

Les machines distributrices

Dans l'optique d'entamer un virage santé, les machines distributrices qui se retrouvent dans les écoles doivent fournir aux jeunes des collations nutritives, en plus de leur permettre de compléter, à l'occasion, leur boîte à lunch ou leur repas pris en cafétéria. Pour assurer la cohérence de l'ensemble de l'offre alimentaire du milieu scolaire, le contenu des machines distributrices doit aussi être revu. Vous trouverez dans cette fiche des conseils pour améliorer le contenu des machines distributrices destinées aux établissements scolaires et pour que ce virage vous soit aussi profitable qu'il le sera pour la santé de nos jeunes!

DES MACHINES DISTRIBUTRICES DE TOUTES SORTES!

Il existe plus d'un type de machines distributrices, selon les produits pour lesquels elles sont conçues :

- ↳ boissons froides;
- ↳ boissons chaudes;
- ↳ distributeur en vrac avec poignée (bonbons, gomme, fruits séchés, arachides et noix, etc.);
- ↳ friandises ou collations (non réfrigérée);
- ↳ aliments ou aliments et boissons (réfrigérée);
- ↳ crème glacée et autres produits congelés;
- ↳ machine distributrice à deux sections (une réfrigérée et une non réfrigérée);
- ↳ distributeur de monnaie.

Pour répondre adéquatement aux besoins d'une clientèle donnée, les machines distributrices doivent être adaptées à cette clientèle et être présentes sur les lieux dans un nombre convenable (ni trop ni trop peu). Les machines distributrices sont exclues des écoles primaires, excepté lorsque ces dernières sont pourvues d'installations sportives et culturelles qui servent à des organismes du milieu.

Pour déterminer le nombre et le type de machines distributrices à installer, vous devez tenir compte :

- ↳ du volume de visiteurs qui fréquentent votre établissement;
- ↳ de leur profil.



.....

Pour ce qui est des écoles secondaires et des centres de formation professionnelle, on y retrouve des machines distributrices à friandises ou collations (non réfrigérées) de même que des machines distributrices de boissons froides comme chaudes.

Dans les établissements qui accueillent plus de 1 000 élèves, les machines distributrices d'aliments réfrigérés sont un plus. Elles permettent à la clientèle d'avoir accès à une plus grande variété de produits alimentaires, notamment en dehors des heures d'ouverture des services alimentaires.

Les machines distributrices réfrigérées (aliments et boissons) devraient donc offrir, en tout temps, les produits suivants :

- ↳ eau en bouteille;
- ↳ jus de fruits purs;
- ↳ fruits frais;
- ↳ jus de légumes;
- ↳ légumes crus;
- ↳ salades;
- ↳ sandwichs;
- ↳ soupes;
- ↳ lait;
- ↳ fromage;
- ↳ yogourts ou yogourts à boire.



Pour les endroits qui n'accueillent pas suffisamment de clients pour justifier la présence de plus d'une machine distributrice, vous pourriez envisager d'opter pour une machine distributrice à deux sections, l'une réfrigérée et l'autre non réfrigérée.

Dans les établissements fréquentés par plus de 1 500 élèves, les machines distributrices pourraient proposer, en plus, des repas surgelés. Il sera alors essentiel de sélectionner avec soin ces produits, puisque bon nombre d'entre eux sont souvent riches en matières grasses et en sel.

Si vous avez installé des machines réfrigérées ou congelées dans vos salles à manger, vous devriez vous assurer de mettre à la disposition des élèves un nombre suffisant de micro-ondes afin qu'ils soient assurés de pouvoir faire réchauffer les produits qui le nécessitent.

.....

2 L'OFFRE DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES : VOYEZ-Y!

Machines distributrices de boissons

Certaines boissons, chaudes ou froides, contiennent beaucoup de sucre. Pour vous donner une idée : une cannette de 355 ml de boisson gazeuse régulière contient l'équivalent d'environ huit sachets de sucre! D'autres boissons contiennent aussi des doses élevées de caféine. Les boissons énergisantes, qui sont très populaires auprès des jeunes, contiennent l'équivalent en caféine et parfois même le double d'une tasse de café! L'Association médicale canadienne (AMC) a fait part récemment de ses inquiétudes à ce sujet, en demandant à Santé Canada de mieux encadrer la réglementation de ce type de produit et de cesser d'en faire la promotion auprès des jeunes.

