



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Améliorer l'offre alimentaire dans les événements et les fêtes populaires



**Guide à l'intention
des organisateurs d'événements
et de fêtes populaires à Sherbrooke**

Eau potable

Collations

Plaisir en famille

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec madame Annie Masson, coordonnatrice de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à amasson.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
95, rue Camirand, local 210-07
Sherbrooke (Québec) J1H 4J6
www.bougerjenmange.ca

Une initiative de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, qui regroupe le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, dans le but d'améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises.

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation Vitae du CSSS-IUGS, des Caisses Desjardins de Sherbrooke et de Québec en Forme.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

ISBN : 978-2-924330-66-1 (version imprimée)

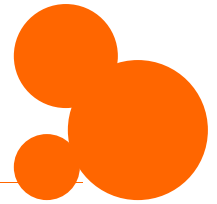
ISBN : 978-2-924330-67-8 (version PDF)

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations du document doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

Table des matières

Section 1 : généralités	1
Préambule	1
Objectifs	1
Section 2 : portrait général des pratiques et de l’offre alimentaire des organismes	3
Section 3 : stratégies pour favoriser des choix alimentaires sains	5
1. Offrir des choix sains	6
2. Mettre en valeur et promouvoir les choix sains	10
3. Offrir des fruits et légumes gratuits	11
4. Donner l’information sur la qualité des aliments au menu	11
5. Rendre l’eau potable facilement accessible	14
Section 4 : hygiène et salubrité des aliments	15
Définitions.....	15
Les bonnes pratiques	15
Hygiène personnelle et lavage des mains.....	15
Contrôle des températures	16
Conclusion	17
Références	18
Annexes	19
Annexe I : Ressources utiles	21
Annexe II : Tableau de la valeur nutritive	23
Annexe III : Emprunt du vélo-mélangeur	25

Section 1 : généralités



PRÉAMBULE

En mars 2013, la Ville de Sherbrooke a adopté la *Politique alimentaire pour les infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires*. Grâce à sa politique, la Ville de Sherbrooke contribue à améliorer la qualité de l'alimentation offerte, à créer des environnements favorables à une saine alimentation et à faciliter l'accès à des aliments sains. Bien que tous les aliments fassent partie d'une alimentation saine et équilibrée, les installations municipales, par leur statut et selon le continuum de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, sont appelées à mettre l'accent sur les aliments quotidiens et d'occasion. Cela dit, les aliments dits d'exception peuvent être intégrés à l'offre alimentaire, mais devraient s'y retrouver en quantité moindre.

Ainsi, de la politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke émergent plusieurs orientations telles que la promotion de la saine alimentation auprès des clientèles des services alimentaires et le développement des compétences du personnel. Dans le cadre du plan d'action des arrondissements de la Ville de Sherbrooke, en lien avec le *Portrait des jeunes sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive* réalisé par l'Alliance sherbrookoïse pour des jeunes en santé (Alliance), une ressource en nutrition du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS) a été sollicitée afin de soutenir les organisateurs des fêtes populaires.

OBJECTIFS

L'**objectif principal** de cette collaboration entre deux des partenaires de l'Alliance, soit la Ville de Sherbrooke et le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, est de promouvoir, en accord avec la politique alimentaire, l'offre de saines alternatives auprès des organisateurs d'événements et de fêtes des arrondissements de la Ville de Sherbrooke. Parmi les responsables de l'offre alimentaire, on retrouve des membres des comités organisateurs des événements, des centres communautaires, des membres des Chevaliers de Colomb, des scouts ainsi que des concessionnaires alimentaires.

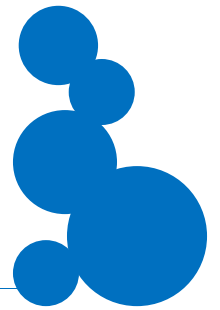
Objectifs spécifiques :

- Dresser un portrait général de l'offre alimentaire lors des événements et des fêtes se déroulant sur le territoire de la Ville de Sherbrooke.
- Promouvoir, auprès des organisateurs d'événements et de fêtes, des stratégies pour inciter la population à effectuer de meilleurs choix.
- Transmettre des outils pratiques aux organisateurs des événements afin de leur permettre de poser des actions concrètes en lien avec l'amélioration de l'offre alimentaire.
- Offrir un accompagnement personnalisé aux organisateurs des événements lors de la préparation et de la tenue de leurs événements.

