



Les diététistes s'investissent afin de mettre en place les ingrédients nécessaires pour créer un avenir plus sain pour vous, pour votre communauté et pour la planète. #Votreavenirasanté #Moisdelanutrition

## À propos de ce guide

Joignez-vous aux diététistes de partout au pays pour célébrer le **40e Mois de la nutrition!** Pour en savoir plus sur l'histoire du Mois de la nutrition et son évolution, [cliquez ici](#).

Ce guide contient des renseignements généraux sur le thème de la campagne du Mois de la nutrition 2022 ainsi que des idées d'activités, des suggestions de ressources et des idées de contenu pour vos bulletins, médias sociaux, présentations, articles, médias locaux et plus encore!

N'oubliez pas d'utiliser les mots-clés [#Moisdelanutrition](#) et [#Votreavenirasanté](#) et d'identifier [@DietitiansCAN](#) dans toutes vos publications afin que les Canadiennes et Canadiens puissent suivre l'excellent travail que réalisent les diététistes à la grandeur du pays! Dirigez vos abonnés vers [Moisdelanutrition2022.ca](#) pour plus d'information.

Vous trouverez à [Moisdelanutrition2022.ca](#) des illustrations dont le format a été adapté pour les sites Web, les signatures électroniques et les bannières de médias sociaux. Si vous planifiez un segment pour les médias ou un article pour votre journal local, écrivez à [media@dietitians.ca](mailto:media@dietitians.ca) pour obtenir les messages clés suggérés et de l'information additionnelle.

N'oubliez pas de partager **le livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2022**. Il contient

15 recettes soigneusement sélectionnées par des diététistes de partout au pays. Vous pouvez le télécharger gratuitement à [Moisdelanutrition2022.ca](#).

Vous aimeriez travailler avec une diététiste ou en mettre une en vedette dans vos activités du Mois de la nutrition, mais ne savez pas comment en trouver une? Consultez la base de données Trouver une diététiste des Diététistes du Canada : [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez).

Si vous utilisez ou adaptez les ressources du Mois de la nutrition, veuillez inclure la note de référence suivante :  
*Adapté des ressources du Mois de la nutrition des Diététistes du Canada. Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, rendez-vous à [Moisdelanutrition2022.ca](#).*

Des questions? Écrivez à [nutritionmonth@dietitians.ca](mailto:nutritionmonth@dietitians.ca).



### EMBARGO MÉDIATIQUE

Ne pas publier avant le 23 février 2022

Les ressources du Mois de la nutrition sont rendues accessibles à l'avance pour aider les membres des Diététistes du Canada et les autres intervenants à préparer des activités dans leur communauté. Si vous prévoyez soumettre un article à votre journal local ou à un média, veuillez vous assurer que la publication n'aura pas lieu avant le 23 février 2022.

### Des questions? Écrivez à [nutritionmonth@dietitians.ca](mailto:nutritionmonth@dietitians.ca)

Votre collaboration nous aide à veiller à ce que les parutions dans les médias mettant en vedette des diététistes aient la plus grande portée et le plus grand impact possible!

# Table des matières

Introduction	4	– Choix alimentaires durables	16
Systèmes alimentaires durables	4	– Prévention et soins en nutrition	20
<b>Les ingrédients d'un avenir plus sain</b>	<b>5</b>	Le mot de la fin	<b>23</b>
– Sécurité alimentaire	6	Mois de la nutrition 2022 : feuille de planification	<b>24</b>
– Littératie alimentaire	9	Glossaire	<b>27</b>
– Souveraineté alimentaire	<b>13</b>	Liste de références	<b>28</b>

## Dates importantes de la campagne du Mois de la nutrition 2022

**23 février** : Lancement de la campagne de relations publiques

**1er mars** : Première journée du Mois de la nutrition

**16 mars** : Célébrations entourant la Journée des diététistes

Trouvez toutes les ressources pour soutenir vos activités du Mois de la nutrition au [MoisdelaNutrition2022.ca](https://MoisdelaNutrition2022.ca).

Pour célébrer la Journée des diététistes, Les diététistes du Canada offrent des formations gratuites d'Apprentissage sur demande pour le mois de mars.

Pour y accéder, visitez [l'apprentissage à la demande](#) et effectuez une recherche par catégorie, "gratuit", pour trouver toutes les formations qui sont offertes gratuitement aux membres DC pour le Mois de la nutrition 2022.

## Remerciements

Un grand merci aux diététistes Anar Allidina, Marcia Cooper, Irena Forbes, Tracey Frimpong, Karen Giesbrecht, Cheryl Jitta, Bridget King, James McGrath, Jennifer Paterson, Nicole Pin, Cayla Runka, Julie Stephenson, Piraveenna Piremathasan, Caroline Hunziker, Geoffrey Svenkeson, Jordyn Grantham, Donna Bottrell, Susan Klaver, Katrina Anciado, Christine Francis, Kaitlin Chard, Jan Tingley,

Sharmini Balakrishnan, Laura Dias, Alka Chopra, Andrea Reiersen, Casidhe Gardiner, Shelley Simms, Chelsey Purdy et Amy Yiu d'avoir accepté de faire part de leurs points de vue et expériences dans le cadre du Mois de la nutrition. Et un merci tout particulier à Michelle Saraiva d'avoir coordonné et rédigé ce guide.



*Les diététistes du Canada remercient les commanditaires du Mois de la nutrition pour leur soutien. Ce soutien aide à présenter le Mois de la nutrition 2022 et plus particulièrement le Guide d'activités et d'idées aux Canadiens.*

Le contenu, la planification et l'exécution du Mois de la nutrition sont protégés par les principes et lignes directrices sur les relations avec le secteur privé des Diététistes du Canada. [La brochure destinée aux commanditaires du Mois de la nutrition](#) est accessible dans le site Web des Diététistes du Canada (en anglais).

# Introduction

Depuis 40 ans, Les diététistes du Canada se servent du Mois de la nutrition pour lancer des conversations constructives sur des enjeux propres aux aliments et à la nutrition qui ont de l'importance pour les Canadiens. Cet événement leur permet également de mettre en valeur les compétences et l'expertise des diététistes. Au fil des ans, les thèmes du Mois de la nutrition ont été très variés. Le plus récent, en 2021, était Bon pour vous, et à votre goût. Il montrait comment les diététistes aident leurs clients et communautés à faire des choix alimentaires qui sont bons pour eux aujourd'hui – en tenant compte de leurs besoins individuels, de leurs objectifs, de leur culture et de leurs antécédents médicaux – et en leur offrant un soutien personnalisé et pertinent.

Le thème de cette année explore comment les diététistes se servent de leurs compétences et de leur expertise pour créer des changements pour l'avenir. La sécurité alimentaire, la littératie alimentaire, la souveraineté alimentaire, les choix alimentaires durables, la prévention et les soins nutritionnels sont tous des ingrédients d'un système alimentaire durable au sein duquel les diététistes de partout au pays jouent un rôle actif et souvent de premier plan. Profitons donc du Mois de la nutrition pour montrer comment les mesures que prennent les diététistes **aujourd'hui** mènent à un **avenir** plus sain pour les personnes, les communautés et la planète!

Pour célébrer la Journée des diététistes, Les diététistes du Canada offrent des formations gratuites d'Apprentissage sur demande pour le mois de mars.

Pour y accéder, visitez [l'apprentissage à la demande](#) et effectuez une recherche par catégorie, "gratuit", pour trouver toutes les formations qui sont offertes gratuitement aux membres DC pour le Mois de la nutrition 2022.

## Pourquoi ce thème?

Des diététistes de partout au Canada nous ont dit à quel point il est important pour eux d'inciter les gens à faire des choix alimentaires durables et de créer des systèmes alimentaires qui tiennent compte non seulement de la santé des personnes, mais aussi de celle de la communauté dans son ensemble et de la planète. Le mouvement en faveur de la durabilité a récemment pris de l'ampleur au Canada et dans le monde entier, mais les diététistes agissent depuis longtemps en tant que moteur de changement dans ce domaine en créant des systèmes alimentaires plus durables.

**« Les diététistes sont bien positionnés dans les systèmes alimentaires pour provoquer des changements et travaillent déjà dans divers domaines de la pratique pour faire progresser les systèmes et les régimes alimentaires durables au sein de leurs organisations et communautés<sup>1</sup>. »**

## Systèmes alimentaires durables

Nous savons que les systèmes alimentaires sont complexes et non linéaires<sup>1</sup>. Ils ne se limitent pas aux éléments nécessaires à la production et à la distribution des aliments, mais englobent également les plus vastes résultats sociaux, économiques et environnementaux découlant de ces activités<sup>2</sup>. Les systèmes alimentaires durables tiennent compte de tous ces aspects en veillant à ce que les résultats de ces activités assurent la sécurité alimentaire et nutritionnelle du présent et de l'avenir, soutenant ainsi les générations futures.<sup>2</sup>

### Quel est le rôle des systèmes alimentaires durables au Canada<sup>3</sup>?

- Ils gèrent et améliorent les écosystèmes et respectent les besoins des autres espèces dans ces écosystèmes.
- Ils sont souverains et autosuffisants, tout en favorisant la souveraineté alimentaire des autres nations.
- Ils favorisent la littératie alimentaire.
- Ils soutiennent un accès équitable et juste aux aliments pour l'ensemble de la population canadienne et le font d'une manière habilitante, inclusive, digne et respectueuse.
- Ils soutiennent une relation saine avec les aliments afin que les Canadiennes et Canadiens accordent de l'importance aux aliments, à leur origine et à leur qualité, et qu'ils expriment leur identité et leur culture par l'entremise des aliments.

Pour obtenir un système alimentaire durable, il faut adopter une [approche systémique](#) qui considère tous les facteurs complexes et interdépendants en jeu et qui reconnaît qu'aucun domaine ne fonctionne de manière isolée<sup>1</sup>. Les diététistes mettent à profit des compétences comme la collaboration, l'évaluation, la prise de décision fondée sur des données probantes, la réflexion et l'apprentissage continu, ce qui les aide à faire leur chemin dans ces systèmes complexes et à susciter des changements.

Dans le cadre de leur travail quotidien, les diététistes posent des gestes concrets et provoquent des changements dans de nombreux secteurs du système alimentaire afin de créer un avenir plus sain et plus durable. Les diététistes travaillent à tous les niveaux du système alimentaire, notamment :

- **Au niveau individuel.** Par exemple, en donnant des conseils à leurs clients/patients sur la façon de manger plus sainement et de réduire

leur consommation d'aliments transformés, en déboulonnant les mythes véhiculés par les médias ou en aidant leurs clients/patients à s'orienter dans le système de santé.

- **Au niveau communautaire et organisationnel.** Par exemple, en travaillant à améliorer les menus des établissements de soins de longue durée et des hôpitaux afin d'y ajouter des aliments culturels/traditionnels et de réduire le gaspillage alimentaire, en proposant des ateliers sur les compétences alimentaires ou des programmes de prévention du diabète, ou en recensant les ressources alimentaires et les taux de sécurité alimentaire dans leur communauté.
- **Au niveau systémique.** Par exemple, en plaidant en faveur d'un revenu de base, en menant des recherches ou en travaillant sur des politiques d'étiquetage nutritionnel.

**Bridget King, R.D., M. Sc. S., et Cayla Runka, R.D.,** sont les coprésidentes du [réseau Systèmes alimentaires durables](#) des Diététistes du Canada. Elles nous expliquent comment les diététistes peuvent provoquer des changements dans les systèmes alimentaires en vue de les rendre durables.