Il faut donc viser à réduire l'offre de boissons à forte teneur en sucres ajoutés et en caféine, et privilégier les boissons qui possèdent une bonne valeur nutritive. Les boissons qui comprennent des substituts de sucre (aussi appelés édulcorants intenses) sont aussi à revoir à la baisse.

Pour éviter d'encourager une consommation excessive de boissons, il est aussi préférable d'éliminer les gros formats (plus de 384 ml). Les petits formats, qui sont généralement consommés plus rapidement, comportent aussi l'avantage de réduire le risque de prolifération des bactéries dans les boissons périssables, comme le lait.



Jus de tomate →



BOISSONS CONSEILLÉES	BOISSONS À ÉLIMINER
<p>Eau</p> <p>Jus de fruits purs à 100 % (ex.: jus d'orange ou de pomme sans sucre ajouté)</p> <p>Jus de légumes ou de tomate (offrir aussi des versions réduites en sodium)</p> <p>Lait</p> <p>Yogourt à boire</p> <p>Laits aromatisés (boissons laitières) contenant moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 12% de sucres totaux (ex.: lait au chocolat, lait aromatisé à la vanille)</p> <p>Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et de vitamine D contenant moins de 26 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 10,5% de sucres totaux (ex.: lait de soya à la vanille ou au chocolat)</p>	<p>Boissons gazeuses sucrées et celles avec substituts de sucre (boissons diètes)</p> <p>Boissons avec sucre ajouté ou substituts de sucre (ex.: cocktails, punchs et boissons aux fruits, thé glacé, boissons pour sportifs, boissons énergétiques, boissons énergisantes)</p> <p>Eaux additionnées de sucre ou de substituts de sucre (ex.: eau pétillante à saveur de fruits)</p> <p>Boissons chaudes telles que café, thé et chocolat chaud*</p>

* Ces boissons devraient être offertes seulement dans les locaux réservés au personnel ou dans les milieux d'éducation aux adultes. Attention au choix de chocolat chaud : certains contiennent beaucoup trop de sucre.

(Source : « Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école » du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec)

Bien qu'elle ne fournisse pas d'énergie brute, l'eau est la seule boisson dont notre organisme ne peut se passer puisqu'elle lui est essentielle pour utiliser le « carburant » présent dans les aliments. L'eau doit donc être la boisson à privilégier en tout temps!

Eau



.....

Machines distributrices d'aliments

Voici les lignes directrices à suivre concernant les machines distributrices d'aliments :

- ↳ Les ingrédients qui composent les aliments, notamment le sucre, les matières grasses et le sel, doivent faire l'objet d'une attention particulière. L'offre d'aliments qui ne respectent pas les principes d'une saine alimentation doit être réduite. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)
- ↳ Tous les aliments dont le premier ingrédient est le sucre doivent être offerts en quantité et grosseur limitées. Ces aliments comprennent les confiseries, sucreries, fruits séchés avec enrobage chocolaté, sucré ou à saveur de yogourt, noix et graines avec enrobage chocolaté, sucré ou à saveur de yogourt, chocolat à moins de 70 % de cacao, etc. Lisez les étiquettes avec un œil averti : plusieurs termes sont synonymes de sucre et peuvent donc en cacher la présence; de plus, l'utilisation de parenthèses pour la description des ingrédients a pour effet de « retarder » l'ordre de présentation du sucre. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)
- ↳ Les exigences de chaque milieu scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires doivent être respectées.
- ↳ Dans le but de prévenir la surconsommation, les grosses portions d'aliments devraient être exclues, selon les mêmes principes qui s'appliquent aux boissons. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)



3 ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES

Les machines distributrices installées dans les écoles doivent mettre l'accent sur les aliments sains. La *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* suggère, dans un premier temps, que les fruits et légumes, les produits céréaliers, le lait et substituts, les viandes et substituts représentent au moins 75 % du contenu des machines distributrices, et qu'à court terme, 100 % du contenu soit composé d'aliments nutritifs. Avant de parvenir à l'objectif ultime, certains changements peuvent être entamés pour améliorer l'offre déjà existante. Référez-vous aux critères nutritionnels présentés dans les tableaux ci-dessous.

