



Cégep **André-Laurendeau**

Politique sur les saines habitudes de vie

Politique adoptée au conseil administration le 4 février 2009

Révision adoptée au conseil d'administration le :

17 juin 2020

10 avril 2024

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	3
1. DÉFINITIONS	3
2. CHAMP D'APPLICATION	5
3. OBJECTIFS	6
4. ACTIVITÉS ÉDUCATIVES EN LIEN AVEC DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES	6
5. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION.....	6
6. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	8
7. ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE GESTION DU STRESS.....	9
8. ORIENTATION EN MATIÈRE D'ARRÊT DU TABAGISME	10
9. RÔLES ET RESPONSABILITÉS.....	10
10. MODALITÉS D'APPLICATION.....	11
11. ENTRÉE EN VIGUEUR, IMPLANTATION ET RÉVISION.....	12
Annexe 1 : Charte québécoise sur la saine alimentation	13
Annexe 2 : Recommandations en matière d'alimentation saine (Guide alimentaire canadien 2018)	14
Annexe 3 : Sommaire des lignes directrices (Guide alimentaire canadien 2018)	17
RÉFÉRENCES	19

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'environnement alimentaire sain se bâtit autour d'une offre alimentaire de qualité et des messages culturels, éducatifs et promotionnels positifs qui font la promotion de la saine alimentation et d'une image corporelle positive. Ceux-ci sont 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, riches en gras saturés, en sucre et/ou en sodium et qui peuvent, s'ils sont consommés régulièrement, nuire à la santé.

1.4 Repas de qualité

Repas composé de fruits et légumes, de grains entiers et d'aliments protéinés de valeur nutritive élevée.

1.5 Mode de vie physiquement actif

Mode de vie où des activités physiques sont intégrées au quotidien, tant pour le loisir que pour des raisons utilitaires comme les déplacements.

1.6 Usager ou usagère

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 et apparenté

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. Les partenaires incluent entre autres le CIMME, l'AGECAL, Chartwells, le CPE, Loisirs 3000, etc. Les apparentés incluent l'Institut international de logistique du Québec (InnovLOG), la Fondation du Cégep André-Laurendeau, la Société de la salle Jean Grimaldi, OPTECH, etc. Les partenaires sont des entités autonomes tandis que le Cégep est impliqué dans la gouvernance des apparentés.

1.10 Concessionnaire

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

1.11 Cafétéria

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

1.12 Service de traiteur

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

1.13 Machine distributrice

Toute machine servant à distribuer aliments, breuvages et autres.

1.14 Café-Inn

Désigne le café étudiant de l'AGECAL, proposant une gamme d'aliments variés, sains et locaux à prix abordables et pour le service de traiteur.

1.15 Comité consultatif sur les saines habitudes de vie

Comité formé de représentants et représentantes de la communauté collégiale pouvant émettre des avis concernant l'application de la politique. Il est composé notamment des représentations suivantes :

- Du Service à la vie étudiante;
- Du Service des ressources humaines;
- Du Comité d'action et de concertation en environnement;
- De la clinique santé du Cégep;
- Des étudiants et étudiantes;
- Des diverses catégories de personnel du Cégep : soutien, professionnel, enseignant et d'encadrement désignées par leur association respective;
- Des partenaires associés à cette politique : concessionnaire, Café-Inn;
- Des partenaires et apparentés utilisateurs des services et infrastructures du Cégep, CIMME et autres;
- D'autres personnes-ressources, au besoin.



Le comité Équilibre tire son nom et son logo des six sphères pour lesquelles il faut trouver un équilibre afin d'atteindre la santé globale : physique, intellectuelle (mentale),

émotionnelle, sociale, spirituelle et environnementale¹. Ainsi, le mandat du comité est plus large que les saines habitudes de vie.

