

Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : Bien-être et Éducation physique 7^e année

Concepts et ressources de nutrition

*Élaboré par les nutritionnistes de la
santé publique de la Saskatchewan*

Le document *Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : Bien-être et Éducation physique – Concepts et ressources de nutrition* a pour objet de fournir à la communauté d'apprentissage de la documentation et des renseignements de source canadienne crédibles en matière de nutrition. Le document a été rédigé au moyen des programmes d'études de la Saskatchewan : Bien-être et Éducation physique.

La section **Concepts et ressources de nutrition**, qui se trouve aux pages 3 à 6 du présent manuel, expose les concepts et les ressources de nutrition qui se rattachent aux résultats d'apprentissage propres à chaque année scolaire en particulier dans le cadre des programmes d'études de bien-être et d'éducation physique de la province. Ces listes correspondent uniquement aux résultats d'apprentissage du programme qui ont un lien logique évident avec la nutrition. Elles ne sont présentées qu'à titre indicatif, et non de façon exclusive.

La section **Renseignements généraux sur la nutrition**, qui se trouve aux pages 7 à 26, procure aux enseignants des renseignements actuels et fiables, de source canadienne, sur la nutrition. Cette section comprend plusieurs fiches de renseignements par catégorie.

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan collaborent afin de promouvoir, soutenir et protéger la santé nutritionnelle de la population de la Saskatchewan. Pour joindre un ou une nutritionniste de la santé publique dans votre région, veuillez communiquer avec votre région locale www.saskhealthauthority.ca/Services-Locations/Pages/Home.aspx.

REMARQUE : Il se peut que certains hyperliens ne soient plus activés en raison de la nature dynamique d'Internet. Le cas échéant, essayez de chercher la ressource sur Internet au moyen d'un moteur de recherche tel que Google.

Pour en savoir plus, communiquez avec :

Chelsea Brown, RD

Saskatchewan Health Authority – Regina Area

chelsea.brown@saskhealthauthority.ca

Télé: 306-766-7157

Table des matières

Concepts et ressources de nutrition

Bien-être, 7^e année

Éducation physique, 7^e année

Renseignements généraux sur la nutrition

Alimentation saine pour les enfants et les jeunes

Évaluer la fiabilité de l'information sur la nutrition

Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents

Planifier un menu santé

Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes

Lecture des étiquettes

Évolution du Guide alimentaire

Occasions et obstacles liés à une alimentation saine chez les enfants et les jeunes

Préjugés liés au poids

Alimentation saine pour les jeunes actifs

Eau et autres boissons

Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes

Page

3

6

7

10

11

12

15

17

19

22

25

26

29

31

La présente ressource a été élaborée par le comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee) des nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan.

Audrey Boyer, R.D., Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Autorité régionale de santé d'Athabasca et Régions de santé Keewatin Yatthé et Mamawetan Churchill River

Chelsea Brown, R.D., Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Région de santé Regina Qu'Appelle

Chelsea Belt, R.D., Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Région de santé Saskatoon

Heather Carnegie, R.D., Food for Thought Project, Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Région de santé Prince Albert Parkland

Cathy Knox, R.D., Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Région de santé Cypress

Barb Wright, R.D., Autorité de la santé de la Saskatchewan – Anciennement Région de santé Sun Country

R.D. s'entend au sens de diététiste.

Bien-être, 7^e année

7^e année - Bien-être: Prendre un engagement personnel

1^e But : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires

Résultats	Concepts de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<u>7CHC.5 Déterminer ses choix et ses besoins alimentaires en lien avec les informations actuelles à propos des aliments nutritifs.</u>	Alimentation saine pour les enfants et les jeunes	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes</i> (p.7)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/6to8.html 6^e au sec 2 (8^e année) Mission 1 : Comprendre ce qu'est une saine alimentation, Mission 2: Énergie alimentaire et éléments nutritifs</p> <p>Alberta Health Services. www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx School Nutrition Lesson Plans Grade 7: <i>Small Changes Can Make a Big Difference, Take Control – Meet Your Nutritional Needs.</i></p>
	Évaluer les fiabilité de l'information à l'internet	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Évaluer la fiabilité de l'information sur la nutrition</i> (p.10)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Hablio Medias habilomedias.ca/ - <i>Décortiquer une page Web, Trouver et valider l'information sur Internet traitant de développement international - Vois-tu ce que je vois? - Activité, Les CyberAventures d'Alex & Alex - pour les enseignants</i></p>
	Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des jeunes	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents</i> (p.11)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Alberta Health Services. www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx School Nutrition Lesson Plans 7^e année. <i>Small Changes Can Make a Big Difference</i></p> <p>Santé Canada: Trousse éducative mangez bien et soyez actif www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html – <i>Plan D'Activité #2 Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques</i></p> <p>Santé Canada Les guides alimentaires du Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html <i>Mon Guide alimentaire</i></p>
	<p>Apprendre à me nourrir</p> <ul style="list-style-type: none"> Planifier un menu santé Préparer des repas 	<p>Nutrition Background Information: <i>Planifier un menu santé</i> (p.12)</p> <p>Nutrition Sample Activities</p> <p>Action Schools BC: Healthy Eating Classroom Resources. www.actionschoolsbc.ca/healthy-eating/ <i>Healthy Menu Planning Instructional Example</i></p>

7^e année - Bien-être: Prendre un engagement personnel (continuation)

1^e But : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires

Résultats	Indicateurs de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>7CHC.5 Déterminer ses choix et ses besoins alimentaires en lien avec les informations actuelles à propos des aliments nutritifs.</p>	<p>Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes</i> (p.15)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Hablio Média mediasmarts.ca <i>Selling Obesity</i> (EN), <i>À vous mettre l'eau à la bouche! Scientific Detectives</i> (EN), <i>Protégez votre vie privée, Marketing en ligne destiné aux jeunes : stratégies et techniques, Scientific Detectives</i> (EN)</p> <p>Ophea carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years. <i>Qui fait vos choix d'aliments et boissons?</i></p>
	<p>Lecture des étiquettes</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Lecture des étiquettes</i> (p.17)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Santé Canada, Trousse éducative mangez bien et soyez actif www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html <i>Plan d'Activité #4 Tableau de la valeur nutritive</i></p> <p>Santé Canada, www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/understanding-comprendre/interactive-tools-outils-interactifs/index-fra.php?_ga=2.54080872.1717190.1527787006-910366911.1527787006 <i>Comprendre l'étiquetage des aliments - Outils interactifs</i></p> <p>Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/6to8.html 6e année au sec 2 (8e année) <i>Mission 4 Utiliser les étiquettes des produits alimentaires</i></p> <p>Home Cook Heros www.we.org/home-cook-heroes/ Secondary lesson package <i>Lesson 1 Reading Labels and Canada's Food Guide</i></p>
	<p>Évolution du guide alimentaire</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Évolution du Guide alimentaire</i> (p.19)</p>

2^e But : Prendre des décisions averties

<p>7PD.1 Établir les énoncés axés sur l'engagement personnel face aux défis et opportunités en bien-être pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>une saine alimentation</u> <p>ET</p> <p>7PD.2 Examiner les possibilités et les défis en matière de santé afin de se fixer des objectifs visant l'engagement personnel en ce qui concerne l'information sur les choix alimentaires.</p>	<p>Occasions et obstacles liés à une alimentation saine</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Occasions et obstacles liés à une alimentation saine chez les enfants et les jeunes</i> (p.22)</p> <p>Nutrition Sample Activities</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx School Nutrition Lesson Plans: <i>Grade 7 Choosing Foods, Making Your School a Healthier Place, It's a Family A-Fare, My Eating Pattern Brainstorm</i></p> <p>OPHEA carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years <i>Choisir des options saines d'aliments et de boissons, Situations portant sur la saine alimentation</i></p> <p>Bouchées Brillantes. brightbites.ca/fr/peinturez-votre-assiette-plan-de-lecon-de-la-septieme-annee-partagez-le/ <i>Peinturez votre assiette, plan de leçon de la septième année – Partagez-le.</i></p>
--	--	--

3^e But : Application des décisions

Résultats	Indicateurs de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>7AP.1 <u>Élaborer avec appui 2 plans d'action d'une durée d'environ 6 jours d'actions et de comportements sains selon le contexte y compris:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>avoir une saine alimentation</u> 	<p>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes (p.7)</i></p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html Trousse éducative mangez bien et soyez actif <i>Plan d'Activité #3 Se fixer des objectifs SMART</i></p> <p>Ophea carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years <i>Établir des liens avec la communauté</i></p>

Éducation physique, 7^e année

But de l'Éducation physique : Vie active		
Résultat d'apprentissage	Indicateur de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>7EP.2 La composition du corps: Examiner l'impact des habitudes alimentaires, y compris le choix de boissons, dans:</p> <ul style="list-style-type: none"> • le maintien ou l'atteinte d'un poids et d'une composition saine du corps. 	Suivi des aliments	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents</i> (p.11)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx School Nutrition Lesson Plans Grade 7: <i>Small Changes Can Make a Big Difference</i></p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html Trousse éducative mangez bien et soyez actif <i>Plan d'Activité #2 Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques</i></p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html Les guides alimentaires du Canada <i>Mon Guide alimentaire</i></p> <p>Home Cook Heroes. www.we.org/home-cook-heroes/ Secondary lesson package <i>Lesson 1 Reading Labels and Canada's Food Guide – The Food I Eat Journal</i></p>
	Préjugés liés au poids	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Préjugés liés au poids</i> (p.25)
	Alimentation saine pour les jeunes actifs	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les jeunes actifs</i> (p.7)</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-sports-nutrition-for-youth.pdf Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches</p> <p>Pour que les jeunes athlètes fassent le plein d'énergie www.coach.ca/fueling-the-young-athlete-p154684&language=fr</p> <p>Soins de nos Enfants www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/nutrition_for_your_young_athlete La nutrition de votre jeune athlète</p>
	Eau et autres boissons	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Eau et autres boissons</i> (p.29)</p> <p>Exemples d'activités de nutrition</p> <p>Les Diététistes du Canada www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Sugary-Drinks/Sugary-Drink-Sense-Factsheets.aspx Fiches d'information « Mieux connaître les boissons sucrées » pour les adultes, les parents, les aînés et les adolescents</p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/video/les-boissons-energisantes.html Vidéo - Les boissons énergisantes</p>
	Composition corporelle et la mesure des enfants à l'école	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes</i> (p.31)

Alimentation saine pour les enfants et les jeunes

L'alimentation saine repose sur la *façon* de se nourrir et les *choix* alimentaires. Voici des exemples d'habitudes alimentaires saines pour les enfants et les jeunes :

- s'asseoir pour partager un repas avec d'autres personnes;
- manger en l'absence de distractions ou d'écrans;
- goûter de nouveaux aliments;
- manger consciemment;
- manger des aliments minimalement transformés;
- choisir une diversité équilibrée d'aliments sains en quantité suffisante.