« En raison des liens entre l'alimentation, la santé publique et l'environnement, il est important d'avoir des systèmes alimentaires durables pour l'ensemble des Canadiens. Les diététistes reconnaissent que nous devons trouver un moyen de nourrir toute la population canadienne en réduisant les coûts pour l'environnement. Que ce soit en déployant des efforts de plaidoyer, en éduquant, en élaborant des menus, en améliorant l'accès des ménages aux aliments ou en formulant des recommandations alimentaires, les diététistes occupent une position unique pour faire progresser les systèmes alimentaires durables. Notre instinct naturel à travailler avec des équipes interfonctionnelles et à collaborer avec les joueurs interdisciplinaires de la production alimentaire nous permet de nous positionner à plusieurs points le long du système alimentaire et ainsi de favoriser un dialogue constructif et des processus judicieux.

Les diététistes font de l'éducation et défendent des politiques et des services qui permettent un accès équitable à des aliments sains et durables pour tous. Par exemple, les diététistes font du perfectionnement professionnel pour développer leurs connaissances et compétences en réflexion systémique. Ils travaillent également avec des partenaires pour opérer des changements fondamentaux en matière d'approvisionnement institutionnel et collaborent avec des organisations dans l'ensemble du système alimentaire pour jeter les bases de systèmes agricoles écologiques et résilients qui produisent des aliments conformes aux recommandations nutritionnelles. »

**Apprenez-en plus :** N'oubliez pas de consulter le document des Diététistes du Canada sur le [rôle des diététistes dans les systèmes alimentaires et les régimes alimentaires durables](#) par Carlsson L, Seed B et Yeudall F (2020) pour obtenir d'autres renseignements sur le sujet.

## Les ingrédients d'un avenir plus sain

Grâce à des témoignages de diététistes, ce guide ouvre une fenêtre sur le travail quotidien de diététistes qui apportent des changements aux ingrédients clés d'un système alimentaire durable. De la **sécurité alimentaire** à la **littératie alimentaire** et à la **souveraineté alimentaire**, en passant par les **choix alimentaires durables**, et la **prévention et les soins en nutrition**, des diététistes de partout au Canada mettent tout en

place pour créer un avenir plus sain. Inspirez-vous de ces témoignages pour raconter votre propre histoire dans le cadre du Mois de la nutrition. Chaque section vous permettra également d'accéder à des ressources clés où vous pourrez en apprendre davantage sur l'ingrédient en question, et obtenir des idées pour vous aider à planifier vos propres activités du Mois de la nutrition.

Nouveau cette année! N'oubliez pas de consulter l'[outil de planification du Mois de la nutrition](#) à la fin de ce guide.



# Les ingrédients d'un avenir plus sain : Sécurité alimentaire

**Les diététistes reconnaissent l'effet considérable de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire sur la santé et tiennent compte de la situation de leurs clients au moment de leur offrir conseils et soutien. Les diététistes militent également pour des changements au niveau des systèmes.**

*Irena Forbes, R.D., et Karen Giesbrecht, R.D., sont les coprésidentes du [réseau Insécurité alimentaire des ménages \(IAM\)](#) des Diététistes du Canada. Elles nous expliquent comment les diététistes peuvent créer un avenir plus sain par l'entremise de la sécurité alimentaire.*

« Avant la pandémie, on estimait qu'une personne sur huit (12,8 %) au Canada vivait de l'insécurité alimentaire<sup>4</sup>. Cela signifie que ces gens n'avaient pas le revenu nécessaire pour acheter assez d'aliments pour manger à leur faim ou suivre les recommandations nutritionnelles – et encore moins pour préparer un plat spécial pour une fête ou recevoir des amis pour un repas. Il faudra un certain temps avant de pouvoir mesurer le plein impact de la pandémie de COVID-19, mais nous croyons actuellement qu'une personne sur sept (14 %) n'a pas les ressources financières nécessaires pour se procurer assez de nourriture<sup>5</sup>.

Si la pandémie a été difficile pour tout le monde, les risques et défis ont considérablement augmenté pour les personnes en situation de pauvreté. La pandémie donne ainsi l'occasion à la profession de diététiste de collaborer avec des partenaires communautaires et avec des personnes et communautés ayant vécu la pauvreté.

En tant que première étape, nous pouvons tous d'abord reconnaître l'existence de l'insécurité alimentaire et la résilience qu'elle entraîne. Il nous faut choisir un langage qui témoigne de notre soutien, plutôt que de faire des présuppositions ou d'humilier les personnes qui ne peuvent pas se nourrir ou nourrir leur famille. Que les diététistes travaillent en milieu clinique, dans la communauté, dans l'industrie alimentaire ou dans les médias, nous pouvons tous nous attaquer à l'insécurité alimentaire et aux lacunes de nos systèmes sanitaires, alimentaires, sociaux et économiques afin de créer un avenir plus sain..

Les diététistes peuvent apporter leur contribution dans le cadre de leur vie professionnelle et personnelle, par exemple en :

- Apprenant à connaître leur communauté – quels sont les besoins et les programmes de soutien offerts? L'insécurité alimentaire des ménages fait-elle l'objet d'une surveillance régulière?
- Apprenant et promouvant des stratégies novatrices pour favoriser un revenu suffisant et ainsi combattre l'insécurité alimentaire, par exemple en offrant du soutien en matière de ressources fiscales, du transport et un service de garde d'enfants pour des consultations publiques, ou des rendez-vous après l'admission.
- Soutenant des initiatives menées par des Autochtones visant à déterminer les causes profondes de l'insécurité alimentaire des ménages dans les communautés autochtones et à s'y attaquer.
- Appréciant chaque repas et en explorant comment remédier aux inégalités. »

## Apprenez-en plus

Consultez ces ressources pour plus d'information :

- **Document d'information** : [Prevalence, Severity and Impact of Household Food Insecurity: A Serious Public Health Issue](#) par Les diététistes du Canada (2016)
- **Apprentissage sur demande** : [Household Food Insecurity: How Should Dietitians Respond?](#) Par D. Abercrombie, M.H.P., R.D., et D. Barker, M.A., R.D. (2019)
- **Boîte à outils** : [Influence and Impact: A Toolkit for Dietitians](#) par Les diététistes du Canada (2020)

# Idées d'activités #Moisdelanutrition

## Donnez vie à cet ingrédient des manières suivantes :

- Que ce soit par vous-même ou avec des collègues, apprenez-en plus sur les réalités de l'insécurité alimentaire des ménages au Canada, et sur ce qui permet d'assurer un revenu suffisant et l'accès à des aliments en toute dignité. Commencez avec ces [fiches d'information de l'équipe de recherche PROOF](#). Joignez-vous au [réseau Insécurité alimentaire des ménages](#) des DC. Faites part des résultats de vos recherches sur les médias traditionnels ou sociaux et à vos collègues.
- Parlez du problème de l'insécurité alimentaire lors de votre prochaine réunion, de vos rondes, autour de la table ou lors de rassemblements sociaux.
- Apprenez comment se fait la surveillance de l'insécurité alimentaire des ménages dans votre communauté et, si elle n'est pas faite régulièrement (ce qui est souvent le cas), contactez vos représentants locaux du gouvernement pour encourager un suivi régulier.
- Vérifiez si une personne ayant connu de l'insécurité alimentaire a été invitée à parler de son expérience et à faire partie du processus décisionnel au sein du ou des comités de planification de votre projet, de forums et d'événements communautaires. Sinon, trouvez un moyen d'intégrer le point de vue de ces personnes.

## Témoignages de diététistes



**Julie Stephenson, R.D.**, est une diététiste qui travaille auprès d'écoles de Surrey, en Colombie-Britannique. Elle nous parle de la mise en œuvre réussie d'un programme de déjeuners et de dîners pour les élèves, et nous fait part de conseils et astuces utiles.

### Pourquoi les programmes de nutrition pour les élèves sont-ils importants?

C'est un fait bien documenté, mais peu connu, que les enfants qui ne mangent pas à leur faim ont du mal à se concentrer à l'école, risquent de s'absenter plus souvent et peuvent avoir plus de problèmes de santé que leurs camarades<sup>6</sup>. C'est là qu'interviennent les programmes de déjeuners et de dîners du district scolaire de Surrey. Ces programmes fournissent des repas simples et nutritifs afin que les élèves puissent se concentrer sur leurs apprentissages.

Au fil des ans, j'ai rencontré des gens en milieu de travail qui, enfants, dépendaient de programmes de repas à l'école de Surrey. Ils racontent à quel point ils ont apprécié qu'on leur serve de la nourriture à l'école et la différence que ces repas ont faite dans leur vie. C'est un travail important, et je suis heureuse d'en faire partie.

### Comment choisissez-vous les recettes pour le programme des déjeuners et dîners?

Les élèves de chaque programme de déjeuners suggèrent des aliments qu'ils aimeraient manger le matin. Nos menus offrent

des choix nutritifs – au moins deux choix de protéines, deux choix de fruits ou de légumes, des céréales avec du lait et des rôties. En servant ces options sous forme de « buffet inversé » (les aliments protéinés en premier et les rôties en dernier), les enfants ont la possibilité de choisir une plus grande variété d'aliments (pas seulement des rôties) avant que leur assiette ne soit trop pleine. Les menus sont très simples afin que les élèves puissent préparer ces aliments chez eux à mesure qu'ils grandissent. Des œufs brouillés avec du fromage fondu sont ce qu'il y a de plus élaboré, et un œuf dur pelé coupé en deux avec un visage souriant dessiné au ketchup est aussi une formule gagnante.

Depuis le début de la pandémie, nous portons nos masques pour servir les élèves, et nous avons ajouté des tables supplémentaires pour pouvoir maintenir une distance physique sans trop avoir à y penser. Chaque élève choisit ce qu'il va manger et en quelle quantité, et nous le lui servons. Les enfants prennent leur nourriture et leur verre de lait au bout de la table de service et les apportent à leur place. Une deuxième portion est toujours disponible.

En ce qui a trait au menu du programme de dîners, il est plus vaste. Nous avons veillé à ce que les aliments soient conformes aux directives nutritionnelles des écoles de la Colombie-Britannique, tout en ayant bon goût. Par exemple, nous servons des lanières de poulet cuites au four (et non frites) et veillons à ce que les muffins soient faibles en gras, en sucre et en sodium. Nous faisons également en sorte que les repas soient servis à l'heure, afin que les élèves n'aient pas à s'inquiéter de savoir s'il y aura de quoi manger, et qu'il y ait toujours des aliments de plus (s'ils veulent en reprendre). Nous invitons des élèves à essayer les nouveaux aliments proposés, recueillons les commentaires du personnel du programme des repas à l'école et rencontrons régulièrement notre traiteur pour ajuster le menu.