1.16 Boisson énergisante

Tout produit se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide qui se dit boisson énergisante ou qui contient trois des éléments suivants ou plus :

- 10 g de sucre ou plus par 250 ml,
- 100 mg de caféine et plus,
- des extraits de plantes tels que la taurine, le ginseng et la guarana,
- une commercialisation attrayante pour les jeunes et/ou qui est associée à un mode de vie cool, aventureux, extrême, etc,
- prétend avoir la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité.

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.

1.18 Stress

Le stress est un état qui déséquilibre le corps humain qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

Un stress aigu est celui qui survient suite à un élément déclencheur à un moment précis et actuel. Le stress aigu peut avoir un effet positif en préparant l'organisme à affronter la nouvelle situation.

Un stress devient chronique :

- Lorsqu'un individu subit des stress fréquents;
- Lorsqu'un grand stress n'a pas su être contrôlé
- Lorsqu'un individu ne sait pas réagir de façon efficace au stress (soit que ses mécanismes d'adaptation [« coping »] sont inadéquats ou inexistants).

Afin de pouvoir affronter son stress adéquatement, une personne dispose de stratégies d'adaptation :

- Bonne alimentation;
- Exercices, sports;
- Évaluation du problème sous différents angles;
- Soutien social.

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.

¹ La réflexion du comité s'est inspirée de l'ouvrage « À Vos Marques, Prêts, Santé! L'essentiel », 2e éd., de Richard Chevalier, publié en 2021

2.3 Bien que les organisateurs et organisatrices d'activités soient invités à tenir compte des orientations en matière d'alimentation, l'offre d'aliments dans le cadre des événements spéciaux n'est pas visée par la présente politique et n'a donc pas à respecter les principes de la politique sur les saines habitudes de vie du Collège :

2.3.1 banquets, galas, soirées;

2.3.2 sorties et activités scolaires hors campus;

2.3.3 vente d'aliments dans le cadre de collectes de fonds.

3. OBJECTIFS

3.1 Définir les orientations du Cégep en matière de saines habitudes de vie.

3.2 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.

3.3 Circonscrire les responsabilités des gestionnaires et des différents intervenants et intervenantes dans l'application de cette politique.

4. ACTIVITÉS ÉDUCATIVES EN LIEN AVEC DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

4.1 Le Cégep s'engage à organiser des activités éducatives qui ont pour objectif de promouvoir la politique et de responsabiliser les usagers et usagères face à leurs choix alimentaires.

4.2 Le Cégep soutient l'apprentissage des étudiants et étudiantes qui viennent de quitter le milieu familial et qui doivent développer des habitudes de consommation contribuant à une saine alimentation et hygiène de vie.

4.3 Le concessionnaire alimentaire et le Café-Inn doivent contribuer à l'éducation des usagers et usagères. Ils doivent également faire la promotion de différents aliments nutritifs frais lorsque ceux-ci sont disponibles en grande quantité durant les périodes de récolte.

5. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

5.1 Offre alimentaire saine et de qualité

5.1.1 Cette offre alimentaire touche les mets et les aliments offerts à la cafétéria, dans les machines distributrices, par les services de traiteurs ainsi que ceux offerts par le Café-Inn.

5.1.2 En lien avec la politique relative à l'environnement et au développement durable, le Cégep s'engage à favoriser les sources de protéines végétales, à favoriser les aliments locaux et en saison, à promouvoir l'utilisation de vaisselle réutilisable, à choisir des aliments peu ou pas emballés. Pour les aliments emballés, choisir des emballages recyclables ou compostables (si un projet de compostage est développé au Cégep).

5.1.3 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.