Dans le but de mieux outiller les organismes à mettre en application la politique alimentaire et de se conformer à celle-ci, une rencontre a été organisée au mois d'octobre 2013. Sur une base volontaire, des organisateurs de fêtes populaires se sont réunis pour discuter et partager des moyens d'améliorer l'offre alimentaire dans leurs évènements. Cette rencontre visait l'ensemble des organisateurs des fêtes populaires des six arrondissements de la Ville de Sherbrooke. Lors de cette rencontre, une ébauche du présent guide d'amélioration de l'offre alimentaire leur a été présentée. Par la suite, un accompagnement par des nutritionnistes ou des stagiaires en nutrition a été réalisé lors de la préparation et de la tenue de certaines fêtes de quartier.



Section 2 : portrait général des pratiques et de l'offre alimentaire des organismes



En 2013, un bref portrait des pratiques alimentaires ainsi que de l'offre alimentaire lors des événements et des fêtes populaires a été réalisé. Le nombre d'événements et de fêtes populaires dans les six arrondissements de la Ville de Sherbrooke s'élevait à 26, incluant les nombreuses fêtes de quartiers, les fêtes nationales de même que le Festival des traditions du monde, la Classique Pif, le Carnaval de Sherbrooke et la Fête du Lac-des-Nations.

Parmi les différents organismes et organisateurs qui travaillaient à la réalisation d'un ou de plusieurs événements, quinze ont été sollicités par téléphone ou par courriel. De ceux-ci, neuf organisateurs ont entièrement ou partiellement répondu à un questionnaire portant sur les pratiques et l'offre alimentaire lors de leurs événements ainsi que sur leur connaissance de la politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke.

Les principaux constats issus de ce portrait étaient les suivants :

- 7 fêtes sur 19 ont fait appel uniquement à des concessionnaires;
- 7 fêtes sur 19 offraient les aliments gratuitement;
- 5 organisateurs sur 7 connaissaient l'existence de la politique alimentaire;
- Les aliments les plus fréquemment offerts étaient :
 - Hot-dogs traditionnels;
 - Épis de maïs;
 - Boissons sucrées;
 - Maïs soufflé;
 - Sandwichs grillés au fromage;
 - Barbe à papa.
- Des organismes ont pris l'initiative de proposer des choix alimentaires sains :
 - Pommes;
 - Potages aux légumes;
 - Pitas et houmous;
 - Feuilles de vigne farcies;
 - Maïs soufflé sans beurre;
 - Hot-dogs avec saucisses de tofu;
 - Pains de blé entier.
- Les principaux équipements utilisés étaient :
 - Réfrigérateurs/glacières;
 - Plaques à cuisson;
 - Cuit-vapeurs (*steamer*);
 - Brûleurs.

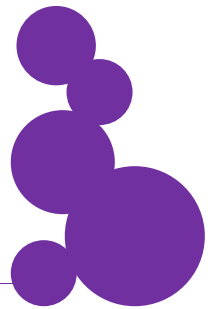


- Les particularités de la préparation, du service et de la vente d'aliments sains étaient :
 - Toutes les étapes étaient effectuées par des bénévoles uniquement;
 - Il n'y avait aucune vente d'aliments (gratuité);
 - Il n'y avait pas d'accès à l'eau courante.
- Les entraves à l'application de la politique alimentaire étaient :
 - Les commanditaires (offre limitée, obligation de vendre certains produits);
 - La présence unique de concessionnaires alimentaires (la politique s'appliquait difficilement dans ce cas);
 - La forte demande de la population pour la malbouffe et les friandises;
 - Les coûts d'achat et de vente;
 - L'inaccessibilité à une cuisine pour la préparation d'aliments.

Les informations récoltées ont permis de mieux cibler les contextes et les besoins particuliers des organisateurs des événements et des fêtes. À la lumière de celles-ci, il est intéressant de constater que l'offre alimentaire de plusieurs événements est sous la responsabilité de concessionnaires alimentaires. Ainsi, les organisateurs peuvent avoir une influence significative sur l'offre alimentaire lors du choix des concessionnaires et de l'octroi des contrats. L'accès réduit à de l'équipement et à des ressources pour la préparation des aliments est un autre aspect qui s'est révélé important pour les organisateurs des événements et des fêtes. Les propositions et les conseils offerts doivent donc prendre ces limites en considération.



