



Charte Québécoise pour une saine alimentation

WEBINAIRE D'INFORMATION

18 AVRIL 2019



L'équipe de présentateurs



Sylvie Bernier
Présidente de la TQSA



Julie Deschamps
Fondation OLO



**Andrée-Ann Dufour-
Bouchard**
ÉquiLibre



Jean-François Archambault
La Tablée des chefs



Josée Plante
Association québécoise
de la garde scolaire

Organisations ayant collaboré aux travaux



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC



image corporelle • santé • poids

Extenso

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal



Ministère de la Santé et des
Services sociaux



Les cinq épices



Fondation OLO
des bébés en santé



enchanter l'alimentation

Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de
l'Alimentation

Institut national de santé
publique du Québec



Ordre professionnel
des diététistes
du Québec



Activez votre santé



TREMPLIN
SANTÉ

Membres du groupe de travail





Pourquoi une Charte?

Pour nous engager collectivement à simplifier la saine alimentation, la promouvoir de façon positive et nous assurer qu'elle est au cœur des priorités des Québécois.

L'énoncé de la Charte vise aussi à :

- Établir et décrire des principes et des valeurs communes;
- Appuyer les politiques et les initiatives déjà existantes dans les différents milieux de vie;
- Rallier une diversité d'acteurs dans des voies d'action partagées.

Une Charte pour qui?

Les membres de la TQSA et leurs réseaux.
Les partenaires des groupes de travail.



Documents phares

1. LA VISION DE LA SAINE ALIMENTATION
2. LA VISION COMMUNE DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES
3. REVUE DE LITTÉRATURE



Charte VS Guide alimentaire canadien

La Charte est cohérente et complémentaire au Guide alimentaire Canadien (GAC).

Tous deux possèdent comme objectif de promouvoir la saine alimentation et de la simplifier!

Leurs publics et leurs buts sont différents:

- Le GAC est destiné à la population canadienne et vise d'abord à orienter la sélection des aliments;
- La Charte est destinée surtout à un public de professionnels et d'organisations et vise à les engager.

Charte québécoise pour une saine alimentation

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

Se nourrir est d'abord un droit, mais aussi un besoin vital. Manger est un acte social et une source de plaisir. Choisir, faire des choix alimentaires peut devenir un casse-tête dans un contexte où les aliments sains ne sont pas toujours accessibles, où ils sont offerts dans une offre surabondante et où le marketing, les contradictions se font entendre. Malgré les nombreux défis qui surviennent, les idées nouvelles et les émissions de télévision tentent d'alimenter, en cuisine saine.

On prend aussi 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 bousillé nos anciens repères alimentaires. Face à cette situation, nous croyons indispensable d'agir collectivement pour simplifier l'alimentation, la promouvoir de façon positive et nous assurer qu'elle est au cœur des priorités des Québécois.

L'invitation est lancée à tous, individus comme organisations! Signez la Charte et engagez-vous à :

- 1) Faire connaître la Charte québécoise pour une saine alimentation.
- 2) Agir comme agent ou agent de changement en participant activement par ses gestes concrets et collectifs à l'adhésion et au respect des principes de la Charte.
- 3) S'assurer de rendre plus visible et de mieux faire de ce qui est bénéfique à la saine alimentation.
- 4) Respecter le geste essentiel de nourrir et de se nourrir.
- 5) Reconnaître que la saine alimentation contribue à la santé globale, aux liens sociaux, au plaisir et à l'environnement matériel et culturel.
- 6) Reconnaître que les valeurs d'équité, de viabilité et de qualité doivent être intégrées toutes les dimensions de notre rapport à l'alimentation.

Qualité d'une offre alimentaire inclus:

- la valeur nutritive des aliments et le plaisir de les consommer;
- la diversité des produits;
- la nature symbolique des aliments en lien aux traditions et aux cultures.