Voici des suggestions de produits à privilégier :

Légumes et fruits

- ↳ légumes crus coupés, mis en portion, avec ou sans trempette;
- ↳ salades;
- ↳ fruits frais;
- ↳ pommes ou autres fruits coupés ou mis en portion;
- ↳ fruits séchés;
- ↳ barres de fruits non sucrées;
- ↳ fruits en conserve dans du jus de fruits;
- ↳ compotes à base de pommes sans sucre ajouté;
- ↳ purée de fruits sans sucre ajouté.

Produits céréaliers

- ↳ biscuits, galettes, barres de céréales et muffins commerciaux;
- ↳ produits « maison » (biscuits, galettes, muffins) faibles en matières grasses et en sucre;
- ↳ céréales à déjeuner.

Lait et substituts

- ↳ yogourts nature, aux fruits ou aromatisés;
- ↳ fromages frais (fromages de type yogourt avec purée de fruits);
- ↳ boissons au yogourt;
- ↳ fromages variés (en grains, en morceaux, en bâton, à tartiner, cottage, etc.).



.....

Viandes et substituts

- ↳ noix, amandes, arachides, graines ou mélanges de noix sans enrobage (privilégier les versions sans sel)*;
- ↳ mélanges de noix et graines avec fruits séchés sans enrobage*;
- ↳ graines de soya;
- ↳ collations de tofu (ex. : bouchées de tofu assaisonné);
- ↳ beurre d'arachide et craquelins*;
- ↳ conserves de thon et craquelins;
- ↳ tartinade de viande ou substituts et craquelins;
- ↳ salade de légumineuses en conserve.

* Attention à la politique sur les allergies alimentaires en vigueur dans votre établissement.

Chocolat

- ↳ Du chocolat à 70 % de cacao et plus peut être offert au lieu des friandises chocolatées. Les petits formats devraient être privilégiés.

Dessert au soya (tofu)

- ↳ mousse de soya;
- ↳ dessert au tofu.

Croustilles et autres « grignotises »

- ↳ galettes de riz cuites au four;
- ↳ croustilles de pita;
- ↳ biscuits-craquelins dont l'étiquette répond aux critères établis pour les biscuits et galettes.







4 CRITÈRES DE SÉLECTION DES PRODUITS

Afin de vous guider dans vos choix de produits, voici les critères nutritionnels à respecter pour plusieurs aliments susceptibles de se retrouver dans les machines distributrices.

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

 Aliments d'occasion

 Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
<i>Boissons</i>	
Eau	<ul style="list-style-type: none"> ✓ À volonté. ✓ Encourager une consommation quotidienne d'eau.
Jus de fruits	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier les petits formats (341 ml et moins).
Jus ou cocktail de légumes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser un produit contenant moins de 480 mg de sodium par portion servie.
Lait Boisson de soya enrichie (nature)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins). ✓ Privilégier les laits à 2% M.G. et moins.
Yogourt à boire Yogourt en tube Smoothie maison	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel. ✓ Réaliser des smoothies avec du lait à 2% M.G. et moins et/ou du yogourt à 2,5% M.G. et moins et utiliser des fruits frais ou surgelés (Voir la fiche <i>Les smoothies : collation gagnante!</i> en page 234).
Lait au chocolat Chocolat chaud	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins). ✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel.
 Lait aromatisé	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encourager la consommation de lait ou de lait au chocolat plutôt que ces boissons. ✓ Privilégier le lait aromatisé à la vanille qui est moins sucré et moins gras que les autres variétés.
 Boisson gazeuse régulière ou diète	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à des petits formats (355 ml et moins). ✓ Consulter la fiche <i>Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits</i> en page 84 pour plus de renseignements.
 Boisson à saveur de fruits	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à des petits formats (355 ml et moins). ✓ Consulter la fiche <i>Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits</i> en page 84 pour plus de renseignements.
 Slush	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (250 ml et moins). ✓ Privilégier un produit fait à base de jus de fruits 100% pur, si disponible.