Section 3 : stratégies pour favoriser des choix alimentaires sains



Ce guide d'amélioration de l'offre alimentaire dans les événements et les fêtes populaires regroupe cinq stratégies visant à favoriser des choix alimentaires sains :

1. Offrir des choix sains;
2. Mettre en valeur et promouvoir les choix sains;
3. Offrir des fruits et légumes gratuits;
4. Donner de l'information sur la qualité des aliments au menu;
5. Rendre l'eau potable facilement accessible.

Des outils de référence de même que des moyens concrets sont proposés afin d'améliorer l'offre alimentaire des fêtes populaires. Ces recommandations doivent être prises en considérant les limites propres à chacun des événements populaires. Vous trouverez également, en annexe I, davantage de ressources qui peuvent vous être utiles, notamment si vous souhaitez obtenir des recettes. **Sans éliminer totalement les aliments d'exception de l'offre alimentaire des événements, il est possible de compléter celle-ci avec des aliments plus sains (quotidiens ou d'occasion).**



1. OFFRIR DES CHOIX SAINS

Le tableau 1 propose une liste de produits pouvant substituer des produits couramment offerts lors des fêtes populaires. Ces options sont de meilleurs choix alimentaires que ce qui est offert habituellement.

Tableau 1: Liste de produits alternatifs

Offres courantes	Alternatives plus saines
Barbotines (<i>slush</i>)	→ Smoothies aux vrais fruits
Boissons aux fruits avec sucres ajoutés, boissons gazeuses régulières ou diètes	→ Jus 100 % pur (favoriser les petits formats 200-300 ml) → Eau aromatisée maison
Chocolat chaud	Chocolat chaud → préparez-le avec du lait Meilleurs choix :
Chocolat chaud avec saveur (ex. : Coffee Crisp, Rolo, etc.)	→ 1. Poudre de cacao 2. Copeaux de chocolat 3. Poudre commerciale de marque Nesquick de Nestlé Respecter les quantités proposées par les fabricants.
Friandises glacées / Mr. Freeze	→ Tubes de yogourt congelés Favoriser les friandises préparées avec de vrais fruits ou du jus de fruits 100 % pur
Aliments avec pain (sandwich au fromage, hamburger, hot-dog)	→ Choisir un pain fait de grains entiers
Pepperoni traditionnel	→ Simili pepperoni végétarien Pepperoni de dinde Tranches de bœuf, de poulet, de dinde
Hot-dogs traditionnels	→ Saucisses végétales Guédilles au poulet Chili-dogs Saucisses réduites en gras et en sodium
Combos avec frites et boisson gazeuse	→ Combos avec salade ou crudités Offrir des combos avec un choix restreint de boissons (lait, eau, jus 100 % pur de petit format)
Chips (croustilles)	→ Produits du type « Popchips » ou Pretzel Croustilles de riz nature Croustilles cuites au four et réduites en sodium (ex. Lays, Kettle)
Maïs soufflé avec beurre, sel et assaisonnements	→ Nature (sans ajout de beurre, sel) Réduire de moitié les quantités de beurre et de sel Remplacer le beurre par de la margarine non hydrogénée ou de l'huile de canola
Barres de chocolat de marques populaires	→ Barres de chocolat avec 70 % et plus de cacao (favoriser les petits formats de 35-45 g) Barres tendres
Trios avec frites et boisson gazeuse	→ Offrir les trios avec choix restreint de boissons (eau, lait jus) Offrir les trios avec crudités ou salade

Le tableau 2 regroupe plusieurs suggestions d'aliments ou de mets pouvant être vendus dans les kiosques alimentaires lors des fêtes populaires.

Tableau 2 : Liste de choix sains pour les kiosques alimentaires

Collations	Mets principaux
<ul style="list-style-type: none"> • Barres de fruits séchés • Barres tendres • Compotes de fruits sans sucre ajouté • Craquelins et beurre d'arachide ou fromage • Crudités et trempette • Fromages • Fruits frais / salades de fruits • Galettes de riz soufflé nature • Noix et fruits séchés • Raisins et fromages • Yogourts et yogourts à boire 	<ul style="list-style-type: none"> • Houmous et pain pita • Bagels et fromages • Chili, chili-dogs • Pizzas sur croûte de pain pita de blé • Salades • Soupes/potages • Sandwichs, wraps, sous-marins, paninis <ul style="list-style-type: none"> ○ fromage ○ légumes ○ légumineuses ○ œufs ○ poulet ○ rôti de bœuf ○ thon ○ tomate • Pâtes alimentaires • Trios de crudités, œuf à la coque et fromage
Boissons	Desserts
<ul style="list-style-type: none"> • Berlingots de lait ou de lait au chocolat • Boissons de soya enrichies • Eau • Eau aromatisée maison • Eau gazéifiée • Jus 100% pur de petit format 	<ul style="list-style-type: none"> • « Jell-O » fait à base de vrai jus de fruits • Biscuits et muffins faits maison • Brochettes de fruits avec sauce au chocolat • Fruits frais • Parfaits de yogourt aux fruits

