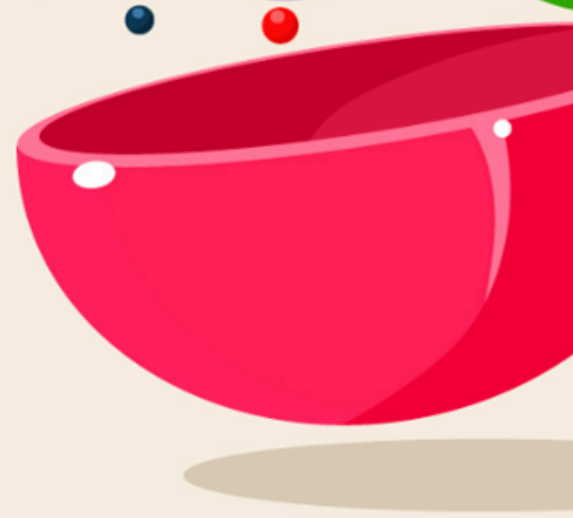




# Guide

d'accompagnement  
en **saine alimentation**  
pour les intervenants  
en **milieu scolaire**



*Guide d'accompagnement en saine alimentation pour les intervenants en milieu scolaire*  
*Une production de la Direction régionale de santé publique*  
*CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*

1560, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 4M1  
514 528-2400  
<https://www.drspmtl.ca>

### **Recherche et rédaction**

Marie-Ève Cloutier, Dt.P., Nutritionniste, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys  
Stéphanie Fortier, Dt.P., Nutritionniste, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys  
Mireille Morin, Dt.P., MSc., agente de planification, programmation et recherche, DRSP  
Annie Provencher, Dt.P., MSc, Nutritionniste, Centre de services scolaire de Montréal

### **Coordination**

Judith Archambault Patterson, M.D., M.Sc., Cheffe médicale adjointe, DRSP  
Marylène Goudreault, Cheffe de service, DRSP

### **Collaboration interne**

Ève-Marie Richard, Dt.P., MSc., agente de planification, programmation et recherche, APPR, DRSP

### **Révision linguistique**

Florence Mulumba, agente administrative, DRSP

### **Note sur la rédaction**

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne tous les genres et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte. Le terme parent réfère aux mères, pères, tuteurs ou toute autre personne significative et responsable de l'enfant.

Ce rapport est disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://www.drspmtl.ca>

© Gouvernement du Québec, 2024

ISBN978-2-550-98995-0 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

Bibliothèque et Archives Canada, 2024

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>03</b>
<b>Objectifs du guide</b> .....	<b>04</b>
<b>Historique et politiques en vigueur</b> .....	<b>05</b>
<b>Littérature alimentaire et éducation en nutrition</b> .....	<b>07</b>
<b>Guide alimentaire canadien</b> .....	<b>10</b>
<b>Consommation d'aliments ultra-transformés</b> .....	<b>12</b>
<b>Heure du repas et des collations</b> .....	<b>14</b>
<b>Pratiques entourant le repas</b> .....	<b>16</b>
<b>Boîtes à lunch</b> .....	<b>18</b>
<b>Insécurité alimentaire</b> .....	<b>22</b>
<b>Allergies alimentaires</b> .....	<b>24</b>
<b>Marketing alimentaire</b> .....	<b>25</b>
<b>Image corporelle</b> .....	<b>27</b>
<b>Alimentation en contexte d'activité physique</b> .....	<b>30</b>
<b>Conclusion</b> .....	<b>32</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>33</b>

# Introduction

Ce guide d'accompagnement sous la thématique de l'alimentation scolaire est destiné aux intervenants qui œuvrent en promotion des saines habitudes de vie en milieu scolaire (ex.: conseillers pédagogiques, personnels de soutien techniques et professionnels, enseignants, etc.) et au sein des CIUSSS (ex. : agents-pivots École en santé, infirmières scolaires, agents de planification, de programmation et de recherche, etc.). Il est structuré de manière à couvrir les principales thématiques touchant l'alimentation scolaire, tant au niveau primaire que secondaire.

- La littératie alimentaire et l'éducation en nutrition
- L'heure du repas en milieu scolaire : les pratiques au repas et les boîtes à lunch
- Les allergies alimentaires
- L'insécurité alimentaire
- Le marketing alimentaire
- L'image corporelle
- L'alimentation en contexte d'activité physique

Les principaux concepts entourant ces thématiques y sont présentés, ainsi que des questions à poser aux milieux afin de dresser un portrait de l'environnement scolaire et d'identifier les principaux besoins relatifs à l'alimentation. Enfin, le guide regroupe les ressources disponibles par thématique pour outiller les intervenants en alimentation (ex. : ateliers, références, formations, etc.). Ce Guide se veut un outil vivant et évolutif, s'adaptant aux nouvelles connaissances et publications destinées au milieu scolaire.

# Objectifs du Guide

1. Soutenir le personnel qui intervient auprès des jeunes en contexte scolaire dans l'implantation de bonnes pratiques en saine alimentation.
2. Orienter le personnel qui intervient auprès des jeunes en contexte scolaire vers des outils et ressources appropriés.
3. Cibler des thématiques à aborder en vue d'une rencontre avec la nutritionniste du centre de services scolaire (CSS) ou de la commission scolaire (CS).

Bien que le guide couvre plusieurs angles de l'alimentation chez les jeunes, il ne saurait se substituer à l'expertise d'une nutritionniste qui œuvre en milieu scolaire. Nous vous invitons à contacter la nutritionniste du CSS, de la CS ou de la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) lorsqu'une des activités suivantes, portant sur la nutrition, est prévue dans un milieu scolaire :

- Accompagnement pour offrir une formation sur le contexte de repas à l'école
- Aménagement des locaux de dîner
- Atelier d'éducation en nutrition
- Offre alimentaire (ex.: collations, mesures alimentaires, allergies)
- Écoles avec un projet particulier en alimentation



# Historique et politique en vigueur

L'adoption de saines habitudes alimentaires est une préoccupation de santé publique depuis de nombreuses années. Plusieurs politiques et plans d'action gouvernementaux dans différents secteurs ont vu le jour à ce sujet, une nouvelle politique alimentaire pour le milieu scolaire est d'ailleurs attendue en 2024.

Figure I: Documents-cadres sur les saines habitudes de vie dans le milieu scolaire



Les documents en vigueur sont accessibles aux liens suivants :

- [Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids](#)
- [Pour un virage santé à l'école - Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif](#)
- [Politique gouvernementale de prévention en santé](#)

Tel que stipulé dans la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école : « L'acquisition de saines habitudes de vie et la réussite éducative vont de pair. L'école étant un lieu de formation et de transmission de valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie doivent être une réelle préoccupation pour le réseau de l'éducation. » (Ministère de l'Éducation, 2024b)

Découlant des politiques gouvernementales, la plupart des centres de services scolaires et des commissions scolaires du territoire montréalais ont des politiques locales en matière d'alimentation scolaire. L'objectif de ces politiques est d'offrir un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires en encadrant l'offre alimentaire. Notons que l'école se doit d'être un milieu exemplaire à l'égard des saines habitudes de vie.

## Qu'est-ce que l'offre alimentaire scolaire ?

- Quoi? Les aliments offerts à la cafétéria, les collations offertes par l'école, les machines distributrices dans l'école, les occasions spéciales pendant lesquelles des aliments sont offerts aux élèves. Sont exclus les aliments apportés de la maison.
- Quand? Toutes les situations où des aliments sont servis aux élèves par l'école
- Comment? En offrant des orientations et des balises pour les choix alimentaires sains et des contextes de repas agréable. Ainsi, l'école devient un modèle d'environnement alimentaire favorable à de saines habitudes de vie et contribuant à la réussite éducative des élèves. Le Comment est autant important que le Quoi.

Bien qu'il n'y ait pas de contenu obligatoire en nutrition intégré au parcours scolaire, les compétences du référent EKIP soutiennent la promotion d'une saine alimentation en contexte scolaire (Ministère de l'Éducation, 2024a). La figure 2 ci-dessous détaille les liens entre la saine alimentation et le référent EKIP. Elle regroupe les actions en promotion de la santé et du bien-être chez les jeunes d'âge scolaire.

**Figure 2: Compétences en alimentation en lien avec le référent ÉKIP**  
(Association québécoise de la garde scolaire, 2023)



# Littératie alimentaire et éducation en nutrition

La littératie alimentaire regroupe l'ensemble des connaissances et compétences liées à l'alimentation. Pour bien s'alimenter, il ne suffit pas de savoir quoi manger, mais aussi de comprendre le contexte alimentaire dans lequel on évolue. L'avantage de miser sur le développement de la littératie alimentaire chez les jeunes est qu'ils garderont ces bonnes habitudes de vie en grandissant.

La littératie alimentaire inclut les compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation (Santé Canada, 2022).

Figure 3 : Schéma des composantes de la littératie alimentaire (Ruby, 2019)





La figure 3 regroupe les quatre composantes de la littératie alimentaire (Ruby, 2019) :

- Planifier et gérer (ex. : Pouvoir planifier les achats alimentaires)
- Sélectionner (ex. : Avoir des connaissances sur la valeur nutritive des aliments, comprendre la provenance d'un aliment)
- Préparer (ex. : Suivre une recette, utiliser des instruments de cuisine)
- Consommer (ex. : Avoir une relation positive avec les aliments, créer des contextes de repas agréables)

## **Les questions à se poser pour orienter les intervenants**

- **Est-ce que des activités éducatives en lien avec l'alimentation ont lieu dans votre école?**
  - Ateliers culinaires ou activités de découverte et de dégustation
  - Activités de jardinage
  - Activités visant à sensibiliser les jeunes sur l'impact de leurs choix alimentaires sur l'environnement
  - Activités visant à développer le jugement critique face au marketing alimentaire et à la commercialisation des produits de marque
  - Activités visant à faire découvrir les traditions culinaires de différentes cultures
  - Visite de producteurs agricoles, de fermes ou de transformateurs alimentaires
  - Etc.
- **Est-ce que les activités ont été planifiées à l'aide du référent EKIP?**
  - Est-ce que les activités sont proposées par plusieurs intervenants de façon à renforcer les apprentissages? (ex: Faire un atelier culinaire avec des fruits exotiques au service de garde et discuter de la provenance de ceux-ci en classe par l'enseignant.)
  - Est-ce que ces activités sont réinvesties post-projet? (ex: Tenir un registre des activités sous le thème de l'alimentation offerte au service de garde afin de les reprendre les années suivantes.)
  - Est-ce que les activités sont réparties tout au long de l'année? (ex: Les activités sont étalées tout au long de l'année scolaire en plus d'avoir des activités supplémentaires pendant le mois de la nutrition.)

## Ressources en lien avec la littératie alimentaire :

- [La marmite éducative](#) : Plateforme qui rassemble un vaste ensemble d'outils et services en éducation alimentaire qui sont fiables et crédibles.
- ["Dîners animés Je goûte j'apprends"](#) : Recueil d'activités sur l'alimentation saine et écoresponsable à animer durant la période de dîner.
- [La littératie alimentaire : puissant levier de changement social](#) : Dossier spécial sur le thème de la littératie alimentaire par 100°
- Le référent [ÉducaMiam](#) : Initiative pour promouvoir l'alimentation positive chez les jeunes.



# Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien est la référence au Canada quand il est question de saines habitudes alimentaires. Il est représenté sous forme d'une assiette, qui devrait ressembler à la majorité de la composition de nos repas :  $\frac{1}{2}$  de fruits et légumes,  $\frac{1}{4}$  de produits céréaliers et  $\frac{1}{4}$  protéines. Évidemment, nos repas sont souvent mélangés, mais les proportions devraient rester environ celles de l'assiette.

**Figure 4: Assiette du Guide alimentaire canadien** (Gouvernement du Canada, 2024)

**Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance**

**Consommez des  
aliments protéinés**

**Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix**



**Choisissez  
des aliments à  
grains entiers**

Parmi les conseils du Guide alimentaire canadien, on compte aussi:

- Prendre conscience de nos habitudes alimentaires (ex. : ce qu'on mange, la raison pour laquelle on mange, la façon dont on mange)
- Cuisiner plus souvent
- Savourer les aliments
- Prendre les repas en bonne compagnie
- Consulter les étiquettes des aliments



Au-delà du contenu de l'assiette, ces recommandations concernent le contexte du repas, auquel il est tout aussi pertinent de s'attarder. Le Guide alimentaire canadien nous incite à réfléchir à l'environnement dans lequel le repas est consommé, par exemple en nous invitant à manger "sans aucune distraction", en mettant de côté les écrans à l'heure des repas. En ce sens, l'ambiance au repas est partie intégrante des recommandations en saine alimentation. Sachant que l'enfant consomme plusieurs de ses aliments à l'école, le contexte de repas en milieu scolaire a une influence considérable sur le développement de saines habitudes alimentaires.

# Consommation d'aliments ultra-transformés

Les aliments hautement transformés ne font pas partie d'une alimentation saine quotidienne. Ils sont généralement riches en gras, en sucre et en sels, et leur consommation régulière est donc nuisible à la santé (Santé Canada, 2020).

Exemples d'aliments hautement transformés: boissons sucrées, repas préparés (pizzas congelées, plats de pâtes, etc.), viandes transformées (saucisses, charcuteries, etc.), muffins et produits de boulangerie, croustilles, chocolats, etc.



Les aliments hautement transformés sont facilement accessibles et de plus en plus populaires, il faut donc développer des trucs pour les repérer et les éviter.

- Regarder le tableau de valeur nutritive: les aliments hautement transformés sont riches en gras saturés, en sucres ajoutés et en sodium.
- Préparer des versions « maison » (ex. : préparer une recette de muffins maison plutôt que d'acheter ceux du commerce).
- Choisir des alternatives moins transformées (ex. : morceaux de poulet pour remplacer la charcuterie).
- Planifier des collations saines à transporter pour ne pas devoir acheter un produit hautement transformé en cas de fringale.
- Consommer les aliments hautement transformés moins souvent ou choisir de plus petites quantités.
- Limiter l'ajout de sauces, sirops, confitures dans vos repas.

**Ce que vous mangez régulièrement compte pour votre santé!**

## Les questions à se poser pour orienter les interventions

---

- À quelle fréquence des aliments ultra-transformés sont-ils servis aux élèves par l'école?
- Qui s'occupe de l'approvisionnement en collations de l'école? Est-ce que les menus sont révisés par des nutritionnistes?
- Quels sont les aliments de « dépannage » dans l'école? Est-ce que des alternatives plus saines sont possibles?
- Est-ce que les élèves consomment leurs repas devant des écrans? Est-ce que des écrans (téléphones, tablettes, télévisions, etc.) sont permis/accessibles dans les locaux de dîner de l'école?

## Ressources en lien avec le Guide alimentaire canadien :

- [Guide alimentaire adapté au milieu scolaire](#)
- [Conseils pour une saine alimentation chez les enfants et les parents](#)
- [Conseils alimentaires pour les adolescents](#)
- [Conseils pour une saine alimentation en milieu scolaire](#)

# Heure du repas et des collations

Le moment des repas et des collations, en plus de nourrir le corps, est aussi une occasion pour les enfants de socialiser, développer leur autonomie et leur langage, apprendre à écouter et respecter leur faim, puis se connecter à leurs sens et avoir du plaisir! Le contexte de repas à l'école est un endroit privilégié pour favoriser la saine alimentation des enfants. Afin d'offrir un contexte de repas favorable, il importe que le rôle de chacun soit clair. Les principes du partage des responsabilités permettent de répartir ces rôles (Ellyn Satter Institute, 2023).

## **L'école détermine :**

- **Quand** : L'horaire des repas et des collations ainsi que la durée.
- **Où** : L'endroit désigné pour prendre le repas ou la collation (ex. : classe, gymnase).
- **Comment** : L'ambiance au repas ou à la collation (ex. : niveau de bruit, choisir un mobilier adéquat, limiter les distractions).

## **Le parent détermine :**

- **Quoi** : Le contenu du sac-repas ou le choix de repas du service traiteur.

## **L'enfant détermine:**

- **Combien** : La quantité d'aliments à consommer. Lui seul connaît son appétit.

Ainsi, il n'est pas du devoir de l'équipe-école d'intervenir sur la quantité d'aliments qui est consommée par l'enfant, ni sur le contenu du repas. Ces responsabilités appartiennent respectivement à l'enfant et au parent.

## Ressources en lien avec l'heure du repas et des collations :

- [Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux](#) : Formations de l'Association québécoise de la garde scolaire.
- [Est-ce que mon enfant a assez mangé ce midi?](#) : Outil sur le partage des responsabilités.
- [Modèle de résolution du Collectif Vital](#) : Outil pour le conseil d'établissement de l'école.
- [Outils sur le partage des responsabilités entre l'enfant, le parent et l'école](#)

## Saine hydratation: FAIRE DE L'EAU LA BOISSON DE CHOIX!

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé. Les boissons avec sucre ajouté ou les boissons gazeuses n'ont pas leur place dans le milieu scolaire.



### Les questions à se poser :

- Les élèves apportent-ils une bouteille d'eau réutilisable à l'école?
- Y ont-ils accès aisément et en tout temps?
- Les fontaines d'eau sont-elles facilement accessibles? Sont-elles attrayantes?
- Offrez-vous des boissons sucrées aux enfants à l'école (incluant les jus de fruits 100% purs)? À quelle fréquence? Dans quels contextes?
- Faites-vous des activités de promotion de la consommation d'eau?

### Ressources :



- [Soif de santé \(Défi Tchintchin\)](#)



# Pratiques entourant le repas

Différents sondages et observations du milieu scolaire primaire indiquent que les pratiques restrictives et l'attitude négative à l'égard de l'alimentation sont souvent la norme de la part de nombreux intervenants qui gravitent autour de l'élève. Afin de promouvoir une saine relation avec l'alimentation, il est préférable d'éviter certaines pratiques, comme de catégoriser les aliments (bons/mauvais, aliments santé, super-aliments, etc.) ou d'utiliser l'alimentation comme outil de négociation.

Figure 6: Guide des messages à communiquer aux enfants lors des repas[1]

 PHRASES À PRIVILÉGIER	 PHRASES À ÉVITER
<b>QUESTIONNER POUR TROUVER LA RAISON</b> Pourquoi tu ne manges pas? As-tu une petite faim ce midi? As-tu besoin d'aide pour ouvrir tes contenants?	<b>FORCER OU INSISTER À MANGER OU GOÛTER</b> Mange 2-3 bouchées de plus. Mange au moins la moitié de ton sandwich. Mange au moins tes légumes.
<b>ENCOURAGER À GOÛTER, SANS METTRE DE PRESSION</b> As-tu goûté à ton repas? Il a l'air appétissant! Voudrais-tu goûter à un aliment? Le goût change, peut-être qu'aujourd'hui tu l'aimeras! Qu'est-ce que ton ventre te dit? As-tu encore faim?	<b>RESTREINDRE OU INTERDIRE DES ALIMENTS</b> Pour avoir droit à ton dessert, mange ton repas. Cet aliment n'est pas très santé.
<b>PARLER DE FAÇON POSITIVE DES ALIMENTS</b> Miam, ça l'air délicieux! Ton repas est coloré!	<b>DIRE QUE LES ALIMENTS ONT DES SUPER POUVOIRS</b> Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort! Mange ta viande pour avoir des muscles forts.
<b>PARLER DES ALIMENTS COMME UN CARBURANT</b> Les aliments de ton repas vont te donner de l'énergie pour bouger et te concentrer en classe.	<b>ÉTABLIR UN LIEN ENTRE LES ALIMENTS ET LE POIDS</b> Le gâteau, ça fait grossir. Mange au moins tes légumes. Ils ne contiennent pas beaucoup de calories.
<b>INFORMER</b> La période du dîner se termine dans 5 minutes. Si tu as encore faim, c'est le moment de manger.	<b>JOUER AVEC LES SENTIMENTS</b> Fais-moi plaisir et mange encore quelques bouchées. Bravo, tu as tout mangé!
<b>ENCOURAGER À ÉCOUTER SA FAIM</b> As-tu mangé à ta faim? Il n'y a que toi qui peux savoir si tu as assez mangé. Sens-tu que ton ventre est plein?	

Référence : Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et Extensio. Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux [En ligne]. 2018. Disponible : <https://www.gardescolaires.org/outils/fiches-sur-les-contextes-de-repas/>.

En ce sens, récompenser ou punir les enfants avec des aliments n'est pas une bonne pratique pour promouvoir une saine relation avec l'alimentation. Dans le milieu scolaire, les événements festifs et les campagnes de financement sont parfois associés à des aliments plus sucrés, salés ou gras. Comme les élèves consommeront probablement des aliments plus transformés à la maison lors de ces occasions (ex. : Halloween, anniversaires, etc.), il peut y avoir une accumulation s'il n'y a pas de coordination en place entre les différents intervenants de la vie de l'enfant. Alors, pourquoi ne pas profiter de ces événements pour faire rayonner nos aliments frais sous toutes leurs formes et textures pour leur donner fière allure ?

[1] Image tirée d'une formation offerte par les nutritionnistes du CSSMB.

Par exemple, voici quelques suggestions alternatives pour célébrer l'Halloween :

- Proposer des recettes nutritives avec une présentation différente ou des noms rigolos (ex. : doigts de sorcière, purée de zombie (guacamole) ou trempette Frankenstein).
- Impliquer les jeunes en les faisant cuisiner, si possible (ex. : pizzas sur pain pita avec des crudités ou des brochettes de fruits avec une trempette chocolatée).
- Envisager des choix plus sains (ex. : remplacer les croustilles par du maïs soufflé ou remplacer les dîners pizza par une épiluchette de blé d'inde).

Pour soutenir le milieu scolaire et les membres du conseil d'établissement de l'école dans l'amélioration de l'offre alimentaire lors d'occasions spéciales, deux outils sont disponibles.

- Améliorer et planifier l'offre alimentaire lors d'activités spéciales à l'école
- Récompenser les élèves sans nuire à leur saine alimentation

En se dotant d'un plan, il est possible de déterminer à l'avance les journées où des aliments de plus faible valeur nutritive seront offerts aux élèves. Il est souhaitable de souligner les traditions sans compromettre la notion de plaisir, tout en minimisant les effets indésirables des récompenses alimentaires comme type de renforcement. Notons qu'il est aussi possible d'offrir des récompenses non alimentaires, soit des privilèges ou des marques de reconnaissance (ex. : midis-thématiques, journée pyjama, sorties scolaires, note spéciale à l'agenda).

## **Les questions à se poser pour orienter les interventions**

---

- Quels sont les défis observés dans le milieu scolaire concernant les contextes de repas?
- Y a-t-il des interventions mises en place pour améliorer l'ambiance des repas et des collations? Si oui, lesquelles?
- Y a-t-il des moments réservés à la prise de collations en classe?
- Y a-t-il des règles et des interdits pour les boîtes à lunch et les collations?
- Quels moyens sont mis en place pour favoriser les échanges, la socialisation entre les élèves et avec l'éducatrice au moment des repas?
- Est-ce que les éducatrices ou surveillantes interviennent sur la quantité et la qualité de la nourriture que les élèves mangent?

# Boîtes à lunch



En 2007, la Politique-cadre pour un virage santé à l'école a été publiée afin de soutenir le milieu scolaire quant à l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'encadrer l'offre d'aliments dans les écoles. Depuis, le milieu scolaire a développé des initiatives afin de favoriser les saines habitudes alimentaires des élèves en se basant sur les principes de cette politique. Toutefois, une mauvaise interprétation des lignes directrices laisse parfois place à des interventions non souhaitables comme l'interdiction d'aliments jugés moins nutritifs dans la boîte à lunch des élèves.

- Les lignes directrices de la Politique-cadre pour un virage santé à l'école permettent d'encadrer les aliments et boissons offerts aux élèves par l'école. Elles ne s'appliquent pas aux aliments apportés par l'élève (lunchs, collations).
- Le parent est le seul responsable du contenu de la boîte à lunch de son enfant. Le personnel scolaire ne devrait donc pas interdire d'aliments provenant de la maison lors des repas ou des collations.
- Il est préférable de parler de façon positive des aliments à consommer sur une base quotidienne plutôt que d'interdire les aliments moins nutritifs. On valorise les aliments nutritifs en les mettant en valeur lors d'occasions spéciales ou dans le cadre d'activités culinaires par exemple.

Les exemples ci-bas décrivent des situations fréquemment vécues par le personnel du milieu scolaire, et fournissent une résolution selon les bonnes pratiques [2].

## Mise en situation 1

« Si l'enfant a toujours le même repas, jour après jour, on ne fait rien? »

1. D'abord, l'intervenante peut se demander : « Est-ce que le contenu du sac-repas fait partie de mes responsabilités? ». La réponse est « Non, c'est la responsabilité des parents. »
- Il faut éviter de juger cette situation. Il peut y avoir plusieurs raisons qui expliquent pourquoi l'enfant a toujours le même repas. De plus, il s'agit d'un repas sur trois dans une journée, donc on ne connaît pas l'ensemble de la situation.
- Il faut aussi se demander si cette situation dérange l'éducatrice ou l'enfant? Si c'est l'adulte que cela dérange, il n'y a pas lieu de faire une intervention auprès de l'enfant.
2. Si, à plusieurs reprises, l'intervenante s'inquiète de la faible consommation d'aliments de l'enfant, elle peut s'informer auprès du parent ou remplir le mémo à l'intention des parents et l'insérer dans le sac-repas de l'enfant.
3. Un feuillet d'information peut aussi être remis aux parents pour les informer des pratiques que le SDG privilégie au repas.

## Mise en situation 2

« Si l'enfant ne mange rien, on le laisse faire? »

1. D'abord, l'intervenante peut se demander : « Est-ce que la quantité d'aliments que l'enfant mange fait partie de mes responsabilités? ». La réponse est : « Non, c'est la responsabilité de l'enfant. »
2. Ensuite, elle adapte son intervention en fonction du partage des responsabilités :
  - Questionner l'enfant sur les raisons qui font qu'il ne mange pas. (Ex. : absence de faim, incapacité à ouvrir sa bouteille isolante, ne dispose pas d'ustensile, gêne à propos de l'odeur du repas, maladie, etc.)
  - Questionner l'enfant sur les signaux qu'il ressent dans son ventre. (Ex. : Que ressens-tu dans ton ventre?, sens-tu que ton ventre est vide?)
  - Encourager l'enfant à goûter aux aliments de son repas ou à un autre aliment de son sac-repas, sans lui mettre de pression. (Ex. : voudrais-tu goûter à un aliment de ton repas? Il a l'air appétissant!)
  - Remplir le mémo à l'intention des parents pour qu'ils sachent qu'une intervention a eu lieu auprès de l'enfant, mais que celui-ci n'avait pas faim, par exemple.

## Mise en situation 3

« L'enfant mange quelques bouchées de son repas et mange son dessert. Que dois-je faire? »

1. D'abord, l'intervenante peut se demander : « Est-ce que le contenu du sac-repas fait partie de mes responsabilités? ». La réponse est « Non, c'est la responsabilité des parents. »

- Le dessert est souvent perçu comme un aliment sucré ou peu nutritif. Or, le dessert peut être un complément nutritif au repas, comme un fruit ou un yogourt.
2. Ce n'est pas la responsabilité de l'intervenante de gérer l'ordre dans lequel l'enfant mange le contenu de son sac-repas.
- Elle peut encourager l'enfant à goûter à son repas et lui expliquer que les aliments de son repas lui donneront plus d'énergie.
  - Toutefois, il faut éviter de demander à l'enfant de manger au moins la moitié de son sandwich, par exemple, pour avoir droit à son dessert. C'est la responsabilité de l'enfant de déterminer la quantité d'aliments qu'il mange.
3. Si c'est une situation récurrente, l'intervenante peut aviser la technicienne ou le parent.

D'autres mises en situations sont disponibles sur [le site de l'Association québécoise de la garde scolaire](#).

En tout temps, il est essentiel de garder en tête que le parent est responsable du contenu de la boîte à lunch de l'enfant. Le rôle du personnel scolaire peut cependant inclure de faire des activités de promotion de la saine alimentation. Par exemple, une intervention pour adresser le contenu de la boîte à lunch contenant beaucoup d'aliments ultra-transformés pourrait se décliner comme suit :

### **Avec le groupe d'élèves :**

- Faire des dégustations avec des aliments frais et nutritifs (ex. : fruits, légumes, grains entiers) pour donner le goût aux élèves de consommer plus de ces aliments.
- Réaliser des activités culinaires avec des recettes de versions « maison » des aliments hautement transformés par l'industrie, comme des muffins ou des barres de céréales, et partager les recettes avec les parents.
- Utiliser l'atelier culinaire Croque énergie proposé sur la fiche [La place des desserts](#).
- Animer les activités « course et récupère » et « L'attraction alimentaire » dans le recueil d'activités [Dîners animés Je goûte, J'apprends!](#).

### **Avec l'ensemble des parents :**

- Animer une causerie en montrant des exemples concrets et visuels de boîtes à lunch remplies d'aliments nutritifs, par exemple en utilisant l'activité sur [le plaisir de manger](#) une variété d'aliments.
- Mettre à la disposition des parents des idées de boîtes à lunch et de recettes, par exemple de versions « maison » des aliments hautement transformés.
- Partager les fiches suivantes : [La place du dessert et des sucreries](#) ainsi que [déjouer le marketing alimentaire](#).
- Partager les recettes des ateliers culinaires réalisées avec les enfants.

Il est privilégié de faire ces activités en groupe (avec l'ensemble des parents ou des élèves), et non de façon individuelle, afin d'éviter que le parent ou l'enfant se sente jugé.

### **Les questions à se poser pour orienter les interventions :**

- Est-ce que les éducateurs ou surveillants interviennent sur la qualité de la nourriture dans la boîte à lunch des élèves?
- Y a-t-il des règles et des interdits pour les boîtes à lunch et les collations? Au service de garde? Dans les classes?

# Insécurité alimentaire

À Montréal, l'insécurité alimentaire touche près de 15% de la population, dont plusieurs ménages avec enfants. En effet, les enfants de moins de 12 ans sont parmi les groupes les plus touchés, avec environ un enfant sur cinq qui vit dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire (Direction régionale de santé publique de Montréal, 2024).

## L'insécurité alimentaire, c'est quoi?

---

L'insécurité alimentaire est l'incapacité de se procurer des aliments sains et nutritifs en quantité suffisante.

« La sécurité alimentaire est assurée lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, la possibilité physique, sociale et économique de se procurer une nourriture suffisante, salubre et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins et préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.» (HLPE, 2020)

À Montréal, l'insécurité alimentaire est plus présente et plus sévère qu'ailleurs dans la province. Elle est surtout liée à un manque d'accès économique à l'alimentation saine. L'insécurité alimentaire a plusieurs conséquences sur la santé des jeunes, comme des limites au développement, des enjeux de santé mentale et des difficultés scolaires (Direction régionale de santé publique de Montréal, 2024).

## Les questions à se poser pour orienter les interventions :

---

- Quel est l'indice de défavorisation de mon école? Est-ce que cet indice permet à l'école de bénéficier de programmes d'alimentation scolaire ?
- Est-ce que les élèves de l'école ont l'habitude de déjeuner?
- Est-ce que les éducatrices observent des signes d'absences de repas (oublis répétitifs de lunchs, enfant qui dit avoir mangé avant/après l'heure du repas, manque d'énergie, etc.) ?
- Est-ce que l'école bénéficie de programmes alimentaires (ex. : La Cantine pour tous, Club des petits déjeuners, les Soupes solidaires, traiteur social)?
- Est-ce que l'école offre des collations gratuites aux élèves? Si oui, lesquelles et comment sont-elles utilisées? Est-ce que l'école se réfère au guide alimentaire canadien et à la politique-cadre en vigueur pour faire les choix?
- Y a-t-il un service de dépannage pour les élèves qui n'ont pas leur lunch? Est-ce que l'école fait face à des enjeux en lien avec ce thème? (Manque de bénévoles, gestion des approvisionnements et du rangement, etc.)
- Les banques alimentaires accessibles aux familles sont-elles connues?
- De quelle façon est utilisée la mesure I50I2 (mesure alimentaire)? Est-ce qu'un outil décisionnel est disponible pour vous aider à utiliser la mesure efficacement?

## Ressources en lien avec l'insécurité alimentaire :

- [Document explicatif sur la mesure I50I2](#)
- Ressources sur les collations par [Écollation](#)



# Allergies alimentaires

Il y a plus de 160 aliments qui peuvent causer des réactions allergiques, il n'est donc pas possible de garantir à 100% un environnement sans allergènes à l'école. Il est recommandé que chaque école mette en place des actions préventives afin de réduire les risques d'exposition accidentelle. Ces actions préventives sont plus efficaces que la simple interdiction d'aliments, même si celle-ci doit être respectée si elle figure dans le code de vie de l'école (Direction régionale de santé publique de Montréal, 2020). En cas d'exposition, chaque école devrait avoir mis en place un protocole d'intervention et de mesures d'urgence en lien avec la gestion des allergies alimentaires.

## Les questions à se poser pour orienter les interventions:

---

- Quelle est la politique en place dans l'école en lien avec la présence d'allergènes alimentaires?
- Quelles sont les pratiques actuelles en matière de gestion des allergies? Est-ce que le protocole est validé par l'infirmier scolaire ou la nutritionniste du CSS/CS ?
- Est-ce qu'il y a une planification annuelle pour les allergies prévue dans mon école (remplir les fiches santé, identification des élèves allergiques, etc.)?
- Connaissez-vous des mesures préventives afin d'éviter les réactions allergiques?
- Y a-t-il un protocole établi en cas de réaction allergique?

## Ressources en lien avec les allergies en milieu scolaire:

- [Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire primaire à Montréal.](#)
- [Outil pour aider les écoles à se doter d'une procédure et des mesures d'urgence.](#)
- [Ligne de soutien téléphonique gratuite](#) opérée par des nutritionnistes d'Allergies Québec spécialisées en allergies alimentaires.

# Marketing alimentaire

Omniprésent, le marketing alimentaire influence nos choix, nos connaissances et nos préférences alimentaires. Il peut prendre différentes formes :

- Publicité à la radio, télévision et les réseaux sociaux
- Commandite lors d'événement sportif ou culturel
- Placement de produit dans les émissions, les films, etc.
- Promotion d'un produit par une vedette
- Emballages colorés avec des personnages, des vedettes ou des sportifs

“L'industrie alimentaire profite de la vulnérabilité des enfants pour les fidéliser. Avant l'âge de 7 à 8 ans, les enfants n'ont pas le développement cognitif nécessaire pour discerner les intentions persuasives des publicitaires, ce qui les rend vulnérables face aux pratiques commerciales”(Collectif Vital, 2023).

Il est important de sensibiliser les jeunes, face au marketing alimentaire et les aider à développer leurs compétences alimentaires afin qu'ils puissent le reconnaître.

## Encourager les jeunes à :

---

- Prendre conscience que les entreprises recueillent des informations sur leurs préférences lorsqu'ils naviguent sur le web afin de leur présenter des publicités ciblées.
- Lire les étiquettes et les listes d'ingrédients plutôt qu'à se fier aux publicités.
- Limiter leur exposition au marketing en limitant leur temps d'écrans ou en utilisant des plateformes sans publicités.
- Se questionner par rapport à leur choix. Pourquoi vouloir acheter certains produits en particulier?

## Les questions à se poser pour orienter les interventions :

---

- Les élèves sont-ils sensibilisés au marketing alimentaire?
- Les élèves sont-ils sensibilisés à l'influence de leurs amis quant à leurs choix alimentaires?
- Y a-t-il du matériel promotionnel d'entreprises alimentaires dans l'école? Dans des activités en classe?

Parmi les produits les plus ciblés par le marketing alimentaire chez les jeunes, on compte les boissons sucrées, c'est-à-dire des boissons non alcoolisées ayant une teneur élevée en sucres libres (ex. : boissons gazeuses, boissons aromatisées aux fruits, jus de fruits 100% purs, eaux aromatisées contenant des sucres ajoutés, boissons dites « pour sportifs », boissons énergisantes, laits et boissons végétales sucrés, thés et cafés aromatisés sucrés servis chauds ou froids). Plus du quart des élèves du secondaire consomment des boissons sucrées au moins une fois par jour, ce qui est grandement supérieur aux recommandations en vigueur (MSSS, 2021).

- Les boissons sucrées contiennent une grande quantité de sucre et devraient occuper une place d'exception dans notre alimentation.
- Les évidences scientifiques ont clairement démontré une association entre la surconsommation de ces boissons et d'importants problèmes de santé.
- L'industrie utilise toutes les stratégies à sa disposition pour rejoindre et fidéliser les consommateurs : les boissons sucrées font l'objet d'un marketing massif, sont faciles d'accès, en tout temps, à un prix très abordable

## Ressources en lien avec le marketing alimentaire :

- Idées d'alternatives aux boissons sucrées.
- Actions pour limiter la consommation de boissons sucrées.
- Article pour inviter les jeunes à se révolter contre les stratégies de marketing qui les visent.
- Ressources pour mieux comprendre le marketing alimentaire : Collectif Vital Fondation Olo

# Image corporelle

Dans un contexte social où il y a de plus en plus de jeunes insatisfaits de leur corps et vulnérables à l'adoption de comportements alimentaires malsains, il est important d'aborder la question du poids et de la relation au corps et à la nourriture avec finesse et perspicacité. La prudence est de mise, puisqu'il peut être délicat de parler de poids sans exacerber la peur de l'obésité, sans favoriser la stigmatisation de certains individus et sans aviver l'obsession de la minceur.

Il est déconseillé d'aborder la question des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie) auprès des jeunes, particulièrement des moins de 14 ans, en parlant directement de ces maladies, leurs conséquences et leurs symptômes. Plutôt que de prévenir des comportements indésirables, les jeunes vivant déjà une préoccupation excessive à l'égard de leur poids [3], de leur apparence ou de leur alimentation pourraient y trouver des solutions défavorables à leur santé pour contrôler leur poids.

## **Intimidation au regard du poids / Stigmatisation**

Dans le milieu scolaire, l'image corporelle est un motif fréquent d'intimidation. Selon une étude de 2014 au Québec, 90% des jeunes du primaire rapportent avoir été témoins de comportements d'intimidation liés au poids (Aimé et al., 2014). Au niveau secondaire, près de la moitié des élèves considère que le poids est la raison principale d'intimidation (Aimé et Maïano, 2014). En cas d'intimidation au regard du poids ou de stigmatisation à l'égard du poids, une intervention globale visant toute l'équipe école est de mise. Le Guide de pratique - Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école vise à créer des environnements sécuritaires, à l'abri de l'intimidation à l'égard du poids.

---

[3]La préoccupation excessive à l'égard du poids se définit comme le fait d'être préoccupée par son poids au point que cela porte atteinte à sa santé physique et mentale, peu importe le poids de la personne (Paquette, 2008).

## Les questions à se poser pour orienter les interventions :

- Est-ce que dans le cadre des cours de culture et citoyenneté québécoise cette thématique est abordée?
- Est-ce que des activités en prévention universelle sont prévues dans le milieu?
- Est-ce que le milieu scolaire se veut inclusif ? Est-ce que tous les élèves, peu importe leur format corporel, se sentent à l'aise de participer aux activités sportives?
- Est-ce qu'il y a de l'intimidation ou de la stigmatisation à l'égard du poids dans le milieu?
- Est-ce que les élèves réalisent l'impact des normes de beauté véhiculées sur les médias sociaux ?
- Est-ce que les élèves ont une relation saine avec les aliments?

## Ressources en lien avec l'image corporelle:

- [Activités image corporelle équilibre \(activités à faire en classe pour tous les niveaux\)](#)
- [Ateliers d'apprentissage bien dans sa tête bien dans sa peau \(gratuits sur Internet\)](#)
- [Favoriser une image corporelle positive dans les cours d'éducation physique et à la santé \(résumé\)](#)
- [Derrière le miroir](#)
- [4 questions à se poser pour promouvoir la diversité corporelle sans préjugés ni faux pas.](#)



Les organismes experts sur la question de l'image corporelle et des troubles alimentaires au Québec s'entendent pour dire qu'il est préférable d'agir sur les facteurs de risques communs aux troubles du comportement alimentaire et aux problèmes liés au poids (incluant la préoccupation excessive à l'égard du poids) et de renforcer les facteurs de protection. Il est important de ne pas négliger l'omniprésence des standards de beauté non réalistes qui sont véhiculés dans notre société.

- Amener les élèves à développer une image de soi positive.
- Expliquer les facteurs liés au poids (ex.: génétique, sommeil, etc.).
- Développer chez les élèves la capacité d'affirmation afin qu'ils apprennent à résister à la pression extérieure.
- Développer le jugement critique des jeunes, face au modèle unique de beauté et aux normes sociales de minceur présents dans les médias.
- Reconnaître et valoriser la diversité corporelle.
- Encourager la participation active en misant sur les forces de chacun en fonction des différents formats corporels plutôt que sur des aspects esthétiques ou de performance.
- Organiser des activités de sensibilisation pour déboulonner certains mythes en lien avec le poids permet de réduire les préjugés à l'égard du poids et ainsi de réduire la stigmatisation et l'intimidation en lien avec l'apparence.
- Référer à un professionnel de la santé, si vous avez des inquiétudes pour un élève en particulier, et ce sans que les autres élèves en soient conscients.

Le référent EKIP suggère différents savoirs adaptés à l'âge (primaire et secondaire) pour développer une image corporelle positive. Pour plus d'informations, visitez le site [www.équilibre.ca](http://www.équilibre.ca).

# Alimentation en contexte d'activité physique

L'alimentation en contexte d'activité physique est une thématique qui intéresse beaucoup les jeunes, les équipes sportives, les entraîneurs et les enseignants d'éducation physique.

Le marketing est très présent dans l'industrie des produits alimentaires pour sportifs. Il s'agit toutefois d'une industrie peu réglementée. La consommation de certains produits peut entraîner des effets indésirables et dans beaucoup de cas, les effets bénéfiques promis par les compagnies ne sont pas démontrés par la science. Les jeunes peuvent être interpellés à se tourner vers ce genre de produits, il faut donc les encourager à rester vigilants face au marketing alimentaire des produits et suppléments sportifs.

## Les questions à se poser pour orienter les interventions :

---

- Avez-vous des équipes sportives à votre école?
- Comment les élèves gèrent-ils leur alimentation en lien avec l'activité physique (avant, pendant et après)?
- Les élèves ont-ils recours à des suppléments alimentaires? À des boissons énergétiques ou énergisantes? À des barres énergétiques et/ou protéinées? Font-ils des diètes?
- Est-ce que l'école offre le programme Fillactive (secondaire seulement)?
- Est-ce que les interventions sont arrimées avec les enseignants en éducation physique, les entraîneurs des équipes sportives et les techniciens en loisirs.

## Ressources en lien avec l'alimentation en contexte d'activité physique :

- Nouveaux outils à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire développés par [ÉquiLibre](#) en collaboration avec la [FÉÉPEQ](#): Ces outils permettent de favoriser un contexte d'enseignement contribuant au développement d'une image corporelle positive des jeunes dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé. Notamment vous y retrouverez 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive: [guide produit par l'organisme Équilibre à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire](#)
- Outils du projet MMM, destinés aux enseignants en éducation physique et à la santé de 2e et 3e secondaire.





# Conclusion

L'adoption de saines habitudes alimentaires durant l'enfance est essentielle à la croissance et au développement, en plus d'avoir une incidence sur les habitudes de vie et l'état de santé à l'âge adulte (Institut de la statistique du Québec, 2008). Étant donné son rôle central dans le développement de compétences chez l'enfant, le milieu scolaire joue un rôle clé dans l'adoption de saines habitudes de vie. Au-delà de son rôle de formation, l'élève est amené à consommer une grande proportion de ses apports alimentaires au sein même de son école.

Soutenu par la grille des savoirs du référent EKIP, le personnel en milieu scolaire est tout désigné pour créer des environnements favorables à la promotion de saines habitudes alimentaires. En couvrant les principales thématiques liées à l'alimentation scolaire au primaire et au secondaire, ce guide d'accompagnement se veut un outil de référence pour orienter les interventions liées à la saine alimentation en milieu scolaire. Les nutritionnistes des CSS/CS et de la Direction régionale de santé publique de Montréal demeurent disponibles pour soutenir l'équipe-école dans l'analyse des besoins du milieu et dans la mise en place de ressources et de programmes alimentaires.

# Bibliographie

- Aimé, A., Bégin, C., Craig, W., Brault, M.-C., Côté, M. et Valois, P. (2014). Environnement et discrimination à l'école primaire: Quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de pré-adolescents? Fonds de recherche Société et culture, Action concertée sur le poids.
- Aimé, A. et Maïano, C. (2014). La stigmatisation et la discrimination par rapport au poids: reflet d'une phobie collective face à l'obésité? Bulletin de santé publique, 38(1), 3-4.
- Association québécoise de la garde scolaire. (2023). EducaMiam: Cultivons une alimentation positive. <https://educamiam.gardescolaire.org/>
- Collectif Vital. (2023). L'industrie alimentaire profite de la vulnérabilité des enfants pour les fidéliser. Mbiance. <https://collectifvital.ca/fr/publicite-aux-enfants>
- Direction régionale de santé publique de Montréal. (2020). Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires. <https://allergies-alimentaires.org/wp-content/uploads/2020/10/allergies-quebec-guide-de-bonnes-pratiques-pour-la-gestion-des-allergies-alimentaires-en-milieu-scolaire.pdf>
- Direction régionale de santé publique de Montréal. (2024). Portrait de l'insécurité alimentaire à Montréal en 2020. [https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP\\_Pub\\_2024\\_06\\_26\\_PortraitInsecuriteAlimentaireMTL\\_2020.pdf](https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP_Pub_2024_06_26_PortraitInsecuriteAlimentaireMTL_2020.pdf)
- Elyn Satter Institute. (2023). Satter Division of Responsibility in Feeding. <https://www.elynsatterinstitute.org/wp-content/uploads/2023/09/sDOR-in-feedng.pdf>
- Gouvernement du Canada. (2024). Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- HLPE. (2020). Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/8357b6eb-8010-4254-814a-1493faaf4a93/content>
- Institut de la statistique du Québec. (2008). Étude sur l'alimentation des jeunes Québécois: présentation de l'enquête et des méthodes. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/etude-sur-lalimentation-des-jeunes-quebecois-presentation-de-lenquete-et-des-methodes.pdf>

- Ministère de l'Éducation. (2024a). ÉKIP: Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>
- Ministère de l'Éducation. (2024b). Virage santé à l'école. <https://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/virage-sante-a-lecole>
- MSSS. (2021). La consommation de boissons sucrées chez les élèves du secondaire en quelques chiffres - Flash Surveillance - Professionnels de la santé - MSSS. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/la-consommation-de-boissons-sucrees-chez-les-eleves-du-secondaire-en-quelques-chiffres/>
- Paquette, M.-C. (2008). La préoccupation excessive à l'égard du poids: présentation aux Journées annuelles de la santé publique. [https://inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/II\\_30\\_MARIE\\_CLAUDE\\_PAQUETTE.pdf](https://inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/II_30_MARIE_CLAUDE_PAQUETTE.pdf)
- Ruby, F. (2019, 25 mars). Les Brigades culinaires: un outil pour améliorer la littératie alimentaire. 100o. <https://centdegres.ca/ressources/les-brigades-culinaires-un-outil-pour-ameliorer-la-litteratie-alimentaire>
- Santé Canada. (2020, 3 juillet). Limitez la consommation d'aliments hautement transformés. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>
- Santé Canada. (2022, 17 mars). Importance des compétences alimentaires. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-3-importance-des-competences-alimentaires/>

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 