La qualité des rapports sociaux inclus:

- les échanges sociaux;
- les échanges avec les proches;
- le temps consacré à préparer et partager 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 les plans économique, environnemental et social, incluant:

- une exploitation équitable des ressources et alimentaires;
- des mécanismes viables de manger et de produire de l'offre alimentaire;
- une diminution du gaspillage.

Équité
Se nourrir de façon équitable, c'est avoir accès:

- physiquement et économiquement aux aliments sains;
- à des connaissances et des compétences culturelles et alimentaires;
- au plaisir et à la qualité de l'offre alimentaire.

Nourrir de façon équitable, c'est accorder reconnaissance et juste rétribution aux acteurs de l'offre alimentaire.

Guide alimentaire canadien

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

Choix alimentaires

Habitudes alimentaires

Recettes

Conseils

Ressources



Vidéo d'introduction à la Charte

Visitez le tqsa.ca/charte





Qu'est-ce que la Charte

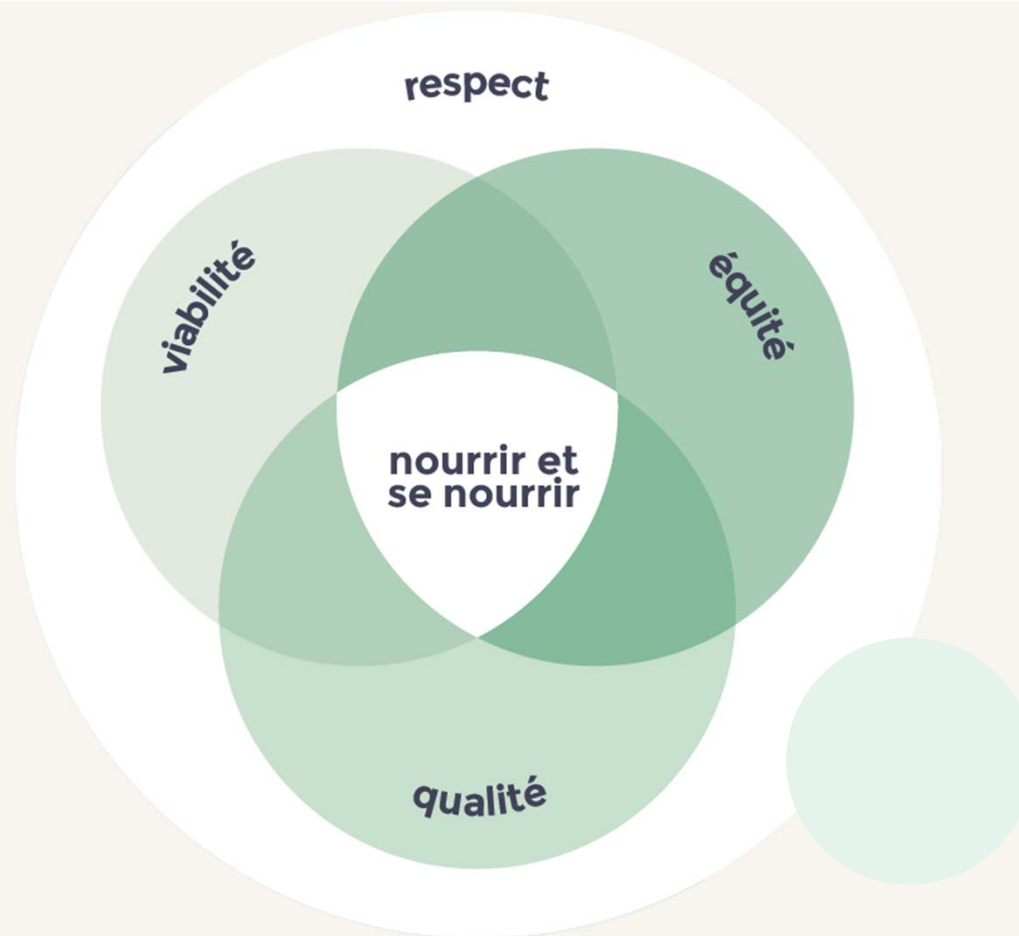
1. Des principes clés émis par la TQSA pour promouvoir une alimentation de qualité et s'assurer qu'elle est au cœur des priorités des Québécois.
2. Une invitation (aux individus et organisations) à s'engager pour agir afin de respecter ces principes.
3. Une façon d'appuyer les politiques et les initiatives déjà existantes dans les différents milieux de vie.
4. Un levier pour rallier une diversité d'acteurs dans des voies d'action partagées.

