

# Compte rendu:

NEUVIÈME SYMPOSIUM ANNUEL SUR LA SANTÉ ET LA NUTRITION

VOICI LE COMPTE RENDU  
DU SYMPOSIUM QUI A EU  
LIEU DU 5 AU 8 OCTOBRE  
2009 À EDMONTON,  
TORONTO, MONTRÉAL  
ET MONCTON.

## Autour de l'assiette

Nouvelles perspectives sur les aliments et la nutrition



**P**our la neuvième année consécutive, Les Producteurs laitiers du Canada ont invité un panel d'éminents chercheurs et experts en nutrition à présenter les plus récentes informations relatives à la pratique et à l'éducation en nutrition au cours d'une série de rencontres. Tenues en octobre à Edmonton, Toronto, Montréal et Moncton, ces rencontres ont attiré des centaines de participants du domaine de la nutrition et de disciplines connexes. En présentant des données et des idées stimulant la réflexion, les conférenciers ont abordé des sujets tels que la définition d'un aliment bon pour la santé, le rôle des aliments dans la prévention des maladies chroniques, l'importance des repas en famille, ainsi que les effets des technologies sur la pratique en nutrition.

### POUR ALIMENTER LA RÉFLEXION



#### Leslie Beck, RD

Directrice, service de nutrition, Clinique Medcan  
Chroniqueuse hebdomadaire,  
The Globe and Mail  
Nutritionniste-conseil,  
CTV Canada AM, et les stations  
de radio CFRB Toronto  
et CJAD Montréal

Tout le monde s'accorde pour dire que les habitudes alimentaires et les styles de vie des Canadiens changent. La génération précédente prenait régulièrement ses repas en famille, mangeait au restaurant à de rares occasions, les enfants allaient à l'école à pied (après avoir déjeuné) et le temps passé devant un écran se limitait à quelques heures de télévision en soirée. Aujourd'hui, ces comportements constituent souvent l'exception et non la norme.

Par contre, parmi tous ces changements, un s'avère positif. Les Canadiens sont plus que jamais au fait des vertus d'une bonne alimentation. Toutefois, comme le démontre la figure 1, bien que les gens sachent comment bien se nourrir, ils n'appliquent pas nécessairement ces connaissances dans leur vie de tous les jours, ce qui explique que plus de la moitié des Canadiens présentent un excès de poids.

La couverture de ce symposium organisé par Les Producteurs laitiers du Canada est publiée à l'intention des professionnels de la santé. Pour obtenir plus de renseignements sur ce symposium, consultez le site [savoirlaitier.ca](http://savoirlaitier.ca).

#### FIGURE 1 Aperçu des tendances en nutrition : plus de connaissances, mais moins de succès.

- 8 Canadiens sur 10 pensent posséder beaucoup ou passablement de connaissances en matière de nutrition.
- 50 % des Canadiens considèrent que la nutrition est très importante lorsque vient le temps de choisir ce qu'il faut manger.
- 57 % des Canadiens lisent l'étiquette des aliments.
- 6 Canadiens sur 10 ont fait un effort au cours de la dernière année pour adopter une alimentation plus saine, notamment en consommant plus de fibres, de fruits et de légumes, et moins de sucre, de sel et de calories.
- 50 % des adultes et 70 % des enfants de 5 à 9 ans ne consomment pas les 5 portions quotidiennes minimales recommandées de fruits et de légumes.
- Seulement un tiers des enfants de 5 à 9 ans consomment les 2 portions quotidiennes minimales recommandées de produits laitiers. Cette tendance s'accroît avec l'âge : 61 % des garçons et 83 % des filles de 10 à 16 ans, et plus de 75 % des aînés de plus de 71 ans ne consomment pas assez de produits laitiers.
- 40 % des Canadiens ne prennent pas de petit déjeuner au moins une fois par semaine.
- 17 % des adultes canadiens sont obèses (15 % en 2003).
- Le quart des enfants canadiens ont un excès de poids ou sont obèses.

## LES ALIMENTS : Au-delà des nutriments dans la prévention des maladies chroniques



**G. Harvey Anderson, Ph. D.**  
Professeur, Départements des sciences de la nutrition et de physiologie  
Directeur, Programme de salubrité des aliments, de nutrition et des affaires réglementaires  
Université de Toronto

La qualité nutritionnelle des aliments et leurs bienfaits pour la santé sont l'objet d'une multitude de recherches. Bien que nous ayons grandement accru notre compréhension de la manière dont notre alimentation peut contribuer à une bonne santé, il est évident que des guides alimentaires élaborés d'après les nutriments, tels que le Guide alimentaire canadien, ne suffisent pas à prévenir les maladies chroniques. En considérant les aliments au-delà de leurs nutriments, nous pourrions contribuer à réduire le coût des soins de santé.

