



*Bien manger avec le Guide
alimentaire canadien*
et le tableau de valeur nutritive :
un menu simplifié pour faciliter
la compréhension par les personnes
faiblement alphabétisées

Étude présentée au Bureau de la consommation d'Industrie Canada
par Option consommateurs

Juillet 2007
(version finale)

OPTION CONSOMMATEURS

MISSION

Option consommateurs est une association à but non lucratif qui a pour mission de défendre les droits fondamentaux des consommateurs tels qu'énoncés par les Nations Unies en matière de protection des consommateurs et de veiller à ce qu'ils soient reconnus et respectés.

HISTOIRE

L'association existe depuis 1983. En 1999, elle a regroupé ses activités avec l'Association des consommateurs du Québec (ACQ) qui existait depuis plus de 50 ans et accomplissait la même mission qu'elle.

PRINCIPALES ACTIVITÉS

Option consommateurs compte sur une équipe d'une vingtaine d'employés qui oeuvrent au sein de quatre services : le Service budgétaire, le Service juridique, le Service d'agence de presse et le Service de recherche et de représentation. Au cours des ans, Option consommateurs a notamment développé une expertise dans les domaines des services financiers, de la santé et de l'agroalimentaire, de l'énergie, du voyage, de l'accès à la justice, des pratique commerciales, de l'endettement et de la protection de la vie privée. Chaque année, nous rejoignons entre 7 000 et 10 000 consommateurs directement, nous réalisons de nombreuses entrevues dans les médias, nous siégeons sur plusieurs comités du travail et conseils d'administration, nous réalisons des projets d'intervention d'envergure avec d'importants partenaires, nous produisons notamment des rapports de recherche, des mémoires et des guides d'achat, dont le Guide jouets annuel du magazine *Protégez-vous*.

EFFECTIF

Pour faire changer les choses, les actions d'Option consommateurs sont multiples : recherches, recours collectifs et pressions auprès des instances gouvernementales et des entreprises. Vous pouvez nous aider à en faire plus pour vous en devenant membre d'Option consommateurs au www.option-consommateurs.org

REMERCIEMENTS

Cette recherche a été réalisée par Me Marie-Hélène Beaulieu et Me Nalini Vaddapalli, B. ès SC, LLB.

Option consommateurs remercie le ministère de l'Industrie du Canada pour son soutien financier à la réalisation de cette recherche.

Ce projet de recherche a pu être réalisé grâce à la contribution inestimable des organismes et des individus qui ont accepté de partager leurs expertises et de discuter ouvertement des difficultés vécues au sein de leur milieu. Nous souhaitons souligner leur engagement envers la communauté et leur profonde volonté de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des Canadiens en leur offrant des outils et du soutien pour que puissent se produire de réels changements dans leur état de santé et leur bien-être.

De plus, tout au long de ce projet, nous avons rencontré des individus provenant de divers secteurs, tant gouvernementaux que non-gouvernementaux, qui ont indiqué qu'ils appuyaient la problématique soulevée par ce projet, une source d'encouragement pour mener à terme la recherche dont les enjeux demeurent encore trop peu connus. Nous espérons que ces individus partageront les résultats, incluant les recommandations, avec leurs collègues et dirigeants et qu'ils susciteront des échanges dynamiques, porteurs de nouveaux partenariats avec des organismes comme ceux que nous avons rencontrés lors de nos entrevues et de nos groupes de discussion.

Nous saluons le Bureau de la consommation d'Industrie Canada, qui nous a donné l'occasion de mettre en lumière une problématique dont les principaux enjeux sont de nature socioéconomique et d'une grande portée, car ils influencent la vie quotidienne de presque la moitié de la population canadienne. Dans cet esprit, nous souhaitons que le Bureau de la Consommation continue d'appuyer de tels projets pour que les consommateurs vulnérables au plan socioéconomique puissent améliorer leurs conditions et rehausser leur qualité de vie.

Enfin, nous remercions M^e Valérie Mercier pour sa contribution au volet recherche de ce projet.

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 978-2-923522-21-0
Option consommateurs
2120, rue Sherbrooke Est, bureau 604
Montréal, Québec
H2K 1C3

Téléphone : 514-598-7288
Télécopieur : 514-598-8511
Courriel : info@option-consommateurs.org

RÉSUMÉ

Décennie des Nations Unies pour l'alphabétisation 2003-2012

dont «les actions menées pendant l'exercice biennal 2007-2008`
sont axées sur le thème ***Alphabétisation et santé***»¹

L'alphabétisation est une force vitale, positive et active dans la vie des gens, une force qui leur permet de faire des choix, de participer à la vie de la société et d'exercer leurs droits, autrement dit d'être libres.

Koïchiro Matsuura, Directeur général de l'UNESCO

Les exigences de la vie quotidienne tant au travail qu'à la maison posent de nouveaux défis que doivent sans cesse relever les Canadiens ; les canaux de diffusion des informations sont multiples et l'émergence des nouvelles technologies accroît la complexité des compétences nécessaires pour intégrer ces informations et faire en sorte qu'elles bénéficient à la population entière.

Lorsqu'il s'agit de démystifier les informations qui influencent les choix alimentaires des consommateurs canadiens, il faut reconnaître que ces choix ont, sans contredit, un impact direct sur leur état de santé et leur bien-être. Pour aider la population canadienne à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation, des efforts sont indispensables pour mieux les informer et les sensibiliser. Pour y parvenir, la nouvelle mouture du Guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* [ci-après le Guide] ainsi que les informations contenues dans le tableau de valeur nutritive, sont des outils qui peuvent contribuer à développer cette capacité.

Malheureusement, près de 50 pour cent des Canadiens adultes ont un niveau d'alphabétisation qui leur permet uniquement de «lire des textes simples, explicites, correspondant à des tâches peu complexes» ; il ne s'agit pas d'un niveau suffisant pour fonctionner convenablement au jour le

¹ Site Internet de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture, en ligne : UNESCO- Prix internationaux d'alphabétisation 2007 `<<http://unesdoc.unesco.org/ulis/circulars/2007/CL-3813-Fre.pdf>> [nos italiques et caractères gras].

jour². De ce fait, ces constats font ressortir l'influence que peut avoir une capacité réduite d'alphabétisation sur l'état de santé de ces Canadiens, incluant ceux nés au pays et ceux qui y établissent une nouvelle demeure et un nouveau départ.

Dans cette optique, nous avons rencontré non seulement des intervenants qui œuvrent dans les domaines où l'alimentation et la nutrition sont au cœur des préoccupations, mais aussi des organismes qui, dans le cadre de leurs activités, rencontrent des individus qui ont des difficultés liées à l'alphabétisation. Pour assurer l'élaboration de recommandations à l'image de la société canadienne, nos groupes de discussion étaient composés de participants d'origine québécoise et d'origine multiethnique, incluant des nouveaux arrivants.

Nous avons en outre réalisé une revue de la documentation pertinente afin de dresser un sommaire des outils disponibles en lien avec la problématique visée, ce qui nous a permis de constater que, bien qu'il existe des outils intéressants, ils sont encore peu nombreux.

² Site Internet du Conseil canadien de développement social, en ligne: CCDS – Éducation au Canada en lien avec les résultats de L'Enquête sur la littératie et les compétences des adultes (ELCA)
<<http://www.ccsd.ca/francais/statistiques/education/index.htm>>.

RECOMMANDATIONS

L'analyse des données recueillies permet l'élaboration de recommandations qui sont le fruit d'une recherche exploratoire. Cependant cette dernière a été menée en considérant les moult facettes de la problématique et en tenant compte de la diversité de notre société. Les recommandations sont donc l'expression des besoins particuliers des Canadiens faiblement alphabétisés et, en ce sens, elles ont une légitimité en elles-mêmes.

Option consommateurs souhaite que ces recommandations puissent être mises en oeuvre au sein des organisations tant gouvernementales que non-gouvernementales et qu'elles permettent de développer de nouveaux partenariats avec des organismes comme ceux que nous avons rencontrés. La conclusion de ces partenariats est essentielle pour favoriser l'échange de savoir-faire afin de mieux orienter les actions à venir en lien avec le Guide et les informations nutritionnelles :

Recommandation 1

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien mette en place un réseau qui assure la distribution du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* dans tous les foyers canadiens en tenant compte que les personnes faiblement alphabétisées ont rarement accès à l'Internet. (Faire appel aux réseaux déjà mis en place tels que l'impôt sur le revenu et les programmes de crédit d'impôt remboursable, les chèques de sécurité du revenu et de régime de retraite).

Recommandation 2

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères dont la mission est susceptible d'influer sur les principaux aspects de la saine alimentation conçoivent une campagne de sensibilisation qui vise à promouvoir en langage clair et simple et schématisé, les principes énoncés dans le nouveau Guide alimentaire, en particulier les groupes alimentaires et les portions ainsi que les renseignements contenus dans le tableau de valeur nutritive.

Recommandation 3

Option consommateurs recommande que les institutions privées et les cuisines institutionnelles obtiennent une accréditation octroyée par le ministère compétent confirmant les connaissances et l'application des notions préconisées dans le nouveau Guide alimentaire et le Tableau.

Recommandation 4

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères responsables de la révision et de la diffusion du nouveau Guide alimentaire mettent sur pied une plate-forme pour favoriser les discussions et les échanges de savoir-faire entre les différents acteurs concernés par la problématique soulevée :

- les représentants des ministères concernés par la saine alimentation, la sécurité alimentaire (pouvoir d'achat et accessibilité en tout temps et en tous lieux) et l'alphabétisation ;
- les associations où oeuvrent des professionnels dans divers domaines connexes, dont les diététistes et le milieu de l'éducation, incluant la cuisine professionnelle et de restauration ;
- les représentants de l'industrie agroalimentaire (inclure la formation continue des employés sur le nouveau Guide alimentaire et le Tableau);

et

- les organismes communautaires qui, dans le cadre de leurs activités, accueillent la population faiblement alphabétisée et lui offrent de nombreux services.

Recommandation 5

Pour favoriser l'apprentissage en la matière, Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères concernés puissent assurer le soutien à l'élaboration et à la traduction dans les trois principales langues parlées au Canada :

- A. d'ateliers de formation populaire qui doivent privilégier :
- un partenariat avec un individu ayant une expertise en la matière ;
 - un support visuel schématisé qui respecte les couleurs du nouveau Guide alimentaire en lien avec les groupes alimentaires, les portions, les notions du Tableau et les impacts sur la santé ;
 - un questionnaire de suivi après la formation comprenant des indicateurs ciblés pour mesurer l'intégration des connaissances acquises ;

B. d'une trousse d'animation fonctionnelle qui pourra fournir aux participants des explications claires et simples à l'aide de schémas – dresser une liste des questions les plus fréquemment posées. Ce travail requiert une collaboration étroite avec les organismes communautaires qui rencontrent les personnes faiblement alphabétisées dans le cadre de leurs activités, lesquels doivent également participer à l'étape de validation de la version finale de cette trousse ;

et

C. d'un programme destiné aux personnes faiblement alphabétisées pour mieux cerner, à l'aide d'un questionnaire clair et simple, leurs habitudes et leurs besoins alimentaires afin de leur fournir des indications relatives aux recommandations du nouveau Guide alimentaire et du Tableau. Ces indications, qui ont été formulées par un professionnel ou un représentant du milieu de l'éducation (encourager les étudiants à s'engager davantage dans le milieu communautaire) et qui peuvent être transmises par un intervenant formé, doivent tenir compte du niveau d'alphabétisation, du pouvoir d'achat et de la disponibilité des produits alimentaires à proximité – *une approche personnalisée et intégrée.*

Recommandation 6

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien assure l'élaboration d'un guide de bonnes pratiques qui ont une influence positive sur la capacité des Canadiens faiblement alphabétisés à mettre en application les notions ciblées par le nouveau Guide alimentaire et le Tableau et ce, en collaboration avec les organismes qui offrent des activités liées à la saine alimentation à une clientèle faiblement alphabétisée.

Recommandation 7

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères concernés soutiennent les organismes communautaires qui offrent des ateliers d'apprentissage culinaire valorisant les aliments santé ciblés par le nouveau Guide alimentaire.

TABLE DES MATIÈRES

OPTION CONSOMMATEURS.....	III
REMERCIEMENTS.....	IV
RÉSUMÉ.....	VI
RECOMMANDATIONS.....	VIII
TABLE DES MATIÈRES	XI
INTRODUCTION.....	15
1 - DONNÉES PERTINENTES ET APERÇU DES ENJEUX ET OBSTACLES.....	18
1.1 Réglementation canadienne sur l'étiquetage	18
1.2 Historique du Guide alimentaire canadien	20
1.3 L'état de santé des Canadiens et la saine alimentation	22
1.4 L'alphabétisation	26
1.4.1 Définition.....	26
1.4.2 Principaux résultats de l'EIACA	30
1.4.3 Les immigrants au Canada : un bref aperçu	33
1.4.4 Pourquoi l'alphabétisation est importante	34
1.4.5 Conclusion.....	34
2 - REVUE DE LA LITTÉRATURE.....	36
3 - MÉTHODOLOGIE.....	42

4 - RÉSULTATS	45
4.1 Rencontres avec les intervenants (en ordre alphabétique).....	46
4.1.1 <i>L'Ardoise du Bas-Richelieu</i>	46
4.1.2 <i>Association des diététistes au Québec - ADAQ</i>	52
4.1.3 <i>La corporation culturelle latino-américaine de l'amitié - COCLA</i>	57
4.1.4 <i>Moisson Montréal</i>	60
4.1.5 <i>Le Regroupement des cuisines collectives du Québec</i>	63
4.1.6 <i>La Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec</i>	72
4.2 Résultats des groupes de discussion.....	75
4.2.1 <i>L'Ardoise du Bas-Richelieu</i>	75
4.2.2 <i>La COCLA</i>	80
5 - ANALYSE DES RÉSULTATS DES GROUPES DE DISCUSSION	85
5.1 Les habitudes d'achat et de cuisine.....	85
5.2 <i>Le Guide alimentaire</i>	88
CONCLUSION	92
RECOMMANDATIONS	95
ANNEXE 1	98
<i>Tableau 1.1 Cinq niveaux de difficultés pour les domaines de la compréhension de textes suivis, de textes schématiques et de leur numérotation</i>	98
<i>Tableau 1.2 Quatre niveaux de difficulté pour le domaine de la résolution de problèmes</i>	100
ANNEXE 2	101
<i>Profil des participants</i>	101
ANNEXE 3	103

L'apprentissage est non seulement similaire à la santé,
c'est la santé

Marilyn Ferguson

INTRODUCTION

Se nourrir est un besoin essentiel, un droit fondamental. Se nourrir pour être en santé montre toute l'importance que revêt la capacité des consommateurs canadiens à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation.

Un sondage mené en 2004 par la firme Environics³ indique qu'un peu plus de la moitié des Canadiens lisent fréquemment les informations sur les étiquettes des produits alimentaires. Incidemment, parmi ces consommateurs, l'information la plus recherchée est celle liée au gras ou au gras trans. Un indice encourageant car il est incontestable que les Canadiens n'ont jamais autant souffert d'obésité, de maladies chroniques et de maladies cardio-vasculaires.⁴ Précisons toutefois que ce sont les Canadiens hautement scolarisés qui sont portés à lire ces étiquettes alimentaires qui permettent d'en apprendre davantage sur les ingrédients et la valeur nutritionnelle du produit convoité⁵.

Qu'en est-il alors des Canadiens qui n'ont pas un niveau minimal de compétences pour répondre notamment aux exigences de la vie quotidienne ? Selon les données les plus récentes du gouvernement canadien, il s'agit d'une réalité vécue par 48% de la population canadienne âgée de 16 ans et plus.⁶

À cet égard, Option consommateurs a depuis plus de 15 ans investi moult efforts pour répondre aux besoins des consommateurs faiblement alphabétisés. Outre la rédaction de rapports de recherche sur l'alphabétisation⁷, Option consommateurs a développé une série de guides

³ Environics Research Group. Focus Canada – The pulse of Canadian Public Opinion, Report 2004-4, Toronto, 134 p.

⁴ Santé Canada, Communiqué 2005-74, « Le gouvernement du Canada réaffirme son engagement à lutter contre les taux croissants d'obésité au Canada » (6 juillet 2005).

⁵ *Supra* note 3.

⁶ Statistique Canada, Le Quotidien, « Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes » (9 novembre 2005).

⁷ Option consommateurs, « La participation des entreprises de services d'utilité publique à l'alphabétisation » (2001) 56 p.; Option consommateurs, « L'accès aux services financiers et les personnes analphabètes » (1999) 55 p.

pratiques avec le soutien de divers partenaires, notamment la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français, la Fondation pour l'alphabétisation et le Secrétariat national à l'alphabétisation.

En contrepartie, Option consommateurs s'implique dans de multiples dossiers relevant du domaine de l'agroalimentaire qui comporte un volet consacré à la santé. Pour ce faire, elle rédige des projets de recherche qui jusqu'à présent ont porté par exemple sur les Organismes génétiquement modifiés, sur l'agriculture biologique, sur le principe de précaution, sur la sécurité des jouets sonores ; elle a participé au processus d'élaboration d'une norme volontaire sur l'étiquetage des OGM (2001-2004) ; elle a réalisé des projets spéciaux grâce au financement du Fonds pour la santé de la population : étiquetage nutritionnel et maladies cardiovasculaires chez les personnes âgées (2000-2002), interactions médicaments - produits santé naturels (2003-2004 et 2004-2005) et risques potentiels des produits chimiques domestiques (2005-2007) ; elle siège à divers comités et groupes de travail tant au niveau provincial que fédéral, dont le Comité consultatif de la Direction générale des produits de santé naturels et la Table filière biologique du Québec. Son intérêt émergent envers l'alimentation et la santé s'est accentué grâce à un partenariat entre différents acteurs de la société civile, dont le Regroupement des cuisines collectives du Québec, sur l'état d'insécurité alimentaire au Québec.

Fort de cette expertise, Option consommateurs s'est penché sur la capacité des Canadiens faiblement alphabétisés qui doivent plus que jamais être outillés pour mieux se nourrir et mieux nourrir leur famille. Dans le même ordre d'idées, l'Association canadienne pour la santé publique a fait la même corrélation : « en mettant de l'avant l'alphabétisation comme facteur essentiel pour permettre un accès équitable aux services de santé »⁸.

Les principes sacro-saints d'information et de sensibilisation auprès des consommateurs canadiens sont des objectifs qui définissent Option consommateurs. Or ces principes ont une visée particulière quand il s'agit des consommateurs canadiens faiblement alphabétisés qui doivent pouvoir, comme tous les autres consommateurs canadiens, bénéficier des renseignements qui

⁸ Site Internet de l'Association canadienne de santé publique, en ligne : ACSP
<<http://www.cpha.ca/francais/inside/about/about.htm>>.

sont le fruit des recherches et des réflexions des gouvernements, des ministères concernés et des différents intervenants en santé humaine, des recherches qui ont notamment pour objectif de promouvoir une saine alimentation et un meilleur état de santé pour tous les Canadiens et Canadiennes.

Ce rapport vise à identifier les avenues et les moyens de communication pertinents et efficaces qui permettront aux quelques 12 millions d'adultes canadiens qui ont un faible taux d'alphabétisation d'être mieux en mesure de comprendre les informations contenues dans le nouveau Guide alimentaire canadien et les renseignements nutritionnels détaillés apparaissant sur les étiquettes des aliments.

Les nouvelles moutures du Guide alimentaire *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (5 février 2007) et de l'étiquetage nutritionnel (12 décembre 2005) se veulent des outils qui contribueront à aider les consommateurs à bien s'informer en ce qui a trait à la santé, et à faire de meilleurs choix alimentaires.

1 - DONNÉES PERTINENTES ET APERÇU DES ENJEUX ET OBSTACLES

Cette prochaine section fournit des données relatives aux deux volets du projet – alphabétisation et saine alimentation. Pour mieux comprendre les enjeux et obstacles de chacun des volets, nous croyons important de dresser un portrait propre à chacun. Cette méthode permet d'étayer nos recommandations finales à l'égard du nouveau guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et des informations ciblées par le tableau de valeur nutritive. En outre, étant donné la problématique visée, nous croyons opportun d'inclure un sommaire tant de l'historique du Guide alimentaire canadien que du contexte dans lequel le tableau de valeur nutritive a été conçu. Ce faisant, ces renseignements viennent corroborer la légitimité de la recherche sur le degré d'alphabétisation et la santé et de soutenir l'intérêt en ce qui concerne la mise sur pied de projets qui en sont les résultantes.

1.1 Réglementation canadienne sur l'étiquetage⁹

Le Canada a réglementé l'étiquetage des aliments dans le *Règlement sur les aliments et drogues concernant l'étiquetage nutritionnel, les allégations relatives à la teneur nutritive et les allégations relatives à la santé*, modifié en décembre 2002. L'étiquetage des aliments préemballés est obligatoire et le règlement prévoit la façon d'utiliser le tableau de valeur nutritive. Les grands fabricants devaient se conformer au règlement en trois ans (pour le 12 décembre 2005), et les petits fabricants, qui disposaient de cinq ans, doivent s'y conformer d'ici décembre 2007. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) est chargée de veiller à l'application de toutes les dispositions législatives relatives aux aliments. La *Loi sur l'emballage et l'étiquetage des produits de consommation* prévoit une méthode d'étiquetage et d'emballage uniforme des produits vendus au détail.

Ainsi, afin que les consommateurs puissent faire un choix éclairé, certains renseignements sur la nutrition doivent obligatoirement figurer sur les étiquettes, de même que la liste des ingrédients et la date limite de conservation. De plus, les allégations relatives à la santé ou qui s'adressent

⁹ Le site Internet de Santé Canada - l'Étiquetage des aliments, en ligne : Santé Canada < http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/index_f.html>.

précisément à des consommateurs ayant des régimes particuliers sont réglementées. À ce propos, le *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003* est un outil utile pour aider les industries à se conformer aux règles en vigueur.

Le contenu et l'apparence du tableau de la valeur nutritive qui apparaîtra sur l'emballage sont décrits dans le règlement. Il y a plusieurs modèles selon le type d'aliment et les nutriments qu'ils contiennent. Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé permet au consommateur d'évaluer si l'aliment contient une quantité faible ou élevée de nutriments en regard d'une valeur quotidienne de référence.

Certains aliments ne sont pas soumis à l'obligation d'étiquetage. Parmi ceux-ci, on retrouve les boissons alcoolisées, les fruits et légumes frais, la viande et la volaille crue à ingrédient unique et non hachée, le poisson et les fruits de mer crus à ingrédient unique, les portions individuelles pour consommation immédiate, les produits vendus dans un commerce de détail où se font la préparation et la transformation, dans un éventaire routier, une exposition d'artisanat, un marché aux puces, une foire, un marché d'agriculteur, les bonbons d'une bouchée, et une gamme de produits laitiers vendus dans un contenant réutilisable en verre. Les aliments qui contiennent des quantités négligeables des éléments nutritifs devant figurer au tableau de valeur nutritive font également partie des exceptions. Notons que les préparations pour régime liquide, les succédanés de lait humain ou les aliments présentés comme contenant de tels succédanés, les substituts de repas, les suppléments nutritifs ou les aliments présentés comme étant conçus pour un régime à très faible teneur en énergie, ne peuvent pas porter l'inscription « valeur nutritive » ou tableau.

La fausse représentation est interdite. En effet, un emballage, une étiquette ou une annonce qui pourrait donner une fausse impression quant à la nature, la valeur, la quantité, la composition ou la sûreté d'un aliment est prohibé. L'allégation « léger » est permise à condition que des renseignements soient fournis sur l'étiquette quant à sa faible teneur en lipides ou en calories. L'allégation « santé » est également restreinte. De plus, si l'annonce publicitaire d'un aliment contient une allégation relative à la valeur nutritive, au rôle biologique ou à la santé sans que les

renseignements étayant ces allégations ne figurent sur l'étiquette, ces renseignements nutritionnels devront être fournis dans la publicité.

