




Stratégie en matière de
SAINE *alimentation*



Santé
Canada

Health
Canada

Canada 



Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Also available in English under the title:

Healthy Eating Strategy

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Télééc. : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2016

Date de publication : Octobre 2016

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : 978-0-660-06611-0
ISBN : H164-196/2016F-PDF
Pub. : 160195

LES DÉFIS DE LA SAINE ALIMENTATION

L'un des éléments les plus fondamentaux de la vie quotidienne consiste à s'alimenter. Chaque jour qui passe, à chaque repas, nous choisissons ce que nous mangeons. La plupart des gens cherchent à bien s'alimenter, sachant que ce faisant, ils peuvent préserver un poids santé et aider à prévenir les maladies. La plus grande partie de la population canadienne connaît le Guide alimentaire canadien¹, et ses recommandations sur la façon de bien s'alimenter lui sont familières. Toutefois, les taux d'obésité et de maladies chroniques liées à l'alimentation ont grimpé au cours des récentes décennies, et ce, même si nos connaissances sur l'alimentation santé et notre sensibilisation à l'égard de son importance ont augmenté.

Plusieurs facteurs font en sorte qu'il peut être difficile de bien manger indépendamment de la volonté des consommateurs. C'est pourquoi le gouvernement du Canada prend des mesures afin que les choix les plus sains soient aussi les plus faciles à faire pour la population.

Les données probantes indiquent que plusieurs facteurs de notre environnement alimentaire influent sur notre capacité à faire des choix alimentaires santé et à adopter de bonnes habitudes sur ce plan. **Les aliments dont nous disposons à la maison, dans nos écoles, à l'épicerie et dans les restaurants, de même que les influences sociales et le marketing des aliments, ont une incidence importante sur nos choix et rendent difficile l'adoption d'une saine alimentation pour plusieurs d'entre nous**². Un nombre croissant d'aliments riches en calories, en matières grasses, en sodium et en sucres nous sont offerts dans divers milieux, compromettant ainsi notre capacité à faire des choix santé³.

¹ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

² www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/teaching-the-food-system/curriculum/_pdf/Food_Environments-Vocabulary.pdf (en anglais)

³ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf

De plus, la circulation incessante de messages changeants et souvent contradictoires sème la confusion à l'égard de ce qu'il convient de manger ou non. Des milliards de dollars sont engloutis dans la commercialisation d'aliments riches en calories, en lipides, en sodium et en sucres. De fait, 80 % des aliments faisant l'objet de publicité appartiennent à cette catégorie⁴. Alors qu'au Canada, les gens éprouvent de la difficulté à comprendre et à utiliser l'information nutritionnelle, la simplification des messages et des systèmes aidant les consommateurs à s'orienter dans l'environnement alimentaire est de plus en plus recherchée.

L'état actuel de notre environnement alimentaire est notre création collective. Par conséquent, c'est ensemble que nous devons travailler à tous les paliers afin de l'améliorer.

Une approche collaborative est essentielle, le gouvernement du Canada ne peut agir seul. Chaque palier de notre société doit se mobiliser pour réagir.

Nous croyons en un avenir où des environnements alimentaires améliorés permettront à la population canadienne de choisir des aliments plus sains comme volet d'une bonne hygiène de vie. Au moyen de nos fonctions en matière de réglementation, de prévention des maladies chroniques et de promotion de la santé, le portefeuille de la santé⁵ soutiendra les Canadiennes et les Canadiens en faisant en sorte que les choix les plus sains soient aussi les plus faciles.



⁴ Potvin Kent, et al, 2012, Obesity, Volume 20, Issue 9, pages 1829–1837.

⁵ La ministre de la Santé est responsable du maintien et de l'amélioration de la santé des Canadiennes et des Canadiens. Pour ce faire, elle est soutenue par le portefeuille de la santé qui englobe Santé Canada, l'Agence de santé publique du Canada, les Instituts de recherche en santé du Canada, le Conseil d'examen du prix des médicaments brevetés et l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

Le portefeuille de la santé contribuera à améliorer l'environnement alimentaire en adoptant une nouvelle stratégie pour une saine alimentation. Ce faisant, il aidera les Canadiennes et les Canadiens à se trouver parmi les gens les plus en santé dans le monde. Cette stratégie vise à : améliorer l'information sur la saine alimentation, renforcer l'étiquetage et les allégations, améliorer les normes de qualité nutritionnelles, protéger les populations vulnérables, et supporter un plus grand accès et une disponibilité accrue des aliments sains.