Pendant la préadolescence et l'adolescence, il est important d'acquérir et de conserver des habitudes alimentaires saines pour soutenir la santé, la croissance et le développement cognitif. Des recherches montrent que les habitudes alimentaires acquises à cet âge se maintiennent à l'âge adulte. Plus un jeune est exposé à des aliments sains, plus grandes sont les chances qu'il adopte de saines habitudes alimentaires à l'âge adulte (1). L'adolescence est une période de transition où les habitudes alimentaires commencent à être de plus en plus influencées par des facteurs extérieurs à l'environnement familial. Les écoles peuvent aider les jeunes à adopter de saines habitudes alimentaires en offrant davantage d'aliments sains et en en faisant la norme. Cependant, ce n'est pas le rôle de l'école de « contrôler » les aliments que les élèves apportent de la maison, sauf dans le cas d'allergies graves. Le fait de dicter aux élèves les aliments qu'ils peuvent ou ne peuvent pas apporter à l'école peut susciter des sentiments de culpabilité ou de honte. Certains jeunes ne peuvent pas contrôler les aliments auxquels ils ont accès. Il se peut que ce soit les seuls aliments qu'ils avaient sous la main, qu'ils avaient les moyens d'acheter ou qu'ils savent préparer.

Une bonne nutrition est une affaire de choix sains en matière d'alimentation. Lorsqu'il s'agit de planifier des repas et des collations, il est important de rappeler aux élèves que les aliments qu'ils consomment devraient appartenir principalement aux quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Ce guide n'est pas une règle à suivre à la lettre; il s'agit plutôt de *conseils* sur la **quantité** et les **types** d'aliments que les jeunes devraient consommer chaque jour pour être en santé. Il offre aussi des conseils concernant d'autres habitudes alimentaires, comme l'importance de manger en compagnie d'autres personnes, de prendre le temps de manger et de savourer chaque bouchée et de déjeuner chaque matin. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, consultez le site Web : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html.

Quantités

Dans le Guide alimentaire canadien, on trouve des exemples de quantités d'aliments qui constituent une portion. Ces portions sont présentées à titre indicatif, afin d'aider les gens à comprendre quelle quantité de nourriture est recommandée. La quantité de nourriture qu'une personne consomme en un repas ou lors d'une collation peut être plus ou moins copieuse qu'une portion du Guide alimentaire.

Le Guide alimentaire canadien présente des recommandations concernant le nombre de portions appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires que les gens devraient consommer. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe. Il s'agit d'une quantité moyenne que les gens devraient s'efforcer de consommer quotidiennement.

Les portions alimentaires, en particulier celles des repas pris au restaurant et des produits emballés, sont copieuses. À titre d'exemple, un pain de type sous-marin de six pouces équivaut à environ deux ou trois portions du Guide alimentaire de produits céréaliers. Pour voir des exemples de portions selon le Guide alimentaire, consultez le site Web : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/renseignements-base-guide-alimentaire/quoi-correspond-portion-guide-alimentaire.html.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants âgés de 9 à 13 ans (Garçon/Fille)	Jeunes âgés de 14 à 18 ans	
		Garçons	Filles
Légumes et fruits	6	8	7
Produits céréaliers	6	7	6
Lait et substituts	3-4	3-4	3-4
Viande et substituts	1-2	3	2

Pour les jeunes, une bonne façon d'apprendre à connaître les portions du Guide alimentaire consiste à mesurer les aliments qu'ils consomment pendant un jour ou deux. Ensuite, demandez-leur de comparer la quantité qu'ils consomment au nombre de portions du Guide alimentaire qui est recommandé pour leur âge et leur sexe. Pour cette activité, les élèves peuvent utiliser la *Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire* à la page Web suivante : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/fiche-suivi-mes-portions.html.

Types d'aliments

Les types d'aliments que les jeunes consomment sont tout aussi importants que les quantités qu'ils absorbent. Le Guide alimentaire canadien contient des exemples d'aliments sains de chacun des quatre groupes alimentaires ainsi que des conseils pour faire des choix plus nutritifs.

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez chaque jour au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 %, chaque jour.
- Consommez souvent des substituts de la viande comme les haricots, les lentilles et le tofu.
- Mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson par semaine.
- Consommez une petite quantité de gras insaturés, chaque jour.

De nombreux aliments sains issus de cultures différentes ne sont pas illustrés dans le Guide alimentaire canadien. Il est possible de commander le Guide dans différentes langues à partir du lien suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/obtenez-votre-exemplaire/versions-traduites-guide-alimentaire-canadien-sante-canada.html>. Le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuits et Métis comporte des exemples d'aliments traditionnels autochtones et est accessible à partir du lien suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html>. Avec les élèves, vous pourriez lancer des idées de mets d'autres cultures.

Aliments à consommer en quantité limitée

Il est aussi recommandé dans le Guide alimentaire canadien de limiter la consommation d'aliments riches en calories, en gras (lipides), en sucre ou en sel (sodium) tels que : gâteaux et pâtisseries; chocolat et bonbons; biscuits et barres céréalières; beignes et muffins; crème glacée et desserts surgelés; frites; croustilles; nachos et autres grignotines salées; alcool; boissons aromatisées aux fruits; boissons gazeuses; boissons sportives ou énergisantes; boissons sucrées chaudes ou froides.

Le fait de dire des aliments moins sains qu'ils sont « mauvais » et des aliments sains qu'ils sont « bons » peut susciter chez les enfants et les jeunes un sentiment de culpabilité ou de honte associé à la consommation de bon nombre de « mauvais » aliments. Il est important de mettre davantage l'accent sur les bienfaits des aliments sains que sur les aspects négatifs des aliments « à consommer en quantité limitée ».

Équilibrer l'alimentation

Pour les jeunes, il est important de prendre quotidiennement trois repas à heures fixes et deux ou trois collations, afin d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin à mesure qu'ils grandissent et se développent, et de conserver leur niveau d'énergie tout au long de la journée.

Déjeuner

Il est important de commencer la journée en déjeunant. Ce repas reconstruit les réserves d'énergie perdues pendant une nuit de sommeil. Le corps jeûne pendant le sommeil, et le repas du matin est censé « briser le jeûne ». Sauter le repas du matin peut entraîner une perte en nutriments, un manque difficile à compenser à mesure que la journée avance. Un déjeuner sain comprend des aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires. Les élèves qui déjeunent le matin :

- ont une meilleure concentration en classe;
- s'absentent moins souvent de l'école;
- ont moins de problèmes de comportement à l'école;
- ont souvent une meilleure alimentation globale;

- sont moins susceptibles de faire de l'embonpoint.

Collations saines

Les collations qui réunissent des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires aident les enfants et les jeunes à combler leurs besoins nutritionnels quotidiens. Une collation saine comprend au moins deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Une certaine confusion entoure parfois les collations. Certains aliments sont couramment publicisés sous le nom de « grignotines », comme les croustilles, les bonbons, les boissons gazeuses, les grignotines aromatisées aux fruits et les gâteaux. Ces aliments sont souvent riches en gras, en sucre et en sel, et ils ne devraient **pas** être considérés comme des collations saines.

Dîner et souper

Les repas pris en famille à la maison sont importants pour assurer la croissance et le développement des enfants et des adolescents. Les enfants et les jeunes qui prennent leurs repas en famille ont tendance à manger plus sainement (2). Le fait d'être assis ensemble et de parler de la journée au moment des repas aide les membres d'une famille à gérer le stress. Pour les jeunes, les repas en famille sont associés à un risque plus faible d'abus d'alcool ou d'autres drogues, d'activité sexuelle, de dépression et de problèmes scolaires (3). Un dîner ou un souper équilibré comprend des aliments des quatre groupes alimentaires. Les repas pris en famille offrent aussi l'occasion de transmettre les traditions culinaires et la culture (4).

Alimentation consciente

L'alimentation consciente est une façon de porter attention à chaque bouchée que vous mangez et à chaque gorgée que vous buvez. Lorsque vous mangez consciemment, vous regardez la couleur de l'aliment que vous êtes sur le point de consommer, vous en aspirez l'arôme et vous sentez sa texture quand vous prenez une bouchée. Vous prenez aussi le temps de manger afin de savourer et d'apprécier vraiment les aliments. Les jeunes qui mangent de façon consciente mangent généralement moins et moins fréquemment puisqu'ils sont plus attentifs à leurs signaux de faim et de satiété (5).

Références:

1. Health Canada. Healthy Eating After School: Integrating healthy eating into physical activity after school initiatives. 2012. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/reports-publications/nutrition-healthy-eating/healthy-eating-after-school-integrating-healthy-eating-into-after-school-physical-activity-initiatives-2012.html
2. Hammons A, Fiese B. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics* 2011 June; 114(6). Available from: pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565
3. Fulkerson J, Neumark-Sztainer D, Hannan P, and Story M. Family Dinner Meal Frequency and Adolescent Development: Relationships with Developmental Assets and High-Risk Behaviors. *J Adolesc Health*. 2006 Sep; 39(3):337-45. Abstract from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16919794
4. BC Dairy Foundation and Concerto Marketing Group Inc. Available from: bcdairy.ca/uploads/bettertogether/BCDF_ReportLow-res.pdf
5. Boulanger, B. SMARt Kids Practice Mindful Eating. Atrius Health. 2013 Available from: blog.atriushealth.org/2013/04/smart-kids-practice-mindful-eating/

Évaluer la fiabilité de l'information sur la nutrition

Il semble que la science des aliments et de la nutrition ne cesse d'évoluer. Par conséquent, il est difficile de se tenir au courant des nouvelles découvertes. Par ailleurs, comme l'information sur la nutrition est disponible partout, et plus particulièrement sur Internet et dans les médias sociaux, il peut être difficile de savoir ce qu'il faut croire.

Il est important de comprendre que beaucoup de renseignements sur la nutrition sont faux et trompeurs. Certains de ces renseignements sont fondés sur des croyances personnelles plutôt que sur des données scientifiques. Des conclusions erronées peuvent également être tirées d'études, ce qui signifie que l'information pourrait être inexacte et potentiellement nocive. Au moment de sélectionner des ressources ou de communiquer de l'information sur la nutrition, posez-vous les questions suivantes :

1. **D'où vient l'information?** Les experts en nutrition les plus crédibles sont les diététistes (R.D.). Les organismes professionnels (p. ex. Les diététistes du Canada), les organismes gouvernementaux ou de santé (p. ex. Santé Canada, l'Agence de la santé publique du Canada) ou les organismes sans but lucratif (p. ex. l'Association canadienne du diabète) sont aussi des sources d'information fiable sur la nutrition. En général, les adresses URL qui se terminent par .edu ou .gov sont fiables.
2. **L'information provient-elle d'une source canadienne?** Les recommandations en matière de nutrition qui sont présentées au Canada diffèrent de celles qui sont fournies aux États-Unis et dans d'autres pays. *Le Guide alimentaire canadien* est conçu expressément pour répondre aux questions de nutrition qui se posent au Canada. L'utilisation du *Guide alimentaire canadien* en classe confirme l'importance de se référer aux recommandations canadiennes. Évitez d'utiliser les guides alimentaires et les ressources d'autres pays.
3. **Veut-on nous vendre quelque chose?** Évitez d'utiliser des ressources qui font la promotion de produits, tels que des aliments spéciaux ou des suppléments, au lieu de montrer comment faire de meilleurs choix alimentaires à la maison, dans les loisirs, au travail ou au restaurant.
4. **S'agit-il d'un fait scientifique ou d'une opinion personnelle?** Une information fiable et précise sur la nutrition devrait reposer sur des données de recherche. Assurez-vous que les sources d'information données en référence sont fiables. En l'absence de bibliographie, ou si vous n'êtes pas sûr de savoir d'où vient l'information, elle peut se fonder sur une opinion personnelle et non sur des faits. Les témoignages personnels peuvent être trompeurs et ne sont pas des sources fiables d'information sur la nutrition. Certains sites Web affichent même des avis de non-responsabilité ou indiquent explicitement que l'information est fondée sur des opinions personnelles et non sur des preuves scientifiques.
5. **De quand datent les ressources?** Vérifiez toujours la date de l'information ou de la ressource afin de vous assurer qu'elle est à jour.
6. **Est-il recommandé dans la ressource ou l'information d'éviter certains aliments ou groupes alimentaires mentionnés dans le Guide alimentaire canadien (p. ex., un régime sans pain)?** Des études montrent que nous avons besoin de consommer une variété d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires pour combler nos besoins nutritionnels. Aucun aliment ne contient tous les nutriments nécessaires, et le fait d'éviter certains groupes alimentaires peut augmenter les risques de carences nutritionnelles.

