EN MATIÈRE D'ARRÊT DU TABAGISME**

## **4.1 MESSAGES ÉDUCATIFS ET PROMOTIONNELS DIFFUSÉS DANS LE MILIEU.**

- 4.1.1 Le Cégep encourage l'abandon du tabagisme.
- 4.1.2 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant l'abandon du tabagisme.

# **5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS**

## **5.1 CONSEIL D'ADMINISTRATION**

- 5.1.1 Adopte la présente politique et sa révision à tous les cinq ans.

## **5.2 DIRECTION GÉNÉRALE**

- 5.2.1 Appuie la présente politique.
- 5.2.2 Voit à l'application de la présente politique.

- 5.2.3 Mandate les différents services responsables.
- 5.2.4 Offre le soutien nécessaire aux gestionnaires dans l'application de la politique et dans sa mise en œuvre.

### 5.3 SERVICE À LA VIE ÉTUDIANTE

- 5.3.1 Assure le suivi, le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique.
- 5.3.2 Procède à la révision de la politique.
- 5.3.3 Élabore le plan d'action et coordonne les actions de promotion de saines habitudes de vie.
- 5.3.4 Suscite et supporte toutes les actions de sensibilisation : éducatives, environnementales, de renforcement et de communication.
- 5.3.5 Forme et dirige le Comité consultatif sur les saines habitudes de vie du Cégep

### 5.4 COMITÉ CONSULTATIF SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

- 5.4.1 Relève du Service à la vie étudiante.
- 5.4.2 Est composé notamment des représentations suivantes :
  - 5.4.2.1 du Service à la vie étudiante;
  - 5.4.2.2 du Comité d'action et de concertation en environnement;
  - 5.4.2.3 du Comité Santé et mieux-être en milieu de travail. (obligatoire)
  - 5.4.2.4 des étudiants;
  - 5.4.2.5 des diverses catégories de personnel du Cégep : soutien, professionnel, enseignant et d'encadrement;
  - 5.4.2.6 intervenants internes du Cégep : concessionnaire, Café-Inn, CIMME;
  - 5.4.2.7 autres personnes-ressources, au besoin.
- 5.4.3 Les personnes représentant les étudiants et les diverses catégories de personnel sont désignées par leur association respective.
- 5.4.4 Formule des avis à la direction du Service à la vie étudiante quant aux besoins et préoccupations des usagers relatifs aux saines habitudes de vie.
- 5.4.5 Propose et réalise des activités d'éducation, de promotion et d'information visant à encourager les usagers à adopter de saines habitudes de vie.
- 5.4.6 Dresse un état de la situation et soumet un rapport annuel à la direction générale.

### 5.5 LES GESTIONNAIRES

- 5.5.1 Favorisent l'application de la politique dans le milieu.
- 5.5.2 Font la promotion des saines habitudes de vie.
- 5.5.3 Sont attentifs aux besoins des usagers.

### 5.6 LES USAGERS

- 5.6.1 Se responsabilisent quant à leurs habitudes de vie.
- 5.6.2 Participent aux différentes activités et programmes offerts par le Cégep.
- 5.6.3 Respectent le milieu de vie et les autres usagers.

## 5.7 SERVICE DES RESSOURCES MATÉRIELLES

- 5.7.1 Est responsable de l'application de la politique pour tout ce qui concerne la gestion des ressources matérielles conformément au règlement numéro I relatif à l'administration générale du Cégep André-Laurendeau.

## 5.8 SERVICE DES COMMUNICATIONS

- 5.8.1 Assure la diffusion de la politique.
- 5.8.2 Soutient la diffusion des activités de formation, de promotion et d'information.

## 5.9 CONCESSIONNAIRES ET AUTRES PARTENAIRES DISPENSANT LES SERVICES

- 5.9.1 Respectent la présente politique et les guides de procédures du Cégep et collaborent à sa promotion.