1.2 Historique du Guide alimentaire canadien¹⁰

Depuis 1942, le gouvernement du Canada propose des règles alimentaires officielles pour promouvoir une saine alimentation. Les premières *Normes alimentaires pour le Canada* établies par le Conseil canadien de la nutrition (1938-1969) prévoyaient des quantités d'éléments nutritifs nécessaires pour être et demeurer en santé. Les *Règles alimentaires* de 1942 faisaient partie d'un programme de nutrition en temps de guerre. On proposait des quantités précises d'aliments divisés en six groupes; le lait, les fruits, les légumes, les céréales et le pain, les oeufs ainsi que la viande et le poisson. Les règles visaient une alimentation optimale malgré le rationnement.

Dès 1944, des modifications importantes ont été apportées aux règles alimentaires. On visait alors l'obtention d'une silhouette acceptable. En réaction à la disette que connaissaient plusieurs régions du monde, un feuillet de sensibilisation sur la surconsommation a été produit. Notons que le fromage et les œufs ont été incorporés au groupe des viandes et des poissons. Puis, suite à l'adoption des nouvelles Normes alimentaires pour le Canada de 1949, les règles alimentaires ont été modifiées pour exhorter les gens à éviter la surconsommation.

En 1961, de grands changements d'apparence et de contenu sont intervenus. Le gouvernement produit un *Guide alimentaire Canadien* plus flexible car l'amélioration des méthodes de transformation, de conservation et de transport permettait un plus grand choix d'aliments.

En 1977, le Guide comportait quatre groupes alimentaires : les fruits et légumes furent combinés car en raison de la similitude de leurs valeurs nutritives, et on ajouta les produits laitiers dans le groupe du lait. Un *Manuel du Guide alimentaire canadien*, exposant les principes fondamentaux,

¹⁰ Site Internet de Santé Canada - Les guides alimentaires canadiens, de 1942 à 1992, en ligne : Santé Canada
< http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/hist/fg_history-histoire_ga_f.html > ; Linda Montpetit, « Un monde d'habitudes alimentaires! » *Le must alimentaire* (mai-juin 2007-Vol.2 N°1) à la p.50.

des exemples et des explications, fut distribué avec le Guide afin de sensibiliser la population aux enjeux de la nutrition.

Après l'évaluation du Guide et du manuel de 1977 et la parution d'un rapport sur les maladies cardio-vasculaires, le Guide a été modifié afin d'éviter les maladies chroniques liées à l'alimentation. Le nouveau Guide de 1982 visait à promouvoir un équilibre entre l'apport énergétique et la dépense d'énergie. Il incitait la population à modérer la consommation de gras, de sucre, de sel et d'alcool.

Le guide 1992 intitulé *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* suivait une nouvelle philosophie. Basé sur des consultations, des recherches et des commissions, le Guide proposait une ration alimentaire pouvant combler tant les besoins en nutriments que les besoins en énergie en fonction de l'âge, la taille, l'activité, le sexe et l'état de grossesse ou d'allaitement des personnes. On a également produit un livret pour aider les consommateurs à mieux comprendre et mieux utiliser le Guide ainsi que des outils destinés aux éducateurs pour enfants.

Désormais sur Internet, la page du Guide est toujours la page la plus consultée du site Web de Santé Canada. Tous les guides alimentaires de 1942 à 2007 ont eu pour objectif de guider les Canadiens dans leurs choix alimentaires dans le but de favoriser la santé de la population.

De la même façon, une vingtaine de pays ont publié des guides alimentaires qui varient en fonction de l'agriculture et de l'économie locale, des habitudes de vie et des risques de maladies chroniques reliées à l'alimentation. Malgré les différences de représentations, les guides alimentaires de tous les pays partagent la même philosophie. Ils visent à transmettre un message clair sur la modération et la quantité d'aliments de chaque groupe à consommer. La similitude entre les groupes alimentaires est assez remarquable, les différences plus importantes se rapportant à la définition des produits céréaliers.

Malheureusement, l'obésité est de plus en plus répandue à travers le monde en raison de l'urbanisation et de l'occidentalisation de l'alimentation. Les Guides tentent alors de promouvoir l'alimentation traditionnelle en insistant sur une grande proportion de produits céréaliers et une faible quantité de matières grasses. Le régime méditerranéen serait un exemple à suivre pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, grâce à la consommation de protéines principalement

d'origine végétale, de poisson quelques fois par semaine, d'huile d'olive et même de vin rouge en petite quantité. Notons qu'aucun Guide ne fait la promotion des aliments transformés ou raffinés.

1.3 L'état de santé des Canadiens et la saine alimentation

Le rapport n'a pas pour objectif de formuler des recommandations quant au contenu nutritionnel du nouveau Guide alimentaire. Ce dernier est fondé sur des données probantes, suggère des produits alimentaires de base et ne fait aucune mention de produits transformés. Comme le souligne Mary Bush, directrice générale du Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition à Santé Canada :

Le Guide alimentaire n'est pas un régime et il transcende les modes alimentaires [...]. Il est fondé sur de solides faits scientifiques et une vaste gamme d'opinions d'experts. [...] Suivre le Guide alimentaire [...] peut aider les gens à réduire leur risque de devenir obèses ou d'être atteints de diabète de type II, de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancer ou d'ostéoporose ¹¹.

Cependant, en partant de la prémisse que l'ancienne version du Guide est le deuxième document le plus demandé auprès du gouvernement fédéral après le formulaire de Déclaration du revenu, la question se pose, comment cela se fait-il que l'état de santé des Canadiens soit devenu aussi inquiétant.

Du seul point de vue de l'obésité, on peut affirmer que les hommes adultes à revenu supérieur affichent le taux d'obésité le plus élevé au Canada. C'est d'ailleurs un fait isolé diffusé dans certains milieux. En contrepartie, les Canadiens (hommes et femmes) faiblement scolarisés (ayant moins qu'un secondaire) sont ceux dont le taux d'obésité est le plus élevé¹²¹³. Ces données illustrent l'importance de privilégier une approche holistique quand il s'agit de discuter de l'état de santé des Canadiens.

¹¹ Site du ministre des Transports, de l'Infrastructure et des Collectivités et député de Pontiac, l'honorable Lawrence Cannon, « L'édition 2007 du Guide alimentaire canadien : une source fiable pour faire des choix santé » (16 février 2007), en ligne : <<http://www.lawrencecannon.com/FR/4421/50579>> .

¹² Michael Tjepkema, « L'obésité chez les adultes au Canada : Poids et grandeur mesurés » tiré de *l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes*, Statistique Canada (2005).

Nombreuses sont les études qui affirment que ce sont les consommateurs les plus vulnérables au plan socioéconomique qui « tendent à être en moins bonne santé »¹⁴. S'il est vrai d'affirmer que l'espérance de vie de tous les Canadiens de toutes les classes sociales, il n'en demeure pas moins qu'une étude de Statistique Canada menée de 1971 à 1996 et publiée en 2002, constate que ce sont « [l]es Canadiens dans le quintile urbain le plus pauvre [qui] ont dû attendre [25ans] pour atteindre l'espérance de vie du quintile le plus riche il y a 25 ans [nos soulignés] »¹⁵. En fait, les Canadiens à revenu élevé vivent plus longtemps que ceux à revenu moyen et ces derniers, ont une durée de vie plus longue que celle des Canadiens les plus pauvres dont l'état de santé est le plus précaire comparativement aux autres catégories¹⁶.

Statistique Canada a également enquêté pendant huit années (de 1994-1995 à 2002-2003) « sur la santé de la population » et les résultats sont décrits dans une série d'articles rédigés et publiés ponctuellement depuis 2004¹⁷. Dans un des articles portant sur l'obésité, on indique clairement que « le fait d'être membre d'un ménage à revenu élevé était associé à un risque plus faible de devenir obèse »¹⁸.

Dans cette optique, le nouveau Guide doit pouvoir aider les consommateurs à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation. Rappelons que l'un des objectifs du Guide est d'aider à « [l'atteinte d'] un état de santé globale et de bien-être ».

Cela dit, il est inquiétant de prendre connaissance des informations largement véhiculées par moult avenues de communication qui indiquent non seulement qu'il y a un trop grand nombre de

¹³ Les données en lien avec le revenu ont été réparties selon 5 quintiles : inférieur – moyen/inférieur – moyen -moyen/supérieur – supérieur.

¹⁴ Institut canadien d'information sur la santé – Initiative sur la santé de la population canadienne, « Améliorer la santé des Canadiens » (2004) à la p.24.

¹⁵ R. Wilkins, J.-M. Berthelot, E.N.G. « Tendances de la mortalité selon le revenu de quartier dans les régions urbaines du Canada de 1971 à 1996 », Rapports sur la santé—Supplément, Ottawa, Statistique Canada, catalogue n°82-003-XFP, 2002, 13, 1-28 dans *Améliorer la santé des Canadiens* (révision septembre 2004), Institut canadien d'informations sur la santé – Initiative sur la santé de la population canadienne, à la p.26.

¹⁶ R. Evans, “Interpreting and addressing Inequalities in Health: From Black to Acheson to Blair to...?”(2002) London, Office of Health Economics dans *Supra* note 14, à la p.26.

¹⁷ Statistique Canada, *En santé aujourd'hui, en santé demain? Résultats de l'Enquête nationale sur la santé de la population*, en ligne : < <http://dsp-psd.communication.gc.ca/Collection/Statcan/82-618-M/82-618-MIF.html>>.

Canadiens qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts, mais qu'ils sont de plus en plus nombreux à vivre l'insécurité alimentaire.

Selon les données récentes de Statistique Canada:

Les familles à faible revenu doivent faire un compromis entre les dépenses consacrées à la nourriture et à d'autres nécessités, comme le logement et les vêtements. [I]l a été démontré que le coût des aliments était plus élevé dans les quartiers pauvres et il se peut que le déplacement pour aller faire les courses dans les quartiers où les prix sont moins élevés ne soit pas toujours possible¹⁹.

En outre, comme le rapporte le dernier *Bilan-Faim* de l'Association canadienne des banques alimentaires, 41% des gens âgés de 18 et moins ont eu recours à l'aide alimentaire l'an dernier. De plus, les familles avec enfants représentaient plus de la moitié de la clientèle.²⁰

Selon M. Clément Bergeron, directeur général de l'Association québécoise des banques alimentaires et des Moisson, « [d]epuis quatre ans, nous voyons arriver une nouvelle clientèle [...]. Des gens seuls, qui travaillent au salaire minimum et qui n'arrivent plus. [...] Il y a aussi les crises. [...] Quand quelqu'un vient nous voir, on ne regarde pas dans quelle voiture il arrive, [...]. Une situation d'urgence, c'est une situation d'urgence»²¹.

Il ne s'agit pas ici d'amorcer un long débat sur les raisons qui font en sorte que nombre de Canadiens n'ont d'autres choix aujourd'hui que de s'approvisionner aux banques alimentaires, que de nombreuses familles n'ont pas suffisamment de ressources financières pour s'offrir trois repas équilibrés et qu'une partie de la population dont les plus jeunes, les personnes vivant seules ainsi que les gens du troisième âge, doivent compter sur des programmes communautaires pour se nourrir quotidiennement.

¹⁸ J.M. Berthelot, C. Le Petit, « Obésité : un enjeu en croissance » dans Statistique Canada, Le Quotidien, 7 avril 2005, en ligne : < <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/050407/q050407a.htm> >.

¹⁹ S. Chevalier, N. Ratté, *Un problème de santé publique: la hausse de la prévalence de l'obésité au Canada, au Québec et à Montréal* –Chronique Prévention en pratique médicale de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (18 avril 2005). Données tirées de: Statistique Canada, Le Quotidien, *Enquête nationale sur la santé de la population- Obésité: un enjeu en croissance*, 7 avril 2005.

²⁰ Association des banques alimentaires du Canada, à la section éducation et recherche, *En apprendre davantage à propos du problème de la faim au Canada*, en ligne : ABAC <<http://www.cafb-acba.ca/french/EducationandResearch.html>> .

²¹ S. Bérubé, « 350 000 Québécois visitent les banques alimentaires50 », *La Presse* [de Montréal], (29 mars 2006).

Nous souhaitons plutôt illustrer la nécessité d'une approche holistique pour permettre à tous les Canadiens d'atteindre d'un meilleur état de santé, car ces multiples facettes auxquelles nous avons fait allusion ont un impact indéniable sur l'atteinte de cet objectif. Dans cette optique, la population canadienne entière doit être en mesure de se nourrir conformément aux recommandations et suggestions de base du Guide :

« Avec le lancement de l'édition 2007, les Canadiens peuvent à nouveau s'en remettre à cette publication reconnue du gouvernement du Canada pour distinguer la réalité de la fiction »²².

Rappelons enfin que le Canada s'est engagé à promouvoir les principes de la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH)²³ et qu'il est un État signataire du Pacte international relatif aux droits économiques (PIRECS)²⁴ :

DUDH

Article 25

1. Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires [nos surlignés].

[...]

PIDESC

Article 12

1. Les États parties au présent Pacte reconnaissent le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale qu'elle soit capable d'atteindre.

²² Site Internet de Santé Canada - historique du guide alimentaire, en ligne : Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/hist/index_f.html>.

²³ *Déclaration universelle des droits de l'homme*, Rés. AG Res. 217 A (III) Doc. Off. AG NU, 3^e Sess., Suppl. n^o 13, Doc. NU A/810 (1948) 71.

²⁴ *Pacte International relatif aux droits économiques, sociaux et culturels*, Rés. AG Res 2200A (XXI), 16 décembre 1966, (entrée en vigueur : 3 janvier 1976).

1.4 L'alphabétisation

1.4.1 Définition

En novembre 2005, Statistique Canada faisait les manchettes dans les médias avec notamment une statistique inquiétante : 48 % de la population adulte canadienne âgée de 16 ans et plus n'a pas le niveau minimal de compétences pour répondre aux exigences de la vie quotidienne et du travail²⁵. Comment peut-on s'imaginer que près d'un canadien sur deux éprouve des difficultés d'alphabétisation? Le Canada possède pourtant des systèmes d'éducation structurés depuis longtemps et n'est pas considéré, a priori, comme un pays où les gens sont faiblement alphabétisés.

C'est toutefois ce qui ressort des résultats canadiens d'une vaste étude internationale effectuée en 2003 et intitulée : *Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes (EIACA)*²⁶. Ce document est la composante canadienne de l'étude internationale qui porte quant à elle le nom d'*Enquête sur la littératie et les compétences des adultes (ELCA)*²⁷.

Cette dernière a été réalisée conjointement par le gouvernement du Canada, du US National Center for Education Statistics et de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). Le Canada, les Bermudes, l'Italie, la Norvège, la Suisse, les États-Unis et l'État du Nuevo León au Mexique, ont tous participé à cette enquête.

On remarque que deux mots différents ont été utilisés dans les titres, soit le mot « littératie » et le mot « alphabétisation ». Dans les faits, il n'y a que très peu de différence. L'étude internationale emploie le mot « littératie » et l'étude canadienne emploie le mot « alphabétisation ». Le mot

²⁵ Statistique Canada. Le Quotidien, *Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes 2003*, 9 novembre 2005.

²⁶ Statistique Canada, *Miser sur nos compétences : Résultats canadiens de l'Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes*, Ottawa, auteurs, 2005a, 246p.

Le rapport présente la répartition des compétences dans les dix provinces et les trois territoires ainsi que dans des sous-populations particulières, notamment les immigrants, les Autochtones et les minorités de langue officielle. Le rapport analyse également le lien entre diverses caractéristiques socio-démographiques, comme l'âge, l'éducation, le type de travail et le revenu et les résultats en matière de littératie, de numératie et de résolution de problèmes.

²⁷ OCDE et Statistique Canada, *Apprentissage et réussite : premiers résultats de l'Enquête sur l'alphabétisation et les compétences des adultes*, Paris et Ottawa, auteurs, 2005, 338p.

littératie a été défini comme étant « l'aptitude à comprendre et à utiliser l'information écrite dans la vie courante, à la maison, au travail et dans la collectivité en vue d'atteindre des buts personnels et d'étendre ses connaissances et ses capacités » (Legendre, 2005, p.84) tandis que le mot alphabétisation se réfère à « la capacité de comprendre et d'utiliser des imprimés dans des activités quotidiennes, que se soit à la maison, au travail ou dans la collectivité, pour atteindre ses objectifs, parfaire ses connaissances et accroître son potentiel » (Comité permanent du développement des ressources humaines et de la condition des personnes handicapées).

Le mandat confié au gouvernement du Canada et à l'OCDE consistait à mesurer les habilités des gens dans quatre (4) domaines, soit la compréhension de textes suivis, la compréhension de textes schématiques, la numératie et enfin la résolution de problème. Chaque domaine étant défini comme suit :

Les capacités de lecture à l'égard de textes suivis : connaissances et capacités nécessaires pour comprendre et utiliser l'information de certains textes, notamment des éditoriaux, des nouvelles, des brochures et des manuels d'instruction ;

Les capacités de lecture à l'égard de textes schématiques : connaissances et compétences requises pour situer et utiliser l'information contenue dans des documents de divers formats, notamment des demandes d'emploi, des formulaires de paie, des horaires de services de transport, des cartes, des tableaux et des graphiques;

Les capacités de lecture à l'égard de la numératie : connaissances et capacités requises pour gérer efficacement les exigences relatives aux notions de calcul de diverses situations;

Les capacités de lecture à l'égard de la résolution de problèmes : réflexion et action orientées vers un but dans des situations pour lesquelles aucune solution de routine n'existe.

Il est à noter que l'enquête ne visait pas à mesurer l'absence de compétences, mais plutôt à évaluer les connaissances dans les quatre domaines (définis ci-dessus), à partir d'une gamme de capacité. Les résultats ne peuvent, en conséquence, être utilisés pour qualifier les groupes de la

population de personnes alphabétisées ou analphabètes. Bref, il ne s'agissait pas de savoir si une personne peut lire, mais dans quelle mesure elle sait lire.

Au Canada, plus de 23 000 Canadiens ont été évalués en fonction de ces quatre échelles ou domaines. L'évaluation des habiletés et connaissances des trois premiers domaines a été faite selon cinq niveaux de compétence (allant d'un à cinq, par ordre ascendant)²⁸ dont les principaux critères ont été extraits par nous des tableaux 1.1 et 1.2 de l'EIACA. Les textes intégraux des tableaux se trouvent à l'Annexe I.

	Textes suivis	Textes schématiques	Numératie
Niveau 1	- repérer des éléments dans texte court - recopier	- repérer des éléments connus - inscrire des éléments connus	- faire des calculs simples et concrets (1 étape) - compter, trier, lire pourcentages
Niveau 2	- repérer des éléments dans texte long - comparer, mettre en opposition	- appairer des éléments - regrouper de l'information	- faire des calculs concrets de 1 à 2 étapes - mesurer, interpréter des graphiques simples
Niveau 3	- repérer des éléments ou leurs synonymes dans texte long et dense - faire des déductions de faible niveau - trouver de l'information facilement repérable	- intégrer plusieurs informations - lire tableaux et graphiques complexe	- comprendre de l'information mathématique sous différentes formes - résoudre des problèmes - interpréter des proportions et statistiques
Niveau 4	- faire l'adéquation d'éléments	- faire l'adéquation d'éléments	- comprendre des

²⁸ Statistique Canada, Le Quotidien, *Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes* 2003, 9 novembre 2005, en ligne : Statistique Canada <http://www.statcan.ca/francais/freepub/89-617-XIF/2005001/high_f.htm>.

4	<ul style="list-style-type: none"> multiples - résumer de l'information - faire des déductions complexes, éléments conditionnels 	<ul style="list-style-type: none"> multiples - faire des déductions poussées - donner des réponses complexes 	<ul style="list-style-type: none"> données mathématiques abstraites - faire des calculs en plusieurs étapes - raisonner, interpréter - mise en application de formules
Niveau 5	<ul style="list-style-type: none"> - faire de la recherche d'information dans texte complexe - faire des déductions de haut niveau - acquérir des connaissances spécialisées 	<ul style="list-style-type: none"> - comprendre des documents complexes et de l'information multiple - faire des déductions de haut niveau - acquérir des connaissances spécialisées 	<ul style="list-style-type: none"> - comprendre des représentations complexes, statistiques abstraites - analyser, intégrer plusieurs données - justifier une réponse

L'évaluation des capacités de lecture à l'égard de la résolution de problèmes est faite selon les quatre niveaux résumés dans le tableau suivant :

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> - faire des déductions simples et concrètes - arriver à des conclusions simples dans un contexte familier
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> - évaluer une solution de rechange - être capable de raisonnement linéaire - combiner de l'information de plusieurs sources
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> - ordonner des éléments - formuler des solutions multidimensionnelles - être capable de raisonnement non linéaire
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> - évaluer des critères (interdépendance, cohérence, exhaustivité) - expliquer et justifier un raisonnement - être capable de raisonnement dans un système complet

1.4.2 Principaux résultats de l'EIACA

Au Canada

Statistique Canada a préparé un document qui fait état des principaux résultats de l'*Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes* (EIACA) de 2003. Nous nous permettons de reproduire intégralement les onze (11) conclusions afin de respecter à la lettre l'étude²⁹.

- Les résultats moyens de la population d'âge adulte âgée de 16 ans et plus au Yukon, en Alberta, en Saskatchewan et en Colombie-Britannique sont supérieurs à la moyenne canadienne dans les quatre domaines visés par l'EIACA de 2003; les résultats sont inférieurs à cette même moyenne au Nouveau-Brunswick, à Terre-Neuve-et-Labrador et au Nunavut.
- La Nouvelle-Écosse, les Territoires du Nord-Ouest, le Manitoba, l'Ontario et l'Île-du-Prince-Édouard présentent des résultats moyens qui ne sont pas statistiquement différents de la moyenne canadienne. Au Québec enfin, les résultats moyens sont inférieurs à la moyenne nationale pour les domaines des textes suivis et schématiques, mais ne diffèrent pas de cette moyenne pour la numératie et la résolution de problèmes.
- À l'échelle nationale, 48 % de la population d'âge adulte – 12 millions de Canadiens de plus de 16 ans – n'atteint pas le niveau 3 aux échelles des textes suivis et schématiques (environ 9 millions ou 42 % si l'on tient compte seulement des Canadiens âgés de 16 à 65 ans). Le niveau 3 de performance est utilisé afin de définir un « niveau souhaité » de compétence pour faire face aux demandes grandissantes de compétences dans une économie axée sur le savoir et l'information.
- La proportion de Canadiens de 16 ans et plus qui occupent les niveaux 1 et 2 à l'échelle de la numératie est encore plus grande (55 %).
- Dans l'ensemble, la répartition des résultats en littératie n'a guère évolué de 1994 à 2003.

²⁹ *Supra* note 28.

- Les tendances antérieures en matière de littératie se maintiennent avec des résultats supérieurs pour les jeunes et les gens plus instruits.
- Au Nouveau-Brunswick, au Québec, en Ontario et au Manitoba, les francophones obtiennent des résultats inférieurs aux anglophones dans le domaine des textes suivis.
- Le phénomène tient peut-être en partie à des différences de niveaux de scolarisation et à l'emploi d'une langue maternelle autre que le français ou l'anglais, mais les populations autochtones observées présentent des résultats en littératie inférieurs à ceux de toute la population canadienne.
- Les immigrants qui n'ont ni l'anglais ni le français comme langue maternelle sont environ deux fois plus nombreux dans le niveau 1 des textes suivis que les immigrants ayant l'anglais ou le français comme langue maternelle, et sont finalement plus de trois fois plus nombreux que les personnes nées au Canada.
- Le niveau de performance des Canadiens de 16 à 65 ans en littératie, en numératie et en résolution de problèmes est nettement lié à leurs résultats sur le marché du travail. Les résultats moyens à l'EIACA des gens occupés sont supérieurs à ceux des chômeurs ou des inactifs.
- Les répondants qui déclarent un état de santé médiocre ont à cette échelle des résultats inférieurs à ceux qui se disent de santé passable, bonne ou excellente. Il faudra examiner plus avant la nature de ce rapport, mais les données montrent clairement une interaction de la santé et de la littératie.
- À degré élevé de maîtrise des textes suivis, degré élevé de participation à diverses activités collectives. La littératie pourrait être un grand facteur d'édification d'une collectivité où règne l'engagement social et, à son tour, la collectivité serait plus susceptible de créer un terrain fertile pour le soutien et le développement de la littératie.