- 5.1.4 Le Cégep prend les mesures nécessaires afin de redéfinir graduellement l'offre de malbouffe, en diminuant son accès, en ajustant la tarification ainsi qu'en diminuant les formats.
- 5.1.5 Le Cégep favorise l'amélioration continue de la qualité des services alimentaires offerts aux usagers et aux usagères.
- 5.1.6 Le Cégep s'assure que l'offre alimentaire soit équitable et de qualité et qu'elle tienne compte du concept de la viabilité de l'alimentation. (Annexe 1)
- 5.1.7 Par cette politique, le Cégep crée un environnement favorable à une saine alimentation. C'est-à-dire qu'il rendra les choix sains plus faciles et les choix qui nuisent à la santé plus difficiles à faire.
- 5.1.8 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, de la Vision de la saine alimentation du MSSS et de la Charte québécoise sur la saine alimentation
- 5.1.9 Le Cégep s'assure que les menus du jour offerts sont composés sur la base de repas de qualité, c'est-à-dire : une entrée et un mets principal. Il s'assure également de l'accessibilité à une fontaine d'eau afin de promouvoir l'utilisation de bouteilles d'eau réutilisables.
- 5.1.10 Le Cégep s'assure qu'un repas de qualité qui répond aux critères nutritionnels retenus soit toujours offert et identifié dans le menu du jour.
- 5.1.11 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 de la communauté étudiante ainsi que de leurs préférences.
- 5.1.12 Le Cégep s'assure de la mise en évidence des aliments pas ou peu transformés, faibles en gras saturés, sucres et sodium tels que :
- Les fruits et légumes;
 - Les produits céréaliers 100 % à grains entiers;
 - Les aliments protéinés.
- 5.1.13 Le Cégep s'assure que les types de cuisson n'utilisant pas ou peu de matières grasses soient privilégiés.
- 5.1.14 Le Cégep s'assure que les mets à base de pâte feuilletée ou de pâte brisée ainsi que les charcuteries dans le menu du jour soient limités.
- 5.1.15 Le Cégep s'assure que les menus du jour soient exempts :
- de boissons gazeuses;
 - d'aliments frits ou préalablement frits.
- 5.1.16 Le Cégep s'assure que la vente de boissons énergisantes soit prohibée sur tout le campus.
- 5.1.17 Le Cégep interdit la vente de boissons dans un format de plus de 550 ml.

5.2 Exigences alimentaires pour les distributrices automatiques

La gestion des machines distributrices devra respecter les règles suivantes :

5.2.1 Une méthode de classification des aliments et des boissons approuvées par le Cégep devra être utilisée. (Annexe 2)

5.2.2 Chaque aliment ou boisson doit, en tout temps, porter la mention visible de sa classification afin de favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les usagers et les usagères.

5.2.3 Des aliments pouvant constituer un repas santé doivent être disponibles dans les machines distributrices.

5.3 Messages publicitaires et promotionnels diffusés dans le milieu

5.3.1 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 et évite toute promotion en lien avec la malbouffe.

5.3.2 Le Cégep, en collaboration avec le concessionnaire le Café-Inn, s'assure que l'information relative à la présence d'aliments susceptibles de causer des allergies alimentaires soit disponible.

5.3.3 Le Cégep applique des stratégies promotionnelles rendant les choix sains plus faciles, comme des incitatifs financiers, le prix, des systèmes d'affichage ou de signalisation, etc. Le Cégep considère la disposition des produits comme un élément clé : placer les produits de qualité afin de les rendre plus visibles, rendre les produits de faible qualité moins visibles et interdire de promouvoir la malbouffe.

5.4 Lieux et durée des repas

5.4.1 Le Cégep prévoit, dans la mesure du possible, des périodes de repas dont la durée (minimum de 30 minutes) peut permettre aux étudiants et étudiantes et au personnel de manger dans un délai raisonnable pour bien s'alimenter et socialiser.

5.4.2 Le Cégep met à la disposition des usagers et des usagères des salles à manger conviviales, propres et sécuritaires.

5.4.3 Le Cégep prévoit des fontaines qui permettent de remplir sa bouteille d'eau près des aires de repas.

5.5 Prix des repas

5.5.1 La politique des prix favorise la consommation d'aliments équitables et de qualité.

5.5.2 Le Cégep s'assure qu'un repas de qualité soit offert à un prix abordable pour la majorité des usagers et des usagères.

6. ORIENTATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

6.1 Offre d'activités physiques qui favorisent la santé

6.1.1 Le Cégep offre des activités physiques qui tiennent compte des intérêts variés et des capacités des usagers et usagères et encourage les conditions de pratique d'activités physiques (fréquence, durée, intensité, cycles) optimisant les bienfaits pour la santé et minimisant les risques de blessure.

6.1.2 Le Cégep encourage la participation à des activités physiques, tout en respectant les besoins des services.

6.2 Messages éducatifs et promotionnels diffusés dans le milieu

6.2.1 Le Cégep met en place des mesures pour favoriser les modes de transports actifs.

6.2.2 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant la pratique régulière d'activités physiques.

6.3 Prix des activités

6.3.1 Le Cégep favorise l'accessibilité des activités au plus grand nombre de personnes possible en offrant des rabais aux étudiants et étudiantes, au personnel, et à ses principaux partenaires et apparentés.

6.4 Infrastructures sportives et équipements

6.4.1 Le Cégep aménage des aires intérieures et extérieures pour multiplier les occasions d'être physiquement actif.

6.4.2 Le Cégep prévoit des périodes pour mettre ses installations et ses équipements à la disposition des usagers et usagères.

7. ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE GESTION DU STRESS ET DU SOMMEIL

7.1 Milieu de vie qui favorise une saine gestion du stress

Le Cégep André-Laurendeau considère la gestion du stress et du sommeil comme une composante des saines habitudes de vie. Pour cela, il s'engage à mettre en place des mesures de prévention.

7.1.1 Le Cégep crée un environnement physique et psychologique visant la diminution des facteurs de stress.

7.1.2 Le Cégep met en place des outils ou équipements qui pourront aider les usagers et usagères à mieux gérer le niveau de stress perçu ou vécu :

- Activités ponctuelles (ex. conférences, ateliers...);
- Soutien psychosocial aux étudiants et aux étudiantes ou Programme d'aide aux employés.

7.1.3 Le Cégep s'engage à la création d'un environnement de travail et d'études sain, notamment avec :

- L'adoption et la mise en œuvre de politiques ayant un impact sur le bien-être psychologique (civilité, violences à caractère sexuel,...);
- La création de lieux conviviaux permettant le ressourcement, la relaxation, les siestes ou la socialisation (ex. : salon du personnel, terrasse, bibliothèque);
- L'offre de services ciblés pour réduire les sources de stress (ex. divers centres d'aide, clinique santé, aide psychosociale...);
- Des mesures ciblant l'alimentation et l'activité physique (voir les autres points de la politique).

7.2 Messages éducatifs et promotionnels diffusés dans le milieu

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

8. ORIENTATION EN MATIÈRE DE CESSATION DU TABAGISME ET DU VAPOTAGE

Se référer à la Politique institutionnelle relative à la lutte au tabagisme et au vapotage du Cégep.

8.1 Messages éducatifs et promotionnels diffusés dans le milieu.

8.1.1 Le Cégep encourage l'abandon du tabagisme et du vapotage.

8.1.2 Le Cégep soutient les activités de formation, de promotion et d'information encourageant l'abandon du tabagisme et du vapotage.

9. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

9.1 Conseil d'administration

9.1.1 Adopte la présente politique et sa révision tous les cinq ans.

9.2 Direction générale

9.2.1 Appuie la présente politique;

9.2.2 Voit à l'application de la présente politique;

9.2.3 Mandate les différents services responsables;

9.2.4 Offre le soutien nécessaire aux gestionnaires dans l'application de la politique et dans sa mise en œuvre.

9.3 Service à la vie étudiante et à la communauté

9.3.1 Assure le suivi, le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique;

9.3.2 Procède à la révision de la politique;

9.3.3 Élabore le plan d'action et coordonne les actions de promotion des différentes sphères relatives à la santé globale;

