



Le nouveau Guide alimentaire

Santé Canada

Bureau de la politique et de la promotion
de la nutrition

2019

Aperçu

- Contexte
- Données probantes et mobilisation
- Quoi de neuf avec le Guide alimentaire canadien
 - Pour les professionnels de la santé et les responsables des politiques
 - Pour les Canadiens
- Sommaire et prochaines étapes



Contexte



Pourquoi le Guide alimentaire canadien est-il important pour les Canadiens?

Les gouvernements et les intervenants l'intègrent largement aux politiques, aux programmes et aux ressources en matière de nutrition.

Il établit les fondements de ce qu'on enseigne aux enfants dans les écoles et de ce que les professionnels de la santé encouragent lorsqu'ils aident les Canadiens à bien manger.

Il peut avoir une influence sur les aliments servis et vendus dans les établissements publics du Canada, depuis les garderies et les écoles jusqu'aux établissements de soins de longue durée, ainsi que sur les aliments choisis par les Canadiens pour eux-mêmes et leur famille.



Pourquoi l'information sur une saine alimentation est-elle importante?



Risque de maladie

Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque de maladie au Canada



Complexité des messages

L'information nutritionnelle peut être difficile à utiliser et à comprendre



Messages confus

Des messages contradictoires sur la saine alimentation se retrouvent partout



Information crédible

Les Canadiens ont besoin de renseignements crédibles pour guider leurs choix alimentaires



Pourquoi le Guide alimentaire a-t-il été révisé?

Pour **mieux répondre aux défis** identifiés par les utilisateurs tels que :

- Comment appliquer les recommandations dans la vie de tous les jours, y compris dans la préparation des repas et des collations santé
- Comment fournir la bonne information au bon public

Pour **assurer l'harmonisation** avec les données probantes les plus récentes sur des sujets comme le sodium, les gras saturés et les sucres.



Données probantes et mobilisation



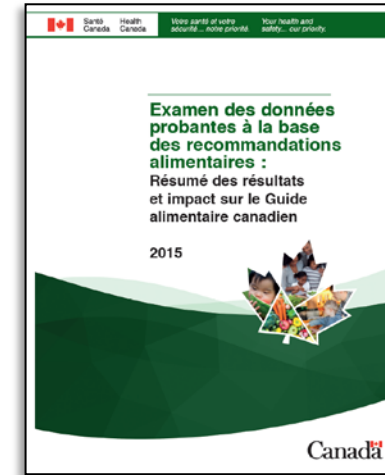
Données probantes solides

Tient compte des meilleures données probantes disponibles en considérant ce qui suit :

- uniquement des rapports scientifiques de haute qualité sur l'alimentation et la santé provenant d'autorités respectées, y compris des revues systématiques sur plus de **100** sujets liés à l'alimentation
- plus de **400** conclusions convaincantes

L'Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires de 2015 et la Mise à jour des éléments probants provisoires de 2018 constituent le fondement du nouveau Guide alimentaire.

Les rapports commandés par l'industrie ont été exclus afin de réduire le risque de conflit d'intérêts ou la perception d'un tel conflit.





Une mobilisation responsable et significative

De vastes consultations ont été menées afin de s'assurer que les ressources sont fondées sur des données probantes, utiles et pertinentes pour les Canadiens.

Des consultations publiques en ligne avec les Canadiens et les intervenants intéressés ont été menées afin d'identifier les besoins et les attentes.

Afin de communiquer les directives avec précision, des consultations ciblées ont été menées auprès :

- d'universitaires
- d'experts autochtones
- des gouvernements provinciaux et territoriaux
- d'autres ministères fédéraux
- d'organisations autochtones nationales
- d'ordres/associations de professionnels de la santé et d'organismes caritatifs



Ouverture et transparence

Les rapports « Ce que nous avons entendu », disponibles sur [Canada.ca](https://www.canada.ca), donnent un aperçu des commentaires reçus lors des consultations publiques.

Lorsque les hauts fonctionnaires de Santé Canada ont rencontré des organisations pour discuter de l'élaboration du Guide alimentaire, les détails (y compris le nom de l'organisation et le but de la réunion) ont été affichés sur [Canada.ca](https://www.canada.ca).

Les représentants du Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada responsables de la rédaction du Guide alimentaire n'ont pas rencontré les représentants de l'industrie pour en discuter.