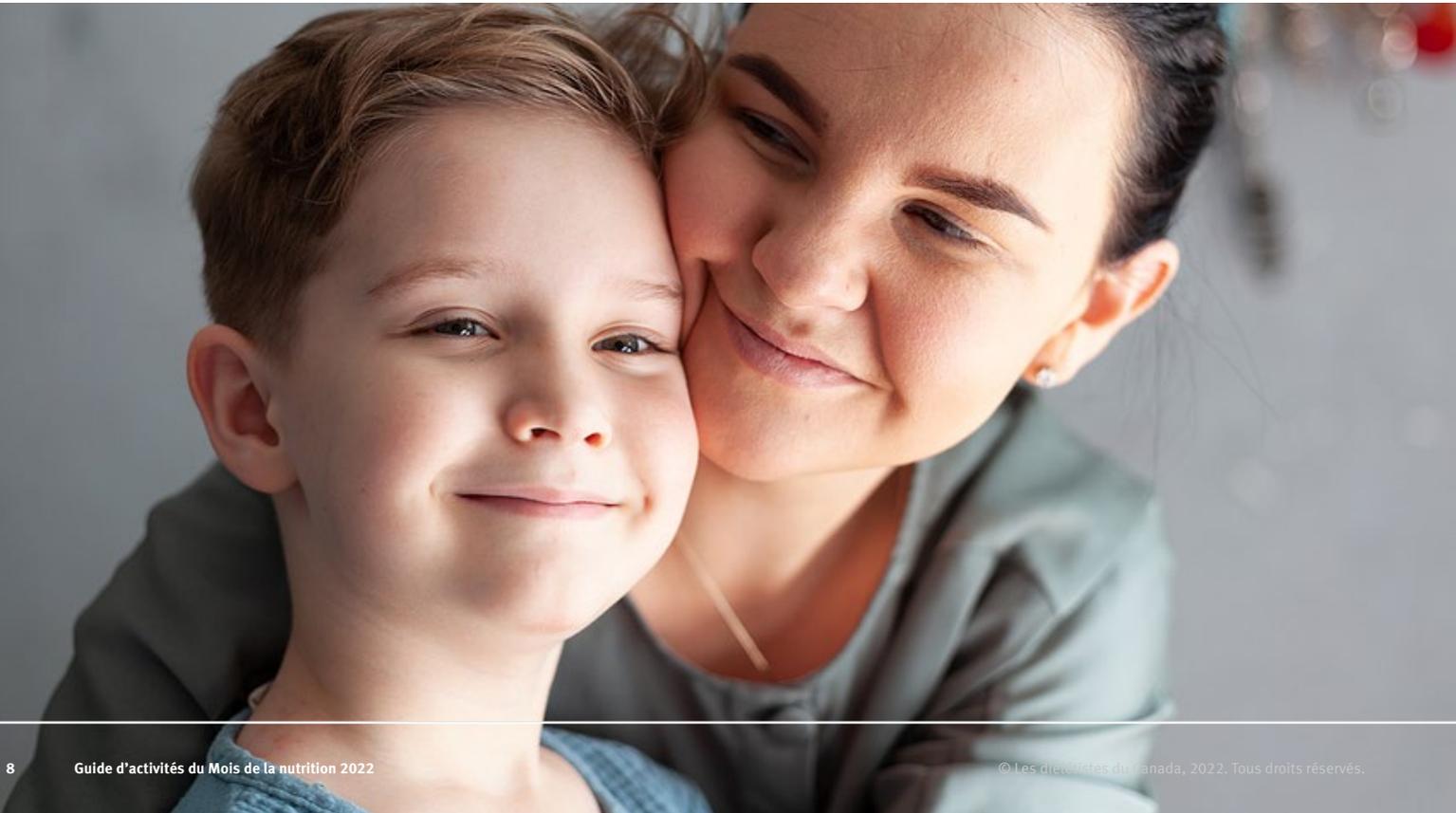
### **Pouvez-vous expliquer pourquoi agir en tant que modèle est une composante importante de ces programmes?**

Les programmes de déjeuners et de dîners offrent une occasion spéciale d'enseigner aux élèves, par l'exemple, à manger une variété d'aliments santé tous les jours. Pour beaucoup de ces enfants, il n'y a pas beaucoup d'aliments offerts à la maison et peu de variété. Très tôt, nous avons remarqué que nous pouvions les inciter à faire de bons choix alimentaires en choisissant soigneusement nos mots. Par exemple, « combien de tranches de pomme veux-tu? » est une meilleure question que « veux-tu des tranches de pomme? », car elle suppose que l'élève aimerait en avoir.

Nous les nourrissons tout en élargissant leurs horizons. Je suis reconnaissante que les parents, les enseignants et les directeurs d'école se soucient de bien nourrir les enfants.

### **Ressources recommandées par Julie :**

- [Section School Health dans Pratique en nutrition reposant sur des données probantes \(PEN\) : Summary of Recommendations and Evidence](#)
- [L'Ellyn Satter Institute](#)





Les ingrédients d'un avenir plus sain:

# Littératie alimentaire

**Les diététistes aident les gens à prendre de bonnes décisions en matière d'alimentation en leur transmettant de l'information nutritionnelle fiable, en leur donnant confiance en leurs compétences alimentaires et en discutant avec eux des influences externes qui ont un impact sur leurs décisions.**

L'amélioration de la [littératie alimentaire](#) est un moyen essentiel pour les diététistes d'aider leurs clients et communautés à vivre un avenir plus sain. Toutefois, les diététistes reconnaissent que le simple fait de posséder les connaissances nécessaires pour

faire des choix alimentaires plus nutritifs n'entraîne pas toujours de meilleurs résultats. C'est pourquoi les diététistes accordent également de l'importance au développement des compétences alimentaires de leurs clients et communautés, au renforcement de la confiance et de l'autoefficacité nécessaires à la prise de décisions en matière d'alimentation, à la sensibilisation à la provenance des aliments et à la prise en compte des facteurs externes (comme le système alimentaire, la culture, les normes et les déterminants sociaux de la santé) qui influent sur les comportements alimentaires<sup>7</sup>.

## Apprenez-en plus

Consultez ces ressources pour plus d'information :

- **Pratique en nutrition reposant sur des données probantes (PEN) :**

- [Food Skills: Summary of Recommendations and Evidence \(2021\)](#)
- [Food Skills: Related Tools and Websites \(2020\)](#)

- **Rapports de Nutrition Connections :**

- [Des stratégies d'enseignement efficaces pour améliorer les connaissances des enfants et des jeunes en matière d'alimentation et de nutrition \(2019\)](#)
- [Effective Approaches to Increase Food Skills in Children, Youth, and their Parents \(2019\)](#)

- **Article de revue :** Fernandez M, Schofield E, Perry E et Slater J. (2020). [Littératie alimentaire: Four Initiatives in Canada](#). *Food Studies: An Interdisciplinary Journal*. 10. 43-60. 10.18848/2160-1933/CGP/v10i01/43-60.

## Idées d'activités #Moisdelanutrition

**Donnez vie à cet ingrédient des manières suivantes :**

- En partageant une vidéo de vous préparant l'une des [recettes du Mois de la nutrition](#) sur votre blogue ou sur les médias sociaux.
- En organisant un atelier de développement des compétences alimentaires dans votre lieu de travail, dans un centre communautaire local, à l'école ou à la garderie (p. ex. sur la lecture des étiquettes, la réduction du gaspillage alimentaire, la cuisine en lots, etc.).
- En faisant valoir l'importance d'inclure la littératie alimentaire et les systèmes alimentaires durables dans

les programmes d'enseignement des écoles – écrivez des lettres, des articles, des textes d'opinion et des publications dans les médias sociaux à ce sujet.

- En organisant un cours de cuisine virtuel – utilisez l'une des recettes proposées par des diététistes dans le [livre de recettes numérique](#) du Mois de la nutrition.
- En créant des recettes à base de végétaux issues de votre culture et de vos traditions alimentaires. En partageant sur les médias sociaux, les sites Web, les blogues, au travail, etc.

# Témoignages de diététistes



**Anar Allidina, M.H.P., R.D.,** est une diététiste-consultante à Toronto, en Ontario. Elle nous explique comment elle aide sa communauté à réduire le gaspillage alimentaire et nous donne des conseils pour se lancer.

## Quelles compétences alimentaires considérez-vous comme importantes pour créer un avenir plus sain pour vos clients et votre communauté?

La planification des repas est une compétence très importante. Non seulement elle nous aide à manger plus sainement, mais elle permet aussi de réduire le gaspillage alimentaire et de gagner du temps dans la cuisine. La planification des repas nous encourage à prioriser les nutriments clés comme les protéines, les fibres et les vitamines dont nous avons besoin pour être en bonne santé. Elle permet également de laisser aller notre créativité avec les restes, afin de réduire le gaspillage alimentaire, et de faire les courses de manière plus stratégique. La planification des repas n'a pas besoin d'être compliquée; on peut simplement faire bouillir des œufs ou préparer des légumes-feuilles ou hacher des légumes pour en avoir à portée de main pour la semaine.

## Pourquoi était-il important pour vous de vous attaquer au problème du gaspillage alimentaire dans votre communauté?

Notre communauté, le centre islamique Jaffari Islamic Centre, organise des soupers pendant le mois sacré du ramadan. Certains soirs, le nombre de participants peut atteindre 3 000 personnes. La quantité d'aliments gaspillés, d'assiettes en polystyrène, de gobelets et d'ustensiles en plastique collectés après chaque soir est alarmante. En 2013, un soir, après un souper du ramadan, quelques femmes ont décidé de faire quelque chose concernant la quantité d'ordures collectées.

## Qu'est-ce qui a permis le succès de l'initiative?

Cette initiative a débuté modestement et a fait boule de neige pour devenir un étonnant système reconnu par d'autres religions et institutions. Notre centre a même été récompensé par la région de York, reconnu par des professeurs de l'Université de Toronto et fait les manchettes du Toronto Star. Ce fut une

bataille ardue – il n'était pas facile d'amener les gens à modifier leur comportement. Nous avons commencé par passer à des assiettes en acier et demandé à des bénévoles de les collecter, de mettre les restes dans des bacs à compost, puis de faire la vaisselle. Au bout d'un moment, des tables écologiques ont été installées pour inciter chaque personne à apporter ses propres assiettes et à mettre ses restes dans le bac à compost. Ce seul changement a permis à chaque personne de prendre conscience de la quantité de nourriture gaspillée. Il a même incité les gens à réduire leurs portions pour éviter le gaspillage. L'utilisation de sacs poubelles a été considérablement réduite, passant de 16 à 3 sacs, et les bacs à compost se remplissent moins rapidement. Ce changement a été une motivation majeure pour poursuivre la lutte contre le gaspillage alimentaire. L'utilisation des tables écologiques n'est plus réservée au mois du ramadan; on les utilise lors de mariages, de réunions et dans le cadre d'autres programmes où on sert de la nourriture. Les efforts de réduction des déchets déployés par le centre ont incité des personnes à mettre en place des stratégies de gestion des déchets et du gaspillage alimentaires dans leurs propres foyers.

## Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui souhaitent entreprendre des initiatives semblables dans leur communauté?

Commencez à petite échelle, et assurez-vous d'avoir l'appui de personnes motivées et de bénévoles pour vous attaquer au problème. La réduction du gaspillage alimentaire se fera graduellement et, avec le temps, ces petits efforts peuvent entraîner des changements majeurs. Par ailleurs, il peut être très utile de visiter d'autres centres et de poser des questions. Les centres islamiques Jaffari Islamic Centres ont organisé des visites interconfessionnelles pour aider d'autres groupes à découvrir ce qui peut être fait.

## Resources recommended by Anar:

- [L'article de La foi et le bien commun](#) au sujet de l'initiative
- [L'article du Toronto Star](#) à propos de l'initiative sur le gaspillage alimentaire
- Le Rapport de Deuxième Récolte : [The Avoidable Crisis of Food Waste: The Roadmap](#) (2019)



**Cheryl Jitta, RD & Marcia Cooper, Ph. D., R.D.,** ont diététistes à la Direction des aliments de Santé Canada. Elles nous expliquent comment les changements apportés à l'étiquetage alimentaire et la création du Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel de Santé Canada contribuent à améliorer la littératie alimentaire.