Plusieurs personnes attribuent la cause des maladies chroniques à l'alimentation occidentale (c.-à-d. riche en gras et en sucre, et pauvre en nutriments). Certains croient que la solution est d'adopter le modèle alimentaire méditerranéen – lequel favorise la consommation de fruits, de légumes, de céréales, de poisson, de fruits de mer et d'huile d'olive, car on pense qu'il peut réduire le nombre de cas de maladies cardiovasculaires (MCV). Mais, en y regardant de plus près, le taux de décès attribuables aux MCV au Canada se situe parmi les plus bas, puisqu'il se classe bon 30<sup>e</sup> sur 36 pays. En fait, le taux de décès attribuables aux MCV est moins élevé au Canada que dans certains pays méditerranéens comme l'Italie et la Grèce.

Plutôt que d'importer des aliments et des habitudes alimentaires d'autres pays, nous devrions chercher des solutions plus près de chez nous, notamment en démontrant et en valorisant l'« avantage du climat canadien ». D'un océan à l'autre, nous produisons des aliments exceptionnels qui peuvent favoriser une bonne santé. L'hiver est l'un des grands avantages de notre pays : la période de gel annuelle réduit le nombre de micro-organismes, l'emploi de pesticides et l'épuisement du sol.

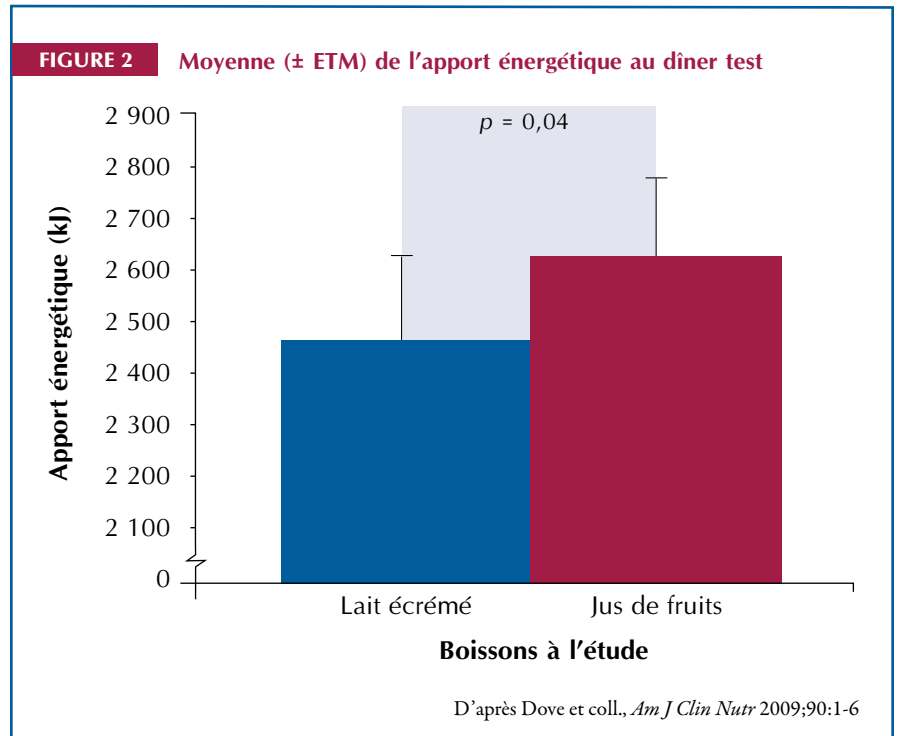
Plusieurs produits tirent parti du climat canadien. L'huile de canola, par exemple, mise au point au Manitoba et en

Saskatchewan dans les années 60 et 70, offre un bon équilibre d'acides gras et est bonne pour la santé, voire meilleure que l'huile d'olive.

La pomme de terre est un légume peu coûteux, à haute densité nutritionnelle et très riche en fibres alimentaires. Les chercheurs canadiens, à qui on doit la mise au point de la très populaire Yukon Gold à chair jaune, continuent d'étudier les bienfaits pour la santé de ce légume souvent mal perçu.