Ces constats semblent alarmants si l'on tient compte que le niveau 3 de performance est généralement un niveau « minimum » requis à partir duquel une personne réussit à répondre aux exigences de la vie dans la société : « [l]e niveau 3 de performance est généralement utilisé comme point de repère minimum parce que dans les pays développés, une performance au-delà du niveau 2 est généralement associée à un nombre significatif de rendements positifs, comme accroître ses chances d'emploi et participer plus intensément à la vie publique »³⁰.

Il est de plus inquiétant de constater que les compétences en littératie des canadiens affichent très peu de changements significatifs entre 1994 et 2003. Une première étude comparative d'envergure internationale sur les compétences des adultes avait été faite en 1994,³¹. Malgré que plus de dix (10) ans se soient écoulés depuis la première enquête, les compétences globales en littératie des canadiens ne se sont pas améliorées, ou très peu. Plusieurs facteurs laissent présager une amélioration, comme le départ probable à la retraite des travailleurs plus âgés et moins scolarisés, l'augmentation de la proportion de la population née au Canada ayant fait des études post-secondaires. Des progrès ont été réalisés dans certains groupes, par exemple dans les groupes plus âgés par rapport aux groupes du même âge en 1994, mais on constate une détérioration des compétences à mesure que les personnes vieillissent. L'analyse des résultats est déficiente, plusieurs questions restant entières. Contrairement aux attentes, les résultats sont décevants³².

³⁰ *Supra* note 28.

³¹ On trouve les résultats de cette enquête dans les trois documents suivants : OCDE et Statistique Canada, *Littératie, économie et société : résultats de la première Enquête internationale sur l'alphabétisation des adultes*, Paris et Ottawa, auteurs, 1995, 217 p. ; OCDE et DRHC, *Littératie et société du savoir : nouveaux résultats de l'Enquête internationale sur les capacités de lecture et d'écriture des adultes*, Paris et Ottawa, auteurs, 1997, 207 p. ; OCDE et Statistique Canada, *La littératie à l'ère de l'information : résultats définitifs de l'Enquête internationale sur les capacités de lecture et d'écriture des adultes*, Paris et Ottawa, auteurs, 200, 191p.

³² Pour en savoir plus sur les résultats au Québec, on peut consulter le document de l'Institut de la statistique du Québec qui présente un rapport sommaire faisant état des principaux résultats québécois en terme de compétences en littératie tirés du rapport canadien de *l'Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes* (EIACA) 2003. Plusieurs facteurs ont été évalués afin de définir les compétences des Québécois, notamment les caractéristiques socio-démographiques (âge, sexe, scolarité), les caractéristiques socioéconomiques (statut d'emploi, type de profession axée sur le savoir, revenu d'emploi et participation à la formation) et finalement les caractéristiques socioculturelles (langue maternelle). Les résultats québécois ont été en premier lieu comparés à ceux des autres provinces et territoires canadiens et ensuite comparés aux autres pays qui ont participé à l'enquête. Les résultats du Québec en matière de littératie ne sont pas significativement différents des résultats de l'ensemble du Canada selon *l'Enquête Internationale sur l'Alphabétisation et les Compétences des Adultes effectuée au Canada en 2003*. On peut consulter le document à l'adresse Internet suivante : http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2005/fs_Eiaca2003.pdf. De plus, il importe de souligner que le Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ) a rédigé en

1.4.3 Les immigrants au Canada : un bref aperçu

Au moment de choisir les participants à nos groupes de discussion, il nous est apparu essentiel de recruter des gens dont le français ou l'anglais n'étaient pas leur langue maternelle. Nous voulions ainsi refléter le visage multiculturel de la population canadienne. En effet, il y a un quart de million de nouveaux résidents permanents qui sont admis au Canada à chaque année.³³ Dans bien des cas, au Québec notamment, les cours qui étaient dispensés auparavant par des groupes communautaires en alphabétisation se sont « transformés » en cours de « francisation » afin de répondre aux besoins de la population immigrante.

Selon l'EIACA, un pourcentage élevé d'immigrants, par rapport aux Canadiens de naissance, ont obtenu de faibles résultats en littératie³⁴. Soixante pour cent ont un niveau inférieur à 3, (par rapport à 37 pour cent pour les Canadiens de naissance) ce qui rappelle est jugé insuffisant pour répondre aux exigences de notre société du savoir et fonctionner dans notre système économique. Et cela même si plusieurs immigrants ont atteint un haut degré de scolarité dans leurs pays d'origine.

L'étude de l'EIACA a de plus révélé que le nombre d'années passées au Canada n'a pas d'incidence, ou très peu, sur les scores obtenus. En effet, les immigrants qui sont arrivés au Canada il y a 10 ans ou moins obtiennent les mêmes résultats en compréhension de textes suivis et de textes schématisés, en numératie et en résolutions de problèmes, que les immigrants qui vivent au Canada depuis plus de 10 ans. Pourtant, les « nouveaux » arrivants sont plus scolarisés que ceux qui sont au pays depuis longtemps. Théoriquement, il y a pour les nouveaux immigrants un écart considérable entre la capacité réelle et le potentiel, par exemple, à occuper un emploi.

septembre 2006 un excellent ouvrage intitulé : *Analyse de l'Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes*. Le RGPAQ s'est longuement penché sur les résultats obtenus au Québec et en a fait une analyse poussée et très intéressante.

³³ Site du ministère de la Citoyenneté et Immigration Canada, *Rapport annuel au Parlement sur l'immigration*, (2006), en ligne : CIC <www.cic.gc.ca/francais/ressources/publications/rapport-annuel2006/section1.asp>.

³⁴ ABC CANADA, Media Room, « Selon la Fondation pour l'alphabétisation ABC CANADA, les nouvelles statistiques révèlent que la population et l'économie canadiennes sont minées par des lacunes en littératie », (30 novembre 2005), en ligne :

<http://www.abc-canada.org/media_room/news/ialss_2005_r2f.shtml>.

1.4.4 Pourquoi l'alphabétisation est importante

Dans la vie de tous les jours, la vie au travail, à la maison et en société, la faculté d'utiliser et de comprendre de l'information est capitale.

Nous savons tous que la technologie évolue très rapidement et que nous sommes vite dépassés par les nouvelles technologies. Pour garder le rythme, il faut constamment se tenir à jour. Que penser alors des gens qui ont un faible niveau de compréhension? Comment faire pour les aider à conserver leurs emplois? Comment faire en sorte que les compétences des Canadiens augmentent au lieu de diminuer?

Nous appuyons les propos que tenaient Madame Christine Featherstone, présidente et directrice générale de la Fondation pour l'alphabétisation ABC Canada dans un communiqué de presse en 2005. Madame Featherstone mentionnait que : « Le défi que doit relever le Canada en matière de littératie et de numératie chez les adultes oblige plusieurs intervenants, notamment les leaders du monde des affaires et du travail et tous les paliers de gouvernement, à investir davantage en établissant des politiques et des mesures qui endigueront cette perte de compétences. »³⁵

Si on se fie aux résultats de l'EIACA, il y aura d'ici quelques années une pénurie de compétences. Le problème s'accroîtra au fur et à mesure que les exigences du monde du travail s'accroîtront, notamment par les changements technologiques, méthodologiques ou organisationnels. Les personnes qui ont déjà de faibles compétences (niveaux 1 et 2) en lecture, en écriture et en calcul seront probablement incapables d'occuper la majorité des postes qui remplaceront les emplois perdus. Comme le souligne la Fondation pour l'alphabétisation ABC Canada : « [l']effet final de ces développements est une population incapable de réaliser son potentiel personnel et professionnel et de contribuer pleinement à l'économie canadienne »³⁶.

1.4.5 Conclusion

Au fil de nos recherches, nous avons constaté qu'il s'est publié un nombre impressionnant d'ouvrages traitant de l'alphabétisation au Canada au cours des dernières années. En parcourant entre autre le site Internet d'Espace Alpha³⁷, un site québécois consacré à l'alphabétisation et où

³⁵ *Supra* note 34

³⁶ *Ibid.*

³⁷ Espace Alpha, Actualités - Palmarès des 25 documents les plus consultés du mois de mai 2007, en ligne : <http://espacealpha.cdeacf.ca/les_actualites/lire.php?article=2168>.

les gens peuvent avoir accès à plus de 500 documents en texte intégral depuis le milieu des années 1990 jusqu'à nos jours et produits par des groupes communautaires et la communauté de recherche en alphabétisation, nous avons constaté que parmi les 25 ouvrages les plus consultés au mois de mai 2007, se trouve un document intitulé : *Être en santé...tout simplement* (voir Annexe III) ³⁸. Cet ouvrage a été conçu en 2001 par un comité d'Au jardin de la Famille de Fabreville qui a mis sur pied un programme qui « vise à éclairer une clientèle peu scolarisée sur l'art et l'importance de bien se nourrir et sur le plaisir que l'on peut avoir à planifier et préparer de bonnes bouffes. De plus, découvrir la joie qu'apporte le fait de faire goûter ses bons petits plats et de les partager ».

Cet ouvrage fait référence au Guide alimentaire canadien de 1992. Bien se nourrir est une question qui demeure une préoccupation importante parmi la clientèle faiblement alphabétisée. Encore faut-il donner à ces personnes des outils et des trucs simples et faciles afin qu'elles puissent s'approprier les notions véhiculées par le Guide alimentaire et concilier plaisir de bien manger et plaisir de cuisiner.

³⁸ Michel Marinier « et al. », « Être en santé... tout simplement » Laval, Québec, Au Jardin de la famille de Fabreville inc, 2001 41p, en ligne : <http://catalogue.cdeacf.ca/Record.htm?idlist=41&record=19113817124919310999>.

2 - REVUE DE LA LITTÉRATURE

La revue de la littérature avait pour objectif de recenser les outils existants qui contribuent à l'éducation des personnes faiblement alphabétisées en matière de saine alimentation.

De façon générale, la communication pour la santé («health communication») développée surtout aux États-unis, met à profit les stratégies de communication pour informer les individus et les communautés et influencer leurs décisions en matière de santé, et ainsi améliorer la santé publique. Cette communication comprend la transmission de messages dans le cadre de campagnes d'éducation grand public afin de créer un climat social qui encourage les comportements sains, incite à la prudence et motive les individus à adopter des habitudes de vie saines. Il est important d'orienter les campagnes publiques d'information sur la santé en fonction des différentes audiences, afin de refléter leurs habitudes de vie, leurs attitudes, leurs croyances. Les campagnes de communication traditionnelles s'adressent à la masse populaire au moyen d'annonces à la radio, à la télévision et sur les babillards de services publics, ainsi que de messages sur des supports imprimés, comme des feuillets. Les techniques électroniques (CD-Rom, Internet) sont également utilisées et permettent un apprentissage interactif. On fait de plus en plus appel à la prévention communautaire pour modifier les comportements, les habitudes de vie et les habitudes alimentaires des individus dans le cadre d'activités communautaires.

Le lobbying gouvernemental permet aussi de modifier les comportements de la population. La hausse des prix du tabac, par exemple, contribue à une diminution de la consommation.³⁹

Chez notre voisin du Sud, le programme gouvernemental *Healthy People 2010 : understanding and improving health* prévoit les orientations communicationnelles à adopter et les objectifs à atteindre pour avoir une population en santé.⁴⁰

³⁹ Site Internet de Healthy People 2010 – Health Communication, “Healthy People 2010: Understanding and Improving Health”, en ligne: <http://www.healthypeople.gov/document/HTML/Volume1/11HealthCom.htm> .

⁴⁰ Site Internet de Healthy People 2010 - Home Page, en ligne: www.healthypeople.gov .

Plus particulièrement, la littératie santé (« health literacy ») se concentre sur la transmission et la compréhension de l'information par les personnes peu alphabétisées. Ces personnes coûtent souvent plus cher au système de santé publique car elles ne connaissent pas les comportements et les recommandations alimentaires pour vivre en bonne santé⁴¹.

Le département de la santé et des services à la population du gouvernement américain donne certaines références sur la bonne communication pour la santé⁴². On trouve sur leur site web plusieurs guides et outils pour aider les intervenants à adapter leur communication pour un public cible faiblement alphabétisé. Par exemple, pour faire en sorte que l'information écrite, sur papier ou sur le net, semble facile à lire, il faut utiliser des caractères de bonne taille, éviter les italiques ou les polices trop originales, et inclure des images.

Il existe à l'intention des formateurs en alphabétisation, quelques outils d'éducation des adultes sur la nutrition et la saine alimentation. Le *Journal of Community Health Nursing* a publié un article sur l'information en matière de nutrition dans les centres d'éducation pour adultes⁴³.

Parmi les outils existants à l'intention des formateurs en alphabétisation, le site américain *The Educator's Reference Desk* propose quelques leçons, par exemple : « élaboration d'un menu santé en se basant sur la pyramide alimentaire »⁴⁴.

En Europe, le projet *Food literacy* (alphabétisation alimentaire) financé par l'Union européenne a comme objectif d'élever les savoirs de base en alimentation, en tant que thématique transversale dans l'éducation des adultes, au rang de savoirs de base essentiels, au même titre que les savoirs de base en informatique ou les connaissances de base du consommateur⁴⁵. Plus précisément, le projet cherche à développer des supports et des outils permettant aux acteurs de l'éducation des

⁴¹ Site Internet du American Medical Association, AMA Foundation – Health Literacy, en ligne: AMA <<http://www.ama-assn.org/ama/pub/category/8115.html>>.

⁴² Site Internet du US Department of Health and Human Services, Health Communication Activities, *Quick Guide to Health Literacy*, en ligne: USDHHS <www.health.gov/communication/literacy/quickguide/>.

⁴³ [Peggy W. Murphy](#) and al. “Teaching Nutrition Education in Adult Learning Centers: Linking Literacy, Health Care, and the Community” (1996) Vol. 13, No. 3: pp. 149-158.

⁴⁴ Site Internet de The Educator's reference desk, Lessons Plans - Health, en ligne : <<http://www.eduref.org/cgi-bin/lessons.cgi/Health/Nutrition>>.

⁴⁵ Site Internet de Food Literacy, en ligne: <<http://foodliteracy.org/opencms/opencms/foodlit/fr/leftNav/projet/index.html>>.

adultes d'intégrer dans leur formation certaines notions de nutrition et de culture culinaire. Il s'agit également de susciter l'intérêt d'institutions qui travaillent avec des groupes défavorisés que les offres conventionnelles d'éducation des adultes n'arrivent pas à joindre. Le projet veut démontrer que les campagnes sur l'alimentation et la nutrition doivent être complétées par des formations spécifiques visant différentes cibles afin d'avoir un impact à long terme et ainsi obtenir des résultats durables. Plusieurs outils sont mis à la disposition du public.

Par exemple, un manuel intitulé « *Bonnes pratiques pour introduire l'alphabétisation alimentaire en tant que thème transversal dans l'éducation des adultes et l'accompagnement de ces publics* », destiné aux différents acteurs qui interviennent en formation et/ou accompagnement pour les aider à développer cet intérêt et ces compétences chez leurs clients en leur inculquant des notions ou éléments de savoirs de base alimentaires, de culture culinaire et de compétences en nutrition en traitant ces sujets horizontalement dans le cadre de leurs activités respectives. Ce guide, également destiné aux experts en matière de santé et d'éducation des consommateurs, améliorera l'efficacité de leurs campagnes, en mettant en évidence l'aspect pratico-pratique et l'environnement de leurs groupes cibles.

Ce manuel inclut une boîte à outils qui présente l'alphabétisation alimentaire en tant que thématique transversale dans l'éducation des adultes. Elle est conçue à l'intention des organismes et des formateurs oeuvrant en éducation et qualification professionnelle des adultes. Il s'agit d'un ensemble d'outils et méthodes qui, de par sa structure modulaire, peut être utilisé pour une large gamme d'activités dans différents contextes. Le plan de démultiplication est l'un des produits clés du projet. Il fournit un plan d'action structuré pour utiliser les résultats du projet de manière pratique au-delà de la durée financée par le programme. Il suggère également des possibilités de partenariats de démultiplication. Ces outils sont offerts en plusieurs langues depuis octobre 2006.

Le Forum social local de St-Étienne, en France, a offert en mars 2005 un atelier intitulé « Éducation, alimentation, santé publique »⁴⁶. Les différents participants (agriculteurs, travailleurs

⁴⁶ Raymond Vasselon, Un atelier « Éducation, alimentation et santé publique », Au forum social de St-Étienne, (28 janvier 2005), en ligne : Réseaux citoyens de St-Étienne <http://www.reseauxcitoyens-st-etienne.org/article.php3?id_article=525>.

sociaux, habitants des quartiers, militants associatifs et de collectifs de quartiers) ont proposé d'explorer les questions suivantes : Comment peut-on promouvoir des formes d'éducation pour inculquer des notions d'équilibre alimentaire dans le cadre de la vie associative, de l'école, de la restauration collective des enfants ? Quelles sont, de ce point de vue, les possibilités qu'offrent l'agriculture BIO et les AMAP ? Comment créer des liens entre les quartiers populaires et les régions rurales afin de favoriser une agriculture paysanne respectueuse de la santé, de la qualité de la vie, dans le but d'offrir à tous l'accès à une nourriture saine, à un goût authentique, et à une culture non uniformisée ?

Le réseau canadien de la santé propose un texte sur la littératie santé sur son site internet⁴⁷. La page *Beyond words, the literacy connection*, d'ailleurs uniquement disponible en anglais, explique l'importance de la littératie dans le domaine de l'alimentation et de la santé publique. Cette page est le résultat d'un projet de recherche sur la littératie santé réalisée dans la campagne de Nouvelle-Écosse. Le DVD *Health literacy : Making the connections* est disponible auprès d'Eunice Abaga au 902-424-5950 ou par courriel à abagaen@gov.ns.ca.

Le Programme national sur l'alphabétisation et la santé de l'Association canadienne de santé publique vise à fournir aux professionnels de la santé des ressources qui les aident à offrir de meilleurs services aux patients dont le niveau d'alphabétisation est faible. Ce programme existe depuis dix ans et collabore avec vingt-sept associations nationales de la santé [partenaires](#) dans le but de favoriser la sensibilisation à l'alphabétisation et à la santé. Un service de la consultation et des conseils sur les techniques à utiliser pour rédiger des textes dans un style clair et simple est offert. De plus, ce service fait l'examen et la révision de documents. Plusieurs publications ont été produites sur le sujet, et différents projets sont en cours⁴⁸.

Une publication sur l'alphabétisation des adultes fait état de la littératie santé comme d'une compétence à acquérir pour être bien informé en matière de santé. Par exemple, la publication

⁴⁷ Site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada, Réseau canadien de la santé, Beyond words, the health-literacy connection, en ligne : ASPC <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1059684393879&pagename=CHN-RCS/CHNResource/CHNResourcePageTemplate&c=CHNResource>>.

⁴⁸ Site Internet du Programme national sur l'éducation et la santé, en ligne : NLHP <www.nlhp.cpha.ca>.

fournit aux intervenants auprès des personnes âgées une formation et du matériel pédagogique les aider à traiter ce sujet adéquatement⁴⁹.

Ce sont les diététistes qui fournissent les meilleurs outils d'information sur ce qui constitue une alimentation santé. Ils ont des exemples de menu préparé, des feuillets d'information, tel « Mange bien, Goûte la vie », une cuisine virtuelle en langage clair et simple⁵⁰. Par exemple, le « [Défi nutrition](#) » propose un jeu-questionnaire sur les nutriments, la nutrition et l'alimentation. Il fournit de l'information et des conseils pratiques en fonction des réponses. Le jeu questionnaire « [Chasse aux trésors - savourez la santé!](#) » porte sur la nutrition et la saine alimentation. Il traite de nutrition, de perte de poids et de groupes alimentaires, en plus de la profession de diététiste. Il présente aussi de l'information tirée de sites web du Réseau canadien de la santé et des Diététistes du Canada. « [L'Épicerie virtuelle](#) » est un jeu questionnaire qui aide à utiliser l'information nutritionnelle qui figure sur les étiquettes des aliments pour faire des choix éclairés. Il inclut des trucs sur la saine alimentation et le magasinage. Cependant, l'association des diététistes n'a pas conçu d'outils à l'intention des personnes peu alphabétisées et l'accès aux outils existants ne leur est pas nécessairement facile.

On trouve, sur le site du centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine, un catalogue de différents documents d'alphabétisation parmi lesquels, *Alimentation santé-gorgée: démarche pédagogique : en alphabétisation populaire* qui vise à augmenter la capacité de lecture, d'écriture et de calcul sur le thème de l'alimentation. Il permet l'acquisition de connaissances de base en alimentation et vise à conscientiser les gens à la pauvreté alimentaire⁵¹.

⁴⁹ Margot, Kaszap, « La littératie en santé comme compétence à accéder à l'information en santé », *Reviews of Health Promotion and Education Online*, (2007), en ligne: RHP&EO<<http://www.rhpeo.org/reviews/2007/21/index.htm>>.

⁵⁰ Site Internet Les diététistes du Canada, en ligne: <<http://www.dietitians.ca/>>.

⁵¹ Marie-AndréeThifault et Karine Beaulieu, *Alimentation santé-gorgée : démarche pédagogique : en alphabétisation populaire*, Trois-Rivières, Québec, Le Centre, 165p. en ligne : Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine <<http://catalogue.cdeacf.ca/Record.htm?idlist=6&record=19113887124919310699>>.

Le gouvernement du Québec propose un guide pratique pour une Épicerie santé⁵². De façon assez claire, un tableau indique comment mieux manger.

On peut trouver l'Évaluation d'un nouveau lieu d'alphabétisation; l'Épicerie-santé, par le Groupe Alpha-Santé 2001⁵³.

Au Québec, les écoles, les cuisines collectives et autres associations communautaires peuvent être le lieu d'apprentissage dans le domaine de la saine alimentation. À la télévision, par exemple, l'émission *L'Épicerie* diffusée sur la SRC est une bonne source d'information sur les produits alimentaires qui sont sur le marché, leurs valeurs nutritives et leurs vertus pour la santé. Des capsules en langage clair peuvent informer les auditeurs sur les produits qui sont meilleurs pour leur santé et qui sont recommandés par le *Guide alimentaire canadien*.

Les initiatives locales, les groupes populaires d'alphabétisation semblent le meilleur moyen d'informer les personnes peu alphabétisées au sujet de l'alimentation. Il faut pour cela que des intervenants de divers milieux et de diverses compétences se regroupent pour créer des outils adaptés à cette population cible, et que les milieux communautaires soient sensibilisés et outillés pour le faire. Le gouvernement canadien devrait utiliser les outils déjà élaborés et des techniques éprouvées pour créer une version du *Guide alimentaire canadien* adaptée aux personnes faiblement alphabétisées et s'assurer que les intervenants soient formés pour en transmettre les grandes lignes aux illettrés.

⁵² Site Internet du Gouvernement du Québec, Zone Vas y, Mangez mieux, *Guide pratique pour une épicerie santé*, en ligne : <<http://www.vasy.gouv.qc.ca/fr/manger/articles/archives/epiceriesante.html>>.

⁵³ Lise Dubois « et al. », Groupe Alpha- Santé, Évaluation d'un nouveau lieu d'alphabétisation : épicerie santé, janvier 2001, en ligne : bibliothèque virtuelle du patrimoine documentaire canadien francophone <www.bv.cdeacf.ca/documents/PDF/rayonalph/9397.pdf>

3 - MÉTHODOLOGIE

Afin de trouver des solutions pour faciliter la compréhension du nouveau *Guide alimentaire canadien* et du tableau de valeur nutritive par les personnes faiblement alphabétisées, nous estimons qu'une recherche qualitative est nécessaire. Pour ce faire, nous nous sommes donc entretenues avec deux groupes d'individus : 1) des intervenants clés en alphabétisation et dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition et 2) des participants qui vivent tous les jours la réalité de ne pas maîtriser la lecture et l'écriture dans au moins une des langues officielles. De plus, nous avons pris soin de cibler les organismes participants aux groupes de discussion avec afin qu'ils représentent un portrait fidèle de la population canadienne faiblement alphabétisée.

