



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

## ***Que reste-t-il à accomplir pour la saine alimentation?***

Paule Bernier, FDt.P, M.Sc., ASC

25 janvier 2023



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

## Divulgation

- Présidente de l'Ordre des Diététistes-nutritionnistes du Québec
- Aucun conflit d'intérêt

# ODNQ

## Notre mission

Assurer la protection du public dans le domaine de la nutrition.  
[...incluant la nutrition en santé publique]

# Remerciement

À vous, diététistes-nutritionnistes, qui portez le message de saine alimentation et contribuez aux avancées en santé publique

Vous êtes en nombre insuffisant

Le monde a besoin de vous!

# Ce qui constitue la pratique de la profession

L'information, la promotion de la santé et la prévention du suicide, de la maladie, des accidents et des problèmes sociaux auprès des individus, des familles et des collectivités font également partie de l'exercice de la profession du membre d'un ordre dans la mesure où elles sont reliées à ses activités professionnelles.

Art 39,4 Code des professions

## Ce qui constitue la pratique de la profession

Évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé

## Ce qui constitue la pratique de la profession

Évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation *d'une personne ou d'une collectivité* en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé

## Diététistes/nutritionnistes

### Diététistes/nutritionnistes en nutrition en santé publique

- Maintenir et améliorer l'état de santé de la population dans son ensemble.
- Viser à réduire les inégalités en matière de santé entre les différents groupes démographiques.
- Surveiller et évaluer la santé nutritionnelle de la population et ses déterminants.
- Promouvoir une saine alimentation et la protection de la santé en matière d'alimentation.
- Prévenir des maladies liées à la nutrition.
- Intervenir dans les environnements physique, politique, économique et socioculturel.

<https://www.quebec.ca/emploi/metiers-professions/explorer-metiers-professions/3132-dietetistes-nutritionnistes> novembre 2022

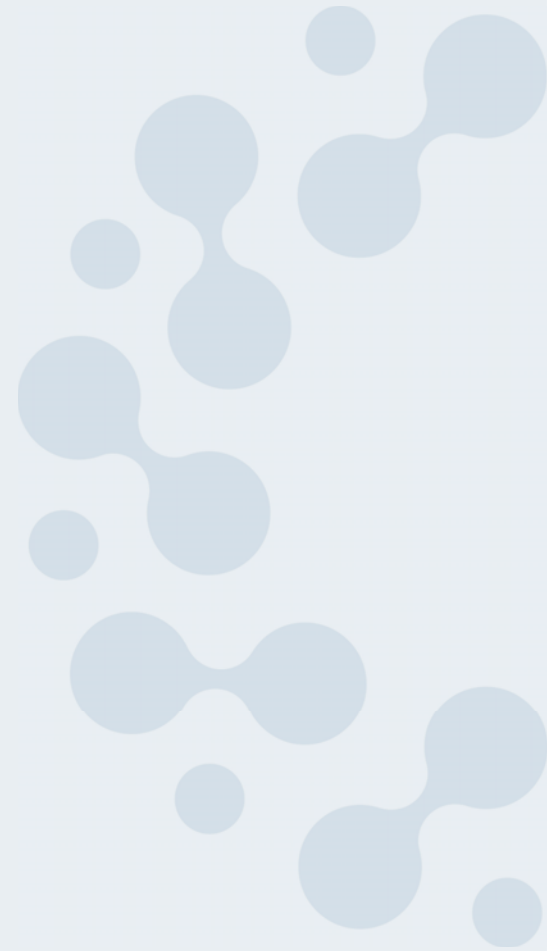


**QUALITÉ DE L'ACTE PROFESSIONNEL**

**SÉCURITÉ POUR LE PUBLIC**

---

***Que reste-t-il à accomplir pour la  
saine alimentation?***



# Saines habitudes de vie

Saines habitudes de vie  
Activité physique  
Alcool  
Tabac  
Alimentation



Saines habitudes de vie  
Activité physique  
Alcool  
Tabac  
Alimentation

## Activité physique

- en 2016, l'Anses avait identifié le besoin de cumuler différents types et niveaux d'activité pour être en bonne santé :
- pratiquer 30 minutes, 5 fois par semaine, une activité cardiorespiratoire comme monter les escaliers ou faire du vélo, courir, marcher à bonne allure ;
- effectuer du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine comme, porter une charge lourde, jouer au tennis, faire de la natation ou de l'aérobic ;
- réaliser des exercices d'assouplissement comme de la gymnastique, de la danse ou encore du yoga, 2 à 3 fois par semaine.
- = 5 HEURES PAR SEMAINE