FAIRE EN SORTE QUE LES CHOIX LES PLUS SAINS SOIENT AUSSI LES PLUS FACILES

Sur le plan le plus fondamental, ce que nous inscrivons sur notre liste d'épicerie, la mesure dans laquelle les aliments sont accessibles chez nous et les recettes que nous choisissons de préparer sont les éléments qui ont le plus d'incidence sur la qualité de l'alimentation. Pour aider la population canadienne à s'y reconnaître devant des renseignements nutritionnels parfois conflictuels, **Santé Canada remaniera le contenu du Guide alimentaire canadien en fonction de clientèles ciblées à qui seront communiqués des conseils alimentaires pertinents, cohérents et crédibles.** Au cours des deux

prochaines années, Santé Canada consultera les provinces et les territoires, les associations de professionnels de la santé, les ONG et le grand public pour informer des lignes directrices alimentaires et des outils fondés sur divers médias, notamment en ligne, et les nouvelles technologies.

Nous croyons en un avenir où des environnements alimentaires améliorés permettront à la population canadienne de choisir des aliments plus sains comme volet d'une bonne hygiène de vie. À cet égard, nous avons tous un rôle à jouer.

Pour la plupart d'entre nous, savoir quoi manger ne suffit pas. Nos achats d'aliments peuvent se trouver influencés par d'autres facteurs, par exemple le flux constant de messages commerciaux et de recommandations publicitaires qui déclenchent nos envies les plus primaires d'aliments sucrés, salés et gras. **Comme les enfants sont particulièrement vulnérables, ils doivent recevoir la protection et le soutien dont ils ont besoin pour rendre plus facile le choix d'aliments santé.** Pour contribuer à améliorer cet aspect de l'environnement alimentaire, Santé Canada restreindra la commercialisation des boissons et des aliments malsains destinés aux enfants. C'est un devoir que nous avons envers la prochaine génération de diminuer les incitations à consommer des boissons et des aliments malsains.

Les établissements de vente au détail où nous achetons la plupart de nos aliments constituent un autre élément essentiel de l'environnement alimentaire. Quand nous nous rendons à l'épicerie, le rayon des fruits et des légumes est habituellement le premier que nous croisons. Il s'agit là d'une excellente initiative des détaillants pour l'amélioration de l'environnement alimentaire. Dans le but d'aider davantage les détaillants à attirer l'attention de leurs clients sur les fruits et les légumes et leur rappeler les effets salutaires que leur consommation procure, Santé Canada permettra, d'ici la fin de l'année, le recours à une allégation santé au sujet des fruits et des légumes, et ce, au moyen de dispositions réglementaires.

Les aliments que nous voyons sur les rayons des épiceries sont différents de ceux qui s'y trouvaient il y a 20 ans ou même 10 ans. On y trouve des produits nouveaux et innovants, divers aliments et différentes saveurs de partout dans le monde qui répondent aux goûts qui évoluent ainsi qu'à la diversité culturelle de notre population. Nous avons souvent le privilège d'un choix immense. En soi, c'est une bonne chose, dans la mesure où nous sommes capables de faire des choix éclairés. **Nous avons besoin des outils appropriés pour accéder à l'information**

C'est pourquoi Santé Canada consultera la population canadienne au sujet de l'étiquetage sur le devant de l'emballage visant à l'aider à faire des choix plus sains et éclairés, particulièrement à l'égard des sucres, du sodium et des gras saturés.

nutritionnelle ainsi que pour la comprendre et l'utiliser de façon à faire des choix plus sains.

Les étiquettes des aliments constituent un véhicule de premier plan de ces renseignements. Santé Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments veillent ensemble à ce qu'elles reflètent la réalité et ne soient pas trompeuses. Dans l'allée de l'épicerie ou au marché local, lorsque nous prenons deux produits, il nous est possible d'en comparer les tableaux de la valeur nutritive à l'arrière de l'emballage pour nous aider à faire des choix plus sains. Mais certains de ces renseignements doivent être actualisés. Sans compter qu'il est aussi difficile de comparer entre eux des produits semblables dont la portion indiquée n'est pas la même. Pour faciliter ces comparaisons entre des produits alimentaires semblables, Santé Canada mettra la dernière main à des dispositions réglementaires concernant le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette des aliments d'ici la fin de cette année⁶. Ces changements sont fondés sur les plus récentes données scientifiques et sur ce que la population canadienne et les intervenants nous ont dit au cours de deux années de consultations et de participation⁷.