Il faut préciser que ce projet de recherche a débuté avant que la nouvelle version du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* soit publiée. Certaines des entrevues ont été menées avant sa date d'entrée en vigueur, d'autres après. Cependant il ne s'agit pas d'une composante modulaire aux résultats obtenus. La cueillette des données selon cet échéancier aura permis une analyse plus complète, car elle prend en compte les difficultés existantes, ce qui permet de mieux orienter les recommandations finales ainsi que leurs applications. Il s'agit de bâtir une nouvelle plateforme pour ce nouveau Guide alimentaire qui reconnaît toutefois que ses racines évoluent avec chaque nouvelle version.

Nous avons dans un premier temps rencontré des intervenants clés qui travaillent directement auprès de personnes faiblement alphabétisées. Nous avons ainsi partagé les expériences et préoccupations relativement à la question de l'alphabétisation au Québec avec Madame Monique Roberge de l'Ardoise du Bas-Richelieu, Madame Yolanda Maradiaga et Monsieur Roy Bardales de la COCLA .Ils nous ont également parlé de leurs rôles respectifs auprès des personnes faiblement alphabétisées et des obstacles quotidiens auxquels ces dernières doivent faire face.

Dans un deuxième temps, il était important de rencontrer des personnes qui travaillent dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition. Les gens de Moisson Montréal nous ont généreusement accueillis dans leur bureau et centre de distribution de Ville St-Laurent et nous ont parlé des défis que vivent les banques alimentaires. Madame Hélène Tremblay, présidente de

l'association des diététistes au Québec, est venue nous parler de son association et de sa vaste expérience en tant que diététiste au sein de la population. Madame Germaine Chevrier du Regroupement des cuisines collectives du Québec nous a expliqué le rôle de plus en plus important des cuisines collectives, Monsieur Gilles Deschênes nous a fait partager son expérience en tant que chef cuisinier et trésorier de la Société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec (ses pairs lui ont d'ailleurs décerné le trophée de chef santé en 1998). Enfin, nous nous sommes entretenues avec Madame Chantal Lambert des Cuisines collectives Bouchées Double de Memphrémagog qui offrent de nombreux ateliers forts intéressants sur la saine alimentation dont plusieurs des participants ont un niveau faible d'alphabétisation.

Par ailleurs, nous avons tenu deux groupes de discussion avec nos participants. Le premier groupe était composé de quinze personnes de l'organisme communautaire l'Ardoise située à Sorel-Tracy et le deuxième groupe de seize personnes fréquentant la COCLA de Ville St-Laurent. Les membres du premier groupe étaient des Québécois de souche et ceux du deuxième, d'immigrants arrivés au Québec il y a quelques mois ou quelques années. Ainsi, ces deux catégories de personnes nous ont permis d'obtenir différentes perspectives sur notre sujet et d'être le plus représentatif possible de la réalité multiculturelle du Québec qui se traduit également à l'échelle du pays.

Les groupes de discussion – pourquoi ?

Nous avons choisi de tenir des groupes de discussion afin de recueillir certaines des données dans le cadre du présent rapport de recherche. Ce choix s'est imposé tout naturellement puisque les participants sont tous des personnes faiblement alphabétisées ou complètement analphabètes qui auraient été incapables de comprendre et remplir des questionnaires écrits. Nous voulions leur permettre de s'exprimer librement et de prendre tout le temps nécessaire pour répondre à nos questions. Nous avons élaboré un questionnaire qui comportait deux thèmes principaux : 1) Leurs habitudes d'achat lorsqu'ils font l'épicerie et leurs habitudes culinaires et 2) leur degré de connaissance du Guide alimentaire canadien et l'utilisation qu'ils en font dans la vie de tous les jours. Les questions ont été posées verbalement dans le cadre d'un échange de type informel avec les participants. Nous n'avons pas limité la durée des discussions.

Procédures de recrutement

Nous avons sélectionné nos groupes sur la base de références qui nous ont été fournies notamment par Moisson Montréal ainsi que par un analyste du domaine de l'agroalimentaire grâce à ses nombreuses relations dans divers milieux.

Éthique

Afin de respecter l'anonymat des personnes interviewées, nous nous sommes engagées à ne pas divulguer leur nom et leurs coordonnées. Avant chaque groupe de discussion, tous les participants ont été informés de cette dimension déontologique.

Outils utilisés lors des groupes de discussion

Nous avons eu recours à un magnétophone lors des groupes de discussion. Nous nous sommes assurées d'obtenir le consentement des personnes interviewées avant d'en faire usage. Nous avons également noté certaines réponses des participants. Les enregistrements nous permettent ainsi de reproduire fidèlement les réponses données.

De plus, l'utilisation d'un magnétophone nous a permis de nous concentrer davantage sur les réponses des participants.

Conclusion

Pour terminer, les groupes de discussion nous sont apparus comme le moyen idéal pour réaliser nos objectifs de recherche malgré la timidité des gens faiblement alphabétisés souvent peu enclins à parler en public de peur d'être jugés sur leur niveau de langage. Les discussions se sont déroulées dans le respect et aucune pression n'a été exercée sur les participants. Nous croyons que notre échantillonnage représente bien la population faiblement alphabétisée du Québec et celle de la société canadienne pour les raisons qui ont été mentionnées préalablement.

Cependant, nous admettons qu'étant donné la disponibilité des ressources, cette étude est de nature exploratoire et ses résultats expriment des tendances qu'une étude plus approfondie pourrait confirmer. Dans cette optique, le nombre de participants (29) est suffisant pour atteindre les objectifs que notre étude s'est fixée.

Nous allons à présent exposer les résultats de ces discussions.

4 - RÉSULTATS

Cette partie se divise en deux volets : d'une part, un résumé des entretiens que nous avons eu avec des intervenants clés dans le domaine de l'alphabétisation, de l'alimentation et de la nutrition et, d'autre part, les résultats de nos groupes de discussion.

4.1 Rencontres avec les intervenants (en ordre alphabétique)

- L'Ardoise du Bas-Richelieu
- L'Association des diététistes au Québec – ADAQ
- La corporation culturelle latino-américaine de l'amitié – COCLA
- Moisson Montréal
- Le Regroupement des cuisines collectives du Québec
 - Les Cuisines collectives *Bouchée double*
- La Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec – SCCPQ

4.1.1 L'Ardoise du Bas-Richelieu

Le 3 novembre 2006, nous avons rencontré Madame Monique Roberge, directrice de L'Ardoise du Bas-Richelieu dans la région de Sorel-Tracy ainsi que Madame Louise Beauschesne, infirmière communautaire à la retraite qui s'est jointe à l'équipe dans le cadre des activités du projet « *Je suis capable...de cuisiner* ».

Objectifs de l'organisme

L'Ardoise est membre du RGPAQ (regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec) et de la CDC (corporation de développement communautaire) du Bas-Richelieu. Elle vise à défendre les droits des personnes analphabètes et à sensibiliser la population au problème de l'analphabétisme. De plus, elle s'occupe de recruter, former et orienter des bénévoles et des formateurs et formatrices et elle favorise l'autonomie des personnes analphabètes en réalisant des activités d'alphabétisation populaire pour le plus grand nombre d'adultes analphabètes. Ces activités contribuent à faciliter l'intégration au travail de ces personnes.

Membres

Les membres de l'Ardoise sont des personnes adultes ayant des difficultés en lecture, écriture ou calcul de base. Également, il peut s'agir de personnes qui souhaitent entreprendre une démarche de groupe par l'apprentissage dans le but de devenir plus autonome.

Néanmoins, il n'y a pas vraiment de groupe cible, l'Ardoise prônant plutôt une approche globale. En fait, elle se sert de la problématique de l'alphabétisation (écriture, lecture, calcul) pour aider ces

personnes à apprendre à mieux fonctionner dans la vie de tous les jours. Et surtout, « on respecte leur rythme ».

On peut affirmer que les membres de l'Ardoise sont économiquement défavorisés. Ils ont souvent vécu dans la violence pour la plus grande partie de leur vie. En moyenne, ils fréquentent l'Ardoise depuis 6 ans.

L'Ardoise offre des services d'intégration à ses membres. Il n'y a pas d'activités de francisation, car le CLE ne reconnaît pas cette compétence à l'organisme. Il faut comprendre qu'il y a peu de nouveaux arrivants dans la région. Toutefois, depuis quelques années, un nombre croissant de Mexicains qui viennent travailler sur les fermes pour les récoltes décident de s'installer au Canada et de faire venir leur famille. L'Ardoise a donc accueilli des femmes mexicaines.

L'Ardoise recrute ses membres (apprenants) par le bouche à oreille. Comme il s'agit d'un organisme à gestion participative, c'est collectivement que les membres du groupe décident de presque tout. Par exemple; un homme anglophone de 80 ans a demandé à suivre des cours de français à l'Ardoise parce qu'il séjournait 3 mois à Sorel. On a alors demandé aux membres s'ils voulaient bien accepter de l'accueillir au sein du groupe. « Ce sont eux qui ont pris la décision. À la fin de son séjour, le monsieur parlait français! ».

Voici un second exemple pour illustrer le concept de gestion participative. Il y quelques années, l'Ardoise a reçu une demande d'intégrer au sein du groupe des personnes atteintes d'une déficience intellectuelle légère. Les membres ont été consultés et ils ont refusé la demande. En réalité, ils avaient peur d'être « catalogués comme des malades mentaux » car ils se disaient déjà victimes de préjugés. L'Ardoise a respecté cette décision. Quelques temps plus tard, l'association des déficients intellectuels a soumis une nouvelle demande à l'Ardoise et les membres ont été consultés à nouveau. Entre temps, ces derniers avaient déployé de grands efforts pour améliorer leur estime de soi et ils ont accepté qu'une personne se joigne au groupe. L'expérience s'est bien déroulée. Aujourd'hui, il y a plus de 4 ou 5 personnes souffrant de déficience intellectuelle qui participent activement aux activités du groupe.

Historique de la région

En 1990, un colloque portant sur la pauvreté est organisé par le Centre local de services communautaire de Sorel (CLSC). Traditionnellement, la pauvreté a toujours été pour la région un sujet « super tabou ». Il faut savoir que Sorel-Tracy fut, à une certaine époque, la ville où le salaire moyen était l'un des plus élevés (2^e) au Québec. Le colloque mena donc à une prise de conscience de la réalité.

En effet, à cette époque, Marine Industries embauchait les gens de la région dès l'âge de 16 ans et offrait de « gros salaires » sans exiger que les candidats détiennent un diplôme lors de l'embauche. À la fermeture de cette entreprise, plusieurs personnes se sont retrouvées sans emploi et incapables d'en trouver au autre étant insuffisamment scolarisées. Perte d'emploi, analphabétisme et pauvreté se conjugaient de plus en plus.

Projets et activités à l'Ardoise

- Les ateliers alimentaires

Les ateliers alimentaires ont pour but de préparer des recettes à la fois économiques et nourrissantes.

Pourquoi avoir lancé ce projet lui a-t-on demandé? « À cause d'une préoccupation bien terre à terre : les participants avaient faim! ». En fait, un homme faiblement alphabétisé était venu consulter l'organisme en 1997 en raison de sa situation financière précaire. Après avoir fait son budget avec lui, l'Ardoise s'est vite rendu compte qu'il lui restait que 29 \$ par mois pour se nourrir. C'est tout ce qui lui restait une fois son loyer et sa facture d'électricité payés avec son chèque d'aide sociale. Cet homme se nourrissait de Kraft Dinner à tous les jours et, comme le lait coûtait trop cher, il utilisait de l'eau pour les préparer.

Le programme a donc été créé en 1997 à la suite de cette expérience désolante. Aujourd'hui, cette personne, Claude⁵⁴, est un employé de la joujouthèque, dont les locaux se trouvent dans le même

⁵⁴ « Peu alphabétisé – [Claude Cournoyer] avait terminé ses études en 5^e année– il s'est laissé convaincre par sa sœur Sylvie, en 1998 [suite à un épuisement professionnel], d'entreprendre une démarche d'alphabétisation. Aujourd'hui, [...] il est membre du conseil d'administration, et il n'est pas le seul à s'impliquer ainsi. [...] « J'étais un gars renfermé. Je voulais devenir un citoyen normal [...] » propos tirés

édifice que l'Ardoise. Selon Monique Roberge, ces ateliers permettent de jumeler PLAISIR et VICTOIRE, tout en enlevant tout sentiment de CULPABILITÉ.

Les ateliers ont commencé à donner des résultats après 2 à 3 ans. En effet, il faut d'abord développer des outils pour transmettre l'information à partir des connaissances des participants et les bonifier par la suite. C'est le principe même de l'éducation populaire. Les ateliers ont été développés selon des thématiques. Par exemple, on a demandé aux participants de trouver la quantité de sel sur un emballage de produit alimentaire. Or, ce n'est pas le mot *sel* qui est écrit mais *sodium*.

En ce qui a trait aux groupes alimentaires, les gens sont au courant de leur existence, mais ils ne connaissent pas nécessairement le Guide alimentaire canadien comme tel. Monique Roberge souligne d'ailleurs que « Le Guide alimentaire [canadien] rend les gens coupables ; il est perçu comme un outil rigide plutôt qu'un guide sur la voie d'une meilleure santé ».

Dans cette optique, l'Ardoise a recours à un système de code de couleurs (ex : groupes légumes : vert) ce qui rend plus simple pour les gens la tâche de se remémorer les groupes alimentaires.

- Le programme Consommation trucs et cie...

Il s'agit d'un programme auquel ont participé 39 jeunes mamans ainsi qu'environ 60 jeunes en réinsertion chaque année (2004 et 2005). Le programme comportait trois volets : alimentation, consommation et organisation. Ces mères et adolescent(e)s ont pu participer à une série de neuf ateliers qui leur ont permis d'apprendre à mieux se nourrir et d'avoir les outils pour mieux planifier leur alimentation .

- Projet-pilote de la table de concertation « Agir pour la sécurité alimentaire » à l'école Maria Goretti – « *Je suis capable...de cuisiner* ».

Un projet en partenariat avec l'école Maria Goretti, l'Ardoise et le CSSS (centre de santé et de services sociaux de Sorel-Tracy) qui vise les élèves du primaire. Un projet qui, au fil d'une série de trois ateliers cuisine et d'un volet *la fête*, contribue au développement des compétences alimentaires des enfants.

L'équipe de L'Ardoise développe les recettes⁵⁵ (4 par atelier) qui seront cuisinées par les enfants et leurs parents, elle en réalise les illustrations et s'occupe des achats et de toute la structure permettant la réalisation des ateliers de cuisine. Les professeurs, quant à eux, sont responsables du volet pédagogique portant sur le Guide. Les ateliers font donc partie du programme scolaire, mais ils sont chapeautés par l'Ardoise.

Les ateliers suivent des thématiques. Par exemple, en quatrième année, on a demandé aux élèves de trouver la quantité de sel sur l'emballage d'un produit alimentaire. Or, ce n'est pas le mot *sel* qui est écrit, mais *sodium*.

Le projet «*Je suis capable...de cuisiner*» vise à transmettre, par des réalisations concrètes, des connaissances et surtout des compétences culinaires qui serviront de soutien aux enfants dans leur milieu de vie. Ils réalisent des recettes et acquièrent des notions d'alimentation et de consommation, le tout dans une ambiance qui met le plaisir à l'avant-plan. Les différents ateliers visent aussi à sensibiliser les élèves au lien entre alimentation et santé. Le projet favorise l'autonomie des enfants. En faisant participer les élèves et en les valorisant par l'échange de leurs connaissances, les ateliers développent leur confiance en soi et la solidarité entre les parents. En clair, ce projet a aussi pour objectif de rehausser l'estime de soi, d'où le titre « je suis capable », comme l'a souligné Mme Beauchesne.

L'an dernier, l'École a accueilli avec le soutien du RQIAC (Regroupement québécois des intervenants et intervenantes en action communautaire en CLSC), Mmes Oumou Bolly Diallo et Selly Ouane de la FENASCOM (Fédération nationale des associations de santé communautaire du Mali) et de Woiyo Kondeye respectivement. À cette occasion, les élèves ont pu apprivoiser une

⁵⁵ À noter que certaines recettes rédigées par l'Ardoise sont vérifiées par une nutritionniste du CSSS de Sorel-Tracy.

culture différente de la leur et ont pu cuisiner avec leurs invitées du Mali. Une expérience positive qui a su contribuer à la réussite globale du projet d'intervention auprès des enfants de la région.

Les forces du projet « *Je suis capable...de cuisiner* » demeurent le partenariat (Ardoise, école, CSSS et parents) et le suivi ; l'expérience se poursuit depuis 4 ans et les résultats sont probants. Ce projet dépasse les objectifs de départ...

Somme toute, malgré ces initiatives et résultats encourageants, Monique Roberge affirme être incapable de joindre plus de 2 p. cent des personnes analphabètes dans le Bas-Richelieu. Au Québec seulement, 2 p. cent des adultes peu alphabétisés participent à une démarche d'alphabétisation, que ce soit dans une commission scolaire ou au sein d'un groupe populaire d'alphabétisation. « Qu'est-ce qu'on fait avec le reste? » demande-t-elle avec inquiétude.

Recommandations

1. L'utilisation de supports visuels dans les activités de l'Ardoise facilite l'apprentissage des groupes alimentaires et des portions pour ses membres. Par exemple, Monique Roberge utilise l'idée des sections dans un panier d'épicerie : la plus petite, pour les aliments qui doivent être consommés de façon réduite, la plus grande section, pour les aliments dont la consommation doit être privilégiée. Elle se sert également du contenu de l'assiette comme outil pédagogique pour aider les gens à comprendre qu'elle doit contenir trois des quatre groupes alimentaires. Des pommes de terre et de la viande ne sont donc pas suffisantes. Par contre, une assiette composée de pommes de terre, de viande et d'un épi maïs est plus représentative des recommandations du Guide.
2. Dans les régions, la constitution de partenariats est un gage de réussite en matière de saine alimentation.
3. La création dans les régions d'occasions d'inviter les familles à participer à des activités sur le thème d'une saine alimentation. (Par exemple, à St-Aimé, dans les années 1990, il y avait la fête « vous nourrir, c'est ma fierté! »; à Yamaska, pendant le mois de la nutrition, les grands-

parents étaient invités à participer aux activités en compagnie de leurs petits-enfants).

4. Les activités de développement de compétences culinaires où les enfants sont accompagnés par des membres de leur famille, dont les parents et les grands-parents, leur permet d'accroître leur estime de soi et de comprendre l'importance de bien se nourrir pour être en meilleure santé. Un tel jumelage représente une occasion pour chacun d'« appren[dre] à se prendre en main » par une activité familiale quotidienne, fondamentalement humaine et sociale.

4.1.2 Association des diététistes au Québec – ADAQ

Le 8 mars 2007, nous avons rencontré Madame Hélène Tremblay, présidente de l'association des diététistes au Québec (ADAQ). Madame Tremblay est diététiste depuis 1966 et a occupé la présidence de l'Ordre des diététistes de 1979 à 1983.

Objectifs de l'organisme

L'ADAQ regroupe les diététistes et nutritionnistes du Québec dans le but de promouvoir les compétences de ses membres, en matière d'alimentation, de diététique et de nutrition. Son mandat diffère de celui de l'Ordre professionnel des diététistes qui a comme mission principale d'assurer la protection du public. Toutefois, l'ADAQ a aussi pour mission d'exercer son leadership auprès du public et des autres intervenants dans leur domaine.

L'ADAQ trouve ses sources de financement dans des projets dont la principale visée porte sur l'innocuité des produits alimentaires. Il s'agit d'une façon différente et plus globale de concevoir l'alimentation et de traiter les déterminants liés à la toxicité des aliments. L'association se penche également sur les questions de mondialisation et d'environnement.

Le Guide alimentaire et l'alimentation

Les gens qui ont élaboré le Guide alimentaire, dit Mme Tremblay, ont « essayé de tout faire en même temps ». Ce Guide avait autrefois pour but de permettre à un pays de nourrir sa population avec des aliments de base, fruits des cultures locales. La mondialisation a modifié cet objectif où bonne nutrition, santé et bien-être figurent désormais au menu du Guide. Elle souligne en outre que les industries et les diététistes ont fait un lobbying très important pour inclure des nouveaux

produits agroalimentaires dans le Guide. Un des premiers produits industrialisés qui a fait son apparition fut le jus et tout récemment, les légumes congelés.

On a également voulu adapter le contenu à la réalité de plusieurs nouveaux arrivants dont la préoccupation de se nourrir vient souvent au premier rang, tandis que « pour nous, [cette préoccupation] a pris le troisième et quatrième rang. ».

Mme Tremblay dit se servir du Guide comme outil de base pour définir l'équilibre d'un menu lorsqu'elle enseigne les régimes à une clientèle diversifiée, dont les personnes âgées, les familles, les mères et les cuisines institutionnelles. Ce Guide est scientifiquement fondé au plan de la variété et de l'équilibre peu importe le régime proposé.

Mme Tremblay a évalué plusieurs menus et elle s'est vite rendue compte que le Guide alimentaire n'avait pas été utilisé pour la confection d'un bon nombre de menus voire même consulté. Trop souvent il s'agit d'une question économique dans les cuisines institutionnelles : « On négocie les prix pour des aliments, mais pas la santé des gens ». Le Guide n'est pas suffisamment affiché dans les cuisines institutionnelles et il n'est donc pas vu comme un outil de gestion.

De plus, il y a lieu de valoriser le secteur alimentaire, car les responsables de la gestion des cuisines du secteur public/institutionnel devraient avoir un plus haut niveau de scolarité, ce qui n'est pas le cas à l'heure actuelle. Une telle valorisation permettrait une meilleure compréhension d'un menu équilibré. Toutefois n'oublions pas que les achats d'aliments sont fortement bureaucratisés ce qui crée des obstacles à la composition d'un menu équilibré. La cuisine ce n'est pas juste une recette. Le Guide alimentaire devrait aussi être utilisé pour la planification des achats et des menus.

Selon Mme Tremblay, l'apprentissage du savoir culinaire se fait selon deux concepts : l'alimentation sociale (une alimentation de tous les jours) et l'alimentation festive traditionnelle; cette dernière étant représentative des programmes offerts aux étudiants en restauration. Il faudrait encourager la création d'un nouveau cours portant sur la cuisine d'établissement et offrir de meilleures conditions salariales aux étudiants finissants afin d'une part de valoriser le métier et d'autre part de reconnaître son rôle dans la santé.

L'alphabétisation

La plupart des gens n'ont pas la capacité de lire les régimes.

Afin de pouvoir lire les manuels d'instruction des institutions, une personne doit avoir complété une douzième année de scolarité. Selon Mme Tremblay, une personne qui a quitté l'école après une onzième année de scolarité et qui ne lit pas régulièrement perd sa capacité de lecture. Lire les étiquettes dans les cuisines institutionnelles peut devenir un défi en soi.

En effet, les étiquettes nutritionnelles ne sont pas simples à lire pour quiconque, encore moins pour les personnes qui ont des difficultés à lire et à écrire. La majorité de la population aurait besoin des heures et des heures de cours pour bien comprendre et intégrer cette information qui n'a pas été conçue pour le consommateur moyen. De plus, les entreprises écrivent en tout petits caractères et dans la partie foncée des étiquettes, les renseignements qu'ils préféreraient cacher aux consommateurs, mais qu'ils sont tenus de fournir.

Dans le secteur institutionnel, bien que la réglementation exige une traçabilité, l'étiquette nutritionnelle figure sur la caisse du produit et non sur le produit en question. Le cuisinier doit donc demander l'accès à une fiche technique, ce qui n'est pas toujours fait selon Mme Tremblay. La préparation des menus peut donc se faire sans avoir connaissance de la valeur nutritionnelle du produit.

