

# Politique pour une saine alimentation

MAI 2011

Adoption par le conseil d'administration le 14 juin 2011

Cette publication est une production  
de l'Agence de la santé et des  
services sociaux de la Côte-Nord

#### RÉDACTION

Ellen Ward, agente de planification, de programmation et de recherche  
Service de prévention et promotion de la santé  
Direction de santé publique

#### COLLABORATION

Comité sur la politique alimentaire de l'Agence de la santé et des services sociaux  
Côte-Nord

#### MISE EN PAGE

Julie St-jean, agente administrative  
Marie-Christine Bouchard, agente administrative

Ce document est disponible sur le site Web de l'Agence de la santé et des services  
sociaux de la Côte-Nord, à l'adresse suivante : [www.agencesante09.gouv.qc.ca](http://www.agencesante09.gouv.qc.ca)

## CONTEXTE

*Le Programme national de santé publique 2003-2012 (PNSP), le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir et le Plan d'action de développement durable, Prévenir et agir pour la santé de notre avenir 2009-2013* soulignent l'importance de travailler à la mise en place d'environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

C'est dans ce contexte qu'en juillet 2009, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) diffusait le Cadre de référence : *Miser sur la saine alimentation : une question de qualité*. Celui-ci mènera à l'élaboration de politiques alimentaires dans chaque établissement du réseau de la santé et des services sociaux. C'est un moyen d'assurer la mise en place d'environnements favorables à une saine alimentation associé au concept de promotion de la santé.

Au plan régional, des actions environnementales de promotion de l'offre d'aliments sains et nutritifs, prioritairement dans les établissements du réseau de la santé, sont prévues dans le *Plan d'action régional et local de santé publique 2009-2012 (PAR-PAL)* et le *Plan d'action sur les saines habitudes de vie de la Stratégie intégrative en prévention et promotion de la santé (SIPPS)*.

### DÉFINITION D'UNE SAINE ALIMENTATION

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de la valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en accord avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

## 1. BUT

En accord avec la mission et les responsabilités de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord (Agence), contribuer à l'amélioration de la qualité de l'alimentation.

## 2. OBJECTIFS

- Assurer la cohérence entre l'offre alimentaire et les principes d'une saine alimentation afin de reproduire les messages de santé et de bien-être promus par la mission même de l'Agence.
- Offrir un environnement agréable permettant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie dont une alimentation saine et équilibrée.
- Rechercher la qualité globale des aliments et boissons, c'est-à-dire qu'ils soient savoureux, bons au goût, tout en ayant une valeur nutritive élevée et qui respectent les normes d'hygiène et de salubrité.

## 3. PORTÉE

Cette politique s'applique aux services de repas et de collations servis aux personnels et aux visiteurs, ainsi qu'à toutes les activités associées directement ou indirectement à l'alimentation dans l'établissement : machines distributrices, service de traiteur et toute autre activité, de nature commerciale ou non commerciale, incluant des activités éducatives impliquant des aliments et les événements organisés par l'Agence à l'extérieur de l'établissement.

### 3.1 LE COMITÉ SOCIAL DE L'AGENCE

Le comité social de l'Agence favorise l'application de la présente politique lors de l'organisation d'événements en faisant une grande place aux aliments de bonne valeur nutritive, sans toutefois exclure les aliments qui sont rattachés à des traditions culturelles, telles que les sorties à la cabane à sucre, la St-Valentin ou l'Halloween.

## 4. DESTINATAIRES

Tout le personnel et les visiteurs de l'Agence sont visés par cette politique.

## 5. FONDEMENTS

- L'accès à l'alimentation saine est un droit inscrit dans la *Déclaration universelle des droits de l'homme* de l'Assemblée générale des Nations Unies de 1948.
- L'état de santé de la population québécoise.
- La *Loi sur les services de santé et les services sociaux*.
- Le PNSP 2003-2012 mis à jour en 2008 et le PAR-PAL.
- Le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*.
- La *Loi sur le développement durable*.
- La *Loi sur les contrats des organismes publics*.
- La *Loi sur les produits alimentaires* et ses règlements.
- Le Cadre de référence *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité*.

## 6. ORIENTATIONS

### a) Offrir des repas et des collations de haute valeur nutritive

- i) Offrir des repas qui respectent les principes du Guide alimentaire canadien :
  - composer les repas afin d'offrir des aliments provenant des quatre groupes d'aliments et porter attention à la qualité sensorielle des aliments afin qu'ils soient savoureux;
  - mettre l'accent sur une offre variée et attrayante de fruits et de légumes afin d'en stimuler la consommation; privilégier les légumes de couleur orange ou vert foncé comme accompagnement des mets principaux.
- ii) Offrir des aliments ayant une faible teneur en gras saturés et privilégier les gras poly et monoinsaturés :
  - privilégier les modes de cuisson utilisant peu ou pas de matières grasses;
  - privilégier l'utilisation de gras insaturés pour la cuisson et pour les matières grasses d'accompagnement;
  - limiter le plus possible la quantité de gras ajouté dans les mets préparés.
- iii) Offrir des aliments ayant une teneur élevée en fibres alimentaires :
  - offrir pour le menu du midi ou du souper au moins 2 portions de légumes (en plus de la pomme de terre) ainsi que 1 à 2 portions de fruits;
  - offrir une variété de produits céréaliers à grains entiers;
  - intégrer des mets composés de légumineuses.

