

Politique en faveur des saines habitudes de vie

Volet 1 - Saine alimentation et élimination des gras trans
dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement

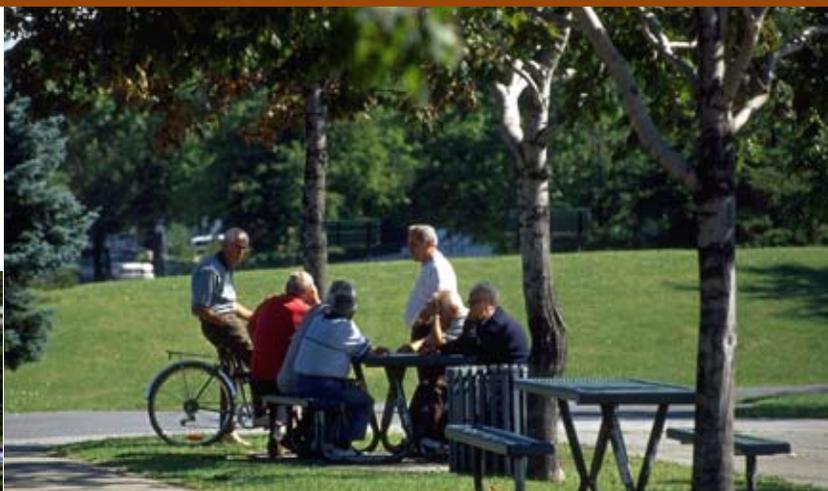
ARRONDISSEMENT DE CÔTE-DES-NEIGES—NOTRE-DAME-DE-GRÂCE





TABLE DES MATIÈRES

- 1. Avant-propos**
- 2. Concepts et définitions**
- 3. Habitudes alimentaires des Montréalais : un portrait**
- 4. Mission**
- 5. Objectif global**
- 6. Objectifs spécifiques**
- 7. Rôles et responsabilités**
- 8. Entrée en vigueur**
- 9. Annexes**



1. AVANT-PROPOS

Notre arrondissement a le souci constant d'améliorer la qualité de vie de ses citoyens, que ce soit en valorisant la famille, le développement du sport et des loisirs ou la protection de l'environnement. Au fil des années, les élus de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce ont su prendre, au profit des citoyens, des initiatives novatrices en matière de politiques publiques, de concertation, de mobilisation, de coopération et de leadership dans l'action.

C'est dans cet esprit que l'arrondissement va de l'avant avec un nouveau projet : une *Politique en faveur des saines habitudes de vie*, en deux volets. Le premier volet intitulé *Saine alimentation et élimination des gras trans artificiels dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement* est détaillé dans le présent document. Le deuxième volet sur la promotion d'un mode de vie physiquement actif complétera bientôt la *Politique en faveur des saines habitudes de vie*.

Nous le savons tous, l'obésité et les problèmes reliés au poids sont aujourd'hui des problèmes de santé publique criants tant au Québec qu'au Canada. Un fléau qui malheureusement touche de plus en plus les jeunes. Les experts parlent d'épidémie mondiale; les médias en font leurs manchettes presque quotidiennement; les gens se mettent à la diète; de plus en plus de personnes voient leur santé affectée par des problèmes de poids; etc.

Cette politique reflète notre volonté de promouvoir les saines habitudes de vie et d'aider nos citoyens à réaliser leur désir explicite et quotidien de manger mieux et d'être physiquement actifs.



2. CONCEPTS ET DÉFINITIONS

D'entrée de jeu, il est important de préciser les idées et les concepts qui ont guidé notre réflexion et qui sont les éléments clés du premier volet de la *Politique en faveur des saines habitudes de vie*.

1. Gras trans

Les matières grasses dans les aliments sont constituées de quatre types d'acides gras : polyinsaturés, mono-insaturés, saturés et *trans*. Les gras *trans* naturels sont présents à de faibles concentrations dans certains aliments d'origine animale. Les gras *trans* artificiels peuvent se former au cours de la transformation des huiles solides en graisses semi-solides, comme le shortening et la margarine dure.

Les études révèlent que les gras *trans* alimentaires peuvent accroître le risque de maladie cardiaque.