Pour sa part, Mme Tremblay oblige les concessionnaires, comme la loi le lui permet, de lui fournir les fiches techniques dès le processus d'appel d'offres, –c'est-à-dire avant l'attribution d'un contrat.

Recommandations

1. Mieux publiciser le Guide (éviter les campagnes « à la grandeur du pays ») et investir plus de ressources afin de le promouvoir et de le faire comprendre aux gens :
2. La publicité doit être individualisée et pour ce faire, il faut cibler des réseaux de distribution qui pourront rejoindre l'individu et la famille. Par exemple, en expédiant une copie du Guide avec les chèques de pension de vieillesse, avec les rapports d'impôt, avec les envois liés aux prestations fiscales canadiennes pour enfants.
3. Développer des compétences culinaires au sein de la population. (Mme Tremblay souligne que la partie la plus intéressante du Guide demeure celle qui porte sur les portions. Mais là encore, cet instrument ne peut être utile que si l'on reconnaît la nécessité de ces compétences).
4. Adapter le Guide à la clientèle ciblée de personnes faiblement alphabétisées (qui représente pour Mme Tremblay les individus, les employés des restaurants et de services alimentaires et les nouveaux arrivants). Ces derniers doivent s'adapter à notre paysage alimentaire).

Recommandations pour les cuisines institutionnelles et l'enseignement

1. Utiliser le Guide comme base de l'accréditation dans les institutions privées. (Afin de vérifier l'application des critères, on doit examiner les factures et déterminer si les pourcentages [les portions] coïncident avec les normes en vigueur [en lien avec le Guide]).
2. Exiger que les fiches techniques soient obligatoirement incluses lors des appels d'offres auprès des concessionnaires. (Loi P-29 et ses règlements⁵⁶). (Madame Tremblay donne l'exemple des allergies alimentaires, dont la gestion exige des étiquettes, donc des fiches techniques).
3. Développer des supports visuels, car ils aident les employés à effectuer leurs tâches quotidiennes, dont les commandes, la préparation de menus etc. Aujourd'hui, tout cela se fait par sur papier, les employés ne voient plus les *vrais* aliments.
4. S'assurer que l'employé qui reçoit les marchandises a les compétences nécessaires pour vérifier et comprendre les étiquettes nutritionnelles.
5. Encourager la création d'un nouveau cours portant sur la « cuisine d'établissement » pour mieux outiller les futurs cuisiniers qui travailleront dans ces cuisines.

Notons que l'ADAQ en est à l'étape finale de la réalisation d'un *projet de promotion des fruits et légumes frais pour les bénéficiaires des banques alimentaires* grâce au soutien du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). Des acteurs de différents secteurs liés à l'alimentation ont contribué activement à la réussite de ce projet : un document élaboré à partir d'une liste des fruits et légumes qu'on trouve à Moisson Montréal et qui traite notamment de la disponibilité, de l'innocuité et de l'apprentissage culinaire à partir de recettes simples, en plus de la valeur nutritive et des bienfaits du fruit ou légume ciblé. Les ateliers de formation débiteront à l'automne 2007 à Montréal.

⁵⁶ *Loi sur les produits alimentaires, L.R.Q., chapitre P-29.*

4.1.3 La corporation culturelle latino-américaine de l'amitié – COCLA

Le 13 février 2007, nous avons rencontré les gens de la COCLA à leurs nouveaux locaux situés sur le chemin Saint-Louis à Ville St-Laurent. Nous avons fait une entrevue avec sa directrice et fondatrice, Madame Yolanda Maradiaga, ainsi que M. Roy Bardales, travailleur communautaire depuis 18 ans auprès de la COCLA.

Objectifs de l'organisme ⁵⁷

« La corporation culturelle latino-américaine de l'amitié a pour mission d'établir, enrichir et fournir le cadre nécessaire pour bâtir des liens d'amitié entre personnes de divers pays, pour assurer leur croissance et leur développement. Par amitié, on entend solidarité, fraternité et respect d'autrui sans égard à l'origine, la race, les croyances et les allégeances politiques ».

Les services offerts par la COCLA se divisent en quatre programmes :

- 1) Accueil et appui aux nécessités de base
- 2) Orientation pour l'usage des services publics et communautaires
- 3) Éducation et formation
- 4) Activités socioculturelles

Historique et activités du COCLA

La COCLA est un organisme à but non lucratif qui a vu le jour en 1984. En plus de s'occuper du projet de pré-employabilité dans le cadre du programme du Centre local d'emploi « bouger les initiatives locales » et de participer à un comité de sécurité alimentaire au sein du COSSL (comité des organismes sociaux de Saint-Laurent), la COCLA devient elle-même une banque alimentaire pour plus de 100 personnes chaque vendredi, tout en répondant aux besoins urgents en semaine. Il est à noter que les gens qui font appel à la banque alimentaire ne sont pas tous d'origine latine. La COCLA répond à une clientèle ethnique diversifiée.

La COCLA rejoint un spectre large de gens de par ses nombreuses activités. En été, elle offre un camp de jour pour les enfants du quartier, elle ouvre ses portes aux personnes du troisième âge

⁵⁷ Voir en ligne : <<http://www.cossl.org/pop-cocla.htm>>.

tous les mercredis; elle répond aux besoins de base, voire vitaux, des nouveaux arrivants ce qui leurs permet de se vêtir, de se meubler; la COCLA accueille aussi des jeunes délinquants et des adultes en travaux compensatoires peuvent être également faits à.

Dans l'attente d'une subvention d'un programme gouvernemental fédéral, elle mettra sur pied un groupe à l'intention des femmes.

Au fil des ans, l'organisme a développé un côté spirituel. Un prêtre s'y rend d'ailleurs tous les samedis, de même que des travailleurs sociaux qui aident la communauté.

Le bouche à oreille permet aux gens de connaître l'existence et les activités de la COCLA. De temps à autre, l'organisme publie une annonce dans les journaux locaux.

Le Guide alimentaire et les formations

Depuis plus d'une quinzaine d'années, la cuisine de la COCLA se transforme en cuisine collective une fois la semaine. Dans un souci de favoriser une saine alimentation, une personne se rend sur les lieux pour offrir une formation portant sur le Guide. Toutefois, ces séances de formation sont offertes en français et en anglais, mais plusieurs participants ne maîtrisent pas bien ces deux langues. Les intervenants tentent de traduire le contenu de la formation au fur et mesure, mais il faudrait pouvoir dispenser une formation devrait en espagnol.

La plupart des gens qui fréquentent le COCLA sont des immigrants qui arrivent tout au long de l'année. Il faut donc offrir ce type de formation plus d'une fois par année, car le Guide est un outil qui aide réellement les gens à mieux s'alimenter, comme le reconnaissent Mme Maradiaga et M. Bardales. Dans la réalité toutefois les gens originaires de pays latins « improvisent » beaucoup lorsque vient le temps de cuisiner. Ils ne sont pas nécessairement orientés par le Guide au moment de faire leurs courses, mais « bien par la faim et par la foi ».

Une formation continue alors? Elle s'avère difficile puisque lorsque ces personnes réussissent à se trouver un emploi et à maîtriser le français ou l'anglais, elles ne fréquentent plus l'organisme. Parmi la clientèle jointe dans le cadre de ces formations, mentionnons les personnes du troisième âge.

Notons que M. Zakary Rhissa de Moisson Montréal a fait un sondage auprès des gens de la COCLA sur les habitudes alimentaires des gens du quartier, dont leurs goûts et leurs préférences. Du fait de la diversité culturelle des habitants du quartier, le paysage alimentaire est aussi fort diversifié.

Recommandations

1. Proposer des projets innovateurs (pour améliorer la saine alimentation) avec l'aide des différents acteurs de la société dont la communauté universitaire.
2. Mettre l'accent sur l'éducation par la formation (qui requiert beaucoup d'explications) et la mise en place un système de suivi auprès des participants.
3. Élaborer des questionnaires sur les habitudes et les besoins ciblés d'une famille et lui fournir des indications selon les recommandations du Guide (approche personnalisée).
4. Soutenir les ateliers de cuisine collective, mais de cuisine santé! (La COCLA déplore que certains des produits qu'elle reçoit de Moisson Montréal ne sont pas bons pour la santé.)

Note : Nous croyons utile de mentionner que la COCLA a du déménager ses activités en début d'année, car l'église qui les accueillait depuis fort longtemps a été vendue. Ce local lui permettait d'exercer de nombreuses activités sans souci d'espace. Prise de court, il lui a fallu trouver un nouveau lieu dans le quartier, ce qui n'est pas chose facile avec un budget très restreint. La COCLA souhaitait continuer à accueillir les membres de la communauté. Lors de notre rencontre, l'organisme s'installait dans une petite maison qui, de toute évidence, a besoin de réparations et dont l'espace est restreint. Le plus étonnant, c'est qu'une personne de la COCLA qui a utilisé ses propres économies comme mise de fonds, sans quoi l'existence même de l'organisme aurait été mise en péril. La COCLA espère trouver les fonds ou subventions qui lui permettront d'acquérir la propriété.

4.1.4 Moisson Montréal

Le 13 novembre 2006, nous avons rencontré les gens de Moisson Montréal, la plus grande banque alimentaire au Canada, dans leurs bureaux et centre de distribution situés sur le chemin Côte-de-Liesse à Montréal. L'entrevue s'est déroulée avec Monsieur Zakary Rhissa, coordonnateur de la liaison communautaire.

Objectifs de l'organisme⁵⁸

Les trois objectifs de Moissons sont de:

1. Lutter activement contre la faim par la récupération des denrées agroalimentaires et leur redistribution gratuite aux organismes communautaires du Montréal métropolitain;
2. Sensibiliser la population et les instances concernées à la problématique de la faim et de la pauvreté;
3. Contribuer directement à la mise en place de solutions durables favorisant l'autonomie des personnes en difficulté.

Historique⁵⁹

Moisson Montréal existe depuis 1984. Première banque alimentaire au Québec, elle fut fondée par « quelques bénévoles ». À ses débuts, les surplus de nourriture provenaient de dons des marchands d'alimentation de différents quartiers. À cette époque, Moisson Montréal répond aux besoins d'une vingtaine de groupes communautaires; aujourd'hui, elle distribue les aliments directement à près de 200 organismes dans la grande région de Montréal. Elle rejoint en outre une centaine d'organismes de deuxième ligne, c'est-à-dire que des organismes responsables de la distribution aux gens du quartier. Enfin, Moisson Montréal répond aux demandes ponctuelles notamment pour approvisionner certains camps d'été et églises. Pour tous les organismes qui reçoivent les denrées de Moisson Montréal, la vente des produits et leur utilisation dans les campagnes de collecte de fonds sont interdits.

⁵⁸ Site Internet de Moisson Montréal, en ligne: <www.moissonmontreal.org>.

⁵⁹ Les renseignements décrits font référence en partie au site Internet de Moisson Montréal et à l'entrevue réalisée avec M. Zakary Rhissa.

« L'année 1986 marque le début des contributions récurrentes de Centraide. Grâce à cet appui et à celui du ministère de la Santé et des Services sociaux, de clubs et de fondations, Moisson Montréal loue son premier entrepôt réfrigéré, achète des véhicules lourds et embauche du personnel. Bénévoles et participants aux programmes d'emploi complètent l'équipe».

Si autrefois, les banques alimentaires avaient pour mission de charité de pallier une « urgence », force est de constater que, 20 ans plus tard, elles sont loin d'avoir disparu du paysage. Bien au contraire, elles sont encore plus présentes et plus actives que jamais.

Or, en raison de la demande croissante et du plafonnement des quantités de denrées recueillies depuis ces cinq dernières années, Moisson Montréal a mis sur pied un plan de sollicitation ciblée ce qui reflète sa nouvelle vision orientée vers le développement durable, à savoir *une quantité donnée pour un besoin identifié*. Cette sollicitation ciblée permet notamment la composition de boîtes types qui contiennent tous les aliments pour préparer un repas complet.

La prise en compte du principe de développement durable se traduit par des actions précises. Moisson Montréal identifie d'abord les besoins des organismes qui font des demandes et visite leurs locaux. Ce programme nécessite de plus un contrôle de la qualité sérieux, qui comporte un volet d'inspection des aliments et un volet d'accompagnement.

Pour répondre aux besoins des gens pour qui la pauvreté est une situation de vie bien réelle, Moisson Montréal investit de nombreux efforts dans le développement « des services de liaison communautaire et d'éducation alimentaire orientés vers les organismes et diverses initiatives de soutien et d'intégration des personnes en difficulté ». La recherche de solutions permanentes figure parmi les priorités de l'organisation. Grâce à Moisson Montréal, l'entreprise de réinsertion sociale et professionnelle *Renaissance* en est maintenant à ses 13 ans d'existence⁶⁰.

Un autre enjeu qui façonne l'accès à une nourriture saine à un prix raisonnable est celui de l'ouverture d'épiceries communautaires. Par peur de perdre leur clientèle régulière au profit de ce type d'épicerie, le lobby des épiceries traditionnelles s'intensifie. Toutefois, les consommateurs qui

⁶⁰ Site Internet de Renaissance, en ligne : <<http://www.renaissancequebec.ca/fr/index.html>>.

fréquentent les épiceries communautaires n'ont vraisemblablement pas recours aux épiceries traditionnelles, car les produits vendus sont beaucoup trop chers pour leurs moyens.

Le Guide alimentaire et les formations

Les personnes qui assistent aux formations sont, pour la plupart du temps, les mêmes. Cinquante pour cent d'entre elles assistent aux formations données dans le cadre de trois activités privilégiées : les cafés-rencontres, les groupes d'achat et les cuisines communautaires. Toutefois, Moisson Montréal s'adresse également aux gens qui fréquentent les haltes-répits et les dîners-rencontres, principalement les personnes du troisième âge.

Pour leur part, les personnes faiblement alphabétisées hésitent à participer à ces séances de formation. . Elles croient d'emblée qu'elles ne comprendront rien à ce qui se dira pendant ces formations. Or, à Moisson Montréal, on pense qu'il est préférable d'offrir la formation sous forme d'activités et donc dans un autre contexte. Par exemple lorsque les mères reviennent à l'heure du dîner pour aider les enfants à manger ou lorsqu'elles allaitent, on les prend à part et on en profite pour les sensibiliser à un sujet donné, dont la saine alimentation.

De manière générale, M. Rhissa estime que le Guide est un outil qui contient trop de texte et qu'il est trop compliqué. Il reconnaît cependant la difficulté de concevoir un outil standard.

Recommandations

1. Développer une trousse d'animation plus fonctionnelle.
2. Offrir des formations très *pratico-pratiques* en lien avec le Guide : privilégier des éléments visuels (photos) qui respectent le code de couleurs du Guide au sujet des portions.
3. Schématiser le Guide afin d'en faciliter l'appropriation (ce que M. Rhissa nous a démontré).
4. Intégrer un encadré résumé.

4.1.5 Le Regroupement des cuisines collectives du Québec

Le 6 mars 2007, nous avons reçu Madame Germaine Chevrier, coordonnatrice du Regroupement des cuisines collectives du Québec qui, à ce jour, compte plus de 1 400 groupes de cuisine collective parmi ses membres⁶¹.

Objectifs et rôle du Regroupement des cuisines collectives

« Le RCCQ est un organisme sans but lucratif qui vise l'émergence et la consolidation des cuisines collectives au Québec. Les principes définis dans sa « Base d'unité politique » oriente[nt] les actions du mouvement des cuisines collectives :

La solidarité;
La démocratie;
L'équité et la justice sociale;
L'autonomie, la prise en charge;
Le respect de la personne;
La dignité »⁶².

L'objectif premier fut d'abord orienté vers le soutien aux gens en situation de pauvreté pour accroître leur autonomie alimentaire⁶³. Bien au-delà, les membres participent « au développement socio-économique, à l'augmentation [de leur] pouvoir d'achat et, par le fait même, à l'amélioration de [leur] santé physique, mentale, sociale et spirituelle »⁶⁴.

Depuis quelques années et tout particulièrement depuis six ans, le RCCQ souhaite briser les préjugés envers cette population et vise à élargir le bassin de personnes jointes pour diversifier l'adhésion des membres sur le plan social.

Le RCCQ représente ses membres dans le cadre d'une démarche de financement pour soutenir les cuisines collectives [ci-après CC] d'années en années. Le RCCQ, dans son « rôle d'éducateur populaire », offre diverses formations dont la plupart ne sont pas liées à l'alimentation. Le Regroupement offre des formations de soutien, comme « Démarrage d'une cuisine collective »,

⁶¹ Site Internet du Regroupement des cuisines collectives du Québec, en ligne : RCCQ- Quelques statistiques, <<http://www.rccq.org/publications/statistiques.html#profil>> [ci-après RCCQ]

⁶² RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/presentation.html>>

⁶³ Voir définition de l'Autonomie alimentaire selon le RCCQ, en ligne : RCCQ <<http://www.rccq.org/autonomie/index.html#art1>>

⁶⁴ RCCQ, *Supra* note 61.

l'accompagnement « *Les Mains à la pâte* »⁶⁵ ainsi que des formations à la carte, notamment sur le « rôle du conseil d'administration ou la démocratie dans [les] groupes »⁶⁶. Pour favoriser l'autonomie des CC, elles sont encouragées à développer leur propre réseau de contacts et « les participants [...] décident ensemble de leurs activités ».

En ce qui a trait au volet d'information aux membres, le RCCQ assure l'envoi postal de leur bulletin trimestriel « *Croques-Notes* »⁶⁷. Puisque l'accès à l'Internet n'est pas chose faite pour tous les membres, ce moyen de diffusion permet à chacun des participants d'une CC d'être informé des plus récentes nouvelles, incluant les dossiers politiques, des trucs et recettes et les activités en cours du RCCQ et des CC à travers la province.

Historique⁶⁸

« Au Québec, les cuisines collectives ont vu le jour en 1982 dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal. Elles sont nées de la débrouillardise de deux sœurs et d'une amie qui se réunissaient régulièrement pour planifier et cuisiner leurs recettes, tout en partageant les coûts ».

« Leur idée s'est transmise de quartier en quartier, puis à travers tout le Québec. Rapidement, les cuisines collectives se sont regroupées en une seule voix. Le Regroupement des cuisines collectives du Québec est né en 1990 ».

Au fil des années, les CC se sont diversifiées, en ce sens qu'elles répondent à des besoins particuliers au sein des communautés ; au menu de diverses CC se trouvent la cuisine végétarienne, la cuisine minceur, les aliments pour bébé, la cuisine adaptée aux besoins de personnes atteintes de maladies chroniques et la cuisine avec des aliments biologiques, fruit d'un partenariat entre le RCCQ et Équiterre^{69, 70}.

⁶⁵ *Les Mains à la pâte* est « un accompagnement qui s'appuie sur la vision de l'Autonomie alimentaire ainsi que sur les valeurs de la Base d'unité politique du RCCQ. Il a été spécialement créé pour que toutes les personnes d'une organisation favorisent l'autonomie et le pouvoir citoyen dans les cuisines collectives ».

Voir site du RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/mainsalapate.html>>.

⁶⁶ RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/carte.html>>.

⁶⁷ Le bulletin *Croques-Notes* est aussi accessible sur le site du RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/bulletin.html>>.

⁶⁸ RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/histoire.html>>.

⁶⁹ RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/cuisines/participe.html>>

⁷⁰ RCCQ- Communiqué « Des cuisines collectives associées à des fermes biologiques locales » (5 octobre 2006), RCCQ en ligne : <<http://www.rccq.org/publications/comm-05-10-2006.html>>.

Les activités de formation en lien avec l'alimentation

La Boîte à outils est un document de référence qui fait partie de l'atelier de formation « Démarrage d'une cuisine collective ». Parmi les informations contenues dans ce document qui permet d'« améliorer le fonctionnement d'une cuisine collective », on trouve « des grilles de travail pour la planification, le budget, les achats et l'évaluation ainsi que des tableaux d'équivalence »⁷¹.

L'an dernier, une nouvelle trousse de sensibilisation portant sur *la saine alimentation* (Volume I) a été développée pour répondre à un besoin d'outils de formation portant sur précisément sur la saine alimentation. Cette trousse consacre un volet au Guide et au concept de l'assiette santé. En outre, suite aux consultations auprès des membres, cinq blocs ont été créés dont un bloc consacré aux fruits et légumes : Quels sont les moyens et les trucs pour arriver à consommer cinq fruits et légumes par jour? Quelles sont les qualités des fruits et légumes? Voilà des exemples de questions posées par les membres qui ont mené à l'élaboration du bloc « fruits et légumes »⁷².

En ce qui a trait à l'étiquetage nutritionnel, Mme Chevrier précise qu'il ne s'agit pas d'une pratique courante au sein des CC bien qu'elle fasse lentement son apparition, car ce sont des renseignements qui demeurent intéressants comme outils de base d'une saine alimentation

Ce sont donc les membres qui font les demandes auprès du Regroupement; chaque CC peut avoir un intérêt particulier et sera encouragée à contacter les personnes ressources dont elle a besoin, par exemple une nutritionniste. De plus, ce sont les participants qui manifestent leur intérêt d'en apprendre davantage sur un sujet donné dont celui de l'alimentation. Il faudrait donc créer des ateliers organisés et structurés pour répondre aux besoins des CC au sein de diverses communautés.

Selon Madame Chevrier, l'intérêt pour la nutrition a augmenté depuis un bon nombre d'années : le bonhomme bleu Vas-y, l'utilisation plus fréquente du Guide alimentaire au quotidien en font foi, car autrefois la préoccupation était davantage économique. Depuis environ sept ans, le contexte social a favorisé une prise de conscience et un intérêt accru pour la saine alimentation.

⁷¹ RCCQ, en ligne : <<http://www.rccq.org/fr/demarrage.html>>.

⁷² Parmi les impacts positifs des cuisines collectives, elles ont pu démontrer en quoi elles « influencent les habitudes de vie » des participants : la proportion de fruits et légumes consommés au quotidien avant et après l'adhésion à une CC est « passée de 24% à 47% » dans *Évaluation of a Collective Kitchen, Using the Population Health Promotion Model* (2004), Voir RCCQ, en ligne : <www.rccq.org>.

Certaines CC ont développé des outils pour répondre à cet intérêt. Par exemple, l'une d'entre elle est l'auteur d'une « liste d'épicerie santé ». Toujours dans cet esprit, le RCCQ permet de rassembler dans le *coin des recettes*, une panoplie des recettes nutritives et économiques qui sont fournies par les CC et donc à l'image des régions du Québec⁷³. De plus, les CC membres sont invitées à afficher leur propre livre de recettes qui s'élaborent plus souvent qu'autrement selon les principes de saine alimentation et de petit budget⁷⁴.

Lorsque nous avons mentionné que 48 pour cent de la population canadienne était faiblement alphabétisée, Mme Chevrier nous a répondu que ce taux reflète la réalité des CC du Québec. En effet, en prenant connaissance du *portrait des cuisines collectives*, près des trois-quarts des participants « ont moins de 11 années de scolarité »⁷⁵.

Dans cette optique, la mise sur pied d'ateliers et d'outils d'animation selon une approche d'éducation populaire est essentielle. La présence d'un animateur formé pour aider une CC doit permettre d'adapter l'atelier au groupe, dont le niveau de langage et la durée.

Mme Chevrier poursuit en soulignant qu'il est important de ne pas donner toutes les réponses lors d'un atelier mais plutôt d'inviter les participants à poser des questions et à susciter la discussion autour d'une thématique. La flexibilité et l'approche participative sont des éléments clefs pour favoriser l'apprentissage au sein des cuisines collectives et accroître l'intérêt pour leurs activités.

⁷³ RCCQ, en ligne : < <http://www.rccq.org/recettes/index.html> >.

⁷⁴ RCCQ, en ligne : < <http://www.rccq.org/publications/bibliographie.html#recettes> >.