### **Pourquoi la littératie alimentaire est-elle importante pour la population canadienne??**

En tant que ministère fédéral chargé d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé, [Santé Canada](#) s'engage à améliorer la vie de chaque personne au pays. Nous souhaitons que la population de ce pays soit parmi les plus en santé au monde. L'une des façons d'y parvenir est de mettre à jour l'étiquetage des aliments pour qu'il soit plus facile de choisir des aliments plus sains.

Il est important que les Canadiens possèdent des connaissances et des compétences en matière d'étiquetage nutritionnel afin de pouvoir lire et comprendre les étiquettes nutritionnelles sur les aliments préemballés, notamment le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients.

### **Quelles sont les principales améliorations apportées à la réglementation sur l'étiquetage alimentaire?**

Les modifications récentes comprennent entre autres les suivantes:

- Rendre les portions indiquées plus cohérentes pour qu'il soit plus facile de comparer des aliments semblables

### **LE SAVIEZ-VOUS?**

En 2016, le Règlement sur les aliments et drogues a été modifié afin d'apporter des améliorations à l'étiquetage alimentaire en tenant compte des commentaires des Canadiennes et Canadiens et des intervenants. Une période de transition de 5 ans, se terminant le 14 décembre 2021, a été prévue pour laisser assez de temps à l'industrie pour apporter les changements nécessaires à ses étiquettes pour se conformer aux nouvelles exigences, et aussi pour écouler tout stock d'étiquettes déjà imprimées. Cependant, compte tenu des défis imposés par la COVID-19, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) concentrera ses efforts sur la promotion de la conformité et l'éducation au cours de la première année, jusqu'au 14 décembre 2022. À partir du 15 décembre 2022, l'ACIA vérifiera la conformité et exercera son pouvoir discrétionnaire.

- Réviser le % de la valeur quotidienne (% VQ) à la lumière des données scientifiques mises à jour
- Ajouter une note au sujet du % de la valeur quotidienne au bas du tableau pour aider les consommateurs à comprendre que 5 % VQ ou moins c'est peu, et que 15 % VQ ou plus c'est beaucoup



- Améliorer la lisibilité de la liste des ingrédients

D'autres modifications à l'étiquetage des aliments sont décrites dans le [Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel](#).

### **Quels sont certains des défis auxquels les Canadiens sont confrontés au moment de faire des choix alimentaires?**

Les gens font face à plusieurs défis au moment de faire des choix alimentaires, notamment ceux liés aux influences sociales, au marketing alimentaire et à l'offre croissante d'aliments riches en calories, en gras, en sodium et en sucres. Ces facteurs, parmi tant d'autres, ont un impact majeur sur les choix alimentaires et rendent difficile d'adopter une saine alimentation pour de nombreuses personnes.

Les gens ont aussi de la difficulté à comprendre et à utiliser l'information nutritionnelle. Environ 60 % de la population canadienne a un faible niveau de littératie en santé, selon les données de l'outil The Newest Vital Sign<sup>8</sup>, ce qui explique l'intérêt croissant pour des messages simplifiés. Pour aider à résoudre ce problème, Santé Canada a créé le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel pour les éducateurs et professionnels de la santé, qui peuvent à leur tour transmettre cette information aux consommateurs.

### **Comment le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel a-t-il été mis au point? Qui devrait le suivre?**

Le contenu du cours a été élaboré par des experts en étiquetage nutritionnel de Santé Canada – en fait, par un grand nombre de diététistes anglophones et francophones. Santé Canada emploie des diététistes qui travaillent dans divers domaines dont la recherche, l'élaboration de politiques et de règlements, la consultation et l'engagement des intervenants, ainsi que l'élaboration, la promotion, la mise en œuvre et l'évaluation de matériel didactique.

Cheryl, par exemple, a soigneusement rédigé le contenu du cours, les ressources et les activités destinées aux diététistes et à leur clientèle, et a pris plaisir à tester le cours sur diverses plateformes, y compris en format mobile, celui qu'elle a préféré. Pendant ce temps, Marci a dirigé les essais pilotes du cours avec des diététistes, des éducateurs et d'autres professionnels de la santé afin de recueillir des commentaires sur la structure, le contenu et les problèmes techniques, et d'apporter des améliorations avant le lancement public.

Santé Canada a mené de vastes consultations auprès de collaborateurs internes et externes afin d'assurer que le cours répondait aux besoins des apprenants. L'engagement des apprenants avant la finalisation du cours a été un élément clé du succès. Bien que ce cours gratuit ait été conçu pour les éducateurs et les professionnels de la santé, qui peuvent ensuite transmettre cette information à d'autres personnes, toute personne qui s'intéresse à la nutrition le trouvera utile

### **Quelles sont les principales caractéristiques et composantes du Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel?**

Le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel est divisé en six modules:

**Module 1:** L'étiquetage des aliments au Canada

**Module 2:** Le tableau de la valeur nutritive

**Module 3:** La portion indiquée

**Module 4:** Le % de la valeur quotidienne

**Module 5:** La liste des ingrédients

**Module 6:** Les allégations nutritionnelles

Le cours contient également des ressources pour les éducateurs et les professionnels de la santé, ainsi que du contenu et des quiz qui peuvent être remplis avec les clients. Le cours est à suivre à son propre rythme et dure environ trois heures. Vous pouvez choisir de suivre l'ensemble du cours ou seulement les modules qui vous intéressent. Si vous réussissez le cours dans son intégralité, vous recevrez un certificat de réussite!

### **Comment collaborez-vous avec les diététistes pour élaborer des ressources?**

Nous prévoyons faire participer davantage les diététistes à l'élaboration de ressources supplémentaires pour le Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel. Cette participation se fera dans les deux langues officielles sous forme de séances de conception rapides. Ces séances sont en fait des ateliers condensés au cours desquels nous adopterons une approche de réflexion conceptuelle pour faire participer les diététistes à la cocréation de ressources utiles que les professionnels de la santé de partout au Canada pourront utiliser pour enseigner l'étiquetage nutritionnel à leurs clients. Il est essentiel de centrer cette approche sur l'utilisateur, et nous pensons que la plupart des diététistes le font naturellement.

### **Ressources de Santé Canada recommandées par Cheryl et Marcia:**

- [Cours en ligne sur l'étiquetage nutritionnel](#)
- [Conseils généraux sur la salubrité des aliments](#)
- [Information sur les allergènes alimentaires prioritaires](#)
- [Recettes du Guide alimentaire canadien](#)



*Les ingrédients d'un avenir plus sain:*

# Souveraineté alimentaire

**Les diététistes croient que l'ensemble de la population canadienne a droit à une alimentation qui est non seulement saine et culturellement adéquate, mais qui est produite de manière durable, équitable et qui respecte les droits des personnes et le caractère sacré des aliments.**

Les diététistes comprennent que la nourriture n'est pas seulement une denrée, mais un bien public, et que les ressources et les décisions en lien avec le système alimentaire doivent être partagées et équitables<sup>1,9</sup>. [La souveraineté alimentaire](#) est

une composante essentielle d'un système alimentaire durable. Faire participer des personnes ayant vécu des expériences pertinentes, plaider en faveur d'un meilleur accès à des aliments nutritifs et d'initiatives de réduction de la pauvreté, ajouter des choix de menus traditionnels et culturellement adéquats, et offrir une formation sur les compétences alimentaires afin que les gens puissent cultiver et cuisiner leurs propres aliments ne sont que quelques-uns des moyens employés par les diététistes pour favoriser la souveraineté alimentaire.

## Apprenez-en plus

Consultez ces ressources pour plus d'information :

- **Apprentissage sur demande:** [Nutritional considerations for northern First Nations adolescents: Souveraineté alimentaire and mental health](#) by M. Hardy RD, CDE, CSSD, IOC (2019)
- **Site Web:** [La souveraineté alimentaire, qu'est-ce que c'est?](#) (et les sept piliers de la souveraineté alimentaire)
- **Déclaration:** Nations unies – Peuples autochtones. [Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.](#)

## Idées d'activités #Moisdelanutrition

**Donnez vie à cet ingrédient des manières suivantes :**

- En organisant un club de lecture avec des collègues pour passer en revue la littérature et les meilleures pratiques visant à accroître la souveraineté alimentaire.
- En créant et partageant un document infographique ou une vidéo sur les [sept piliers de la souveraineté alimentaire](#).
- En recherchant des initiatives locales au sein de votre communauté qui œuvrent pour la souveraineté alimentaire, et en y participant – parlez de leur travail sur les médias sociaux, avec vos collègues et les groupes communautaires dont vous faites partie.
- En essayant [cette activité et recette de salsa durable](#) de la [boîte à outils ICDA sur la durabilité](#) en adoptant l'angle de la souveraineté alimentaire.

# Témoignages de diététistes



**Chelsey Purdy, PDT (c)** est une femme d'ascendance mixte mi'kmaw et européenne actuellement candidate à la maîtrise à l'Université Mount Saint Vincent. Le projet de maîtrise de Chelsey porte sur l'accès aux aliments pour les peuples autochtones vivant avec le VIH/sida dans le Mi'kma'ki, où la méthode Photovoice est utilisée pour comprendre l'accès aux aliments dans le passé, le présent et l'avenir. Chelsey travaille également en tant que coordinatrice de programme pour le camp Two-Eyed Seeing, un programme de partenariat pour les jeunes Mi'kmaq entre Mi'kmaw Kina'matnewey, les communautés mi'kmaw de la Nouvelle-Écosse et l'Université Mount Saint Vincent.

## Pour vous, que signifie le terme « souveraineté alimentaire autochtone »?

Pour moi, la souveraineté alimentaire autochtone, c'est plus que consommer des aliments traditionnels et adopter les modes d'alimentation traditionnels (p. ex., la chasse et le partage des aliments). Cela concerne les droits conférés par traité, la gouvernance des terres, la réappropriation des savoirs culturels et la reconstruction des relations entre les peuples autochtones et non autochtones. La souveraineté alimentaire nous encourage à envisager l'accès aux aliments dans l'optique du pouvoir qui façonne nos systèmes alimentaires. Cela peut signifier de reconnaître qui détient le pouvoir décisionnel et comment les décisions de ces personnes (par exemple, les décisions politiques) influent sur notre système alimentaire. Pour les peuples autochtones, les obstacles à la souveraineté alimentaire sont (entre autres) : l'absence d'accès aux terres traditionnelles utilisées pour cultiver les aliments et l'absence de gouvernance de ces terres; l'absence d'occasions de participer au système alimentaire actuellement basé sur le marché; le racisme environnemental qui a un impact sur la capacité d'accéder aux aliments provenant de la terre; et l'incapacité d'exercer les droits conférés par traité, et la violence associée à l'exercice de ces droits. Ces obstacles résultent de décisions politiques passées et actuelles, ainsi que des relations entre les peuples autochtones et non autochtones. Et même si ces expériences ne semblent pas impacter directement toute la population canadienne, elles nous aident à comprendre ce qu'est la souveraineté alimentaire.