Si vous ne pouvez déterminer avec certitude la crédibilité de l'information, des liens Web ou des ressources sur la nutrition, communiquez avec un diététiste de votre région pour obtenir de l'aide.

Références:

1. Nutrition Tools for Schools. Evaluating Nutrition information : what should you believe? 2007[cited 2016 Dec 28]. Available from: www.healthunit.org/school/resources/Evaluating%20Nutrition%20Information%20What%20Should%20You%20BelieveLGL.pdf
2. Dietitians of Canada. 2014. Fact Sheet: Credible Information. Retrieved February 27, 2017 from, www.dietitians.ca/Downloads/Public/FACTSHEET-Credibile-information-ENG.aspx

Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents

Pour faire un suivi alimentaire et une analyse de l'alimentation, il faut que les élèves inscrivent tout ce qu'ils mangent et boivent au cours d'une journée, comptent le nombre de portions de chaque groupe alimentaire qu'ils ont consommées puis comparent ces données aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cette activité aide les élèves à mieux connaître leurs habitudes alimentaires ainsi que les facteurs qui peuvent influencer sur ce qu'ils mangent et sur la quantité d'aliments qu'ils consomment. La comparaison des habitudes alimentaires des élèves à celles qui sont décrites dans le Guide alimentaire aide non seulement à affirmer les comportements alimentaires sains, mais aussi à déterminer des moyens d'améliorer les habitudes alimentaires. En attribuant aux élèves la tâche de faire le suivi des aliments qu'ils consomment, il est important de ne pas perdre de vue qu'il est peu probable que ce suivi soit absolument exact ou qu'il révèle des habitudes alimentaires parfaites, et cela ne devrait pas être le but premier de cette activité.

Rappelez aux élèves qu'un seul jour de suivi de ce qu'ils mangent ne reflète pas nécessairement les habitudes alimentaires de tous les jours. Celles-ci varient d'un jour à l'autre. Plusieurs facteurs peuvent influencer sur l'alimentation quotidienne d'une personne, comme les occasions spéciales et les activités parascolaires. Les habitudes alimentaires adoptées pendant un certain nombre de jours reflètent davantage les habitudes de consommation en général. Un suivi alimentaire effectué pendant quelques jours permet aux élèves d'observer leurs habitudes actuelles, et ce, sans que la tâche devienne accablante. Il est à noter que le but de l'activité n'est pas de faire le suivi d'un nutriment en particulier ou du nombre de calories, mais plutôt des habitudes alimentaires globales en fonction du Guide alimentaire canadien. L'accent mis sur les habitudes alimentaires comprend aussi les aspects sociaux de l'alimentation, comme savourer un repas en famille ou entre amis. Des données récentes donnent à penser que lorsque les membres d'une famille prennent régulièrement leurs repas ensemble, les enfants et les jeunes mangent mieux et sont en meilleure santé (1-8).

L'établissement d'un climat exempt de jugement lors de l'activité de suivi alimentaire encouragera les élèves à faire preuve d'honnêteté en inscrivant leurs données. Rappelez aux élèves qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses et que le but de l'activité n'est pas de décrire des habitudes alimentaires parfaites. En effectuant cette activité avec les élèves, l'enseignant montre comment l'exécuter avec précision.

Soyez sensible à la possibilité que certaines familles ne soient pas en mesure d'offrir suffisamment d'aliments nutritifs à la maison. En outre, il se peut que certains élèves consomment des mets ethniques qui sont différents de ceux que consomment leurs pairs nés au Canada. Il se peut que les élèves soient embarrassés ou honteux à l'idée de présenter les résultats de leur suivi alimentaire si leurs habitudes ne sont pas comparables aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Vous pouvez envisager d'assigner l'activité de suivi alimentaire les jours où les élèves peuvent participer à un programme de repas ou de collation à l'école ou dans la collectivité. Cela permettra à tous les élèves d'inscrire des choix alimentaires plus sains similaires sur leur feuille d'activité de suivi alimentaire, ce qui contribuera à prévenir les difficultés liées aux choix faits à la maison qui peuvent dépendre du revenu ou de la culture.

Références :

1. Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Rockett HRH, Camargo CA, Field AE, et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med*. 2000 ;9:235-40. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/107281091
2. Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*. 2011;127:6. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21536618
3. Larson A, Nelson M, Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ. Making time for meals: meal structure and associations with dietary intake in young adults. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109(1):72-9. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19103325
4. Larson N, Fulkerson J, Story M, Neumark-Sztainer D: Shared meals among young adults are associated with better diet quality and predicted by family meal patterns during adolescence. *Public Health Nutr*. 2013, 3: 1-11. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3624057
5. Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2003;103:317-22. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12616252
6. Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns : the importance of family meals. *J Adolesc Health*. 2003 ;32:365-73. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12729986
7. Woodruff Atkinson SJ. Family meal influence on dietary quality of grade six, seven and eight from Ontario and Nova Scotia [dissertation]. Waterloo (ON) : University of Waterloo; 2007. Abstract available from: uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/10012/3046/1/SWoodruff_PhDthesis.pdf
8. Woodruff SJ, Hanning RM. Associations between family dinner frequency and specific food behaviors among grade six, seven and eight students from Ontario and Nova Scotia. *J Adolesc Health*. 2009;44:431-6. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19380089

Planifier un menu santé

Planifier des repas et des collations quelques jours d'avance peut aider à économiser temps et argent. Grâce au plan, vous achèterez moins de produits non nécessaires et vous réduirez vos déplacements à l'épicerie. Demandez aux élèves d'établir, pour une semaine, les menus du souper d'une famille de quatre personnes.

Voici des suggestions d'étapes de planification de menu à revoir avec vos élèves.

Suivre les étapes suivantes pour préparer un menu.

1. Préparer l'espace de travail.

- Choisissez des recettes préférées et cherchez des idées de repas que les élèves aimeraient essayer. Discutez des façons dont les restes pourraient être utilisés dans le cadre d'un ou deux soupers, tout en leur rappelant qu'ils devront prévoir plus de portions afin d'avoir suffisamment de restes pour d'autres repas.
- Obtenez un exemplaire du Guide alimentaire canadien en ligne ou téléchargez l'application mobile *Mon guide alimentaire*. Chaque repas doit inclure des portions de chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire. Le modèle de menu santé ci-dessous peut vous aider.

2. Remplir le modèle de menu.

- Choisissez d'abord le repas familial principal. Il est très important pour les enfants de s'asseoir et partager un repas en famille. Cela donne à tous l'occasion de parler de leur journée et contribue à l'offre d'une plus grande variété d'aliments pouvant être appréciés. Planifier les principaux repas permet de s'assurer que ces repas auront bien lieu. Gardez en tête des aliments des quatre groupes alimentaires dans la planification de repas et de collations. Un bon principe de base est d'inclure à chaque repas des aliments de trois ou quatre groupes alimentaires. Pour une collation, prévoyez des légumes ou des fruits ainsi qu'une portion d'aliment d'un autre groupe alimentaire. Dans la planification d'un menu, il est important d'inclure des repas favoris et d'essayer de nouvelles recettes et de nouveaux aliments.
- Remplissez (dans le modèle) la section des déjeuners et des dîners. Que ce soit à l'école, à la maison ou sur les lieux de loisirs, les élèves sont souvent entourés de choix d'aliments. Par conséquent, planifier les repas qui seront consommés à l'extérieur du foyer tout en tenant compte d'une nutrition équilibrée aidera les élèves à avoir avec eux quelques aliments supplémentaires provenant de la maison pour compléter ceux qu'ils achèteront. Prenons, comme exemple, une cantine en milieu scolaire. Sachant ce qui est habituellement offert à la cantine, les élèves pourraient y obtenir leur repas du midi et apporter, de la maison, des légumes ou des fruits supplémentaires qui ne sont pas offerts à l'école.

3. Revoir le menu et réfléchir aux points suivants :

- Mettez du piquant en augmentant la variété! Encouragez les élèves à varier les ingrédients, les saveurs, les couleurs et les textures, ce qui rendra les repas plus intéressants et attirants. Combinez les aliments préférés habituels avec quelques nouveaux mets.
- Prenez en considération ce qui est prévu dans le courant de la semaine. Suggérez aux élèves de tenir compte des horaires familiaux. Il serait préférable pendant une semaine occupée, remplie d'activités, de prévoir des repas faciles et rapides à préparer, plutôt qu'à l'utilisation d'aliments demandant plus de temps de préparation.

4. Évaluer la quantité de nourriture nécessaire.

- Évaluez la quantité de nourriture à acheter et à préparer. Les élèves doivent penser au nombre de personnes à nourrir, et à la quantité qu'ils pourraient consommer.

5. Faire une liste d'épicerie

- En revoyant le menu, les élèves devraient réfléchir aux aliments qui sont déjà à leur portée afin de déterminer lesquels devront être achetés.
- Parcourir les circulaires des épiceries pour profiter des rabais et faire des économies en utilisant les bons de réduction (coupons). Comme devoir, vous pourriez demander aux élèves de comparer leur liste d'épicerie au garde-manger à la maison. Accompagnés d'un parent, ils devront ensuite se rendre à l'épicerie afin de calculer le coût des articles qu'ils auraient besoin pour réaliser leur menu.

- Considérez la possibilité de donner aux élèves un budget afin qu'ils prennent connaissance et tiennent compte du coût des repas qu'ils établissent.

Pour trouver d'autres recettes et idées de menu, consultez les sites *Saine Alimentation Ontario* (www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx), et *Les diététistes du Canada* (www.dietitians.ca) ou téléchargez l'application mobile *Cuisinidées* du site www.cookspiration.com.