⁷⁵ Outre les statistiques liées à la **scolarité** des participants, le **profil** des participants indique : « 25 % [des] personnes [sont] à faible revenu ; 24 % [des] familles à faible revenu [ont des] enfants ; 12 % [des] personnes souffr[en]t d'isolement ».

Recommandations

- 1 Favoriser le soutien aux ateliers d'éducation populaire visant la saine alimentation qui doivent inclure
 - a une approche participative (par exemple ne pas donner toutes les réponses aux questions pour favoriser la réflexion et la discussion autour d'une thématique);
 - b un animateur qui a été formé de manière à développer des capacités pour s'adapter au public (langage, durée);
 - c un volet qui prend en compte le pouvoir d'achat et l'accessibilité aux aliments sains (principes issus de l'autonomie alimentaire).
- 2 Diffuser des informations qui peuvent contribuer à accroître la capacité des individus, comme les participants des cuisines collectives, à faire des choix éclairés en matière de saine alimentation par d'autres avenues que par voie électronique uniquement.
- 3 3. Mettre sur pied un environnement qui permet d'échanger des outils dans un langage simple et clair qui favorise un apprentissage culinaire nutritif et économique.

4.1.5.1 Les Cuisines collectives Bouchée double

Lors de l'assemblée générale annuelle du RCCQ qui s'est tenue au début du mois de juin 2007 dans la grande région de Québec, Option consommateurs a été invité à présenter un atelier. À cette occasion, nous avons eu l'occasion de rencontrer de nombreuses personnes qui dirigent et animent les cuisines collectives de leur région et qui y participent activement. Parmi ces personnes, nous avons fait la connaissance de Madame Chantal Lambert, animatrice aux cuisines collectives « *Bouchée double* » depuis 4 ans. Ces cuisines collectives [ci-après CC] situées à Memphrémagog dans la région d'Estrie, qui sont dirigées par Madame Johanne Lavallée, se sont vues attribuer en mai 2005 le Prix Porteur d'espoir⁷⁶ remis lors de la Soirée Reconnaissance Centraide. Nous nous sommes entretenu avec Mme Lambert au téléphone le 13 juin 2007.

⁷⁶ « Le prix est remis à l'organisme communautaire financé par Centraide qui s'est le plus illustré au cours de la dernière année en faisant preuve d'initiative et de créativité dans la mise en place de solutions ou en utilisant une approche les aidant à mieux agir dans la communauté et rencontrer leurs objectifs ». Tiré du Site Internet de Centraide-Estrie, en ligne : *Les lauréats de la Soirée Reconnaissance Centraide 2005* < http://www.estrie.centraide.ca/read_document.cfm?id=3365>.

Mission de l'organisme

Les CC Bouchée double sont membres du RCCQ depuis plus de dix ans. Elles visent à favoriser la prise en charge des participants, à réduire les impacts liés à la pauvreté ainsi qu'à briser l'isolement social⁷⁷.

Participants

Ces CC chapeautent une vingtaine de groupes dont certains sont autonomes et d'autres requièrent un soutien. La Bouchée double s'adresse à une population diversifiée, dont des personnes handicapées, des personnes atteintes d'une déficience mentale, des jeunes mères sans ressources, des enfants qui fréquentent les garderies et les écoles primaires de la région ainsi que des adolescents qui, sur une base volontaire, se rendent à la Bouchée double une fois leurs heures de cours terminées pour cuisiner ensemble. Dans un avenir rapproché, Mme Lambert commencera à offrir également l'animation de ses ateliers à l'intention de personnes adultes trisomiques. Ces personnes seront donc initiées à la boîte à lunch santé, aux renseignements contenus dans le nouveau Guide alimentaire canadien. **Elles pourront aussi apprendre des recettes santé qui requièrent peu de cuisson.**

Ces CC sont ouvertes à la population générale mais les participants qui assistent aux activités sont en grande partie issus de milieux défavorisés sur le plan socio-économique. Comme Mme Lambert nous l'a précisé, la Bouchée double accueille des personnes qui se déplacent pour d'autres raisons que celles liées au facteur économique. Par exemple cette dame, qui pour briser l'isolement, s'est jointe aux activités pendant quelques temps.

Pour atteindre ses membres et la population générale, la Bouchée double diversifie ses avenues de communication : journal local, télévision communautaire, affiches sur le babillard des CC et à la bibliothèque. Pour communiquer avec un plus grand nombre de citoyens, **les envois postaux** sont certes à propos. Cependant, le manque de ressources empêche de maximiser cette avenue pourtant simple et qui permettrait de mieux informer les citoyens.

⁷⁷ *Supra* note 76.

Le Guide alimentaire et le Tableau

À la question suivante : existe-t-il des ateliers qui portent directement et uniquement sur le Guide alimentaire canadien ? Mise à part un atelier offert au public en début de l'année, Mme Lambert nous répond que **les notions du Guide sont plutôt intégrées dans des ateliers qui visent en fin de compte la saine alimentation**. Ces ateliers proposent une activité « menu » permettant d'accroître notre capacité de vérifier si nos habitudes alimentaires sont représentatives d'une saine alimentation. Bien plus, le jeu du menu permet de calculer les quantités d'aliments consommés quotidiennement en corrélation avec les portions suggérées par le Guide et ce, avec le soutien de Mme Lambert. Bref, les participants peuvent apprendre peu à peu à **reconnaître des portions qui reflètent une saine alimentation en lien avec les quatre groupes alimentaires**. Ainsi plutôt que d'informer directement à partir du Guide, le point de départ consiste à faire l'inventaire de ce que nous mangeons pour ensuite comparer nos choix alimentaires avec les notions du Guide.

Par ailleurs, le **budget disponible est une composante essentielle** pour les participants de la Bouchée double. Les participants font donc leurs achats en fonction des rabais des circulaires, tout en favorisant si possible l'achat des aliments frais en saison. Selon Mme Lambert, il importe que chacun d'entre nous puissent manger selon les recommandations du Guide.

Les groupes avec soutien, dont Mme Lambert anime les ateliers, ont pour la plupart, en plus de leur handicap léger ou de leur état de santé mentale fragilisé, un faible degré d'alphabétisation. De ce fait, Mme Lambert a recours à **des supports visuels pour faciliter l'apprentissage des connaissances sur une saine alimentation**.

Ces groupes avec soutien ont, depuis environ 2 ans, été encouragés à faire leurs propres emplettes une fois la planification complétée avec Mme Lambert. Auparavant, cette dernière accompagnait tous les groupes pour l'achat des denrées choisies. Ils sont un exemple où la **diffusion de l'information selon des principes d'éducation populaire** a eu un impact considérable sur la capacité des individus, incluant ceux qui ont besoin de davantage de soutien, à changer leurs habitudes alimentaires.

Depuis son arrivée il y a quatre ans, Mme Lambert constate que les participants qui fréquentent la Bouchée double depuis plus d'un an ont appris à distinguer les quatre groupes alimentaires du Guide. Ils sont en outre nombreux à mieux comprendre ce qui n'est pas bon pour leur santé.

En matière d'étiquetage, la multiplicité des étiquettes apposées sur les produits augmente la confusion plutôt que la compréhension des allégations santé, des informations nutritionnelles et, tout compte fait, brime la capacité de faire un choix éclairé. « **On emploie plusieurs mots pour dire la même chose. Il faut simplifier** » nous dit Mme Lambert.

Projets et activités à la Bouchée double

- Les ateliers saine alimentation

La prise en charge n'est pas développée également chez chacun d'entre nous rapporte Mme Lambert. D'emblée les activités des CC réussissent à contribuer à l'autonomie alimentaire des citoyens de la région. Avec le soutien de Mme Chevreuil, la Bouchée double a élaboré un recueil de cinq ateliers d'initiation à la saine alimentation où **l'animation est orientée par les quatre groupes alimentaires du Guide et un atelier voué à la boîte à lunch et aux collations santé.**

La toile de fond où s'élaborent les ateliers repose sur trois principales préoccupations :

- « conscientiser aux besoins alimentaires : maintenir son énergie, diminuer l'excitation, augmenter sa concentration ;
- qu'est-ce qui est bon à manger, selon le **Guide alimentaire canadien** ? ;
- choix des aliments économiques et santé »⁷⁸.

Ces ateliers accroissent en outre les connaissances des participants sur différentes facettes qui sont intrinsèquement liées au paysage alimentaire : la disponibilité des fruits et légumes du Québec et du Canada selon les saisons, la diversité alimentaire, les bienfaits que procurent les aliments d'un groupe alimentaire donné, l'apprentissage culinaire simple. On accorde une attention particulière à l'importance d'**adapter les ateliers aux besoins de la clientèle visée.**

Par le moyen de recettes (à partir d'ingrédients de base selon le groupe alimentaire visé) et de jeux pour apprendre aux enfants et aux pré-adolescents à **reconnaître ce qu'est un aliment sain** et même une fiche d'évaluation, ces ateliers ont des retombées inédites au sein de la communauté. Les efforts de la directrice, Mme Lavallée, ont permis de susciter l'intérêt dans les écoles primaires et les maternelles de la région. Moyennant une petite contribution, (selon le nombre d'ateliers choisis par le professeur de la classe), les élèves ont pu développer leur capacité de faire des choix alimentaires éclairés en lien les groupes alimentaires du Guide.

- « Cuisiner vers l'autonomie » (les élèves à la Bouche double)

Dans un même ordre d'idée, des élèves de la région ont pu depuis plus d'un an « [c]uisiner ensemble vers l'autonomie »⁷⁹. En effet, des élèves âgés entre 11 et 18 ans se rendent volontairement durant l'année scolaire à la Bouchée double pour développer leurs compétences en matière de planification de repas et d'achat des aliments selon leur budget, pour ensuite concocter leurs mets avec le soutien de Mme Lambert. Certains d'entre eux répètent même l'expérience à la maison pour leurs parents. Ce partenariat a d'ailleurs fait l'objet d'un reportage à Radio-Canada à l'émission Ados-radio au printemps dernier.

- Les cafés-causerie

Les CC Bouchée double mettent sur pied des cafés-causeries qui visent à sensibiliser les participants à diverses thématiques. On y propose, par exemple, des trucs pour se remettre en santé après le temps des Fêtes ainsi qu'un volet consacré aux multiples possibilités de mise en conserve de différents produits alimentaires. Pour souligner la sortie du nouveau Guide alimentaire canadien, un atelier a été offert à la population de la région portant notamment sur cette nouvelle version. L'animatrice attitrée était Mme Lyne Chevrefils, nutritionniste de formation, mais aussi membre du Conseil d'administration du RCCQ.

⁷⁸ Les Cuisines collectives « Bouchée double », Ateliers saine alimentation (Ateliers d'initiation à la saine alimentation présentés par une nutritionniste); on peut contacter les CC Bouche double directement au (819)868-2153 ou par courriel à l'adresse suivante : boucheedouble@cgopcable.ca

⁷⁹ Site Internet de Radio-Canada, Émission Ados-radio « Cuisiner ensemble vers l'autonomie » (10 mai 2007), en ligne : <http://www.radio-canada.ca/radio/adosradio/reportage/index.asp?idContenu=2272&no_contenu=5830>.

Ces cafés-causeries favorisent l'apprentissage des propriétés, des bienfaits et des méthodes de cuisson d'une collation choisie avec soin pour les participants à la rencontre. Un pain aux **canneberges-citron**, une collation « **chocolat** », des carrés aux **dattes**. Assurément, un autre exemple qui joint l'utile à l'agréable.

- Les jardins collectifs

Depuis maintenant 3 ans, la Bouchée double permet la mise sur pied dans la communauté de jardins collectifs où des rencontrent des adultes et des familles avec enfants. Les jardins privilégient le jardinage biologique des fruits et des légumes. Une façon de s'alimenter sainement à coût économique et de tisser des liens avec des membres de sa communauté. Résultats encourageants, nous souligne Mme Lambert, « quatre des sept familles qui ont participé aux activités des jardins l'an dernier ont développé le goût de cultiver leur propre jardin...une belle réussite qui reflète notre capacité de nous prendre en charge ! ».

À l'instar de ces expériences entendues lors de l'entretien téléphonique, nous sommes plus que convaincues que les activités de la Bouchée double doivent être encouragées, soutenues et surtout, partagées avec d'autres organismes.

4.1.6 La Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec

Le 21 février 2007, nous avons accueilli M. Gilles Deschênes, trésorier de la Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec pour le Québec et pour le Chapitre de Montréal.

Objectifs de l'organisme

La Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec existe depuis plus de 50 ans. Elle vise à promouvoir le métier et à défendre les intérêts de la profession.

C'est un organisme à but non lucratif qui regroupe environ 800 membres dans la province de Québec. Ces derniers sont répartis dans différents chapitres (9) définis par régions.

Historique et activités⁸⁰

⁸⁰ Site Internet de la Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec, en ligne : SCCPQ <<http://www.sccpquebec.com/historique.htm>>.

Les cuisiniers et les pâtissiers sont des gens qui, par nature et pour les besoins de leur métier, voyagent énormément. Ils leur arrive, plus souvent qu'autrement, de se retrouver seuls en pays étranger. Bien qu'en général ils démontrent une grande facilité d'adaptation, il reste néanmoins que, de temps à autre, ils ressentent le besoin impérieux de se retrouver entre compatriotes, pour parler métier ou encore pour s'enquérir du sort de leurs confrères.

Dans cette optique, autour des années 20, à Montréal, un petit groupe de chefs, de cuisiniers et de pâtissiers de diverses nationalités se sont réunis afin de former le noyau de ce qui allait devenir, trente ans plus tard, la Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec.

La Société est représentée aux conseils d'administration de nombreux organismes connexes au milieu de l'hôtellerie et de la restauration. Qui plus est, la SCCPQ organise chaque année le Grand Salon d'Art Culinaire du Québec, dans le but de faire valoir aux yeux du public l'immense talent et la compétence des cuisiniers et des pâtissiers de chez nous. Il s'agit pour nous d'être reconnus parmi les meilleurs cuisiniers et pâtissiers au monde, et rien de moins.

Aujourd'hui, plus active que jamais et à l'affût de tout ce qui concerne le progrès de la profession, la Société des chefs s'emploie, depuis quelques années, à regrouper tous les cuisiniers et pâtissiers du Québec sous une même bannière. C'est ainsi que le 8 janvier 1987, une nouvelle charte était enregistrée à Québec (Libro C-1222-Folio 168), sous l'appellation de Société des chefs, cuisiniers et pâtissiers du Québec, et regroupant les onze chapitres suivants: Montréal, Québec, les Laurentides, l'Outaouais, l'Estrie, le Bas St-Laurent, la Gaspésie et les îles de la Madeleine, le Saguenay, le Lac St-Jean et la Côte-Nord, la Mauricie, l'Abitibi Témiscamingue, Laval, la Montérégie et Lanaudière.

Comme autres activités, la Société publie la revue « *Pot-au-feu* ». De plus, à chaque année se tient le Gala du président de la SCCPQ (le dimanche précédent la fête des Patriotes). Lors de ce Gala, des prix sont décernés pour souligner l'excellence de ses membres dans sept catégories, dont celles du chef cuisinier de l'année, chef pâtissier de l'année, chef santé de l'année ainsi que partenaire économique de l'année.

Le Guide alimentaire et l'alphabétisation

L'inscription aux écoles offrant les cours requis pour devenir chef cuisiner suppose l'obtention préalable d'un diplôme du secondaire IV ou V. Or, en matière d'alphabétisation, environ 30% des chefs cuisiniers ont de la difficulté à lire le Guide alimentaire et les étiquettes nutritionnelles, dit M. Deschênes. Ce sont souvent des nouveaux arrivants qui ne maîtrisent ni le français ni l'anglais.

Autre problématique : nombreux sont ceux qui s'improvisent chef cuisiner. M. Deschênes souligne de plus que, dans le milieu hospitalier, la connaissance du Guide est minimale malgré l'importance de cette information étant donné le piètre état de santé des gens qui y séjournent. Certains n'ont même pas reçu de formation sur l'hygiène et la salubrité. Ce sont pourtant des principes essentiels à la qualité des aliments. Bien qu'un cours soit offert à l'ITHQ (Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec), il n'est toujours pas obligatoire.

Depuis trois ans, la SCCPQ Chapitre de Montréal offre quant à elle des cours en « Hygiène et Salubrité Alimentaire » avec le certificat du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). La Société a offert ce cours pour la sixième fois cette année et a profité de cette occasion pour inviter gratuitement six employés de Moisson Montréal ainsi que d'autres employés d'institutions à but non lucratif.

En ce qui concerne l'accès à l'information, la plupart des chefs plus âgés n'ont pas l'Internet. Ils ne peuvent donc pas bénéficier des renseignements sur la saine alimentation ni se tenir au courant des activités offertes par la Société.

Selon M. Deschênes, les chefs cuisiniers ne connaissent pas le Guide. Beaucoup de cuisiniers n'ont jamais suivi de cours sur le contenu du Guide ni sur l'étiquetage nutritionnel. En outre, plus de 60 pour cent d'entre eux n'auraient tout simplement pas accès au Guide. Dans les cuisines qui en possèdent une copie, celle-ci n'est pas nécessairement affichée. Le Guide n'est pas envoyé de façon systématique aux chefs cuisiniers, une lacune, dit-il.

Pour terminer nous avons demandé à M. Deschênes s'il était d'avis qu'une formation obligatoire portant sur le Guide devrait être dispensée aux étudiants. Ce dernier n'a pas acquiescé d'emblée,

mais il n'a rien contre non plus. Plus tard, il dira que « tout le monde qui touche aux aliments devrait recevoir une formation sur le Guide ».

Recommandations

1. Envoyer le Guide par voie électronique aux jeunes chefs (ils sont nombreux à avoir accès à l'Internet) et par la poste aux chefs un peu plus âgés. Tous devraient recevoir un questionnaire de suivi.
2. Encourager les formations portant sur le Guide et l'étiquetage nutritionnel, particulièrement à l'intention des personnes responsables de la préparation de menus dans les diverses cuisines.
3. Soutenir et valoriser les initiatives prises par les chefs santé.

4.2 Résultats des groupes de discussion

4.2.1 L'Ardoise du Bas-Richelieu

Profil des participants

Voici un résumé des principales caractéristiques des participants au groupe de discussion qui s'est tenu à Sorel-Tracy dans le centre l'Ardoise du Bas-Richelieu. Les données détaillées peuvent être consultées à l'Annexe II.

Sept femmes et quatre hommes, âgés entre 28 et 70 ans, ont participé au groupe de discussion. Ils fréquentent l'Ardoise pour la plupart depuis plus de deux ans.

Les participants ont complété une scolarité allant du niveau primaire (3^e année) au niveau secondaire (5^e). Certains participants souffrent de déficience légère et ont participé à des classes dites « spéciales ».

Tous les participants sont unilingues francophones. Sept d'entre eux ont déjà occupé un emploi et cinq participants n'ont jamais été sur le marché du travail. Présentement, ils sont tous prestataires d'aide sociale.

Résultats

Les habitudes d'achat et de cuisine

A. *Qui fait l'épicerie chez vous ?*

Les participants ayant des enfants (4) font régulièrement l'épicerie avec ces derniers. Ils nous ont par ailleurs mentionné que leurs enfants influencent l'achat de certains biens. Trois personnes vivent dans des maisons supervisées, c'est donc le propriétaire de la maison qui s'occupe de faire l'épicerie pour eux. Les personnes vivant seules (3) font évidemment leur épicerie seule et une personne en couple va à l'épicerie avec sa conjointe. Un seul participant a déclaré que c'est sa conjointe qui s'acquitte seule de cette tâche.

B. *Où faites-vous l'épicerie ?*

Les marchés d'alimentation (Métro, Super C et Maxi) sont les endroits les plus fréquentés par nos participants lorsque vient le temps de faire leurs courses. Ils tentent d'aller là où l'on trouve les meilleures aubaines de la semaine. Tous tenaient à mentionner qu'ils déplorent le fait que les rabais ne portent pas nécessairement sur des aliments qui sont bons pour la santé et qu'ils ne soient pas bien repartis pendant le mois⁸¹. La proximité du marché d'alimentation est un facteur déterminant dans leur choix puisque la majorité d'entre eux ne possèdent pas de voiture.

⁸¹ Pour en apprendre davantage sur la problématique des rabais dans les circulaires, consulter: Collectif québécois pour l'équité des rabais en alimentation (CQERA), « Étude comparative des rabais dans les circulaires des chaînes d'alimentation pendant la semaine des prestations de sécurité du revenu versus les autres semaines du mois », (2005) 48p.
« L'expérience des ménages qui comptent mois après mois sur le soutien du gouvernement pour répondre à leurs besoins essentiels démontre qu'ils ont peu de marge de manœuvre budgétaire, notamment en matière d'alimentation. Ainsi, ces personnes sont particulièrement touchées si les rabais offerts par les marchés d'alimentation sont moins intéressants au cours de la première semaine du mois, alors qu'une majorité d'entre elles font leur épicerie un effort reste à faire lorsque l'on compare la moyenne des rabais de la meilleure semaine de chaque mois avec la moyenne des rabais de la première semaine de chaque mois. [...] Nous désirions par cette étude vérifier l'hypothèse de départ selon laquelle les chaînes d'alimentation offrent moins de rabais pour les aliments de base pendant la semaine des prestations de sécurité du revenu (première semaine du mois) que pendant les autres semaines du mois. [...] En effet, cette comparaison démontre qu'il y a un manque à gagner dans tous les marchés et dans toutes les provinces [Québec, Ontario et Nouveau-Brunswick]. Par contre, lorsque l'on examine de près les pertes moyennes, la situation s'est nettement améliorée au Québec (en comparaison avec l'étude précédente) et elle est fort préoccupante au Nouveau-Brunswick ».

C. *Quels sont les produits que vous achetez le plus souvent ?*

Après avoir compilé les réponses obtenues, deux points ressortent : la viande (plus particulièrement le steak haché) et le café. Tous les participants nous ont mentionné qu'ils mettaient semaine après semaine de la viande dans leur panier d'épicerie. Viennent ensuite dans l'ordre : le lait, les pâtes alimentaires, les pommes de terre, les boissons gazeuses et finalement le pain. Une seule personne nous a indiqué qu'elle achetait régulièrement du poisson, une seule personne des fruits et une seule de la salade. Un participant nous a communiqué son « amour » pour la saucisse !

D. *Pourquoi choisissez-vous un produit plutôt qu'un autre ?*

Le prix est le premier facteur mentionné. Entre deux produits semblables, on opte pour le produit le moins cher. La marque du produit est également un facteur dans leur choix et finalement le goût est un élément non négligeable pour les membres du groupe.

E. *Si vous aviez un budget illimité, qu'est ce que vous achèteriez ?*

La viande a définitivement la cote dans les réponses à cette question. Les participants dépenseraient davantage pour s'acheter de la viande de qualité. Les fruits de mer arrivent facilement en deuxième position dans leurs choix, notamment le homard, les crevettes, les coquilles St-Jacques.

Notre participant qui achète de la saucisse quotidiennement a eu cette réponse spontanée et très révélatrice : « Beaucoup de saucisses »...

F. *Aimez-vous faire la cuisine ?*

De façon générale, tous les participants nous ont affirmé aimer faire la cuisine. Certains n'ont pas l'occasion de cuisiner à tous les jours mais il y avait, au sein du groupe, des gens qui cuisinent quotidiennement. Un participant est membre du regroupement des cuisines collectives du Québec et prend un évident plaisir à élaborer des menus, faire les emplettes et participer aux journées de « popotes » collectives.

G. Quelles sont vos recettes préférées ?

Les plats de lasagne et de spaghetti sont les réponses qui reviennent le plus souvent. Viennent ensuite le pâté chinois, les brochettes de poulet, le filet de porc, les fruits de mer et, évidemment, les saucisses....

H. Une « bonne bouffe », qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?

Pas de surprise. Les gens rêvent de steaks, de tournedos, de rosbif, de poulet, bref de viandes. Aller au restaurant est également une activité que les gens associent à une bonne bouffe. Certains participants ont ajouté qu'une bouteille de vin est un élément important quand on parle de « bonne bouffe ».