Les principes de la Charte

La Charte reconnaît que:

- se nourrir est d'abord un droit, mais aussi un besoin vital;
- manger est un acte social et une source de plaisir;
- la saine alimentation contribue à la santé globale, aux liens sociaux, au plaisir et à l'enrichissement matériel et culturel;
- le respect envers le geste de nourrir et de se nourrir est essentiel.

Les valeurs



La qualité

La qualité d'une offre alimentaire 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 aux cultures.

La qualité des rapports sociaux inclut :

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



La viabilité

Un système alimentaire viable est durable sur les plans 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.

(* producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, détaillants)



L'équité

Se nourrir de façon équitable, c'est avoir 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 accorder reconnaissance et juste rétribution aux acteurs de l'offre alimentaire.



Une Charte pour s'engager à quoi?

1. Faire connaître la Charte québécoise pour une saine alimentation;
2. Agir comme agent ou agente de changement en participant activement, par des gestes concrets et cohérents à l'adhésion et au respect des principes de la Charte;
3. Œuvrer de concert pour une société et des milieux de vie plus favorables à la saine alimentation;
4. Respecter le geste essentiel de nourrir et de se nourrir;
5. Reconnaître que la saine alimentation contribue à la santé globale, aux liens sociaux, au plaisir et à l'enrichissement matériel et culturel;
6. Reconnaître que les valeurs de qualité, de viabilité et d'équité devraient empreindre toutes les dimensions de notre rapport à l'alimentation.





Commentaires Questions

4 initiatives inspirantes et cohérentes avec la Charte



BLOGUE OLO

par la Fondation OLO



LES BRIGADES CULINAIRES

par la Tablee des chefs



JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

par ÉquiLibre



ÉCOLLATION

par l'Association Québécoise de la Garde scolaire



Fondation OLO
des bébés en santé

BLOGUE OLO

DES CONTENUS

- Ludiques et colorés;
- Accessibles (textes faciles à lire et à comprendre);
- Crédibles (spécialistes derrière les contenus);
- Reconnus (intervenants OLO, gagnant DUX 2018);
- Utiles pour les parents.

DES FORMATS VARIÉS

- Articles courts;
- Vidéos;
- Témoignages;
- Infographies;
- Recettes;
- Outils, jeux et coloriages à télécharger.

Plein feu sur le Blogue OLO

Les outils

Aide-mémoire

COMPOSE TA COLLATION IDÉALE!

1 Choisis un aliment riche en glucides!

- Fruits frais (pomme, poire, banane, etc.)
- Compote de fruits
- Craquelins
- Pain (brûlé, pain, muffin anglais, etc.)
- Fruits séchés (raisins, dattes, etc.)
- Fruits surgelés
- Yogourt
- Crudités (carotte, concombre, etc.)
- Muffin maison
- Barre de céréales maison
- Flocons d'avoine (granola)
- Autres

Pour avoir de l'énergie!

2 Ajoute un aliment riche en protéines!

- Beurre d'arachide
- Pois chiches grillés
- Tartine de thon
- Tartine de tofu
- Fromage (cheddar, cottage, etc.)
- Lait
- Noix et graines
- Houmous (tartine de pois chiches)
- Boisson de soya enrichie
- Pouding au lait maison
- Yogourt
- Autres

Pour être capable d'attendre jusqu'au prochain repas!