# 6. MODALITÉS D'APPLICATION

- 6.1 Toutes les consignes, les directives et les contrats conclus par le Cégep concernant les services offerts en matière de saines habitudes de vie sont rédigés dans le respect de la présente politique.
- 6.2 Le Cégep adopte des procédures internes, guides ou autres, cohérentes avec le contenu de la présente politique.

# 7. ENTRÉE EN VIGUEUR, IMPLANTATION ET RÉVISION

- 7.1 La politique entre en vigueur dès son adoption par le Conseil d'administration.
- 7.2 La politique adoptée est diffusée auprès de tous les étudiants et les employés du Cégep.
- 7.3 La politique peut être révisée au besoin. Cependant, elle le sera au plus tard dans les cinq ans suivant son adoption.

# 8. RÉFÉRENCES

Plusieurs modifications apportées à la présente version de la politique sont inspirées du programme virage santé de l'Université Laval (révision avril 2007).

## **ANNEXE 1**

### **Critères nutritionnels des repas santé Programme Virage santé de l'Université Laval (révision avril 2007)**

1. Un apport protéique minimal de 10 g par portion du mets principal et un apport protéique total ne dépassant pas 35 % de la valeur calorique du repas.
2. Un apport minimal en fibres alimentaires de 8 g.
3. Une teneur en glucides représentant de 45 à 65 % de la valeur calorique du repas.
4. Une teneur en lipides totaux se situant entre 20 et 35 % de la valeur calorique du repas.
5. Une teneur en gras saturés et gras trans combinés ne dépassant pas 7 % de la valeur calorique du repas.
6. Un apport en sodium ne dépassant pas 1 g pour tout le repas et ajuster la part en sodium à la baisse selon l'évolution du marché.
7. Une teneur en sucre ajouté ne dépassant pas 25 % de la valeur calorique du repas.

## ANNEXE 2

### 5. Règles de classification et de catégorisation des produits offerts dans les distributrices - Programme Virage Santé de l'Université Laval (révision avril 2007)

---

#### 6. Les objectifs du programme

- Offrir des choix plus santé aux étudiants et aux autres clients de sorte que faire des choix santé soit possible, facile et concurrentiel.
- Fournir aux clients un système standardisé de codification des mets leur indiquant quels sont les excellents choix (vert) et les bons choix (jaune).
- Éduquer les étudiants en faisant la promotion des choix plus santé et en explorant les possibilités d'augmenter les parts de marché des produits vert et jaune.
- Maintenir la profitabilité des distributrices tout en améliorant la santé des étudiants.
- Une approche graduelle est réputée la meilleure. Ceci permet aux étudiants d'ajuster leurs attitudes et leurs comportements d'achat dans le temps.

#### Mise en application du programme

Le fournisseur doit soumettre pour approbation à l'Université Laval sa liste d'aliments codés vert et jaune avec l'analyse justifiant la codification de chaque produit (valeurs nutritives et analyse). Cette liste doit être soumise au moins une fois par année et, lors d'ajouts, en cours d'année.

#### Classification des aliments

Les collations et boissons ont été classées dans quatre groupes de produits :

1. Collations à base de noix, de graines ou de légumineuses
2. Produits à base de produits laitiers
3. Produits à base de légumes ou de fruits
4. Produits alimentaires en général

#### Évaluation des aliments

Dans chaque groupe de produits, un ensemble unique de critères est employé pour classer les produits dans les catégories suivantes : vert, jaune et non recommandée.

#### Catégorie verte

Les collations et les boissons classées dans la catégorie verte sont des produits dont la valeur nutritive est bonne ou excellente. On trouve habituellement le produit intégral ou la plus grande partie de ses ingrédients dans le *Guide alimentaire canadien*. Les produits de cette catégorie tendent à être plus pauvres en matières grasses, en sel et en sucre ajouté et plus riches en vitamines, en minéraux et en fibres. Ils sont désignés comme d'excellents choix et les clients sont encouragés à les choisir de préférence.