« Jusqu'à tout récemment, la plupart des gras *trans* d'un régime typiquement canadien provenaient de la margarine (la margarine dure surtout) des aliments frits du commerce et des produits de boulangerie contenant shortening, margarine, huiles ou gras partiellement hydrogénés. Biscuits, craquelins, beignes, gâteaux, pâtisseries, muffins, croissants, grignotines et aliments frits, frites et aliments panés notamment, font partie de cette catégorie¹. »

2. Aliments santé

La définition des termes « aliments santé » mentionnés dans ce projet de politique alimentaire est celle de la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du gouvernement du Québec. Selon la Politique cadre, les aliments de bonne valeur nutritive sont : « les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts, la viande et substituts, [...], les desserts et les collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers. [De plus, elle priorise] les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti². »

À l'opposé, sont considérés des aliments à faible valeur nutritive, les desserts et collations « riches en matières grasses et en sucre, [...], les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras *trans*), [...], les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent, [...], les pommes de terre frites, [...], la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits³. »

1. SANTÉ CANADA, *Votre santé et vous*, [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php]

2. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Pour un virage santé à l'école : Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, 2007.

3. *Ibidem*

3. Boissons santé

Selon les orientations de la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du gouvernement du Québec, les boissons de bonne valeur nutritive sont « des jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau ». À l'opposé sont considérés comme des aliments à faible valeur nutritive « les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté ».

4. Santé

« Une bonne santé est une ressource majeure pour le progrès social, économique et individuel, tout en constituant un aspect important de la qualité de la vie. Les facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques peuvent tous intervenir en faveur ou au détriment de la santé⁴. »

5. Habitudes de vie

Les individus ont des habitudes de vie qui peuvent ou non contribuer à leur santé et à leur bien-être. Ces habitudes sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux. « Le tabagisme, une alimentation inadéquate et la sédentarité représenteraient les trois premières causes de tous les décès. En fait, certains experts estiment que 40 % des décès seraient imputables à ces trois habitudes de vie et à la consommation d'alcool⁵. »

6. Environnement

« Une vaste gamme de facteurs contextuels qui influencent les habitudes de vie⁶. »

7. Habitudes alimentaires

« Choix récurrents que fait une personne, ou un ensemble de personnes, quant aux aliments qu'elle consomme, à la fréquence de leur consommation et à la quantité absorbée chaque fois, et quant aux modes de consommation et de préparation de ces aliments et aux lieux où ils sont consommés⁷. »

8. Malbouffe

« Nourriture mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories⁸. »

9. Problèmes reliés au poids

« D'un point de vue de santé publique, les problèmes reliés au poids deviennent la conséquence de multiples facteurs qui vont au-delà des facteurs individuels que sont l'hérédité, l'apport alimentaire et la dépense énergétique. On pense, entre autres, aux facteurs de la communauté tels les transports publics, l'aménagement urbain, la disponibilité et l'accessibilité des aliments ou encore l'offre de service en activité physique [...] ⁹. »

4. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE, *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*, [<http://www.aspq.org/DL/charte.pdf>]
5. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, 2006-2012*, [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>], p.7
6. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, 2006-2012*, [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>], p.41
7. OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE, *Le grand dictionnaire terminologique*, [<http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html>].
8. *Ibidem*
9. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, 2006-2012*, [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>], p.9.

3. HABITUDES ALIMENTAIRES DES MONTRÉLAIS : UN PORTRAIT

« La population (de Montréal) ne consomme pas les aliments santé à des fréquences minimales¹⁰. »

C'est ce que démontre la Direction de la santé publique de Montréal dans un document publié en 2009 et intitulé *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*. Cette enquête a permis de « documenter la consommation de fruits et légumes (frais ou en conserve), de lait et de fromage, de pain de grains entiers et de légumineuses. Des aliments retenus en raison de leur valeur ajoutée pour une saine alimentation¹¹. »



La Direction de santé publique (DSP) identifie cinq éléments du « contexte alimentaire et social » pour expliquer le fait que les Montréalais ne font pas toujours les bons choix en matière d'alimentation :

- Le manque d'accès à des aliments santé à distance de marche;
- Les disparités en matière de revenu et de scolarité;
- Le recours aux préparations commerciales;
- La perte de savoir-faire culinaire;
- Un relâchement de l'intérêt de la santé publique à l'égard de l'alimentation dans les années 1990.

