



Mois de la nutrition 2010

Bienvenue au Mois de la nutrition! La campagne nationale annuelle du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada est l'un des outils marketing les plus importants et les plus efficaces pour promouvoir les diététistes, et l'un des plus utiles pour faire la promotion de messages portant sur la nutrition auprès des consommateurs. Les diététistes du Canada continuent à s'engager pleinement dans cette campagne, à soutenir les membres afin que le programme soit couronné de succès et à offrir aux consommateurs et aux intermédiaires de la santé de l'information nutritionnelle fondée sur des données probantes.

Objectif

L'objectif de la campagne nationale du Mois de la nutrition de 2010 et de 2011 est qu'en mars, puis tout au long de l'année, les familles canadiennes fassent des choix éclairés et santé en matière d'alimentation en :

- Apprenant comment les aliments sont élevés ou cultivés, cueillis, produits et transformés;
- Étant au courant des divers enjeux touchant les aliments et leur production;
- Connaissant les avantages nutritionnels liés à une alimentation basée sur le *Guide alimentaire canadien*;
- Apprenant à planifier, à acheter et à préparer les aliments de manière à promouvoir une santé optimale.

La campagne de 2010 vise à diffuser des renseignements clés et à briser des mythes courants sur l'agriculture canadienne ainsi que sur les pratiques agricoles, la transformation des aliments, l'étiquetage nutritionnel et sur la manière dont ces facteurs peuvent influencer la nutrition.

La campagne de 2011 sera le prolongement de celle de 2010 et portera sur la planification des repas, et sur l'achat et la préparation des aliments pour la famille.

Objectifs

La campagne 2010 du Mois de la nutrition constitue une occasion pour les diététistes de :

- Diffuser de l'information pratique sur la saine alimentation dans le but d'aider les familles canadiennes à découvrir et à adopter de nouvelles façons de bien manger et de vivre sainement tout en apprenant d'où proviennent les aliments;
- Promouvoir les diététistes comme étant la source d'information nutritionnelle par excellence pour la population canadienne;
- Fournir aux consommateurs des renseignements précis, fiables et fondés sur la recherche actuelle ainsi que sur des données probantes;
- Sensibiliser les Canadiennes et Canadiens à l'importante contribution de la saine alimentation sur la santé globale en les encourageant à faire des choix alimentaires santé pour eux-mêmes et pour leur famille;
- Promouvoir le site Web des Diététistes du Canada, www.dietetistes.ca, et encourager la population canadienne à naviguer sur le site afin de trouver des conseils pour manger santé, des solutions pratiques en matière d'alimentation ou une diététiste dans leur région, et pour s'inscrire au bulletin électronique envoyé régulièrement et présentant des mises à jour relatives à l'alimentation;
- Identifier Les diététistes du Canada comme étant l'organisme à la tête de la campagne nationale du Mois de la nutrition.

Thème, slogan et public cible

Le Mois de la nutrition 2010 vise à célébrer nos aliments, de la terre à la table.

Le slogan est :

Celebrate food... from field to table!

Célébrons nos aliments... de la terre à la table!

La campagne est destinée aux familles canadiennes, en particulier aux parents responsables de prendre des décisions sur la sélection, l'achat et la préparation des aliments à la maison.

Contexte

De nombreux messages transmis par les médias encourageant les Canadiennes et Canadiens à devenir plus conscients sur la provenance de leurs aliments et à mieux comprendre les enjeux liés à l'origine des aliments. Des questions telles les aliments locaux, les aliments biologiques et la 100 Mile Diet (le régime des 100 milles) sont des sujets que les gens abordent maintenant fréquemment. Les personnalités canadiennes du domaine de l'alimentation, entre autres Anita Stewart, Ricardo Larrivée, Michael Smith et beaucoup d'autres, ont contribué de manière exceptionnelle à conscientiser les consommateurs canadiens sur ces questions au cours des dernières années.