9.3.4 Suscite et supporte toutes les actions de sensibilisation : éducatives, environnementales, de renforcement et de communication;

9.3.5 Forme et dirige le comité consultatif sur les saines habitudes de vie du Cégep (comité Équilibre).

9.4 Service des ressources humaines

9.4.1 Assiste le Service à la vie étudiante pour le suivi, le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique;

9.4.2 Suscite et supporte les actions de sensibilisation visant le personnel;

9.4.3 Coordonne les actions de promotion des différentes sphères relatives à la santé globale auprès du personnel.

9.5 Comité consultatif sur les saines habitudes de vie (Comité Équilibre)

- 9.5.1 Formule des avis à la direction du Service à la vie étudiante quant aux besoins et préoccupations des usagers et usagères dans les sphères de la santé globale;
- 9.5.2 Propose et réalise des activités d'éducation, de promotion et d'information visant à encourager les usagères et usagers à adopter de saines habitudes de vie;
- 9.5.3 Dresse un état de la situation et soumet un rapport annuel à la Direction générale.

9.6 Les gestionnaires

- 9.6.1 Favorisent l'application de la politique dans le milieu;
- 9.6.2 Font la promotion des saines habitudes de vie;
- 9.6.3 Sont attentifs aux besoins des usagers et usagères.

9.7 Les usagers et les usagères

- 9.7.1 Se responsabilisent quant à leurs habitudes de vie;
- 9.7.2 Participent aux différentes activités et programmes offerts par le Cégep;
- 9.7.3 Respectent le milieu de vie et les autres usagers et usagères.

9.8 Service des ressources matérielles

- 9.8.1 Est responsable de l'application de la politique pour tout ce qui concerne la gestion des ressources matérielles conformément au Règlement n° 1 relatif à l'administration générale du Cégep André-Laurendeau.

9.9 Service des communications

- 9.9.1 Assure la diffusion de la politique;
- 9.9.2 Soutient la diffusion des activités de formation, de promotion et d'information.

9.10 Concessionnaire, fournisseur des machines distributrices et Café-Inn

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

9.11 Clinique santé du cégep

- 9.11.1 Participe à la planification et à la mise en œuvre du plan d'action du comité Équilibre.

10. MODALITÉS D'APPLICATION

- 10.1 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.

10.2 Le Cégep adopte des procédures internes, guides ou autres, cohérents avec le contenu de la présente politique.

11. ENTRÉE EN VIGUEUR, IMPLANTATION ET RÉVISION

11.1 La politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration.

11.2 La politique adoptée est diffusée auprès de toutes les usagères et de tous les usagers et usagères du Cégep.

11.3 La politique peut être révisée au besoin. Cependant, elle le sera au plus tard dans les cinq ans suivant son adoption.

Annexe 1 : Charte québécoise sur la saine alimentation

Charte québécoise sur la saine alimentation

« La charte propose d'agir collectivement pour simplifier l'alimentation, la promouvoir de façon positive et nous assurer qu'elle soit au cœur des priorités des Québécois. »

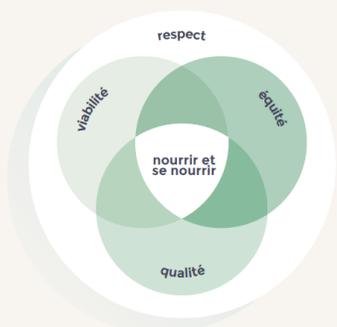
L'alimentation est d'abord un droit et se nourrir, un besoin vital. Manger est un acte social et source de plaisir. Pourtant, les choix alimentaires peuvent devenir un casse-tête dans un contexte où les aliments sains ne sont pas toujours accessibles, où ils peuvent être noyés dans la surabondance de l'offre et où les messages contradictoires se multiplient. Malgré les nombreuses suggestions de livres de recettes, sites Internet et émissions de télé, on cuisine moins.