De sont des aliments des groupes Produits céréaliers, Légumes et fruits ou Lait et substituts

Les infographies

Découvrir les facettes des aliments

LE CHOU

Saviez-vous que?

À l'épicerie, il est possible de retrouver une grande variété de chou, mais les deux plus connus sont probablement les choux pommés vert et rouge.

Comment le choisir?

À l'achat, on choisit un chou qui est lourd. Les feuilles ne doivent pas être endommagées ni avoir des taches.

Le truc de nos nutritionnistes

Le chou apporte une belle texture et de la saveur aux plats. Mais cela peut ne pas plaire du premier coup aux enfants. Il ne faut toutefois pas se décourager! Peut-être apprendront-ils à l'aimer après quelques essais.

Comment le conserver?

Le chou se conserve facilement deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Lorsqu'il est coupé, il est préférable de l'envelopper dans une pellicule ou un

5 suggestions d'utilisation

- Émincé, le chou est parfait pour faire une soupe réconfortante!
- Aucune recette n'est plus simple que celle de la traditionnelle salade de chou et carotte!
- Coupé en fine tranche, le chou est parfait en sauté.
- Avec ses grandes feuilles, le chou est parfait pour emballer des boulettes! Qui n'a jamais mangé de fameux cigares au chou?
- En accompagnement, le chou peut simplement

Les recettes

Rapides, nutritives, économique...

Recette

Pâté chinois aux lentilles

Recette

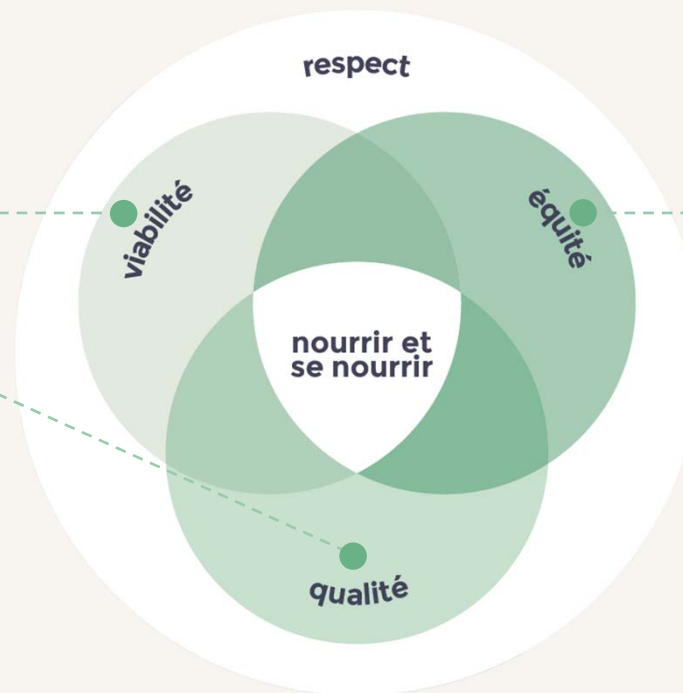
Sloppy Joe

Préparez

Équilibre nutritionnel de l'assiette

Équilibre nutritionnel de l'assiette

Les liens avec la Charte



- Diminution du gaspillage.

Offre alimentaire

- Aliments nutritifs
- Plaisir

Rapports sociaux

- Activités autour du repas
- Échanges avec les proches
- Temps consacré à partager et préparer les repas
- Lieux du repas
- Convivialité

Accès

- Aliments sains et économiques
- Connaissances et compétences
- Plaisir



La Table des Chefs

LES BRIGADES CULINAIRES

Éduquer les générations futures en développant leur autonomie alimentaire et le plaisir de cuisiner:

- 24 ateliers culinaires théoriques et pratiques;
- 3 défis;
- Combat des brigades (quarts de finales, demi-finales, une grande finale);
- Créer une communauté d'ambassadeurs alimentaires dans les écoles secondaires du Québec.