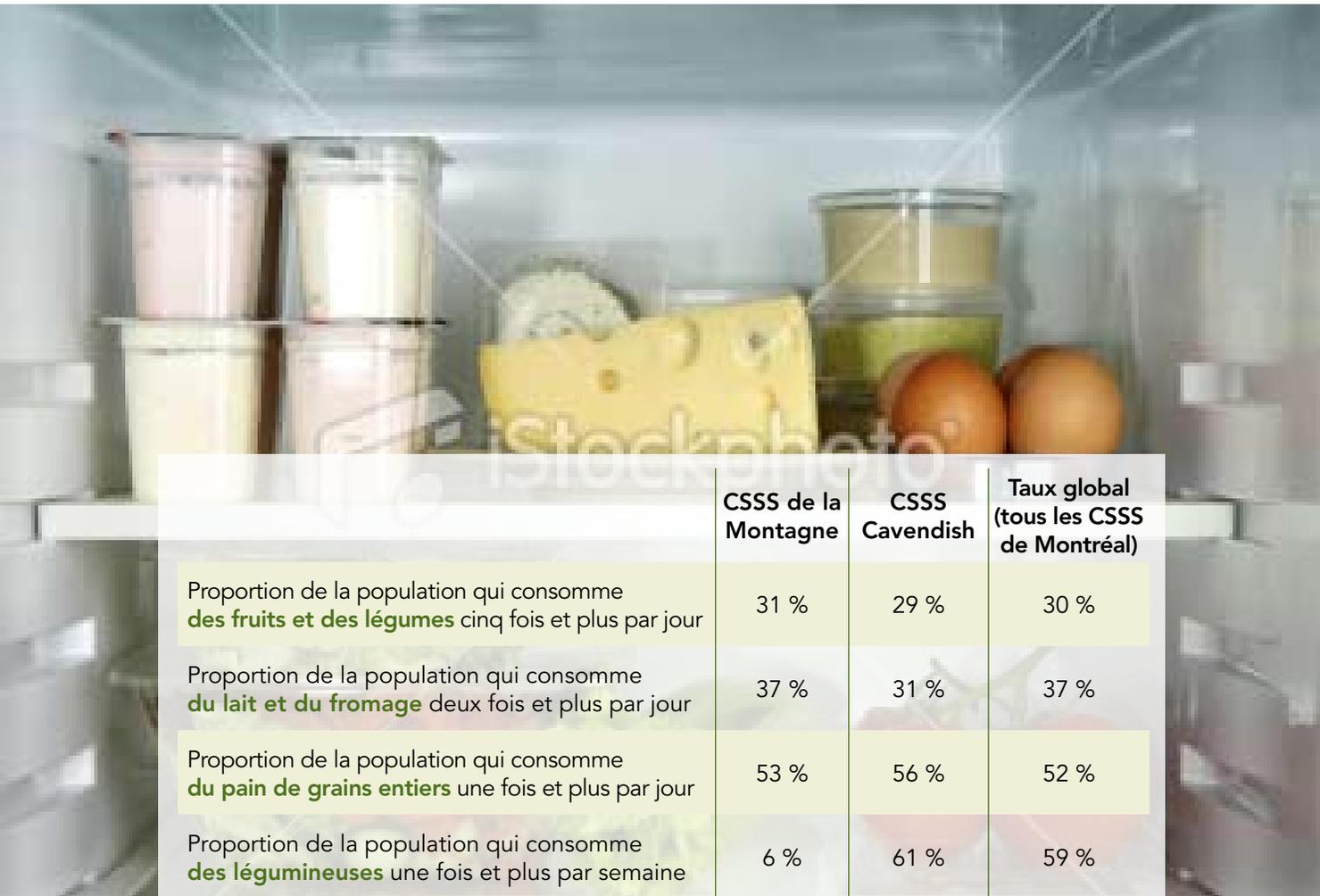
Cette analyse globale des habitudes alimentaires des Montréalais est réalisée à partir des statistiques locales compilées par les Centres de santé et de services sociaux (CSSS). Le territoire de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce est desservi par deux CSSS : le CSSS de la Montagne et le CSSS Cavendish.

Afin de donner un aperçu plus précis des habitudes alimentaires des citoyens de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce, nous présentons, en page suivante, un tableau des résultats par territoire de ces deux CSSS¹².

10. POULIOT, Nathalie et Lise BERTRAND, *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2009, [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenu.pdf>], p.21.

11. *Ibidem*, p.8.

12. Il à noter que le territoire de l'arrondissement et les territoires des deux CSSS ne sont pas similaires.



	CSSS de la Montagne	CSSS Cavendish	Taux global (tous les CSSS de Montréal)
Proportion de la population qui consomme des fruits et des légumes cinq fois et plus par jour	31 %	29 %	30 %
Proportion de la population qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour	37 %	31 %	37 %
Proportion de la population qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour	53 %	56 %	52 %
Proportion de la population qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine	6 %	61 %	59 %

Globalement, la conclusion qui s'impose à la lumière du tableau ci-dessus est que les Montréalais qui habitent sur le territoire couvert par les CSSS Cavendish et de la Montagne se comparent tantôt favorablement, tantôt défavorablement à la moyenne montréalaise, quant à la consommation d'aliments santé. Les deux tiers des Montréalais ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes; seulement trois ou quatre personnes sur 10 consomment assez de lait et de fromage; un peu plus de la moitié de la population consomme du pain de grains entiers en quantité suffisante; et presque quatre personnes sur 10 ne mettent pas assez de légumineuses dans leur assiette.