On prend moins le temps de partager les repas en famille ou entre amis.

Le rythme de la vie moderne et la présence grandissante des technologies ont brouillé nos anciens repères alimentaires. Face à cette situation, nous croyons nécessaire d'agir collectivement pour simplifier l'alimentation, la promouvoir de façon positive et la remettre au cœur des priorités des Québécois.

L'invitation est lancée à tous : signez la charte et engagez-vous à :

- 1) Respecter le geste essentiel de nourrir et de se nourrir.
- 2) Reconnaître que l'alimentation contribue à la santé globale, aux liens sociaux, à l'enrichissement matériel et culturel.
- 3) Reconnaître que les valeurs d'équité, de viabilité et de qualité devraient empreindre toutes les dimensions de notre rapport à l'alimentation.
- 4) Oeuvrer de concert pour une société et des milieux de vie plus favorables à la saine alimentation en posant des gestes concrets et cohérents avec la Charte.
- 5) Faire connaître la Charte québécoise pour une saine alimentation auprès de nos membres tout en participant activement à l'adhésion de ses principes et à leur respect.



Qualité

Une offre alimentaire de qualité inclut :

- la valeur nutritive des aliments et le plaisir qu'ils procurent,
- la taille des portions,
- la nature symbolique des aliments associée aux traditions et cultures.

La qualité des rapports sociaux inclut :

- les activités autour du repas,
- les échanges avec les proches,
- le temps consacré à partager et préparer le repas,
- le lieu du repas,
- la convivialité,
- les liens avec les acteurs de l'offre alimentaire

Viabilité

Un système alimentaire viable est durable sur le plan économique, environnemental et social incluant :

- une exploitation responsable des ressources,
- une reconnaissance envers le mangeur et les acteurs de l'offre alimentaire,
- une diminution du gaspillage,
- une utilisation des circuits de proximité pour l'approvisionnement.

Équité

Se nourrir de façon équitable, c'est lorsque le mangeur a accès :

- physiquement et économiquement aux aliments sains,
- à des connaissances et des compétences culinaires et alimentaires,
- au plaisir et à la qualité du rapport à l'alimentation.

Nourrir de façon équitable c'est lorsque les acteurs de l'offre alimentaire reçoivent reconnaissance et juste rétribution.

Annexe 2 : Machines distributrices et saine alimentation

CLASSIFICATION

Un ensemble de critères peuvent être utilisés afin de repérer les aliments à éliminer des machines distributrices et de classer les produits à prioriser à l'aide d'un système de codes de couleurs.

> Les produits identifiés par le code vert ou jaune sont des aliments à privilégier puisqu'ils possèdent une bonne valeur nutritive. Les aliments dont le code est vert devraient être consommés le plus fréquemment.

> Les aliments identifiés par le code blanc ne devraient être consommés qu'à l'occasion. Ces aliments devraient représenter au plus 25 % du contenu des machines distributrices. Le milieu peut également décider de retirer ces produits et de s'en tenir aux produits identifiés par le code vert ou jaune.

La valeur nutritive de certains aliments fait en sorte qu'on leur attribue d'emblée le code vert :

- > Légumes et fruits frais
- > Noix, graines ou légumineuses, avec ou sans fruits séchés
- > Yogourt et boissons au yogourt
- > Fromages

Tous les autres aliments (barres de fruits séchés, compote de fruits non sucrée, galettes de riz, barres de céréales, etc.) peuvent être évalués à l'aide de la grille d'évaluation présentée à la page suivante. Il est à noter que les critères de cette grille sont valides pour tout aliment dont le tableau de la valeur nutritive est inscrit sur l'emballage.