Modèle de menu santé

	Lundi	Mardi	Mercredi
Déjeuner ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viande et substituts			
Dîner ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viande et substituts			
Collation de l'après-midi ✓ Légumes et fruits ✓ Un aliment d'un autre groupe alimentaire			
Souper ✓ Légumes et fruits ✓ Produits céréaliers ✓ Lait et substituts ✓ Viande et substituts			
Collation du soir ✓ Légumes et fruits ✓ Un aliment d'un autre groupe alimentaire			

Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes

Les enfants et les jeunes constituent un public cible vulnérable pour les sociétés de commercialisation des aliments, parce qu'ils peuvent influencer les décisions parentales en matière de dépenses, qu'ils ont leur propre pouvoir d'achat et qu'ils sont les consommateurs de demain. Il est important pour les jeunes d'apprendre comment ils sont ciblés par ces entreprises, afin de prendre conscience de l'influence de la commercialisation et de pouvoir y résister davantage.

Il a été démontré que les publicités alimentaires et d'autres formes de commercialisation influencent les préférences gustatives des jeunes, leur comportement d'achat et leurs habitudes alimentaires. En majeure partie, la commercialisation des aliments fait la promotion de produits qui sont riches en sucre, en graisses et en sodium (1). Des liens ont été établis entre la commercialisation des aliments et une augmentation de l'embonpoint chez les enfants, ce qui peut contribuer à augmenter le risque de diabète et d'autres maladies chroniques (2).

Il est également important de souligner que les enfants en âge de fréquenter l'école primaire ne sont pas en mesure de prendre des décisions saines et rationnelles au sujet du type d'aliment qu'il faut choisir. Les adultes doivent leur offrir des choix sains afin d'orienter leur choix en matière d'alimentation. Souvent, les aliments offerts dans les distributeurs automatiques et les cantines, ou encore ceux qui sont consommés lors de fêtes en classe ou offerts en récompenses sont des « aliments facilement séduisants » comme les bonbons, le chocolat, les sucreries et les croustilles. Ces aliments entravent l'intérêt des enfants à en goûter d'autres et peuvent leur couper l'appétit avant le prochain repas. Limitez l'accès à ces aliments afin d'aider les enfants à bien s'alimenter.

Types de commercialisation des aliments

Appareils mobiles (3)

Les appareils mobiles comme les téléphones cellulaires et les tablettes ont gagné en popularité auprès des enfants de tous âges. À mesure que les enfants grandissent, leur utilisation de ces appareils s'accroît. Beaucoup de sociétés de commercialisation des aliments s'adressent aux jeunes au moyen de messages textes, de courriels, de médias sociaux et d'applications mobiles. Par exemple, beaucoup de sociétés qui vendent des boissons sucrées et de restaurants-minute ont élaboré des applications mobiles créatives et stimulantes axées sur les jeunes. Ces applications comprennent des jeux et permettent d'accéder à des promotions et de payer les achats au moyen d'un téléphone cellulaire. En raison de leur présence dans les médias sociaux et de leur création d'applications mobiles, les entreprises alimentaires peuvent interagir avec les jeunes où qu'ils soient.

Commercialisation des aliments par les médias sociaux (4)

Les entreprises alimentaires ont intensifié de façon spectaculaire la commercialisation qui cible les enfants et les jeunes, en utilisant les plateformes de médias sociaux telles que les pages de réseaux sociaux (p. ex., Facebook, Twitter) et les sites Web où l'on échange des vidéos (p. ex., YouTube). Cela n'est guère surprenant, puisque les sites de réseautage social sont très populaires auprès des jeunes. Comme les jeunes sont sensibles à l'influence de leurs pairs et consentent à interagir avec les entreprises alimentaires au moyen des médias sociaux, les spécialistes en commercialisation des aliments les sollicitent par des promotions tendance à court terme. Les jeunes sont encouragés à retourner régulièrement sur le site et à communiquer les messages commerciaux à leurs amis. Les pages de réseaux sociaux des entreprises alimentaires renferment des sondages, des concours, des photos et des vidéos visant à renforcer l'attachement des jeunes à leurs marques. Ceux-ci sont encouragés à s'inscrire auprès des entreprises par courrier électronique, afin de recevoir des « aubaines exclusives », ce qui permet aux entreprises de commercialisation des aliments de solliciter les jeunes en dehors des plateformes de médias sociaux. Ces stratégies influencent la fidélité à la marque et, en dernier ressort, les achats qui seront effectués tout au long de la vie.

Commercialisation des aliments à l'école (5)

La commercialisation des aliments à l'école repose sur la présence de marques de fabrique ou de commerce et de logos en milieu scolaire. Voici des exemples de la commercialisation d'aliments à l'école :

- les affiches et les panneaux;
- les sites Web et les applications promus à des fins éducatives, mais qui montrent des publicités alimentaires;
- les distributeurs automatiques, les récipients pour aliments ou boissons, les présentoirs et les glacières offrant des aliments;
- les annonces et publicités dans les publications scolaires, notamment dans les annuaires, les sites Web, les bulletins d'information, les panneaux électroniques, les tableaux de pointage, l'équipement et les maillots sportifs, ainsi que les moniteurs et les écrans des ordinateurs de l'école;
- les collectes de fonds qui encouragent les élèves, les familles et les collectivités à vendre ou à acheter des produits alimentaires;
- les échantillons gratuits, les dégustations ou les bons de réduction.

Appel à l'action (6)

Pour renverser la tendance consistant à commercialiser des aliments malsains auprès des enfants, il faudra prévoir des initiatives à tous les niveaux. Il est impératif que les jeunes prennent conscience du fait que les fabricants de produits alimentaires utilisent la commercialisation pour influencer leurs préférences gustatives, leur comportement d'achat et leurs habitudes alimentaires. Les communautés scolaires peuvent aider à limiter le volume de la commercialisation qui cible les jeunes en prenant en considération les initiatives suivantes :

- récompenser le comportement positif en classe ou pendant les activités scolaires par d'autres moyens que des produits alimentaires;
- offrir des choix alimentaires santé à l'école, plutôt que des aliments à faible valeur nutritionnelle et des bonbons;
- refuser d'autoriser des entreprises à commercialiser des aliments à l'école en apposant des logos, des noms ou caractéristiques de marques sur des affiches, des panneaux, de l'équipement sportif ou des distributeurs automatiques;
- refuser les bons de réduction pour des « aliments prêts à manger » comme prix ou incitation pour les élèves;
- recommander que les entreprises situées à proximité de l'école cessent de commercialiser des aliments malsains auprès des enfants.

Pour un complément d'information, consultez www.uconnruddcenter.org/ et www.foodmarketing.org/

Références :

1. Friedman, R. Food Marketing to Children and Adolescents - What Parents Think. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University January 2013 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Parent_Survey_Policy_Recommendations.pdf
2. World Health Organization. Protecting children from the harmful effects of food and drink marketing. September 2014 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.who.int/features/2014/uk-food-drink-marketing/en/
3. Demback C, Friedman R, Harris J, Pomeranz J, Schwartz M. Marketing Unhealthy Food and Beverages to Youth via Mobile Devices. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University November 2012 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/resources/upload/docs/what/advertising/Mobile_Marketing_to_Children.pdf
4. Richardson J, Harris J. Food Marketing and Social Media: Findings for Fast Food FACTS and Sugary Drinks FACTS. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University November 5, 2011 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/FoodMarketingSocialMedia_AmericanUniversity_11_11.pdf
5. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University. Schools, families and communities: Food Landscape in Schools (cited 2015 Oct 8). Available from: www.uconnruddcenter.org/food-landscape
6. Centre for Science in the Public Interest. Food Marketing to Children [cited 2015 Oct 15]. Available from: www.foodmarketing.org/resources/food-marketing-101/food-marketing-to-children/

Lecture des étiquettes

Les deux types d'information nutritionnelle qui doivent figurer sur l'étiquette des aliments sont le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients. L'étiquette peut aussi contenir des allégations concernant la valeur nutritive et des allégations santé, mais elles sont facultatives. Ces quatre types d'information sont décrits ci-dessous.

Tableau de la valeur nutritive

Qu'est-ce que c'est?

Le tableau de la valeur nutritive renferme des renseignements sur la quantité de calories et les 13 principaux nutriments en fonction des portions indiquées. Il précise également le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ), qui permet de comparer la teneur en éléments nutritifs de différents produits alimentaires.

Le tableau de la valeur nutritive doit obligatoirement figurer sur pratiquement tous les aliments préemballés. Les légumes, les fruits et certaines viandes ne nécessitent aucune étiquette, de même que les mets de restaurant. Toutefois, de nombreux restaurants fournissent de l'information nutritionnelle sur demande.

Le tableau de la valeur nutritive peut aider les gens à :

- Comparer des aliments similaires afin de déterminer lequel contient une plus grande quantité d'un élément nutritif en particulier par rapport à l'autre.
- Mieux gérer les régimes alimentaires spéciaux (p. ex. un régime faible en sodium ou à teneur élevée en calcium).

À mettre en pratique

La lecture des tableaux de la valeur nutritive pour des raisons de santé nécessite un peu de pratique et des habiletés en mathématiques. Voici quelques étapes à suivre :

1. **Commencez par la portion** : L'information contenue dans le tableau de la valeur nutritive est fondée sur cette quantité d'aliment. La portion doit être comparée à la quantité d'aliments qui est habituellement consommée. Si cette quantité est supérieure ou inférieure à la portion indiquée, la quantité de chaque élément nutritif sera différente de celle qui est indiquée dans le tableau. De plus, les portions de produits similaires peuvent varier.
2. **Utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)** : Le % VQ est utilisé pour déterminer si une quantité d'aliment donnée contient « peu » ou « beaucoup » d'un élément nutritif. Il peut servir à comparer la teneur en éléments nutritifs de deux aliments ou plus. La règle de base est que 5 % VQ ou moins est une valeur faible et 15 % VQ ou plus, une valeur élevée.
3. **Examinez un élément nutritif dans le tableau de la valeur nutritive** : Lorsque vous comparez des aliments, choisissez celui dont la teneur en calcium, en fer, en vitamines et en fibres est plus élevée. Choisissez des aliments contenant moins de gras, de gras saturés et de sodium.

Par exemple, si vous souhaitez consommer plus de fibres, la céréale A serait un meilleur choix que la céréale B. Bien que la quantité de ces aliments ne soit pas la même, leur poids est similaire.

Valeur nutritive	
Pour 9 craquelins (23 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g	13 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Céréale A

Valeur nutritive	
Pour 1/2 tasse (28 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0,2 g	1 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 5 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 30 %

Céréale B

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 10 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 30 %

Liste des ingrédients

INGRÉDIENTS : SUCRE, FARINE DE RIZ, FÉCULE DE MAÏS, FARINE DE SOJA, POUDRE À PÂTE (CONTIENT : PYROPHOSPHATE DISODIQUE, BICARBONATE DE SODIUM, FÉCULE DE MAÏS ET PHOSPHATE ACIDE DE CALCIUM), SUBSTANCE AROMATISANTE NATURELLE SANS GLUTEN, SEL, GOMME XANTHANE, GOMME DE GUAR

L'ingrédient contenu en plus grande quantité figure au début de la liste, tandis que celui contenu en moins grande quantité figure à la fin de la liste. Cette liste indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment en *ordre décroissant* de poids.