Les Canadiennes et les Canadiens nous ont aussi dit qu'ils souhaitaient disposer sur l'étiquette des aliments de renseignements nutritionnels plus simples et plus faciles à utiliser. C'est pourquoi Santé Canada **consultera les consommateurs et les parties intéressées pour obtenir leurs commentaires et rétroactions au sujet d'une proposition concernant l'étiquetage sur le devant de l'emballage. Cette proposition vise à les aider à faire des choix plus sains et éclairés, particulièrement à l'égard des sucres, du sodium et des gras saturés.**

⁶ http://canadiensensante.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/process-processus-fra.php?_ga=1.19514040.1401728982.1464532471

⁷ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/modernize-report-moderniser-rapport-fra.pdf

La qualité nutritionnelle de notre approvisionnement alimentaire constitue un autre problème auquel il nous faut nous attaquer. Par exemple, plusieurs des aliments transformés qui nous sont offerts sont riches en sodium, et en consommer trop augmente le risque d'hypertension artérielle et d'autres maladies chroniques. La plupart des gens consomment trop de sodium, bien au-delà du maximum quotidien de 2,3 grammes⁸, ce qui équivaut à 1 cuillère à thé de sel. Pour améliorer l'accès à des choix d'aliments nutritifs, nous devons diminuer la quantité de sodium qui se trouve dans les aliments transformés. Toutefois, pour y arriver, nous devons y aller graduellement, car dans certains aliments, le sodium est utilisé pour en assurer la salubrité. De plus, cette façon de faire permet au palais des consommateurs de s'adapter au goût des aliments moins salés sans se tourner vers la salière. Santé Canada continuera à collaborer avec les transformateurs et les fabricants d'aliments **dans le but de réduire le sodium dans les aliments préemballés, tout en assurant une surveillance gouvernementale active et en informant la population canadienne des progrès accomplis sur ce plan.**

Nous savons que les Canadiennes et les Canadiens se restaurent à l'extérieur plus souvent qu'auparavant. Les aliments préparés dans les restaurants et les établissements de services alimentaires contiennent plus de sel que les aliments maison, ce qui augmente leur consommation de sodium. C'est pourquoi, au cours des deux prochaines années, **Santé Canada collaborera avec les restaurants et les établissements de services alimentaires à l'élaboration de cibles de réduction du sodium** destinées à leur secteur. Qui plus est, Santé Canada discutera avec les provinces et les territoires dans le but d'explorer la meilleure approche pour la communication de l'information nutritionnelle dans les restaurants et les établissements de services alimentaires.

Santé Canada améliorera la qualité des aliments offerts à la population canadienne en prenant des mesures visant à réduire leur teneur en sodium et à éliminer les gras trans de production industrielle.

⁸ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php

Malgré les progrès importants et louables réalisés par l'industrie alimentaire, la teneur en gras trans de certains de nos aliments demeure élevée. Cela signifie que certains d'entre nous en consomment toujours davantage que la limite maximale recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé, ce qui augmente chez eux le risque de coronaropathie. Les gras trans peuvent être d'origine naturelle ou produits industriellement. Les huiles partiellement hydrogénées (HPH) sont la source principale de gras trans industriels. Conformément à son objectif d'améliorer la qualité nutritionnelle de l'apport alimentaire, Santé Canada invitera les citoyens et les parties intéressées à réagir **à sa proposition d'éliminer l'utilisation des HPH dans les aliments.**

En plus d'améliorer tant l'information sur la nutrition que la valeur nutritive de l'apport alimentaire, il importe d'assurer l'accessibilité à des aliments sains et leur disponibilité.

Le programme Nutrition Nord Canada (NNC) est un programme de contribution du gouvernement du Canada visant à favoriser l'accès à des aliments sains et à leur disponibilité. Le programme, via Affaires autochtones et du Nord Canada, fournit une subvention à la vente au détail de façon à ce que les aliments périssables soient plus accessibles et plus conformes aux moyens des habitants des communautés nordiques isolées sans voies de transport disponibles à l'année (route, voie ferrée ou maritime). Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada accordent également une aide financière aux communautés admissibles pour appuyer les activités éducatives en nutrition visant à augmenter la connaissance de la saine alimentation et à développer les aptitudes de sélection et de préparation des aliments sains.