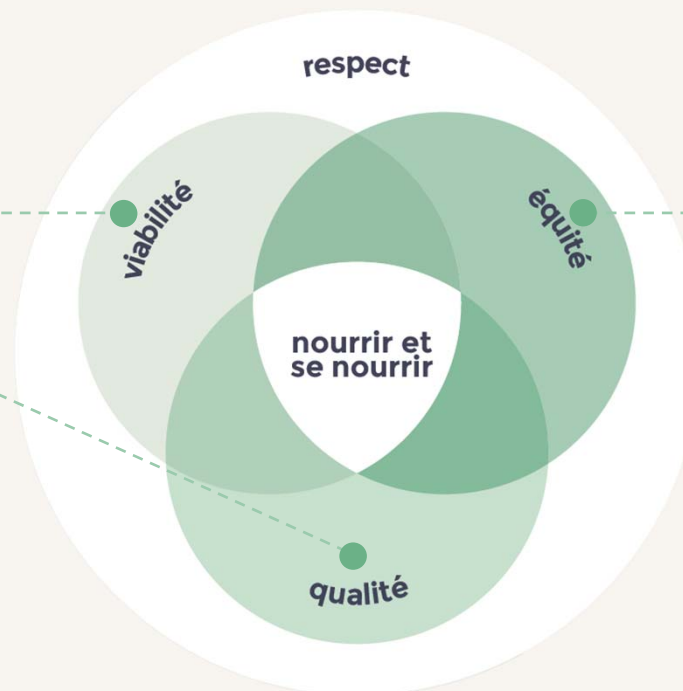
Plein feu sur Les Brigades culinaires



Les liens avec la Charte

- Réduction du gaspillage alimentaire

- Axes nutritionnel, social et multiculturel
- Le plaisir au cœur des activités
- La qualité des rapports sociaux
- Rapprochement entre les producteurs et les jeunes



- Un meilleur accès à des connaissances et des compétences alimentaires pour les jeunes



équilibre
image corporelle • santé • poids

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- Le 6 mai
- Campagne déployée pour la souligner
 - Public cible : grand public, mais principalement les femmes de tous âges.
 - Thématiques abordées : inefficacité des régimes amaigrissants, pièges de la privation et dangers liés à l'obsession de la minceur.

Plein feu sur la Campagne



Un repas PLEIN DE SENS !

Aliments permis, interdits, portions, calories... Quand la rigueur et la culpabilité l'emportent sur le plaisir, manger peut devenir un vrai casse-tête.

Cette activité vous aide à organiser vos aliments permis et interdits en fonction de la planche des sens!

Consignes :

- Faire une activité seule, dans un endroit tranquille, sans distractions.
- Choisissez un repas que vous aimez manger et manger à plaisir pendant 15 min.
- Répondez aux questions avec honnêteté et sans parler de jugement.

- 1 AVEZ-VOUS UNE VRAIE FAIM OU UNE FAUSSE FAIM ?**
 - FAUSSE FAIM**
 - Crises d'émotions
 - Crises de frustration
 - Besoin d'attention
 - VRAIE FAIM**
 - C'est
 - Habituel
 - Constant

MANGEZ QUAND VOUS AVEZ UNE VRAIE FAIM ET RECALCULEZ VOS PORTIONS ET VOS ALIMENTS À MIEUX DESERTER QUAND VOUS FAUSSE FAIM.
- 2 AVEZ-VOUS ENVIE DE MANGER CE QUI EST DEVANT VOUS ?**
 - Oui
 - Non

RESPECTEZ ET OCCUPEZ VOS SENS ET VOS PRÉFÉRENCES POUR VOUS ACCÉDER À UN NIVEAU D'ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉ.
- 3 PRENEZ UNE GRANDE RESPIRATION ET CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS VOYEZ ET SENTEZ.**
 - VOUS**
 - Appétence
 - Couleur
 - Lait
 - Texture
 - GOÛTS**
 - Douceur
 - Piquant
 - Salé
 - Astringent
 - Qui fait saliver
- 4 IMAGINEZ VOTRE PREMIÈRE BOUCHEE. AVEZ-VOUS HÂTE DE GOÛTER? EST-CE QUE VOUS SAUVEZ?**