Le lin est un autre excellent aliment canadien cultivé dans les Prairies. Il contient des acides gras oméga-3, des fibres solubles et insolubles, et des lignanes (composés offrant une protection contre certains types de cancers). Autre production des Prairies, les légumineuses (lentilles, haricots, pois et pois chiches) sont pour certains l'aliment idéal pour favoriser la satiété, le maintien du poids et la régulation de la glycémie. Elles sont peu caloriques, ont un indice glycémique (IG) faible et offrent une teneur élevée en protéines et en nutriments. Les résultats d'une étude récente ont révélé que des personnes ayant consommé quotidiennement une portion de légumineuses durant deux mois ont perdu du poids et ont vu une amélioration de leur taux de lipides sanguins.

Également produit au Canada, le lait est un aliment remarquable. Malheureusement, les messages négatifs au sujet des calories et des gras saturés ont entraîné une baisse significative de la consommation de lait au cours des dernières années. À l'opposé de cette perception, des recherches révèlent désormais l'existence d'une relation inverse entre le poids corporel et la consommation de lait. À titre d'exemple, une étude menée chez des enfants a démontré que plus ils consommaient de portions de céréales chaque semaine, moins importante était la prévalence d'un excès de poids, ce qui suggère que des taux plus faibles d'obésité peuvent être attribués à la consommation de lait avec les céréales. Une autre étude récente (Dove et coll., *Am J Clin Nutr* 2009;90:1-6), qui comparait deux petits déjeuners composés de rôties avec de la confiture, l'un accompagné de lait et l'autre de jus de fruits (500 calories au total ; 21 grammes de protéines fournies par



le lait écrémé) et pris par des sujets ayant un excès de poids, a révélé que ceux qui buvaient du lait consommaient moins de calories au repas du midi (voir figure 2).

En outre, un rapport récent mentionnait qu'en ajoutant une portion de produit laitier à la diète amaigrissante réduite en calories d'adultes obèses, on observait une perte de poids plus importante. Cet effet est plus marqué que dans le cas d'une quantité équivalente d'un supplément de calcium. Il a donc été démontré que plusieurs composantes des produits laitiers, y compris le calcium, devaient jouer un rôle dans cette relation inverse entre la consommation de produits laitiers et le poids corporel.

Une autre étude examinait l'effet des protéines lactières (lactosérum) sur l'apport alimentaire et la régulation métabolique. Les chercheurs ont démontré qu'une quantité de seulement 10 grammes de lactosérum prise avant le repas réduisait la glycémie de façon marquée chez des adultes en bonne santé. De plus, la consommation de protéines de lactosérum précédant un repas composé de glucides stimule la sécrétion d'insuline et d'incrétine, ralentit la vidange gastrique et réduit la glycémie postprandiale dans les cas de diabète de type 2.

Plusieurs autres aspects de la fonctionnalité du lait existent au-delà des nutriments. Le lait offre également des propriétés :

- antimicrobiennes – y compris l'équilibre de la microflore intestinale
- antivirales
- anticancéreuses
- immunomodulatrices
- antioxydantes
- protectrices pour les os
- rassasiantes
- antihypertensives

La disponibilité des aliments au Canada, associée à notre système de soins de santé, nous ont bien servi à ce jour. Nous devons poursuivre les recherches afin de mieux comprendre les bienfaits des aliments canadiens pour la santé, au-delà des nutriments qu'ils contiennent, et de faire connaître ces bienfaits au public.

## L'EMPLOI DES TECHNOLOGIES DANS LA PRATIQUE : Sommes-nous prêts à apprendre de nos enfants ?



**Alejandro R. Jadad, M.D., DPhil, FRCPC, FCAHDR**  
Innovateur en chef et fondateur, Centre for Global eHealth Innovation  
Chaire de recherche du Canada en innovation en matière de technologies de l'information en santé  
Rose Family Chair in Supportive Care  
Université de Toronto

En ce début de 21<sup>e</sup> siècle, l'évolution rapide d'Internet et des communications sans fil procure aux humains la vitesse et l'efficacité dont ils ont besoin pour communiquer avec leurs pairs, pour apprendre des autres ainsi que pour transmettre et répandre des connaissances à l'échelle planétaire. Cette renaissance technologique pourrait transformer la pratique et l'éducation en nutrition, mais nous devons d'abord comprendre comment la génération actuelle se sert des outils en ligne.

Prenons, par exemple, le téléphone cellulaire et le courriel. Les jeunes emploient les téléphones cellulaires principalement pour jouer, écouter de la musique, envoyer des messages textes et naviguer dans Internet, alors que plusieurs professionnels de la santé sont encore en train d'apprendre

à s'en servir pour faire un simple appel. Le courriel, un mode de communication essentiel pour beaucoup d'entre nous, est déjà désuet pour les jeunes. Les sites de réseaux sociaux en ligne comme Facebook, MySpace, YouTube et Twitter réinventent notre façon de communiquer, d'apprendre et de vivre.