### **Catégorie jaune**

Les collations et les boissons de la catégorie jaune ont une valeur nutritive importante. Ces produits peuvent faire partie d'un mode d'alimentation sain, mais il faut en consommer moins souvent que les collations et les boissons de la catégorie verte parce qu'ils sont plus riches en sucre, en sel ou en matières grasses que les produits de la catégorie verte. Ils sont désignés comme de bons choix.

### **Catégorie non recommandée**

Les collations et les boissons classées dans la catégorie non recommandée ont généralement une valeur nutritive minime. Ces produits ont tendance à être riches en graisses et/ou en sucres ajoutés et pauvres en vitamines, en minéraux et en fibres. Ces boissons et collations font souvent partie de la catégorie des « autres aliments » du Guide alimentaire canadien. Ils sont désignés comme des aliments pouvant être consommés de temps à autre.

## Classification et catégorisation des collations et des boissons

La première étape du classement d'un produit dans la catégorie verte, jaune ou non recommandée consiste à déterminer le groupe de produits auquel il appartient. Le schéma de décision suivant est conçu pour aider à effectuer cette classification. Pour utiliser l'arbre de décision, vous devrez disposer de la liste d'ingrédients du produit et, s'il s'agit d'un produit à base de lait, de la teneur en calcium.

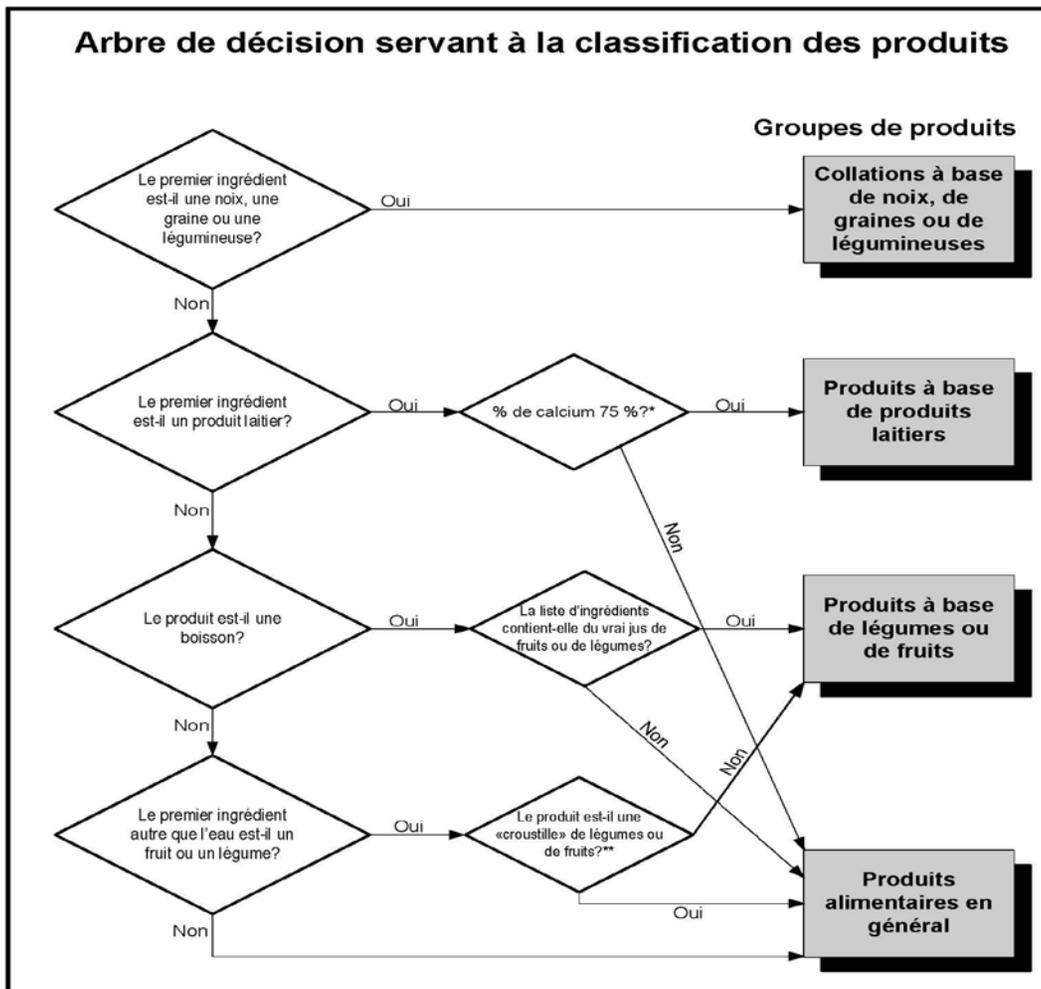


Figure A

\* Pour faire partie du groupe "Produits à base de produits laitiers", le produit doit comprendre des ingrédients laitiers et au moins 75 % du calcium que contient le produit entier dont il découle (par exemple, un produit laitier aromatisé doit contenir au moins 75 % du calcium que contient le lait blanc ordinaire en mg par litre).

\*\* Les produits vendus sous forme de « croustilles », comme les croustilles de pommes de terre, de maïs et de bananes, sont considérés comme des produits alimentaires en général.

Tableau 1 : Sommaire des critères de classification par groupe d'aliments offerts dans les distributrices

Groupe de produits	Critères
<b>Collations à base de noix, de graines ou de légumineuses</b> - pas de système de points - critères révisés	- % noix, graines, légumineuses, fruits séchés, chocolat et friandises - enrobages sucrés ou en chocolat sur les noix, graines ou légumineuses
<b>Produits à base de produits laitiers</b> - pas de système de points	- contenu en calcium - sucre ajouté - % matières grasses