Pertinent et utile



Centré sur l'utilisateur

Les consultations et les recherches sur l'opinion publique ont servi à comprendre les modes d'utilisation de l'information sur la saine alimentation



Littératie en santé

Une perspective appliquée tout au long de l'élaboration et de la mise à l'essai des messages



Diversité

Mis à l'essai auprès de participants divers en âges, revenus, emplacements, niveaux d'éducation et antécédents culturels

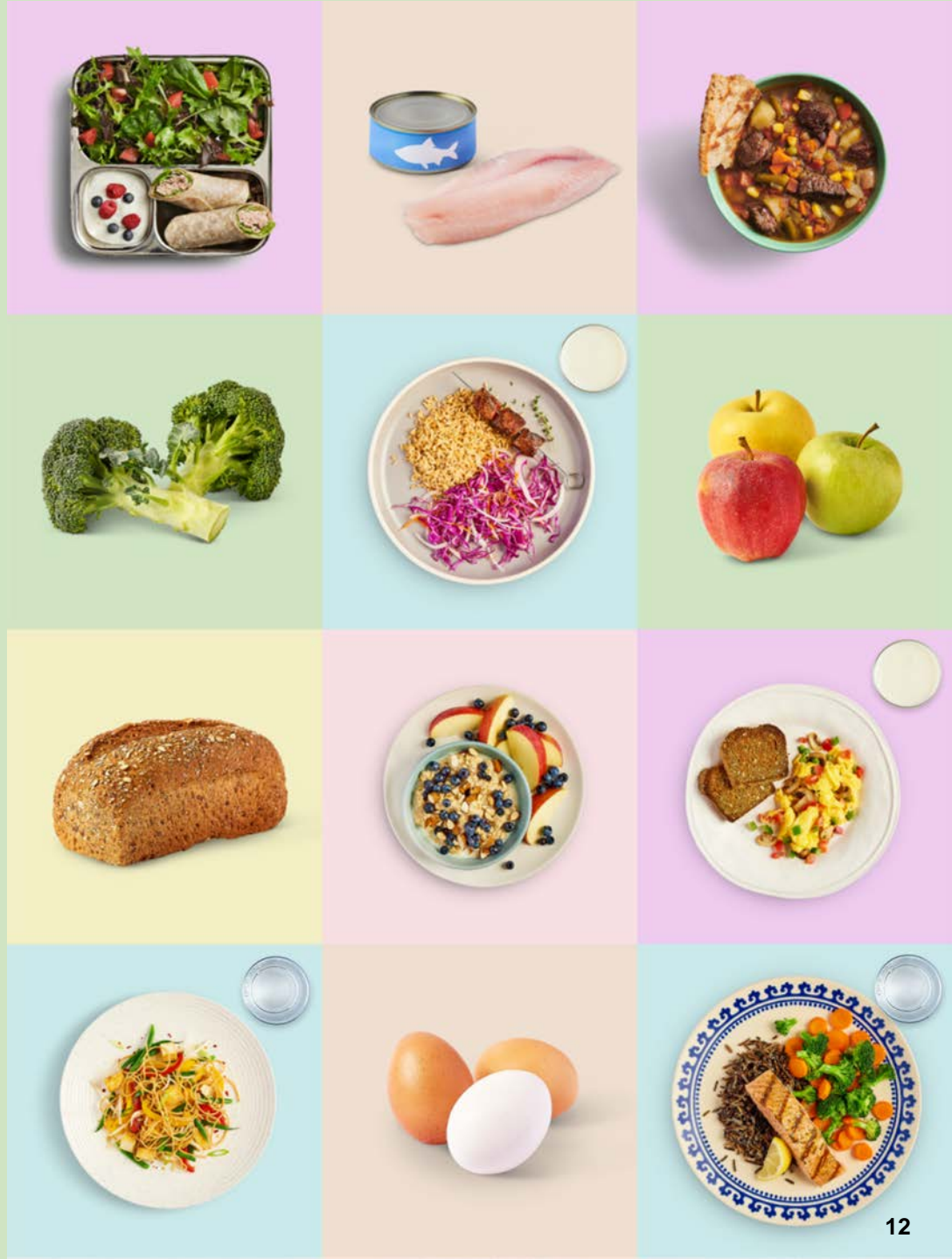


Considérations

Déterminants de la santé, l'environnement et la diversité culturelle, y compris le contexte social, culturel et historique des peuples autochtones



Quoi de neuf avec le Guide alimentaire canadien?