Si, en tant que professionnels de la santé, nous ne savons pas utiliser la technologie comme le font nos clients, comment allons-nous pouvoir enseigner à la génération actuelle à bien se nourrir ? Peut-être devrions-nous laisser les jeunes nous montrer comment faire et leur permettre d'être nos partenaires. Voici quelques leçons qu'ils pourraient nous apprendre :

**1<sup>re</sup> LEÇON** Il n'y a plus d'experts.

Lorsque vous entrez « produit laitier » dans Google, des millions de sites apparaissent en moins d'une seconde. Les gens ont instantanément accès à une multitude de renseignements, certains exacts, d'autres pas du tout.

**2<sup>e</sup> LEÇON** Nous sommes ennuyés !

Les professionnels de la santé qui lisent et rédigent des articles pour les publications

médicales emploient un style adopté il y a plus de 100 ans. Si nous voulons transmettre notre message, il nous faut être créatifs et associer le divertissement à l'éducation.

**3<sup>e</sup> LEÇON** Avoir du plaisir... ensemble.

Nous avons tout à gagner en adoptant une méthode plus ludique. Songez que plus de 300 millions de personnes se servent désormais de Facebook, soit l'équivalent du quatrième pays au monde au point de vue de la population. C'est une ressource au potentiel énorme dont l'infrastructure vaut des millions de dollars et qui est à notre portée sans frais.

**4<sup>e</sup> LEÇON** Vivre localement.

La génération actuelle vit à l'heure « globale » (décentralisation de l'économie mondiale). Internet est sans limites : les frontières, la géographie, les institutions et l'éducation sont toutes invisibles en ligne.

Grâce aux appareils de communication sans fil, les consommateurs peuvent faire leur épicerie et consulter de l'information nutritionnelle et des livres de recettes du creux de leur main.

Si les diététistes n'apprennent pas à manier ces outils technologiques afin d'innover et de travailler de façon à être compris des jeunes, ils seront bientôt dépassés. Nos enfants sont prêts à adopter les nouvelles technologies ; reste à savoir si nous le sommes !

**FIGURE 3** Famille, amis, étudiants, patients... ensemble



## DÉFINIR LES ALIMENTS SANTÉ : Faire appel à la science pour instaurer une alimentation plus saine



**Adam Drewnowski, Ph. D.**  
Professeur d'épidémiologie  
Directeur, Centre de nutrition  
publique et Programme des  
sciences de la nutrition  
Université de Washington

*L'indice des aliments à teneur élevée en nutriments ne détermine pas la différence entre les « bons » et les « mauvais » aliments. Il propose plutôt un continuum des bons choix d'aliments offerts aux consommateurs parmi les divers groupes alimentaires.*

L'alimentation nord-américaine est hautement énergétique, mais pauvre en nutriments. L'obésité qui grimpe en flèche peut être reliée à ce ratio élément nutritif-calorie défavorable.

Plutôt que de compter les calories, les consommateurs **devraient essayer de tirer le meilleur parti de chacune d'elles.**