Les peuples autochtones sont à l'avant-garde de nombreux mouvements en faveur de la souveraineté alimentaire au Canada et occupent une position unique pour nous transmettre des connaissances et remodeler notre système alimentaire. Par exemple, les Mi'kmaq (dont ceux de ma communauté d'origine, la Première Nation Acadia) continuent de veiller à faire progresser la mise en œuvre des pêches issues de traités (également appelées pêches de subsistance convenable), malgré des années de violence et de pression de la part de la communauté non autochtone et du gouvernement du Canada. Ce droit conféré par traité offre la possibilité d'améliorer le contrôle local exercé par les Mi'kmaq sur les pêches, offrant ainsi des cadres d'action et des options politiques permettant de mettre en place des approches collaboratives afin d'améliorer le contrôle local dans d'autres secteurs de notre système alimentaire. Dans de nombreuses cultures autochtones, des philosophies et cadres d'action qui favorisent le contrôle local et collaboratif de l'alimentation sont utilisés depuis des temps immémoriaux. Or, ces philosophies ont contribué à encadrer avec succès la gestion de l'original à Unama'ki (Cap-Breton, Nouvelle-Écosse). En prenant le temps de découvrir, de soutenir et de centrer les mouvements, les peuples et les communautés dirigés par des Autochtones, nous améliorons non seulement la souveraineté alimentaire des peuples autochtones, mais aussi celle de tous les Canadiens et Canadiennes. Lorsque nous soutenons les premiers intendants de cette terre, et ceux qui luttent sur la ligne de front pour sa protection, nous contribuons simultanément à protéger nos systèmes alimentaires collectifs.

## Ressources recommandées par Chelsey :

- Apprenez-en plus sur la souveraineté alimentaire : [Gather \(2020\)](#)
- Apprenez-en plus sur les perspectives autochtones reliées à l'intendance des ressources et à la souveraineté alimentaire : [Returning to Netukulimk: Mi'kmaq cultural and spiritual connections with resource stewardship and self-governance](#)
- [Understanding Indigenous Food Sovereignty through an Indigenous Research Paradigm](#)
- Apprenez-en plus sur les mouvements dirigés par les Autochtones : [Winona LaDuke on the Dakota Access Pipeline: What Would Sitting Bull Do?](#)

# Témoignages de diététistes



**Tracey Frimpong, R.D.**, est diététiste clinique au St. Michael's Hospital de Toronto, en Ontario. Dans son blogue personnel, elle donne un aperçu de son parcours en tant que diététiste et parle de son point de vue sur la souveraineté alimentaire. « Pour la culture et les aliments de toutes les cultures.

## Pourquoi la souveraineté alimentaire est-elle un enjeu important pour vous en tant que diététiste?

La souveraineté alimentaire est importante pour moi, car sur cette grande planète, les systèmes alimentaires diffèrent selon les régions. Et il est essentiel que les gens puissent avoir accès à une alimentation non seulement saine et respectueuse de l'environnement, mais qui leur est aussi culturellement adéquate. Mes parents et mes frères et sœurs ont immigré du Ghana, en Afrique occidentale, faisant de moi la seule personne de ma famille née au Canada. En grandissant, il était important que ma mère nous fournisse des aliments culturellement adéquats pour nous. Heureusement, grâce à l'importation, nous étions en mesure d'acquérir des ingrédients de notre pays d'origine. Toutefois, ma famille a arrêté de cultiver et de récolter ses propres aliments et a ainsi perdu le caractère sacré des aliments. Je n'avais connu que le supermarché, mais la souveraineté alimentaire ne concerne pas seulement le système alimentaire. Elle concerne aussi les consommateurs et les producteurs.

## Comment attirez-vous l'attention des gens sur ces enjeux importants?

J'ai créé un blogue l'année dernière alors que j'étais en isolement et que j'essayais de déterminer le type de diététiste que je voulais être. Je constatais que, souvent, je n'étais pas interpellée par la façon dont la saine alimentation est promue dans les médias sociaux. Je me suis dit : pourquoi ne pas aborder les aliments culturels, pourquoi ne pas parler de l'importance de ces ingrédients et des gens dans leur ensemble? Je travaille comme diététiste clinique, mais il est très important pour moi que les diététistes discutent d'alimentation, d'équité et de tous types de travaux sur les systèmes alimentaires. Je publie régulièrement des articles sur la justice alimentaire, la science de la nutrition, le jardinage, le bien-être, des recettes, bref, sur tout et n'importe quoi!

## Pourquoi est-il important pour vous de mentorer des étudiants?

Je voulais devenir diététiste, mais honnêtement, je ne savais pas comment m'y retrouver. Je savais comment y arriver, mais pour savoir comment me réaliser et m'accomplir..., c'était une autre histoire. Si nous voulons que la diététique soit plus inclusive, nous devons commencer à faire participer davantage les étudiants – les aider à trouver leur voie, car il existe un grand nombre de possibilités et de domaines où les diététistes sont nécessaires. Il s'agit de leur apporter un soutien et de les aider à s'y retrouver. Nous devenons un meilleur groupe dans l'ensemble si nous apportons notre soutien non seulement à nos collègues, mais aussi à toutes les personnes qui s'intéressent aux aliments et à la nutrition. Et croyez-moi, ce n'est pas une voie à sens unique! Les étudiants nous apportent des connaissances et nous aident également à nous développer professionnellement.

## Quels conseils donneriez-vous à d'autres diététistes qui désirent en savoir plus sur la souveraineté alimentaire et s'engager dans ce domaine au sein de leur communauté locale?

Il y a tellement d'initiatives sur le terrain dans les communautés locales. Les médias sociaux sont d'une grande aide, mais je trouve qu'il est préférable de commencer par une initiative qui vous tient à cœur. Par exemple, j'adore jardiner et j'ai pensé qu'il était important d'acheter des aliments dans des fermes communautaires et de fréquenter les marchés fermiers. Peut-être voulez-vous en savoir plus sur la préparation d'un mets culturel? Participez à un cours de cuisine, ou essayez une nouvelle recette. Vous aurez plus de motivation si vous y éprouvez un réel intérêt.

## Ressources recommandées par Tracey:

- Black Food Sovereignty Initiative of Toronto: [Afri-Can Foodbasket](#)
- [Black Creek Community Farm](#)
- [Indigenous Food Systems Network](#)



*Les ingrédients d'un avenir plus sain:*

# Choix alimentaires durables

**En tant que leaders dans le domaine des aliments et de la nutrition, les diététistes contribuent à façonner les choix alimentaires des personnes, des institutions et de la population, et ainsi à assurer un avenir plus sain.**

Les diététistes jouent un rôle important en transmettant des messages sur la nutrition à leurs clients, au public, dans leurs milieux de travail, grâce à la recherche et auprès des

gouvernements, des médias et de l'industrie. Offrir des conseils et façonner les politiques en matière d'alimentation durable sont des aspects importants pour créer un système alimentaire durable. Les diététistes peuvent traduire les données probantes en conseils pratiques et prendre en compte les nombreux facteurs pour formuler leurs recommandations alimentaires<sup>10</sup>.

## Apprenez-en plus

Consultez ces ressources pour plus d'information :

- **Pratique en nutrition reposant sur des données probantes (PEN) :** [Contexte et questions relatives à la pratique sur les systèmes alimentaires durables \(2021\)](#)
- **Apprentissage sur demande :**
  - [Supporting Systèmes alimentaires durables](#) par L. Carlsson, Ph. D., R.D., et R. Wagner, MBA, R.D. (2020)
  - [Guide to a Sustainable Menu – A Step by Step Approach to Sustainability](#) par A. Marquez, R.D. (2020)
  - [Can Healthy Diets be Sustainable Diets? An Emerging Role for Dietitians](#) par B. Seed, Ph. D., R.D., et F. Yeudall, Ph. D., R.D. (2020)
  - Et bien d'autres encore!
- **Boîte à outils :** [Boîte à outils sur la durabilité](#) de l'International Confederation of Dietetic Associations (ICDA) – répondez au formulaire d'auto-évaluation de la durabilité; c'est un excellent point de départ!
- **Rapport :** [Régimes alimentaires sains et durables : principes directeurs](#) par la FAO et l'OMS (2019)

# Idées d'activités #Moisdelanutrition

## Donnez vie à cet ingrédient des manières suivantes :

- En partageant [le livre de recettes numérique](#) du Mois de la nutrition 2022, qui est gratuit et met en vedette des recettes soigneusement sélectionnées par des diététistes de partout au Canada. Voici d'autres moyens de promouvoir le livre de recettes numérique :
  - Organisez un cours de cuisine virtuel (ou en personne) mettant en vedette l'une des recettes.
  - Collaborez avec la cafétéria de votre milieu de travail pour proposer l'une de ces recettes par semaine et en faire la promotion.
  - Préparez des recettes du livre numérique à la maison et publiez les résultats sur les médias sociaux avec les mots-clés #Moisdelanutrition et #Votreavenirensanté.
  - Lancez un « concours de recettes » dans vos réseaux sociaux en demandant aux gens de soumettre leurs recettes préférées à base de végétaux
- Publiez l'article Comment puis-je adopter une alimentation plus durable? à [DécouvrezLesAliments.ca](#).
- Lancez le défi à vos abonnés, collègues ou patients/clients de réduire leur consommation de boissons vendues dans des contenants en plastique (p. ex. défi du mois ou de la semaine « boissons zéro déchet »).
- Diffusez de l'information fondée sur des données probantes sur l'alimentation durable et déboulonnez les mythes dans les médias sociaux, dans votre milieu de travail, etc.
- Créez et partagez un document infographique sur les régimes et les choix alimentaires durables adapté à la communauté ou la population auprès de laquelle vous exercez.
- Examinez ou créez une politique de normes alimentaires durables à appliquer dans votre milieu de travail et dans d'autres organisations.

## Témoignages de diététistes



**Nicole Pin, MAN, R.D., est diététiste à l'Université de Waterloo, en Ontario. Elle consacre une bonne partie de son temps à travailler auprès de services alimentaires à l'élaboration de menus durables pour les étudiants et le personnel. Elle nous parle du cheminement vers la durabilité et de certains des défis que l'équipe a dû relever en cours de route.**

### Comment la durabilité est-elle devenue une priorité dans votre milieu de travail?

La durabilité est une initiative de longue date à l'Université de Waterloo. Il s'agit en fait de la première université canadienne à avoir adopté le principe de « l'écologisation des campus », selon lequel les campus postsecondaires doivent refléter le monde que les étudiants cherchent à créer. Nous déployons sans relâche des efforts considérables pour minimiser notre impact, et la durabilité occupe une place importante dans le plan stratégique de l'université.

Pour ce qui est des services alimentaires en particulier, nous collaborons avec le bureau de la durabilité et les parties prenantes du campus pour réduire nos déchets, nos émissions et notre empreinte carbone. Chaque année, nos objectifs deviennent un peu plus ambitieux et nous veillons à ajouter

quelque chose de nouveau. Qu'il s'agisse de rechercher plus de produits locaux, d'ajouter un nouveau concept axé sur la consommation de végétaux, d'augmenter le nombre de produits équitables ou d'encourager l'utilisation d'articles réutilisables plutôt que jetables, nous savons que chaque petit geste compte vers la réalisation de l'objectif global.

### Quels sont les principaux défis que vous avez rencontrés dans votre cheminement vers des choix alimentaires durables?

Garantir un produit fiable et uniforme a été pour nous un défi l'an dernier. Nous savons que la pandémie a causé des problèmes à un grand nombre de nos fournisseurs locaux, et l'une de nos plus grandes priorités est de soutenir le marché local. Par exemple, nous tentons d'acheter une grande quantité de fruits et de légumes à la coopérative Elmira Produce Auction Cooperative, qui permet de soutenir les producteurs locaux et la communauté dans son ensemble. Toutefois, avec la pandémie, l'offre est limitée et en raison d'obstacles logistiques, il a été difficile d'accéder à l'encan à chaque semaine.