GRILLE D'ÉVALUATION

Nom du produit : _____ Format : _____

À l'aide du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients apparaissant sur le produit, remplir la grille suivante :

Critères par emballage	Pointage accordé	Pointage du produit	
Gras totaux (lipides)	3,0 g ou moins	3	
	3,1 g à 6,0 g	2	
	6,1 g à 8,0 g	1	<input type="checkbox"/>
	8,1 g à 9,0 g	0	
	9,1 g à 11,0 g	-1	
	Plus de 11,0 g	-10	
Gras saturés et gras trans	1,4 g ou moins	5	
	1,5 g à 2,0 g	4	
	2,1 g à 2,5 g	3	<input type="checkbox"/>
	2,6 g à 3,0 g	2	
	3,1 g à 3,5 g	1	
	3,6 g à 5,0 g	0	
Plus de 5,0 g	-1		
Fibres alimentaires	6,0 g ou plus	4	
	4,0 g à 5,9 g	3	<input type="checkbox"/>
	2,0 g à 3,9 g	2	
	1,0 g à 1,9 g	1	
	0 à 0,9 g	-2	
Sucres	Le sucre est le premier ingrédient de la liste des ingrédients.	-15	
	Le sucre est le deuxième ou le troisième ingrédient de la liste des ingrédients.	-3	
	Le sucre n'est pas l'un des trois premiers ingrédients de la liste des ingrédients.	0	
TOTAL		<input type="checkbox"/>	

CLASSIFICATION DES PRODUITS

Total des points	Code de couleur	Remarque
8 - 12	Vert	Excellent choix
4 - 7	Jaune	Bon choix
0 - 3	Blanc	Choix occasionnel
Moins de 0		Ce produit devrait être éliminé.

AVERTISSEMENT

Cette grille d'évaluation, conçue pour évaluer les aliments et non les boissons, est présentée à titre d'outil seulement. Elle devrait donc être utilisée avec prudence. Bien qu'elle s'applique de façon efficace à la majorité des aliments offerts sur le marché, il faut noter que certaines composantes alimentaires n'ont pas été prises en considération afin que l'outil soit simple et facile à utiliser. Certains aliments à très faible valeur nutritive peuvent donc obtenir un pointage élevé alors qu'ils devraient se classer d'emblée dans une catégorie inférieure. C'est le cas, entre autres, de **certains types de croustilles cuites au four, de bretzels ou de maïs soufflé qui pourraient obtenir le code de couleur vert alors qu'ils devraient au mieux obtenir le code de couleur jaune**, puisqu'ils offrent très peu d'éléments essentiels à la santé. Un bon jugement demeure donc toujours de mise!

AFFICHAGE DES CODES

Il est suggéré d'utiliser l'affichage des codes de couleur de la classification des aliments comme un outil éducatif auprès des jeunes.

- > Il faut informer et sensibiliser l'ensemble des usagers et usagères lors de l'implantation d'un système de codes de couleur.
- > Afin de guider les élèves dans leurs choix alimentaires, les codes de couleur devraient être présents sur l'étiquette de prix ou du bouton de sélection de l'article.
- > Une légende devrait être affichée à proximité des machines distributrices afin d'informer les usagers et usagères sur la classification des aliments offerts.

DISPOSITION DES ALIMENTS

- > Afin de favoriser l'achat de produits à privilégier (code vert ou jaune), ceux-ci devraient être plus visibles dans la machine distributrice, soit disposés du centre vers le haut.
- > Les produits à privilégier (code vert ou jaune) devraient constituer au minimum 75 % des aliments contenus dans les machines distributrices.

Annexe 3 : Recommandations en matière d'alimentation saine (Guide alimentaire canadien 2023)

- Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

- Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Annexe 3 : Sommaire des lignes directrices (Guide alimentaire canadien 2023)