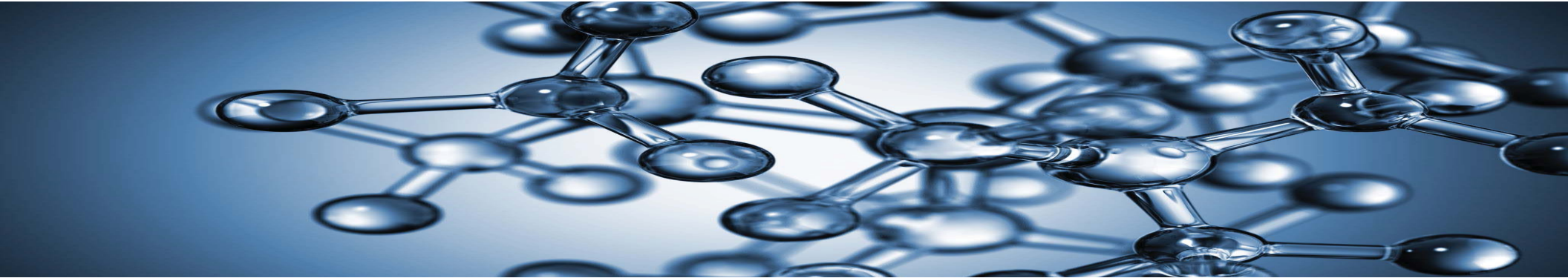
<https://www.anses.fr/fr/content/manque-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-exc%C3%A8s-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-une-priorit%C3%A9-de-sant%C3%A9-publique> (accédé 2023-014-15)

# Saine alimentation

# Objectif général







---

## Malgré l'amélioration des habitudes de vie, en 2011-2012, (MSSS Plan Strat 2015-2020)

---

44 % des adolescents étaient peu ou pas actifs durant leurs loisirs et leurs transports.

---

De même, en 2013, 53 % des Québécois consommaient moins de cinq fois par jour des fruits et des légumes, et 18 % étaient obèses.

---

# Habitudes de consommation\*

## Grands constats :

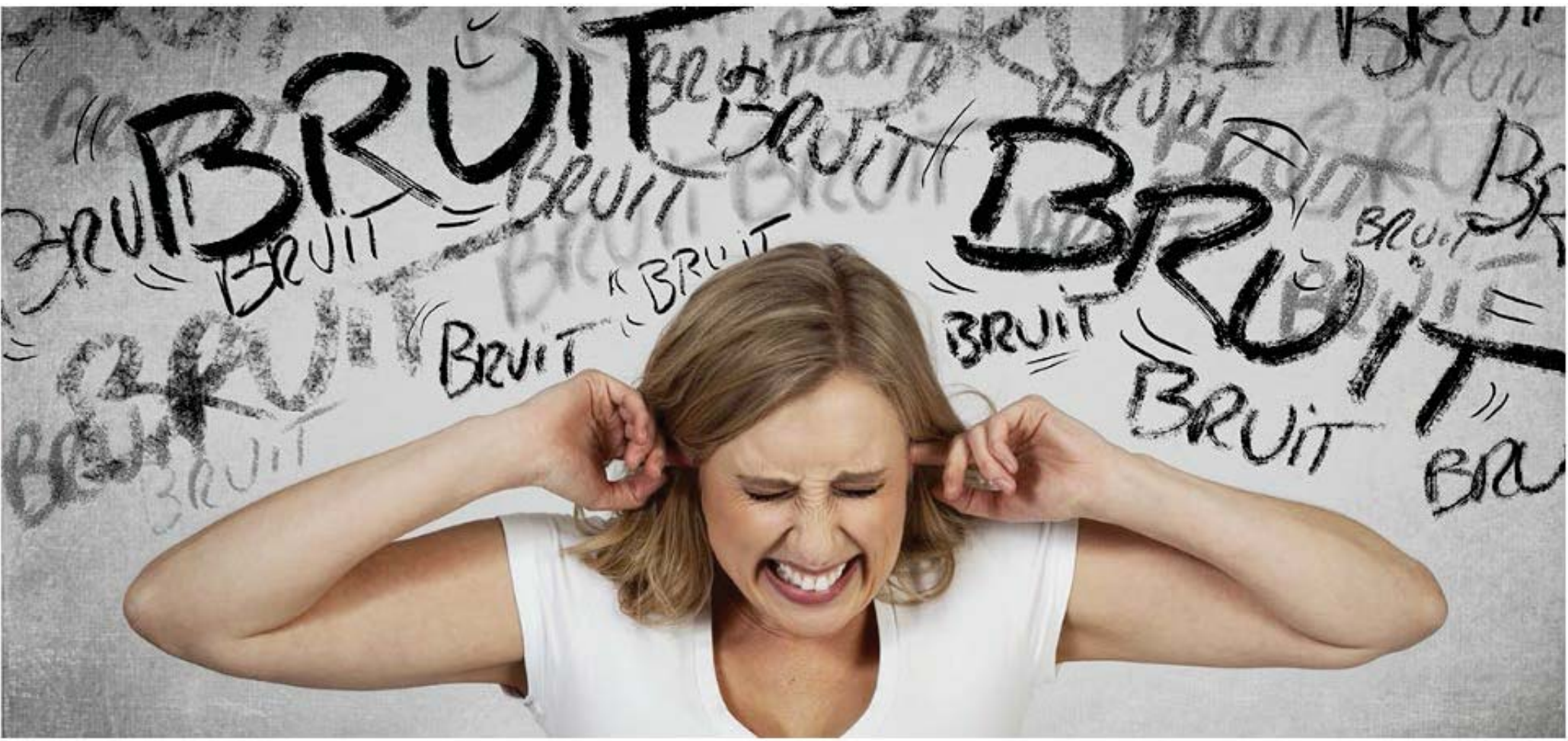
- 46% de la population québécoise consomme plus de 5 portions de fruits et de légumes par jour (versus 40 % de la population canadienne)
  - Stagnation au Québec
  - Déclin au Canada
- **Au Québec, les adolescents sont les champions de la consommation des 5 portions par jour.**