Trouver les meilleurs moyens de promouvoir nos initiatives de durabilité représente aussi un défi. Nous avons lancé une campagne intitulée « Farm to Campus Fresh [Fraîcheur de la ferme au campus] », qui s'appuie sur cinq messages clés afin de faire connaître notre approche durable. Les messages visent à démontrer l'impact de nos efforts (comme préparer des repas de

A à Z, offrir des choix nutritifs et respectueux de l'environnement, et soutenir les entreprises locales). Mais avec tous les médias et les messages diffusés sur le campus – même dans les services alimentaires en tant que tels – il arrive que ces messages se perdent.

### **Comment concilier les besoins et les objectifs de la population étudiante avec les priorités de l'alimentation durable?**

Il est toujours important de veiller à ce que les besoins du campus dans son ensemble soient pris en compte lorsque nous apportons des changements durables à nos activités. La population du campus est vaste, avec des préférences culturelles et des besoins alimentaires variés. Nous cherchons donc souvent des moyens d'intégrer des objectifs de durabilité dans le choix des menus. Par exemple, nos menus offrent des options à base de végétaux et d'autres à base de viande. En ce qui concerne les protéines de viande, dont on connaît l'important impact sur l'environnement, nous cherchons à nous approvisionner en produits locaux, produits de manière durable et halal, ce qui nous permet de garder le cap sur les objectifs de durabilité dans le choix de nos menus.

Nous présentons souvent les options de repas à base de végétaux en premier sur les menus ou avant les plats à base de viande dans les zones de libre-service, ce qui les rend plus visibles. Nos chefs font également preuve de beaucoup de créativité pour exploiter les caractéristiques des végétaux, de façon à préparer des options alléchantes et attrayantes pour les clients. Nous voulons aussi intégrer un symbole « faible impact » sur les menus, ce qui, nous l'espérons, sensibilisera davantage les gens et fera du choix durable le choix facile.

### **Cheminer vers la durabilité peut sembler difficile. Quels conseils donneriez-vous aux gens qui essaient d'offrir plus de choix alimentaires durables dans leur milieu de travail ou communauté?**

Commencez par vous informer sur ce qui est à votre disposition et sur les mesures déjà en place dans votre milieu de travail. Il existe peut-être déjà des initiatives sur lesquelles vous pouvez vous appuyer, et il est fort possible que d'autres personnes au sein de votre service ou milieu de travail souhaitent soutenir des programmes de développement durable. Il existe également une multitude de connaissances et de ressources en matière de durabilité; découvrez ce qui est à votre disposition et comment vous pouvez vous impliquer dans le réseau local. Exploitez les ressources disponibles chaque fois que possible! Existe-t-il des occasions de travailler avec votre chaîne d'approvisionnement existante pour apporter des changements? Commencez à petite échelle et ne vous découragez pas..

#### **Ressources recommandées par Nicole:**

- [Objectifs de développement durable des Nations unies](#)
- [Forward Food](#)
- [Menus of Change](#)





**Joanne Gallagher, M. Sc. S., R.D.**, est diététiste chez les Producteurs laitiers du Canada (PLC). Elle nous parle de son expérience en matière de durabilité et nous explique comment les PLC s'engagent à soutenir le développement durable.

### **Pourquoi les choix alimentaires durables sont-ils importants pour la population canadienne?**

Ayant exercé diverses fonctions en tant que diététiste, j'ai pu constater que les gens sont généralement curieux et qu'ils veulent en savoir plus sur notre système alimentaire et l'origine des aliments. En fait, au cours de ma carrière, j'ai observé que cette curiosité s'accroît. Je travaille en étroite collaboration avec des organisations comme Agriculture en classe Canada et le Centre canadien pour l'intégrité des aliments (CCIA), qui suivent de près des enjeux liés aux systèmes alimentaires durables afin que nous puissions répondre aux besoins et à l'intérêt croissants dans ce domaine. La recherche menée par le CCIA en 2021 indique que, pour la première fois, le réchauffement climatique et les questions environnementales figurent parmi les cinq principales préoccupations des Canadiens, ce qui souligne l'importance d'un système alimentaire durable pour la population au pays<sup>11</sup>. Toutefois, on trouve énormément d'information contradictoire. En tant que diététistes, nous avons tous la responsabilité d'en apprendre plus sur notre système alimentaire et sur les pratiques durables afin d'étayer l'information fondée sur des données probantes que nous fournissons à nos clients. Pendant le Mois de la nutrition 2022, les diététistes des Producteurs laitiers du Canada souhaitent soutenir l'apprentissage des diététistes dans ce domaine et mettre en lumière l'engagement des producteurs laitiers canadiens à assurer la protection de l'environnement.

### **Comment conciliez-vous les objectifs de durabilité avec ceux de vos consommateurs et de votre organisation?**

Heureusement, les producteurs laitiers ont le même objectif que la population canadienne : protéger l'environnement et gérer les ressources de manière responsable pour les générations futures. Tous les producteurs laitiers canadiens doivent respecter la réglementation provinciale en matière d'environnement afin de préserver les ressources naturelles et élaborer des plans individuels pour déceler et atténuer les risques dans leur ferme, tout en adoptant des pratiques visant à préserver la qualité de notre air, de nos terres et de nos ressources en eau, et à améliorer la biodiversité. Selon Environnement et Changement climatique Canada, la production de lait canadienne est responsable d'environ 1 % des émissions de gaz à effet de serre totales du Canada<sup>12</sup>. L'adoption de nouvelles technologies, la

mise en place de stratégies d'alimentation des vaches optimales et d'importants investissements dans la recherche et l'innovation sont les moyens grâce auxquels les producteurs laitiers ont amélioré leur performance environnementale et continueront de le faire. En tant que diététiste, je vois toute la valeur de cet engagement envers le développement durable et je veille à le faire connaître. Et parce que les principes de l'alimentation durable doivent également tenir compte de la santé, encourager l'inclusion du lait, du fromage et du yogourt, des aliments riches en nutriments, cadre avec les objectifs d'une saine alimentation durable.

### **De quels outils vous servez-vous pour communiquer avec les diététistes et les consommateurs au sujet de l'importance de l'alimentation durable?**

Nous avons récemment entrepris des recherches poussées auprès de l'ensemble des diététistes au Canada afin d'en savoir plus sur leurs besoins, défis et préférences en matière de ressources liées à l'alimentation durable. Les résultats nous permettront de créer des ressources pour améliorer l'apprentissage et le développement des compétences des diététistes dans ce domaine, à mesure que nous apprenons et grandissons ensemble. Par ailleurs, nous proposons actuellement des visites virtuelles de fermes laitières fort intéressantes pour les étudiants en diététique et en nutrition de niveau postsecondaire afin qu'ils puissent apprendre directement des producteurs laitiers et d'autres experts sur le sujet de la production laitière durable. Bien entendu, le Mois de la nutrition est le moment idéal pour sensibiliser les consommateurs à ce sujet, surtout en 2022, avec le thème « Les ingrédients d'un avenir plus sain ». Vous pouvez accéder à nos nouvelles ressources du Mois de la nutrition 2022, notamment des affiches numériques, des fiches d'information et des outils en anglais et en français, en consultant [dairynutrition.ca/en/nutritionmonth](http://dairynutrition.ca/en/nutritionmonth) ou [savoirlaitier.ca/fr/moisdelanutrition](http://savoirlaitier.ca/fr/moisdelanutrition). Vous et vos clients pouvez également explorer ce sujet en consultant [whatyoueat.ca](http://whatyoueat.ca) ou [monalimentation.ca](http://monalimentation.ca) pour obtenir des conseils, des recettes et de l'information sur les aliments et la nutrition. Nous vous proposons également six recettes originales et nutritives qui tiennent compte de la durabilité dans le [livre de recettes numérique du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada](#).



*Les ingrédients d'un avenir plus sain:*

# Prévention et soins en nutrition

**Les diététistes aident les gens et les communautés à vivre un avenir plus sain grâce à des soins et à de la prévention, et en contribuant à créer de meilleurs environnements là où les gens vivent, travaillent et se divertissent.**

Les diététistes pensent à la santé future de leurs clients en aidant les patients, clients et groupes à apporter des

changements à leur alimentation et à leurs comportements en vue d'améliorer leur bien-être et leur santé. Les diététistes offrent également des soins nutritionnels en cas de maladie afin de favoriser le rétablissement. Les diététistes travaillent sur des approches en amont qui visent à créer des politiques et des environnements favorables à une bonne nutrition et ainsi à aider à faire des choix santé les choix faciles.

## Apprenez-en plus

Consultez ces ressources pour plus d'information :

- **Pratique en nutrition reposant sur des données probantes (PEN) :**

- [Cancer Prevention Eating Guidelines Handout](#) (2016)
- [Plant-based Diet Guidelines Handout](#) (2016)
- [Creative Use of Leftovers Handout](#) (2018)
- [Healthy Eating While Spending Less Handout](#) (2017)

- **Apprentissage sur demande :**

- [Using Behaviour Change Techniques and Hands-On Tools to Enhance your Unique Nutrition Practice](#) par C. Mehling, M. Sc., R.D., et R. Barbieri, B. Sc. A., R.D. (2021)
- [Mental Health and Nutrition](#) par la Dre L. Lachance, MD, FRCPC (2019)
- [Virtual Practice: Now and Into the Future](#) par L. McKellar, J. Bouchard, & P. McCabbe (2021)

- **Cours des DC :** [Counseling for Behaviour Change](#) par H. Raynor, Ph. D., R.D., LDN

- **Fiche d'information :** [Les diététistes soutiennent la santé mentale](#) par Les diététistes du Canada

- **Revue :** [Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique](#) – lisez le dernier numéro pour demeurer à l'affût des dernières recherches en nutrition

# Idées d'activités #Moisdelanutrition

## Donnez vie à cet ingrédient des manières suivantes :

- En contactant vos représentants des RH et vos collègues pour vous assurer que les services de diététistes sont couverts par le régime d'assurance maladie complémentaire de votre milieu de travail. Transmettez-leur cette [ressource](#).
- En entrant en contact avec des médecins, d'autres fournisseurs de soins de santé et des dirigeants communautaires pour discuter des types de clients sur lesquels vous pouvez avoir le plus d'impact et de la meilleure méthode pour que ces clients vous soient adressés.
- En diffusant ces articles de [Découvrezlesaliments.ca](#) à propos des diététistes dans les médias sociaux, auprès de collègues, de groupes communautaires locaux, d'écoles, de milieux de travail, etc.
  - [Comment puis-je trouver une diététiste près de chez moi?](#)
  - [À quoi est-ce que je peux m'attendre lorsque je consulte un ou une diététiste?](#)
  - [Les 5 principales raisons de consulter une diététiste](#)
  - [Quel type de formation les diététistes suivent-ils au Canada?](#)
  - [Où travaillent les diététistes et que font-ils?](#)
- En vous abonnant aux [numéros de PEN eNews](#) pour demeurer au fait des plus récentes données probantes.
- En dirigeant la création d'une politique d'environnements favorables à une saine nutrition dans votre milieu de travail (p. ex. concernant les aliments et boissons offerts lors des réunions).
- En prenant des photos dans votre communauté d'exemples d'environnements favorables à une saine nutrition et en les publiant sur les médias sociaux pour lancer une conversation (p. ex. affichage du nombre de calories sur les menus, fontaines à boire, options nutritives dans les distributeurs automatiques).