Lignes directrices	Considérations
<p data-bbox="277 386 521 422">Ligne directrice 1</p> <p data-bbox="277 443 781 499">Les aliments de haute valeur nutritive sont les fondements de la saine alimentation.</p> <ul data-bbox="277 520 829 1136" style="list-style-type: none"><li data-bbox="277 520 829 674">• Il faudrait consommer régulièrement des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Parmi les aliments protéinés, ceux d'origine végétale devraient être consommés plus souvent. Parmi les aliments protéinés, on compte les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies, le poisson, les crustacés, les œufs, la volaille, les viandes rouges maigres (y compris le gibier), le lait plus faible en matières grasses, les yogourts plus faibles en matières grasses, le kéfir plus faible en matières grasses, ainsi que les fromages plus faibles en matières grasses et sodium.<li data-bbox="277 999 797 1087">• Les aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés devraient remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.<li data-bbox="277 1108 781 1136">• L'eau devrait être la boisson de premier choix.	<ul data-bbox="894 386 1414 1419" style="list-style-type: none"><li data-bbox="894 386 1414 548">• Aliments de haute valeur nutritive dont il faut encourager la consommation Les aliments de haute valeur nutritive à consommer régulièrement peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.<li data-bbox="894 569 1414 999">• Préférences culturelles et traditions alimentaires Les aliments de haute valeur nutritive peuvent refléter les préférences culturelles et les traditions alimentaires. Manger en bonne compagnie peut agrémenter la saine alimentation tout en favorisant les connexions entre les générations et les cultures. Les aliments traditionnels améliorent la qualité de l'alimentation chez les peuples autochtones.<li data-bbox="894 1020 1414 1293">• Équilibre énergétique Les besoins énergétiques varient en fonction des individus. Ils dépendent d'un certain nombre de facteurs dont le niveau d'activité physique. Certains régimes à la mode peuvent être restrictifs et comporter des risques sur le plan nutritionnel.<li data-bbox="894 1314 1414 1419">• Impact environnemental Les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement.

Lignes directrices	Considérations
<p>Ligne directrice 2</p> <p>Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons sucrées, produits de confiserie et succédanés du sucre Les boissons sucrées et les produits de confiserie ne devraient pas être consommés sur une base régulière. Il n'est pas nécessaire de consommer des succédanés du sucre pour réduire l'apport de sucres libres. • Les institutions qui reçoivent un financement public Les aliments et boissons qui sont offerts dans les institutions qui reçoivent un financement public devraient être conformes aux Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. • Alcool La consommation d'alcool est associée à des risques au niveau de la santé.

Lignes directrices	Considérations
<p>Ligne directrice 3</p> <p>Les compétences alimentaires sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il faudrait promouvoir la cuisson et la préparation des repas à partir d'aliments de haute valeur nutritive en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation. • Il faudrait faire la promotion des étiquettes des aliments en tant qu'outils qui aident les Canadiens à faire des choix éclairés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compétences alimentaires et littératie alimentaire Les compétences alimentaires sont des compétences de vie importantes. La littératie alimentaire prend en compte les compétences alimentaires et le contexte environnemental plus large. Il faudrait célébrer les pratiques culturelles liées à l'alimentation. Les compétences alimentaires devraient être considérées dans le contexte social, culturel et historique des peuples autochtones. • Compétences alimentaires et occasions d'apprendre et de partager Les compétences alimentaires peuvent être enseignées, apprises et transmises dans divers contextes. • Compétences alimentaires et gaspillage alimentaire Les compétences alimentaires peuvent contribuer à la réduction des déchets domestiques.

RÉFÉRENCES

Charte québécoise de la saine alimentation

<https://hydria-a.cogescient.ca/tqsa/6f213c51-6249-453d-a4e3-48b664c05220/QEF-111156829-Charte-8.5x11-v2%20-1-.pdf?h=31d47bdfcf4d228affd9312204d3409f>

Collations santé

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche3_collations-sante.pdf

Guide alimentaire canadien

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/stakeholder-toolkit/canada-food-guide-presentation-fra.pdf>

Institut Douglas

<http://www.douglas.qc.ca/info/stress>

Machines distributrices et saine alimentation

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche2_machines-distributrices.pdf

Menus santé en milieu scolaire

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche1_menus-sante.pdf

Vision de la saine alimentation du MSSS

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>