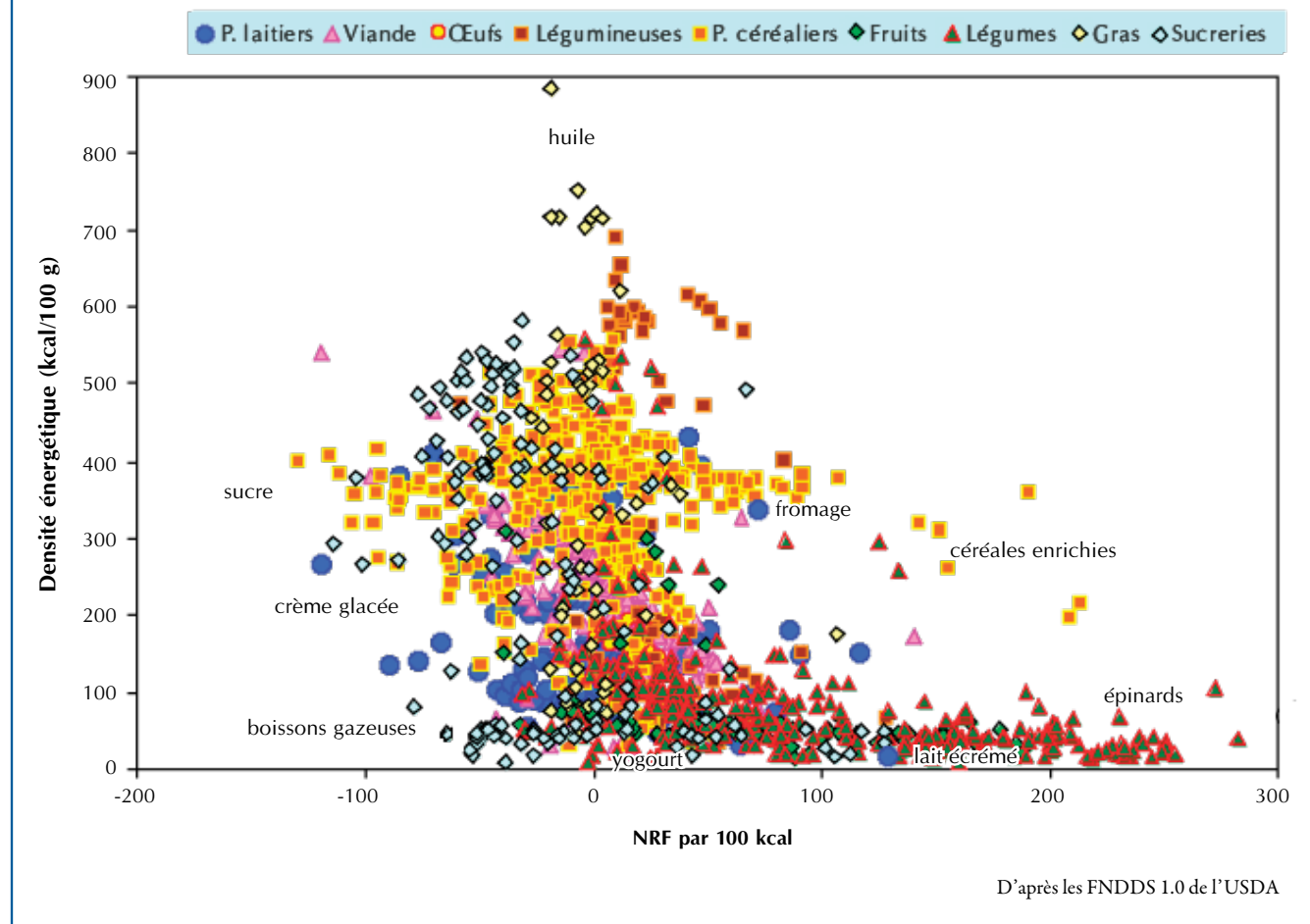
L'indice des aliments à teneur élevée en nutriments (NRF) a été créé afin de guider les consommateurs vers des choix alimentaires plus sains en leur permettant de tirer le meilleur parti de chaque calorie. Ce système d'orientation alimentaire validé scientifiquement et axé sur le consommateur tire son origine des lignes directrices alimentaires en vigueur en 2005 aux États-Unis. Ces dernières présentaient la densité nutritionnelle des aliments comme un concept clé favorisant une alimentation de qualité. L'indice s'appuie sur le profilage nutritionnel, qui se définit comme la science du classement et de la classification des aliments en fonction de leur composition nutritionnelle. Il permet d'attribuer à chaque aliment une note unique qui indique au consommateur sa valeur nutritive.

L'objectif du profilage nutritionnel est de fournir de l'information nutritionnelle en un coup d'œil. L'étiquetage nutritionnel actuel est trop complexe pour la moyenne des consommateurs qui ont souvent l'impression que, pour un aliment donné, il leur faudrait une calculatrice afin de mesurer les quantités de calories, de gras total, de gras saturés, de sodium, etc.

Un autre aspect problématique de l'étiquetage nutritionnel est le contexte de crainte qu'il entraîne en mettant l'accent sur les aliments à éviter (l'approche « nutriments à limiter » ou LIM). Une approche beaucoup plus avantageuse consiste à véhiculer des messages positifs qui encouragent les consommateurs à choisir de meilleurs aliments pour leur santé.

Comme ce profilage nutritionnel s'appuie sur la science, il en suit les règles. Le système NRF est objectif, car il est fondé

**FIGURE 5** Densité nutritionnelle (NRF) et densité énergétique (kcal/100 g)



sur des pratiques acceptées de la science nutritionnelle et de l'étiquetage. Il est également simple puisqu'il a été conçu à partir de valeurs quotidiennes publiées, d'algorithmes et de données accessibles (la plupart étant offertes en ligne sur les sites de l'United States Department of Agriculture [USDA] et de Santé Canada). Équilibré, il comprend à la fois les nutriments à encourager et les nutriments à limiter. Comme il est essentiel de valider un tel système, le NRF a été comparé au Healthy Eating Index de l'USDA. Plus important encore, ce système, accessible et simple à comprendre, met l'accent sur le consommateur et la convivialité afin de le guider vers de meilleurs choix alimentaires.