*Pour obtenir des recettes et plus d'idées de saines alternatives, veuillez consulter les ressources proposées en annexe I.



Le tableau 3 propose quelques recommandations générales sur l'alimentation qui peuvent s'appliquer à l'offre alimentaire de fêtes populaires.

Tableau 3 : Recommandations générales

Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser l'offre de légumes et de fruits peu transformés (frais, surgelés, en conserve);• Favoriser les jus 100 % pur plutôt que les boissons aux fruits avec sucre ajouté et les boissons gazeuses (régulières ou diètes);• Offrir des morceaux de légumes comme condiments pour les hot-dogs et hamburgers.
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser les produits céréaliers faits de grains entiers.
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser les fromages qui ne sont pas en saumure;• Favoriser le lait à 2 % de matières grasses et moins et les substituts tels que les boissons de soya enrichies;• Favoriser les yogourts et yogourts à boire à 3 % de matières grasses et moins;• Favoriser les fromages à 20 % de matières grasses et moins;• Favoriser des laits aromatisés à moins de 30 g de sucre par portion de 250 ml.
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser les charcuteries contenant le moins de matières grasses et de sodium (dinde, poulet, jambon, rôti de bœuf);• Favoriser la viande fraîche et les substituts de viande;• Favoriser des charcuteries contenant 15 % de protéines de viande ou plus.
Sodium	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des produits commerciaux sans ou réduits en sodium (sel). Ex. favoriser les versions de soupes, bouillons, sauce et jus de légumes réduits ou sans sodium.
Sucre	<ul style="list-style-type: none">• Limiter à 3 ou 4 variétés différentes par type de friandises;• Limiter l'offre d'aliments avec sucre comme 1^{er} ingrédient (chocolat, bonbons, etc.);• Favoriser les desserts à base de fruits et de lait ou substituts ou ceux faits maison.
Gras	<ul style="list-style-type: none">• Éliminer ou réduire l'offre d'aliments frits;• Favoriser l'utilisation de gras non hydrogéné (ex. huile de canola et margarine non hydrogénée).

Vous devez faire l'achat de produits commerciaux? Les étiquettes nutritionnelles sont un excellent outil pour comparer les différents produits. Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les principaux nutriments. Afin d'en apprendre davantage sur la lecture des tableaux de valeur nutritive, veuillez-vous référer à l'annexe II.

Le tableau 4 suggère des valeurs de référence afin de mieux sélectionner certains produits commerciaux.

Tableau 4 : Critères nutritionnels recommandés

	Biscuits (30 g)	Barres tendres (1 barre)	Craquelins (par portion)	Muffins (100 g)
Sucres	< 10 g (< 11 si biscuits avec fruits)	< 10 g (< 12 si barres tendres avec fruits)	---	<10 g (<12 si muffins avec fruits)
Fibres	> 2 g	> 2 g	> 2 g	> 2 g
Lipides totaux (gras)	< 7 g	< 5 g	---	< 5 g
Gras saturé et trans	< 2 g	< 1 g	---	< 2g
Sodium	---	---	< 250 mg	---

OCTROI DE CONTRATS À DES CONCESSIONNAIRES ALIMENTAIRES LORS D'ÉVÈNEMENTS ET DE FÊTES POPULAIRES

Puisque de nombreux évènements et fêtes populaires de la Ville de Sherbrooke font appel à des concessionnaires alimentaires, voici quelques aspects qu'il peut être intéressant de garder en tête lors de l'octroi des contrats.

- Les concessionnaires connaissent-ils la politique alimentaire de la Ville? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez les inviter à en prendre connaissance.
- Si plusieurs concessionnaires sont présents lors de votre évènement, proposent-ils une offre alimentaire variée et complémentaire? Est-ce qu'il y en a pour tous les goûts?