En guise de conclusion, les autorités montréalaises de santé publique soulignent l'importance d'agir sur de multiples cibles si nous voulons changer les choses. Elles lancent donc un appel sans équivoque aux autorités municipales : « Les villes et les arrondissements de Montréal sont appelés à poursuivre leurs efforts de mise en place de politiques alimentaires dans leurs installations¹³ ».

Les élus de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce ont entendu cet appel, mais c'est d'abord leur souci constant de mettre en place des mesures qui contribueront à améliorer la qualité de vie des citoyens qui est à l'origine de cette *Politique en faveur des saines habitudes de vie*.

13. POULIOT, Nathalie et Lise BERTRAND, *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2009, [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenue.pdf>], p.22.



4. MISSION

Avec ce premier volet de la *Politique en faveur des saines habitudes de vie*, l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce vise à rassembler, autour d'une vision commune, l'ensemble des intervenants liés directement ou indirectement à l'offre alimentaire sur son territoire afin de privilégier la saine alimentation et l'élimination des gras trans.

La Politique vise à encadrer l'offre alimentaire, à promouvoir les aliments et les boissons santé et à éliminer les aliments contenant des gras trans dans tous les établissements municipaux qui relèvent de son autorité et lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics sur son territoire.

5. OBJECTIF GLOBAL

L'offre influence la demande. Plus les aliments sains sont disponibles, visibles et attrayants plus les gens en consomment. Ceci est vrai tant pour les machines distributrices et les restaurants que les casse-croûte ou les supermarchés. L'objectif global du premier volet de la *Politique en faveur des saines habitudes de vie* est de créer, dans les établissements qui relèvent de l'arrondissement et lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics, un environnement alimentaire qui met de l'avant des aliments santé exempts de gras trans, rendant ainsi plus faciles les choix santé en matière d'alimentation.

Par cette politique, l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce affirme sa volonté d'agir en tant que leader du milieu municipal pour la promotion des saines habitudes de vie, l'élimination de l'offre d'aliments contenant des gras trans artificiels et la création d'environnements municipaux favorisant les choix santé.

6. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Éliminer tout aliment contenant des gras trans dans les machines distributrices ou les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement, d'ici le 1^{er} septembre 2010.
- Éliminer l'offre d'aliments contenant des gras trans lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics, à partir du 1^{er} septembre 2010.
- Offrir, dans une proportion de 50 %, des aliments santé (tels que définis par la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2*), dans les machines distributrices et les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux qui relèvent de l'arrondissement, à partir du 31 décembre 2010. Augmenter la proportion d'aliments santé à 100 %, d'ici le 31 décembre 2011.
- Offrir, dans une proportion de 50 %, des aliments santé (tels que définis par la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2*) lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics à partir du 1^{er} septembre 2010.
- Encourager les marchés publics sur le territoire de l'arrondissement qui offrent des fruits et des légumes en saison.
- Promouvoir auprès des restaurateurs de l'arrondissement l'élimination des gras trans.
- Encourager les partenaires de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce (entreprises, organismes, institutions, etc.) à créer des environnements qui facilitent l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- Promouvoir, auprès de la Ville de Montréal, l'adoption d'une politique alimentaire globale incluant l'élimination des gras trans pour l'ensemble de Montréal.





7. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

- Chaque fournisseur et chaque gestionnaire de services alimentaires s'engage à ce qu'aucun gras trans artificiel ne soit contenu des aliments offerts dans les machines distributrices et aux comptoirs d'alimentation des établissements municipaux relevant de l'arrondissement ou lors des événements organisés par l'arrondissement.
- Les fournisseurs et les gestionnaires de services alimentaires s'assurent que le contenu des machines distributrices respecte les normes énoncées dans cette politique en matière de quantité et de qualité des aliments et des boissons santé.
- Les promoteurs publics s'assurent du respect des normes de cette politique lorsqu'ils organisent des événements sur le territoire de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce impliquant l'offre de boissons ou de nourriture.
- La Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social est responsable de l'application et de l'interprétation de cette politique. Elle détermine les mesures à mettre en place afin de s'assurer du respect de la *Politique en faveur des saines habitudes de vie*.

8. ENTRÉE EN VIGUEUR

La politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'arrondissement

Les fournisseurs et les gestionnaires de concessions alimentaires ou de machines distributrices recevront un exemplaire de cette politique dès son entrée en vigueur.

9. ANNEXES

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Pour un virage santé à l'école : Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, 2007

[<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/>]

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Fiche thématique 2 – Machines distributrices et saine alimentation (tirée de la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif)*, 2007.

[<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/pdf/fiche2.pdf>]