<b>Produits alimentaires en général</b> - système de points	- teneur totale en matières grasses - teneur en gras saturés et trans - teneur en fibres - teneur totale en sucre
<b>Produits à base de fruits ou de légumes</b> Critères révisés Teneur en sodium	- % de jus pur de fruits ou de légumes - % de solides solubles dans le liquide d'emballage - % de sucre par unité de poids

**NOTES :**

- Il est important de noter qu'une classification n'est valide que pour le format spécifié. Un autre format peut changer la classification puisque l'apport total du produit (par exemple en gras ou en sucre) change selon le format.
- Dans les produits mixtes (par exemple fromage avec craquelins) chaque aliment est classé individuellement et la cote la plus basse est assignée au produit.

## Collations à base de noix, de graines ou de légumineuses

Pour qu'un produit soit classé dans ce groupe, le premier ingrédient énuméré doit être une noix, une graine ou une légumineuse. La plupart des produits de ce groupe sont grillés, séchés ou crus et ils sont souvent vendus en tant que mélange. Le contenu du produit détermine si la collation est classée dans la catégorie verte, jaune ou non recommandée (Voir le tableau A1). Les critères suivants sont utilisés pour déterminer la catégorie de couleur.

Tableau A1 : Critères de classification de couleur des collations à base de noix, de graines ou de légumineuses

Contenu du produit	Catégorie de couleur
<ul style="list-style-type: none"><li>Noix, graines ou légumineuses entièrement naturelles ou mélange de ces produits (peut contenir du sel ou des épices, mais la teneur en sodium ne doit pas dépasser 360 mg par portion)</li><li>Mélange de noix, de graines ou de légumineuses et de fruits séchés purs</li></ul>	Verte
<ul style="list-style-type: none"><li>Noix, graines ou légumineuses avec des morceaux de friandises ou de chocolat ou d'autres produits des catégories non recommandée» ou jaune, si le poids des produits ajoutés est inférieur ou égal à 25 % du poids total.</li><li>Produits du groupe précédent dont la teneur en sodium dépasse 360 mg par portion</li></ul>	Jaune
<ul style="list-style-type: none"><li>Noix, graines ou légumineuses mélangées à des morceaux de friandises ou de chocolat (ou autres produits des catégories non recommandée ou jaune), si le poids des produits ajoutés est supérieur à 25 % du poids total.</li><li>Noix enrobées de chocolat, de friandises ou de yogourt</li></ul>	Non recommandée