- Dans l'ensemble de l'offre alimentaire de votre évènement, est-ce que vous vous êtes assuré qu'il y ait des choix sains?
- Les concessionnaires alimentaires offrant des choix sains sont-ils mis de l'avant ou sont-ils mis à l'écart, dans l'ombre des concessionnaires offrant des aliments de type malbouffe?
- Est-ce que l'un des concessionnaires possède l'exclusivité sur la vente d'un type de produits?
- Quel type de vaisselle les concessionnaires utilisent-ils? Est-ce des matériaux qui intègrent les principes de développement durable promus par la politique de la Ville?
- Les concessionnaires sont-ils en mesure d'identifier les allergènes présents dans leur offre alimentaire?
- Les concessionnaires respectent-ils les normes en matière d'hygiène et de salubrité?

Sachez que pour obtenir du soutien dans le choix des concessionnaires et l'octroi des contrats, l'Alliance est disponible pour vous aider.

2. METTRE EN VALEUR ET PROMOUVOIR LES CHOIX SAINS

Il est possible de mettre en valeur les choix sains avec la stratégie des 4 « P ».

- **P**résentation
- **P**romotion
- **P**osition
- **P**rix

PRÉSENTATION

L'**apparence visuelle** des aliments a un très grand impact sur le processus décisionnel d'achat, c'est-à-dire les choix d'aliments que font les citoyens. Afin de favoriser les aliments les plus sains, il est recommandé de les **mettre en valeur** de même que de les rendre **attrayants** et **appétissants**.

Lorsque le menu offre des mets principaux, par exemple, il est possible de valoriser la présentation de l'assiette en jouant sur les formes, les textures, les couleurs et l'emballage. De simples fruits peuvent prendre plusieurs formes : fruits entiers, fruits en tranches ou en quartiers (ex. melon d'eau), salades de fruits, brochettes de fruits, compotes de fruits, fruits séchés, smoothies avec de vrais fruits, jus de fruits 100 % pur, etc.

PROMOTION

La promotion des aliments joue également un rôle important sur les choix alimentaires des citoyens. L'une des stratégies gagnantes concerne la promotion des aliments sains à proximité des points de service, par exemple, par le biais d'une affiche.

D'autres moyens de promotion sont aussi possibles tels que :

- Promouvoir un aliment sain par une activité originale (possibilité d'emprunter le vélo-mélangeur) (voir annexe III);
- Offrir des portions « dégustation gratuite » pour faire goûter les produits;
- Organiser une activité culinaire;
- Susciter l'intérêt des participants pour la saine alimentation en ayant un kiosque sur l'alimentation à proximité du point d'achat;

- Inviter une personnalité du monde alimentaire ou un chef local,
- Et bien plus!

POSITION

Les choix sains doivent être les plus visibles. On suggère donc de mettre ces aliments à la hauteur des yeux et à la portée de la main, lorsque possible. Par exemple, on peut placer un panier garni de fruits frais à l'endroit où les gens passeront leur commande. En le voyant, les gens seront davantage portés à en acheter. On recommande également de positionner les choix sains en suivant le mode de lecture traditionnel, soit de la gauche vers la droite. La visibilité des autres aliments devrait donc être réduite au maximum.

PRIX

Une autre stratégie prometteuse afin de favoriser les choix les plus sains consiste à influencer les prix d'achat des aliments. On suggère d'offrir, lorsque possible, des prix incitatifs qui augmenteront les ventes et la consommation de boissons et d'aliments sains en réduisant, par le fait même, les ventes et la consommation d'aliments de moindre valeur nutritive. Un autre moyen d'y parvenir serait d'avoir au menu un combo avec des aliments sains et d'offrir ce combo à moindre coût que les autres.

Exemple :

Hamburger + frites + liqueur pour 7 \$
VS
Hamburger + salade + eau, lait ou jus 100 % pur pour 5,50 \$

3. OFFRIR DES FRUITS ET LÉGUMES GRATUITS

Dans les fêtes populaires, lorsque certains aliments sont vendus et d'autres offerts gratuitement, le choix des participants est grandement influencé. En effet, l'aspect de gratuité devient très attrayant pour les consommateurs. Lorsqu'il y a distribution d'aliments gratuits, les fruits et les légumes sont à privilégier. Un partenariat avec des producteurs locaux ou la recherche de commanditaires sont des avenues intéressantes pour financer cette offre.