Le choix des nutriments à encourager a été établi d'après les lignes directrices alimentaires en vigueur en 2005 aux États-Unis, qui déterminent les « nutriments préoccupants », c'est-à-dire ceux qui ne sont pas consommés en quantité suffisante comparativement à la quantité recommandée dans l'alimentation américaine. Divers modèles de profilage nutritionnel, fondés sur une gamme de 5 à 23 nutriments à privilégier, ont été examinés, testés et évalués (voir figure 4). Les neuf nutriments finalement choisis et utilisés pour établir l'indice NRF 9,3 sont les protéines, les fibres, les vitamines A, C et E, le calcium, le fer, le potassium et le magnésium. Le choix des nutriments

à limiter, guidé par les mêmes lignes directrices, comprend les gras saturés, les sucres ajoutés et le sodium.

Les scores de densité nutritionnelle peuvent être établis à partir d'une mesure de 100 grammes (comme en Grande-Bretagne), de 100 calories (comme en France), ou selon la taille des portions (les quantités de référence habituellement consommées de la Food and Drug Administration [FDA]). Le NRF est calculé d'après les quantités de référence habituellement consommées. La figure 5 illustre les scores attribués aux aliments d'après le NRF et la densité énergétique. Bien que les aliments à la droite du graphique soient plus riches en nutriments que ceux de la gauche, il faut noter qu'il n'y a rien qui détermine la différence entre les « bons » et les « mauvais » aliments, ni la préférence affichée pour un groupe alimentaire. Le NRF propose plutôt un continuum des bons choix d'aliments offerts aux consommateurs parmi les divers groupes alimentaires. Même à l'intérieur d'une catégorie d'aliments tels que les fruits et les légumes, il existe une échelle de valeurs qui va de la haute teneur en nutriments des épinards à la faible teneur en nutriments des pêches conservées dans le sirop. Pour faire du NRF un outil plus convivial, une échelle de 5 points sera bientôt mise au point.

En plus d'examiner le nombre de nutriments par calorie, une nouvelle étude se penche actuellement sur l'aspect économique du NRF en tenant compte de l'équivalent en dollars par calorie et en nutriments par dollar. Alors que certains aliments riches en nutriments coûtent cher, les meilleures sources de nutriments par dollar sont **les œufs, le lait, les légumineuses, les pâtes et les pommes de terre.**

Des recherches récentes suggèrent qu'une approche positive de l'orientation alimentaire, telle que le NRF, est plus efficace pour la promotion d'une alimentation saine qu'une approche négative qui met l'accent sur les aliments à éviter. Dans une étude qui opposait le NRF aux approches négatives (éviter les gras saturés, les sucres ajoutés et le sodium), les chercheurs ont constaté

que l'alimentation des participants au NRF n'était pas seulement plus élevée en calcium, en vitamines A, C et B<sub>12</sub>, en fruits et en légumes, mais également plus faible en calories. Ces résultats ont des effets importants sur l'indice de masse corporelle, la tension artérielle et les profils des lipides plasmatiques.

Il est important de noter que la création du NRF vise bien plus que l'attribution d'un numéro ou d'une note aux aliments. Cet indice constitue la pierre angulaire d'une éducation nutritionnelle et d'une orientation alimentaire positives. Il établit un pont entre les composantes réglementaires de l'étiquetage nutritionnel et les fins éducatives des guides alimentaires comme le Food Pyramid américain. Ce changement tend à dissiper les craintes engendrées par les messages nutritionnels négatifs, ce qui favorise une approche positive de l'alimentation pour les consommateurs. En leur indiquant les aliments qu'ils peuvent manger plutôt que ceux qu'ils doivent éviter, le NRF aide les consommateurs à adopter une alimentation plus saine et à être en meilleure santé.

### PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

- L'indice des aliments à teneur élevée en nutriments est un système de profilage nutritionnel qui fournit la première définition scientifiquement validée de ce qu'est la densité nutritionnelle des aliments.
- Il a été éprouvé au moyen de mesures objectives de la qualité de l'alimentation.
- Des scores de NRF plus élevés correspondent à une alimentation plus saine dont la teneur en nutriments est plus élevée et à des groupes alimentaires à privilégier.
- Les approches qui mettent l'accent sur les aliments à éviter (p. ex. les aliments à teneur élevée en gras saturés, en sucres ajoutés et en sodium) ne semblent pas se traduire par une alimentation plus saine.