\* Étude Aviséo réalisée pour le compte de l'AQDFL (2017)



# Saine alimentation

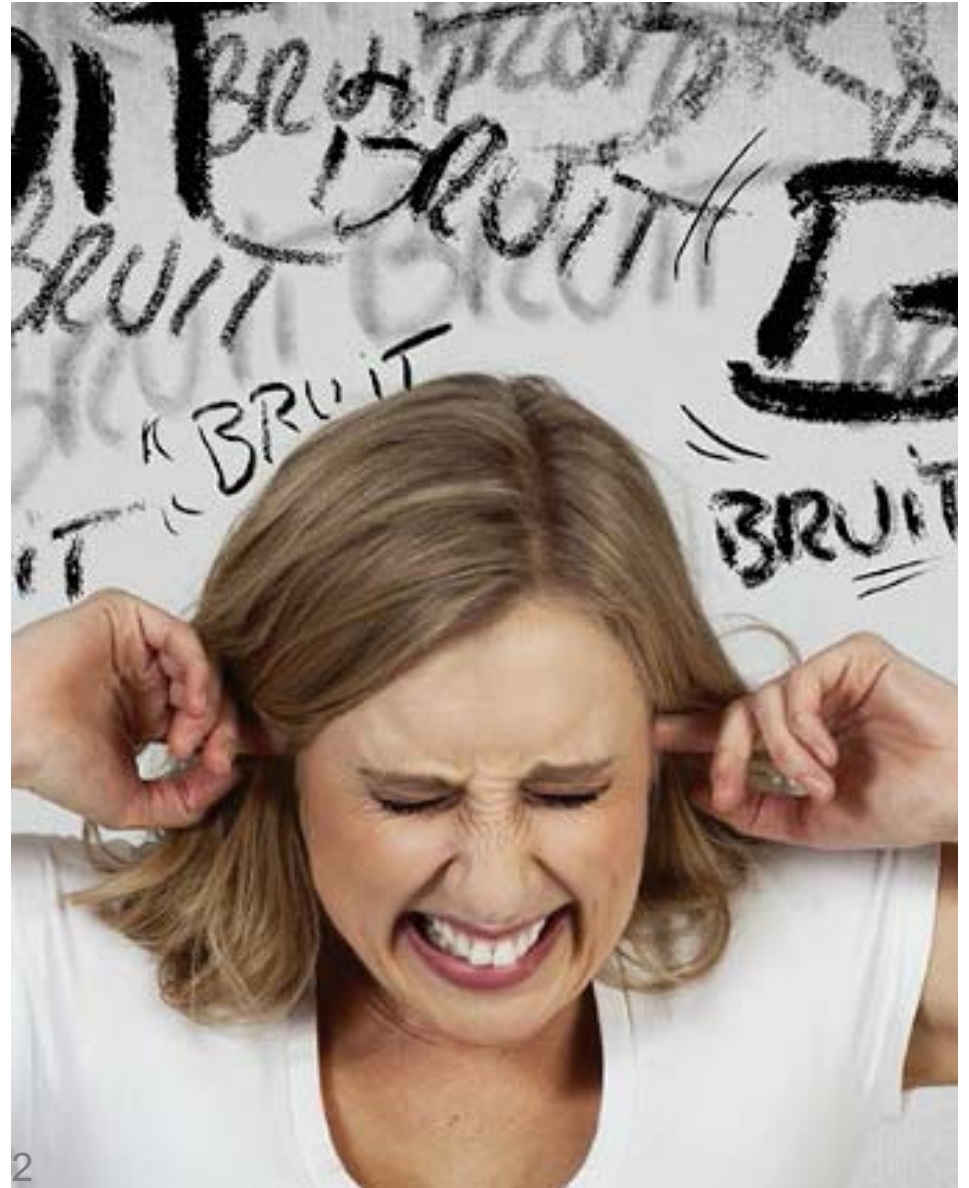
Planification  
Approvisionnement  
préparation