La liste des ingrédients peut aider les gens à vérifier si un produit alimentaire contient un ingrédient particulier et à éviter certains ingrédients en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire.

Allégations concernant la valeur nutritive

Les *allégations concernant la valeur nutritive* et les *allégations santé* sont deux types d'allégations nutritionnelles qui peuvent figurer sur les produits. Bien que facultatives, ces allégations, si elles sont utilisées, doivent respecter certaines règles de Santé Canada pour en assurer la cohérence. Il est important d'examiner la composition nutritive globale de l'aliment. Par exemple, la réglisse pourrait comporter une allégation concernant la valeur nutritive mentionnant « 0 gras trans », mais cette friandise a tout de même une teneur élevée en sucre et contient peu d'éléments nutritifs.

- a) **Allégations concernant la valeur nutritive** : Les allégations concernant la valeur nutritive peuvent aider à faire des choix alimentaires en mettant l'accent sur une caractéristique d'intérêt de l'aliment, comme « une bonne source de vitamine A ». Ces allégations respectent certaines règles de Santé Canada pour en assurer la cohérence et la véracité. Facultatives, elles peuvent figurer sur certains produits alimentaires.
- b) **Allégations santé** : Les allégations santé sont des affirmations à propos des effets bénéfiques sur la santé de certains aliments consommés dans le cadre d'une alimentation saine. Voici un exemple d'allégation santé :

Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et pauvres en sodium peut réduire le risque d'hypertension, facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur.

Pour une liste d'activités et d'outils interactifs de lecture des étiquettes, consultez le site

canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php?_ga=1.173261984.2065943798.1373639785.

Pour en savoir plus sur la liste des ingrédients, consultez le site www.canada.ca/fr/services/sante/etiquetage-aliments.html.

REMARQUE : Le gouvernement du Canada procède actuellement à la modification des exigences relatives à l'étiquetage des aliments. Ces modifications ne seront probablement pas visibles avant 2021.

Références :

Health Canada. Ready-to-Use Presentation on Nutrition Labeling [cited 2016 July 20]. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/nutrition-labelling/educators/ready-use-presentation.html

Government of Canada Interactive tools: Understanding a food label (mobile and flash player versions). Available from:

www.inspection.gc.ca/food/labelling/food-labelling-for-consumers/understanding-a-food-label/eng/1400530265966/1400530332584

Health Canada. Eat Well and Be Active Educational Toolkit Lesson 4 Nutrition Facts Table. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/canada-food-guide/educators-communicators/eat-well-active-educational-toolkit/activity-plan-4-children-adults-nutrition-facts-table.html

Health Canada. Nutrition Claims. 2012. Available from: healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/understanding-comprendre/claims-allegations-eng.php

Évolution du Guide alimentaire

Au début (1 et 2)

Depuis les années 1940, il existe au Canada un guide alimentaire visant à orienter les Canadiens vers de bons choix alimentaires et à favoriser leur santé nutritionnelle.

- En 1942, le premier guide alimentaire du Canada, intitulé *Règles alimentaires officielles au Canada* a été introduit. À l'époque, il était axé sur le rationnement et la prévention des carences alimentaires au cours de la Seconde Guerre mondiale. Au fil du temps, il est devenu un outil pour renseigner les Canadiens sur la façon d'équilibrer leurs choix alimentaires afin d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin. De nombreux changements ont été apportés aux guides alimentaires canadiens depuis 1942.
- Au départ, le guide donnait plusieurs règles directes, comme on le constate dans le titre initial, *Règles alimentaires au Canada*. Par la suite, les recommandations sont devenues des directives à suivre.
- En plus des changements dans le titre, le nombre de groupes alimentaires est passé de 5 à 4 dans la version de 1977; comme les fruits et les légumes ont un apport semblable en nutriments, ils ont été regroupés sous le même groupe.
- La version de 1982 marque le début de la sensibilisation du public à des choix alimentaires visant à réduire les risques de maladies chroniques plutôt que seulement les carences nutritives. Cela comprenait la notion de modération.
- La version de 1992 incluait des commentaires d'intervenants fondés sur des avis d'experts et de consommateurs, un examen de la littérature sur le sujet, des sondages sur la consommation alimentaire, des recherches en consommation et des rapports scientifiques commandés. La consultation faisait partie intégrante du processus. Dans cette version, le cercle qui se trouvait sur le guide est devenu un arc-en-ciel afin de représenter visuellement le nombre plus élevé de portions recommandées pour les groupes des produits céréaliers et des fruits et légumes.
- La contribution d'experts aux messages contenus dans le guide est devenue de plus en plus importante. De nos jours, ce processus de contribution dans le cadre de l'élaboration du Guide alimentaire est très structuré et fait appel à de nombreux professionnels de divers milieux, tels que des spécialistes dans les domaines de la nutrition, de l'anaphylaxie, de l'agriculture, de la santé environnementale, des sciences de l'alimentation, et des associations de consommateurs et de produits alimentaires, ainsi que des représentants de l'industrie alimentaire.
- L'évolution se poursuit. En 2016, dans le cadre de sa stratégie en matière de saine alimentation, Santé Canada a commencé à réviser ses recommandations en matière de nutrition et le Guide alimentaire.

La controverse (2, 3 et 4)

- La version de 2007 demeure controversée puisque l'industrie alimentaire faisait partie intégrante du Comité consultatif sur le Guide alimentaire formé de 12 membres ayant participé à son élaboration. Des représentants de l'industrie laitière, de l'industrie de l'huile végétale et de fabricants de produits de consommation (dont PepsiCo, Frito-Lay et Coca-Cola) ont pris part au processus de consultation. Certaines personnes estiment que leur participation a pu influencer certaines recommandations contenues dans le Guide.
- Le Guide alimentaire continue de promouvoir des aliments qui répondent aux besoins en nutriments, tout en précisant le nombre de portions recommandé selon l'âge et le sexe en fonction de 500 régimes simulés à partir de différentes habitudes alimentaires. Les opposants au Guide sont d'avis qu'il est temps de fonder les recommandations sur les pratiques alimentaires globales plutôt que sur les nutriments, à l'instar des récentes lignes directrices nutritionnelles du Brésil : www.foodpolitics.com/wp-content/uploads/Brazilian-Dietary-Guidelines-2014.pdf.
- Le Guide alimentaire canadien demeure un document populaire sur lequel les Canadiens s'appuient pour obtenir des conseils à propos des types et des quantités d'aliments recommandés.

Consultez la page suivante pour voir des images du *Guide alimentaire canadien au fil des années*.

Références :

1. Health Canada. Canada's Food Guides from 1942 to 1992 [cited 2016 Jul 21]. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/canada-food-guide/background-food-guide/canada-food-guides-1942-1992.html.
2. Health Canada. Eating Well with Canada's Food Guide (2007): Development of the Food Intake Pattern [cited 2016 Aug 5]. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/reports-publications/eating-well-canada-food-guide-2007-development-food-intake-pattern.html
3. Freedhoff, Y. Canada's Food Guide is broken – and no one wants to fix it. Globe and Mail. 2015 Apr 26 [cited 2016 Aug 5]. Available from www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health-advisor/canadas-food-guide-is-broken-and-no-one-wants-to-fix-it/article24111642/.
4. Health Canada. Evidence Review for Dietary Guidance: Summary of Results and Implications for Canada's Food Guide. 2015 [cited 2017 Apr 26]. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/evidence-review-dietary-guidance-summary-results-implications-canada-food-guide.html

Guide alimentaire canadien au fil des années...

1942

CANADA'S OFFICIAL FOOD RULES
These are the Health-Protective Foods
 Be sure you eat them every day in at least these amounts.
 (Use more if you can)

MILK—Adults—1 pint. Children—more than 1 pint. And some **CHEESE**, as available.

FRUITS—One serving of tomatoes daily, or of a citrus fruit, or of tomato or citrus fruit juices, and one serving of other fruits, fresh, canned or dried.

VEGETABLES (In addition to potatoes of which you need one serving daily)—Two servings daily of vegetables, preferably leafy green, or yellow, and frequently raw.

CEREALS AND BREAD—One serving of a whole-grain cereal and 4 to 6 slices of Canada Approved Bread, brown or white.

MEAT, FISH, etc.—One serving a day of meat, fish, or meat substitutes. Liver, heart or kidney once a week.

EGGS—At least 3 or 4 eggs weekly.

Eat these foods first, then add these and other foods you wish.

Some source of Vitamin D such as fish liver oils, is essential for children, and may be advisable for adults.

1944

I. CANADA'S FOOD RULES
Approved by the Canadian Council on Nutrition
THESE ARE THE FOODS FOR HEALTH. EAT THEM EVERY DAY. DRINK PLENTY OF WATER.

- Milk**—Adults, $\frac{1}{2}$ to 1 pint. Children, $\frac{1}{2}$ pints to 1 quart.
- Fruit**—One serving of citrus fruit or tomatoes or their juices; and one serving of other fruit.
- Vegetables**—At least one serving of potatoes; at least two servings of other vegetables, preferably leafy, green or yellow, and frequently raw.
- Cereals and Bread**—One serving of a whole-grain cereal and at least four slices of Canada Approved Vitamin B bread (whole wheat, brown or white) with butter.
- Meat and Fish**—One serving of meat, fish, poultry or meat alternates such as beans, peas, nuts, eggs or cheese. Also two eggs and cheese at least three times a week each, and liver frequently.

A fish liver oil, or a source of vitamin D, should be given to children and expectant women, and may be advisable for other adults. Iodized salt is recommended.

1949

Canada's FOOD RULES

These foods are good to eat. Eat them every day for health. Have at least these amounts each day.

Milk
 Children (up to 12 years) — at least 1 quart
 Adolescents — at least 1 1/2 quarts
 Adults — at least 1 1/2 quarts

Fruit
 One serving of citrus fruit or tomatoes or their juices
 One serving of other fruit

Vegetables
 At least one serving of potatoes
 At least two servings of other vegetables, preferably leafy, green or yellow, and frequently raw

Cereals and Bread
 One serving of whole grain cereal
 At least four slices of bread (whole wheat or fortified) with butter

Meat and Fish
 One serving of meat, fish, poultry or meat alternates such as beans, peas, nuts, eggs and cheese
 Two EGGs frequently
 EGGS and CHEESE at least three times a week each

VITAMIN D—At least six international units daily for all growing persons and expectant and nursing mothers.

1961

Keep the Food Guide handy to use in planning your grocery shopping and daily meals.

Canada's food guide

These foods are good to eat. Eat them every day for health. Have these amounts each day.

Milk Drink 1 to 2 quarts daily. Includes milk, milk products, and fortified soybean beverages.	Meat, Fish, Poultry, Eggs, and Alternates Eat 2 to 3 servings daily. Includes meat, fish, poultry, eggs, beans, peas, nuts, and soybean products.
Fruit Eat 2 servings of fruit or juice, including a satisfactory variety of oranges, grapefruit and such as strawberries, raspberries, and other seasonal apple juice.	Vegetables Eat 2 servings of vegetables, including leafy greens and other vegetables.
Bread and Cereals Eat 4 to 6 slices of bread with butter or fortified margarine. One serving of whole grain cereal.	Other Eat 2 to 3 servings of other foods, including nuts, seeds, and soybean products.