## Produits à base de produits laitiers

Le groupe des produits à base de produits laitiers comprend de nombreux aliments et boissons indiqués dans le groupe des produits laitiers du *Guide alimentaire canadien*. Le groupe des produits à base de lait du programme est divisé en trois sous-groupes :

1. Lait liquide et boissons au lait aromatisé
2. Yogourt et boissons au yogourt
3. Fromages

Pour être classé dans ce groupe, le produit doit comprendre des ingrédients laitiers (selon la réglementation des produits laitiers (1) où un « produit laitier » désigne du lait ou un produit du lait, seul ou combiné avec un autre produit agricole qui ne contient ni huile ni matières grasses autres que celle du lait. Cette définition inclut les produits laitiers tels que le lait, le lait partiellement écrémé, le lait écrémé, la crème, le babeurre, le lactosérum ou la crème de lactosérum et les solides du lait.

Le produit laitier doit aussi contenir au moins 75 % de la teneur en calcium du produit entier dont il découle (par exemple, un produit de lait aromatisé doit contenir 75 % de la quantité de calcium que contient le lait blanc ordinaire en mg par litre). **Les produits qui ne satisfont pas à ce critère sont classés dans le groupe des produits alimentaires en général (voir la figure A).** Le tableau A2 indique la quantité minimale de calcium que doit contenir un produit pour être classé dans le groupe des produits à base de produits laitiers.

**Tableau A2 : Quantité minimale de calcium nécessaire pour classer un produit laitier dans le groupe des produits à base de produits laitiers**

Type de produit	Teneur en calcium exprimée en milligrammes par unité de volume ou de poids	Teneur en calcium exprimée en pourcentage de la valeur quotidienne par unité de volume ou de poids
Lait aromatisé/frappé	235 mg par portion de 250 mL	21 % par portion de 250 mL
Yogourt et boissons au yogourt	240 mg par portion de 175 g	21 % par portion de 175 g
Fromage	240 mg par portion de 50 g	21 % par portion de 50 g

Après avoir déterminé que le produit contient suffisamment de calcium pour appartenir au groupe des produits à base de produits laitiers, il faut le classer dans une catégorie de couleur. Le fromage est évalué selon sa teneur en matières grasses du lait et sa teneur en sodium. Le lait liquide, les boissons au lait aromatisé, le yogourt et les boissons au yogourt sont classés dans les catégories verte, jaune ou non recommandée selon deux critères :

1. Quantité totale de sucre (ce qui comprend le lactose)
2. Teneur en matières grasses du lait (% M.F.)

Pour être classés dans la catégorie verte, ces produits doivent satisfaire aux deux critères ci-dessus. S'ils ne répondent qu'à un seul ou à aucun de ces critères, les produits sont classés dans la catégorie jaune.

Voir les détails de la classification dans le tableau A3

Tableau A3 : Critères de classification de couleur des produits à base de produits laitiers