Aperçu du Guide alimentaire canadien

Le nouveau Guide alimentaire est une **série de ressources en ligne** qui répond mieux aux besoins des différents utilisateurs, y compris le grand public, les responsables des politiques et les professionnels de la santé. Il contient notamment :

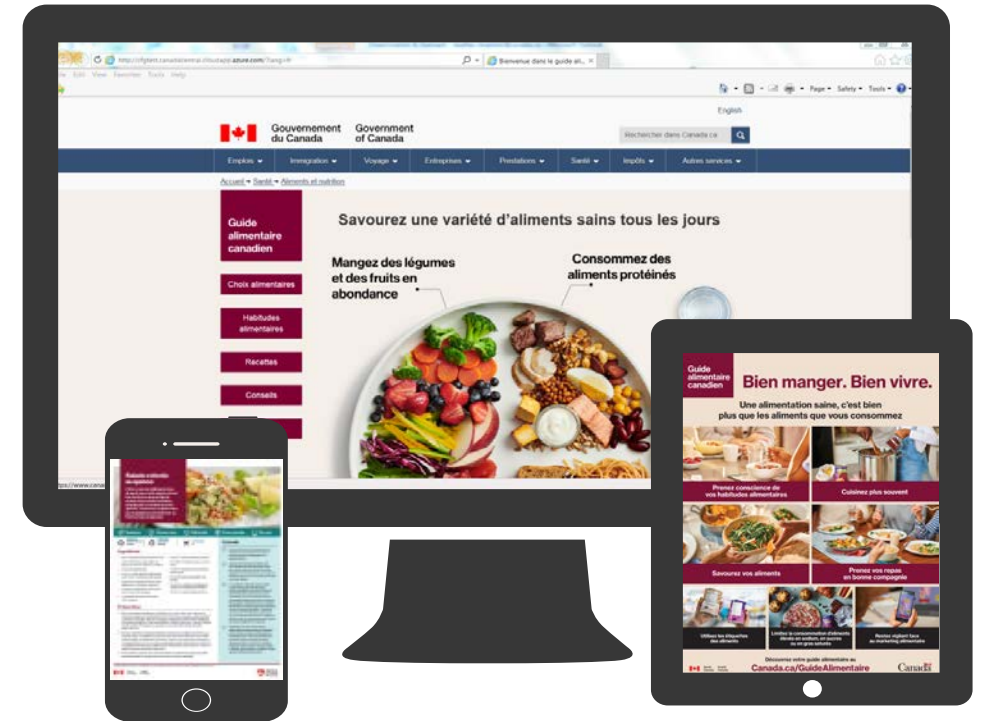
- Des conseils pratiques sur les choix sains et les habitudes alimentaires saines, y compris cuisiner plus souvent et prendre conscience des habitudes alimentaires
- Des recommandations actualisées sur les gras saturés, le sodium et les sucres, y compris les confiseries et les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les laits sucrés et les jus
- Un contenu Web adapté aux appareils mobiles pour aider les Canadiens à manger sainement quand ils le veulent et n'importe où



Ressources en ligne

Disponibles en français et en anglais

- Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation
- Guide alimentaire en bref
- Des vidéos, des recettes et des conseils pratiques
- Données probantes, y compris l'*Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires (2015)* et l'*Effets des nutriments et des aliments sur la santé : Mise à jour intérimaire des données probantes (2018)*



Canada.ca/GuideAlimentaire

Considérations liées aux peuples autochtones

Dans le cadre de la réconciliation, le Gouvernement du Canada reconnaît que le processus d'élaboration des programmes et des politiques doit appuyer l'autodétermination des Premières Nations, Inuits et Métis, et doit reconnaître leurs expériences et caractères distincts.

Des considérations liées aux peuples autochtones furent intégrées par l'entremise des activités de mobilisation auprès d'universitaires, de professionnels de la santé autochtones et d'organisations autochtones nationales.

- Les commentaires reçus sur les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation* ont tenu compte des facteurs sociaux, culturels et historiques qui sont les déterminants d'une saine alimentation et qui peuvent influencer l'application des directives dans cette population.
- Des professionnels de la santé autochtones et ceux ayant de l'expérience et de l'expertise auprès des populations autochtones ont contribué à éclairer le *Guide alimentaire en bref*.



Lignes directrices en matière d'alimentation

**Pour les professionnels de la santé et les responsables
des politiques**

Pour l'élaboration des programmes et des politiques en
matière de saine alimentation.

Ce rapport constitue le fondement des outils et des
ressources du Guide alimentaire.

Il contient des directives sur les sujets suivants :

- les aliments et boissons de haute valeur nutritive qui sont les fondements de la saine alimentation
- les types d'aliments et de boissons qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé lorsqu'ils sont consommés sur une base régulière
- les compétences alimentaires en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation
- les environnements qui favorisent la saine alimentation



**Lignes
directrices
canadiennes
en matière
d'alimentation**

**à l'intention des professionnels
de la santé et des responsables
des politiques**

Canada.ca/GuideAlimentaire

Ligne directrice n° 1 : Fondements de la saine alimentation

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.