1977

Canada's Food Guide

Eat a variety of foods from each group every day

milk and milk products 2 servings

meat and alternates 2 servings

bread and cereals 3-5 servings

fruits and vegetables 4-5 servings

eggs, fish, and poultry 2 servings

1982

Canada's Food Guide

Eat a variety of foods from each group every day

milk and milk products 2 servings

meat, fish, poultry and alternates 2 servings

breads and cereals 3-5 servings

fruits and vegetables 4-5 servings

eggs, fish, and poultry 2 servings

1992

Canada's Food Guide

TO HEALTHY EATING AND GOOD FEELING

Milk Products: Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables and Fruit: Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Bread and Cereals: Choose whole grain products more often.

Meat and Alternates: Choose lean red meat, poultry, fish, and tofu more often.

Eggs, Fish, and Poultry: Choose fish, poultry, and eggs more often.

2007

Canada's Food Guide

Eating Well with Canada's Food Guide

Milk and Milk Products: Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables and Fruit: Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Bread and Cereals: Choose whole grain products more often.

Meat and Alternates: Choose lean red meat, poultry, fish, and tofu more often.

Eggs, Fish, and Poultry: Choose fish, poultry, and eggs more often.

Occasions et obstacles liés à une alimentation saine chez les enfants et les jeunes

Ce sont les adultes qui servent tous les repas et les collations aux jeunes enfants. En vieillissant, les jeunes ont tendance à acheter des aliments de leur choix et à préparer leurs repas et leurs boissons plus souvent. Ce qui est offert à la maison, dans leur quartier, à l'école et aux alentours et dans les installations récréatives influera grandement sur ce que les jeunes mangent et boivent.

Lorsque des boissons et des aliments sains sont un choix facile, les jeunes sont plus susceptibles de pencher en leur faveur. Lorsque les choix de boissons et d'aliments sains sont limités, les jeunes finissent souvent par choisir ceux dont la teneur en sucre, en sel et en gras est élevée.

À la maison

Les enfants et les jeunes apprennent de leurs parents et de leur famille quoi et comment manger. Les habitudes alimentaires à la maison peuvent être influencées par différentes situations, notamment les suivantes :

- **l'accès** à des boissons et à des aliments sains dans la collectivité ou à des moyens de transport permettant de les obtenir ailleurs. Dans les quartiers où l'accès aux aliments nutritifs abordables est limité et l'accès aux aliments malsains est facile, il est difficile pour une famille d'acheter des aliments sains pour se nourrir.
- **un revenu suffisant** pour acheter suffisamment de boissons et d'aliments nutritifs acceptables et adaptés à la culture. Lorsque les aliments dont la teneur en gras, en sel et en sucre est élevée sont moins chers que les aliments riches en nutriments, il peut être difficile d'acheter des aliments sains. Lorsque les boissons et aliments sains sont abordables, accessibles et attrayants, il devient plus facile de faire des choix santé.
- **des compétences alimentaires**, comme savoir planifier et préparer des repas sains et savoureux. Les compétences alimentaires ont diminué au fil des ans, ce qui fait que bon nombre de familles et de jeunes ont tendance à consommer des produits alimentaires préemballés et des aliments prêts à servir qui sont moins sains (1). Par ailleurs, certains craignent que les compétences, « traditionnelles » ou de base, transmises par la famille, et permettant d'apprendre à cuisiner soi-même, soient de plus en plus limitées pour les enfants et les adolescents. Lorsque les enfants participent à la préparation des aliments et cuisinent, cela favorise l'acquisition d'habitudes saines qui peuvent durer toute la vie.
- **du temps** pour faire les courses, planifier et préparer un repas. Les activités et les responsabilités familiales peuvent réduire le temps nécessaire pour planifier, préparer et manger des collations et des repas sains.
- **le matériel de cuisine approprié**, par exemple un poêle-cuisinière et un réfrigérateur, pour préparer et stocker des aliments sains.
- **des repas pris régulièrement en famille**. Les enfants et les jeunes qui prennent régulièrement des repas en famille ont tendance à mieux s'alimenter. De façon générale, les repas pris en famille régulièrement sont associés à une plus forte consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers et de nutriments en général (2). En outre, les repas en famille ont été associés au renforcement des relations familiales, au soutien des choix santé, à l'accroissement du niveau de littératie et à l'amélioration du rendement scolaire (3). C'est aussi une façon de transmettre la culture et le savoir traditionnel.
- **de multiples facteurs de stress**, comme de la difficulté à payer le loyer, à trouver un logement ou un emploi ou devoir prendre soin d'un membre de la famille malade, ont souvent priorité sur la saine alimentation.

À l'extérieur du foyer

À l'école et aux alentours

Les enfants et les jeunes peuvent compter sur ce qui est offert à l'école pour prendre ou compléter leurs repas et leurs collations. La mise en œuvre de politiques et de lignes directrices en matière de nutrition dans les écoles peut faire en sorte que les aliments sains deviennent un choix facile pour les élèves et est associée à des habitudes alimentaires plus saines chez ces derniers (4). Malheureusement, les restaurants-minute et les dépanneurs sont largement répandus dans le voisinage des écoles. Il arrive souvent que, pendant leurs temps libres, les enfants et les jeunes se rendent à pied dans ces établissements pour y manger.

En plus de leur enseigner à bien manger, le fait d'exposer les enfants et les jeunes à des expériences *positives* sur le plan alimentaire peut les aider à adopter de saines habitudes alimentaires. Il est important de ne pas critiquer ou juger les enfants et les jeunes sur les types ou la quantité d'aliments ou de boissons qu'ils consomment puisque cela pourrait mener à des habitudes alimentaires moins saines, et non à de meilleures (5, 6, 7).

L'influence des pairs

Les enfants et les jeunes sont également influencés par ce que leurs pairs mangent et boivent et ils peuvent avoir l'impression qu'ils doivent manger les mêmes choses que leurs amis pour faire partie du groupe.

Les installations récréatives et le sport

Les installations récréatives procurent un espace pour faire de l'activité physique, mais des choix d'aliments et de boissons malsains y sont souvent proposés (8). Il se peut que les aliments et les boissons offerts ne soient pas ceux qui sont recommandés avant, pendant et après une activité physique.

La participation à des sports et à d'autres activités physiques peut avoir une influence sur les habitudes alimentaires des jeunes. À mesure qu'ils se renseignent sur le rôle de l'exercice et d'une alimentation saine, les jeunes peuvent faire de meilleurs choix alimentaires (s'ils sont accessibles!). Malheureusement, beaucoup de produits inutiles, comme les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, sont commercialisés par des athlètes professionnels ou préconisés par certains entraîneurs, ce qui peut influencer les habitudes alimentaires des jeunes.

De plus, les sports tels que la lutte, le football, la gymnastique et la danse, dans lesquels le poids joue un rôle, ont aussi une incidence sur les habitudes alimentaires des jeunes.

Commercialisation des aliments

Les publicités qui ciblent les enfants et les jeunes font souvent la promotion d'aliments et de boissons faibles en nutriments, et rarement celle de produits alimentaires santé, comme les fruits et les légumes. Selon certaines études, les enfants et les jeunes sont plus enclins à demander, à acheter ou à consommer des aliments qui font l'objet de vastes campagnes publicitaires (9). Souvent, les publicités alimentaires diffusent des renseignements trompeurs ou incomplets au sujet des produits, ce qui peut faire en sorte que les enfants et les jeunes ne comprennent pas bien la valeur nutritive des aliments qui font l'objet de la publicité.

Image corporelle

Les images irréalistes véhiculées dans les médias quant au poids et à la silhouette, ainsi que les commentaires au sujet du poids que passent les membres de la famille, les amis, les pairs et les adultes faisant figure d'exemples, peuvent influencer sur l'image corporelle d'un enfant ou d'un jeune et, par conséquent, augmenter les risques de comportements alimentaires malsains. Les adultes qui leur servent d'exemple, et qui sont au régime ou ont une image corporelle négative d'eux-mêmes peuvent aussi influencer sur l'apparition d'habitudes alimentaires et de pratiques malsaines de contrôle du poids. Le fait de parler de saine alimentation et de l'activité physique comme des bienfaits pour la santé, sans mettre l'accent sur le poids, la taille et la silhouette peut favoriser une image corporelle positive chez les enfants et les jeunes.

Références :

1. Health Canada. Improving Cooking and Food Preparation Skills: A Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development. 2010. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/children/improving-cooking-food-preparation-skills-synthesis-evidence-inform-program-policy-development-government-canada-2010.html
2. Taylor JP, Evers S, McKenna M. Determinants of healthy eating in children and youth. Can J Public Health. 2005 Jul-Aug; 96 Suppl 3:S20-6, S22-9.
3. Public Health Nutritionists of Saskatchewan. Teaching Nutrition in Saskatchewan Concepts and Resources: Grades 1 to 3. 2013. Available from: www.fhr.ca/Documents/TNSGrades1-3-May2015.pdf
4. Dietitians of Canada. What is the evidence that the implementation of school nutrition policies/guidelines improves the nutritional intake of elementary school and high school aged-children? In: Practice-based Evidence in Nutrition [PEN]. 2012. [cited Nov 19, 2013]. Available from www.pennutrition.com. Access only by subscription.
5. Birch LL, Fisher JO. Appetite and eating behavior in children. Pediatr Clin North Am. 1995 Aug;42(4):931-953. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7610021

6. Lytle L, Eldridge A, Kotz K, Piper J, Williams S, Kalina B. Children's Interpretation of Nutrition Messages. 1997 May. Jour Nutr Ed 29(3):128-136. Abstract available from: [www.jneb.org/article/S0022-3182\(97\)70177-8/abstract](http://www.jneb.org/article/S0022-3182(97)70177-8/abstract)
7. Satter EM. Secrets of Feeding a Healthy Family. Madison, WI : Kelcy Press; 2005. Appendix H available from: elynsatterinstitute.org/cms-assets/documents/199657-862048.appendix-h-nutr-ed.pdf
8. Olstad, DL., Raine K. McCargar LJ. Adopting and implementing nutrition guidelines in recreational facilities: public and private sector roles. A multiple case study. BMC Public Health. 2012 May 25;12:376. Available from: bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-376
9. Taylor JP, Evers S, McKenna M. Determinants of healthy eating in children and youth. Can J Public Health.2005 Jul-Aug; 96 Suppl 3:S20-6, S22-9.Available from: journal.cpha.ca/index.php/cjph/article/viewFile/1501/1690

Préjugés liés au poids

Un préjugé lié au poids est une attitude négative envers une personne en raison de son poids. De telles attitudes négatives engendrent des stéréotypes, des préjugés et un traitement injuste envers la personne. Les préjugés liés au poids peuvent s'exprimer sous de multiples formes, dont les injures, les taquineries, l'agression physique, la cyberintimidation, le rejet et les rumeurs (1, 2, 4, 5, 7, 8). Non seulement une telle attitude peut être gênante pour un enfant ou un jeune, mais elle peut aussi avoir de sérieuses conséquences sur sa santé physique, sociale et psychologique (4, 5, 8). Les préjugés liés au poids envers les enfants et les jeunes se produisent le plus souvent à l'école ou à la maison (5, 8).