Type de produit	Critères	Catégorie de couleur
Lait liquide, boissons à base de lait aromatisé	$\leq 35$ g sucre total / 250 mL <u>et</u> $\leq 2$ % M.F.	Verte
	35 g sucre total / 250 mL <u>et/ou</u> $> 2$ % M.F.	Jaune
Yogourt et boissons au yogourt (tailles diverses indiquées en raison des emballages)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\leq 35</math> g sucre total / 200 g</li> <li>• <math>\leq 31</math> g sucre total / 175 g</li> <li>• <math>\leq 20</math> g sucre total / 113 g</li> <li>• <math>\leq 17,5</math> g sucre total / 100 g</li> </ul> <u>et</u> $\leq 2$ % M.F.	Verte
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>&gt; 35</math> g sucre total / 200 g</li> <li>• <math>&gt; 31</math> g sucre total / 175 g</li> <li>• <math>&gt; 20</math> g sucre total / 113 g</li> <li>• <math>&gt; 17,5</math> g sucre total / 100 g</li> </ul> <u>et/ou</u> $>$ de 2 % M.F.	Jaune
Fromage	$\leq 20$ % M.F. <u>et</u> $\leq 360$ mg de sodium par portion	Verte
	$> 20$ % M.F. <u>ou</u> $> 360$ mg de sodium par portion	Jaune

## Produits à base de légumes ou de fruits

Les boissons classées dans ce groupe doivent contenir (100 %) de vrai jus de légumes ou de fruits dans la liste des ingrédients. Pour qu'une collation soit classée dans ce groupe, le premier ingrédient, autre que l'eau, doit être un légume ou un fruit. Les produits vendus sous forme de «croustilles», par exemple les croustilles de pommes de terre, de maïs ou de bananes, font partie du groupe des produits alimentaires en général. Les produits vendus comme "collation aux fruits" dont le premier ingrédient n'est pas un fruit (par exemple du sucre, du sucrose, du fructose ou du sirop de maïs) font partie du groupe des produits alimentaires en général même s'ils contiennent une proportion de vrais fruits.

Parce que le pourcentage de vrais fruits ou légumes est souvent non disponible, une classification hiérarchique à trois niveaux est utilisée.

1. Si le pourcentage de vrais fruits ou légumes est disponible, suivre les indications du tableau A4.

**Tableau A4 : Critères de classification de couleur des produits à base de légumes ou de fruits à partir du % de vrais fruits ou légumes.**

Pourcentage de légumes ou de fruits purs	Catégorie de couleur
75-100 % de légumes ou fruits purs <u>et</u> ≤ 360 mg de sodium par portion	Verte
50-74,9 % de légumes ou fruits purs <b>OU</b> 75-100% de légumes ou fruits purs <u>et</u> > 360mg de sodium par portion	Jaune
< 50 % de légumes ou fruits purs	Non recommandée

2. Si le pourcentage de vrais fruits n'est pas disponible, mais que le produit est emballé dans une solution (fruits en conserve), la classification est basée sur la l'Annexe III de l'Article 41 de l'Agence Canadienne d'inspection des aliments (2) où la teneur en solides solubles détermine la dénomination du liquide de couverture (voir le tableau A5).

**Tableau A5 : Critères de classification de couleur des produits à base de fruits à partir des solides solubles.**

Noms d'identification	Solides solubles	Catégorie de couleur
Emballé dans du jus (nom du fruit ou des fruits) ou emballé dans du jus (nom du fruit	Au moins 5 % de solides solubles	Verte

ou des fruits) fait de concentré		
Eau légèrement édulcorée ou jus de fruits légèrement édulcoré	Moins de 15 %, mais au moins 11 % de solides solubles	Verte
Sirop léger ou sirop de jus de fruits léger	Moins de 19 %, mais au moins 15 % de solides solubles	Verte
Sirop épais ou sirop de jus de fruits épais	Moins de 25 %, mais au moins 19 % de solides solubles	Jaune
Sirop très épais Sirop de jus de fruits très épais	Au plus 35 % et au moins 25 % de solides solubles	Jaune

3. Si le pourcentage de vrais fruits n'est pas disponible et que le produit n'est pas emballé dans une solution, le pourcentage de sucre par poids est utilisé. Voir le tableau A6.

