

# NUTRITION

## SCIENCE EN ÉVOLUTION

La revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

### CULTIVER UNE ALIMENTATION SAINNE, RESPONSABLE ET DURABLE

#### DOSSIER

- Le jardinage partagé en milieu urbain : nourrir le corps, l'esprit, les liens sociaux et les compétences alimentaires
- Évaluation de l'intégration d'un volet nutritionnel éducatif aux Jardins-jeunes du Jardin botanique de Montréal
- Les aliments biologiques : état des connaissances et outils pour conseiller les consommateurs.



« L'OPDQ  
EST FIER  
DE SES MEMBRES QUI ŒUVRENT POUR  
L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE  
L'OFFRE  
ALIMENTAIRE ! »

– **Paule Bernier**, présidente de l'Ordre professionnel  
des diététistes du Québec

---

**BRAVO À TOUS LES LAURÉATS DUX 2014 !**

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 14 NOVEMBRE 2014**

P R O G R A M M E D U X . C O M

**DUX**<sup>MC</sup> 20  
15  
CÉLÉBRONS L'INITIATIVE

# PRINTEMPS 2014



## Dossier – Cultiver une alimentation saine, responsable et durable

### 8 Les aliments biologiques : état des connaissances et outils pour conseiller les consommateurs

**Bernard Lavallée**, Dt.P., M.Sc.,  
Le nutritionniste urbain  
**Amélie Baillargeon**, Dt.P., M.Sc. (c), Extenso,  
Centre de référence sur la nutrition humaine  
de l'Université de Montréal

### 13 Le jardinage partagé en milieu urbain : nourrir le corps, l'esprit, les liens sociaux et les compétences alimentaires

**Manon Boulianne**, Ph.D.  
Professeure au Département d'anthropologie,  
Faculté des sciences sociales, Université Laval

### 17 Évaluation de l'intégration d'un volet nutritionnel éducatif aux Jardins-jeunes du Jardin botanique de Montréal, par des animatrices non professionnelles en alimentation

**Gabriel April-Lalonde**, Dt.P., M.Sc.(c)  
Département de nutrition, Faculté de médecine,  
Université de Montréal  
**Marie Marquis**, Ph.D., Dt.P.  
Département de nutrition, Faculté de médecine,  
Université de Montréal

## Éditorial

### 4 Cultiver une alimentation saine, responsable et durable

**Clotilde Fascione**, Dt.P., M.P.H.  
Nutritionniste, Bureau de la politique  
et de la promotion de la nutrition,  
Santé Canada  
**Stéphanie Tremblay**, Dt.P., M.Sc.  
Agente de planification,  
programmation et recherche  
Direction de santé publique de l'Agence  
de la santé et des services sociaux  
de Montréal

## Mot de la présidente

### 5 Les nutritionnistes au cœur de l'alimentation responsable

**Paule Bernier**, Dt.P., M.Sc.

## Chronique juridique

### 22 La tenue des dossiers

**Me Janick Perreault**, Ad.E., Dt.P., LL.B., LL.M.

## Reportage

### 24 Symposium 2013 Nutrition et santé / Les protéines : un nutriment mis en lumière

**Alexandra Grenier**, Dt.P., Gestionnaire  
de projets provinciaux, Nutrition,  
Les Producteurs laitiers du Canada

## Actualités en nutrition

### 26 Suggestions de livres

## Nutrition pratico-pratique

### 27 De la ferme à l'hôpital

**Chantal Bouchard**, Dt.P.  
Chef des services alimentaires hospitaliers  
et nutrition clinique, CSSS du Cœur-de-l'île

### 29 Circuits courts de distribution de légumes et bénéfices potentiels sur les saines habitudes alimentaires

**Julie Aubé**, Dt.P., M.Sc.  
et **Marie Marquis**, Dt.P., Ph.D.

### 31 L'autosurveillance glycémique chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline : recommandations pour un usage optimal

**Christine Lobé**, M.Sc., M.A.P., Ph.D. (c)  
**Alain Prémont**, B.Pharm., M.B.A.  
**Hélène Guay**, M.A., Ph.D.  
**Éric Tremblay**, B. Pharm., M.Sc.  
**Sylvie Bouchard**, B.Pharm.,  
D.P.H., M.Sc., M.B.A.  
**Linda Pinsonneault**, M.D., M.Sc., FRCPC  
Institut national d'excellence en santé  
et en services sociaux

## Reconnaissance de formation continue

### 34 Questionnaire détachable pour l'obtention de crédits d'UFC

#### Mission

Valoriser l'importance de la nutrition, de la saine alimentation et des soins nutritionnels pour la promotion, le maintien et le rétablissement de la santé humaine. À cette fin, l'OPDQ privilégie des interventions de qualité optimale de la part de ses membres, et ce, en fonction des divers besoins nutritionnels de la population québécoise. Ce faisant, l'OPDQ contribue à la protection du public et contrôle la qualité de l'acte professionnel tout en favorisant la promotion, le développement et la reconnaissance des compétences de ses membres.

#### Vision

L'OPDQ est un partenaire essentiel, un leader d'opinion incontournable et une référence de premier plan en matière de nutrition, de saine alimentation et de soins nutritionnels. L'OPDQ oriente, participe aux décisions et évalue les progrès accomplis.



# 4 CULTIVER UNE ALIMENTATION SAINE, RESPONSABLE ET DURABLE!



**Clotilde Fascione**, Dt.P., M.P.H.  
 Nutritionniste  
 Bureau de la politique  
 et de la promotion de la nutrition,  
 Santé Canada

**Stéphanie Tremblay**, Dt.P., M.Sc.  
 Agente de planification,  
 programmation et recherche  
 Direction de santé publique de l'Agence  
 de la santé et des services sociaux de  
 Montréal

S'alimenter sainement et de façon responsable, c'est choisir nos aliments selon leur qualité nutritionnelle, mais aussi en fonction de leurs retombées sociales, économiques et environnementales. Pour être en mesure de faire ces choix de consommation, plusieurs acteurs ont un rôle à jouer afin d'avoir un système alimentaire sain et durable.

Que ce soit pour guider les consommateurs ou pour travailler en étroite collaboration avec tous les acteurs qui produisent, transforment et distribuent les produits alimentaires, les diététistes/nutritionnistes ont un rôle primordial à jouer dans ce vaste mouvement sociétal pour rendre accessible à tous une saine alimentation.

Dans ce numéro qui traite de l'alimentation saine et responsable au cœur du développement durable, le premier article, rédigé par les diététistes/nutritionnistes Amélie Baillargeon et Bernard Lavallée, permet de revoir les connaissances scientifiques pour démystifier l'agriculture biologique et fait le point sur les conseils nutritionnels à donner aux consommateurs.

Le deuxième article, rédigé par Manon Bouliane, professeure titulaire au Département d'anthropologie de l'Université Laval, traite des retombées de l'autoproduction en collectivité par le biais du jardinage partagé en milieu urbain. En plus d'améliorer l'accès à des fruits et légumes frais et locaux et d'offrir une occasion de développer des compétences alimentaires, les jardins partagés présentent d'autres bienfaits sur le plan de la santé physique et mentale, de la création de liens sociaux et de la capacité d'agir collectivement.

L'intégration d'un volet nutritionnel éducatif dans un projet de jardinage a fait l'objet d'une évaluation dans le troisième article de Gabriel April-Lalonde, diététiste/nutritionniste et candidat à la maîtrise à l'Université de Montréal. L'étude qualitative montre qu'en étant suffisamment formés et outillés, les animateurs du Jardin botanique de Montréal peuvent intégrer un volet d'éducation à la nutrition dans les Jardins-jeunes.

Dans la dernière section Nutrition pratique, Chantal Bouchard, chef des services alimentaires hospitaliers et de nutrition clinique au CSSS du Cœur-de-l'Île, nous décrit son expérience en lien avec un projet d'alimentation institutionnelle responsable, en partenariat avec Équiterre, visant à approvisionner en fruits et légumes frais et locaux le service alimentaire de l'Hôpital Jean-Talon par le biais d'une ferme écologique de proximité. Le volet « Saines habitudes de vie » du projet *Mangez frais, mangez près*, piloté conjointement par Extenso et Équiterre, nous est présenté par Julie Aubé et Marie Marquis pour faire ressortir les bienfaits possibles des circuits courts de distribution de légumes pour améliorer les habitudes alimentaires des consommateurs.

Que vous soyez diététistes/nutritionnistes en santé publique, en gestion de services alimentaires en milieu hospitalier, en milieu scolaire ou communautaire, en communication, dans l'industrie ou en milieu clinique, nous espérons que ce numéro sera utile pour votre pratique professionnelle. ■

Bonne lecture, chers collègues!

Volume 12 N°1 Printemps 2014

**Ordre professionnel des diététistes du Québec**

2155, rue Guy, bureau 1220, Montréal (Québec) H3H 2R9  
 Téléphone: 514 393-3733 Sans frais: 1 888 393-8528  
 Télécopieur: 514 393-3582 opdq@opdq.org opdq.org

**Édition**

Ordre professionnel des diététistes du Québec

**Comité éditorial**

Julie Paquette, Dt.P., M.Sc, présidente du Comité  
 Chantal Bémour, Dt.P., Ph.D.  
 Nadine Bonneville, Dt.P., B.A.(Psy), Ph.D.(c)  
 Line Duval, Dt.P.  
 Clotilde Fascione, Dt.P., MPH  
 Annie Ferland, Dt.P., Ph.D.  
 Hélène Gayraud, Dt.P., M.Sc.  
 Marie-Noël Geoffrion, Dt.P.  
 Marie-Ève Guérette St-Amour, Dt.P., M.Sc.  
 Marie-Eve Lavoie, Dt.P., Ph.D.  
 Geneviève Mailhot, Dt.P., Ph.D.  
 Julie Robitaille, Dt.P., Ph.D.  
 Stéphanie Tremblay, Dt.P., M.Sc.

**Coordination**

Lise Tardif, adjointe aux communications  
 et aux services à la clientèle

**Rédaction**

Gabriel April-Lalonde, Julie Aubé, Amélie Baillargeon,  
 Paule Bernier, Chantal Bouchard, Sylvie Bouchard, Manon  
 Bouliane, Clotilde Fascio, Alexandra Grenier, Hélène  
 Guay, Bernard Lavallée, Christine Lobé, Marie Marquis,  
 Jannick Perreault, Linda Pinsonneault, Alain Prémont,  
 Éric Tremblay, Stéphanie Tremblay

**Réviseurs**

Tous les articles sont révisés par des pairs.

**Direction artistique et production**

Glagence.ca – 514 985-4181

**Impression**

CommuniMedia

**Crédit photos**

Couvert 1: Masterfile. Page 25; StockFood.  
 Pages 8; 11; 13; 14; 17; 28; 30; 31: Veer.

**Renseignements généraux**

La revue Nutrition – Science en évolution est publiée  
 trois fois l'an par l'Ordre professionnel des diététistes  
 du Québec.

**Publicité**

Julie Goodhue, jgoodhue@glagence.ca  
 514-985-4181 poste 221

**Abonnement / Tarifs pour 1 an (3 numéros)**

Canada 75,00 \$ États-Unis 85,00 \$ Autres pays 95,00 \$

**Mise en garde**

Le fait d'accepter la publication d'une publicité ne  
 signifie aucunement que l'OPDQ appuie l'entreprise ou  
 son message. Les opinions exprimées dans les articles  
 n'engagent que les auteurs. L'Ordre ne se porte pas garant  
 du contenu de ces textes, à moins d'avis contraire.

**Reproduction**

Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien  
 modifier et de mentionner la source.

**Invitation à toutes et à tous**

Nous invitons tous les lecteurs et lectrices à nous soumettre  
 des renseignements ou des articles susceptibles d'intéresser  
 les membres de l'Ordre. Faites-nous parvenir vos textes au  
 siège social de l'Ordre à l'attention de Lise Tardif, adjointe  
 aux communications et aux services à la clientèle.

**Dépôt légal**

Bibliothèque nationale du Québec  
 Bibliothèque nationale du Canada – ISSN 1708-0452  
 Convention de la Poste-publication n°: 40052288  
 Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au  
 Canada à: OPDQ, 2155, rue Guy, bureau 1220, Montréal  
 (Québec) H3H 2R9 – opdq@opdq.org



# LES NUTRITIONNISTES AU CŒUR DE L'ALIMENTATION RESPONSABLE



*À l'ère où la santé et l'environnement sont devenus une priorité dans les décisions de consommation des Québécois, l'alimentation saine et responsable est un sujet d'actualité que nous devons, en tant que diététistes/nutritionnistes, bien saisir, et ce afin de répondre adéquatement aux questions de la population. Qu'entend-on par alimentation responsable? Les définitions varient, évoluent et peuvent inclure différents attributs : biologique, équitable ou locale. Ainsi, un sondage d'Équiterre a révélé que les Québécois ne s'entendent pas sur une définition précise de l'alimentation locale, celle-ci pouvant être évaluée selon le territoire, le nombre de kilomètres parcourus, le temps de transport ou le nombre d'intermédiaires manipulant les aliments<sup>1</sup>.*

**Paule Bernier**, Dt.P., M.Sc.

Il est donc du devoir des diététistes/nutritionnistes de tous les secteurs de connaître les données probantes concernant l'alimentation responsable afin non seulement d'éduquer le public et de l'aider à faire des choix éclairés, mais aussi afin de participer à l'élaboration de politiques ministérielles à ce sujet.

La mission de l'OPDQ étant de valoriser l'importance de la saine alimentation pour la promotion, le maintien et le rétablissement de la santé humaine, il est primordial pour l'Ordre de prendre position dans des dossiers concernant l'agriculture et l'alimentation responsable. Déjà en 2007, dans le cadre de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, l'Ordre a déposé un mémoire réitérant la nécessité que le citoyen soit acteur de son alimentation et que son bien-être soit un enjeu primordial pour l'ensemble de la société, tout en proposant des pistes de solutions concrètes<sup>2</sup>. De plus, l'Ordre a présenté à cette Commission, un document<sup>3</sup> décrivant notre prise de position, et ce, de concert avec l'Ordre des agronomes du Québec, l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec et l'Ordre des chimistes du Québec. Le but de ce mémoire était de promouvoir l'implication de ces quatre ordres professionnels dans les domaines de l'agriculture et de l'agroalimentaire. Pour ce faire, ces Ordres suggèrent de collaborer

avec le gouvernement par le biais d'un groupe consultatif afin de s'assurer de la production d'aliments sains au Québec et de renforcer le lien de confiance entre le consommateur et le secteur de l'agroalimentaire.

Par la suite, en 2011, en réponse au « Livre vert pour une politique bioalimentaire : Donner le goût du Québec » publié par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), l'Ordre a pris position en rappelant l'importance d'une concertation entre les diététistes/nutritionnistes et les acteurs du secteur bioalimentaire afin de concilier les visées économiques et de santé dans le but de répondre aux besoins des consommateurs et de contribuer au mieux-être de la population<sup>4</sup>. Ainsi, l'OPDQ s'implique de plus en plus dans les domaines de l'agriculture et de l'agroalimentaire, domaines qui soutiennent le secteur de la santé publique puisque s'alimenter de façon responsable veut aussi dire qu'il faut considérer la valeur nutritive dans les choix alimentaires.

En somme, il importe que l'expertise des diététistes/nutritionnistes soit en matière d'alimentation responsable afin qu'il soit bien clair pour tous que s'alimenter de façon responsable implique de choisir des aliments sains et nutritifs, tout en tenant compte de leurs effets sur les plans social, économique et environnemental. Par contre, pour que cela

soit bénéfique pour la population, des projets doivent être mis sur pied afin d'améliorer l'accès à des aliments sains, biologiques ou produits localement et que soient évités les « déserts alimentaires ». À cet égard, les initiatives présentées dans la section pratique vous interpellent certainement! ■

Bonne lecture!

## Références

1. ÉQUITERRE. Fiche d'information – Alimentation locale. 2010-2011. Internet: <http://www.equiterre.org/fiche/alimentation-locale> (accès le 2 avril 2014).
2. OPDQ. Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette, septembre 2007 (disponible sur le site de l'OPDQ)
3. OPDQ. Une approche professionnelle intégrée, multidisciplinaire et préventive à privilégier pour les secteurs agricole et agroalimentaire, août 2007 (disponible sur le site de l'OPDQ)
4. OPDQ. Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec sur le Livre vert pour une politique bioalimentaire : Donner le goût du Québec, septembre 2011 (disponible sur le site de l'OPDQ)

# 6 NUTRITIONISTS AT THE HEART OF RESPONSIBLE EATING



*At a time when health and environment have become a priority in Quebecers' decisions about consumption, healthy and responsible eating is a current topic that we, as dietitians / nutritionists, must fully understand in order to respond appropriately to questions from the public. What is responsible eating? Definitions vary, evolve and may include different attributes such as; organic, fair trade or local availability. For example, a survey conducted by "Équiterre" revealed that Quebecers do not agree upon a clear definition of what are local foods, which can be evaluated according to the region, the number of kilometers transported, the shipping time or the number of intermediates handling the foods<sup>1</sup>.*

**Paule Bernier**, Dt.P., M.Sc.

It is therefore the responsibility of dietitians / nutritionists from all sectors to be aware of the evidence-based data for responsible eating in order to not only educate and assist the public in making informed choices, but also to participate in the development of ministry policies concerning this issue.

As the mission of the OPDQ is to emphasize the importance of healthy eating for the promotion, maintenance and re-establishment of human health, it is essential for the Order to take position on issues relating to agriculture and responsible eating. Already in 2007, in the framework of the "Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois", the Order filed a report reiterating the need for citizens to be responsible for their food consumption. The report also stated that the well-being of citizens would become a key issue for the whole society, while proposing concrete solutions<sup>2</sup>. In addition, the Order submitted a document<sup>3</sup> to this Commission, outlining our position, and this, together with the "Ordre des agronomes du Québec", the "Ordre des médecins vétérinaires du Québec" and the "Ordre des chimistes du Québec". The objective of this report was to promote the involvement of these four professional associations in agriculture and agri-food

industry. In order to achieve this, these Orders suggest working with the government through an advisory group to ensure the production of healthy food in Quebec and to strengthen the bond of trust between the consumer and the agri-food industry.

Subsequently, in 2011, in response to the "Livre vert pour une politique bioalimentaire: Donner le goût du Québec" published by the "Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)", the Order took position reiterating the importance of the collaboration between dietitians / nutritionists and those involved in the bio-food industry to reconcile economic and health goals, in order to meet consumers' needs and contribute to the well-being of the population<sup>4</sup>. Thus, the OPDQ is getting more involved in agriculture and in the agri-food industry, areas that support the public health sector since responsible eating also means that we must consider the nutritional value in our food choices.

In summary, it is crucial that we take advantage of the expertise of dietitians / nutritionists by making it clear to all concerned that eating responsibly involves choosing healthy and nutritious foods while taking into account the effects on social,

economic and environmental issues. However, to be beneficial to the population, projects must be developed to improve access to healthy, organic and locally produced foods and to avoid food deserts. In this respect, initiatives outlined in the how-to section will undoubtedly raise your awareness! ■

Enjoy your reading!