C'EST POSSIBLE D'AVOIR HÂTE DE MANGER ET D'ÊTRE FORTES SUR VOUS AVEC PLUS DE NE TRES POURCENTS. VOUS AVEZ HÂTE QUE CE TITRE? BIEN ÇA QUE VOUS SENTEZ COURAGE DE MANGER CERTAINS ALIMENTS NE VOUS SAUVEZ PAS.

CONCENTREZ VOUS SUR LE MOMENT PRÉSENT ET SUR VOS SENS.
- 5 PRENEZ UNE BOUCHEE. CONCENTREZ-VOUS SUR VOS SENS.**
 - AVOIRS**
 - Croustillant
 - Humide
 - Frais
 - Doux
 - Salé
 - CONSTATATIONS**
 - Ça va
 - Ça va pas
 - Ça va mieux
 - Ça va moins
 - TEXTURES**
 - Croustillant
 - Humide
 - Frais
 - Doux
 - Salé
 - SENS**
 - Douceur
 - Piquant
 - Salé
 - Astringent
 - Qui fait saliver

MANGEZ EN ÉTANT ATTENTIVE AUX CONSTATATIONS, AUX TEXTURES, AUX GOÛTS, AUX ALIMENTS QUE LA DIÉTÉTE AVEZ SAUVÉS. LE PLAISIR DES SENS RENFORCE VOTRE BÉNAI ENCORE PLUS ÉQUILIBRÉ!

6 MAI | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ | **équilibre**

MAI
UNE JOURNÉE À SAVOURER!
CÉLÉBREZ LA JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ

équilibre.ca/psd | 6 MAI | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ | équilibre

ÊTES-VOUS AU RÉGIME SANS LE SAVOIR ?