## Témoignages de diététistes



**Catherine Labelle, Dt.P., est diététiste communautaire à Montréal, au Québec. Elle travaille au Dispensaire diététique de Montréal, qui a pour mission d'intervenir par la nutrition sociale pour favoriser la santé optimale des nourrissons. Elle nous explique comment leur approche favorise un avenir plus sain et les obstacles rencontrés pendant la pandémie.**

### En quoi le thème du Mois de la nutrition cadre-t-il avec votre approche et le travail que vous faites?

Au Dispensaire diététique de Montréal, nous croyons en l'importance d'offrir à chaque enfant une chance égale de se réaliser pleinement. Après tout, des enfants en meilleure santé sont le gage d'un avenir plus sain! La grossesse est une excellente occasion d'apporter des changements positifs à son alimentation. Nous utilisons une approche de nutrition sociale qui prend en compte une multitude de facteurs afin de soutenir au mieux des femmes enceintes en situation de vulnérabilité. Cela inclut entre autres la consommation d'aliments de base sains et peu transformés. C'est un privilège pour nous d'offrir un soutien à nos clientes pendant cette période de leur vie. Nous

savons que le soutien que nous offrons a des effets positifs sur la santé de la mère et de son enfant pendant des années.

### Quel a été l'impact de la pandémie de COVID-19 sur votre travail?

Notre équipe a dû adapter rapidement ses interventions et ses façons de rejoindre les clientes, ce qui n'a pas toujours été facile. Nous avons également constaté que le profil de nos clientes a changé – par exemple, des familles qui s'en sortaient relativement bien avant la pandémie avaient désormais des difficultés à se nourrir en raison d'une perte de revenu.

### Quels sont les obstacles qui empêchent le plus vos clientes de faire des choix alimentaires plus sains?

Le principal obstacle que nous voyons est la situation financière précaire de nos clientes. Notre rôle est de les aider à faire les meilleurs choix alimentaires possibles, tout en tenant compte de leur budget et des autres ressources à leur disposition. La grossesse est une excellente occasion d'apporter des changements positifs à leur alimentation, et nous savons que le soutien que nous offrons a des effets positifs sur la santé de la mère et de son enfant.

### Ressources recommandées par Catherine :

- Documents publiés par le Dispensaire : [L'assiette bien](#)

[manger à petit prix](#), [Aliments de base](#), [Comment réduire le gaspillage alimentaire](#), [Conservation des aliments](#), [Tableau valeur nutritive](#)

- [Vidéos sur l'allaitement](#)
- Articles sur [la saine alimentation pendant la grossesse](#) (cliquez sur l'onglet « Articles »)



**Jennifer Paterson, R.D.**, est diététiste-consultante en Alberta. En plus de travailler auprès de personnes et de groupes, elle collabore avec des organismes communautaires pour créer des menus nutritifs, économiques et durables. Elle nous parle des facteurs qu'elle concilie lorsqu'elle recommande des menus et de l'impact de la pandémie sur son travail.

### En quoi ce thème du Mois de la nutrition vous interpelle-t-il?

Le thème de cette année m'interpelle à plusieurs égards, tant sur le plan professionnel que dans ma vie personnelle. Plusieurs « ingrédients » sont nécessaires pour garantir l'accès à des aliments qui peuvent nourrir le corps, tout en tenant compte de la durabilité, des compétences alimentaires, de la disponibilité et des objectifs de santé. Personnellement, je veux avoir accès à des aliments sains et délicieux pour ma famille et moi, mais je tiens également à soutenir les sources alimentaires locales, à enseigner à mes enfants à préparer des repas et à savourer les aliments en famille.

### Quel a été l'impact de la pandémie de COVID-19 sur votre travail?

Quand la pandémie de COVID-19 a commencé, j'étais en congé de maternité. Pendant mon congé, j'ai eu envie de démarrer ma pratique privée. Alors que des restrictions étaient mises en place, un mot qu'on entendait souvent dans le monde des affaires était « réorientation », et c'est ce qui me vient à l'esprit ici. Mon objectif était de créer une entreprise qui me permettrait d'offrir à ma clientèle le même service de haute qualité en ligne qu'en personne. J'ai fait des recherches sur les plateformes virtuelles et j'ai pris pour modèles plusieurs autres diététistes qui travaillent en pratique privée jusqu'à ce que je trouve ce qui me convient et fonctionne pour mon public cible. Aujourd'hui, j'ai la certitude de pouvoir facilement offrir mes services en personne et en mode virtuel à ma clientèle.

En ce qui concerne notre pratique, il nous reste à surmonter les obstacles imposés par les limites actuelles relativement à la pratique hors province. À l'heure actuelle, Les diététistes du Canada réclament une [pratique de la diététique transfrontalière](#) qui, à mon avis, profiterait à nos clients et à la communauté des diététistes en général.

En tant que diététiste à contrat dans une épicerie, je proposais des visites guidées en personne sur la nutrition à des groupes communautaires locaux et des écoles. Lorsque nous n'avons plus été en mesure de nous rendre en magasin, nous avons travaillé en équipe pour créer un programme d'éducation virtuel qui peut maintenant être offert à des groupes, des écoles et des équipes de partout qui n'auraient peut-être pas eu cette chance autrement.

### Quels facteurs prenez-vous en compte lorsque vous faites des suggestions de menus à vos clients?

Lorsque j'élabore et révisé des menus pour les foyers avec services de soutien en Alberta, je recherche des systèmes durables de préparation des aliments et des produits alimentaires qui peuvent répondre aux besoins nutritionnels des résidents tout en respectant le budget, la disponibilité et les compétences du personnel qui prépare les repas. La collaboration avec des groupes communautaires locaux comme des banques alimentaires et des serres peut contribuer à réduire le coût des aliments et à développer des partenariats au sein de la communauté. Cuisiner une fois et consommer deux fois est une formule populaire que j'aime intégrer à ma révision des menus, car cela permet de réduire les coûts alimentaires et le temps de préparation.

### Pourquoi les compétences alimentaires sont-elles importantes pour les clients que vous servez?

Dans les petits foyers avec services de soutien, je perçois des avantages à ce que les résidents participent à la préparation des aliments. Cela leur permet d'acquérir des compétences alimentaires de base qui peuvent être appliquées à d'autres aspects de leur vie. Nous voyons par exemple une amélioration de la confiance en soi, des interactions sociales et des relations positives..

### Ressources recommandées par Jenn :

- Le [réseau Diététistes-conseils](#) et le [réseau Gérontologie](#) des Diététistes du Canada
- Alberta Health Services: [Planning a Healthy Menu: A Toolkit for Supportive Living Sites](#)

# Le mot de la fin

**James McGrath, P.Dt, CDE**, est un diététiste qui travaille à la fois en pratique privée et à la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits de Services aux Autochtones Canada. Il propose une réflexion sur son expérience au sein de divers secteurs du système alimentaire et explique comment ces expériences ont façonné son approche

« En tant que diététiste, j'ai appris l'importance des systèmes alimentaires et la façon dont ils peuvent affecter les résultats en matière de santé. Nous travaillons collectivement à créer des systèmes alimentaires durables qui fournissent de l'eau et des aliments nutritifs, sains et de grande qualité qui favorisent la santé et le bien-être de la population. Dans le cadre de mon travail auprès de communautés autochtones, j'ai appuyé la mise en œuvre de programmes alimentaires communautaires, contribué à l'élaboration de politiques de nutrition communautaires et aidé les communautés à élaborer des stratégies de sécurité alimentaire à long terme. En ce qui a trait au développement de la littératie alimentaire des communautés, je favorise les relations et partenariats avec des organisations locales, provinciales et nationales afin d'offrir un éventail d'ateliers et de programmes de formation axés sur l'enrichissement des compétences alimentaires de base et de la littératie alimentaire pour des personnes de tous âges.

Tout au long de ma carrière, j'ai appris à aborder mon travail sous l'angle des déterminants sociaux de la santé (DSS). Je reconnais que de nombreux clients vivent des expériences négatives liées à la discrimination, au racisme et à des traumatismes issus de leur histoire. De plus, les DSS se chevauchent et ont un impact sur les systèmes alimentaires d'une personne et sur sa relation globale avec les aliments. Rencontrer les clients là où ils se trouvent et prendre le temps de comprendre la complexité de leur vécu est fondamental pour établir

une relation solide avec eux. Dans de nombreux cas, le soutien consiste à aider les gens à s'orienter dans divers systèmes, entre autres dans nos systèmes alimentaires complexes. Pour certains clients, il pourrait s'agir de les aider à accéder à une banque alimentaire locale et, dans d'autres cas, de réclamer une aide au revenu supplémentaire afin d'offrir la capacité de faire des choix alimentaires plus sains. En tant que diététiste, il est important de reconnaître et de célébrer les petites réussites d'un client le long de son cheminement vers une alimentation plus saine et une meilleure santé. »

À travers les témoignages de ces diététistes, on constate que tous les diététistes ont une histoire et une expérience uniques qui leur permet de créer des systèmes alimentaires durables et un avenir plus sain pour leurs clients, leurs communautés et la planète. En ce Mois de la nutrition, racontons tous nos histoires afin de lancer une conversation sur Les ingrédients d'un avenir plus sain. Ensemble, nous pouvons avoir un plus grand impact!

#Moisdelanutrition #Votreaavenirasanté



# Mois de la nutrition 2022 : feuille de planification

En lisant ce guide, servez-vous de la feuille de planification suivante pour y inscrire des idées, prendre des notes, poser des questions et commencer à planifier votre campagne du Mois de la nutrition 2022 : Les ingrédients d'un avenir plus sain.

## 1re étape : Apprendre, recueillir de l'information et réfléchir

- Lisez le document [Sustainable Food Systems: Dietitians Roles](#) (2020) et notez les points et les idées qui vous interpellent et qui correspondent à votre rôle en tant que diététiste.

---

---

- Consultez les tableaux des pages 8 à 14 du document sur le rôle des diététistes ci-dessus, ainsi que les ingrédients clés de ce guide (sécurité alimentaire, littératie alimentaire, souveraineté alimentaire, choix alimentaires durables, prévention et soins en nutrition), et identifiez les parties du système alimentaire auxquelles vous contribuez et la façon dont vous le faites.

---

---

- Sur quel sujet voulez-vous en savoir plus? Consultez certaines des ressources énumérées dans ce guide.

---

---

- Entamez un processus de réflexion. Réfléchissez à certaines des questions suivantes :

- Quelles sont vos suppositions à l'égard des systèmes alimentaires durables et des ingrédients nécessaires à un avenir plus sain?
- Que valorisez-vous dans un système alimentaire durable? Que valorisent vos clients et communautés?
- Comment pouvez-vous tenir compte des expériences et des opinions des autres?
- Comment utilisez-vous une approche systémique dans le cadre de votre travail?
- Quels sont les défis/obstacles que vous rencontrez lorsque vous tentez de susciter des changements dans le système alimentaire?
- Quelles sont les lacunes dans vos connaissances en matière de systèmes alimentaires durables?