Quelle est la raison du préjugé lié au poids?

Les gens développent des préjugés liés au poids parce que nous vivons dans une culture où nous avons le sentiment qu'il est souhaitable d'être mince (mais pas *trop* mince, parce que les personnes qui le sont peuvent également être stigmatisées) (1). Dans notre culture, nous avons aussi tendance à croire que les gens sont responsables de leurs conditions de vie et qu'ils « obtiennent ce qu'ils méritent ». Malgré les recherches donnant à penser que le poids corporel est déterminé par une interaction complexe de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux, la plupart des gens croient que la perte ou le gain de poids relève du contrôle personnel (2,3).

Nous sommes exposés à des messages trompeurs au sujet du poids, qui nous sont transmis par divers médias tels que la télévision, les films, les livres, les magazines, les médias sociaux et les sites Web. Il découle de ces messages qu'il est socialement acceptable de poser un jugement sur le caractère, la personnalité et les comportements d'une personne en fonction de son poids. Si les membres de la famille, les amis et les professionnels de l'éducation renforcent ces faux messages, une personne peut s'en trouver stigmatisée. (1)

De quelle façon les préjugés liés au poids touchent-ils les élèves?

Les élèves qui sont victimes de taquineries ou de discrimination en raison de leur poids peuvent développer une faible estime d'eux-mêmes, une image corporelle négative, et être plus susceptibles d'éprouver des symptômes de dépression et d'anxiété (1, 5, 8). Ces élèves sont également plus isolés socialement, moins susceptibles d'être choisis pour amis et plus enclins à avoir des pensées et des comportements suicidaires (5, 8). Les enfants et les jeunes qui sont visés par des préjugés liés au poids risquent davantage de s'efforcer de contrôler leur poids de façon malsaine, d'adopter des comportements boulimiques et d'éviter les activités physiques (4, 5, 8). Des recherches montrent que les enfants et les jeunes qui ont été harcelés en raison de leur poids déclarent manquer plus de jours d'école et faire l'objet d'attentes moins élevées de la part de leurs enseignants, ce qui peut entraîner des résultats scolaires plus faibles (4, 6, 7, 8).

Prise de mesures

Toute personne mérite la sécurité, le respect et l'acceptation au sein de sa collectivité et en classe. Tout comme nous ne devrions pas tolérer les préjugés racistes ou sexistes envers les autres, nous ne devrions pas tolérer les préjugés liés au poids (1). Si vous êtes témoin de préjugés liés au poids à votre école, intervenez immédiatement. Pour vous renseigner sur la façon de lutter contre les préjugés liés au poids dans votre classe et à l'école, consultez les ressources affichées sur le site uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-schools-and-educators [en anglais seulement].

Références:

1. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Teachers: Weight Bias in Youth. [cited 2015 Dec 21]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Educators-WeightBiasintheClassroom.pdf
2. Canadian Obesity Network. It's time to end the last form of socially acceptable prejudice. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.obesitynetwork.ca/weight-bias
3. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Theories of Weight Bias. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-theories-of-weight-bias
4. Canadian Obesity Network. What is the impact of obesity stigma? [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.obesitynetwork.ca/impact-of-obesity-stigma
5. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Weight Stigmatization in Youth. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-weight-stigmatization-in-youth
6. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Education. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-education
7. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias: A Social Justice Issue. 2012. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Rudd_Policy_Brief_Weight_Bias.pdf
8. Puhl, R. Latner, J. Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children. *Psychol Bull.* 2007;133(4):557-80.
- 9.

Alimentation saine pour les jeunes actifs

Une bonne alimentation est importante pour tout le monde, mais elle est essentielle pour la santé des jeunes qui grandissent et se développent encore et qui dépensent beaucoup d'énergie dans leurs activités. Il est important pour les jeunes de connaître les aliments qui leur fournissent l'énergie nécessaire pour pratiquer leur activité physique (1).

Des nutriments et des liquides pour alimenter le corps

Il est important de consommer régulièrement des aliments sains. Certains aliments consommés en faisant de l'activité physique peuvent favoriser la croissance et la performance.

Les glucides, les protéines, les gras, les vitamines, les minéraux et l'eau contiennent tous des nutriments importants qui alimentent notre corps en vue de l'activité physique et qui permettent au corps de fonctionner normalement. Comme les jeunes qui sont actifs sont encore en pleine croissance; il est donc essentiel de leur fournir des choix alimentaires de grande qualité. Cela signifie de choisir des aliments sains plutôt que des aliments transformés afin d'absorber suffisamment de vitamines, de minéraux et de macronutriments.

- **Glucides** : Les glucides sont la plus importante source d'énergie pour les personnes actives. Ces nutriments se transforment en glucose, que le corps utilise comme carburant. Le glucose est stocké dans les muscles sous forme de glycogène. Ce glycogène est la source d'énergie la plus facilement accessible pour les muscles qui travaillent et qui peut être libérée plus rapidement que d'autres sources d'énergie. Les glucides constituent également la principale source d'énergie du cerveau. Le pain à grains entiers, les pâtes, les céréales et les craquelins sont de bonnes sources de glucides.
- **Protéines** : Les protéines jouent divers rôles dans le corps et favorisent notamment la croissance, la réparation et le maintien des muscles. Elles se transforment en acides aminés, qui sont la composante de base d'autres protéines. De nombreux types d'acides aminés peuvent être synthétisés par le corps, tandis que d'autres sont considérés comme essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être obtenus que dans les aliments. Les jeunes qui sont actifs ont besoin d'un peu plus de protéines (environ 1,5 à 2 fois plus) que ceux qui sont sédentaires, mais ils trouvent facilement cet apport en protéines dans leur alimentation. Les œufs, les noix et les beurres de noix, les légumineuses (comme les pois chiches, les haricots et les lentilles), le poisson, le bœuf, le poulet et le porc sont de bonnes sources de protéines.
- **Gras, vitamines et minéraux** :
 - Les **gras** fournissent l'énergie nécessaire à la pratique d'une activité physique soutenue, ainsi qu'à la protection des organes vitaux.
 - Les **vitamines et les minéraux** soutiennent tous les processus qu'emploie notre corps pour transformer les aliments en énergie et en composantes de base (2).
 - Le **fer** est important pour acheminer l'oxygène présent dans le sang vers toutes les cellules du corps. Les besoins en fer sont plus élevés lors de périodes de croissance rapide, notamment à l'adolescence, ainsi que lors de séances régulières d'exercice physique intense. Le fer est donc un minéral important pour les jeunes actifs (3).
- **Liquides et eau** : Les liquides aident à réguler la température du corps et compensent les pertes sudorales pendant l'activité physique. Il est important que les jeunes restent hydratés durant leurs activités pour améliorer leur performance tant sur le plan mental que physique.
 - L'**eau** aide à transporter les nutriments dans le corps, à éliminer les déchets, à réguler la température du corps et à demeurer hydraté. De l'eau ordinaire et fraîche est généralement tout ce dont les jeunes ont besoin durant une séance d'activité d'une heure ou moins. Ils devraient consommer une bonne quantité d'eau fraîche avant, pendant et après une séance d'activité physique. Quand il fait chaud, il faut boire davantage.
 - **Boissons sportives** : Les principaux ingrédients qui entrent dans la composition des boissons sportives sont l'eau, le sucre et les électrolytes (sodium et potassium). La plupart des jeunes qui pratiquent des activités physiques et des sports n'ont pas besoin du supplément de sucre et des électrolytes que procurent ces boissons. Même si elles sont mises en marché et vendues au grand public comme faisant partie d'un mode de vie sain, ces boissons ne sont utiles que dans des circonstances particulières, comme lors d'une activité physique vigoureuse de plus d'une heure ou d'une compétition de durée prolongée qui demande des efforts intermittents et répétés (2, 4). Dans la plupart des cas, l'eau est le meilleur choix.
 - **Boissons énergisantes** : Les boissons énergisantes ne sont PAS synonymes de boissons sportives. De fait, les boissons énergisantes peuvent diminuer la performance sportive, parce qu'elles contiennent de grandes quantités de sucre, de

caféine et de gaz carbonique, ce qui peut causer des maux d'estomac pendant l'activité, ainsi qu'une déshydratation. Ces boissons ne sont pas recommandées aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes sensibles à la caféine (5).

Suppléments

- **Créatine** : Toute personne de moins de 18 ans ne devrait pas consommer de suppléments de créatine (2).
- **Suppléments de protéines** : Les jeunes ne devraient pas prendre de suppléments de protéines; ces suppléments peuvent se substituer aux aliments de haute qualité, avoir une teneur élevée en sucre et en sel ou être pauvres en d'autres nutriments ou en fibres. Comme les recherches sur la consommation de ces suppléments chez les jeunes sont peu nombreuses, il n'est pas possible de déterminer leur innocuité ou leur utilité.

Quoi manger et boire avant, pendant et après l'activité physique

- **Avant l'activité** : Il est important de manger suffisamment avant de faire de l'activité physique afin d'alimenter vos muscles et votre cerveau pour bien performer sur le plan mental et physique. Les aliments riches en glucides se digèrent rapidement et devraient être la principale source d'énergie dans les deux à trois heures précédant l'activité, avec une quantité moyenne de protéines. La consommation d'aliments riches en gras ou en fibres devrait être limitée juste avant l'activité puisque ces aliments se digèrent plus lentement et peuvent causer des gaz intestinaux ou des maux d'estomac durant l'activité (1). Le gruau, le yogourt faible en gras avec des fruits, les pâtes à la sauce tomate ou un œuf avec du pain grillé sont des exemples d'aliments de haute qualité à consommer avant l'activité physique.
- **Pendant l'activité** : De l'eau fraîche est généralement tout ce dont vous avez besoin durant une séance d'activité d'une heure ou moins. Dans le cas d'une activité physique vigoureuse de plus d'une heure, ou lorsqu'il fait chaud, il peut être bon de boire du jus pur à 100 % ou une boisson sportive achetée ou « fait maison ».
- **Après l'activité** : Les jeunes devraient boire une bonne quantité d'eau après avoir fait de l'activité physique. Les aliments favorisant la récupération sont à privilégier tout de suite après l'activité. Il a été démontré qu'un mélange de glucides et de protéines consommé dans les 30 minutes suivant l'activité physique constitue le meilleur type d'aliments pour refaire le plein d'énergie et réparer les tissus maigres (muscles) [1]. Parmi les aliments de haute qualité qui favorisent la récupération, on compte les laits frappés au yogourt et aux fruits, le fromage cottage avec des craquelins, les muffins maison à grain entier ou le **lait**.

REMARQUE : Les jeunes **n'ont PAS besoin de compter les calories ni de suivre un régime strict** pour répondre à leurs besoins lorsqu'ils pratiquent une activité physique. Il est plus important qu'ils comprennent en général le genre d'aliments à consommer au repas et en collation avant, pendant et après l'activité physique pour se sentir bien et donner leur maximum. Le fait de mettre trop strictement l'accent sur les portions et la répartition des macronutriments peut avoir un effet négatif sur la relation d'un jeune avec la nourriture et même mener à un trouble alimentaire.

