

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. »

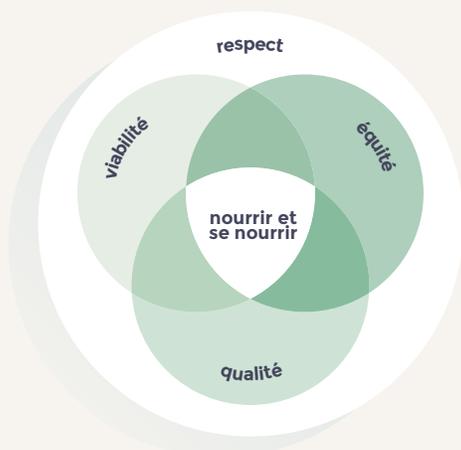
Se nourrir est d'abord un droit, mais aussi un besoin vital. Manger est un acte social et une source de plaisir. Pourtant, faire des choix alimentaires peut devenir un casse-tête dans un contexte où les aliments sains ne sont pas toujours accessibles, où ils sont noyés dans une offre surabondante et où les messages contradictoires se multiplient. Malgré les nombreux livres de recettes, les sites Internet et les émissions de télévision traitant d'alimentation, on cuisine moins.

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 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 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 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 d'équité, de viabilité et de qualité devraient empreindre toutes les dimensions de notre rapport à l'alimentation.



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.

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.

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.