Pourquoi? Les habitudes alimentaires qui mettent l'accent sur les aliments d'origine végétale entraînent généralement des apports plus élevés en légumes, fruits, noix, protéines de soya et fibres alimentaires; et des apports plus faibles en viandes transformées et en aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.

- ✓ Une consommation accrue de légumes et fruits est liée à un risque moindre de maladies cardiovasculaires.
- ✓ Une consommation accrue de noix ou protéines de soya est liée à une amélioration des taux de lipides sanguins.
- ✓ Une consommation accrue de fibres est liée à un risque moindre de maladies cardiovasculaires, de cancer du côlon et de diabète de type 2.
- ✓ Les viandes transformées sont liées à un risque accru de cancer colorectal, et un apport plus élevé en lipides saturés est lié à des taux de lipides sanguins défavorables et un risque plus élevé de diabète de type 2.

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.

Ligne directrice n° 1 : Les fondements de la saine alimentation

Les aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés devraient remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.

Pourquoi? Les maladies cardiovasculaires sont l'une des principales causes de décès au Canada.

- ✓ Réduire l'apport en lipides saturés en les remplaçant par des lipides insaturés diminue le cholestérol total et le cholestérol LDL.
- ✓ Un taux élevé de cholestérol LDL est un facteur de risque bien établi de maladies cardiovasculaires.



Il ne s'agit pas de réduire la teneur en lipides totaux de l'alimentation, mais plutôt de favoriser une réduction de l'apport de lipides saturés tout en encourageant la consommation d'aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés.

Ligne directrice n° 1 : Les fondements de la saine alimentation

L'eau devrait être la boisson de premier choix.

Pourquoi? L'eau favorise la santé et l'hydratation sans augmenter l'apport énergétique (calories).

- ✓ L'eau est essentielle à la vie ainsi qu'aux processus métaboliques et digestifs.
- ✓ On entend par apport d'eau adéquat, la quantité totale d'eau requise pour prévenir les effets de la déshydratation.



Ligne directrice n° 2 : Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

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.

Pourquoi? Les Canadiens achètent de plus en plus d'aliments hautement transformés.

- ✓ Lorsqu'ils sont consommés régulièrement, ils peuvent contribuer à l'excès de sodium, de sucres ou de lipides saturés. Ces nutriments sont liés au risque de maladies chroniques lorsqu'ils sont consommés en excès.



Ligne directrice n° 2 : Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

Considérations

La consommation d'alcool est associée à des risques au niveau de la santé.

Pourquoi? Les boissons alcoolisées peuvent apporter beaucoup de calories au régime alimentaire avec peu ou pas de valeur nutritive. De plus, la consommation d'alcool est liée à un risque accru de maladies chroniques.

- ✓ Lorsque l'alcool est mélangé à des sirops, à des boissons sucrées ou à des liqueurs à base de crème, ils peuvent être une source importante de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés.
- ✓ La consommation d'alcool à long terme présente des risques bien établis pour la santé, notamment un risque accru de nombreux types de cancer et d'autres conditions de santé sérieuses comme l'hypertension et les maladies du foie.

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.

Pourquoi? Offrir des options plus saines et limiter la disponibilité d'aliments et de boissons hautement transformés, comme les boissons sucrées et les confiseries, créent des environnements favorables à une alimentation saine.

Ligne directrice n° 3 : Importance des compétences alimentaires

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.

Pourquoi? On observe une réduction de la consommation de repas préparés à partir d'ingrédients de base, ceux-ci étant remplacés par des aliments hautement transformés dont la préparation nécessite moins de compétences ou des compétences différentes.

- ✓ Le recours à ces produits a entraîné une réduction de la transmission des compétences alimentaires chez les enfants et les adolescents.
- ✓ La cuisson et la préparation des repas à la maison peuvent favoriser le développement de compétences alimentaires. Les compétences alimentaires peuvent contribuer à la réduction des déchets des ménages au Canada.

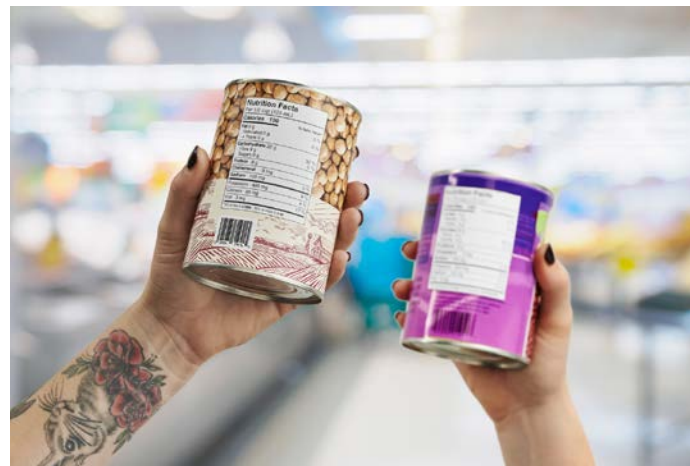


Ligne directrice n° 3 : Importance des compétences alimentaires

Il faudrait faire la promotion des étiquettes des aliments en tant qu'outils qui aident les Canadiens à faire des choix éclairés.

Pourquoi? Les étiquettes des aliments peuvent aider les Canadiens à faire des choix alimentaires éclairés dans divers milieux, comme les épiceries.

- ✓ Encourager l'utilisation des étiquettes des aliments peut être une stratégie efficace pour promouvoir la sélection d'aliments de haute valeur nutritive et favoriser la préparation de repas et de collations sains.



Mise en œuvre des Lignes directrices en matière d'alimentation

Les programmes et politiques qui s'accordent avec les lignes directrices fournissent des occasions de créer des environnements qui favorisent la saine alimentation.

La mise en place d'environnements favorables dans divers milieux (par exemple, dans les écoles, les milieux de travail, les centres récréatifs et les établissements de soins de santé) peut accroître l'impact des lignes directrices.

Pour assurer la réussite de la mise en œuvre de ces lignes directrices, il est essentiel d'identifier et de surmonter les obstacles qui empêchent les Canadiens de faire des choix alimentaires sains.

Guide alimentaire en bref

Pour les Canadiens

Présentation en un coup d'œil des choix alimentaires et des habitudes alimentaires.

Une ressource en ligne interactive, adaptée aux appareils mobiles et qui est également facile à imprimer.

Point d'entrée pour visionner les recommandations en matière d'alimentation saine (*diapositives 26 à 28*).

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



© 2018 Santé Canada. Tous droits réservés. Santé Canada, le logo de Santé Canada, le logo du Guide alimentaire canadien et le logo du Canada sont des marques de Santé Canada. Santé Canada, le logo de Santé Canada, le logo du Guide alimentaire canadien et le logo du Canada sont des marques de Santé Canada.

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



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.

Exemples:

- Les légumes et les fruits y compris les options frais, surgelés ou en conserve
- Les aliments à grains entiers, par exemple les pâtes faites de grains entiers, le riz brun et le quinoa
- Les aliments protéinés, par exemple des lentilles, des viandes maigres, du poisson, du lait et des boissons de soya enrichies non sucrées



Savourer une variété d'aliments sains tous les jours

Faites de l'eau votre boisson de choix.

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.

Des options de boissons non sucrées autres que l'eau peuvent comprendre le lait plus faible en gras, les boissons végétales, le café et le thé



Savourer une variété d'aliments sains tous les jours

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, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations.

Utilisez les étiquettes des aliments.

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



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

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.

- 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.

- Transmettre les traditions alimentaires d'une génération à l'autre et les partager avec les autres communautés.



Sommaire et prochaines étapes



Le Guide alimentaire canadien est...

...une **série de ressources** en ligne qui répond mieux aux besoins du grand public, des responsables des politiques et des professionnels de la santé.

...fondé sur une solide base de **données probantes** et ses recommandations s'harmonisent avec celles de bon nombre de pays et d'organismes de santé publique reconnus.

...se tourne vers la prestation de **conseils pratiques** sur les choix sains et les habitudes alimentaires saines.





Prochaines étapes

Modèle de saine alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques

- Publication prévue plus tard en 2019
- À l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques
- S'inspirera des Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation et inclura un modèle de saine alimentation qui fournira des conseils plus précis sur les quantités et les types d'aliments

Ressources en ligne

- Seront améliorées régulièrement



Prochaines étapes

Considérations liées aux peuples autochtones

Santé Canada et Services aux Autochtones Canada collaborent avec les Premières Nations, les Inuits et la Nation métisse, afin d'appuyer l'élaboration d'outils en matière de saine alimentation, adaptés aux besoins distincts de ces peuples.



Comment partager le nouveau Guide alimentaire

Si vous souhaitez transmettre des messages sur le Guide alimentaire, vous avez accès à ce qui suit :

- Bannières et boutons Web
- Affiche promotionnelle
- Version imprimable du Guide alimentaire en bref

Le contenu peut être consulté à l'adresse suivante : Canada.ca/GuideAlimentaire ou sur les réseaux sociaux

#GuideAlimentaireCanadien