**Tableau A6 : Critères de classification de couleur des produits à base de fruits partir du pourcentage de sucre par poids.**

Pourcentage de sucre par poids	Catégorie de couleur
Au plus 20 % du poids en sucre	Verte
Au plus 35 % du poids en sucre et au moins 20 % du poids en sucre	Verte
35 % et plus du poids en sucre	Non recommandée

## Produits alimentaires en général

Ce groupe comprend tous les produits qui ne font pas partie des quatre autres groupes de produits.

Les aliments suivants ne sont pas codés et font partie des produits "autres": café, thé, gommes à mâcher, boissons gazeuses, eaux aromatisées. Par ailleurs, l'eau embouteillée non aromatisée et contenant un maximum de 50 mg de sodium par portion fait partie de la catégorie verte.

Dans le groupe des produits alimentaires en général, un système de points est utilisé pour déterminer si le produit appartient à la catégorie verte, jaune ou non recommandée. Les points sont attribués en fonction de la teneur en graisses totales, en graisses saturées et trans, en sucre, en fibres et en sodium du produit.

Le total des points accordés au produit détermine la catégorie de couleur (voir le tableau A7). Par exemple, si une barre granola reçoit 2 points pour les graisses totales, 5 points pour les graisses saturées et trans, aucun point pour le sucre et 2 points pour les fibres, soit un total de 9 points, le produit est classé dans la catégorie verte. Mais si sa teneur en sodium dépasse 360 mg, il fait partie de la catégorie jaune.

**Tableau A7 : Total des points déterminant la catégorie de couleur des produits alimentaires en général**

Total des points (inclusivement)	Catégorie de couleur
8-12 points <u>et</u> ≤ 360 mg de sodium par portion	Verte
4-7 points <u>ou</u> 8-12 points et > 360 mg de sodium par portion	Jaune
3 points ou moins	Non recommandée

La présente partie explique la façon dont les points sont attribués en ce qui concerne chacun des quatre critères (graisses totales, graisses saturées et trans, sucre et fibres). Les calculs utilisés pour établir le système sont fondés sur l'hypothèse **qu'une portion correspond à la taille du produit offert** et que la collation ou boisson moyenne du groupe des produits alimentaires en général contient 200 calories.

### 1. Graisses totales

**Tableau A8 : Attribution des points selon la teneur en graisses totales**

Grammes de graisses totales par produit	Points
3,00 g ou moins	3
de 3,01 g à 6 g	2
de 6,01 g à 8 g	1

de 8,01 g à 9 g	0
de 9,01 g à 11 g	-1
Plus de 11 g	-10*

\* Si la valeur est -10, le produit est placé automatiquement dans la catégorie non recommandée

L'attribution des points est fondée sur :

- les règlements sur l'étiquetage de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, selon lesquels un produit à *faible teneur en lipides* doit contenir au plus 3 g de graisses par portion déterminée (3) ;
- la fourchette de distribution acceptable des macronutriments (FDAM) des apports nutritionnels de référence (ANREF) concernant les macronutriments précise que les adultes devraient avoir un apport total en matières grasses représentant de 20 à 35 % de l'apport énergétique total (4).

## 2. Graisses saturées et graisses trans

Tableau A9 : Attribution des points selon la teneur en graisses saturées et trans

Grammes de graisses saturées et de graisses trans par produit	Points
1,5 g ou moins	5
de 1,51 g à 2 g	4
de 2,01 g à 2,5 g	3
de 2,51 g à 3 g	2
de 3,01 g à 3,5 g	1
de 3,51 à 5 g	0
Plus de 5 g	-1

L'attribution des points est fondée sur :

- les recommandations sur la nutrition de Santé Canada, selon lesquelles la consommation de graisses saturées et trans devrait être réduite au minimum, tout en ayant une alimentation riche en nutriments (5) ;
- les règlements sur l'étiquetage, qui précisent que les aliments à *faible teneur en acides gras saturés* doivent contenir au plus 2 g d'acides gras saturés et trans combinés (par quantité de référence et par portion déterminée) et doivent fournir au plus 15 % de la somme des acides gras saturés et des acides gras trans (6) ;
- aux fins des calculs, si la valeur en acides gras saturés et en acides gras trans n'est pas déclarée (sur le tableau de la valeur nutritive ou par le fabricant), un total de 0 est attribué automatiquement.