Il s'agit donc d'une occasion en or pour les diététistes d'emboîter le pas et de prendre part à ce courant! Grâce à leur excellente formation et aux divers rôles qu'ils jouent, les diététistes possèdent des qualifications uniques qui leur permettent d'aborder les nombreuses questions liées aux aliments et à la nutrition. Les diététistes sont préparés et prêts à fournir aux Canadiennes et aux Canadiens les réponses à leurs questions sur les aliments, leurs origines, leurs caractéristiques nutritionnelles et sur la place qu'ils occupent à la table.

Résultats du sondage

Afin d'appuyer la campagne du Mois de la nutrition, nous avons interrogé des Canadiennes et des Canadiens dans le but de déterminer quels sont leurs aliments locaux préférés et d'évaluer leur attitude et leurs convictions à propos d'enjeux clés relatifs à l'alimentation.

Les principales conclusions issues de ce sondage seront disponibles au www.dietetistes.ca/mangermieux à compter du 1^{er} mars 2010.

Données probantes et renseignements clés pour soutenir le Mois de la nutrition 2010 :

À la ferme...

- Le Canada peut être fier de sa riche histoire agricole et de la place qu'il occupe actuellement sur la scène mondiale.
- Le revenu des fermes varie selon la région et selon la taille, le type et la typologie de la ferme. De façon générale, les fermes à rendement élevé ont tendance à mieux contrôler les coûts, ce qui, de pair avec le soutien offert par l'intermédiaire des politiques et programmes gouvernementaux, les aide à mieux gérer la variabilité des revenus. Certaines familles qui possèdent une ferme doivent puiser des revenus à partir d'autres sources que leur ferme afin d'obtenir des revenus suffisants.
- Les familles peuvent en apprendre davantage sur la production des aliments d'ici et sur la manière dont ils sont produits en visitant des fermes locales.

Les aliments biologiques

- La réglementation est en place et permet d'identifier les aliments biologiques.
- Selon les croyances populaires, les aliments cultivés à l'aide des méthodes de culture biologique ont une valeur nutritive supérieure, présentent moins de résidus de pesticides et sont plus savoureux que les aliments produits par les méthodes agricoles traditionnelles.
- Or, s'il est vrai que certains aliments biologiques peuvent contenir une quantité plus importante de quelques nutriments, les données probantes ne sont toutefois pas assez cohérentes pour permettre de tirer des conclusions définitives.
- Les diététistes devraient encourager les gens à avoir une alimentation riches en légumes et fruits. Par ailleurs, le fait d'en savoir plus sur l'impact des pratiques agricoles sur la qualité nutritionnelle des aliments permettra aux diététistes et aux autres professionnels de la santé de répondre aux inquiétudes de leurs clients et ainsi de les aider à prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation.
- Le fait d'acheter des aliments biologiques constitue un choix personnel qui peut dépendre de la disponibilité, du prix, des qualités sensorielles et des valeurs personnelles, telles qu'une préférence pour cette méthode de production alimentaire.