Faire du choix sain le choix facile

Puisque les glucides sont la principale source d'énergie pour l'activité physique, il est important que les jeunes athlètes aient une alimentation riche en glucides et consomment suffisamment de protéines pour favoriser la formation et la réparation des tissus, ainsi que leur croissance (6). Les jeunes athlètes ont besoin de prendre des repas et des goûters fréquents composés d'aliments sains afin de combler leurs besoins énergétiques (6).

Pour aider les jeunes qui sont actifs à faire des choix de boissons et d'aliments sains avant, pendant et après une activité physique, il est important de mettre à leur disposition des choix santé dans les installations récréatives et lors de tournois et de manifestations sportives. Visionnez cette courte vidéo pour en savoir plus :

www.youtube.com/watch?v=3ENmGpUKH0M [en anglais seulement].

Références:

1. Canadian Paediatric Society. Sport Nutrition for Young Athletes. 2013. [cited 2017 Apr 26]. Available from: www.cps.ca/documents/position/sport-nutrition-for-young-athletes
2. Whitney et al. *Understanding Nutrition 2nd Canadian Edition*. United States: Lenore Taylor-Atkins; 2016.
3. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. Washington, D.C. : the National Academies Press; 2006.
4. Dietitians of Canada. Sports Hydration – Get the Facts [cited 2016 Jun 14]. Available from: [www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Sports-Nutrition-\(Adult\)/Sports-Hydration.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Sports-Nutrition-(Adult)/Sports-Hydration.aspx)
5. Health Canada. Caffeinated energy drinks [cited 2017 Apr 26]. Available from: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html
6. Fueling the Young Athlete. www.coach.ca/fueling-the-young-athlete-p154684

Eau et autres boissons

Environ 60 % du corps humain est composé d'eau (1). Elle est une composante structurale de toutes les cellules et essentielle à tous les liquides organiques tels que le sang, l'urine et la transpiration. L'eau joue un rôle dans le transport des nutriments et élimine les déchets organiques.

Notre corps perd naturellement de l'eau tout au long de la journée parce que nous respirons, urinons, digérons (allons à la selle) et transpirons. Les pertes en eau augmentent dans un environnement chaud et lors d'une activité physique. Nous perdons aussi de l'eau à l'occasion d'une maladie comme la fièvre ou la diarrhée.

L'eau doit être constamment remplacée si nous voulons être aptes à fonctionner et à vivre. Si nous perdons plus d'eau que nous en buvons, il peut s'ensuivre une déshydratation. Les symptômes de la déshydratation comprennent notamment la soif, la fatigue, la faiblesse, les maux de tête, l'irritabilité et les étourdissements.

Boire de l'eau est une façon de s'assurer que la perte en eau est compensée. Dans le Guide alimentaire canadien, on conseille de boire de l'eau si l'on a soif, plutôt que toute autre boisson (2). Si vous choisissez de consommer d'autres boissons, veuillez tenir compte des points énumérés ci-dessous.

Lait et boissons de soja enrichies : Le lait faible en gras et les boissons de soja enrichies sont non seulement une source d'eau, mais aussi de bonnes sources de protéines, de calcium et de vitamine D. Dans le Guide alimentaire canadien, il est recommandé aux Canadiens de plus de 2 ans de consommer chaque jour 2 tasses (500 ml) de lait écrémé, de lait 1 % ou 2 %, ou encore de boisson de soja enrichie. **Jus de fruits purs :** Même si les jus de fruits purs non sucrés constituent une source d'eau et de nutriments, il est recommandé dans le Guide alimentaire canadien de leur préférer les légumes et les fruits, parce qu'ils contiennent davantage de fibres. Comme il est facile de boire du jus en grande quantité, cela risque de remplacer la consommation d'autres aliments sains.

Boissons sucrées : Les boissons sucrées telles que les boissons et cocktails aux fruits, le thé glacé, les cafés de spécialité, les boissons sportives, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes procurent du sucre et très peu de nutriments. Elles peuvent prendre la place de boissons et d'aliments nutritifs comme le lait (3). La consommation fréquente de ces boissons peut causer des problèmes de santé, tels que des caries dentaires, l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies du cœur (3). Les ventes de boissons gazeuses ont diminué au cours des dernières années; toutefois, les ventes de boissons énergisantes, de boissons sportives et d'eaux aromatisées ont augmenté de façon considérable chez les jeunes Canadiens (3).

- **Boissons énergisantes :** Les boissons énergisantes sont censées apporter un supplément d'énergie, améliorer la concentration et favoriser la performance. Ces allégations ne sont pas prouvées et il y a davantage de preuves que ces boissons peuvent être nocives. La caféine est l'un des principaux ingrédients des boissons énergisantes. Une seule de ces boissons contiendra probablement plus de caféine que ce qu'un adolescent devrait consommer en une journée. La caféine peut occasionner des problèmes de sommeil, une accélération du rythme cardiaque, de l'agitation, de l'irritabilité, de la nervosité et des maux de tête.

Les boissons énergisantes ne sont **PAS** des boissons sportives. De fait, les boissons énergisantes peuvent diminuer la performance sportive, parce qu'elles contiennent de grandes quantités de sucre, de caféine et de gaz carbonique, ce qui peut causer des maux d'estomac pendant l'activité, ainsi qu'une déshydratation.

- **Boissons sportives :** Les principaux ingrédients qui entrent dans la composition des boissons sportives sont l'eau, le sucre et les électrolytes (sodium et potassium). La plupart des jeunes qui pratiquent des activités physiques et des sports n'ont pas besoin du supplément de sucre et des électrolytes que procurent ces boissons. Même si elles sont mises en marché et vendues au grand public à titre d'éléments d'un mode de vie sain, elles ne sont utiles que dans des circonstances particulières. Dans la plupart des cas, l'eau est le meilleur choix.
- **Eaux vitaminées et autres eaux aromatisées :** Les eaux vitaminées et les eaux aromatisées sont des boissons embouteillées qui contiennent de l'eau, du sucre (ou un édulcorant artificiel), des arômes naturels, de l'acide citrique, et qui peuvent renfermer des minéraux, des vitamines et des herbes. Il n'est pas prouvé scientifiquement que les eaux vitaminées procurent des bienfaits pour la santé. Même si les eaux vitaminées sont proposées en plusieurs arômes de fruits, elles contiennent moins de 1 % de jus de fruits et une faible quantité des nutriments dont nous avons besoin chaque jour. Il vaut mieux que les personnes en bonne santé puisent les nutriments recommandés dans les divers aliments sains inclus dans le Guide alimentaire canadien plutôt que dans l'eau vitaminée. La prudence s'impose ici puisque les suppléments de vitamines et de minéraux peuvent s'avérer dangereux lorsqu'ils sont pris en trop grande quantité. Ces boissons ne sont généralement ni nécessaires ni recommandées.

Références:

1. United States Geological Survey. The USGS Water Science School: The Water in You {cited 2016 Dec 6}. Available from: water.usgs.gov/edu/propertyyou.html
2. Health Canada. Eating Well with Canada's Food Guide {cited 2016 Dec 6}. Available from: healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/index-eng.php
3. Dietitians of Canada. Taxation and Sugar-Sweetened Beverages: Position of Dietitians of Canada. February 2016. Available from: www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Sugar-sweetened-Beverages-and-Taxation.aspx

Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes

Peser et mesurer des élèves dans les écoles

Mesurer les enfants et les jeunes en milieu scolaire peut s'avérer plus néfaste que bénéfique. Les enfants et les jeunes se font souvent taquiner au sujet de leur taille et de leur silhouette. Évaluer le poids ou la composition corporelle à l'école peut avoir pour conséquence d'augmenter les taquineries dont les enfants peuvent déjà faire l'objet. Indépendamment de leur taille et de leur silhouette, les enfants et les jeunes peuvent être fortement incités à essayer un régime alimentaire nocif. La constitution du corps humain peut influencer sur la santé, mais des recherches ont révélé que l'humiliation d'une personne en raison de sa taille n'améliore pas sa santé (1).

Tous les élèves doivent être physiquement actifs, bien manger et jouir d'une bonne santé mentale, quelle que soit leur taille ou leur silhouette. Il est important de soutenir tous les enfants et les jeunes en se concentrant **sur** la santé et le bien-être et **non** sur la taille et la silhouette.

On peut prendre diverses mesures pour évaluer le lien entre la constitution du corps humain et les risques pour la santé.

IMC par rapport à l'âge

L'établissement de l'indice de masse corporelle (IMC) par rapport à l'âge est la méthode recommandée aux fournisseurs de soins de santé lorsqu'il s'agit d'évaluer la croissance et la composition corporelle des enfants. Des recherches ont établi des liens entre l'IMC pendant l'enfance et la qualité de la santé à l'âge adulte (2). On utilise le calcul ci-dessous pour déterminer l'IMC.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{Hauteur en mètres}^2}$$

L'IMC des enfants et des jeunes **DOIT** être interprété différemment de celui des adultes. En raison du fait que les enfants et les jeunes grandissent et se développent, leur composition corporelle change fréquemment. Par conséquent, **l'IMC des enfants et des jeunes DOIT être interprété au moyen des graphiques correspondant à leur âge et NON de ceux des adultes.**

Lorsqu'un fournisseur de soins de santé évalue la croissance, il utilise plusieurs mesures sur un certain laps de temps, plutôt qu'une seule à un moment donné.

Mesures de l'épaisseur du pli cutané

Il n'est pas recommandé d'utiliser les mesures de l'épaisseur du pli cutané dans les écoles et les installations de conditionnement physique. Il existe une **forte probabilité d'erreur**, en raison de la difficulté à obtenir des mesures précises. Chose plus importante encore, les pinces utilisées servent à mesurer le tissu adipeux sous-cutané (le gras qui se trouve sous la peau). Or le tissu adipeux sous-cutané, même s'il fait partie du poids global, n'est pas le gras le plus préoccupant pour la santé. La graisse viscérale (stockée dans l'abdomen), qui se trouve à proximité des organes internes, est le type de gras qui est associé aux risques pour la santé et, bien souvent, on ne peut pas l'évaluer en mesurant l'épaisseur du pli cutané (3).

Indépendamment de la technique utilisée, seul un fournisseur de soins de santé expérimenté devrait mesurer ou utiliser la composition corporelle dans le cadre d'une évaluation globale de l'état de santé visant à estimer précisément le risque de maladie.

Références:

1. Puhl, R. Heuer, C. Obesity Stigma : Important Considerations for Public Health. Am J Public Health. 2010 June; 100(6): 1019–1028. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866597/
2. Dietitians of Canada. PEN Current Issues: Growth Monitoring of Infants and Children Using the 2006 World Health Organization Child Growth Standards and 2007 WHO Growth References. 2013 [cited November 3, 2015]. Available from: www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/WHO-Growth-Charts/WHO-Growth-Charts---Resources-for-Health-Professio.aspx
3. Harvard Medical School. Abdominal fat and what to do about it. 2015 [cited November 3, 2015] Available from: www.health.harvard.edu/staying-healthy/abdominal-fat-and-what-to-do-about-it