Depuis le 1 octobre 2016, le programme NNC est offert à 37 communautés nordiques isolées supplémentaires. Changement qui permettra à plus de familles de ces localités d'avoir accès à des aliments sains et à prix qui leur soient abordables.

Le gouvernement du Canada échange présentement avec les habitants du Nord, les partenaires autochtones, les détaillants et les fournisseurs, les gouvernements provinciaux et territoriaux et les autres parties intéressées en vue d'améliorer le programme et d'assurer sa durabilité. Pour information additionnelle : www.nutritionnorthcanada.gc.ca

METTRE EN ŒUVRE LE CHANGEMENT

L'environnement alimentaire correspond à un réseau de facteurs complexes et interconnectés. Ainsi, les politiques publiques doivent exercer des effets sur plusieurs éléments du réseau pour entraîner un changement véritable. En prenant des mesures concrètes dans certains secteurs clés, **nous croyons que cette nouvelle démarche adoptée à l'égard de la saine alimentation aura une incidence considérable sur la santé à long terme de la population canadienne.**

Dans le but d'atteindre l'objectif de la stratégie, la démarche vise à faire meilleur usage de tous les leviers politiques fédéraux qui, actionnés ensemble de manière cohérente, se renforceront mutuellement. Dans les secteurs d'intervention fédérale déterminés, le portefeuille de la santé continuera à appuyer les décisions relatives aux politiques fondées sur des données scientifiques robustes et à renforcer nos assises factuelles et notre capacité de recherche en investissant dans les données sur l'approvisionnement alimentaire et la population.

Le portefeuille de la santé tirera parti de ses programmes de financement et de ses partenariats stratégiques afin d'augmenter le recours aux interventions et aux initiatives en

Santé Canada collaborera avec ses partenaires et demeurera engagé à l'égard d'un processus décisionnel fondé sur des données probantes, de l'ouverture, de la transparence ainsi que des échanges significatifs avec le public et les intervenants au sujet des initiatives favorisant la saine alimentation.

matière d'alimentation santé ainsi que de promouvoir des environnements alimentaires sains au soutien des Canadiennes et des Canadiens.

La sensibilisation, l'éducation, le transfert des connaissances et les activités pour rejoindre les communautés contribueront à la mise en œuvre de ces initiatives visant la saine alimentation.

Santé Canada reste engagé à élaborer des **dispositions réglementaires de façon responsable**, en tenant compte des coûts et des avantages ainsi qu'en établissant des périodes réalistes de mise en œuvre. Des jalons et des échéanciers concrets seront établis. Parallèlement, les progrès accomplis seront mesurés, et la population canadienne en sera informée. En outre, l'incidence sur la santé publique de nos interventions collectives sera évaluée par rapport à des indicateurs clés.

Il importe de souligner que Santé Canada demeure engagé à **l'ouverture, à la transparence et à des échanges significatifs** avec le public et les intervenants au sujet des initiatives en matière de saine alimentation. Plus d'informations que jamais seront disponibles pour les Canadiens et ils auront plus d'opportunités de participer aux discussions sur les politiques et les priorités gouvernementales. En plus de maintenir la confiance du public envers le processus de développement des politiques, on l'informerá des **rencontres des parties intéressées et de la correspondance avec Santé Canada**.

COLLABORER POUR RÉUSSIR



Il est très difficile aux Canadiennes et aux Canadiens de choisir des aliments santé dans l'environnement alimentaire d'aujourd'hui. Des messages changeants et souvent contradictoires sur la saine alimentation ne cessent de circuler. Les aliments qui nuisent à l'adoption de saines habitudes alimentaires sont partout et font l'objet de promotions. De plus, la population canadienne éprouve de la difficulté à comprendre et à utiliser

l'information nutritionnelle fiable.

Ces nouvelles initiatives du portefeuille de la santé mettent de l'avant une vision d'un Canada en santé qui se concentre, entre autres choses, sur l'établissement de meilleurs environnements alimentaires aidant les Canadiennes et les Canadiens à faire des choix alimentaires plus sains.

Surtout, il convient de noter qu'à lui seul, le gouvernement du Canada n'arrivera pas à améliorer l'environnement alimentaire pour favoriser l'adoption d'une alimentation santé. Il s'agit d'une responsabilité partagée et tous ont un rôle à y jouer. Plusieurs entités, notamment les provinces, les territoires, les municipalités, les organismes non gouvernementaux, le milieu universitaire et le secteur privé, font figure de partenaires afin d'améliorer l'environnement alimentaire et de soutenir la saine alimentation.