Aliments quotidiens





Aliments d'occasion




Aliments d'exception


(aucune pastille sur ces aliments)


ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
 Croustilles Grignotises Craquelins	<ul style="list-style-type: none">✓ Viser un produit contenant :<ul style="list-style-type: none">↳ Un maximum de 300 mg de sodium↳ Un maximum de 10 g de lipides totaux↳ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans✓ Offrir une variété de croustilles et grignotises cuites au four ou des craquelins de blé entier ou multigrains.✓ Consulter la fiche <i>Le point sur les croustilles</i> en page 88 pour plus de renseignements.





 Arachides/Noix Mélange montagnard (fruits séchés et noix mélangées)	<ul style="list-style-type: none">✓ Privilégier les petits formats (sachets de 35 g et moins).
--	--

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
 Gâteau Autres desserts (beigne, brownie, tarte, etc.)	<ul style="list-style-type: none">✓ Réaliser des produits maison.✓ Si ces aliments sont offerts, respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux par portion servie:<ul style="list-style-type: none">↳ Un maximum de 300 calories↳ Un maximum de 10 g de lipides totaux et un maximum de 4 g de gras saturés↳ Un maximum de 16 g de sucres totaux

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

 Aliments d'occasion

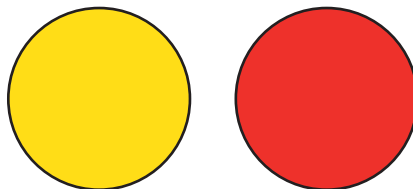
 Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
<i>Desserts / sucreries</i>	
Fruits Produits à base de fruits	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier avant tout une offre de fruits frais. ✓ Privilégier les fruits surgelés (sachet individuel de 75 g) ✓ Privilégier les compotes de fruits non sucrées ou sans sucres ajoutés en portion de 125 ml. ✓ Privilégier les fruits en conserve en sirop léger ou en jus de fruit en portion de 125 ml. ✓ Privilégier les petits formats de fruits séchés (sachets de 40 g et moins) ou les collations 100% fruits (barre de 14 g).
Yogourt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Privilégier les yogourts individuels à 2,5% M.G et moins.
Dessert laitier	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliser des desserts laitiers maison avec du lait à 2% M.G. et moins et/ ou du yogourt à 2,5% M.G. et moins (environ 125 ml par portion servie). ✓ Garnir vos parfaits de fruits frais ou surgelés et de céréales granola.
 Muffin Barre tendre Galette Biscuit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliser des produits maison. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Un maximum de 200 calories ↳ Un maximum de 7 g de lipides totaux ↳ Un maximum de 2 g de gras saturés et trans ↳ Un maximum de 10 g de sucre ↳ Un minimum de 2 g de fibres ✓ Dans tous les cas, privilégier les produits faits à base de produits céréaliers à grains entiers.
 Chocolat Arachides ou noix avec enrobage au chocolat	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats (35 à 45 g). ✓ Privilégier le chocolat noir.
 Bonbons	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats.
 Friandises glacées	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si ces aliments sont offerts, privilégier des produits avec moins de 100 calories. ✓ Viser les produits faits à base de jus de fruits 100% pur. ✓ Privilégier les produits faits à base de lait ou de yogourt.

5 CLASSIFIEZ LES PRODUITS

Il pourrait être intéressant que vous instauriez éventuellement un système de classification des produits en fonction de leur recommandation

dans l'optique d'une saine alimentation, telle que nous la définissons. Ce système devrait reposer sur des symboles facilement reconnaissables, comme les couleurs d'un feu de circulation.