Le Guide alimentaire

I. Est-ce vous connaissez le Guide alimentaire canadien ?

Les trois quarts des répondants nous ont répondu par l'affirmative.

J. Qu'est ce qu'on trouve dans le Guide alimentaire ?

Une participante nous mentionné les légumes, les pains et les céréales, la viande et les produits laitiers. Les autres personnes nous ont donné diverses réponses : steak haché, toast, bacon, collation, crêpes aux sarrasins, œuf dans le vinaigre, yogourt, jus pur à 100%. Un participant nous a même répondu que l'on trouvait dans le Guide alimentaire tout pour « se tenir en forme ! »

K. Quand vous faites l'épicerie ou de la cuisine, est-ce que vous pensez au Guide alimentaire ?

Voici un résumé des réponses de nos participants dans l'ordre où elles nous ont été données.

« Je pense aux portions, on dit de quatre à six portions »,

« Je fais attention aux produits laitiers. »

« J'essaie d'y penser mais pas plus que cela...je pense surtout au gras. »

« À chaque repas, il faut manger de la salade et des fruits parce que c'est bon pour la santé. »

« Oui et non, j'achète pas beaucoup de fruits, j'y vais selon mon goût »

« Je sais que c'est bon pour la santé mais je ne m'en préoccupe pas. »

« Ne pas faire l'épicerie entre 12 et 13 heures. »

« L'estomac d'abord ! Moi j'aime le gras. »

« Je regarde les prix...mais j'essaie tout de même de faire attention au sucre. »

« Je vais plutôt acheter du pain »

L. *Est-ce que vous lisez les étiquettes sur les produits alimentaires ?*

La majorité des participants nous ont parlé de la date de péremption sur l'emballage ! Une participante a mentionné qu'elle vérifie sur l'étiquette si le produit contient du sel ou du sucre. Voyant leur désarroi devant la question qui venait d'être posée, nous l'avons reformulée pour reprendre le vocabulaire exact du Guide alimentaire canadien. Nous leur avons demandé ce qu'ils comprenaient quand nous leur parlions d' « étiquette nutritionnelle » ? Leur désarroi a été encore plus grand et certains nous ont répondu notamment qu'ils ne savent pas lire, que les produits qui sont bons pour la santé sont dispendieux etc. Les participants ont ensuite abordé plusieurs sujets dont la grippe aviaire, de nouveau de la date sur l'emballage, la cuisson de la viande, les techniques de décongélation (ne pas laisser décongeler sur le comptoir). Ils ont enfin affirmé que les employés des supermarchés ne sont pas assez éduqués pour les aider à lire les étiquettes. Toutefois, les participants ont été particulièrement nombreux (4 participants) à se plaindre de la petite taille des caractères sur les étiquettes et à affirmer qu'il faudrait qu'ils soient beaucoup plus gros

M. *Faites-vous la différence entre les mots protéines, lipides, glucides, sodium ? Avez-vous des trucs pour les différencier ?*

Les participants ont été peu nombreux à répondre à la question. Certains savaient que ces mots figurent sur l'emballage des produits, mais personne n'a donné de réponse directe.

N. *Avez-vous des trucs pour retenir quels sont les aliments qui sont recommandés dans le Guide alimentaire ?*

Nous avons eu droit à un silence total en guise de réponse, et par la suite quelques « non » timides, mais sans plus.

Commentaires

Si on veut que les gens s'alimentent bien, il faudrait que certaines mesures soient mises en place.

- a. Le rabais c'est une bonne chose surtout pour les produits de base
- b. Il devrait y avoir plus de rabais la première semaine du mois lorsque les gens reçoivent leur chèque d'aide sociale.
- c. Les renseignements sur les emballages devraient être écrits en plus gros caractères, surtout l'information importante !
- d. Les aliments vides, on peut s'en passer mais pas les bonnes choses, qui devraient être moins chères.

4.2.2 La COCLA

Profil des participants

Voici maintenant un résumé des principales caractéristiques des participants au groupe de discussion qui s'est tenu à Ville St-Laurent à la COCLA. Les données détaillées peuvent être consultées à l'Annexe II.

Nous avons plus de participants au second groupe de discussion qu'au premier. En effet, ils étaient 16, six femmes et dix hommes, âgés entre 49 et 62 ans. La plupart fréquente la COCLA depuis plusieurs années. Quatre d'entre eux depuis plus de 20 ans ! La majorité participe aux activités de la COCLA en moyenne depuis 5 ans.

Au sein de ce groupe, la moitié des participants ont complété une scolarité universitaire. Les autres avaient complété une scolarité allant de la 9^e année au 5^e secondaire.

Treize participants ont pour langue maternelle l'espagnol. Deux participants étaient unilingues anglophones et une personne parle créole. Le groupe de discussion s'est donc déroulé en français, en anglais et évidemment un peu en espagnol. Tous ont déjà occupé un emploi, principalement dans leur pays d'origine. Certains travaillent présentement, mais la majorité vivent de prestations d'aide sociale, de leur pension de vieillesse ou de primes d'invalidité. Il y avait même parmi eux, une femme médecin qui malheureusement ne peut plus exercer sa profession au Canada.

Résultats

Les habitudes d'achat et de cuisine

A. *Qui fait l'épicerie chez vous ?*

Huit participants font leur épicerie seul et les huit autres font leur épicerie en couple. Il est à noter que nous avons un couple au sein de notre groupe.

B. *Où faites-vous l'épicerie ?*

Tout comme pour le premier groupe de discussion, les marchés d'alimentation (Métro, Provigo, IGA, Super C et Maxi) sont les endroits les plus fréquentés par nos participants lorsque vient le temps de faire leurs courses. Ils cherchent les meilleures aubaines de la semaine. Ils vont dans divers magasins où ils achètent en fonction des prix et de la saison. Compte tenu du fait qu'ils cuisinent régulièrement des mets traditionnels, les participants fréquentent les marchés d'alimentation qui vendent des aliments généralement disponibles dans leur pays d'origine (Marché Latina et Transition Exposito). Quelque uns d'entre eux achètent également des aliments chez Costco, Walmart et même au Dollorama, d'autres se procurent le lait en pharmacie, car le prix y est moins élevé selon eux.

C. *Quels sont les produits que vous achetez le plus souvent ?*

L'alimentation de base des membres des groupes de discussion comprend des produits que les Québécois de souche consomment moins, tel que des haricots, du maïs bleu, beaucoup de poisson, du riz et des produits céréaliers. Ils achètent donc régulièrement ces aliments. Ils nous ont mentionnés ajouter à leur panier d'épicerie du pain, du lait, de la viande, des légumes (patates, salade, carottes, brocoli), des fruits (oranges, bananes, plantains), des œufs et des pâtes.

D. *Pourquoi choisissez-vous un produit plutôt qu'un autre ?*

La réponse a été spontanée! Leurs critères de sélection sont la santé et le prix. Ils achètent un produit plutôt qu'un autre en se basant premièrement sur la valeur nutritive du produit (haut taux de protéines, de vitamines et de fibres) et en fonction de son prix. Plusieurs nous ont mentionné que manger des fruits et des légumes était essentiel pour eux, c'est un besoin vital. Ils déplorent le prix élevé de la viande au Canada. Dans leur pays d'origine (notamment le Pérou, l'Argentine et le Nicaragua), ils mangeaient beaucoup de viande, mais ils n'ont malheureusement pas les moyens financiers d'en en aussi grande quantité ici.

E. *Si vous aviez un budget illimité, qu'est ce que vous achèteriez ?*

Des fruits, des fruits et des fruits, surtout des fruits exotiques qu'ils ont l'habitude de consommer dans leur pays et qui sont importés au Canada, mais à des prix exorbitants. Compte tenu de la réponse précédente, nous n'avons pas été surprises d'entendre également comme réponse : de la viande! Viennent ensuite fruits de mer, poisson, fromage, sucreries et fait à noter, plus de mets déjà préparés et congelés.

F. *Aimez-vous faire la cuisine ?*

Les trois quarts des participants ont répondu par l'affirmative. Les autres nous ont répondu honnêtement qu'ils n'aimaient pas faire la cuisine.

G. *Quelles sont vos recettes préférées ?*

À cette question, les gens nous ont fait une nomenclature de leurs recettes traditionnelles favorites. Du Cassula (viande et légumes) en passant par le « chupe de crevettes », au « parillida » (mélange de plusieurs viandes grillées), au « papa à la huanncaína » (plat en sauce avec fromage, haricots et épices, dont le curcuma) et des plats à base de riz, de haricots et de viande, sans oublier de nombreuses recettes sur le BBQ.

H. *Une « bonne bouffe » qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?*

Cette fois-ci encore, plusieurs plats traditionnels ont été mentionnés, mais pour plusieurs des participants il une « bonne bouffe » veut principalement dire un repas de famille ou de groupe, une fête, un rassemblement, une occasion d'échange entre amis. La nourriture sert d'excuse pour se rassembler.

Le Guide alimentaire

I. *Est-ce vous connaissez le Guide alimentaire canadien ?*

La moitié seulement des participants ont répondu par l'affirmative à cette question.

J. *Qu'est ce qu'on trouve dans le Guide alimentaire ?*

Deux personnes (1 femme et 1 homme) ont fait référence à quatre groupes alimentaires. Un premier groupe comprenant le lait, les céréales et les œufs, un deuxième la viande et les

protéines, un troisième les fruits et un quatrième les légumes. Elles ont mentionné un graphique qui explique le contenu en énergie des aliments, un classement et des avertissements. Le graphique serait utile pour les enfants.

K. *Quand vous faites l'épicerie ou de la cuisine, est-ce que vous pensez au Guide alimentaire ?*

Les gens achètent selon leurs besoins.

L. *Est-ce que vous lisez les étiquettes sur les produits alimentaires ?*

Douze participants sur les seize disent lire les étiquettes nutritionnelles sur les produits achetés à l'épicerie. Qu'est ce qui attire leur attention? La quantité (ou l'absence) de gras trans, les agents de conservation, la présence de colorants alimentaires, les gras hydrogénés, la présence (ou l'absence) d'OGM, la quantité de sucre et les dates d'expiration. Quelqu'un nous a mentionné le prix!

M. *Faites-vous la différence entre les mots protéines, lipides, glucides, sodium ? Avez-vous des trucs pour les différencier ?*

La grande majorité des gens présents au groupe de discussion font la différence entre ces différents termes. Côté truc, une personne nous dit faire des liens entre les termes et les impacts sur sa santé. Par exemple : lorsqu'elle voit le mot lipide, elle associe ce mot avec cœur et cerveau, lorsqu'elle voit le mot sodium, elle pense automatiquement à l'hypertension artérielle. On a suggéré d'utiliser des produits « types » pour définir chaque terme plus facilement pour Monsieur et Madame Tout-le monde.

N. *Avez-vous des trucs pour retenir quels sont les aliments qui sont recommandés dans le Guide alimentaire ?*

Sans répondre directement à la question, les participants croient que le Guide alimentaire devrait être traduit dans plusieurs langues afin que la population immigrante au Canada puisse en comprendre le contenu facilement. Ils ne savent pas non plus à quoi correspond le mot « portion utilisé à plusieurs reprises dans le Guide alimentaire canadien.

Commentaires

Les participants ont soulevés des point très intéressants, à savoir;

- a. Le Guide alimentaire dans certains pays méditerranéens est en forme de pyramide et le Guide alimentaire canadien devrait s'inspirer de cette forme. Il est à leur avis plus facile à comprendre et le principe est simple; les aliments inscrits au bas de la pyramide sont les aliments qui sont bons pour la santé et qu'on peut manger en grande quantité. Plus on monte dans la pyramide, plus il faut restreindre sa consommation.
- b. Le Guide alimentaire devrait être mieux diffusé.
- c. Le gouvernement devrait mettre sur pied un outil individuel qui permettrait aux gens de comptabiliser les calories qu'il y a dans chaque aliment.
- d. Le Guide alimentaire canadien devrait être adapté à la réalité des nouveaux arrivants.
- e. L'emplacement des produits sur les rayons des épicerie laisse à désirer. Les sucreries ne devraient pas être à une hauteur où les enfants peuvent les voir et les prendre. De plus, les produits en rabais sont placés à l'arrière et ils sont bourrés de sucre.

5 - ANALYSE DES RÉSULTATS DES GROUPES DE DISCUSSION

Pour faciliter la compréhension de cette prochaine section, nous reprendrons chacune des questions et ferons l'analyse des réponses données par les groupes de discussions.

5.1 Les habitudes d'achat et de cuisine

A. Qui fait l'épicerie chez vous ?

Les réponses fournies démontrent qu'il existe différents types de ménages et que leur composition est diversifiée : famille avec et sans enfants, personne seule, personne habitant en maison supervisée, etc. Nos groupes de discussion sont donc le reflet du portrait réel de la société canadienne et, tout compte fait, chacun des participants influence d'une manière ou d'une autre les achats des aliments au sein de leur foyer, quel qu'il soit.

Ces données laissent présager que l'analyse des réponses suivantes a une valeur d'autant plus probante car ces dernières sont représentatives de la diversité des ménages canadiens.

B. Où faites-vous l'épicerie ?

Les participants ont pu confirmer qu'en grande majorité, les consommateurs canadiens continuent d'acheter leurs denrées alimentaires dans les supermarchés^{82,83}. Cependant, il faut apporter certaines nuances qui mettent en lumière la portée du pouvoir d'achat des participants. Ce sont les rabais qui guident à plus forte raison leurs habitudes d'achat. Alors que certains d'entre eux vont se déplacer dans divers supermarchés pour profiter des meilleurs rabais, d'autres doivent planifier leurs emplettes en fonction de la proximité des supermarchés. En effet, les participants du groupe de l'Ardoise n'ont, pour la plupart, pas de voiture et le seul transport en commun qui existe dans la région est le covoiturage par taxi. L'accessibilité est donc une contrainte indéniable et pose un défi additionnel lorsque le revenu disponible est des plus restreint.

⁸² Selon Statistique Canada la notion de *Supermarché* est une « [entreprise] dont l'activité principale est le commerce de détail d'une famille de produits alimentaires ou d'une gamme générale de produits d'épicerie, y compris les articles ménagers, par le biais de points de vente communément appelés « supermarché », en ligne : Statistique Canada - Classification type des industries - Compagnies et entreprises (CTI-C) 1980 <http://www.statcan.ca/francais/Subjects/Standard/sic-c/sicc80-classq_f.htm>.

⁸³ *Dépenses alimentaires au Canada 2001*, en ligne : Statistique Canada <<http://www.statcan.ca/francais/freepub/62-554-XIF/0010162-554-XIF.pdf>>.

Les participants de la COCLA pour qui les aliments traditionnels font parti de leurs plats quotidiens doivent se déplacer vers les marchés spécialisés qui ne sont pas toujours à proximité. Dans les grandes villes, le transport est néanmoins facilité, mais pas nécessairement dans tous les quartiers.

Enfin, on constate sans s'étonner que plus de la moitié des participants iront dans d'autres magasins, des pharmacies et des magasins à un dollar par exemple, afin de trouver de meilleurs prix. Il n'est d'ailleurs pas rare pour les conseillers budgétaires d'Option consommateurs de rencontrer, lors de leurs consultations, des consommateurs, qui pour se nourrir, remplissent leur panier d'épicerie d'aliments disponibles dans les magasins à un dollar.

C. Quels sont les produits que vous achetez le plus souvent ?

Pour le groupe de l'Ardoise, c'est avant tout la viande, soit le steak haché, que les participants achètent à chaque semaine. Viennent ensuite le café instantané, les pommes de terre et les produits céréaliers, notamment des pâtes et du pain. Les fruits ? Oui pour l'un d'entre eux. Les légumes ? Oui pour un autre. Une alimentation où le prix est au cœur des préoccupations. L'Ardoise met de nombreux efforts pour sensibiliser les participants à la saine alimentation selon leur capacité d'apprentissage. Il faut soutenir ces initiatives, car elles permettent de contribuer directement au développement des habiletés en matière de saine alimentation et donc, à améliorer l'état de santé de cette clientèle.

Dans le second groupe de discussion, les participants ont une alimentation beaucoup plus « santé ». Les plats traditionnels sont composés d'ingrédients peu consommés par les participants d'origine québécoise comme le sont les participants de l'Ardoise. Outre les haricots, le maïs, une quantité importante de poisson et des produits céréaliers, ils sont nombreux à choisir régulièrement des légumes et des fruits. Au sein de leur organisme communautaire, les participants de la COCLA doivent être appuyés pour assurer la continuité de ces démarches et, en parallèle, favoriser l'apprentissage d'une cuisine qui privilégie les produits issus de notre agriculture locale.

D. Pourquoi choisissez-vous un produit plutôt qu'un autre ?

En lien avec l'analyse précédente, il n'y a rien d'étonnant d'apprendre que pour les participants de l'Ardoise, le prix demeure la principale préoccupation. Entre deux produits identiques mais de marques différentes, c'est le coût qui sera l'élément décisif. Une réalité illustrant qu'il est essentiel d'informer et de sensibiliser une certaine population cible à la saine alimentation.

En contrepartie, les participants de la COCLA ont répondu spontanément que la santé, à savoir la valeur nutritive de l'aliment, est ce qui conditionne avant tout leurs choix alimentaires. De cette prémisse, ils choisissent selon la disponibilité des aliments dont le prix est corrélatif avec leur budget. Rappelons que pour ce groupe, la consommation de fruits et de légumes est privilégiée. Et comme pour les participants de l'Ardoise, la viande (autre le steak haché) est un produit alimentaire convoité, mais qui est rarement inclus dans leurs emplettes hebdomadaires en raison de son coût.

Il n'est pas surprenant que la santé et la valeur nutritive soient des notions intégrées dans ce dernier groupe. Bien que les participants du COCLA soient presque tous des consommateurs à faible revenu, la moitié d'entre eux ont un diplôme universitaire et de façon générale, le groupe dans son ensemble a un niveau de scolarité significativement supérieur à celui des participants de l'Ardoise.

E. Si vous aviez un budget illimité, qu'est ce que vous achèteriez ?

Pour les deux groupes, l'achat de viandes de qualité supérieure serait privilégié. Cela démontre que la viande est synonyme de plaisir et de satiété dans de nombreuses cultures. Cependant, dans les mets traditionnels des participants de la COCLA, ces plats de viandes sont plus souvent qu'autrement accompagnés de produits alimentaires issus des autres groupes du Guide alimentaire. D'ailleurs, ces participants, étant donné leur plus grande connaissance des bienfaits de la consommation de fruits et de légumes, auraient davantage plaisir à consommer des fruits exotiques leur budget le leur permettait.

F. Aimez-vous faire la cuisine ?

Presque tous les participants des deux groupes ont répondu par l'affirmative. Il est donc important de reconnaître cet intérêt au sein de ces populations et de le soutenir en favorisant la mise sur pied

d'organisations où peuvent se rendre notamment les consommateurs issus de milieux socioéconomiques défavorisés pour cuisiner ensemble et développer de nouvelles compétences culinaires et alimentaires. Au-delà de ces objectifs, ce sont des lieux d'échange où se tissent de nouveaux liens au sein des communautés, contribuant ainsi au bien-être de ses citoyens.

G. Quelles sont vos recettes préférées ?

Dans le premier groupe, les participants de l'Ardoise cuisinent des plats simples composés de quelques ingrédients contrairement à la COCLA où les participants favorisent la cuisson de plats traditionnels qui, bien que simples, sont mijotés avec une kyrielle d'ingrédients et d'assaisonnement. Cette constatation ne fait que confirmer l'importance de soutenir l'apprentissage culinaire et la diversité alimentaire dans certains quartiers où, en plus des défis que pose un budget disponible limité, les compétences en littératie sont faibles.

H. Une « bonne bouffe » qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?

Encore une fois, les réponses données démontrent clairement que le pouvoir d'achat restreint de certains Canadiens, les empêche de se nourrir selon leurs besoins et qu'ils ont peu d'occasions de se mettre à table pour déguster un plat où le plaisir est au rendez-vous. Le groupe de l'Ardoise a associé en premier lieu la bonne bouffe aux viandes de coupes supérieures et donc plus coûteuses que le steak haché, qui est la viande la plus consommée. Pourtant, comme ils sont quelques-uns à l'avoir mentionné à la question D, le goût d'un aliment est une composante importante dans leur choix d'un produit alimentaire. Quant au groupe de la COCLA, où la bonne bouffe va au-delà des mets cuisinés, il s'agit d'un exemple à promouvoir au sein des autres communautés. Pour eux, la préparation et la dégustation des plats sont des prétextes pour se réunir dans un contexte social accueillant.

5.2 Le Guide alimentaire

I. Est-ce vous connaissez le Guide alimentaire canadien ?

Si plus de la moitié des participants des deux groupes connaissent la notion du *guide alimentaire*, les prochaines questions vont démontrer que le niveau de scolarité a une influence sur l'apprentissage et l'intégration de l'information qu'il contient.

J. *Qu'est-ce qu'on trouve dans le Guide alimentaire canadien?*

Le large spectre de réponses données, tant par le groupe de l'Ardoise que celui de la COCLA, démontre la méconnaissance des concepts inhérents au Guide que sont entre autres les catégories avec ses couleurs et les portions. Seulement trois participants ont su identifier les quatre catégories et même là, elles n'étaient pas exactement fidèles à celles du Guide. En définitive, les notions de base doivent être mieux intégrées dans un souci d'une alimentation équilibrée.

K. *Quand vous faites l'épicerie ou de la cuisine, est-ce que vous pensez au Guide alimentaire ?*

Certains participants de l'Ardoise ont pu énumérer des notions générales comme « faire attention au sucre, penser au gras, manger de la salade et des fruits à chaque repas ». Ces réponses nous laissent croire que ces derniers ont acquis des connaissances sur ce qui est bon pour la santé. Cependant, la grande majorité ne semble pas avoir de ligne de pensée définie en matière de saine alimentation, ce qui est essentiel pour un changement à long terme des habitudes alimentaires. En ce qui concerne les participants du second groupe, ils achètent avant tout selon leurs besoins. La réponse à la prochaine question permettra d'émettre une hypothèse pouvant expliquer clairement la réponse à la présente question.

L. *Est-ce que vous lisez les étiquettes sur les produits alimentaires ?*

À cette question, le groupe de l'Ardoise a éprouvé des difficultés à comprendre le sens de notre question et ce, même après l'avoir reformulée. Outre la date d'expiration, la notion d'étiquette nutritionnelle ou simplement d'étiquette n'évoque en rien l'information contenue dans le tableau de valeur nutritive. À ce stade-ci, certains nous ont avoué qu'ils ne savent pas lire. Ils ont en plus souligné que les employés des marchés d'alimentation n'ont pas de connaissances suffisantes pour les aider « avec les étiquettes », ce qui est une piste de réflexion à entamer. Un tiers d'entre eux souhaitent que la taille des caractères sur les produits alimentaires soit augmentée; un indice qui est révélateur des personnes ayant un niveau réduit d'alphabétisation.

En revanche, la différence est significative pour les participants de la COCLA, car les trois-quarts d'entre eux ont su rapidement nous informer du contenu des étiquettes nutritionnelles et nous ont confirmé qu'ils les lisaient. Il va sans dire que les réponses sont cette fois-ci révélatrices du niveau

de scolarité de ces participants et, de ce fait, nous pourrions croire, pour répondre à la question précédente, que les notions de base du Guide sont mieux intégrées dans leurs habitudes d'achat.

Rappelons d'ailleurs qu'au Québec, les compétences moyennes en littératie augmentent avec le niveau de scolarité et avec le revenu d'emploi⁸⁴. Pour faire une corrélation avec les résultats obtenus à cette question, les participants de l'Ardoise doivent être soutenus dans leur intérêt à s'informer et à se déplacer sur les lieux où ils peuvent suivre des ateliers adaptés à leurs besoins. Quant aux participants de la COCLA, ils ont acquis un degré non négligeable de connaissances du Guide et des valeurs nutritives. Les organismes comme la COCLA sont une ressource inestimable pour accueillir les nouveaux arrivants et faciliter leur adaptation à leur nouvelle réalité.