## 3. Fibres

Tableau A10 : Attribution des points selon la teneur en fibres

Grammes de fibres par portion	Points
-------------------------------	--------

6 g ou plus	4
de 4 g à 5,99 g	3
de 2 g à 3,99 g	2
de 1 g à 1,99 g	1
de 0 à 0,9 g	0
Non disponible	0

L'attribution des points est fondée sur la description des allégations concernant les fibres alimentaires de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (6).

1. «Source» de fibres = aliments qui contiennent au moins 2 g de fibres alimentaires par portion
2. «Source élevée» de fibres = aliments qui contiennent au moins 4 g de fibres alimentaires par portion
3. «Source très élevée» de fibres = aliments qui contiennent au moins 6 g de fibres par portion

## 4. Sucres

Tableau A11 : Attribution des points selon la teneur en sucre

% de calories provenant du sucre	Points
Moins de 40 %	0
Supérieur ou égal à 40 % et inférieur ou égal à 50 %	-2
Supérieur à 50 %	-10
Le sucre est le premier ingrédient énuméré (sucre, sucrose, fructose, sirop de maïs, etc.)	-10

L'attribution des points est fondée sur :

- l'apport en nutriments visé concernant les sucres libres publié par l'OMS et la FAO. recommandant que moins de 10 % de l'énergie totale provienne des *sucres libres* de l'alimentation (7).
- l'ANREF suggérant un apport maximal de 25 % de l'énergie totale provenant des sucres ajoutés (3).
- Parce que le tableau de la valeur nutritive indique le sucre total plutôt que le sucre ajouté, le système de points du programme est fondé sur la teneur en sucre total. Cependant, dans le cas des produits du groupe des produits alimentaires en général, le sucre total est habituellement un bon indicateur du sucre ajouté. Dans des circonstances où la teneur en sucre ajouté peut être déterminée avec confiance, le critère concernant le sucre est ajusté en conséquence.

## Références

1. Agriculture Canada : *Règlement sur les produits laitiers (DORS/79-840)*  
Source : <http://lois.justice.gc.ca/fr/showdoc/cr/DORS-79-840//fr?page=1>  
Règlement à jour en date du 27 février 2007
2. Agence canadienne d'inspection des aliments, Article 41, Annexe III :  
*Nom d'identification des liquides de couverture contenant un ingrédient édulcorant.*  
Source : [http://www.inspection.gc.ca/francais/reg/protra\\_pro/schann3f.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/reg/protra_pro/schann3f.shtml) .
3. Agence canadienne d'inspection des aliments. *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments, Section VI : Allégations concernant la valeur nutritive*, Ottawa, 2003.  
<http://www.inspection.gc.ca/english/bureau/labeli/guide/6-2-5-e.shtml> .
4. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies: *Dietary Reference Intake for Energy, Carbohydrates, Fibre, Fat, Fatty Acids Cholesterol, Protein and Amino Acids, Macronutrient Report*, 2002.
5. Santé Canada. *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens et les Canadiennes – ébauche de la recommandation sur les lipides*, Ottawa, 2004.  
[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-ppn/comment\\_period\\_rec\\_on\\_fat\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-ppn/comment_period_rec_on_fat_e.html) (07/12/04)
6. Gazette du Canada, partie II, vol. 137, n°1, Ottawa, 1<sup>er</sup> janvier 2003  
Disponible à : <http://canadagazette.gc.ca/partII/2003/20030101/html/sor11-e.html> (17/09/04)
7. Organisation mondiale de la santé. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Disease*, 5.1.3. OMS, Genève, 2003.  
<http://www.fao.org/DOCREP/005/AC911E/ac911e07.htm>