L'approche de la saine alimentation que nous vous proposons n'interdit aucun aliment, mais recommande de limiter la consommation et la grosseur de la portion des aliments dont la valeur nutritive est faible (aliments d'occasion et d'exception). En faisant référence aux couleurs d'un feu de circulation, une pastille de couleur orange pourrait être apposée sur les aliments d'occasion et une pastille rouge, sur les aliments d'exception. Ce processus pourrait être entrepris une fois que le contenu de vos machines sera constitué en majorité d'aliments quotidiens.

6 OÙ PLACER LES PASTILLES DE COULEURS ?

Les pastilles de couleurs devraient être placées à proximité des boutons de sélection ou près de l'indication précise de l'emplacement des articles dans les machines distributrices. Il importe de vérifier régulièrement si les produits placés dans la machine ont bien la bonne pastille de couleurs, si celle-ci n'est pas décollée, etc.

7 AFFICHEZ LA LÉGENDE DU CODE

Si vous avez classifié vos produits selon un code de couleurs, votre affichage (pastilles de couleurs) devrait être accompagné d'une légende à chaque point de service. Il serait aussi souhaitable que vous teniez des kiosques ou des séances d'information visant à sensibiliser les utilisateurs aux bons choix vers lesquels ce code peut les guider.

MISE EN MARCHÉ DES ALIMENTS DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES

Disposition des produits dans les machines

La Politique-cadre recommande que l'offre des machines distributrices soit composée d'un minimum de 75 % (allant jusqu'à 100 %) de produits alimentaires et de boissons ayant une bonne valeur nutritive. Pour encourager l'achat de ces produits plutôt que de ceux qui ont une faible valeur nutritive, il est essentiel de porter une attention particulière à la façon dont ces aliments ou boissons sont disposés dans vos machines distributrices. Afin de donner une visibilité supérieure aux produits sains, vous pouvez **les disposer du centre vers le haut et de la gauche vers la droite, en suivant ainsi le mode de lecture à la hauteur des yeux de la clientèle.**

Pour accroître votre rentabilité, vous pouvez analyser les contributions financières de chaque produit de bonne valeur nutritive et favoriser la disposition décrite ci-dessus pour les produits qui vous rapportent davantage.

Le principe de visibilité pourrait aussi servir à rencontrer des objectifs de saine alimentation fixés par les écoles. Par exemple, si vous souhaitez mettre en valeur les produits riches en fibres pour le mois de la nutrition, vous placerez les aliments les plus riches en fibres dans les sélections les plus visibles des usagers. Sachez que les machines distributrices offrent de surcroît la possibilité d'introduire des produits vedettes en fonction des mois de l'année, comme des fruits ou des légumes frais ou préparés.

En variant la façon dont les produits sont placés et en alternant le contenu de vos machines, vous réduirez la monotonie et dynamiserez ainsi les ventes.

9 UNE POLITIQUE DE PRIX BIEN PENSÉE

Les prix de ventes que vous établissez peuvent inciter vos clients à opter pour un produit plutôt qu'un autre. Ainsi, pour encourager l'achat d'aliments qui ont une valeur nutritive plus élevée, vous n'avez qu'à fixer leur prix légèrement plus bas que ceux des aliments à valeur nutritive moins élevée.

10 FAITES ŒUVRE UTILE

En classifiant les produits de vos machines distributrices, vous fournissez à votre clientèle un véritable outil d'éducation aux saines habitudes de vie!

11 UN VIRAGE SOUHAITABLE ET... RÉALISABLE!

Proposer des choix de produits plus sains dans les machines distributrices est chose faisable. Vous pouvez effectuer ces changements de façon graduelle. Dans tous les cas, l'important est de bien communiquer vos intentions à votre clientèle, de les préparer adéquatement. Et pour que les jeunes se sentent partie prenante, pourquoi ne pas les inviter, par exemple, à tester certains produits!



Sources

Note : La majorité des éléments de cette fiche proviennent du Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école (Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec)

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1447>

<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1491>

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4718

<http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/boissons-energisantes-des-sirops-cafeines.html>

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do