M. *Faites-vous la différence entre les mots protéines, lipides, glucides, sodium ? Avez-vous des trucs pour les différencier ?*

Si les notions décrites nous apparaissent simples et largement véhiculées, l'absence de réponse formelle par le groupe de l'Ardoise est un indice important que des efforts doivent être déployés pour, d'une part, mettre sur pied des ateliers visant cette terminologie et leur application dans une perspective de saine alimentation et, d'autre part, soutenir ceux qui existent déjà (tout en s'assurant qu'ils sont adaptés aux besoins de la clientèle ciblée). Les bonnes pratiques en la matière gagneraient à être diffusées par un moyen de communication qui permettrait notamment aux organismes communautaires d'en prendre connaissance et de les intégrer dans leurs activités.

Les participants du second groupe étant plus scolarisés, ils ont une connaissance plus poussée de ces notions. Bien plus, ils réussissent à faire le lien entre ces termes et leur impact sur la santé, ce dont les participants de l'Ardoise sont incapables, car ils ne peuvent transmettre ce qu'ils ne savent pas, comme en témoigne leur réponse négative à la question suivante.

⁸⁴Direction santé Québec - Institut de la statistique, *La littératie au Québec en 2003 : faits saillants*, en ligne : < http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2005/fs_Eiaca2003.pdf>.

N. *Avez-vous des trucs pour retenir quels sont les aliments qui sont recommandés dans le Guide alimentaire ?*

Bien que le groupe de la COCLA possède une connaissance supérieure de tout ce qui touche à la saine alimentation, il appert que certaines notions simples mais pourtant essentielles à l'utilisation des outils d'information grand public que sont le Guide et le Tableau, demeurent incomprises. Pour une grande majorité d'entre eux, la notion de « portion » en est un exemple.

De ce fait, une traduction du Guide et une version adaptée et allégée pour les nouveaux arrivants, incluant le Tableau, faciliterait son apprentissage.

Ce groupe a échangé des idées fort intéressantes avec nous, car ses membres ont dû développer des moyens pour s'adapter à la société canadienne. Pour faciliter l'apprentissage tant pour les nouveaux arrivants que pour les personnes de souche canadienne, il faudrait encourager des rencontres d'échange avec d'autres organismes communautaires, comme l'Ardoise.

En effet, bien que les participants de l'Ardoise n'aient pu répondre à cette dernière question, il n'en demeure pas moins qu'ils manifestent un intérêt pour la consommation d'aliments de qualité et bons pour leur santé. En tenant compte de leurs difficultés d'apprentissage, on comprend que faire des choix santé en fonction de leur budget représente un défi important. Des mesures doivent être mises en place pour que les gens s'alimentent bien, nous disent-ils. Assurément, le pouvoir d'achat réduit est un obstacle indéniable à l'apprentissage et l'intégration d'une saine alimentation.

CONCLUSION

Plus que jamais, le choix des aliments à inclure dans son assiette exige que les consommateurs canadiens réfléchissent à une kyrielle de questions. La percée des « allégations santé », le développement du marché des aliments fonctionnels comme les probiotiques et l'impact des publicités et du marketing alimentaire sont des exemples parmi tant d'autres qui font parti du paysage alimentaire et qui influencent les habitudes de consommation des Canadiens.

De plus, avec le temps, les Canadiens se préoccupent de plus en plus de leur alimentation. Dans une enquête menée l'an dernier à l'échelle pan canadienne⁸⁵, « 31% des répondants ont déclaré qu'une saine alimentation était leur principale préoccupation quand ils achètent de la nourriture pour leur famille, comparé à 24 % en 2004 ».

Par ailleurs, presque la moitié de la population adulte canadienne n'a pas les compétences suffisantes pour envisager de telles réflexions, qui pourraient pourtant contribuer à sa capacité de faire des choix éclairés en matière de saine alimentation. Au croisement des notions d'alphabétisation et de saine alimentation, émerge une problématique réelle qui réduit les possibilités d'une certaine partie de la population canadienne d'atteindre un état de santé et de bien-être comparable à ceux qui ont un niveau nettement supérieur d'alphabétisation.

Dans ce contexte, le guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* ainsi que le tableau de valeur nutritive sont des outils qui demeurent pertinents. En effet, ils sont fondés sur des données probantes et font la promotion d'aliments et de notions de base qui contribuent à faciliter les choix santé. Nos résultats montrent que l'information qu'ils contiennent gagnerait à être mieux diffusée par des avenues ciblées qui permettent d'atteindre ces consommateurs vulnérables et par la mise en place de mesures, dont des ateliers en langage simple et clair (incluant une traduction) et des soutiens visuels. Cela permettrait d'accroître la capacité des 48 pour cent de Canadiens faiblement

⁸⁵ Salubrité et qualité des aliments : perceptions des consommateurs, vague 2 suivi 2006. Présenté par Ipsos-Reid Corporation, août 2006 pour Agriculture Agroalimentaire Canada, en ligne : AAC-Consommateurs canadiens - Les dépenses pour les aliments et les boissons <<http://www4.agr.gc.ca/AAFC-AAC/10#10>>.

alphabétisés, tant ceux qui sont nés au pays que ceux dont ni le français ni l'anglais n'est la langue maternelle.

Cela dit, les Canadiens reconnaissent néanmoins leur part de « [...] responsabilité personnelle [où] chacun doit se donner un régime alimentaire bon pour la santé »⁸⁶. Les participants rencontrés ont d'ailleurs manifesté leur intérêt pour la saine alimentation. Toutefois, pour y parvenir, ils doivent faire face à de nombreux obstacles : pouvoir d'achat réduit, accessibilité limitée ainsi que le manque de connaissances au sujet du Guide et du Tableau.

Ainsi, des efforts doivent être déployés pour soutenir cet intérêt dans cette population. Il faut privilégier les discussions concertées entre les agences gouvernementales, les associations où oeuvrent des professionnels dans divers domaines connexes, les représentants de l'industrie agroalimentaire et les organismes communautaires, dont ceux qui accueillent ces Canadiens et leur offrent de nombreux services. Ce faisant, ils acquerront une meilleure connaissance des difficultés vécues par des consommateurs comme ceux que nous avons rencontrés et ces discussions seront porteuses de nouvelles initiatives visant à combler leurs besoins en la matière.

Le ministère responsable de la nouvelle mouture du *Guide alimentaire pour manger sainement* a une grande expertise dans ce domaine. Pour assurer qu'elle sera mise à profit pour ces consommateurs, les séances d'information offertes pourraient être adaptées, avec le soutien d'organismes comme l'Ardoise, la COCLA, le RCCQ et Moisson Montréal qui ont eux aussi leur propre expertise, à leur clientèle respective.

Somme toute, tant les participants que les intervenants rencontrés, ont su nous faire part de pistes très intéressantes et très pertinentes pour faire en sorte que l'apprentissage des connaissances ciblées par le Guide et le Tableau soit tributaire de nouvelles compétences acquises relatives à l'information alimentaire et nutritionnelle, selon la réalité des Canadiens faiblement alphabétisés.

86 Tendances alimentaires au Canada jusqu'en 2020 : profil à long terme des consommateurs. Présenté par Serecon Management Consulting Inc, 2005 pour Agriculture Agroalimentaire Canada, en ligne : AAC-Consommateurs canadiens - Les dépenses pour les aliments et les boissons <<http://www4.agr.gc.ca/AAFC-AAC/display-afficher.do?id=1170942402619&lang=f#19>>.

Les recommandations émises ont comme visée première d'identifier les avenues et les moyens de communication pertinents et efficaces qui permettront à ces Canadiens de bénéficier des renseignements contenus dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et d'être mieux outillés pour comprendre les renseignements détaillés dans l'étiquetage nutritionnel.

Ces recommandations sont les résultats d'une analyse exploratoire. Toutefois, en raison de la représentativité des participants aux groupes de discussion, très fidèle au paysage de la société canadienne, et grâce aux entrevues menées avec divers intervenants de différents secteurs, nous estimons que ces recommandations ont une légitimité en elles-mêmes.

Option consommateurs émet les recommandations suivantes et souhaite qu'elles fassent l'objet de discussion au sein d'un forum décloisonné comme mentionné ci-dessus.

RECOMMANDATIONS

L'analyse des données recueillies permet l'élaboration de recommandations qui sont le fruit d'une recherche exploratoire. Cependant cette dernière a été menée en considérant les moult facettes de la problématique et en tenant compte de la diversité de notre société. Les recommandations sont donc l'expression des besoins particuliers des Canadiens faiblement alphabétisés et, en ce sens, elles ont une légitimité en elles-mêmes.

Option consommateurs souhaite que ces recommandations puissent être mises en oeuvre au sein des organisations tant gouvernementales que non-gouvernementales et qu'elles permettent de développer de nouveaux partenariats avec des organismes comme ceux que nous avons rencontrés. La conclusion de ces partenariats est essentielle pour favoriser l'échange de savoir-faire afin de mieux orienter les actions à venir en lien avec le Guide et les informations nutritionnelles :

Recommandation 1

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien mette en place un réseau qui assure la distribution du guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* dans tous les foyers canadiens en tenant compte que les personnes faiblement alphabétisées ont rarement accès à l'Internet. (Faire appel aux réseaux déjà mis en place tels que l'impôt sur le revenu et les programmes de crédit d'impôt remboursable, les chèques de sécurité du revenu et de régime de retraite).

Recommandation 2

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères dont la mission est susceptible d'influer sur les principaux aspects de la saine alimentation conçoivent une campagne de sensibilisation qui vise à promouvoir en langage clair et simple et schématisé, les principes énoncés dans le nouveau Guide alimentaire, en particulier les groupes alimentaires et les portions ainsi que les renseignements contenus dans le tableau de valeur nutritive.

Recommandation 3

Option consommateurs recommande que les institutions privées et les cuisines institutionnelles obtiennent une accréditation octroyée par le ministère compétent confirmant les connaissances et l'application des notions préconisées dans le nouveau Guide alimentaire et le Tableau.

Recommandation 4

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères responsables de la révision et de la diffusion du nouveau Guide alimentaire mettent sur pied une plate-forme pour favoriser les discussions et les échanges de savoir-faire entre les différents acteurs concernés par la problématique soulevée :

- les représentants des ministères concernés par la saine alimentation, la sécurité alimentaire (pouvoir d'achat et accessibilité en tout temps et en tous lieux) et l'alphabétisation ;
- les associations où oeuvrent des professionnels dans divers domaines connexes, dont les diététistes et le milieu de l'éducation, incluant la cuisine professionnelle et de restauration ;
- les représentants de l'industrie agroalimentaire (inclure la formation continue des employés sur le nouveau Guide alimentaire et le Tableau);
- les organismes communautaires qui, dans le cadre de leurs activités, accueillent la population faiblement alphabétisée et lui offrent de nombreux services.

Recommandation 5

Pour favoriser l'apprentissage en la matière, Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères concernés puissent assurer le soutien à l'élaboration et à la traduction dans les trois principales langues parlées au Canada :

- A. d'ateliers de formation populaire qui doivent privilégier :
- un partenariat avec un individu ayant une expertise en la matière ;
 - un support visuel schématisé qui respecte les couleurs du nouveau Guide alimentaire en lien avec les groupes alimentaires, les portions, les notions du Tableau et les impacts sur la santé ;
 - un questionnaire de suivi après la formation comprenant des indicateurs ciblés pour mesurer l'intégration des connaissances acquises ;

- B. d'une trousse d'animation fonctionnelle qui pourra fournir aux participants des explications claires et simples à l'aide de schémas – dresser une liste des questions les plus fréquemment posées. Ce travail requiert une collaboration étroite avec les organismes communautaires qui rencontrent les personnes faiblement alphabétisées dans le cadre de leurs activités, lesquels doivent également participer à l'étape de validation de la version finale de cette trousse ;
- C. d'un programme destiné aux personnes faiblement alphabétisées pour mieux cerner, à l'aide d'un questionnaire clair et simple, leurs habitudes et leurs besoins alimentaires afin de leur fournir des indications relatives aux recommandations du nouveau Guide alimentaire et du Tableau. Ces indications, qui ont été formulées par un professionnel ou un représentant du milieu de l'éducation (encourager les étudiants à s'engager davantage dans le milieu communautaire) et qui peuvent être transmises par un intervenant formé, doivent tenir compte du niveau d'alphabétisation, du pouvoir d'achat et de la disponibilité des produits alimentaires à proximité – *une approche personnalisée et intégrée.*

Recommandation 6

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien assure l'élaboration d'un guide de bonnes pratiques qui ont une influence positive sur la capacité des Canadiens faiblement alphabétisés à mettre en application les notions ciblées par le nouveau Guide alimentaire et le Tableau et ce, en collaboration avec les organismes qui offrent des activités liées à la saine alimentation à une clientèle faiblement alphabétisée.

Recommandation 7

Option consommateurs recommande que le gouvernement canadien et les ministères concernés soutiennent les organismes communautaires qui offrent des ateliers d'apprentissage culinaire valorisant les aliments santé ciblés par le nouveau Guide alimentaire.

ANNEXE 1

Tableau 1.1 Cinq niveaux de difficultés pour les domaines de la compréhension de textes suivis, de textes schématiques et de leur numérotie

	Textes suivis	Textes schématiques	Numérotie
Niveau 1 (0-225)	La plupart des tâches de ce niveau amènent le répondant à lire un texte relativement court pour repérer un élément d'information identique ou semblable à l'information donnée dans la question ou la directive. Si un élément d'information plausible mais incorrect est présent dans le texte, il est habituellement éloigné de la bonne information.	Les tâches de ce niveau amènent habituellement le répondant à repérer un élément d'information en fonction d'une adéquation littérale ou à inscrire sur le document une réponse à partir de connaissances personnelles. Les éléments de distraction, s'il y en a, sont rares.	Les tâches de ce niveau amènent le répondant à montrer qu'il comprend des concepts numériques de base en effectuant des tâches simples dans des contextes concrets et familiers où le contenu mathématique est explicite et accompagné d'un minimum de texte. Il s'agit d'opérations simples à une seule étape comme compter, trier des dates, effectuer des opérations arithmétiques simples ou comprendre des pourcentages courants et simples, comme 50 %.
Niveau 2 (226-275)	Certaines tâches de ce niveau amènent le répondant à repérer un élément d'information dans le texte, qui peut contenir plusieurs éléments de distraction ou des éléments d'information plausibles mais incorrects; le répondant peut aussi devoir faire des déductions de faible niveau. D'autres tâches l'amènent à intégrer deux ou plusieurs éléments d'information ou à comparer et à mettre en opposition des éléments d'information facilement repérables en fonction d'un critère donné dans la question ou la directive.	Les tâches de ce niveau sont plus variées que celles du niveau 1. Certaines amènent le répondant à apparier un élément d'information; toutefois, plusieurs éléments de distraction peuvent être présents, ou l'appariement peut exiger des déductions de faible niveau. Les tâches de ce niveau peuvent aussi demander au répondant de regrouper des caractéristiques à partir de l'information contenue dans un document ou d'intégrer des éléments d'information contenus dans diverses parties d'un document.	Assez simples, les tâches de ce niveau consistent à reconnaître et à comprendre des concepts mathématiques de base inhérents à divers contextes familiers où le contenu mathématique est explicite et visuel et comporte peu d'éléments de distraction. Il s'agit habituellement d'effectuer des calculs en une ou deux étapes et des estimations portant sur des nombres entiers, des pourcentages et des fractions de référence, d'interpréter des représentations graphiques ou spatiales simples et d'effectuer des mesures simples.
Niveau 3 (276-325)	Les tâches de ce niveau amènent habituellement le répondant à faire des adéquations littérales ou synonymiques entre le texte et l'information donnée dans la tâche, ou des adéquations nécessitant des déductions de faible niveau. D'autres tâches lui demandent d'intégrer des éléments d'information présents dans un texte dense ou long qui ne contient pas de rubriques ou d'interstitres. On peut aussi demander au répondant de fournir une réponse fondée sur une information facilement repérable dans le texte. Des éléments de distraction sont présents, mais ne sont pas situés près de la bonne information.	Certaines tâches de ce niveau amènent le répondant à intégrer plusieurs éléments d'information présents dans un ou plusieurs documents. D'autres lui demandent de parcourir en entier des tableaux ou des graphiques assez complexes contenant des renseignements superflus ou non pertinents à la tâche.	Les tâches de ce niveau amènent le répondant à montrer qu'il comprend l'information mathématique présentée sous différentes formes – nombres, symboles, cartes géographiques, graphiques, textes et diagrammes. Les compétences nécessaires sont le sens des nombres et de l'espace, la connaissance de processus et de relations mathématiques et la capacité d'interpréter des proportions, des données et des statistiques présentes dans des textes relativement simples pouvant contenir des éléments de distraction. Les tâches consistent habituellement à effectuer un certain nombre d'opération pour résoudre des problèmes.

<p>Niveau 4 (326-375)</p>	<p>Ces tâches amènent le répondant à faire l'adéquation de plusieurs caractéristiques et à intégrer ou résumer des éléments d'information présents dans des passages complexes ou longs. À cette fin, il doit faire des déductions plus complexes. Les tâches de ce niveau contiennent souvent des renseignements conditionnels dont le répondant doit tenir compte.</p>	<p>Les tâches de ce niveau, comme celles des niveaux précédents, demandent au répondant de faire l'adéquation de plusieurs caractéristiques, de parcourir des documents et d'intégrer des éléments d'information, mais elles nécessitent des déductions plus poussées. Bon nombre de tâches demandent plusieurs réponses, mais sans préciser combien. Les tâches de ce niveau contiennent aussi des renseignements conditionnels dont le répondant doit tenir compte.</p>	<p>Les tâches de ce niveau exigent du répondant qu'il comprenne une foule de données mathématiques de nature plus abstraite représentées de diverses façons, notamment dans des textes de complexité croissante ou dans des contextes non familiers. Ces tâches comportent plusieurs étapes en vue de trouver des solutions à des problèmes et exigent des compétences plus complexes en raisonnement et en interprétation, dont la capacité de comprendre et de mettre en application des proportions et des formules ou encore d'expliquer des réponses.</p>
<p>Niveau 5 (376-500)</p>	<p>Certaines tâches de ce niveau amènent le répondant à chercher de l'information dans un texte dense contenant un certain nombre d'éléments de distraction plausibles d'autres lui demandent de faire des déductions de haut niveau ou de faire appel à des connaissances spécialisées. Certaines tâches demandent au répondant de mettre en opposition des éléments d'information complexes.</p>	<p>Les tâches de ce niveau amènent le répondant à examiner des documents d'information complexes contenant plusieurs éléments de distraction, à faire des déductions de haut niveau et à faire appel à des connaissances spécialisées.</p>	<p>Les tâches de ce niveau exigent du répondant qu'il comprenne des représentations complexes ainsi que des concepts mathématiques et statistiques abstraits et formels. Elles peuvent demander au répondant d'analyser et d'intégrer plusieurs données mathématiques contenues dans des textes complexes. Certaines tâches lui demandent une justification mathématique de ses réponses.</p>

Tableau 1.2 Quatre niveaux de difficulté pour le domaine de la résolution de problèmes

	Résolution de problèmes
Niveau 1 (0-250)	Les tâches de ce niveau amènent habituellement le répondant à faire des déductions simples à partir d'une information limitée relative à un contexte familier. Ces tâches sont plutôt concrètes et font peu appel au raisonnement. Elles amènent le répondant à faire des rapprochements simples, sans avoir à faire des vérifications systématiques. Le répondant doit tirer directement des conclusions à partir de l'information qui lui est fournie et de sa connaissance antérieure d'un contexte familier.
Niveau 2 (251-300)	Les tâches de ce niveau amènent souvent le répondant à évaluer certaines solutions de rechange en fonction de critères bien définis, transparents et explicites. Toutefois, le raisonnement peut se faire étape par étape, de manière linéaire, sans boucles ni retours en arrière. Pour arriver à résoudre un problème, le répondant peut devoir combiner de l'information provenant de différentes sources, par exemple, de la section « questions » et la section « information » du livret de tâches.
Niveau 3 (301-350)	Certaines tâches de ce niveau amènent le répondant à ordonner plusieurs éléments selon des critères donnés. D'autres tâches l'amènent à déterminer une suite d'interventions ou d'événements ou à formuler une solution en tenant compte de contraintes interdépendantes non transparentes ou multiples. Le processus de raisonnement évolue de manière non linéaire, ce qui exige une bonne dose de rigueur. À ce niveau, le répondant doit souvent composer avec des objectifs multidimensionnels ou mal définis.
Niveau 4 (351-500)	Les tâches de ce niveau amènent le répondant à évaluer l'exhaustivité, la cohérence ou l'interdépendance de plusieurs critères. Dans bien des cas, il doit expliquer comment il a trouvé la solution et justifier celle-ci. Le répondant doit raisonner dans une méta-perspective, en tenant compte d'un système complet d'états de résolution de problèmes et de solutions possibles. Avant d'amorcer le processus de résolution, il doit souvent déduire les critères et les objectifs à partir de l'information fournie.

Source : Statistique Canada et OCDE, 2005.

ANNEXE 2

Profil des participants

Ardoise du Bas-Richelieu

Âge	Sexe	Langue	Scolarité	Durée à Ardoise	Travail	Revenu mensuel
46	F	Français	5 ^e (classe spéciale)	87 mois	Aucun	844\$
28	M	Français	Sec. 3	24 mois	Restauration	823\$
38	F	Français	Sec. 3	3 mois	Aucun	852\$
35	M	Français	Sec 4	2 ans	Aucun	1241\$ pour le couple
70	M	Français	8 ^e	3 mois	Opérateur de fournaise	1100\$ pour le couple
42	F	Français	Classe spéciale	3 mois	Aucun	826\$
48	M	Français	3 ^e	48 mois	Trieur de linge	639\$
38	F	Français	École spéciale	1an ½	Restauration	830\$
44	F	Français	2 ^e	36 mois	Ménagère, cuisinière	830\$
51	F	Français	1 ^e	3 mois	Contremaître en usine	800\$
40	F	Français	Sec. 5	24 mois	Aucun	830\$
47	M	Français	4 ^e	26 mois	Boucher,	830\$

					palefrenier	
--	--	--	--	--	-------------	--

COCLA

Âge	Sexe	Langue	Scolarité	Durée à COCLA	Travail	Revenu annuel
57	M	Créole	10 ^e	1 jour	Automobile	10,000\$
57	F	Espagnol	12 ^e	7 ans	Infirmière	Aide sociale
46	M	Anglais	9 ^e	22 ans	Garage	Aide sociale
62	M	Espagnol	16 ^e	16 ans	Courrier	Aide Sociale
58	M	Anglais	Maîtrise	7 mois	Traducteur	14,000\$
60	F	Espagnol	Sec. 5	20 ans	Restauration	Aide sociale
51	M	Espagnol	Université	22 ans	Commerce	Pension d'invalidité 12,000\$
59	M	Espagnol	Université	4 ans	Électromécanicien	36,000\$
59	M	Espagnol	Sec. 5	1 an	Invalide	Aide sociale
51	F	Espagnol	Collégial	7 mois	Étudiante	Aide sociale
47	F	Espagnol	Université	5 ans	Médecin	Aucun
66	F	Espagnol	Sec .	9 ans	Entrepôt	Retraitée
49	M	Espagnol	Université	6 ans	Machinerie	Chômage 33,000\$
67	M	Espagnol	Université (biologie)	9 mois	Électronique	Retraité 12,000\$
46	M	Espagnol	Université	3 ans	Intervenant social	14,000\$
61	F	Espagnol	Université	23 ans	Communautaire	32,000\$

ANNEXE 3

Être en santé...tout simplement⁸⁷



⁸⁷ Michel Marinier « et al. », « Être en santé... tout simplement » Laval, Québec, Au Jardin de la famille de Fabreville inc, 2001 41p, en ligne : < <http://bv.cdeacf.ca/documents/PDF/rayonalpha/22908.pdf> >.

Rapport de recherche – Option consommateurs, Juillet 2007