<https://www.labegude.fr/wp-content/uploads/2021/07/visuel-bruit.jpg>

Le fait de manger ne confère pas les compétences pour évaluer l'état nutritionnel, pour déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé.

Vrai en santé publique!



## Ministère de l'éducation

MSSS et MAPAQ  
2007 (en révision)

- Par cette action, il manifeste sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus. Une telle initiative ne sera possible qu'avec l'engagement et la collaboration de tous les intervenants et partenaires des milieux scolaires qui devront continuer à s'investir collectivement dans l'avenir des jeunes et de notre société.



## THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

	Orientations	Composantes prioritaires
Saine alimentation	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts</li> <li>2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement</li> <li>3. Faire place à une variété de fruits et de légumes</li> <li>4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau</li> <li>5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers</li> <li>6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres</li> <li>7. Diminuer le contenu en gras de la viande</li> <li>8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti</li> <li>9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)</li> </ol>
	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté</li> <li>11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent</li> <li>12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites</li> <li>13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits</li> <li>14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.</li> </ol>
	3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps</li> <li>16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux</li> </ol>
	Orientations	Actions jugées efficaces et prometteuses
Mode de vie physiquement actif	1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives</li> <li>2. <b>Former et soutenir de jeunes leaders</b></li> <li>3. <b>Former et soutenir le personnel des services de garde</b></li> <li>4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques</li> </ol>
	2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service</b></li> <li>6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles</li> <li>7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice</li> <li>8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement</li> </ol>
	3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante</li> <li>10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage</li> <li>11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent</li> </ol>

<p>2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire</p> <p>3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas</p> <p><b>Orientations</b></p>	<p>c'est-à-dire à la vapeur, au tour, braise, poche, grille ou roti</p> <p>9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)</p> <p>10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté</p> <p>11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent</p> <p>12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites</p> <p>13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits</p> <p>14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.</p> <p>15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps</p> <p>16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux</p> <p><b>Actions jugées efficaces et prometteuses</b></p>
<p><b>Mode de vie physiquement actif</b></p> <p>1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités para-</p>	<p>1. <del>Offrir une gamme élargie d'activités récréatives</del></p> <p>2. Former et soutenir de jeunes leaders</p> <p>3. Former et soutenir le personnel des services de garde</p> <p>4. <del>Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques</del></p>



## THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif	<ol style="list-style-type: none"> <li>Intégrer au quotidien <b>des activités de sensibilisation</b> aux saines habitudes de vie</li> <li>Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie</li> <li><b>Sensibiliser l'ensemble des éducateurs</b> à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie</li> <li>Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût</li> <li>Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires</li> <li>Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.)</li> <li>Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif</li> </ol>
2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Diffuser des messages, des vidéos</b>, etc. sur le site Internet de l'école</li> <li>Introduire une section particulière dans un rapport annuel</li> <li>Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école</li> <li>Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes</li> <li>Distribuer régulièrement une lettre d'information</li> <li><b>Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.)</b></li> <li>Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.</li> </ol>