## Références

1. ÉQUITERRE. "Fiche d'information – Alimentation locale. 2010-2011. Internet": <http://www.equiterre.org/fiche/alimentation-locale> (accès le 2 avril 2014).
2. OPDQ. "Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette", septembre 2007 (available on the OPDQ website)
3. OPDQ. "Une approche professionnelle intégrée, multidisciplinaire et préventive à privilégier pour les secteurs agricole et agroalimentaire", août 2007 (available on the OPDQ website)
4. OPDQ. Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec sur le Livre vert pour une politique bioalimentaire: "Donner le goût du Québec", septembre 2011 (available on the OPDQ website)

# horizons nutrition

## Les protéines pour vieillir en santé : une masse musculaire optimale pour toute la vie



Douglas Paddon-Jones, Ph. D.  
Professeur, Département de la  
nutrition et du métabolisme  
University of Texas Medical Branch

*Nos muscles sont en équilibre constant entre l'anabolisme (formation) et le catabolisme (dégradation). Pour que l'anabolisme se produise, nous devons fournir des protéines à nos muscles. L'exercice permet aussi aux muscles de se développer. Une distribution optimale des protéines à chaque repas semble être un facteur clé du développement et du maintien de la masse musculaire tout au long de la vie.*

Notre équipe a examiné de près la façon dont les habitudes alimentaires nord-américaines en termes de protéines influencent le maintien de la masse musculaire au cours du vieillissement. Lors d'une de nos études, nous avons donné 30 grammes de protéines (soit 115 grammes de bœuf maigre) aux participants, puis, au cours des quatre heures qui ont suivi, nous avons mesuré leur réaction musculaire. Nous avons constaté une amélioration marquée de la synthèse des protéines, tant chez les jeunes adultes que chez les personnes âgées, ce qui suggère que le vieillissement n'affecte pas inévitablement notre capacité de transformer les protéines alimentaires en muscle.

Bien qu'un apport protéique modéré (d'environ 30 grammes par repas)

Il est préférable de consommer environ 30 grammes de protéines par repas.

30 30 30



Le lait, le yogourt, le fromage, les œufs, la viande maigre, le poisson, la volaille et les légumineuses constituent de bons choix en matière de protéines.



puisse accroître la synthèse des protéines à l'intérieur des muscles, il pourrait y avoir un effet plafond. Chez la plupart des adultes, consommer plus de 30 g de protéines par repas fournit certes plus d'énergie, mais il est peu probable que cela favorise une augmentation supplémentaire de la synthèse des protéines à l'intérieur des muscles. Lorsque de jeunes adultes réduisent de moitié leur apport protéique (le faisant passer de 30 à 15 grammes par repas), la synthèse des protéines à l'intérieur de leurs muscles diminue elle aussi d'environ 50 pour cent.

Chez les Nord-Américains, la distribution des protéines est malheureusement mal répartie. En effet, la plupart des protéines sont consommées au souper, tandis

## EN PRATIQUE



Consommer plus souvent des **produits laitiers** au déjeuner et au dîner est un bon moyen d'ajouter des **protéines de haute qualité** et de consommer le nombre de portions recommandées de *Lait et substituts*, un groupe alimentaire dont la majorité des Canadiens ne consomme pas assez.



Afin d'aider vos clients à trouver des recettes nutritives, visitez [consommezassez/recettes](http://consommezassez/recettes)

que le déjeuner et le dîner n'en contiennent que peu. Ce qui a pour effet de ne pas maximiser la croissance et la réparation musculaires potentielles. **Nous avons tout intérêt à distribuer les protéines de façon égale à chaque repas, soit 30 grammes environ (la règle des 30-30-30 g).**

L'exercice est aussi important à tout âge. Nous avons en effet observé une augmentation supplémentaire de la synthèse des protéines pouvant aller jusqu'à 50 pour cent lorsqu'une activité physique modérée était pratiquée une heure ou deux après un repas.

Pour obtenir le point de vue d'autres experts sur les protéines, visitez [savoirlaitier.ca/symposium](http://savoirlaitier.ca/symposium)

**Références:** Symons T. B. et coll. Aging does not impair the anabolic response to a protein-rich meal. *Am J Clin Nutr* 2007;86(2):451-6. Symons T. B. et coll. A moderate serving of high-quality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects. *J Am Diet Assoc* 2009;109(9):1582-6. Paddon-Jones D., Rasmussen B. B. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009;12(1):86-90. Review. Symons T. B. et coll. The anabolic response to resistance exercise and a protein-rich meal is not diminished by age. *J Nutr Health and Aging* (sous presse).

PRÉSENTÉ PAR



NUTRITION  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

# LES ALIMENTS BIOLOGIQUES : ÉTAT DES CONNAISSANCES ET OUTILS POUR CONSEILLER LES CONSOMMATEURS



**Bernard Lavallée**, Dt.P., M.Sc.,  
Le nutritionniste urbain

**Amélie Baillargeon**, Dt.P., M.Sc. (c),  
Extenso, Centre de référence  
sur la nutrition humaine  
de l'Université de Montréal

Depuis plusieurs années maintenant, les aliments biologiques connaissent une popularité grandissante qui ne semble pas s'essouffler. Au Québec, le marché des aliments biologiques représente désormais près de 580 millions de dollars annuellement<sup>(1)</sup>. Compte tenu de la confusion médiatique entourant la question, les consommateurs recherchent des sources fiables pour les aider à faire des choix éclairés. En tant que spécialistes de l'alimentation, les diététistes/nutritionnistes ont certainement un rôle à jouer en ce sens. Les aliments biologiques sont-ils plus nutritifs que les aliments issus de l'agriculture classique? Contiennent-ils tout de même des traces de pesticides? Quelle est la réglementation entourant ce mode d'agriculture et de production? Cet article a pour objectif de définir les principes de l'agriculture et de la production biologiques, et de reconnaître et d'analyser les implications nutritionnelles de ces principes pour l'alimentation dans le but d'adapter la pratique professionnelle.

## **Les aliments biologiques : une réglementation stricte**

Au Québec, l'industrie agroalimentaire biologique est régie par des règles définies par le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV) du Québec<sup>(2)</sup>. Le CARTV a pour mandat de protéger l'authenticité des produits et d'accréditer les organismes de certification. Pour qu'un produit puisse porter la mention « biologique » il doit répondre aux critères du CARTV (voir le **Tableau 1**).

### Motivations et obstacles à l'achat

Dans le cadre d'une collaboration avec Équiterre, Extensio a mené une étude visant à identifier les motivations et les obstacles à l'achat d'aliments locaux, biologiques ou non. Chez les acheteurs de fruits et de légumes biologiques, le goût, la santé des consommateurs et des agriculteurs ainsi que le soutien de l'économie locale figuraient parmi les motivations les plus importantes. De plus, près des deux tiers (62 %) des répondants achetaient ces produits biologiques à cause d'une préoccupation liée à l'environnement<sup>(3)</sup>. Ces motivations sont totalement en accord avec celles décrites dans la littérature<sup>(4-6)</sup>. Par ailleurs, les craintes quant aux organismes génétiquement modifiés (OGM) et à l'irradiation participent à l'engouement pour le bio<sup>(7)</sup>.

Le principal obstacle à l'achat des aliments biologiques est le prix. En effet, dans l'étude d'Extensio, 86 % des consommateurs d'aliments biologiques ne recevant pas de paniers de fruits et de légumes disaient qu'ils évitaient d'acheter ces produits lorsqu'ils sont trop chers. Le prix des aliments biologiques est effectivement souvent supérieur à celui des aliments non biologiques, car il englobe les coûts plus élevés associés à la production<sup>(8)</sup>.

### Les aliments biologiques et la santé

Les consommateurs sont nombreux à acheter des aliments biologiques parce qu'ils se préoccupent de leur santé. Toutefois, les bienfaits espérés ne sont pas encore appuyés par les données actuelles.

Une revue systématique avec une méta-analyse de la littérature la plus complète et la plus récente s'intéressant au contenu nutritionnel des aliments biologiques a été publiée par Smith-Spangler et ses collaborateurs en septembre 2012 dans la revue *Annals of Internal Medicine*. Cette étude sera appelée « MA2012 » dans la suite de cet article et elle constitue une source de référence très importante pour les auteurs<sup>(9)</sup>. Les 223 études comprises dans cette méta-analyse ont évalué le contenu nutritionnel et la contamination par divers pesticides et microorganismes des fruits, légumes, grains de céréales, viandes, lait et œufs biologiques ou classiques.

### Contenu nutritionnel

Selon la MA2012 et plusieurs autres revues systématiques, les produits issus de l'agriculture biologique et classique sont semblables quant au contenu nutritionnel<sup>(7,10,11)</sup>. En fait, les conditions météorologiques et le type de sol influenceraient de façon plus importante la quantité de nutriments dans les aliments que le mode de culture<sup>(12)</sup>.

Cependant, certaines études ont observé une concentration significativement plus grande de lycopène dans les tomates biologiques, de polyphénols dans les pommes de terre biologiques, de flavonols dans les pommes biologiques, de resvératrol dans le vin rouge biologique<sup>(13)</sup>, de même que des polyphénols dans les pêches et les poires biologiques<sup>(14)</sup>. Ces différences ne risquent toutefois pas d'avoir un impact sur la santé globale des consommateurs.

Selon quelques études, le lait et le poulet biologiques contiennent davantage d'acide gras oméga-3 et d'acide trans-vaccénique et le ratio oméga-3/oméga-6 est plus élevé dans les produits laitiers biologiques<sup>(15)</sup>. Toutefois, ces résultats proviennent d'un nombre limité d'études et les résultats sont hétérogènes.

**Tableau 1 :**  
**Règles québécoises d'agriculture, d'élevage et de production considérées comme biologiques – Critères CARTV**

Agriculture biologique	Pas de pesticides chimiques (herbicides, insecticides, fongicides, bactéricides, etc.)
	Pas d'engrais de synthèse ni de boue d'épuration Sol renforcé par la rotation des cultures, l'usage d'engrais naturel et l'épandage de matières compostées
	Pas de semence d'OGM
Élevage biologique (incluant l'aquaculture)	Pas d'antibiotiques à des fins préventives Si l'animal est malade, le mettre en quarantaine jusqu'à résorption de la maladie et disparition complète des métabolites.
	Pas d'hormones de croissance
	Pas de farine animale L'animal mange des aliments cultivés selon les normes biologiques.
Production biologique (Aliments transformés)	Pas de surpopulation animale dans les bâtiments L'animal a un espace pour bouger, voir la lumière du jour et profiter de l'air frais.
	Produit de l'agriculture ou de l'élevage bio
	Pas de colorants chimiques, d'arômes artificiels ou d'additifs de synthèse Pas de produits de conservation

10

**Figure 1 | Codes PLU illustrant le type d'agriculture dont provient l'aliment**



Les bienfaits sur la santé escomptés par les consommateurs ne se limitent pas au contenu nutritionnel. Plusieurs d'entre eux cherchent à diminuer leur consommation de pesticides par crainte de leurs effets néfastes sur la santé et se tournent plutôt vers les aliments biologiques.

**Contaminations aux pesticides**

Règle générale, les pesticides sont carcinogènes lorsqu'ils sont testés à hautes doses chez les animaux.<sup>(16-19)</sup> De même, l'exposition répétée à des doses élevées de pesticides est fortement associée à différents problèmes de santé chez les agriculteurs, dont des problèmes respiratoires, des troubles de la mémoire, des dépressions, des problèmes dermatologiques, des troubles neurologiques, comme la maladie de Parkinson, des fausses couches, des malformations congénitales et le cancer.<sup>(8)</sup> Par contre, les preuves de leur dangerosité chez l'être humain sont faibles lorsqu'il s'agit d'une exposition associée à la consommation de produits alimentaires issus de l'agriculture classique<sup>(8, 16-19)</sup>.

Sans surprise, selon les résultats d'études analysées par la MA2012, les aliments biologiques contiennent moins de résidus de pesticides que les aliments classiques. Ces résidus sont détectables dans 7% des fruits et légumes biologiques et dans 37% des aliments classiques.

Selon des données d'analyse de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) dévoilées par Radio-Canada en janvier 2014, près de la moitié des fruits et légumes biologiques vendus au Canada (45,8%) contiendrait des traces de pesticides contre 78,4% des fruits et légumes classiques<sup>(20)</sup>. La sensibilité des méthodes analytiques utilisées pourrait être responsable de ces variations importantes entre les études et devrait être prise en considération dans l'interprétation des résultats.

La contamination des produits biologiques aux pesticides peut se produire notamment par des sols antérieurement contaminés, par une percolation des produits chimiques dans le sol

**Tableau 2 : Organismes accrédités par le CARTV afin d'octroyer la certification biologique**

Organismes	Logos
Organisme de certification Québec-Vrai	
Pro-Cert Organic Systems Ltd.	
Quality Assurance International	
Ecocert Canada	
Organic Crop Improvement Association International Inc. (OCIA)	
LETIS S.A.	

**Tableau 3 : Organismes de certification au Québec**

Organismes	Logos	Caractéristiques
CARTV (2009)		Le logo BIO Québec garantit que le produit est certifié biologique selon les normes en vigueur, qu'au moins 95% de ses ingrédients sont biologiques et qu'il provient du Québec.
ACIA (2009)		Le logo Biologique Canada atteste que le produit est certifié biologique selon les normes canadiennes en vigueur et qu'au moins 95% de ses ingrédients sont biologiques.
Aliments du Québec et Aliments préparés au Québec - Bio (2013)		Ces deux logos sont utilisés pour faire la promotion des produits biologiques chez les détaillants. Ils répondent aux règles de provenance établies par Aliments du Québec et ont la certification biologique émise par un organisme accrédité par le CARTV.

# Les bienfaits de la consommation des fruits et légumes dépassent de loin les risques potentiels associés aux pesticides.

ou une contamination croisée due au vent et à l'eau. Elle peut également se produire durant le transport, la transformation ou l'entreposage de ces aliments<sup>(21)</sup>.

Les agriculteurs qui décident de pratiquer l'agriculture biologique diminuent de beaucoup leur exposition aux divers pesticides associés à des problèmes de santé<sup>(8)</sup>. Cependant, à notre connaissance, aucune étude ne s'est intéressée à l'impact de cette pratique agricole sur la santé des agriculteurs.



## Effets sur la santé

Les études qui se sont intéressées à l'impact de la consommation d'aliments biologiques sur la santé des humains sont très peu nombreuses. Parmi l'ensemble des études analysées par la MA2012, seulement trois se sont penchées sur des résultats cliniques et portaient sur des manifestations allergiques. Les résultats n'ont pas montré de différence significative concernant l'eczéma ou les problèmes respiratoires entre les consommateurs d'aliments biologiques et classiques.

De même, la majorité des études contrôlées, à répartition aléatoire randomisées n'ont pas décelé de différence statistiquement significative entre les consommateurs d'aliments biologiques et classiques en ce qui concerne la teneur du sang et de l'urine en caroténoïdes, polyphénols, vitamine E et C ou HDL-cholestérol<sup>(22-27)</sup>.

## Des outils pour s'y retrouver

Les consommateurs qui souhaitent acheter des aliments biologiques disposent de divers outils, que ce soit à l'épicerie ou en dehors des lieux d'achats habituels.

## Mentions obligatoires et terminologie

Pour être certifié biologique, un aliment ou un produit alimentaire doit répondre aux normes des organismes de certification accrédités par le CARTV (s'il est produit au Québec) ou par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) (s'il provient de l'extérieur du Québec)<sup>(28)</sup>. **Une fois la certification obtenue, le détaillant doit inscrire sur le produit les mentions obligatoires « certifié par », « vérifié par » ou « contrôlé par » suivi du nom de l'organisme de certification**<sup>(29,30)</sup>.

**Seuls les aliments ou produits alimentaires comportant au moins 95 % d'ingrédients biologiques peuvent porter sur leur emballage les mentions « biologique », « organique », « écologique », « biodynamique » ou l'abréviation (bio, éco...)**<sup>(29,31)</sup>. Dans le cas des produits transformés, si le pourcentage d'ingrédients biologiques se situe entre 70 % et 95 %, la mention « contient X % d'ingrédients biologiques » doit obligatoirement apparaître sur l'emballage. Sous ce seuil, le produit alimentaire ne peut pas porter cette mention, mais le terme « biologique » peut apparaître dans la liste d'ingrédients pour qualifier ceux qui le sont<sup>(30)</sup>.

## Logos

Outre les mentions et la terminologie obligatoires, le logo de l'organisme de certification peut être ajouté, si plus de 70 % des ingrédients composant un produit alimentaire sont biologiques<sup>(29)</sup>. Six organismes accrédités par le CARTV s'occupent de la certification des aliments et produits québécois (voir le **Tableau 2**). Au Canada, il existe plus de 100 organismes de certification accrédités pour les produits provenant de l'extérieur du Québec<sup>(31)</sup>.

D'autres logos facultatifs apparaissent parfois sur les emballages (voir le **Tableau 3**). Ces logos attestent de la conformité des aliments et produits alimentaires aux normes de certification ou encore servent d'outils promotionnels.

## Les fruits et légumes les plus contaminés

L'Environmental Working Group (EWG) effectue des analyses sur les fruits et les légumes pour déterminer la moyenne de contamination en différents pesticides de ces végétaux. L'organisme publie annuellement la liste des fruits et des légumes les plus contaminés et de ceux contenant le moins de pesticides. **Selon l'EWG, acheter la version biologique des 12 fruits et légumes les plus contaminés diminue de beaucoup l'ingestion de pesticides tout en évitant de**

## UN MOT SUR LE CODE PLU

Les fruits et légumes portent souvent de petits autocollants de forme ovale. Ces derniers affichent toujours le code d'appel de prix ou PLU, puisque leur utilité première est d'identifier les aliments et de faciliter la saisie du prix à la caisse. Le code PLU se compose de quatre ou cinq chiffres et indique également le type d'agriculture utilisé pour la production du fruit ou légume (voir la Figure 1)<sup>(32)</sup>. Lorsque la série de chiffres est précédée d'un « 9 », cela signifie que l'aliment est issu de l'agriculture biologique. Cependant, le recours à ce préfixe numérique est facultatif et n'est régi par aucun organisme gouvernemental, ce qui veut donc dire que les mentions obligatoires et le nom de l'organisme de certification demeurent les gages les plus sûrs.

**Figure 2 : Les 12 fruits et légumes les plus contaminés selon l'Environmental Working Group**



payer un prix « supérieur » pour l'ensemble du panier d'épicerie<sup>(33)</sup>. La figure 2 présente la version 2013 des 12 fruits et légumes les plus contaminés.

### Conclusion

Le marché des aliments biologiques prend une place importante dans l'industrie agro-alimentaire québécoise et son expansion se poursuit. Il est primordial pour les diététistes/nutritionnistes de connaître les principes de base qui régissent cette industrie, les motivations des consommateurs qui se tournent vers ces aliments et les bienfaits réels qu'ils procurent. Il est également important de ne pas perdre de vue que les Québécois, en général, ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes. Les bienfaits de la consommation de ces végétaux dépassent de loin les risques potentiels associés aux pesticides. Ainsi, l'accès à des fruits et légumes frais par plusieurs segments défavorisés de la population représente une préoccupation beaucoup plus importante que l'accès à des aliments biologiques. ■

### Remerciements

→ Yves Gélinas, coordonnateur – Relations avec le public et l'industrie du CARTV (yves.gelinas@cartv.gouv.qc.ca).

### Références

- Éco Ressources Consultants. Analyse du marché des produits biologiques en fonction du développement du secteur biologique au Québec, 2012
- Conseil des appellations réservées et des termes valorisants. Qu'est-ce qu'un produit bio? Repéré au <http://cartv.gouv.qc.ca/node/232> (Accès le 12 janvier 2014)
- J. AUBÉ et M. MARQUIS. « Mangez frais, mangez près- Circuits courts de distribution de légumes et saines habitudes de vie. » 2012, 169 p.
- A. MAKATOUNI. « What motivates consumers to buy organic food in the UK?: Results from a qualitative study », Br. Food J., vol. 104, 2002, p. 345 – 352.
- M.K. MAGNUSSON, A. ARVOLA et U.K. KOIVISTO-HURSTI. « Attitudes towards organic foods among Swedish consumers », Br. Food J., vol. 103, 2001, p. 209 – 226.
- A. SABA et F. MESSINA. « Attitudes towards organic foods and risk/benefit perception associated with pesticides », Food Qual. Pref., vol. 14, 2003, p.637-645.
- F. MAGKOS, F. ARVANITI et A. SAMPLEAS. « Organic food: buying more safety or just peace of mind? A critical review of the literature », Critical Rev food Sci Nutr., vol. 46, n°1, 2006, p. 23-56.
- J. FORMAN, J. SILVERSTEIN et al. « Organic Foods: Health and Environmental Advantages and Disadvantages? », Pediatrics, vol. 130, n°5, 2012, p. E1406-E1415.
- C. SMITH-SPANGLER, M.L. BRANDEAU, G.E. HUNTER et D.M. BRAVATA. « Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives? », Ann Intern Med, vol. 157, n°5, 2012, p.348-366.
- D.A. DANGOUR, R. UAUY et al. « Nutritional-related health effects of organic foods : a systematic review. », Am J Clin Nutr, vol. 92, 2010, p.203-210.
- D.A. DANGOUR, R. UAUY et al. « Nutritional quality of organic foods: a systematic review. » Am J Clin Nutr, vol. 90, 2009, p.680-685.
- V. WORTHINGTON. « Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. » The journal of alternative and complementary medicine, vol. 7, 2001, p.161-173
- S. HEATON. « Organic Farming, Food Quality and Human Health: A Review of the Evidence », Int J Food Nutr, vol. 54, 2003, p. 357-371.
- M. CARBONARO, M. MATTERA, S. NICOLI. « Modulation of antioxidant compounds in organic vs conventional fruit (peach, Prunus persica L., and pear, Pyrus communis L.) », J. Agric. Food Chem, vol. 50, 2002, p. 5458 – 5462.
- E. PALUPI, A. JAYANEGARA, J. KAHL et al. « Comparison of nutritional quality between conventional and organic dairy products : a meta-analysis » J Sci Food Agric, vol. 92, 2012, p. 2774-2781.
- K.K. ROZMAN, J. DOULL et W.J. HAYES. Dose, time, and other factors influencing toxicity. In Handbook of Pesticide Toxicology, 2<sup>e</sup> édition, San Diego, Krieger, 2001.
- S.A. CARPY, W. KOBEL, J. DOE. « Health risk of low-dose pesticide mixtures: A review of the 1985-1998 literature on combination toxicology and health risk assessment ». J. Toxicol. Environ. Health. B Crit. Rev., vol. 3, 2000, p. 1 – 25.
- E. GROTH, C.M. BENBROOK, K. LUTZ. Do You Know What You're Eating? An Analysis of U.S. Government Data on Pesticide Residues in Foods, New York, NY, Consumers Union of United States, Public Service Projects Department, 1999, 78 p.
- A. WHITE. Pesticides in food: Why go organic—An analysis of New Zealand's latest Total Diet Survey, Organics 2020 Conference. Unitech, Auckland, 2000
- Ici Radio-Canada, Près de la moitié des aliments bio contaminés aux pesticides. Internet: <http://ici.radio-canada.ca/regions/manitoba/2014/01/08/001-aliments-bio-contamines-pesticides-analyse-acia-fruits-legumes.shtml> (Accès le 29 janvier 2014)
- M. GONZALEZ, K.S.MIGLIORANZA, J.E. AIZPUN DE MORENO, V.J. MORENO. « Occurrence and distribution of organochlorine pesticides (OCPs) in tomato (Lycopersicon esculentum) crops from organic production.. » J. Agric. Food Chem, vol. 51, 2003, p. 1353 – 1359
- R.K. JUHLER, S.B. LARSEN, O. MEYER, N.D. JENSEN et al. « Human semen quality in relation to dietary pesticide exposure and organic diet. » Arch Environ Contam Toxicol., 1999, p. 37415-23
- C. CARIS-VEYRAT, V. TYSSANDIER, D. GRASSELLY, M. BURET et al. « Influence of organic versus conventional agricultural practice on the antioxidant microconstituent content of tomatoes and derived purees ; consequences on antioxidant plasma status in humans. » J Agric Food Chem., 2004, p. 526503-9
- K. BRIVIBA, B.A. STRACKE, C.E. RÜFER, B. WATZL, F.P. WEIBEL, A. BUB. « Effect of consumption of organically and conventionally produced apples on antioxidant activity and DNA damage in humans. » J Agric Food Chem., 2007, p. 557716-21
- M. SOLTOFT, A. BYSTED, K.H. MADSEN, A.B. MARK, S.G. BÜGEL et al. « Effects of organic and conventional growth systems on the content of carotenoids in carrot roots, and on intake and plasma status of carotenoids in humans » J Sci Food Agric., 2011, p. 91767-75
- B.A. STRACKE, C.E. RÜFER, A. BUB, S. SEIFERT et al. « No effect of the farming system (organic/conventional) on the bioavailability of apple (Malus domestica Bork., cultivar Golden Delicious) polyphenols in healthy men: a comparative study » Eur J Nutr., 2010, p. 49301-10
- B.A. STRACKE, C.E. RÜFER, A. BUB, K. BRIVIBA, S. SEIFERT, C. KUNZ et al. « Bioavailability and nutritional effects of carotenoids from organically and conventionally produced carrots in healthy men » Br J Nutr., 2009, p. 1011664-72
- CARTV. Information aux consommateurs. Internet: <http://www.cartv.gouv.qc.ca/information-consommateurs> (accès le 30 janvier 2014)
- CARTV. Aide-mémoire du consommateur bio. Internet: [http://www.cartv.gouv.qc.ca/sites/documents/file/documents\\_formulaires/aidememoireconsommateurs100318b.pdf](http://www.cartv.gouv.qc.ca/sites/documents/file/documents_formulaires/aidememoireconsommateurs100318b.pdf) (accès le 30 janvier 2014)
- CARTV. Partie 5: Exigences relatives à l'étiquetage, la publicité, le matériel de présentation et les documents commerciaux. Cahier des charges relatif aux produits portant des indications se référant au mode de production biologique. Version 10.0, 11 février 2013 (accès le 30 janvier 2014)
- ACIA. Organismes de certification prévoyant la certification biologique sous le régime biologique du Canada. Internet: <http://www.inspection.gc.ca/aliments/produits-biologiques/certification-et-verification/organismes-de-certification/fra/1327860541218/1327860730201> (accès le 30 janvier 2014)
- IFPS. FAQs. Internet: <http://www.plucodes.com/faqs.aspx> (accès le 30 janvier 2014)
- EWG. Executive Summary: EWG's 2013 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™. Internet: <http://www.ewg.org/foodnews/summary.php> (accès le 30 janvier 2014)

# LE JARDINAGE PARTAGÉ EN MILIEU URBAIN : NOURRIR LE CORPS, L'ESPRIT, LES LIENS SOCIAUX ET LES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES



**Manon Boulianne**, Ph.D. Professeure  
au Département d'anthropologie, Faculté  
des sciences sociales, Université Laval

En 2014, la grande majorité des biens que nous utilisons au quotidien ont été produits par d'autres que nous-mêmes et acquis par le biais de l'échange marchand, au moyen d'argent.

Construire, fabriquer ou réparer (des machines à laver aux chaussettes trouées) devient si exceptionnel que ce type d'activité est désormais désigné par une expression particulière : « faire soi-même » (*do it yourself*). Produire soi-même une partie de ce que l'on mange, c'est exactement ce que proposent les jardins communautaires et collectifs (ci-après, « jardins partagés »). Les jardins communautaires sont constitués d'un ensemble de lopins offerts en location sur une base annuelle. Leur régie est confiée à certains membres de leur collectivité. Bien que leurs retombées dépassent largement le plaisir du jardinage, leur mission est, essentiellement, récréative. Les jardins collectifs comptent pour leur part une seule parcelle ; le travail de groupe nécessaire à sa mise en culture fait partie de leur raison d'être. Aménagés par des organismes communautaires ou par des collectifs citoyens, ils ont une mission éducative et cherchent, dans certains cas, à contrer l'isolement social ou l'insécurité alimentaire de leurs publics cibles (individus en situation de pauvreté, immigrants récents, etc.).

Cet article rend compte de plusieurs retombées positives des jardins partagés pour les personnes qui les fréquentent et leur entourage. Il s'appuie, en partie, sur une douzaine d'articles récents<sup>(1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 21)</sup>, retenus à l'issue d'une recherche documentaire réalisée en novembre 2013 à l'aide des bases de données FRANCIS, Sociological Abstracts et Current Contents. Ces bases de données recensent, à l'international, des textes publiés en plusieurs langues. Les deux premières se concentrent sur les disciplines des sciences humaines et sociales, tandis que la dernière

14 contient des textes publiés dans toutes les disciplines du savoir. Les articles recherchés devaient présenter les résultats de recherches empiriques qui mesuraient des retombées du jardinage partagé et ayant été menées auprès de personnes impliquées dans des jardins situés en milieu urbain, à partir d'enquêtes reposant sur des méthodes qualitatives ou quantitatives. Les autres sources mobilisées, qui ont en fait constitué le point de départ de cet article, sont les travaux de recherche pionniers menés par D. Cérézuelle et Y. Le Formal en France, dès la fin des années 1980, ainsi que nos propres études et d'autres travaux empiriques menés depuis, au Québec, dans le but de recenser, sur la base de données d'enquête, les différentes retombées du jardinage partagé pour les personnes impliquées. La liste des références citées ne prétend pas être exhaustive.

Nous avons choisi de nous arrêter aux retombées qui concernent la santé, le lien social et le pouvoir d'agir. Les premières sont le plus largement démontrées dans les écrits recensés ; elles interpellent sans doute de manière particulière le lectorat de cette revue. Cependant, si les contributions des jardins partagés au renforcement du lien social et du pouvoir d'agir sont moins souvent étudiées, elles n'en sont pas moins pertinentes pour les intervenantes et intervenants en diététique/nutrition, car elles renvoient à des apprentissages pratiques, à l'échange de connaissances et à l'acquisition d'attitudes et de savoirs durables, qui peuvent être mobilisés dans différentes sphères de la vie. Certaines engagent des réseaux de parenté, d'affinité et de solidarité, et renvoient donc aux milieux de vie qui influencent les pratiques alimentaires. D'autres ont trait à l'éducation, à la conscientisation, à la réflexivité et, au final, à la mobilisation collective visant à améliorer non seulement les manières de faire individuelles, mais aussi la structuration de l'offre alimentaire comme telle.

### 1. LES CONTRIBUTIONS DE L'AUTOPRODUCTION EN JARDIN URBAIN AU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Le jardinage partagé est une activité sollicitant le corps, dès le moment où on se dirige vers le lieu désigné, à condition bien sûr qu'on le fasse à pied ou à vélo<sup>(1)</sup>. Sur place, transporter du compost ou de la terre, se pencher, sarcler ou arracher des plantes indésirables, par exemple, implique un certain effort cardiovasculaire et musculaire<sup>(1-3)</sup>. Ces mouvements concourent



## Le jardinage partagé donne accès à des fruits et légumes frais, ce qui est particulièrement appréciable pour les résidents de quartiers où l'offre est déficiente.

au maintien ou à la restauration des capacités motrices chez les personnes âgées et chez celles souffrant d'un handicap ou de problèmes neurologiques<sup>(4)</sup>.

Sur le plan alimentaire, cela va de soi, le jardinage partagé donne accès à des fruits et légumes frais, ce qui est particulièrement appréciable pour les résidents de quartiers où l'offre est déficiente (les « déserts alimentaires »)<sup>(5)</sup>. Plusieurs études ont démontré qu'en saison, les jardiniers consomment une plus grande quantité quotidienne de fruits et de légumes frais que le reste de la popu-

lation<sup>(2, 6-8)</sup>. Obtenir des denrées fraîches, cultivées sans faire usage de fertilisants ou pesticides de synthèse (ce qui est la norme dans les jardins partagés) constitue d'ailleurs une des principales motivations des jardiniers interrogés à ce propos<sup>(9-12)</sup>. Ces derniers, en effet, les jugent plus saines que les aliments issus de l'agriculture classique.

Les bienfaits du jardinage partagé sur la santé mentale, définie au sens large, sont bien documentés. Ils découlent, pour une part, des caractéristiques des espaces dédiés à cette activité. **Ces lieux verdoyants possèdent une**

**esthétique spécifique<sup>(1)</sup> et évoquent inévitablement une nature vivante et apaisante.** Ils constituent, dans le contexte urbain, des havres de paix qui incitent au calme et à la méditation<sup>(7,9)</sup> et permettent d'évacuer le stress<sup>(4-7,12)</sup>. Le jardinage contribue également à augmenter les émotions positives et à diminuer les émotions négatives<sup>(1,3)</sup>. **Les jardins urbains constituent ainsi, en quelque sorte, des « paysages thérapeutiques »<sup>(13)</sup>.** Ils sont d'ailleurs utilisés dans le traitement de la dépression et de l'anxiété<sup>(3)</sup>.

Par ailleurs, le jardinage implique des gestes simples, voire répétitifs, mais il exige aussi une certaine concentration et favorise la création, tout en conservant un aspect ludique<sup>(6)</sup>. Comme il s'agit de faire pousser des aliments, les résultats de l'activité sont très concrets et procurent un sentiment d'accomplissement<sup>(7)</sup>. Le jardinage peut être particulièrement satisfaisant pour des personnes âgées, malades ou vivant dans la pauvreté<sup>(1,6,10,12,14)</sup>. Il leur apporte fierté, dignité, plaisir et bonheur. Sur un autre plan, fréquenter un jardin partagé offre des occasions de converser avec d'autres personnes, de parler de sa vie, de ses problèmes; on y trouve ainsi des mécanismes informels de soutien<sup>(7)</sup>.

## 2. RECEVOIR ET DONNER : RÉCIPROCITÉ ÉLARGIE ET INCLUSION SOCIALE

Dès l'étape de la mise en culture, le jardin partagé peut activer ou réactiver des relations

familiales. En effet, une aide répétée, prêtée par des membres de la famille élargie, en vue d'en assurer l'entretien, a été observée par des chercheurs s'intéressant à cette question<sup>(6,15)</sup>. Dans certains cas, le jardin partagé permet de reproduire des traditions familiales ou culturelles liées à l'horticulture ou à des pratiques culinaires particulières<sup>(5,6)</sup>. Bref, que l'on se situe à l'échelle de la famille ou à celle de groupes sociaux, le jardin partagé favorise l'expression d'un certain héritage culturel et peut devenir un lieu de sauvegarde identitaire<sup>(13)</sup>.

Pendant la saison culturelle, les jardins partagés représentent également, comme plusieurs recherches l'ont montré, un espace qui encourage les interactions et le développement de relations sociales. Lieux de rencontre privilégiés, gérés collectivement, où l'on travaille parfois la terre en commun, les jardins partagés contribuent à l'acquisition d'un sentiment d'appartenance à une communauté chez leurs membres, voire au sein du voisinage<sup>(1,8,14)</sup>.

Dans un autre ordre d'idées, le fait de cultiver soi-même une partie de ce que l'on mange a des retombées économiques notables pour les personnes et les ménages à faibles revenus. Pour certains, il permet de se procurer des aliments frais qui, sinon, sont exclus de leur alimentation<sup>(9)</sup>; pour d'autres, il s'agit de réallouer ailleurs les sommes habituellement dédiées à l'achat de telles denrées<sup>(6,12)</sup>. Le jardinage ne suffit cependant pas nécessairement à remplacer, pour certains, le recours aux

banques et aux programmes alimentaires<sup>(6)</sup>.

L'autoproduction permet habituellement de nourrir d'autres personnes que les seuls membres des ménages des jardinières et des jardiniers. Légumes, fruits, herbes et fleurs circulent aussi au sein de réseaux familiaux, de voisinage et d'amitié, sous forme de dons individuels, notamment. Du coup, ils contribuent au maintien ou au renforcement des liens entre donateurs et donataires. En outre, il n'est pas rare que des surplus soient offerts à des organismes intervenant auprès de personnes en situation d'insécurité alimentaire<sup>(1,5,16,17)</sup>. Quand le don émane de personnes dont l'affiliation sociale est fragile, et qui tiennent habituellement le rôle de donataire parce qu'elles fréquentent, par exemple, un service d'aide alimentaire, la capacité retrouvée de donner devient un véritable mécanisme de reconnaissance sociale qui leur restitue fierté et dignité. Elle les inscrit à nouveau dans la société<sup>(9,18)</sup>.

## 3. CUISINER, TRANSFORMER, CONSERVER : DES PRATIQUES ALIMENTAIRES À SE RÉAPPROPRIER

Si des récoltes fastes incitent au partage et alimentent le lien social, elles contribuent aussi à transformer l'expérience culinaire des jardiniers et de leur famille et, plus largement, leur rapport aux aliments. Plusieurs études révèlent que pour toutes ces personnes, les aliments issus de leur travail ont bien meilleur goût et sont de plus grande qualité que les denrées qu'elles achètent<sup>(1,12,13)</sup>. D'autres laissent entendre que

**intelauto**

LA FAÇON FUTÉE DE ROULER ET D'ÉCONOMISER

**Enfin, des économies qui reflètent vos bonnes habitudes de conduite.**

Intelauto<sup>MC</sup> est un nouveau programme d'assurance basé sur l'usage qui peut vous faire **économiser jusqu'à 25 %** lors du renouvellement de votre assurance auto.



**Ordre professionnel  
des diététistes  
du Québec**



**laPersonnelle**

Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

Commencez à économiser ! Visitez [intelauto.ca](http://intelauto.ca) | 1 855 801-8830

La bonne combinaison.

Certaines conditions s'appliquent. Intelauto est souscrit auprès de La Personnelle qui désigne La Personnelle, assurances générales inc. <sup>MC</sup> Intelauto est une marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisée avec permission par La Personnelle, assurances générales inc.

l'autoproduction, réalisée dans un cadre collectif favorisant les échanges de services et de savoirs, facilite l'acquisition de connaissances ayant trait à la qualité des aliments. Cela permet aux jardiniers de prendre conscience du rôle qu'ils peuvent jouer dans le système alimentaire et contribue au développement d'un regard critique à cet égard<sup>(4, 5, 13, 16)</sup>.

La récolte d'automne, lorsqu'elle est abondante, est une occasion d'apprendre, au sein d'un groupe, des techniques de préservation des aliments, telles la mise en conserve ou la congélation<sup>(5)</sup>. Elles constituent un savoir, autrefois transmis entre générations, qui est aujourd'hui en voie de disparition. Il est incontestable que, sur ce plan, les jardins partagés représentent des milieux qualifiants. Ainsi, en redonnant aux citoyens des moyens de produire et de préserver une partie des aliments qu'ils consomment, les jardins partagés offrent un cadre qui permet de se doter d'un certain pouvoir d'agir<sup>(9, 14, 19)</sup>. Celui-ci représente une force émancipatrice individuelle et collective face, notamment, à la multiplication des options, pas toujours saines, offertes sur le marché de l'alimentation.

## Conclusion

Dans cet article, il s'agissait de documenter les retombées sociales des jardins partagés en les associant à la santé, au lien social et au pouvoir d'agir.

Sur le plan de la santé, nous avons vu que les bienfaits du jardinage partagé vont bien au-delà de la seule amélioration de l'alimentation des familles concernées. Il peut ainsi constituer un outil d'intervention liant différents « déterminants » de la santé<sup>(21)</sup> qui relèvent des individus et des collectivités: les savoirs et les pratiques alimentaires, bien sûr, mais aussi l'activité physique et l'accès à des environnements et à des équipements urbains favorisant l'exercice doux et la détente.

Par ailleurs, certaines études ont montré que l'entraide entre parents, amis et personnes qui fréquentent le même jardin partagé contribue au maintien ou au renforcement du lien social qui les unit. En outre, les surplus qui circulent sous forme de don alimentent les organismes du milieu et, sur un plan plus individuel, actualisent les réseaux des jardiniers donateurs ou confirment leur existence sociale.

Enfin, les jardins partagés sont un lieu d'apprentissage collectif qui favorise l'acquisition d'un certain pouvoir d'agir. L'autoproduction, la transformation et la conservation de légumes, d'herbes, de fruits et de fleurs,

ainsi que leur intégration dans des pratiques culinaires saines et diversifiées, sont autant de moyens de s'émanciper à l'heure du tout au marché. À ce titre, les jardins partagés participent, dans la pratique, au développement de filières alimentaires locales sur lesquelles les citoyens ont pris. En somme, leurs nombreuses retombées positives ne sont plus à démontrer. On gagnerait sans doute à les intégrer davantage dans l'aménagement des villes et à en faire des équipements accessibles dans tous les milieux de vie.

Dans leur pratique, les diététistes/nutritionnistes pourraient vérifier si les personnes qui ont recours à leurs services ont accès à un jardin d'autoproduction, ou encore à des activités de formation offertes par des organismes qui font la promotion de l'agriculture urbaine auprès des citoyennes et des citoyens. Au cours des dernières années, des portails internet facilitant la localisation des initiatives existantes ont vu le jour à Montréal et à Québec ([www.agriculturemontreal.com](http://www.agriculturemontreal.com); [www.agricultureurbaine.net](http://www.agricultureurbaine.net)). Ces professionnels sont, en outre, bien placés pour contribuer à des activités éducatives sur les valeurs nutritives des fruits et des légumes frais issus du jardinage ou sur la préparation et la transformation de ces aliments. Ils pourraient même encourager le démarrage de jardins partagés sur les terrains adjacents aux établissements de santé, scolaires, municipaux, etc. Bref, les jardins partagés favorisent les apprentissages et l'adoption de saines habitudes alimentaires et de vie; ils ont ainsi une place dans la boîte à outils des diététistes/nutritionnistes.

Nos remerciements à Alexis Mercier, étudiant au département d'anthropologie, pour sa contribution à la recension des écrits récents cités dans l'article. ■

## Références

1. J. HALE, C. KNAPP, L. BARDWELL et coll. "Connecting food environments and health through the relational nature of aesthetics: gaining insight through the community gardening experience", *Social Science & Medicine*, juin 2011; 72 (11): 1853-1863.
2. D. ARMSTRONG. "A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development", *Health & Place*, décembre 2000; 6 (4): 319-327.
3. M. MICHAELS. *The Therapeutic Benefits of Community Gardening: An Exploration of the Impact of Community Gardens Through the Lens of Community Psychology*, thèse de doctorat en psychologie, Los Angeles, California School of Professional Psychology, Alliant International University, 2013, 199 p.
4. M. YORK et T. WISEMAN. "Gardening as an occupation: a critical review", *The British Journal of Occupational Therapy*, février 2012; 75 (2): 76-84.
5. M. CORRIGAN. "Growing what you eat: developing community gardens in Baltimore, Maryland", *Applied Geography*, octobre 2011; 31(4): 1232-1241.
6. P. A. CARNEY, J. L. HAMADA, R. RDESINSKI et coll. L. "Impact of a community gardening project on vegetable intake, food security and family relationships: a community-based participatory research study", *Journal of Community Health*, août 2012; 37 (4): 874-881.
7. J.Y.KINGSLEY, M. TOWNSEND et C. HENDERSON-WILSON. "Cultivating health and wellbeing: members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden", *Leisure Studies*, avril 2009; 28 (2): 207-219.
8. J.S. LITT, M.J. SOOBADER, M.S. TURBIN et coll. "The Influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption", *American Journal of Public Health*, août 2011; 101 (8): 1466-1473.
9. M. BOULIANNE. *Agriculture urbaine, rapports sociaux et citoyenneté: le cas du jardinage biologique communautaire au Québec et au Mexique*. Rapport de recherche. Cahiers du CRISSE no. ES9917, Montréal, UQAM, 1999, 87 p.
10. M. BOULIANNE. « L'agriculture urbaine au sein des jardins collectifs québécois: empowerment des femmes ou "domestication de l'espace public"? », *Anthropologie et Sociétés*, février 2001; 25 (1): 63-80.
11. M. BOULIANNE, G. OLIVIER-D'AVIGNON et V. GALARNEAU. « Les retombées sociales du jardinage communautaire et collectif dans la conurbation de Québec », *Vertigo*, septembre 2010; 10 (2). Internet: <http://vertigo.revues.org/9930>, (accès le 31 janvier 2014).
12. D. WANG et A. GLICKSMAN. "Being grounded: benefits of gardening for older adults in low-income housing", *Journal of Housing For the Elderly*, avril 2013; 27(1-2): 89-104.
13. P. WALTER. "Theorising community gardens as pedagogical sites in the food movement", *Environmental Education Research*, , août 2013; 19(4): 521-539.
14. R. PAYANT-HÉBERT. « La contribution des jardins collectifs urbains à la lutte contre l'insécurité alimentaire », communication scientifique, 10<sup>e</sup> Colloque de la Relève VRM, INRS-UCS, Montréal, 21-22 mai 2013, 8 p.
15. D. CÉRÉZUELLE et Y. LE FOMAL. *Les jardins collectifs, un outil d'insertion*. Talence, Institut régional du travail social Aquitaine, 1990, 229 p.
16. E. TEIG, J. AMULYA, L. BARDWELL et coll. "Collective efficacy in Denver, Colorado: strengthening neighborhoods and health through community gardens", *Health & Place*, décembre 2009, 15(4): 1115-1122.
17. G. OLIVIER D'AVIGNON, M. BOULIANNE et V. GALARNEAU. *Répertoire des jardins partagés des régions de Québec et Chaudière-Appalaches*. Québec, Université Laval, Cahier de recherche du CRIDES, 2009, 72 p.
18. D. CÉRÉZUELLE et G. ROUSTANG. *L'autoproduction accompagnée: un levier de changement*. Toulouse, Éres, 2010, 208 p.
19. A. COURVILLE. *L'empowerment dans les jardins collectifs de Québec, essai présenté pour l'obtention d'une maîtrise en santé communautaire*, Québec, Département de médecine sociale et préventive, Faculté des sciences infirmières, Université Laval, 2008, 143 p.
20. J. ZOELLNER, A. ZANKO, B. PRICE et coll. "Exploring Community Gardens in a Health Disparate Population: Findings from a Mixed Methods Pilot Study", *Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action*, été 2012, 6 (2): 153-165.

# ÉVALUATION DE L'INTÉGRATION D'UN VOLET NUTRITIONNEL ÉDUCATIF AUX JARDINS-JEUNES DU JARDIN BOTANIQUE DE MONTRÉAL, PAR DES ANIMATRICES NON PROFESSIONNELLES EN ALIMENTATION



**Gabriel April-Lalonde**, Dt.P., M.Sc.(c),  
Département de nutrition,  
Faculté de médecine,  
Université de Montréal

**Marie Marquis**, Ph.D., Dt.P. Département  
de nutrition, Faculté de médecine,  
Université de Montréal

## Introduction

De récentes données révèlent que les Canadiens s'éloignent du savoir sur l'origine des aliments<sup>(1)</sup> et que les compétences culinaires sont moins transmises. Par commodité, on préfère de nos jours consommer des aliments préparés<sup>(2)</sup>. Ces nouveaux comportements alimentaires laissent peu de place aux légumes et fruits, sous-consommés par une proportion importante de jeunes Québécois<sup>(3)</sup>, et peuvent contribuer au surplus énergétique et pondéral. De fait, au Québec, l'embonpoint ou l'obésité affectent un jeune de 6 à 16 ans sur quatre. Le constat est relativement semblable pour les garçons et pour les filles de tous les âges variant entre 10 % et 22 %, pour l'embonpoint et entre 4 % et 10 %, pour l'obésité<sup>(4)</sup>.

C'est la raison pour laquelle, un certain nombre de stratégies de nutrition publique misent sur un contact direct avec les aliments dès l'enfance<sup>(5)</sup>. En effet, les expériences avec les aliments optimisent l'apprentissage nutritionnel chez les jeunes. Elles favorisent

leur adaptation physique et sociale, par exemple, par la familiarisation avec des aliments, le développement de préférences alimentaires et, surtout chez les plus jeunes, par la valorisation d'attitudes et de comportements alimentaires de modèles<sup>(6,7)</sup>. Par ailleurs, on sait qu'il se crée chez les jeunes d'importants liens entre l'accès aux fruits et légumes, la connaissance de leurs attraits organoleptiques et leur consommation<sup>(8,9)</sup>. Les jardins alimentaires, par les relations interpersonnelles qu'ils permettent de tisser et la disponibilité alimentaire qui en résulte, offrent un environnement facilitant le développement d'attitudes et de comportements alimentaires sains chez les jeunes participants. L'éducation alimentaire et nutritionnelle dans ce contexte favorise en effet l'amélioration des connaissances alimentaires, l'envie de goûter aux légumes et aux fruits, des préférences pour des légumes et l'augmentation des apports et de la variété de légumes et de fruits consommés<sup>(8,10,11)</sup>. Les jardins alimentaires sont ainsi devenus un outil pédagogique apprécié dans plusieurs écoles et milieux communautaires. Toutefois, le rôle déterminant des animateurs dans ces programmes et leur influence sur les effets de telles activités chez les jeunes sont peu documentés.

Au Jardin botanique de Montréal, les Jardins-jeunes (JJ) permettent à des groupes d'environ 50 jeunes de 8 à 11 ans et de 12 à 15 ans de jardiner deux demi-journées par semaine durant les vacances estivales. Chaque jeune cultive son jardinet et rapporte ses récoltes à la maison. Les interventions des animatrices assignées aux JJ sont principalement orientées vers le jardinage. L'objectif de ce projet de maîtrise en nutrition était de rendre les animatrices plus intéressées et confiantes dans leurs interventions en éducation alimentaire et nutritionnelle auprès des jeunes jardiniers en prévision des JJ 2013. Un objectif secondaire

**Tableau 1 :**  
**Présentation des objectifs de chaque étape de la méthodologie de l'étude**

	Étapes	Objectifs
	Entrevue de groupe de 45 minutes, menée par le diététiste/nutritionniste chercheur avec les 3 animatrices des JJ.	Découvrir leurs expériences, intérêts et niveaux de confiance en ce qui concerne l'éducation alimentaire et nutritionnelle.
		Connaître leurs attitudes et pratiques alimentaires et la perception de leur influence sur celles des jeunes.
	Questionnaire auto-administré de 32 questions à choix multiples, rempli par les 3 animatrices des JJ.	Évaluer leurs connaissances sur la nutrition, leur intérêt pour ce sujet et leur niveau de confiance en leur capacité à aborder des sujets nutritionnels.
	Formation interactive de trois heures donnée aux 3 animatrices des JJ par le diététiste/nutritionniste chercheur.	Augmenter leur intérêt pour l'éducation en matière d'alimentation et de nutrition et leur confiance en elles-mêmes pour aborder ce sujet.
Thèmes abordés : aperçu du Guide alimentaire canadien, des nutriments associés aux groupes alimentaires et de leurs fonctions ; compréhension des étiquettes nutritionnelles, de l'alimentation équilibrée, du rassasiement et de la satiété, de les effets de l'alimentation sur l'environnement, du budget, des habitudes alimentaires des jeunes Québécois, des facteurs d'influence des comportements alimentaires et des pratiques d'éducation alimentaire à privilégier.		
Avant les JJ	Questionnaire auto-administré de 32 questions à choix multiple (le même) rempli par les 3 animatrices des JJ dans les jours suivant la formation.	Évaluer la formation.
		Voir à la nécessité d'un suivi et d'un encadrement durant les activités.
Durant les JJ	Observation-terrain effectuée par le diététiste/nutritionniste chercheur pendant une journée d'activités.	Observer le déroulement d'une journée et l'intégration de l'activité éducative « le quiz ».
Après les JJ	Entrevue de groupe de 30 minutes, menée par le diététiste/nutritionniste chercheur avec les 3 animatrices des JJ.	Effectuer un retour sur les activités, interventions et échanges en lien avec l'alimentation et la nutrition pendant les JJ.
		Connaître la perception des animatrices de leur capacité d'influencer l'alimentation des jeunes et des effets sur eux de l'ajout d'une composante alimentaire et nutritionnelle au programme.

était d'évaluer la perception des animatrices de l'effet des interventions alimentaires et nutritionnelles sur les connaissances, attitudes et comportements alimentaires des jeunes participants.

### Méthodologie

Le projet a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche en santé de l'Université de Montréal. L'échantillonnage comprenait les trois animatrices recrutées par la coordonnatrice des JJ. Afin d'éveiller leur intérêt pour l'alimentation et la nutrition et d'élever leur niveau de confiance, les animatrices ont reçu une formation de trois heures par un diététiste/nutritionniste. Celui-ci a abordé des thèmes ciblés à la suite d'échanges avec la coordonnatrice des JJ en tenant compte des caractéristiques du programme et du profil des jeunes et des animatrices. Ces thèmes figurent au **tableau 1**, qui résume la méthodologie de l'étude, comprenant des entrevues de groupe, un questionnaire à choix multiple pré-post formation et une observation-terrain. Pour exploiter l'intégration des connaissances alimentaires et nutritionnelles aux JJ 2013, les animatrices se sont appropriées trois activités tirées de jardins alimentaires scolaires<sup>(12, 13)</sup> et adaptées à la réalité des JJ par le diététiste/nutritionniste, en fonction de ses échanges avec la coordonnatrice. En plus des dégustations de légumes, les animatrices ont développé et intégré aux JJ les activités présentées au **tableau 2**.

### Résultats

Les animatrices, dans la vingtaine, en étaient à leur première animation des JJ. Elles n'avaient pas de formation scolaire en santé, mais se disaient passionnées de jardinage et fortement intéressées par les effets de l'alimentation sur la santé et l'environnement. Elles ont affirmé qu'elles accordaient une grande importance aux végétaux dans leur alimentation et qu'elles recherchaient l'équilibre nutritionnel et le plaisir alimentaire plutôt que l'adhésion à un régime strict.

Les animatrices avaient peu d'expériences personnelles en éducation alimentaire et nutritionnelle. Néanmoins, l'analyse de leurs réponses aux questionnaires pré-post formation et à l'entrevue préformation, montre qu'elles désiraient transmettre leurs connaissances sur les caractéristiques organoleptiques des légumes et des fruits, l'équilibre nutritionnel et le plaisir alimentaire. La formation a maintenu ou élevé le niveau de confiance des animatrices en leurs

# Au Jardin botanique de Montréal, les Jardins-jeunes permettent à des groupes de jeunes de 8 à 15 ans de jardiner deux demi-journées par semaine durant les vacances estivales.

connaissances et leur capacité à discuter d'autres groupes alimentaires que les légumes et fruits, des sources alimentaires de nutriments et de leurs rôles nutritifs, de l'alimentation équilibrée, des étiquettes nutritionnelles, des effets de l'alimentation sur l'environnement, de l'alimentation à faible coût, de la faim et de la satiété. Avant la formation, les animatrices disaient qu'elles n'avaient qu'une vague idée de ces sujets, mais pas assez pour en parler. Après la formation, elles ont affirmé pouvoir mieux parler de ces sujets aux participants. Les connaissances des animatrices sur les rôles nutritifs du lait et de ses substituts, des produits céréaliers, des vitamines et minéraux et de polyphénols, ainsi que sur les sources alimentaires de cholestérol, de vitamines et minéraux et de polyphénols, n'avaient pas atteint un niveau leur permettant d'aborder ces sujets en toute confiance. Leur confiance en leurs connaissances sur les habitudes alimentaires des jeunes Québécois, les déterminants des choix alimentaires et les pratiques d'éducation alimentaire à privilégier, avait augmenté.

En général, les animatrices ont perçu une attitude positive des participants envers les aliments végétaux. Elles ont noté l'intérêt marqué des jeunes à découvrir le nom, les caractéristiques organoleptiques et la manière d'apprêter les aliments. Ces constats ont été relevés par le chercheur lors de son observation-terrain. Le projet ne prévoyait aucune donnée objective sur le comportement alimentaire des jardiniers. Par ailleurs, selon les animatrices, la quantité importante et la diversité de légumes rapportés à la maison ne pouvaient que favoriser la consommation

accrue et diversifiée de légumes dans les familles des participants, mais elle n'était toutefois pas en lien avec l'intégration du volet d'éducation alimentaire et nutritionnelle.

Chacune des trois nouvelles activités a été réalisée une fois par groupe de 50 jeunes, pendant environ trente minutes. Les animatrices ont apprécié ces activités, et les jeunes aussi, selon elles. Elles ont signalé y avoir parlé de nutriments associés à la couleur des légumes et de techniques pour les préserver. En dehors de ces activités, les échanges avec les jeunes étaient orientés vers les techniques de jardinage, la préparation culinaire et les caractéristiques organoleptiques. Les animatrices ont déploré le manque de temps ne leur ayant pas permis d'aborder, tel que désiré, le sujet de la saine alimentation, compte tenu

des nombreuses tâches au jardin durant une demi-journée et du ratio approximatif de 1 animatrice : 25 jeunes. À leur avis, les différences d'âge dans le groupe ne faisaient pas obstacle à l'éducation alimentaire et nutritionnelle. Selon elles, l'intégration des activités pédagogiques en alimentation et en nutrition a certainement favorisé l'éducation sur le sujet.

## Discussion

Il arrive que des intervenants auprès des jeunes transmettent des mythes alimentaires ou utilisent un style d'éducation ne favorisant pas une saine alimentation<sup>(9)</sup>. Ainsi, les animateurs non professionnels en alimentation ne se sentent pas toujours en mesure d'inclure des notions nutritionnelles sans contenu explicite du programme, sans matériel adapté ou sans formation<sup>(14)</sup>. Les effets positifs de la formation par un diététiste/nutritionniste et de l'intégration d'activités éducatives sur l'intérêt et la confiance des animatrices des JJ envers l'éducation alimentaire et nutritionnelle démontrent, comme le confirme la littérature scientifique, le rôle d'une formation en nutrition et alimentation pour des animateurs non professionnels dans ce domaine, puis d'un encadrement adéquat pour optimiser l'efficacité d'un programme de promotion de la santé<sup>(15)</sup>. L'essor des jardins pédagogiques scolaires a d'ailleurs mené au développement de ressources pour en faciliter l'implantation, telles que des activités éducatives en nutrition et alimentation, ainsi que des guides d'éducation<sup>(12,13)</sup>.

Nos interventions en termes d'éducation nutritionnelle auprès des jeunes étaient certes limitées, mais elles présentent un potentiel intéressant qu'il faudrait retenir. Les commen-



taires des animatrices rejoignent les études publiées, ainsi que l'avis des experts et intervenants, et ce malgré la variabilité des groupes d'âge rejoins. Sans groupe témoin, cette étude ne peut associer les effets chez les jeunes à l'éducation alimentaire et nutritionnelle, le jardinage ou la combinaison des deux activités. Le nombre restreint de participants à l'étude et l'absence d'observations directement effectuées auprès des jeunes sur leurs attitudes et comportements alimentaires constituaient une limite de cette première étude sur le terrain.

Dans la littérature scientifique, des études d'intervention montrent que les jeunes ayant jardiné et reçu une éducation nutritionnelle reconnaissent plus facilement le nom, le groupe alimentaire et les caractéristiques organoleptiques et culinaires des aliments <sup>(10, 16-22)</sup>. L'association entre aliments, nutriments et leurs effets sur la santé est moins souvent observée chez les jeunes <sup>(16)</sup>, mais ces connaissances ne prennent de l'importance

comme déterminants d'une saine alimentation que plus tard dans leur vie <sup>(8)</sup>. Ces jeunes développent des préférences pour certains légumes <sup>(16, 17, 20)</sup> et apprécient un plus grand nombre d'entre eux <sup>(18)</sup>. Par ailleurs, les jeunes ayant jardiné et reçu une éducation nutritionnelle augmentent leurs apports en légumes et en fruits, plus que ceux ayant reçu une éducation nutritionnelle seulement <sup>(10, 16, 18, 22)</sup>. En soi, le jardinage améliore l'accès à des aliments végétaux de qualité et encourage les enfants à y goûter et à les apprécier. L'éducation alimentaire et nutritionnelle dans ce contexte optimise l'efficacité de l'intervention, favorisant l'apprentissage et la familiarisation avec ces aliments ainsi que des relations interpersonnelles positives autour d'une saine alimentation <sup>(10, 16, 17, 21, 22)</sup>.

Dans les camps d'été comme les JJ, l'absence du contexte scolaire et la période d'intervention limitée par les vacances estivales peuvent nuire à l'efficacité d'un volet



nutritionnel éducatif lors du jardinage. En effet, une étude d'intervention alimentaire et nutritionnelle lors du jardinage estival n'observe pas d'effet sur les connaissances des jeunes sur les fruits et légumes ni sur leurs préférences alimentaires. L'étude avait toutefois pour limites la petite taille des échantillons et le peu de temps dédié au jardinage dans les interventions <sup>(23)</sup>. D'autres études semblables ont démontré chez les jeunes participants une plus grande curiosité alimentaire <sup>(24)</sup>, une amélioration des connaissances sur les fruits et les

**Tableau 2 :**  
**Description de trois activités alimentaires/nutritionnelles intégrées aux Jardins-jeunes**

		Activité – Le quiz	Activité – L'art de manger	Activité – Vends-moi ta salade
DESCRIPTION	Rôle des animatrices	Cinq questions sur des thèmes variés reliés à l'alimentation (aspects organoleptique, nutritif, culinaire, environnemental, etc.).	Encadrement, transmission de messages sur l'alimentation et la nutrition.	
	Rôles des jeunes, en groupes	Répondre aux questions et récolter des points pour déterminer l'ordre de sélection lors de la distribution des légumes des parcelles collectives.	Créer un insecte à partir de légumes cultivés.	Élaborer et présenter aux autres jeunes une courte publicité sur un légume ou une préparation culinaire à base de légumes de leur choix.
OBJECTIFS		Développer les connaissances alimentaires et nutritionnelles.	Offrir une expérience agréable avec les aliments.	Favoriser chez les jeunes un discours positif sur les légumes.
		Stimuler leur curiosité alimentaire.		
		Favoriser les interactions sur l'alimentation et la nutrition entre pairs.		
		Donner l'occasion de véhiculer des messages sur l'alimentation et la nutrition.		
DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE IMPLIQUÉ		Influence des pairs.		
		Styles et pratiques d'éducation alimentaires des animatrices.		
		Connaissances en nutrition.	Exposition aux aliments.	Stratégies de marketing alimentaire.
		Connaissances sur l'environnement alimentaire.	Développement des préférences alimentaires.	Développement des préférences alimentaires.

légumes<sup>(25, 26)</sup>, des préférences pour des légumes et des apports accrus en fruits et légumes<sup>(11, 23, 26)</sup>. Malgré la nécessité d'étudier davantage ce type d'intervention en dehors du contexte scolaire, il apparaît que l'éducation alimentaire et nutritionnelle pendant des camps d'été spécialisés en jardinage peut avoir les mêmes effets sur l'alimentation des jeunes que les jardins scolaires<sup>(10)</sup>. De surcroît, conjointement avec ces derniers, les jardins pédagogiques estivaux peuvent favoriser une continuité dans le développement de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, d'où l'importance d'établir des liens entre les milieux scolaires et communautaires<sup>(10)</sup>.

Notre intervention ciblait les JJ du Jardin Botanique de Montréal, un programme ayant cours chaque été et mettant l'emphase sur l'horticulture et la botanique, et ce, depuis sa création au cours des années 1930. Le projet a étayé la faisabilité et la pertinence d'une activité de formation en nutrition visant les animatrices et d'un volet éducatif en alimentation visant les jeunes et a soulevé le défi d'y intégrer plus de dimensions nutritionnelles.

## Conclusion

Avec l'intégration d'un volet nutritionnel et alimentaire au programme 2013 des JJ, cette étude qualitative montre qu'avec l'intégration d'un volet nutritionnel et alimentaire au programme 2013 des JJ, la formation et les activités éducatives intégrées ont contribué à augmenter le niveau de confiance des animatrices, qui n'était pas des professionnelles de l'alimentation, envers des discussions sur certains sujets nutritionnels, tel que le propose la littérature scientifique. Si les animatrices rapportent avoir peu abordé la nutrition en dehors de ces activités, principalement par manque de temps, elles croient que l'intégration du volet éducatif en alimentation et nutrition aux JJ a permis de développer les connaissances des jeunes sur les aliments et les fruits. Ces résultats rejoignent ceux issus de la littérature scientifique, selon lesquels, l'éducation alimentaire et nutritionnelle par le biais du jardinage influence plusieurs déterminants d'une saine alimentation chez les jeunes, dont l'exposition et l'accès aux aliments, des connaissances alimentaires et nutritionnelles et des influences alimentaires interpersonnelles positives. Des études sur les pratiques de jardinage dans les divers milieux scolaires et communautaires du Québec,

associées aux attitudes et comportements alimentaires des participants de différents groupes d'âge, permettraient de mieux orienter l'implantation de volets alimentaires et nutritionnels dans ce contexte, ainsi que la formation et l'encadrement nécessaires pour les intervenants. ■

## Remerciements

Nous tenons à remercier l'équipe des Jardins-jeunes, sous la coordination de Violène Simard, pour sa collaboration au projet de recherche.

## Références

- RAINE, K.D., *Determinants of Healthy Eating in Canada: An Overview and Synthesis*. *Canadian Journal of Public Health*, 2005. 96: p. S8-14, S8-15.
- AUBÉ, J., Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la préparation des aliments à la maison et au repas en famille, in Département de nutrition, Faculté de médecine. 2009, Université de Montréal: Montréal. p. 122.
- BERTRAND, L., "Consommations alimentaires", dans Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition. 2004, Institut de la statistique du Québec: Québec. p. 89-102.
- LAVALLÉE, C. AND STAN S., *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, Volet nutrition, chapitre 2: Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans. 2004, Institut de la statistique du Québec: Québec. p. 166.
- CHENHALL, C., *Amélioration des compétences culinaires: Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. 2010, Gouvernement du Canada. p. 40.
- CONTENTO, I.R., *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2008. 17(1): p. 176-179.
- Story, M., et coll., *Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches*. *Annual Review of Public Health*, 2008. 29(1): p. 253-272.
- STORY, M., NEUMARK-SZTAINER D., AND FRENCH S., *Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2002. 102(3): p. S40-S51.
- TAYLOR, J.P., EVERSS, AND MCKENNA M., *Les déterminants de la saine alimentation chez les enfants et les jeunes*. *Revue canadienne de santé publique*, 2005. 96: p. S22-S29.
- ROBINSON-O'BRIEN, R., STORY M., AND HEIM S., *Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: a review*. *J Am Diet Assoc*, 2009. 109(2): p. 273-80.
- KIRK, J.A., *The impact of a cooking and gardening summer camp experience on the fruit and vegetable consumption of elementary school-aged children*. 2012, The University of Texas School of Public Health: United States - Texas. p. 72.
- FAO. *Setting up and running a school garden*. 2005 2 février 2014]; Available from: <http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm#TOC>.
- School Garden Network. *Activities and Resources*. 2014 2 février 2014]; Available from: <http://schoolgardennetwork.ca/activities-and-resources/>.
- PÉREZ-RODRIGO, C. AND ARANCETA J., *Nutrition education in schools: experiences and challenges*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2003. 57: p. S82-S85.
- WANG, D.X. AND STEWART D., *The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review*. *Public Health Nutrition*, 2013. 16(6): p. 1082-1100.
- PARMER, S.M., *The effects of an experiential learning model of education on second-grade students' fruit and vegetable knowledge, preference and consumption*. 2006, Auburn University: United States - Alabama. p. 121-121 p.
- MORGAN, P.J., et coll., *The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students*. *Public Health Nutr*, 2010. 13(11): p. 1931-40.
- RATCLIFFE, M.M., *Garden-based education in school settings: The effects on children's vegetable consumption, vegetable preferences and ecoliteracy*. 2007, Tufts University: United States - Massachusetts. p. 203.
- SOMERSET, S. AND MARKWELL K., *Impact of a school-based food garden on attitudes and identification skills regarding vegetables and fruit: a 12-month intervention trial*. *Public Health Nutr*, 2009. 12(2): p. 214-21.
- MORRIS, J., *Garden-enhanced nutrition curriculum improves fourth-grade school children's knowledge of nutrition and preferences for some vegetables*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2002. 102(1): p. 91-93.
- MORRIS, J., NEUSTADTER A., AND ZIDENBERG-CHERR S., *First-grade gardeners more likely to taste vegetables*. *California Agriculture*, 2001. 55(1): p. 43-46.
- LANGELLOTTA, G.A. AND GUPTA A., *Gardening Increases Vegetable Consumption in School-aged Children: A Meta-analytical Synthesis*. *Horttechnology*, 2012. 22(4): p. 430-445.
- POSTON, S.A., SHOEMAKER C.A., AND DZEWAL-TOWSKI D.A., *A comparison of a gardening and nutrition program with a standard nutrition program in an out-of-school setting*. *Horttechnology*, 2005. 15(3): p. 463-467.
- LAUTENSCHLAGER, L. AND SMITH C., *Understanding gardening and dietary habits among youth garden program participants using the Theory of Planned Behavior*. *Appetite*, 2007. 49(1): p. 122-30.
- KOCH, S., WALICZEK T.M., AND ZAJICEK J.M., *The effect of a summer garden program on the nutritional knowledge, attitudes, and behaviors of children*. *Horttechnology*, 2006. 16(4): p. 620-625.
- HEIM, S., STANG J., AND IRELAND M., *A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children*. *J Am Diet Assoc*, 2009. 109(7): p. 1220-6.

# LA TENUE DES DOSSIERS



*La tenue des dossiers est importante pour tout professionnel, mais comme elle exige du temps et peut alourdir le travail, certains peuvent être tentés de lui accorder peu d'importance, erreur à ne pas faire. La tenue des dossiers est indissociable de l'excellence dans l'exercice de la profession. Compte tenu de son importance, nous croyons opportun de revenir ici sur ce sujet que nous avons traité en 2007<sup>1</sup>.*

Maître **Janick Perreault**, Dt.P., LL.B., LL.M., Ad. E.

## L'importance des notes au dossier

Pour le diététiste/nutritionniste, un dossier complet, exact et à jour, constitue un aide-mémoire pour la prestation des services. De plus, le dossier constitue un excellent moyen de communication entre les différents professionnels de la santé. Le dossier leur permet de partager leurs données respectives et d'assurer une interaction entre leurs interventions. Ainsi, lorsqu'un diététiste/nutritionniste exerce au sein d'une équipe pluridisciplinaire, ses notes au dossier doivent être consignées dans le dossier commun et non pas dans des « dossiers parallèles », qui ne sont alors pas accessibles au reste de l'équipe. Pour le client, le dossier fait preuve des services reçus. Le client a d'ailleurs le droit de consulter son dossier, de s'en faire expliquer le contenu, et d'en obtenir copie<sup>2</sup>.

Le dossier est un document pouvant être utilisé comme élément de preuve en justice et les informations qui y sont consignées sont des preuves *prima facie* (à première vue) des faits relatés et inscrits par les différents intervenants, bien qu'on puisse exercer le droit d'en contester l'exactitude et la véracité<sup>3</sup>, ce qui signifie que, généralement, on peut se fier aux notes au dossier. D'ailleurs, dans certains cas de poursuites en responsabilité médicale, la qualité des notes a influé sur l'issue du litige<sup>4</sup>. La Cour d'appel a déjà affirmé « que l'on doit d'abord se fier aux notes du dossier médical et que, sauf explications plausibles et claires, on doit tenir que ce qui n'a pas été noté, n'a pas en principe été fait »<sup>5</sup>.

Donc un dossier peut même être utile pour protéger un professionnel contre des poursuites civiles ou disciplinaires, ou au contraire, il peut constituer une arme pour un plaignant. D'ailleurs, pour l'OPDQ, les notes au dossier constituent un outil d'évaluation et un moyen de contrôle de la qualité des services rendus par ses membres.

## La tenue des dossiers

En vertu du *Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes*<sup>6</sup>, qui vise toutes les diététistes/nutritionnistes<sup>7</sup>, un dossier doit être tenu pour chacun des clients<sup>8</sup> et il doit être maintenu à jour jusqu'à la cessation complète des services professionnels au client<sup>9</sup>. Plusieurs informations et renseignements doivent y être consignés, dont les suivantes :

### La date d'ouverture du dossier ;

- les informations au sujet du client et ses coordonnées.
- une description sommaire des motifs de la consultation ;
- une description des services professionnels rendus et leur date ;
- les notes d'évaluation et d'évolution ;
- les recommandations faites au client ;
- les rapports fournis ;
- les annotations, la correspondance et les autres documents relatifs aux services professionnels rendus, notamment les ordonnances requérant ces services<sup>10</sup>.

Les diététistes/nutritionnistes doivent contribuer à l'avancement de la profession, ce qui inclut la participation aux stages pratiques<sup>11</sup>. Durant ces stages, il arrive que ce soit des stagiaires en nutrition qui inscrivent des notes au dossier. Dans ces cas, la signature du diététiste/nutritionniste témoigne de la supervision lorsque les stagiaires en nutrition peuvent exercer les activités des diététistes/nutritionnistes, mais à la condition qu'ils les exercent sous la supervision d'un diététiste/nutritionniste<sup>12</sup>.

Comme nous l'avons souligné précédemment, un manquement à la tenue des dossiers peut entraîner des procédures disciplinaires, à cause de l'absence des informations requises dans le dossier. C'est ainsi qu'un travailleur social a été reconnu coupable de ne pas avoir

inscrit de plan d'intervention et des recommandations dans des dossiers<sup>13</sup>. Un audioprothésiste a aussi été reconnu coupable pour avoir omis de consigner au dossier tous les renseignements requis, à savoir une description sommaire des motifs de la consultation, une description des services professionnels rendus et leur date de même que les recommandations faites au patient<sup>14</sup>. Le Conseil de discipline lui a imposé l'amende minimale<sup>15</sup>. En revanche, dans le cas d'un ergothérapeute ayant contrevenu au règlement de sa profession sur la tenue des dossiers, notamment en ne décrivant pas tous les services rendus, le Conseil de discipline a imposé seulement des réprimandes<sup>16</sup>.

Ce n'est pas tout de consigner les informations, encore faut-il qu'elles soient adéquates. C'est ainsi qu'une infirmière a déjà été reconnue coupable d'anomalies dans la tenue de dossiers en raison de notes illisibles ou incomplètes<sup>17</sup>.

Comme la tenue des dossiers exige du temps, la surcharge de travail peut-elle dispenser un professionnel de ses obligations à cet égard ? La réponse est non comme le confirme la jurisprudence. À titre d'exemple, un médecin a été condamné à une amende de 10 000 \$ pour un problème constant de tenue inadéquate de ses dossiers ; la charge de travail ne pouvant le dispenser de ses obligations relatives à la tenue de dossiers<sup>18</sup>.

Un ergothérapeute a aussi plaidé sans succès la surcharge de travail et des contraintes de travail difficiles pour justifier la rédaction de ses notes au dossier longtemps après l'intervention, soit jusqu'à 21 mois plus tard<sup>19</sup>. Cette « excuse » n'a pas été retenue. Le Conseil de discipline l'a reconnu coupable d'avoir omis de tenir à jour ses dossiers et lui a imposé une radiation de deux jours pour chacun des chefs d'accusation<sup>20</sup>.

Le Tribunal des professions a confirmé la décision<sup>21</sup>. Pour le Tribunal, la preuve essentiellement documentaire parlait par elle-même ; il

s'agissait bien d'absence d'informations importantes dans les dossiers et d'inscriptions tardives. Le Tribunal a souligné qu'il est extrêmement important que les notes d'interventions apparaissent sans délai dans le dossier du client; tout retard d'inscription ou tout défaut d'inscription rendant problématique le travail de l'équipe multidisciplinaire qui doit se référer au dossier. Or, le lourd fardeau de travail ne justifiait pas les lacunes. Il était difficilement explicable que la professionnelle n'ait pas pris les quelques minutes nécessaires pour s'acquitter d'une tâche aussi essentielle qu'est la tenue des dossiers.

Notons que le teneur des notes au dossier doit tenir compte du champ d'exercice. Soulignons que dans cette affaire, la professionnelle avait fait, à quelques reprises, des recommandations qui sortaient du champ de pratique de l'ergothérapeute. Par exemple, un des chefs de la plainte portait sur la recommandation à une cliente de consommer de l'Ensuro au souper. Il a été jugé que la recommandation d'un supplément nutritionnel ne fait pas partie du champ d'activités de l'ergothérapeute. Le Conseil de discipline est arrivé à la même conclusion concernant un autre chef de la plainte qui portait sur la recommandation par l'ergothérapeute d'un apport protéinique en vue de permettre aux muscles de se régénérer pour prévenir les plaies de pression. Le Conseil de discipline affirmait alors ce qui suit : « *Il est clair que de donner des recommandations nutritionnelles n'est point dans le champ d'activités d'un ergothérapeute* »<sup>22</sup>. Une radiation de deux semaines pour chacun de ces chefs lui a été imposée<sup>23</sup>.

On a aussi reproché à un autre ergothérapeute une tenue de dossier non conforme<sup>24</sup>, dont l'absence d'indication de la date correspondant aux services professionnels<sup>25</sup>. De l'avis du Conseil de discipline, ne pas mettre à jour des évaluations de dossiers peut freiner grandement la capacité des autres intervenants à intervenir de façon efficace; une telle conduite est inadmissible et met en danger la santé des clients<sup>26</sup>. Quant à ses recommandations envers les patients atteints de dysphagie, elles démontraient des connaissances insuffisantes de sorte que le Conseil lui a imposé un stage de trois mois dans le domaine de la dysphagie, accompagné d'une limitation partielle de son droit d'exercer dans ce domaine jusqu'à la fin du stage<sup>27</sup>.

### La confidentialité et la conservation des dossiers

Conformément à plusieurs lois et règlements<sup>28</sup>, chaque dossier est soumis au secret professionnel. Chaque dossier doit être conservé

de façon à assurer la confidentialité, de sorte que le public n'ait pas librement accès<sup>29</sup>. Il est permis d'utiliser l'informatique ou toute autre technique pour la constitution et la tenue des dossiers<sup>30</sup>, mais la confidentialité doit aussi être respectée lorsque l'informatique est utilisée<sup>31</sup>.

Il est intéressant de citer un cas impliquant un médecin visé par une plainte déontologique concernant la confidentialité des dossiers tenus sur support informatique. Il a été reproché au médecin qui a inscrit ses notes d'évolution sur support informatique, d'avoir omis d'en protéger l'accès et d'en assurer la conservation<sup>32</sup>. Le médecin utilisait l'ordinateur installé dans son cabinet de consultation qui se trouvait dans la maison familiale et les membres de sa famille y avaient accès. Cette situation ayant prévalu pendant un certain temps ne semblait toutefois pas avoir entraîné de conséquence dommageable à ce jour. Le Conseil de discipline a conclu à une réprimande et a imposé une amende de 1000 \$.

La conservation de chaque dossier est d'une durée d'au moins 5 ans à compter de la date du dernier service rendu<sup>33</sup>. Lorsque la conservation se fait sur support informatique, il faut s'assurer de la pérennité du support. Chaque dossier est soumis aux règles concernant l'accessibilité et la rectification<sup>34</sup>. Lorsqu'un document contenu dans un dossier est remis au client, le diététiste/nutritionniste doit insérer dans ce dossier une note indiquant la nature du document et la date du retrait<sup>35</sup>.

### Conclusion

Étant donné que ce qui n'est pas noté est présumé ne pas avoir été fait, la tenue et la mise à jour des dossiers sont primordiales pour témoigner de l'état de la situation et des diverses interventions. Les notes au dossier doivent être inscrites au fur et à mesure que les interventions sont effectuées. Des notes au dossier pertinentes visent des informations qui aident à comprendre la situation du client, à assurer le suivi nécessaire et à refléter fidèlement les services professionnels rendus. Dans cette optique, l'utilisation d'abréviations doit se limiter à celles qui sont reconnaissables.

En conclusion, il faut retenir que le dossier est une composante essentielle du travail des diététistes/nutritionnistes; c'est la « mémoire » des services rendus et un outil de communication entre eux et les autres professionnels de la santé.

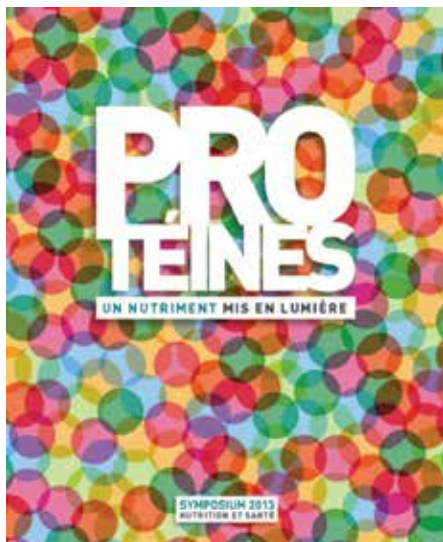
**N.D.L.R.** L'auteure est diététiste, avocate et présidente du comité sur la pratique illégale de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. ■

### Références

1. JANICK PERREAULT, « *Les notes au dossier* », Nutrition, science et évolution, vol. 4, n° 3, hiver 2007.
2. Code de déontologie des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 97, art. 30 à 30.5; et Loi sur les services de santé et les services sociaux, RLRQ, chapitre S-4.2, art. 17 et 24 à 26.
3. ARES C. VENNER, [1970] R.C.S. 608.
4. Voir par exemple : TREMBLAY C. MAALOUF, [2000] R.R.A. 772 (C.S.); et F. (L.) c. Villeneuve, [1999] R.R.A. 854 (C.S.).
5. BÉRUBÉ C. Hôpital Hôtel-Dieu de Lévis, J.E. 2003-769 (C.A.), par. 24.
6. Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105.
7. Id., art.1.01 b).
8. Id., art. 2.01.
9. Id., art. 2.03.
10. Id., art. 2.02.
11. Code de déontologie des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 97, art. 50.
12. Règlement sur les activités professionnelles qui peuvent être exercées par des personnes autre que des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 91, art. 1 et 2.
13. Travailleurs sociaux (Ordre professionnel des) c. Valfer, [2005] D.D.O.P. 241.
14. Ordre professionnel des audioprothésistes c. Caron, 05-2010-00136, 24 janvier 2011, par. 133 à 143.
15. Id., décision sur sanction, 19 août 2011.
16. Ordre des ergothérapeutes du Québec c. Léonard, 17-11-00023, 20 juillet 2011, par. 25.7.
17. Infirmières et infirmiers (Ordre professionnel des) c. Lafrenière, [2004] D.D.O.P. 76.
18. Médecins (Corp. Professionnelle des) c. Trahan, [1991] D.D.C.P. 89.
19. Ordre des ergothérapeutes du Québec c. Légaré, 17-07-00012, 28 juillet 2009, par. 33.
20. Décision sur sanction 29 octobre 2009.
21. Légaré c. Ordre professionnel des ergothérapeutes, 2011 QCTP 41, 13 avril 2011, par. 52 à 64.
22. Ordre des ergothérapeutes du Québec c. Légaré, 17-07-00012, 28 juillet 2009, par. 127.
23. Décision sur sanction, 29 octobre 2009, par. 62.4.
24. Ordre professionnel des ergothérapeutes c. Lemyre, 17-08-00014, 16 juillet 2008 et 4 novembre 2008.
25. Id., par. 19 et 20.
26. Id., par. 26 et 27.
27. Id., par. 34.7. Ce fut aussi le cas pour une autre ergothérapeute exerçant dans le domaine de la dysphagie dans l'affaire Ordre professionnel des ergothérapeutes c. Gauthier, 17-06-00004, 30 avril 2007, par. 56.
28. Voir notamment : Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé, RLRQ, chapitre P-39.1; Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels, RLRQ, chapitre A-2.1; Code civil du Québec, L.Q. 1991, c. 64; Loi sur les services de santé et les services sociaux, RLRQ, chapitre S-4.2; Code des professions, RLRQ, chapitre C-26; Code de déontologie des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 97; et Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105.
29. Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105, art.2.05, al. 1.
30. Id., art. 1.03.
31. Id., art. 2.05, al. 2.
32. Collège des médecins du Québec c. Gauthier, 24-08-00677, 14 août 2012, par. 28 à 32.
33. Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105, art. 2.04.
34. Code de déontologie des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105, art. 30 à 30.5; et Code des professions, RLRQ, chapitre C-26, art. 60.5 et 60.6.
35. Règlement sur la tenue des dossiers des diététistes, RLRQ, chapitre C-26, r. 105, art. 2.06.

# SYMPOSIUM 2013 NUTRITION ET SANTÉ / LES PROTÉINES : UN NUTRIMENT MIS EN LUMIÈRE

**Alexandra Grenier**, Dt.P.,  
Gestionnaire de projets  
provinciaux, Nutrition,  
Les Producteurs laitiers du Canada



*Le 5 décembre dernier se tenait à Montréal la 13<sup>e</sup> édition du symposium annuel, organisé par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada en collaboration avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.*

Pendant cette demi-journée, quatre conférenciers œuvrant dans le domaine de la recherche ou de l'alimentation ont fait part de leurs connaissances à l'auditoire composé de près de 400 professionnels de la santé présents sur place et de plus de 600 autres présents par webdiffusion. Dans son introduction, Isabelle Neiderer, diététiste et directrice du département de nutrition des Producteurs laitiers du Canada, a souligné à quel point les protéines sont d'actualité, mettant de l'avant le nombre croissant de produits portant une allégation concernant les protéines. Paule Bernier, diététiste à l'Hôpital général juif de Montréal, a par la suite pris la relève pour animer la séance.

## **Besoins en protéines**

Par **Rajavel Elango**, Ph.D.  
Professeur adjoint,  
Département de pédiatrie,  
École de santé publique  
et de santé des populations,  
Faculté de médecine, Université  
de la Colombie-Britannique

Les recommandations de consommation de protéines pour les adultes ont souvent été modifiées au fil des ans démontrant la difficulté des organisations de santé publique à arriver à un consensus. Actuellement, les recommandations en matière de consommation quotidienne de protéines pour les adultes (de 19 à 70 ans) en santé sont établies à partir de la méthode du bilan azoté, laquelle comporte plusieurs limites, notamment sa tendance à surestimer les apports azotés et à sous-estimer son excrétion menant à une sous-estimation des besoins. Par ailleurs, les recommandations pour les autres groupes plus vulnérables (femmes enceintes, enfants, personnes âgées) sont extrapolées de ces recherches très invasives faites sur de jeunes hommes en santé. Grâce à une nouvelle méthode utilisant des isotopes stables, les besoins en protéines des différents segments de la population ont pu être évalués directement par l'équipe du professeur Elango et par d'autres équipes ailleurs dans le monde. Les résultats de leurs travaux laissent entendre que les recommandations actuelles sous-estiment considérablement les besoins réels de tous les groupes de la population. En effet, ces besoins devraient être d'environ 30% plus élevés que les recommandations actuelles chez les adultes et les femmes enceintes et d'environ 70% plus élevés pour les enfants. Ces résultats pourraient avoir des retombées sur le plan local, mais aussi national et international.



### Les protéines : pour vieillir en santé

Par **Douglas Paddon-Jones**, Ph.D.

Professeur, Département de la nutrition et du métabolisme, University of Texas Medical Branch

Les résultats des recherches de l'équipe du professeur Paddon-Jones démontrent qu'une quantité optimale de protéines (25-30 g) à chaque repas permet de maximiser ou de préserver la masse musculaire tant chez les sujets jeunes que plus âgés. L'apport en protéines de haute qualité est alors bénéfique pour observer ses recommandations et devrait être fractionné équitablement à chaque repas afin d'optimiser le maintien de la masse musculaire. Un apport trop faible ne fournit pas le stimulus nécessaire à l'anabolisme protéique et un apport trop élevé (au-delà de 30 g) ne devient qu'une source calorique supplémentaire. Le professeur Paddon-Jones a souligné à quel point notre alimentation occidentale ne correspondait pas à cet idéal, avec un déficit en protéines au petit-déjeuner et au dîner, mais excédentaire au souper. De plus, l'activité physique pratiquée à des moments rapprochés de la consommation de protéines accentue la synthèse protéique permettant d'optimiser la masse musculaire ou de la préserver. Les effets de cette combinaison optimale alimentation-activité physique est profitable sans égard à l'âge de l'individu. Chez les personnes plus âgées, la perte massive de masse musculaire en cas d'hospitalisation pourrait également être réduite avec un apport adéquat d'environ 30 g de protéines par repas chaque jour.

### Les protéines et la gestion du poids

Par **Angelo Tremblay**, Ph.D.

Professeur, Département de kinésiologie, Université Laval

Une alimentation riche en protéines a plusieurs effets bénéfiques sur la gestion du poids. Elle atténue la vulnérabilité physiologique de la personne obèse en perte de poids notamment par l'augmentation de la satiété et de la thermogénèse. Aussi, l'apport en acides aminés favorise une néoglucogénèse. En théorie, cette libération graduelle de glucose pourrait à son tour aider au contrôle de l'appétit et à la prise alimentaire. Les protéines alimentaires combinées à l'exercice physique régulier ont des effets cumulatifs facilitant la perte ou le maintien du poids à long terme, notamment en favorisant la rétention de la masse maigre pendant la perte de poids. Bien que l'effet des différentes sources de protéines demeure à confirmer, le professeur Tremblay a souligné que, d'après plusieurs études, les produits laitiers ont un effet bénéfique sur la gestion du poids.

### Les protéines dans la cuisine

Par **Stephanie Clairmont**, M.Sc., RD

Formatrice en cuisine et entrepreneure

Les obstacles à la préparation de repas nutritifs sont multiples et le manque de temps, de connaissances et de compétences figure parmi les principaux. Une manière motivante et ludique d'informer la population sur les saines habitudes alimentaires consiste à présenter des exemples concrets de préparation d'aliments par des cours de cuisine simplifiée ou des démonstrations culinaires. La formatrice a préparé, devant l'auditoire, trois mets incluant des sources de protéines végétales, telles que les noix et les légumineuses ainsi que des sources de protéines de haute qualité, telles que le yogourt, le lait, et le poulet, incorporées dans des recettes faciles et rapides à préparer. Elle décrivait les étapes de la recette tout en cuisinant et profitait de certains moments nécessitant peu de manipulations pour fournir des explications ou des informations nutritionnelles pertinentes, démontrant à l'auditoire comment s'y prendre devant les consommateurs. Par cette démonstration culinaire, l'animatrice a démontré l'importance et la simplicité d'allier un atelier culinaire à des notions sur la saine alimentation afin que la population bénéficie de conseils pratiques associés à des connaissances théoriques. ■

# ACTUALITÉS EN NUTRITION



## ENSURING A SUSTAINABLE FUTURE – MAKING PROGRESS ON ENVIRONMENT AND EQUITY

Jody Heymann et Magda Barrera (éditeurs), Oxford University Press, New York, NY. Parution en octobre 2013, 352 pages. 82,95 \$  
ISBN-10: 0199974705  
ISBN-13: 978-0199974702

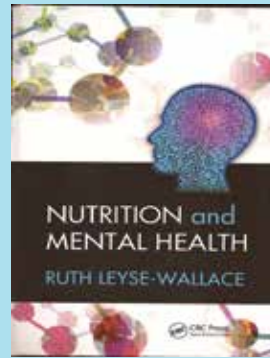
Cet ouvrage, regroupant l'expertise d'auteurs provenant de différents pays, cherche à explorer une variété de solutions au défi important de promouvoir un environnement durable au niveau de l'économie, tout en augmentant l'équité. Ces solutions novatrices, qui cherchent à résoudre, à la fois, des problèmes d'ordre environnemental et économique, s'appuient sur des données probantes et des interventions efficaces. Mme Lise Bertrand, nutritionniste et chercheuse à la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, a collaboré à cette publication par ses travaux de recherche portant sur des initiatives locales visant à améliorer l'accès aux aliments santé à Montréal.



## ÉTUDE SUR L'ACCÈS AUX ALIMENTS SANTÉ À MONTRÉAL – SIX ANS APRÈS LA PREMIÈRE ÉTUDE, MÊMES DISPARITÉS ?

Lise Bertrand, François Thérien, Sophie Goudreau et Michel Fournier. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. Parution en septembre 2013, 48 pages. 8 \$  
[http://www.dsp.santemontréal.qc.ca/publications/publications\\_resume.html?tx\\_wfqbe\\_pi1\[uid\]=1646](http://www.dsp.santemontréal.qc.ca/publications/publications_resume.html?tx_wfqbe_pi1[uid]=1646)

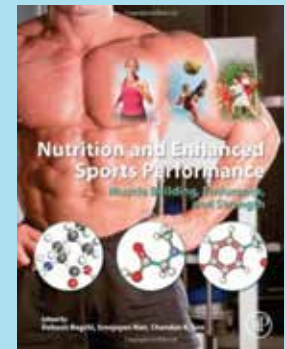
De nombreuses études, américaines et européennes, appuient l'importance de l'environnement alimentaire comme déterminant d'une saine alimentation. Cette étude montréalaise, d'abord menée en 2004 et répétée en 2010, présente une cartographie de l'accès aux fruits et légumes frais, sur une distance de marche. Les résultats mettent en évidence les disparités qui existent à Montréal selon les caractéristiques socio-économiques de divers territoires. En plus de proposer une méthodologie novatrice pour analyser l'environnement alimentaire à l'échelle locale, cette recherche vise également à sensibiliser les décideurs aux enjeux liés à l'accès à une saine alimentation.



## NUTRITION AND MENTAL HEALTH

Ruth Leyse-Wallace. CRC Press Taylor & Francis Group. Floride, FL. Parution en janvier 2013, 308 pages. 88,98 \$  
ISBN-10: 1439863350  
ISBN-13: 978-1439863350

Une variété de problèmes de santé mentale peut affecter les capacités d'une personne et sa volonté d'adopter une alimentation saine et équilibrée. Couvrant des sujets aussi divers que le vieillissement, le cerveau, les habitudes alimentaires, la génétique, le mode de vie, les éléments nutritifs et la psychologie, cet ouvrage réunit deux aspects très complexes, soit la nutrition humaine et la santé mentale. Il présente également une revue simplifiée de la littérature scientifique pour documenter la façon dont différents nutriments peuvent influencer la santé mentale.



## NUTRITION AND ENHANCED SPORTS PERFORMANCE: MUSCLE BUILDING, ENDURANCE, AND STRENGTH

Debasis Bagchi, Sreejayan Nair et Chandan K. Sen (éditeurs). Academic Press Elsevier Science. Parution en septembre 2013. 568 pages. 139,95 \$  
ISBN-10: 0123964547  
ISBN-13: 978-0123964540

Ce livre aborde différents thèmes en lien avec la nutrition humaine et la performance sportive. Dans cet ouvrage, il est notamment question des besoins nutritionnels associés à divers types d'exercices physiques, selon les particularités de différentes clientèles (les jeunes, les personnes âgées et les personnes handicapées). En outre, on y retrouve un examen approfondi de divers aliments, vitamines, minéraux, hormones, suppléments, composés phytochimiques, acides aminés, etc., qui favorisent le renforcement musculaire et la performance. Les mécanismes moléculaires et cellulaires impliqués dans la croissance des muscles y sont également présentés.

# DE LA FERME À L'HÔPITAL : QUAND LE DÉVELOPPEMENT DURABLE SE CONJUGUE AVEC LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

**Chantal Bouchard, Dt.P.** Chef des services alimentaires hospitaliers et nutrition clinique - CSSS du Cœur-de-l'Île

*Topinambour, bette à carde, kale, voilà des légumes que l'on trouve rarement dans un menu de cafétéria d'hôpital. Pourtant, en période de récolte, ces légumes et beaucoup d'autres prennent la vedette dans la cuisine de l'Hôpital Jean-Talon du Centre de santé et de services sociaux du Cœur-de-l'Île.*

Notre établissement, situé à Montréal, a été le premier au Québec à se joindre au programme d'alimentation institutionnelle responsable de l'organisme Équiterre, en 2007. La docteure Mirabelle Kelly, microbiologiste à l'Hôpital Jean-Talon, faisait alors le pari avec la chef du Service alimentaire, Judith Bourcier, qu'il était possible de faire un maillage entre un hôpital et une ferme écologique de proximité afin d'intégrer des légumes frais biologiques dans l'alimentation quotidienne.

Connaissant les bienfaits de certains aliments sur les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et buccodentaire ainsi que dans la prévention du cancer, du diabète et de l'hypertension, la Dre Kelly et Judith Bourcier ont saisi cette opportunité pour faire d'une pierre deux coups. Et voilà que commence le partenariat entre Équiterre et le CSSS du Cœur-de-l'Île.

## **Bien manger, un effort collectif**

Par l'adoption, depuis 2006, de politiques et de plans d'action axés sur la promotion de saines habitudes de vie, le gouvernement du Québec conviait les établissements du réseau de la santé et des services sociaux à créer des environnements favorables à la santé, facilitant aux employés et à la clientèle le choix d'aliments sains.

Cette prise de conscience du rôle-clé que pouvait assumer le Service alimentaire d'un hôpital dans l'atteinte de ces objectifs

s'est accompagnée d'une volonté du CSSS du Cœur-de-l'Île d'obtenir son accréditation comme établissement promoteur de la santé par l'Organisation mondiale de la santé. Dans un tel contexte, le projet devait réussir!<sup>1</sup>

## **Un hôpital + une ferme = une belle aventure !**

Relever les défis d'une alimentation institutionnelle responsable, c'est possible et stimulant : il vous suffit de faire preuve de créativité, de mettre à profit votre leadership mobilisateur et de bien maîtriser la calculatrice, car il faudra jongler avec le budget. À titre indicatif, le budget du Service alimentaire de l'Hôpital Jean-Talon en 2013-2014 pour les dépenses non salariales se chiffre à 833 000 \$ et les effectifs du secteur de la production sont de six équivalents temps complets (ETC) par jour.

## **L'hôpital et la ferme apprennent à se connaître**

Une fois que votre décision de conclure un partenariat avec l'organisme Équiterre est prise, ce dernier s'occupe de recruter un fermier et de faciliter l'arrimage avec votre établissement, faisant bénéficier chaque partenaire de son expertise. Lors de rencontres tripartites, il sera notamment question des différents légumes et fruits produits par la ferme, de leur prix, des quantités disponibles, des modalités de livraison et de commande. Une visite de la

ferme est fortement recommandée, afin de mieux connaître la réalité de chacun.

## **Le projet prend forme**

Quel est votre objectif? Celui du Service alimentaire de l'Hôpital Jean-Talon était d'introduire, en période de récolte de juin à octobre, au moins un légume frais dans les repas servis chaque jour à la cafétéria, en plus d'offrir une intéressante variété de légumes au comptoir des salades. Cela représente environ 200 repas par jour en plus du comptoir des salades et, depuis 2010, de l'offre alimentaire du Bistro l'Escale.

Sachez qu'il est difficile d'introduire les légumes de la ferme dans le menu des patients à cause des restrictions alimentaires imposées à plusieurs d'entre eux. Pour les diabétiques, par exemple, il faut s'assurer que les légumes servis ne modifient pas le calcul des glucides. Et pour tous les patients, les aliments doivent être facilement digestibles et ne pas causer d'inconfort. Malgré tout, lorsque les quantités nécessaires sont disponibles, il est possible d'intégrer la laitue biologique, les pommes de terre et les carottes dans les repas servis quotidiennement aux patients.

À chacune des étapes de la mise en œuvre d'un programme d'alimentation institutionnelle responsable, quelques défis seront à relever. En voici quelques-uns.

## Des défis ? Parlons plutôt d'opportunités !

### Le premier défi : les produits

Le fermier transmet chaque semaine la liste des produits disponibles ainsi que leur prix. Vous serez confrontés à des enjeux liés à la quantité nécessaire pour répondre à vos besoins. Cette réalité nécessite une rapide planification des légumes à introduire dans votre menu selon la commande que vous ferez. Prévoyez du temps pour la recherche de recettes afin d'apprêter les légumes moins connus, comme le topinambour. N'hésitez pas à consulter vos cuisiniers. Ils sauront vous surprendre par leurs bonnes idées et vous aurez stimulé leur créativité.

### Le second défi :

#### la réorganisation du travail

L'utilisation des produits, pour assurer leur fraîcheur, doit se faire rapidement au sein des différentes équipes de la cuisine. L'organisation du travail devra, parfois, être revue afin de parer les légumes qui ne sont pas transformés par la ferme ou qui nécessitent un plus grand nettoyage. Vos talents de leader permettront de mobiliser les employés et d'intégrer, de façon harmonieuse, de nouvelles façons de faire.

### Le troisième défi : le budget

Les produits frais d'une ferme écologique coûtent entre 10 % et 50 % plus cher que ceux des fournisseurs habituels. Ceux-ci représentent 20 % de nos achats entre juin et octobre, un pourcentage qu'Équiterre cite en exemple<sup>2</sup>. Vous devrez donc répartir ces coûts sur une année. Une bonne planification budgétaire vous permettra d'absorber ces coûts additionnels. Une des solutions qui a fait ses preuves dans la cuisine de l'Hôpital Jean-Talon : remplacer la viande par des légumineuses dans les recettes d'automne et d'hiver. Un couscous aux légumineuses, c'est délicieux !

### Un grand succès

Dès la première année de la mise en œuvre du projet, la consommation de légumes à la cafétéria avait augmenté de 30 %. Voilà une belle victoire ! Dans un sondage bisannuel réalisé par la Direction de santé publique de Montréal depuis 2002<sup>3</sup>, on apprend qu'en moyenne, entre 2002 et 2007, seulement 30 % des Montréalais consommaient des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour.

Un sondage réalisé en avril 2013 auprès des consommateurs des services de la cafétéria a montré que 93 % de ceux-ci se disent très satisfaits de la fraîcheur des produits servis, à



laquelle ils accordent une grande importance. Cette attente confirme la pertinence du programme d'alimentation institutionnelle responsable mis de l'avant par l'organisme Équiterre.

### Des conditions de réussite

Rappelons que certaines conditions sont essentielles à la réussite du projet :

- le soutien de la direction dont relève le Service alimentaire ainsi que de la direction générale de l'établissement ;
- la collaboration et l'engagement des employés du Service alimentaire ;
- l'accompagnement d'Équiterre afin d'aplanir les difficultés rencontrées, notamment en matière d'approvisionnement ;
- et une foi inébranlable du gestionnaire du Service alimentaire dans le bien-fondé du programme afin d'en assurer la pérennité

Équiterre a évalué le programme d'alimentation institutionnelle responsable<sup>2</sup> à partir de l'expérience de deux établissements, dont le CSSS du Cœur-de-l'Île. Ce rapport d'évaluation permet de bien saisir les enjeux et les bénéfices du programme. Il conclut à la pertinence de celui-ci, invitant d'autres établissements à emboîter le pas.

Par ailleurs, plusieurs reportages ont été réalisés sur l'expérience de l'Hôpital Jean-Talon, dont le plus récent dans le cadre de l'émission La Semaine verte, sur les ondes de Radio-Canada. Cette attention médiatique est une source de fierté pour l'équipe du Service alimentaire.

### La suite ?

L'approvisionnement local joue un rôle prépondérant dans la diminution de notre empreinte sur l'environnement. Le programme d'alimentation institutionnelle responsable permet de contribuer au développement durable et d'assumer un leadership comme établissement promoteur de santé.

Alors que l'équipe du Service alimentaire de l'Hôpital Jean-Talon du CSSS du Cœur-de-l'Île entame sa huitième année de partenariat avec Équiterre, un nouveau projet lié au développement durable commence à faire ses preuves : la récupération des matières putrescibles. Depuis février 2013, 640 kilos de matières sont récupérés chaque semaine des plateaux des unités de soins, des restes de production, en plus des résidus de la préparation des légumes et des fruits, pour un total de 30 tonnes annuellement. Voilà une première parmi les établissements de santé montréalais ! ■

### Référence

Pour en connaître davantage sur le programme d'alimentation responsable, visitez le site Internet d'Équiterre à [www.equiterre.org/approvisionnement-local-dans-les-etablissements-de-sante](http://www.equiterre.org/approvisionnement-local-dans-les-etablissements-de-sante). Visitez également le site du CSSS pour visionner les reportages portant sur notre expérience à [www.cssscoeurdelille.ca](http://www.cssscoeurdelille.ca)

1. Chantal Bouchard a pris la relève de Judith Bourcier en 2008 au poste de chef des services alimentaires hospitaliers et nutrition clinique au CSSS du Cœur-de-l'Île.
2. Équiterre. Étude de cas sur l'approvisionnement en fruits et légumes locaux dans les établissements de santé au Québec, janvier 2013, 60 p.
3. Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. La santé est-elle au menu des Montréalais ? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007, 2009, 24 p.

# CIRCUITS COURS DE DISTRIBUTION DE LÉGUMES ET BÉNÉFICES POTENTIELS SUR LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Julie Aubé, Dt.P., M.Sc. et Marie Marquis, Dt.P., Ph.D.

## Mangez frais, mangez près : mise en contexte et objectifs

La majorité des légumes consommés par les Québécois n'est pas issue de circuits courts au sens de la définition proposée par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation<sup>1</sup> soit un circuit de commercialisation qui comporte au plus un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Pourtant, nombreux sont les bienfaits liés aux circuits courts. En plus de raccourcir la distance et les transactions de la terre à la table et de favoriser les achats locaux et régionaux, ils offrent aux agriculteurs un contact privilégié avec leur clientèle<sup>2,3</sup>, une meilleure valorisation de certains produits<sup>4</sup> et une marge bénéficiaire généralement plus élevée pour de petits producteurs<sup>5,6</sup>. Il s'agit également d'une vitrine pour les produits locaux et saisonniers, d'un outil de développement rural, mais aussi d'un outil pour assurer la vitalité des villes et des quartiers<sup>7,8,9</sup>. Les circuits courts permettent souvent la découverte de produits alimentaires moins fréquemment consommés et représentent des opportunités d'éducation alimentaire<sup>10</sup>. Par ailleurs, différentes études ont établi des liens entre des circuits courts et la consommation de fruits et de légumes<sup>11,12,13</sup>. C'est un élément d'intérêt pour le Québec sachant que la majeure partie de la population ne rejoint pas les recommandations canadiennes de consommation quotidienne de fruits et de légumes.

Dans ce contexte, l'objectif principal du volet « Saines habitudes de vie » (SHV) du projet *Mangez frais, mangez près*, piloté par Extensio et Équiterre, avait pour but d'explorer si l'achat de légumes en circuits courts de distribution était

susceptible de contribuer aux saines habitudes alimentaires des Québécois en développant une meilleure compréhension des freins et des motivations concernant leur utilisation, tels que rapportés par ceux qui les consomment. Le but de cet article est de décrire sommairement le volet SHV du projet *Mangez frais, mangez près* et d'en dégager des résultats utiles pour les diététistes/nutritionnistes.

## Méthodologie

Les données sont issues d'une collecte qualitative menée à Montréal (2010), par groupes de discussion, animés par des professionnels formés au projet. Au total, 16 groupes de discussions ont été formés (n = 52). Une firme externe a élaboré, prétesté et administré un questionnaire électronique, inspiré des données qualitatives, pour compléter la collecte de données dans deux régions, soit Chaudière-Appalaches et Centre-du-Québec (du 25 août au 31 octobre 2011). Les participants étaient classés selon leur profil d'acheteurs : usagers de marchés publics (MP), usagers de marchés virtuels (MV - achat sur Internet de légumes offerts par des producteurs locaux) et acheteurs de légumes biologiques par le biais d'un programme d'Agriculture soutenue par la communauté<sup>14</sup> (ASC), soit des paniers de légumes biologiques achetés à l'avance auprès d'un fermier. D'anciens usagers de programme d'ASC et des acheteurs de légumes en épicerie ou en fruiterie ont aussi été intégrés dans cette étude. Selon leur profil d'acheteur, les participants (n = 1112) ont répondu à des questions abordant des thèmes incluant les motivations et les freins concernant l'achat de légumes en circuits courts.

## Aperçu des résultats

Des liens indirects ont été établis entre ces circuits courts de distribution et les saines habitudes alimentaires, notamment par l'accès à une quantité et à une variété de légumes considérés par les participants comme étant savoureux et frais, et engendrant un désir accru d'en consommer davantage. Aussi, la plus grande accessibilité à la maison d'une quantité de légumes rendue possible grâce aux circuits courts peut influencer la consommation à la hausse des produits. Plus de trois quarts des acheteurs de légumes au MP déclaraient acheter une plus grande variété de légumes au marché qu'en épicerie. De nombreux témoignages recueillis illustrent ces liens entre les circuits courts, la fraîcheur, l'accessibilité et la variété. Le témoignage suivant, quant à lui, introduit un lien avec l'acte de cuisiner, ayant également sa place au cœur des saines habitudes alimentaires : « *J'avais vu certaines choses avant, mais je ne les essayais jamais. Étant donné que je les recevais, il fallait que je m'en serve.* » (ancien usager ASC).

Pour que les usagers de circuits courts puissent profiter pleinement des bienfaits potentiels de ce type de distribution, d'après les données, les participants ont besoin d'être outillés quant à la gestion de grandes quantités de légumes. Il ne semble pas toujours évident pour les répondants de les conserver correctement, de trouver des idées variées pour les apprêter ou de réussir à les consommer avant qu'ils ne se gâtent, sans gaspiller. Il ressort aussi des données un besoin d'outiller les usagers de circuits courts à la nouveauté et à la variété. Par exemple, un acheteur ASC sur cinq déclare ne pas savoir cuisiner les nouveaux légumes. Les usagers de MP sont nombreux (70 %) à dire



que, grâce à un accès direct aux producteurs, ils trouvent au marché des informations et des idées de recettes pour les légumes achetés. Une précieuse relation de confiance semble s'installer entre consommateurs et producteurs, un avantage particulier des circuits courts. La gestion du temps et l'organisation autour de la préparation des repas à partir d'ingrédients de base dont les légumes, font aussi partie des besoins pour lesquels les participants bénéficieraient à être outillés.

Finalement, les données illustrent que les circuits courts peuvent se transformer en occasions d'éducation agroalimentaire. Par exemple: «(...) moi je me suis dit: c'est pas vrai que mes enfants vont penser que la bouffe ça vient du supermarché! Tu sais j'ai vraiment envie que mes enfants sachent qu'un poulet, ça a deux pattes, puis que ça court dans un champ (...). Les paniers

*nous rapprochent de ce qu'on a vraiment perdu de vue avec le système de consommation dans lequel on est (...)* » (ASC).

**À retenir !**

Le volet SHV du projet *Mangez frais, mangez près* a permis de comprendre que les circuits courts de distribution de légumes peuvent avoir un effet positif sur la saine alimentation, notamment en rendant les légumes frais accessibles, en favorisant un plaisir accru à les consommer, en misant sur la variété et en promouvant l'acte de cuisiner maison à partir d'ingrédients de base. Et le tout, en créant des occasions d'éducation agroalimentaire. Les professionnels de l'alimentation devraient garder à l'esprit les besoins résumés dans le **tableau 1**. Retenons également que stimuler l'intérêt pour l'origine des aliments et leur

culture donne une valeur accrue aux aliments. Cela conscientise par le fait même au gaspillage alimentaire et sensibilise les consommateurs aux différents effets de nos choix alimentaires sur les écosystèmes, la santé, la situation des producteurs et plus encore.

**Pour en savoir plus**

Référence au rapport de recherche : J. AUBÉ et M. MARQUIS. *Mangez frais, mangez près - Circuits courts de distribution de légumes et saines habitudes de vie* (Extensio-Équiterre), 2012, 169 p. ■

**Références**

1. Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'alimentation du Québec. Démystifier les circuits courts de commercialisation. Internet : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/estrie/journal/avril2012/Pages/D%3%A9mystifierlescircuitscourtsde-commercialisation.aspx> (accès le 28 février 2014)
2. J. PAYET, M. GILLES et P. HOWAT. "Gascoyne growers market: A sustainable health promotion activity developed in partnership with the community". Australian Journal of Rural Health, 2005; 13(5): 309-314.
3. L. TZONG-RU. "Marketing strategies of fishery products for supermarkets and farmers markets in Taiwan". Journal of Food Products Marketing, 2011; 17(4): 420-440.
4. Groupe AGECO. *Portrait des réseaux de distribution de fruits et légumes frais au Québec*, février 2007, 119 p.
5. Association des marchés publics du Québec. *Étude sur la caractérisation des marchés publics du Québec - sommaire exécutif*, mars 2008, 5 p.
6. R. VECCHIO. "Italian and United States farmers' markets: Similarities, differences and potential developments". Journal of Food Products Marketing, 2011; 17(2-3): 386-406.
7. Association des marchés publics du Québec. *Étude sur les impacts économiques des marchés publics agroalimentaires du Québec*, mars 2011. 30 p.
8. Agriculture and Agri-Food Canada - *Farmer's Markets Canada*. 3,09 billion; National Farmers' Market Impact Study Overview. 2009, 8 p.
9. United States Department of Agriculture. *Local food systems; Concepts, impacts, and issues*, 2011, 80 p.
10. Équiterre. *Manger chez soi, pourquoi? Motivations et obstacles à l'achat de fruits et légumes locaux: un sondage pancanadien*, juin 2011, 58 p.
11. Y. PARK, J. QUINN, K. FLOREZ et coll. "Hispanic immigrant women's perspective on healthy foods and the New York City retail food environment: A mixed-method study". Social Science & Medecine, 2011; 73(1): 13-21.
12. J.L. BLITSTEIN, J. SNIDER et WD. EVANS. "Perceptions of the food shopping environment are associated with greater consumption of fruits and vegetables". Public Health Nutrition, 2012; 15(6): 1124-1129.
13. L.A. MCCORMACK, MN. LASKA, NI. LARSON et coll. "Review of the nutritional implications of farmer's markets community gardens: A call for evaluation and research efforts". Journal of the American Dietetic Association, 2010; 110(3): 339-408.
14. Équiterre. *Agriculture soutenue par la communauté*. Internet : <http://www.equiterre.org/categorie/projets/manger/agriculture-soutenue-par-la-communaute> (accès le 28 février 2014)

**Tableau 1:**  
**Atouts et besoins reliés aux circuits courts**

Les circuits courts de distribution offrent :	Besoins reliés aux circuits courts du point de vue de l'acheteur :
Un accès à de grandes quantités de légumes frais.	Outiller quant à la gestion de grandes quantités de légumes.
Un accès à une variété de légumes.	Outiller à l'égard de la nouveauté et de la variété.
Une quantité et une variété de légumes, promouvant la cuisine maison à partir d'ingrédients de base.	Outiller pour la planification, l'organisation et la préparation de repas à partir d'ingrédients de base.
Des occasions d'éducation agroalimentaire.	Sensibiliser les consommateurs à l'importance de l'éducation agroalimentaire et de la transmission de compétences culinaires.

# L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE CHEZ LES ADULTES ATTEINTS DE DIABÈTE DE TYPE 2 NON TRAITÉS PAR L'INSULINE : RECOMMANDATIONS POUR UN USAGE OPTIMAL



**Christine Lobè**, M.Sc., M.A.P., Ph.D.(c)  
**Alain Prémont**, B.Pharm., M.B.A.  
**Hélène Guay**, M.A., Ph.D.  
**Éric Tremblay**, B.Pharm., M.Sc.  
**Sylvie Bouchard**, B.Pharm.,  
 D.P.H., M.Sc., M.B.A.  
**Linda Pinsonneault**, M.D.,  
 M.Sc., FRCPC

*Institut national d'excellence en santé  
 et en services sociaux, Québec, Québec*

## Contexte

L'autosurveillance glycémique (ASG) est l'approche par laquelle une personne atteinte de diabète mesure sa glycémie capillaire à l'aide de bandelettes et d'un glucomètre afin d'ajuster sa médication et ses habitudes de vie ou de vérifier leur effet sur le contrôle de la maladie. Malgré la controverse entourant les avantages réels de l'ASG chez les personnes atteintes de diabète de type 2 non traitées par l'insuline, force est de constater une augmentation croissante de l'usage des bandelettes d'ASG au sein de cette population. **En effet, selon les informations extraites des banques de données de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), la quantité de bandelettes facturées est passée de 35 à 50 millions entre 2003 et 2011 pour les personnes atteintes de diabète de type 2 non traitées par l'insuline et inscrites au régime public d'assurance médicaments du Québec (RPAMQ).**

## Initiative de l'INESSS

Préoccupé par ce constat, l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) a pris l'initiative de promouvoir un usage optimal de l'ASG auprès des professionnels de la santé et des patients. L'objectif du projet était d'élaborer des recommandations pour orienter et soutenir la pratique des professionnels de la santé afin de favoriser un usage optimal de l'ASG par les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline.

Une démarche d'élaboration des recommandations, basée sur des données probantes issues de la littérature scientifique, sur des données relatives au contexte québécois et sur des opinions d'experts et de patients, a été menée. Les représentants des ordres, fédérations et associations professionnels du Québec concernés par le projet, dont l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, ainsi que des représentants de l'Association québécoise des établissements de santé et de services sociaux, du ministère de la Santé et des Services sociaux et de Diabète Québec ont participé à ce processus. Cet article présente les principaux résultats de cette démarche.

## Principes d'utilisation de l'ASG

La mise en parallèle de la preuve scientifique et des opinions d'experts et de patients a permis d'établir quelques principes d'utilisation de l'ASG. Ainsi, il est entendu que l'ASG est une des composantes de l'autogestion du diabète et qu'elle ne peut être dissociée de la prise en charge globale de cette maladie incluant les habitudes de vie. Pour optimiser l'utilisation de l'ASG, le professionnel de la santé doit :

- s'assurer de l'**adhésion du patient ou de son proche** aidant préalablement à la prescription de l'ASG.
- proposer au patient l'**enseignement sur la lecture et l'interprétation des résultats** de l'ASG.
- **individualiser la fréquence des mesures** de la glycémie capillaire en fonction de l'état du patient.
- s'assurer de l'**utilisation des résultats** de l'ASG pour apporter des modifications aux habitudes de vie et à la médication, lorsque nécessaire.
- **réévaluer l'usage et la fréquence** de l'ASG tous les 3 à 6 mois.

**Tableau 1 :**  
**Recommandations individualisées pour un usage optimal de l'ASG selon la condition du patient<sup>3</sup>**

Adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline	
Condition du patient	Fréquence de l'asg suggérée <sup>1</sup>
Diagnostic non récent de diabète (plus de 6 mois) Atteinte de la cible de l'hémoglobine glyquée (a1c) et l'une ou l'autre de ces deux conditions : - Traité par changement des habitudes de vie - Utilisant des antidiabétiques ne causant pas d'hypoglycémie	<b>Mesures quotidiennes généralement non requises</b> ou selon les circonstances cliniques.
Utilisation d'antidiabétiques pouvant causer de l'hypoglycémie <sup>2</sup> .	<b>Effectuer une mesure additionnelle</b> en cas de symptômes pour objectiver une hypoglycémie et au moment où l'hypoglycémie se produit habituellement (avec ou sans symptômes) afin de vérifier s'il existe une tendance.
Cible de l'hémoglobine glyquée (a1c) non atteinte.	<b>1 fois par jour jusqu'à l'atteinte de la cible</b> ou selon les circonstances cliniques pour soutenir le suivi des changements dans les habitudes de vie et la médication.
Diagnostic récent de diabète (moins de 6 mois).	<b>1 fois par jour</b> ou selon les circonstances cliniques (en variant le moment de la prise au cours de la journée) afin de juger de l'effet de la modification des habitudes de vie et de la médication.
Début ou ajustement de traitement, notamment lors de l'inclusion des antidiabétiques oraux pouvant causer de l'hypoglycémie <sup>2</sup> .	<b>1 fois par jour</b> ou selon les circonstances cliniques (en variant le moment de la prise au cours de la journée) afin de juger de l'effet de la modification des habitudes de vie et de la médication.
Occupation requérant un contrôle strict de l'hypoglycémie <sup>3</sup> . Par exemple, conduite automobile ou activité exigeant une vigilance soutenue.	<b>Aussi souvent que l'occupation le requiert.</b>

1. Quelle que soit l'utilisation recommandée, certaines circonstances particulières peuvent justifier d'adapter la fréquence, notamment pour évaluer l'effet d'un repas, d'un aliment ou d'une activité physique particulière sur la glycémie. Dans le cadre de l'enseignement de l'autogestion de la maladie au patient, il est souhaitable d'effectuer des mesures avant et après le repas ou l'activité visée.

2. Antidiabétiques pouvant causer de l'hypoglycémie : gliclazide, glimépiride, glyburide, chlorpropamide, tolbutamide, répaglinide et natéglinide.

3. Il s'agit ici de l'hypoglycémie induite par l'utilisation des antidiabétiques pouvant causer de l'hypoglycémie.

**Fier assureur  
des membres de l'Ordre  
depuis plus de 10 ans**



Nous sommes là pour vous protéger dans l'exercice de vos activités professionnelles! N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur votre programme d'assurance.

**1 800 644-0607**  
[lacapitale.com/opdq](http://lacapitale.com/opdq)



**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

# La mise en œuvre des recommandations proposées dans la pratique nécessitera un effort concerté de tous les professionnels de la santé en vue d'adopter un langage commun, pour favoriser un usage optimal de l'ASG chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline.

## Recommandations spécifiques à l'usage de l'ASG

Au-delà de ces principes, la preuve scientifique analysée a montré que chez les patients atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline, certains bénéficieraient plus que d'autres de l'utilisation de l'ASG. Ces patients sont notamment ceux n'ayant pas atteint le contrôle de leur glycémie, ceux dont le diagnostic est récent (moins de six mois) et ceux traités avec des antidiabétiques pouvant provoquer de l'hypoglycémie. Le **tableau 1** présente les recommandations pour un usage optimal de l'ASG selon l'état du patient.

## Conclusion

La démarche de recherche poursuivie tout au long du projet a permis de réaliser un guide d'usage optimal de l'ASG et d'offrir aux professionnels de la santé un outil pratique qui tient compte de la condition clinique du patient, des valeurs et des préférences des patients et des professionnels de la santé ainsi que de la meilleure preuve scientifique disponible sur le sujet. **La mise en œuvre des recommandations proposées dans la pratique nécessitera un effort concerté de tous les professionnels de la santé en vue d'adopter un langage commun, pour favoriser un usage optimal de l'ASG chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline.** À ce sujet, l'INESSS a prévu un projet de mesure des effets de son initiative, deux ans après l'implantation du guide d'usage optimal dans le réseau de la santé.

## Remerciements

Les auteurs tiennent à souligner la collaboration des personnes et groupes suivants : Mme Kim Tardif, conseillère en communication à l'INESSS ; Mme Lysanne St-Amour, spécialiste en information à l'INESSS ; les membres du groupe d'experts qui ont participé à l'élaboration des recommandations ; les membres du comité de suivi et d'implantation qui ont fourni des informations clés pour la diffusion et l'implantation du guide ; les lecteurs externes et les membres du comité scientifique permanent en santé et en services sociaux de l'INESSS pour leurs commentaires. ■

### Pour en savoir plus

Autosurveillance glycémique chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline : guide d'usage optimal.

Disponible à : [www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS\\_Guide\\_usage\\_ASG.pdf](http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS_Guide_usage_ASG.pdf).

Autosurveillance glycémique chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline : rapport d'évaluation.

Disponible à : [www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS\\_Rapport\\_Evaluation\\_ASG\\_06.pdf](http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS_Rapport_Evaluation_ASG_06.pdf).

Autosurveillance glycémique chez les adultes atteints de diabète de type 2 non traités par l'insuline : cadre, processus et méthodes d'élaboration du guide d'usage optimal.

Disponible à : [www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS\\_Cadre\\_Processus\\_ASG\\_06.pdf](http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesChroniques/INESSS_Cadre_Processus_ASG_06.pdf).

En partenariat avec  
Ordre professionnel  
des diététistes  
du Québec



ASSURANCE VIE, SANTÉ ET VOYAGE

## Assurez-vous de profiter de la vie!

Profitez d'un régime d'assurance collective à la carte pour vous et votre famille:

- > Invalidité
- > Maladies redoutées
- > Vie
- > Frais généraux de bureau
- > Médicaments
- > Maladie complémentaire (physiothérapie, hospitalisation, soins infirmiers, etc.)
- > Soins dentaires
- > Voyage et service d'assistance

Appelez-nous pour de plus amples informations:  
1 877 579-5585  
dpmm.ca/lessurmesures

**DPMM**  
Dale Parizeau  
Morris Mackenzie  
Cabinet de services financiers

## QUESTIONNAIRE DÉTACHABLE POUR L'OBTENTION DE CRÉDITS

La section du bas devra être retournée à l'OPDQ pour l'obtention des crédits de formation continue inscrits au dossier du membre. Nombre de crédits alloués : 4 UFC.

Un chèque de 25\$ (taxes incluses) émis à l'ordre de l'OPDQ devra accompagner cette feuille (pour couvrir les frais d'administration).

Doit être retourné avant le 31 octobre 2014.

### DOSSIER : Questions sur l'article de Bernard Lavallée et Amélie Baillargeon « Les aliments biologiques : état des connaissances et outils pour conseiller les consommateurs »

**1. Seul le logo de l'un des six organismes de certification suffit pour attester qu'un produit alimentaire composé à 95% d'ingrédients biologiques est véritablement biologique.**

- a) Vrai, le logo suffit.
- b) Faux, les mentions obligatoires doivent figurer sur l'emballage.
- c) Faux, le nom de l'organisme de certification doit figurer sur l'emballage.

**2. Les consommateurs qui se tournent vers les aliments biologiques le font fréquemment pour une question de santé. Laquelle de ces réponses ne correspond pas à une autre motivation de ces consommateurs ?**

- a) Le goût.
- b) Le prix.
- c) L'environnement.
- d) Le soutien de l'économie locale.

### DOSSIER : Questions sur l'article de Manon Boulianne, « Le jardinage partagé en milieu urbain : nourrir le corps, l'esprit, les liens sociaux et les compétences alimentaires »

**3. Lequel de ces énoncés concernant le jardinage partagé est vrai ?**


- a) Peut faciliter l'acquisition de connaissances sur la qualité des aliments récoltés.
- b) A uniquement le potentiel d'améliorer l'alimentation des personnes concernées.
- c) Permet à lui seul de remplacer le recours aux banques alimentaires en situation de pauvreté.

**4. Lequel de ces énoncés est vrai concernant la santé physique et mentale en lien avec le jardinage partagé ?**

- a) Il représente une activité physique uniquement lorsqu'on s'y rend à pied ou à vélo.
- b) Il ne permet pas de maintenir les capacités motrices des personnes âgées.
- c) Il peut favoriser des mécanismes informels de soutien.

*(Questions 5 à 8 en page suivante)*

Découpez et postez à l'adresse ci-dessous

Nom(s)	<b>CULTIVER UNE ALIMENTATION SAINÉ, RESPONSABLE ET DURABLE</b>	
Prénom(s)	Volume 12, n° 1 Printemps 2014	<b>4</b> 
Numéro de membre	Réponses	
Signature	1. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/>	5. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
<p><b>Retournez cette section avec votre paiement de 25\$ par la poste avant le 31 octobre 2014 à :</b> Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2155, rue Guy, bureau 1220, Montréal (Québec), H3H 2R9</p>	2. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>	6. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
	3. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/>	7. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
	4. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/>	8. A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/>

**DOSSIER : Questions sur l'article de Gabriel April-Lalonde et Marie Marquis « Évaluation de l'intégration d'un volet nutritionnel éducatif aux Jardins-jeunes du Jardin botanique de Montréal, par des animatrices non professionnelles de l'alimentation »**

**5. Lequel de ces énoncés est le plus juste : Les résultats de cette étude, ainsi que la littérature scientifique laissent entendre que pour intégrer l'éducation nutritionnelle dans les activités de jardinage avec les jeunes, les animateurs devraient être...**

- Nutritionnistes, pour éviter d'entraver le développement et le maintien de saines habitudes alimentaires chez les participants.
- Formés professionnellement dans un domaine relié à l'alimentation, afin d'exercer une forte influence sur les participants.
- Adéquatement formés, évalués et supervisés durant les activités par un diététiste/nutritionniste, pour acquérir des connaissances en nutrition et pour appliquer les bonnes pratiques d'éducation alimentaire.
- Évalués, puis formés et encadrés par un diététiste/nutritionniste selon les besoins, durant les activités, afin de favoriser le recours à de bonnes pratiques d'éducation alimentaire.

**6. Le jardinage combiné à l'éducation alimentaire et nutritionnelle permet d'influencer plusieurs déterminants des choix alimentaires des participants. Quel énoncé en regroupe deux de ceux reconnus comme étant les plus importants chez les jeunes ?**

- Une plus grande accessibilité aux aliments végétaux et l'appréciation de leurs attraits organoleptiques.
- La connaissance du rôle des aliments dans la santé et l'exposition aux attitudes et aux pratiques des pairs concernant les légumes et les fruits.
- L'exemple d'attitudes et de pratiques alimentaires donné par les éducateurs et le coût des aliments
- Des expériences répétées avec les aliments végétaux et des connaissances du rôle nutritif des aliments.

**CHRONIQUE JURIDIQUE : Questions sur l'article de Janick Perreault « La tenue des dossiers »**

**7. Lorsqu'une diététiste/nutritionniste exerce au sein d'une équipe pluridisciplinaire, notamment au sein des établissements de santé, ses notes au dossier doivent être consignées dans le dossier commun et non pas dans des « dossiers parallèles » conservés dans son bureau. Vrai ou faux ?**

- Vrai. Ses notes au dossier doivent être accessibles à l'ensemble de l'équipe médicale pour partager les informations et pour assurer la coordination de leurs interventions.
- Faux. Pourvu que le diététiste/nutritionniste inscrive un résumé de ses interventions dans le dossier commun, il peut conserver pour son propre usage ultérieur un dossier parallèle contenant de plus amples informations.

**8. Parmi les affirmations suivantes, laquelle est vraie ?**

- Ce ne sont pas toutes les diététistes/nutritionnistes qui doivent tenir des dossiers, car la réglementation relative à la tenue de dossiers ne vise que les diététistes/nutritionnistes exerçant en nutrition clinique.
- Une surcharge de travail peut dispenser les diététistes/nutritionnistes de leurs obligations relatives à la tenue des dossiers.
- La tenue des dossiers est d'autant plus importante que les tribunaux reconnaissent qu'on peut se fier aux notes au dossier et tiennent pour acquis que tout ce qui n'est pas noté est considéré comme n'ayant pas en principe été fait.

Voici les réponses aux questions de reconnaissance de formation continue du Vol. 11, n°3, Hiver 2014

Les questions sont présentées sur le site Web de l'OPDQ, zone membre. Les réponses des questionnaires d'évaluation de formation continue seront publiées à la prochaine parution.

Les réponses seront également disponibles sur l'extranet du site Web de l'OPDQ. Vous devez nous retourner les questionnaires dûment remplis avec un chèque pour chaque questionnaire complété à l'ordre de l'OPDQ au montant de 25 \$.

**Les maladies rares, non moins importantes**

Réponses - Volume 11 n° 3 – hiver 2014 – Les maladies rares, non moins importantes

1. B 2. C 3. C 4. B 5. C 6. A 7. C 8. D 9. B 10. C 11. D 12. D

# L'OPDQ, c'est :

## Protection du public

**10**

Employées à  
la permanence  
de l'Ordre

- directrice générale et secrétaire
- secrétaire générale adjointe
- diététiste coordonnatrice à l'inspection professionnelle
- diététiste coordonnatrice aux affaires professionnelles
- coordonnatrice aux affaires publiques • diététiste coordonnatrice à la recherche, à la veille et à la documentation • adjointe aux communications et aux services à la clientèle • graphiste • parajuriste
- préposée au Tableau de l'Ordre et à la saisie de données

**22**

Comités et  
sous-comités  
**ET** plus d'une  
centaine de  
bénévoles  
impliquées

**3 000**

Membres  
formées,  
compétentes et  
dévouées

- Nutrition clinique
- Nutrition publique
- Gestion de services alimentaires et
- Industrie agroalimentaire et biopharmaceutique

Admission, formation continue, inspection professionnelle, déontologie, discipline, soutien aux membres, publications, présence en commissions parlementaires ...

**OPDQ.ORG**