Les aliments locaux

- Il peut être difficile d'être localvore tout au long de l'année au Canada. Les diététistes peuvent venir en aide aux consommateurs qui souhaitent manger plus de produits locaux.
- Il importe de bien connaître les aliments produits et disponibles localement.
- Il n'existe pas de données probantes concluantes qui soutiennent que les aliments cultivés localement sont plus nutritifs que les aliments produits ailleurs et importés. Les données probantes qui suggèrent que certains légumes et fruits cultivés localement ont une valeur nutritive supérieure à celle des légumes et fruits importés de zones éloignées sont limitées. Par exemple, le brocoli, les haricots verts, le chou vert, les piments rouges, les tomates, les abricots et les pêches sont plus susceptibles de subir une perte de nutriments lorsqu'ils sont récoltés et transportés sur de longues distances.
- L'un des avantages pour la santé du régime des 100 milles est que les consommateurs qui choisiraient ce type d'alimentation auraient plus tendance à préparer eux-mêmes des aliments à partir d'aliments frais et moins tendance à utiliser des aliments prêts à servir préemballés. Contrairement aux aliments prêts à servir, les aliments maison peuvent être préparés avec moins de sodium et de mauvais gras et avec plus de grains entiers, ce qui contribue à une meilleure alimentation.
- Il n'y a pas de données probantes concluantes selon lesquelles les aliments produits localement sont plus sécuritaires.
- Les données probantes quant à l'accessibilité et le coût du régime des 100 milles sont limitées. Comme une production locale se fait souvent à plus petite échelle et est moins efficace, les prix des aliments produits localement peuvent être plus élevés que ceux de leurs équivalents importés, ce qui crée un obstacle pour les personnes ayant un revenu limité.
- Les autres considérations dont il faut tenir compte si l'on souhaite choisir des aliments cultivés près de chez soi sont, entre autres, les opinions personnelles sur des facteurs tels

l'écoagriculture, le contrôle sur notre approvisionnement alimentaire, la protection de l'environnement, et la croissance de l'économie à l'échelle locale et de la communauté.

Les coûts de la saine alimentation

- Selon l'ESCC 2.2, 1,1 million de ménages canadiens, ou 9,2 %, ont connu une insécurité alimentaire modérée ou sévère en 2004.
- Le coût des aliments constitue une inquiétude pour la population canadienne, et certaines personnes rapportent que si elles manquent de nourriture, c'est à cause du coût élevé du panier d'épicerie.
- Les diététistes peuvent fournir aux consommateurs des suggestions pour manger sainement à un coût raisonnable.

Frais, congelés ou en conserve

- La perception selon laquelle les aliments frais sont meilleurs demeure.
- Les légumes et fruits surgelés et en conserve constituent de bonnes solutions de rechange aux produits frais sur le plan de la valeur nutritive.
- Les produits surgelés et en conserve peuvent ajouter saveur et variété tout au long de l'année, particulièrement dans les régions éloignées du Canada et pendant les froids mois d'hiver.

L'étiquetage nutritionnel

- Le tableau de la valeur nutritive et la liste d'ingrédients sont des outils pratiques pour les consommateurs. En effet, ils permettent de déterminer la valeur nutritive des aliments emballés. Le % VQ (valeur quotidienne) a pour but de rendre facile la comparaison de la valeur nutritive de divers aliments.
- Plusieurs ressources des DC et de Faites provision de saine alimentation sont disponibles et peuvent aider les consommateurs à déchiffrer les étiquettes.
- Plus de la moitié (57 %) des gens au Canada lisent les étiquettes des aliments.

La réglementation et les rappels d'aliments

- Santé Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), ainsi que d'autres organismes fédéraux, provinciaux et municipaux, jouent un rôle clé pour ce qui est de l'innocuité de l'approvisionnement alimentaire au Canada.
- Il existe des directives d'étiquetage concernant l'usage du terme « Produit du Canada ».
- Les rappels d'aliments constituent un moyen de protéger la santé de la population dans les cas où les produits ne satisfont pas les normes canadiennes quant à l'innocuité et à la qualité.
- L'ACIA fournit une liste des aliments ayant été rappelés de même que des alertes à l'allergie. Lorsqu'un produit fait l'objet d'un rappel, l'ACIA conseille aux consommateurs de ne pas le consommer, de le retourner pour le faire remplacer ou obtenir un remboursement, et de consulter un professionnel de la santé s'ils se sentent malades après avoir consommé l'aliment en question.

Les diététistes constituent la source par excellence en matière d'information nutritionnelle et peuvent traduire des données scientifiques en messages tangibles que les consommateurs peuvent utiliser.

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne. Les commanditaires du Mois de la nutrition 2010 sont : Groupe Compass du Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation, McCormick Gourmet épices et assaisonnements.

©Les diététistes du Canada, 2010. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.