---

---

## 2e étape : Lancer des idées

- Réfléchissez à la réponse à ces questions :
    - Comment le thème du Mois de la nutrition, Les ingrédients d'un avenir plus sain, vous interpelle-t-il?
    - De quelles manières les systèmes alimentaires durables sont-ils importants pour vos clients/patients/votre communauté/votre milieu de travail et le travail que vous faites?
    - Comment aidez-vous vos clients/patients/communautés/milieu de travail à vivre un avenir plus sain?
    - À quelles compétences/quels outils avez-vous accès pour aider à provoquer des changements au sein du système alimentaire?
- 
- 

- Jetez un œil aux témoignages et aux idées d'activités énumérées dans le guide et notez ce qui vous interpelle.
- 
- 

Si vous utilisez ou adaptez les ressources du Mois de la nutrition, veuillez inclure la note de référence suivante :

*Adapté des ressources du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada. Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, visitez [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca).*

- Énumérez toutes les autres idées qui vous sont venues à l'esprit.
- 
- 

## 3e étape : Planifier et diffuser

- Identifiez votre public cible. S'agit-il de clients/patients? De collègues? De partenaires? De prestataires de soins de santé? De membres du public? Des médias? De lieux de travail?
- 
- 
- Quel type de message ou de témoignage sur le thème du Mois de la nutrition voulez-vous diffuser à votre public cible (p. ex. faire part d'une réflexion ou d'un témoignage personnel, transmettre de l'information sur votre système alimentaire local, lutter contre la désinformation, parler des compétences alimentaires, expliquer des raisons de consulter un ou une diététiste)?
- 
-

Vous pouvez adapter les publications de **la boîte à outils pour les médias sociaux du Mois de la nutrition 2022** accessible à [moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca).

- Dressez la liste des endroits potentiels où vous pourriez transmettre votre message :

---

---

**Transmettre votre message à d'autres personnes nous aide tous à avoir un plus grand impact.** Voici des endroits potentiels pour transmettre votre message :

- Médias sociaux – joignez-vous à la conversation en utilisant les mots-clés #Moisdelanutrition et #Votreavenirensanté et en identifiant @DietitiansCAN à tout votre contenu
- Site Web personnel, blogues
- Site Web du milieu de travail, site intranet, bulletin sur le bien-être, signature électronique, babillard
- Médias : entrevues à la radio locale, articles d'opinion, communiqué de presse
- Bibliothèques, gymnases, épiceries, centres communautaires locaux
- Équipes sportives, clubs locaux
- Écoles, garderies

- Quel format préférez-vous (p. ex. article, vidéo, publications dans les médias sociaux, présentation, atelier, affiche, exposition, document infographique, courriel, encarts de bulletin, messages dans les médias)?

---

---

- Dressez la liste des ressources ou des outils à votre disposition (p. ex. recettes, images, vidéos, articles de Découvrezlesaliments.ca).

---

---

Vous pouvez télécharger les illustrations du Mois de la nutrition pour les ajouter à votre site Web, votre blogue ou votre signature électronique à partir de [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca). Si vous planifiez un segment pour les médias ou un article pour votre journal local, écrivez à [media@dietitians.ca](mailto:media@dietitians.ca) pour obtenir des messages clés suggérés et de l'information additionnelle.

- Comment allez-vous célébrer la Journée des diététistes (16 mars 2022)? Il s'agit du moment idéal pour promouvoir la profession. Servez-vous des médias sociaux pour souhaiter à vos collègues diététistes une joyeuse #Journéedesdiététistes et pour faire connaître notre profession. Et n'oubliez pas d'organiser un rassemblement vidéo virtuel avec les diététistes de votre région et d'assister à la webémission des DC!

---

---

- Implantez votre plan. Prenez note de ce qui a bien fonctionné et de ce qui doit être amélioré pour l'an prochain.

---

---

N'oubliez pas de diffuser le **livre de recettes numérique du Mois de la nutrition** et de diriger les gens vers le **site Web du Mois de la nutrition** pour plus d'information à l'adresse [Moisdelanutrition2022.ca](https://moisdelanutrition2022.ca). **MERCI** de participer à la campagne du Mois de la nutrition de cette année!

# Glossaire

## Littératie alimentaire

« La littératie alimentaire comprend cinq composantes interreliées : les connaissances en matière d'alimentation et de nutrition; les connaissances et compétences culinaires; l'autoefficacité et la confiance en soi; les choix sains en matière d'alimentation; et les facteurs externes comme le système alimentaire, les déterminants sociaux de la santé, et les influences socioculturelles et les habitudes alimentaires<sup>7</sup>. »

## Sécurité alimentaire

« La sécurité alimentaire et nutritionnelle existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique, social et économique à une nourriture saine dont la quantité consommée et la qualité sont suffisantes pour satisfaire les besoins énergétiques et les préférences alimentaires des personnes, et dont les bienfaits sont renforcés par un environnement dans lequel l'assainissement, les services de santé et les pratiques de soins sont adéquats, le tout permettant une vie saine et active<sup>13</sup>. »

## Souveraineté alimentaire

« La souveraineté alimentaire est le droit des peuples à une alimentation saine et culturellement appropriée produite avec des méthodes durables, et le droit des peuples de définir leurs propres systèmes agricoles et alimentaires<sup>14</sup>. »

## Système alimentaire durable

« Un système alimentaire qui garantit à chacun la nutrition et la sécurité alimentaire sans compromettre les bases économiques, sociales et environnementales nécessaires à la sécurité alimentaire et à la nutrition des générations futures<sup>2</sup>. »

## Quel est le rôle des systèmes alimentaires durables au Canada<sup>3</sup>?

- Ils gèrent et améliorent les écosystèmes et respectent les besoins des autres espèces dans ces écosystèmes.
- Ils sont souverains et autosuffisants, tout en favorisant la souveraineté alimentaire des autres nations.
- Ils favorisent la littératie alimentaire.
- Ils soutiennent un accès équitable et juste aux aliments pour l'ensemble de la population canadienne et le font d'une manière habilitante, inclusive, digne et respectueuse.
- Ils soutiennent une relation saine avec les aliments afin que les Canadiennes et Canadiens accordent de l'importance aux aliments, à leur origine et à leur qualité, et qu'ils expriment leur identité et leur culture par l'entremise des aliments.

## Régimes alimentaires durables

« Un régime alimentaire durable est une alimentation ayant un faible impact environnemental qui contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle et à une vie saine pour les générations d'aujourd'hui et de demain. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables; nutritionnellement sûrs et sains; et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines<sup>15</sup>. »

## Approche systémique

« Appliquer une approche systémique à la prise de décision signifie reconnaître les acteurs, les facteurs, les interactions et les dépendances complexes, et se servir de ces renseignements dans la prise de décision au quotidien. De telles décisions sont souvent prises en l'absence d'une "bonne" réponse; le décideur doit plutôt tirer un maximum d'avantages tout en limitant les inconvénients. Comme les conditions changent constamment, il est essentiel d'adopter une approche itérative et réflexive pour prendre ce type de décisions<sup>1</sup>. »

# Liste de références

1. Carlsson L, Seed B, Yeudall F. The Role of Dietitians in Sustainable Food Systems and Sustainable Diets [Internet]. Toronto : Les diététistes du Canada, 2020. Disponible au : [https://www.dietitians.ca/Advocacy/Toolkits-and-Resources?n=The%20Role%20of%20Dietitians%20in%20Sustainable%20Food%20Systems%20and%20Sustainable%20Diets%20\(role%20paper\)&Page=1](https://www.dietitians.ca/Advocacy/Toolkits-and-Resources?n=The%20Role%20of%20Dietitians%20in%20Sustainable%20Food%20Systems%20and%20Sustainable%20Diets%20(role%20paper)&Page=1)
2. HLPE. Nutrition et systèmes alimentaires. Un rapport du Groupe d'experts de haut niveau sur la sécurité alimentaire et la nutrition [Internet]. Rome : Comité de la sécurité alimentaire mondiale; 2017. p. 152. (Série de rapports du HLPE). Rapport no : 12. Disponible au : [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/hlpe/hlpe\\_documents/HLPE\\_Reports/HLPE-Report-12\\_FR.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/hlpe/hlpe_documents/HLPE_Reports/HLPE-Report-12_FR.pdf)
3. Les diététistes du Canada. Les diététistes soutiennent les systèmes alimentaires durables [Internet]. Disponible au : [https://www.dietitians.ca/Advocacy/Priority-Issues-\(1\)/Food-Policy/Sustainable-Food-System?lang=fr-CA](https://www.dietitians.ca/Advocacy/Priority-Issues-(1)/Food-Policy/Sustainable-Food-System?lang=fr-CA)
4. Tarasuk V, Mitchell A. Household food insecurity in Canada, 2017-18. Toronto: Research to identify policy options to reduce food insecurity (PROOF); 2020.
5. Statistique Canada. L'insécurité alimentaire pendant la pandémie de COVID-19, mai 2020. [Internet]. 24 juin 2020 Disponible au : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00039-fra.htm>
6. Janice Ke, M. Sc., Elizabeth Lee Ford-Jones, M.D. Food insecurity and hunger: A review of the effects on children's health and behaviour. Paediatrics & Child Health. 2015;20(2):89-91. <https://doi.org/10.1093/pch/20.2.89>
7. Nutrition Connections. Des stratégies d'enseignement efficaces pour améliorer les connaissances des enfants et des jeunes en matière d'alimentation et de nutrition [Internet]. Toronto : Association pour la santé publique de l'Ontario; 2019. Disponible au : <https://nutritionconnections.ca/resources/des-strategies-denseignement-efficaces-pour-ameliorer-les-connaissances-des-enfants-et-des-jeunes-en-matiere-dalimentation-et-de-nutrition/>
8. Murray TS, Hagey J, Willms D, Shillington R, Desjardins R. Health Literacy in Canada: A healthy understanding, 2008 [Internet]. Ottawa : Conseil canadien sur l'apprentissage; 2008. Disponible au : <https://escholarship.org/uc/item/890661nm>
9. Sécurité alimentaire Canada. Du pain sur la planche : une politique alimentaire populaire pour le Canada [Internet]. 2011. Disponible au : [FSC-resetting2012-8half11-lowres-FR.pdf \(foodsecurecanada.org/fr\)](https://www.foodsecurecanada.org/fr/FSC-resetting2012-8half11-lowres-FR.pdf)
10. Practice-based Evidence in Nutrition (PEN). Systèmes alimentaires durables : Contexte [Internet]. 2021. Disponible au : <https://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=24840&trid=27502&trcatid=38>
11. Centre canadien de l'intégrité des aliments. Transparency, food affordability and sustainability are top priorities for Canadians [communiqué de presse]. 2021. Disponible au : <https://www.foodintegrity.ca/wp-content/uploads/2021/10/New-CCFI-Public-Trust-Research.pdf>
12. Gouvernement du Canada. Sources et puits de gaz à effet de serre : sommaire 2021. Canada.ca; 2021.
13. Comité de la sécurité alimentaire mondiale, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. S'entendre sur la terminologie [Internet]. Rome : Comité de la sécurité alimentaire mondiale; 2012. Disponible au : <https://www.fao.org/3/MD776F/MD776F.pdf>
14. La souveraineté alimentaire, qu'est-ce que c'est? Réseau pour une alimentation durable Canada. (sans date). Consulté le 23 novembre 2021. Disponible au : <https://foodsecurecanada.org/fr/qui-sommes-nous/la-souverainete-alimentaire-quest-ce-que-cest>
15. Burlingame B, Dernini S. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. Rome, Italie : Division de la nutrition et de la protection des consommateurs, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture; 2012.