## THÈME 3 : MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté	<ol style="list-style-type: none"> <li>Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.)</li> <li>Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.)</li> <li>Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu</li> <li>Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention</li> <li><b>Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu</b></li> </ol>

« les valeurs et les croyances des intervenants sur l'alimentation peuvent nuire à l'adoption des bonnes pratiques en alimentation et des messages à privilégier. »

*Projet Ensemble pour développer la littératie alimentaire des enfants*

## THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intégrer au quotidien <b>des activités de sensibilisation</b> aux saines habitudes de vie</li> <li>2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie</li> <li>3. <b>Sensibiliser l'ensemble des éducateurs</b> à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie</li> <li>4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût</li> <li>5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires</li> <li>6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, Je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.)</li> <li>7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif</li> </ol>
2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. <b>Diffuser des messages, des vidéos</b>, etc. sur le site Internet de l'école</li> <li>9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel</li> <li>10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école</li> <li>11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes</li> <li>12. Distribuer régulièrement une lettre d'information</li> <li>13. <b>Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.)</b></li> <li>14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.</li> </ol>

## THÈME 3 : MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

Orientation	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.)</li> <li>2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.)</li> <li>3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu</li> <li>4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention</li> <li>5. <b>Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu</b></li> </ol>

A l'école

Jouer et bouger

Fiches d'activités

Bricolages

Contes

Dessins

Jeux

Comportement

Vie de famille

Lecture et langage

**Alimentation**

Cuisiner avec votre enfant

Recettes familiales

Santé



## Aliments

- Aliments biologiques
- Aliments en conserve: comment choisir?
- Bien choisir le pain tranché
- Boissons
- Boîte à lunch: comment se faciliter la tâche?
- Céréales, collations et desserts: les bons choix
- Lait
- Le beurre d'arachide
- Noix et graines
- Pâtes: lesquelles choisir?
- Poisson
- Produits céréaliers

## Valeurs et croyances vs Professionnels

- Méconnaissance du rôle et des impacts des diététistes-nutritionnistes
- Méconnaissance de leur existence (< 10 dans les CSS)
- Malgré les avantages
  - Ex Mesure budgétaire 15012 MEQ: DTP = facteur de réussite

## OFFRE ALIMENTAIRE

QUAND LONGER LES MURS  
EST UNE STRATÉGIE...



# 2012

En fait, il faut « rendre les choix sains plus faciles à faire et les choix moins sains plus difficiles à faire » (Nilo 1981)