Retrouvez votre équilibre!
equilibre.ca/sansdiete

6 MAI | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ | UNE INITIATIVE DE **équilibre**

Dégustation sensorielle fruits

équilibre.ca | 6 MAI | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ

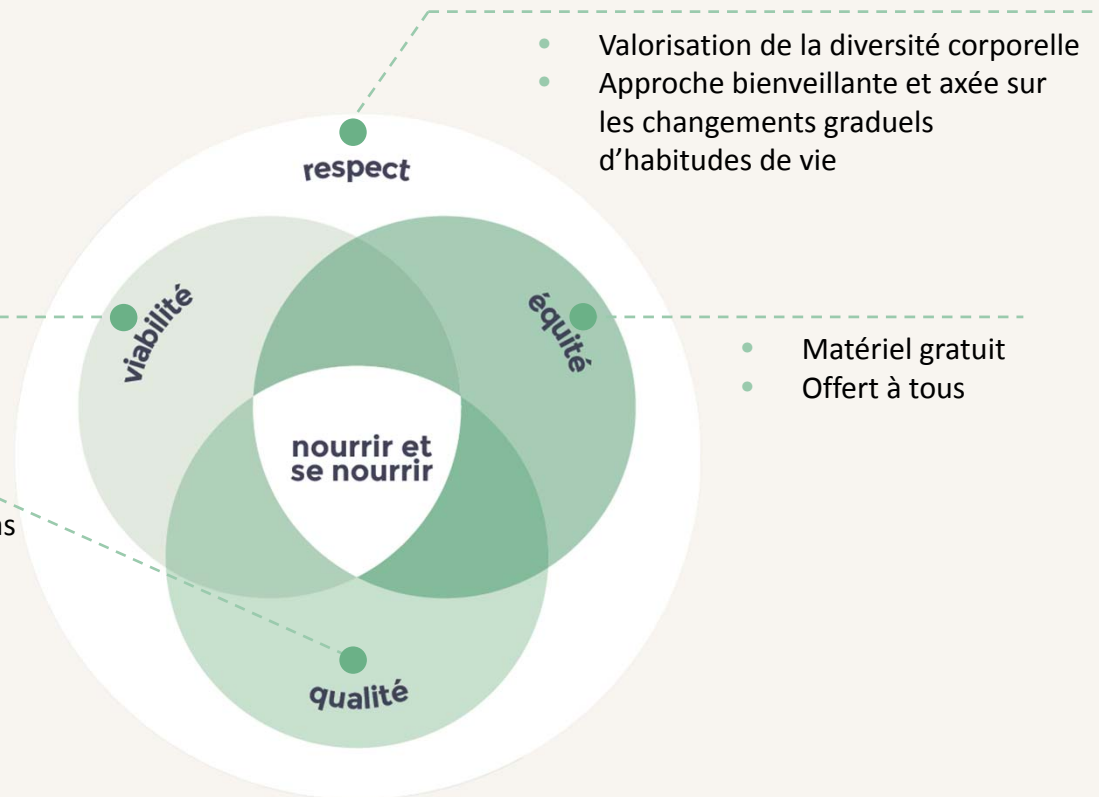
Dégustation sensorielle chocolat

équilibre.ca | 6 MAI | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÉTÉ

www.equilibre.ca/sansdiete

Initiatives inspirantes

Les liens avec la Charte





ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

ÉCOLLATION

Projet pilote de distribution de collations de fruits et de légumes aux jeunes fréquentant des écoles de milieux défavorisés:

- Durée de 3 ans;
- Déployé dans 4 régions;
- 10 écoles primaires et 4 écoles secondaires.

Découle de la Politique gouvernementale de prévention en santé.

3 volets au projet:

- Distribution;
- Éducation;
- Évaluation.

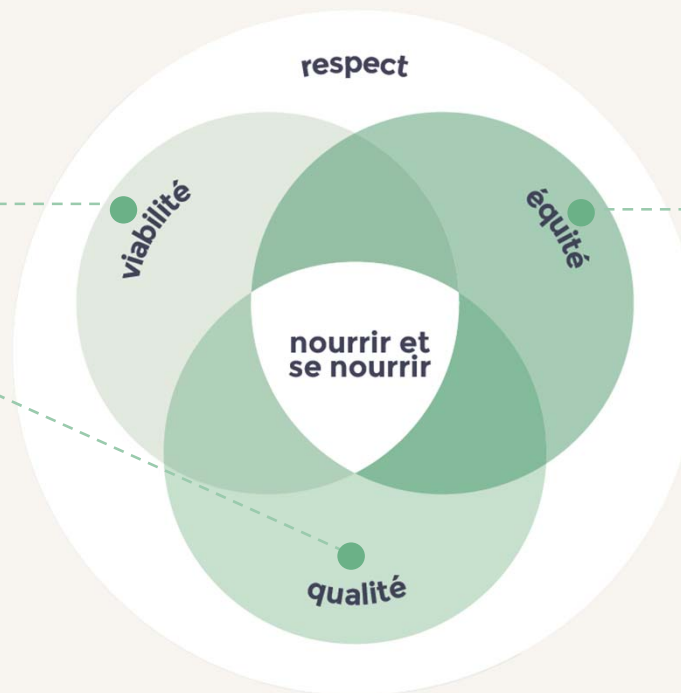
Plusieurs partenaires impliqués.



Les liens avec la Charte

- Utilisation des circuits de proximité pour l'approvisionnement

- Valeur nutritive des aliments
- Valoriser le plaisir qu'ils procurent
- Implique les jeunes dans la préparation et la distribution des collations



Accès :

- Aliments sains et économiques
- Connaissances et compétences

**Passez à l'action
SIGNEZ LA CHARTE!**

tqsa.ca/charte