**FIGURE 4** La procédure de validation

- Une procédure formelle a été employée pour choisir parmi les différents algorithmes
- Divers indices NRF ont été évalués :
  - En fonction du nombre d'éléments nutritifs positifs (5 à 15)
  - Avec ou sans éléments nutritifs à limiter (3 à 4)
  - Calculés par tranches de 100 kcal et en fonction des quantités de référence habituellement consommées
- Des mesures de la qualité de l'alimentation (p. ex. Healthy Eating Index – HEI-2005) et des variables relatives à la santé ont été utilisées
- Une analyse de régression linéaire avec des variables dépendantes a été utilisée :
  - Mesure de la qualité de l'alimentation (HEI-2005)
  - Résultats cliniques sélectionnés (IMC, tension artérielle, lipides)

## AU MENU : L'avenir des repas en famille



**Mary Sue Waisman, M.Sc., RD, FDC**  
Diététiste, chef professionnelle, conseillère en nutrition et auteure de livres de cuisine  
All About Food Nutrition Consulting  
Halifax, Nouvelle-Écosse

Comparativement à celles des générations précédentes, les familles d'aujourd'hui prennent moins de repas ensemble. Plusieurs études estiment qu'environ 50 à 60 pour cent de Canadiens partagent régulièrement un repas en famille par jour (c'est-à-dire un repas partagé par un enfant et au moins un parent ou deux membres de la famille). Selon une enquête de l'Unicef qui demandait à des jeunes de 15 ans à quelle fréquence ils soupaient en compagnie d'un parent, le Canada faisait piètre figure en se classant au 18<sup>e</sup> rang sur 25 pays.

Bien que la plupart des parents (98 %) et une majorité d'adolescents (74 %) disent qu'ils apprécient manger en famille, l'heure du repas est souvent bousculée par les horaires chargés des adolescents et de leurs parents, le désir d'autonomie des adolescents, et le fait qu'on peut se procurer de la nourriture n'importe où.

Les repas en famille valent pourtant la peine d'être préservés. Des études démontrent qu'il y a des bienfaits nutritionnels significatifs aux repas pris ensemble. Lorsque les enfants et leurs parents mangent ensemble, ils ont

tendance à consommer davantage de légumes, de fruits, de céréales et d'aliments riches en calcium, et moins d'aliments frits, de boissons gazeuses, de sucreries et d'aliments provenant de la restauration rapide. Ces bienfaits pourraient avoir un effet à long terme, car les jeunes sont susceptibles de maintenir de bonnes habitudes alimentaires jusqu'à l'âge adulte. En outre, les enfants qui soupent plus souvent en famille présentent un risque plus faible d'excès de poids ou d'obésité.

Les repas en famille offrent également des bienfaits au-delà de la nutrition. Une étude a révélé que parmi des adolescents qui mangeaient souvent en famille (de cinq à sept fois par semaine), la moitié étaient moins susceptibles de fumer la cigarette ou de la marijuana, et le tiers étaient moins susceptibles de consommer de l'alcool, comparativement à des adolescents qui prenaient deux soupers en famille ou moins chaque semaine. L'étude a également montré que les familles qui mangeaient ensemble passaient davantage de temps à converser et avaient de meilleures relations.

La préparation des repas à la maison est également bénéfique. Cuisiner à la maison est une façon d'assurer le goût, la qualité et la quantité des ingrédients, mais également une occasion de transmettre les traditions culinaires et d'enseigner aux enfants des compétences dont ils profiteront toute leur

vie. La cuisine maison joue aussi un rôle dans une meilleure alimentation : une étude a indiqué qu'il est probable que des repas préparés par de jeunes adultes répondent aux objectifs diététiques relatifs aux gras, au calcium, aux fruits, aux légumes et aux céréales entières. Les obstacles les plus souvent cités lorsqu'il est question de préparer des repas à la maison sont, et ce n'est pas étonnant, le manque de temps et de compétences culinaires.

Les diététistes jouent un rôle important en faisant la promotion des repas en famille. Certains diététistes préconisent le retour de l'enseignement de l'économie familiale dans les écoles afin d'apprendre aux enfants ce que sont les aliments et comment les cuisiner. La formation d'équipes de chefs/

diététistes comme celles du American Culinary Federation Chef and Child Foundation Program permet aux enfants de s'initier à la cuisine et d'acquérir des connaissances sur les aliments et la santé dans un contexte amusant. Des programmes de camps de vacances et des projets de potagers scolaires contribuent également à promouvoir les bons aliments et les saines habitudes alimentaires chez les enfants.