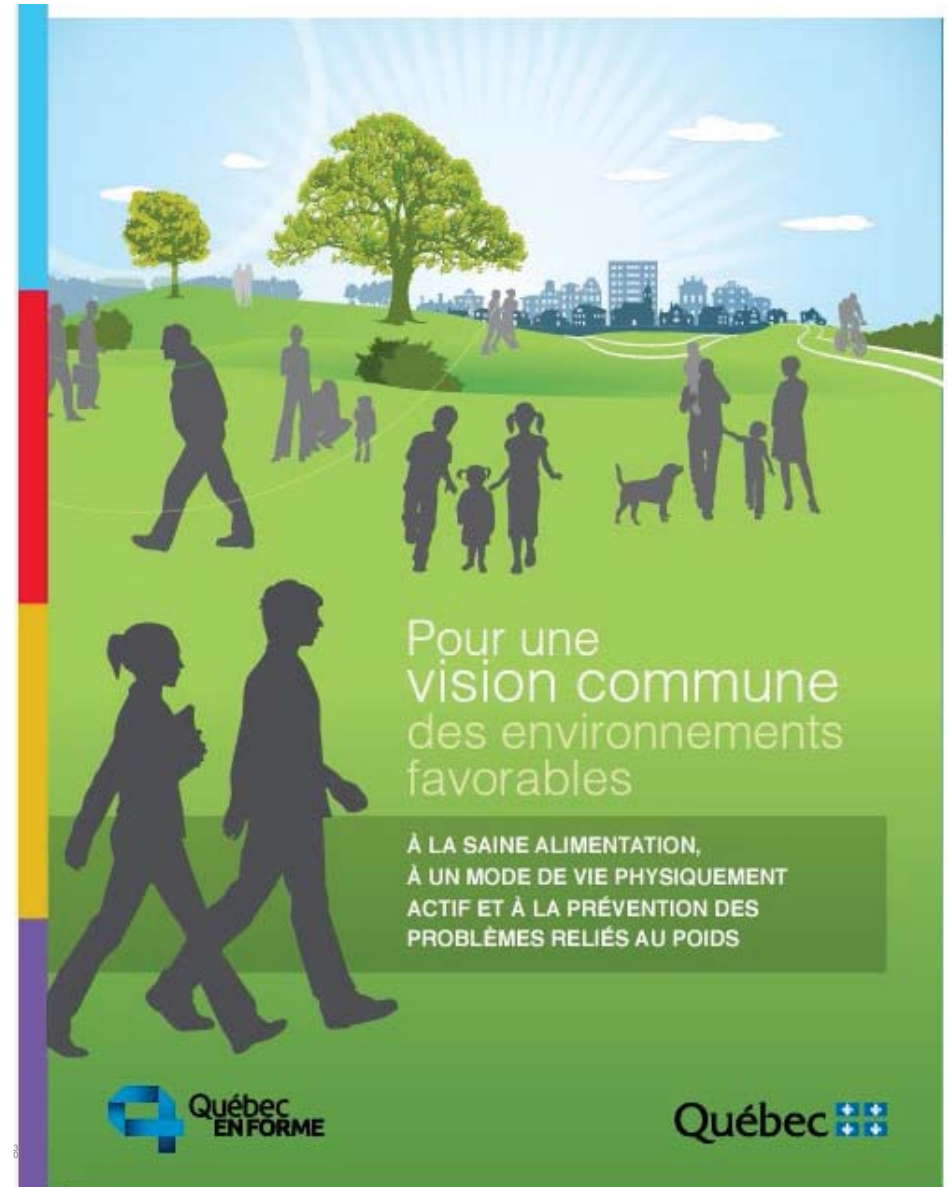


Table québécoise sur la saine  
alimentation (TQSA)  
GT Accès  
2021

# ACCÈS UNIVERSEL À UNE OFFRE ALIMENTAIRE DE QUALITÉ





Requièrent:

Comportements responsables

Être tourné vers les autres

Individus, collectivités, industrie



## La dimension du développement durable

L'activité alimentaire dans son ensemble, de la production à la consommation en passant par la transformation, le transport et la conservation, peut laisser une empreinte écologique majeure. Étant donné que la qualité et l'état des sols, de l'eau et de l'air ont un impact direct sur la qualité des matières premières servant à la production des aliments qu'on consomme, les principes du développement durable doivent faire partie intégrante de la saine alimentation. À titre d'exemple, les producteurs ou transformateurs alimentaires pourraient opter pour l'utilisation de ressources renouvelables et limiter au mieux le rejet de produits polluants dans l'environnement. Les restaurateurs et les gestionnaires de services alimentaires peuvent, quant à eux, mettre en place un système de gestion des matières organiques compostables ou favoriser les produits faits avec des ingrédients locaux.

<sup>5</sup> Commission mondiale sur l'environnement et le développement, Notre avenir à tous (rapport Brundtland), [En ligne]. [fr.wikisource.org/wiki/Rapport\_Brundtland]

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/les-5-dimensions-de-la-saine-alimentation/#developpement>

# Mais qu'en est-il des aliments inutiles à la santé?

- La plupart ultra transformés ( vocabulaire à votre choix)
- Gaspillage de ressources
- Utilisation de terres arables pour la production, *etc*
- Compétition dans la tête du consommateur
- « Concurrence déloyale »
- Virage requis !

## + DE PRÉVENTION

L'ODNQ rappelle que la nutrition est la base de la vie et un facteur déterminant de la santé physique et du bien-être, et aussi du succès des traitements médicaux. Ainsi, son importance est-elle mesurable tant en prévention qu'en soins curatifs et en réadaptation.

Tout comme le ministre de la Santé et des Services sociaux, l'ODNQ croit fermement en l'importance de la prévention, et ce, à tous les stades de la vie. L'Ordre est très heureux de voir qu'il s'agit également d'une priorité pour le ministre.

---

Bonnes politiques, mais se donne-t-on les moyens de les mettre en œuvre ?





Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec