

LES GUIDES ALIMENTAIRES AUTOUR DU MONDE

Moins de boissons sucrées, de viandes rouges et de charcuteries, plus de céréales complètes, d'huiles végétales et de légumineuses. Que ce soit sous la forme de pyramides, de cercles ou d'autres représentations graphiques, les recommandations nutritionnelles s'apparentent et constituent une référence pour guider les choix des consommateurs.

Pour l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les recommandations ou directives nutritionnelles sont une composante clé d'une politique alimentaire cohérente et font partie de la stratégie qu'un pays met en œuvre sur le plan national pour améliorer la sécurité alimentaire, la nutrition et la santé, tout en respectant les limites environnementales.

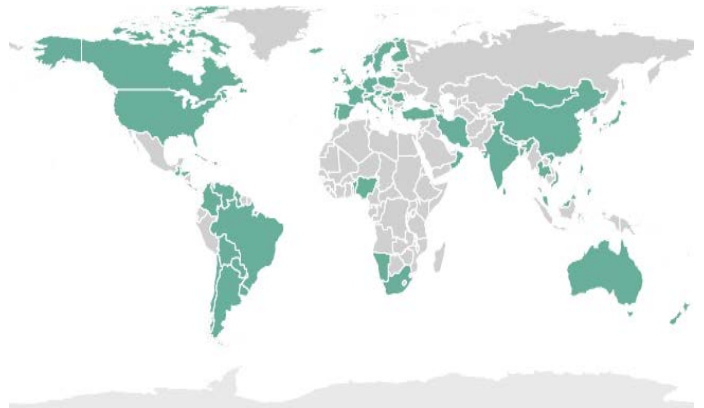
L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que les maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, etc.), tuent chaque année 41 millions de personnes, ce qui représente 71 % des décès dans le monde¹. Les facteurs de risque associés à ces maladies peuvent être d'ordre comportemental (ex. : tabagisme, abus de sel ou d'alcool, sédentarité) ou métaboliques (ex. : surpoids et obésité). Heureusement, la prévention ainsi que la promotion de saines habitudes de vie permettent d'intervenir à l'égard des facteurs de risque comportementaux susceptibles d'être modifiés.

Le présent *BioClips* fait un tour d'horizon sur ce qui a cours à l'international en matière de recommandations nutritionnelles et alimentaires. Il en ressort que l'objet premier des guides alimentaires est d'encourager la population à atteindre un état de santé globale et de bien-être. La variété, le profil culturel, les horaires de travail, la planification et la préparation des repas influent aussi sur la capacité à faire des choix bons pour la santé. À cet égard, outre l'information, la motivation du consommateur et des conditions favorables (produits disponibles, accessibles et abordables) sont également nécessaires pour parvenir à atteindre les recommandations de ces différents guides.

LES GUIDES ALIMENTAIRES : UNE INCITATION À L'ADOPTION D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

À l'échelle mondiale, environ une centaine de pays publient leur propre guide alimentaire. Ce sont pour la plupart des pays développés, tel que le démontre la carte ci-dessous.

FIGURE 1. CARTE DES PAYS AYANT DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



Source : Organisation des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation et Food Climate Research Network, *Plates, pyramids, planet*, 2016 (<http://www.fao.org/3/a-i5640e.pdf>).

Les pays se basent, entre autres choses, sur les lignes directrices de l'OMS pour formuler des conseils nutritionnels et proposer un guide alimentaire adapté au contexte national. Il s'agit essentiellement de messages positifs concernant les saines habitudes de vie par exemple :

- Augmenter la consommation de produits frais (fruits et légumes) et de protéines végétales (légumineuses, grains entiers et noix);
- Réduire la consommation de gras; préférer les gras insaturés aux gras saturés et trans;
- Privilégier les poissons, les viandes maigres et les produits laitiers faibles en gras, si on consomme des produits animaux;
- Diminuer la consommation des « sucres simples »;
- Diminuer l'apport en sodium;
- Diminuer les actions de marketing intensives visant les enfants, concernant les produits riches en gras et en sucre;
- Augmenter la pratique d'activité physique.

¹ Toutes causes confondues, le nombre de décès par année dans le monde est évalué à 58 millions.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DU CANADA : ATTEINDRE UN ÉTAT DE SANTÉ GLOBALE ET DE BIEN-ÊTRE

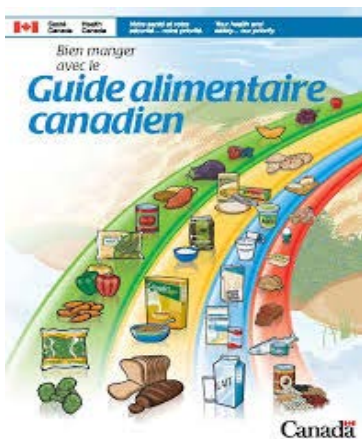
Selon Santé Canada², huit Canadiens sur dix affirment que l'aspect nutritionnel est important au moment du choix des aliments, mais :

- 60 % des aliments achetés sont transformés et emballés;
- 66 % des aliments emballés contiennent des sucres ajoutés;
- 75 % du sodium consommé provient des aliments transformés;
- 33 % des gras que nous mangeons proviennent des collations et des aliments de la restauration rapide.

Ces statistiques font ressortir la nécessité ou le bien-fondé de la publication d'un guide alimentaire, de manière que « les choix alimentaires les plus sains soient les plus faciles à faire³ ».

Les origines du guide alimentaire canadien remontent à 1942, où il a été publié pour la première fois. Il a été révisé ensuite en 1944, en 1961, en 1977, en 1982 et en 2007. Actuellement, afin de l'adapter à l'évolution de l'alimentation et aux progrès des recherches scientifiques en nutrition, Santé Canada a entrepris une nouvelle révision du guide alimentaire. La prochaine version du guide poursuivra le même but qu'en 1942 à savoir promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et les Canadiens. Le nouveau guide se veut utile, compréhensible et facile à appliquer et il devrait être publié dans les prochains mois.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DU CANADA



AU QUÉBEC...

Une des ambitions affichées dans la récente Politique bioalimentaire 2018-2025 du gouvernement du Québec – Alimenter notre monde – est de maintenir un haut niveau de confiance des consommateurs. L'atteinte de cet objectif passe par l'accès à une alimentation saine et une offre d'aliments de qualité nutritive et bénéfiques pour la santé. Le Québec s'est engagé notamment, à améliorer la valeur nutritive des aliments transformés sur son territoire et à informer le consommateur pour faciliter ses choix alimentaires. Cela poursuit la même ligne que le guide alimentaire canadien. Cette politique agit en

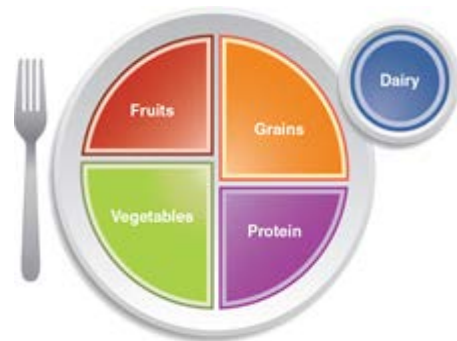
complémentarité avec la Politique gouvernementale de prévention en santé, sous la responsabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Par ailleurs, le [programme Alimentation santé](#), lancé au mois d'août 2018, doit permettre aux entreprises bioalimentaires d'améliorer la qualité nutritive des aliments transformés offerts aux consommateurs québécois. Ce programme d'aide financière est d'ailleurs issu de ces deux politiques.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DES ÉTATS-UNIS

Aux États-Unis, la représentation graphique du guide alimentaire a, depuis 2011, la forme d'une assiette. Appelée **MyPlate**, elle vient remplacer la pyramide alimentaire qui a fait office de recommandations nutritionnelles pendant 19 ans. Cette assiette se divise en cinq groupes alimentaires : les fruits, les légumes, les produits céréaliers et les protéines, ainsi qu'un groupe comprenant les produits laitiers. L'assiette est présentée de manière à montrer la proportion appropriée que chacun des groupes alimentaires devrait occuper dans l'assiette des consommateurs.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DES ÉTATS-UNIS



Source : United States Department of Agriculture (www.choosemyplate.gov).

LA DIÈTE MEDITERRANÉENNE

Les pays du bassin méditerranéen optent pour une pyramide alimentaire. Les aliments qui sont au bas de la pyramide peuvent être consommés quotidiennement, tandis que ceux qui se trouvent dans le haut de la pyramide doivent être consommés avec modération, en petite quantité ou occasionnellement. L'alimentation de la population visée repose sur les produits céréaliers à grains entiers, les yogourts, les noix, les fruits et légumes frais, le poisson et l'huile d'olive.

Les propriétés antioxydantes et l'aspect naturel (non transformé) de cette alimentation en font un allié important contre les maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers.

Des pays comme la Belgique, le Chypre, le Danemark, l'Estonie, la Finlande, la Grèce, l'Islande, la république de Malte, la Norvège, l'Espagne, la Suède, les pays de l'ex-Yougoslavie et la Turquie ont des recommandations nutritionnelles basées sur la diète méditerranéenne.

². Santé Canada, 2018, *Pourquoi les Canadiens ont-ils besoin d'un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage?* (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/infographie-pourquoi-symbol-devant-emballage.html>).

³. Santé Canada, 2016, *Stratégie en matière de saine alimentation* (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/strategie-matiere-saine-alimentation.html>).

LES RECOMMANDATIONS DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE



Source : Institut de cardiologie de Montréal.

LE GUIDE ALIMENTAIRE BRÉSILIEN

Publié une première fois en 2006, le guide alimentaire du Brésil a été révisé en 2014. Le contexte de l'alimentation prend toute la place dans ce guide. Les aliments naturels ou peu transformés doivent constituer la base de l'alimentation. De plus, il recommande de manger en compagnie d'autres personnes (famille, amis) autant que possible.

Le guide recommande de limiter les huiles, les gras, le sel et le sucre. Il est suggéré d'apprendre à cuisiner et de planifier ses repas. Si l'on doit manger à l'extérieur, les endroits qui servent des repas fraîchement préparés sont à privilégier. Enfin, une mise en garde est faite contre le marketing et la publicité faisant référence à une mauvaise alimentation.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DU BRÉSIL



Source : Ministério da Saúde do Brasil,

<http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasilera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

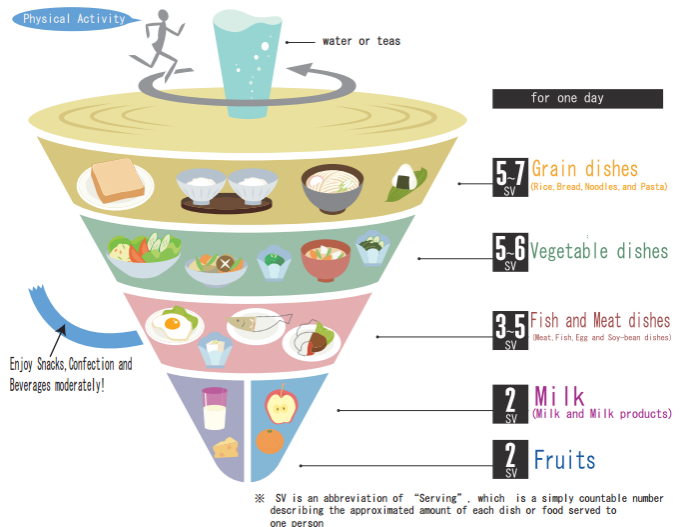
LE GUIDE ALIMENTAIRE JAPONAIS

La toupie du guide alimentaire japonais représente en fait une pyramide inversée. Ainsi, les aliments qui devraient être davantage consommés se trouvent en haut de la proposition alimentaire plutôt qu'en bas. Les produits céréaliers à grains entiers que sont le riz, le pain, les nouilles et les pâtes doivent constituer l'essentiel du régime alimentaire d'une personne, selon le guide.

Les céréales sont suivies du groupe des légumes. Plus on descend dans la toupie, plus les portions quotidiennes

recommandées par groupes d'aliments diminuent; il s'agit des plats de poisson et de viande, des produits laitiers et des fruits. Pour couronner le tout, l'importance de l'activité physique comme celle de l'hydratation sont soulignées dans le guide; deux éléments représentés par la présence d'un coureur et d'un verre d'eau au-dessus de la toupie.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DU JAPON

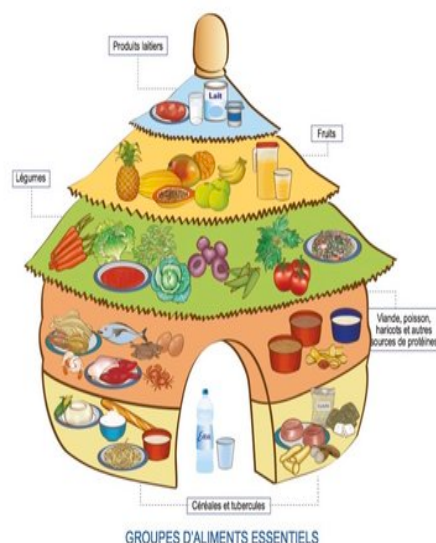


Source : Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries of Japan, Promotion of Shokuiku (http://www.maff.go.jp/e/policies/tech_res/shokuiku.html)

LE GUIDE ALIMENTAIRE BÉNINOIS

Enfin, le guide alimentaire du Bénin revêt la forme d'une maison traditionnelle au toit de chaume. Cinq groupes d'aliments y sont mis en avant. Les céréales et les tubercules constituent la base de la maison et devraient représenter la majeure partie de l'alimentation. La quantité recommandée des autres groupes d'aliments (protéines, légumes, fruits et produits laitiers) diminue au fur et à mesure qu'on approche et atteint le toit de la maison. Le verre d'eau à l'entrée de la maison met l'accent sur l'hydratation tout au long de la journée.

LE GUIDE ALIMENTAIRE DU BÉNIN



Sources : Pôle francophone sur le double fardeau nutritionnel et Institut régional de santé publique (IRSP), <http://poledfn.org/nos-actions/guide-alimentaire-pour-le-benin/>