Mais avant tout, les diététistes peuvent mettre leurs compétences à profit pour informer les consommateurs et leur apprendre à préparer des repas sains, savoureux et économiques pour toute la famille.

### FIGURE 6 Les bienfaits nutritionnels – Mangeons ensemble, mangeons mieux

- Plus de légumes et de fruits ; moins d'aliments frits et de boissons gazeuses – Gillman, 2000
- Moins de sucreries et de restauration rapide – Haapalahti, 2003
- Plus de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments riches en calcium, et moins de boissons gazeuses – Neumark-Sztainer, 2003
- Au Canada, les élèves (de la sixième année du primaire jusqu'au 2<sup>e</sup> secondaire) qui prenaient rarement leurs repas en famille adoptaient de moins bonnes habitudes alimentaires – Woodruff, 2007
- Lorsque le nombre de repas en famille augmentait, il en allait de même pour les bienfaits nutritionnels – Videon, 2003

## EXTRAITS DU PANEL DE DISCUSSION

Les présentations stimulantes de ce panel de conférenciers chevronnés ont donné lieu à des échanges animés lors de la période de questions qui a suivi. En voici quelques exemples.

**Quel conseil donneriez-vous à des professionnels de la santé qui souhaitent en apprendre plus sur les médias sociaux afin de s'en servir dans leur pratique ?**

**D' Jadad :** C'est très important d'être présents dans les médias sociaux puisque c'est par eux que l'on peut atteindre les jeunes. Si nous ne les joignons pas où ils sont, nous perdrons de la « notoriété ».

J'ai quelques suggestions pratiques. D'abord, créez un compte Facebook ; les jeunes communiquent davantage par ce moyen et par messages textes que par le courriel. Ensuite, montez votre propre collection de sites Web informatifs. Vous n'avez qu'à demander à tous les gens que vous connaissez quels sont leurs sites favoris, puis à créer des liens que vous pourrez partager avec vos clients comme une « ordonnance d'information ».

**Comment voyez-vous l'avenir de l'indice des aliments à teneur élevée en nutriments (NRF) et la façon dont il peut être appliqué ?**

**D' Drewnowski :** Nous considérons que l'usage du NRF va bien au-delà de celui d'un simple système d'étiquetage. Il est le pivot d'un système plus vaste d'éducation nutritionnelle et d'orientation alimentaire. Nous devons également commencer à communiquer des messages nutritionnels plus positifs, en nous éloignant de la notion de « mauvais aliments à éviter » et en nous rapprochant de celle des aliments à encourager.

**Nos épiceries regorgent de produits importés – raisins du Chili, tomates de Californie, etc. Est-ce un problème d'avoir accès à davantage d'aliments de l'étranger que de chez nous ?**

**D' Anderson :** Les coûts environnementaux du transport des aliments sur de grandes distances ne peuvent tout simplement pas être durables. Nous devons sortir de ce piège qui nous force à importer des aliments de partout dans le monde. La solution est de mettre l'accent sur les produits locaux et de reconnaître qu'il est possible de s'alimenter sainement avec des aliments produits chez nous. À titre d'exemple, il est parfaitement acceptable de manger des fruits et des légumes surgelés ou en conserve s'ils ont été cultivés localement, puisque nous ne pouvons pas nous procurer des produits frais locaux en hiver.

**Comment concilier les recommandations relatives aux nutriments, comme les apports nutritionnels de référence (ANREF), et la prévention des maladies chroniques ?**

**D' Drewnowski :** Les systèmes fondés sur les nutriments ont été employés dans leur forme extrême de façon à exclure des aliments entiers en fonction d'un seul nutriment. Un aliment ne devrait pas être considéré comme « mauvais » simplement parce qu'il contient trois grammes de gras ou un gramme de gras saturés par portion. Le but du profilage nutritionnel est d'apprendre ce que contiennent les aliments en tenant compte de la totalité de leur contenu nutritionnel.

**M<sup>me</sup> Waisman :** Nous avons besoin de nutriments pour survivre et c'est en mangeant que nous les absorbons. Ce ne sont pas des nutriments que nous consommons, mais des *aliments*. Nos messages doivent être plus positifs et se concentrer sur les bienfaits des aliments et sur le plaisir de savourer un bon repas.



savoirlaitier.ca