- iv) Réduire l'offre d'aliments et de boissons ayant une teneur élevée en sodium :
    - offrir des boissons dont la teneur en sodium n'excède pas 480 mg par contenant de format individuel ou par portion de 1 tasse (250 ml).
  - v) Privilégier l'eau, le lait et les jus purs à 100 % comme boissons et avoir des points d'eau libre (fontaines, carafes d'eau) et des verres afin que les gens se servent au besoin :
    - offrir de l'eau comme boisson aux repas et aux collations;
    - offrir une variété de lait et de substituts du lait (contenant moins de 30 g de sucre par 250 ml), de jus de fruits purs à 100 % et de jus de légumes;
    - offrir des portions adéquates de jus, de lait et de substituts de lait; éviter les formats excédant 384 ml et privilégier les formats de 250 ml ou moins;
    - éliminer de l'offre alimentaire les boissons sucrées (boissons gazeuses et boissons à base de fruits) et les boissons contenant des édulcorants.
  - vi) Éviter les aliments ayant une teneur élevée en sucre ajouté :
    - éliminer les produits dont le principal ingrédient est le sucre ou un équivalent du sucre tel que sucrose, glucose, dextrose, lactose, fructose, maltose, mélasse, sirop de maïs, sirop de riz, sirop d'érable, sirop de malt, édulcorant de jus de fruit, sucre inverti, maltodextrine et miel;
    - s'assurer d'offrir des desserts et des collations à base de fruits ou de lait;
    - limiter le plus possible la quantité de sucre ajouté dans les desserts préparés.
- b) **Intégrer les principes du développement durable à l'ensemble des activités des services alimentaires**
- i. Diminuer la production de matières résiduelles afin d'atténuer l'empreinte écologique :
    - éviter l'achat de produits suremballés;
    - privilégier l'achat de produits dont les emballages sont recyclables ou biodégradables;
    - diminuer graduellement, jusqu'à l'élimination, l'utilisation de vaisselle jetable; opter pour de la vaisselle et des ustensiles compostables ou recyclables si l'emploi de vaisselle durable est impossible;
    - participer à la collecte des matières recyclables et putrescibles lorsque possible;
    - planifier les commandes de repas en fonction des besoins et se doter d'un système de redistribution des restes afin de limiter les pertes d'aliments.
  - ii. Minimiser les impacts environnementaux du cycle Production-Approvisionnement-Entreposage-Préparation-Service :
    - offrir des menus saisonniers mettant en valeur les aliments régionaux et de circuit court (transport sur de petites distances).

- c) **Favoriser l'accessibilité physique et économique à une variété d'aliments de haute valeur nutritive**
  - Organiser l'offre de service de façon à favoriser l'accès physique à des aliments de haute valeur nutritive (machines distributrices).
- d) **Promouvoir la saine alimentation auprès de la clientèle des services alimentaires**
  - Promouvoir la saine alimentation et l'acceptation sociale de la politique alimentaire.
- e) **Assurer le développement des compétences du personnel**
  - Informer et sensibiliser le personnel impliqué dans les activités d'alimentation de l'établissement.
- f) **S'assurer de la qualité globale des aliments et des boissons offerts**
  - S'assurer que la qualité nutritive des aliments et des boissons soit prise en compte lors de l'approvisionnement.
  - S'assurer de la qualité globale des aliments à chaque étape, de l'entreposage jusqu'au service des repas.

## 7. MODALITÉS D'APPLICATION, DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Les modalités de la *Politique pour une saine alimentation* devront être en application d'ici mars 2012. Le comité de soutien de l'Agence a la responsabilité de concevoir, d'implanter, de réaliser et d'évaluer un plan d'action lié à la mise en œuvre de la politique alimentaire.

## 8. RÔLE ET RESPONSABILITÉS

Conseil d'administration de l'Agence

- Adopter la politique.

Comité de régie interne

- Soutenir la mise en œuvre, l'application, le suivi, le maintien et l'évaluation de la politique.

Comité de soutien de la politique alimentaire

- Voir à l'élaboration, à l'application et à l'évaluation du plan d'action lié à la mise en œuvre de la politique alimentaire. Ce comité est composé d'un ou de représentants de chacune des directions.

Direction de santé publique

- Assurer la mise en œuvre et effectuer le suivi de l'application de la politique;
- Voir au suivi et à la mise à jour de la politique.