4. DONNER L'INFORMATION SUR LA QUALITÉ DES ALIMENTS AU MENU

Fournir à la population des indices pour faire des choix alimentaires sains est une autre stratégie gagnante. Les informations sur la qualité nutritive des aliments facilitent les choix des consommateurs.

D'ailleurs, c'est un concept qui fait actuellement ses preuves dans plusieurs organisations, notamment dans certains milieux hospitaliers et commerces en alimentation.

Dans le cas des fêtes populaires, une version simplifiée de ce concept vous est proposée. La classification des produits se fait selon trois catégories d'aliments, soit les aliments **quotidiens**, les aliments d'**occasion** et les aliments d'**exception**. Cette classification est issue du continuum de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.

L'objectif est donc d'identifier les choix sains de l'évènement sur votre menu afin de permettre aux consommateurs d'effectuer des choix plus éclairés. (Tableau magnétique disponible auprès de l'Alliance)

Les tableaux 5, 6 et 7 suggèrent un classement de quelques aliments pouvant être offerts dans les kiosques alimentaires lors de fêtes populaires. Si un aliment de votre menu ne se retrouve dans aucun des tableaux, vous pouvez joindre l'Alliance pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Code de couleurs



Meilleur choix (aliments quotidiens)



Bon choix (aliments d'occasion)

Aucune pastille

Aliments d'exception

Tableau 5 : Meilleurs choix (aliments quotidiens)



Meilleurs choix

- Pain pita et houmous
- Barres tendres (répondant aux critères Tableau 2)
- Compotes de fruits sans sucre ajouté
- Eau/ aromatisée maison
- Fromages (de préférence à < 20 % m.g.)
- Fruits et légumes frais
- Fruits séchés
- Hamburgers fait avec du pain de blé entier
- Jus de fruits 100 % pur de petit format et jus de légumes
- Lait ou boissons de soya enrichies
- Maïs soufflé nature
- Noix et graines rôties (sans sel)
- Paninis, sous-marins ou wraps au poulet/thon/jambon
- Potages de légumes
- Produits céréaliers de grains entiers
- Sandwichs grillés au fromage avec pain de blé entier
- Pâtes alimentaires de blé entier
- Thé/tisane
- Tofu/poissons/légumineuses
- Yogourts, yogourts à boire

Tableau 6 : Bons choix (aliments d'occasion)



Bons choix

- Aliments panés qui n'ont pas été frits et qui sont réchauffés ou cuits au four
- Certains desserts peu sucrés (ex. desserts commerciaux à base de lait, pain aux bananes, pain aux dattes, etc.)
- Chocolat chaud à base de lait et de poudre de cacao (selon la recette du fabricant)
- Fromages (> 20 % m.g.)
- Fromages ou œufs dans la saumure
- Hamburgers faits avec du pain blanc
- Maïs soufflé réduit de moitié en beurre et en sel ou avec margarine non hydrogénée
- Noix et graines avec sel
- Produits céréaliers raffinés (blanc)
- Salades César et salades de chou crémeuses
- Soupes commerciales
- Lait glacé (petit format)

Tableau 7 : Aliments d'exception (faible valeur nutritive)

Aucune pastille : **Aliments d'exception**

- Barbe à papa
- Boissons sucrées/boissons gazeuses régulières et diètes/boissons pour sportifs de type Gatorade/barbotines
- Sucreries/friandises
- Café
- Chips traditionnels (croustilles)
- Chocolat
- Chocolat chaud à base d'eau et mélanges commerciaux
- Crème glacée
- Friandises glacées commerciales
- Frites/poutines
- Hot-dogs avec saucisses traditionnelles
- Lait aromatisés contenant plus de 30 g de sucre par 250 ml
- Maïs soufflé avec beurre et sel
- Mets avec pepperoni, bacon, salami et autres
- Nouilles de type Ramen
- Pâtisseries/viennoiseries
- Poudings commerciaux
- Croquettes de poulet

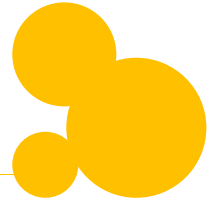
5. Rendre l'eau potable facilement accessible

Rendre l'eau potable facilement accessible peut sembler être une action anodine. Cependant, augmenter l'accès à de l'eau fraîche figure parmi les stratégies gagnantes en promotion des saines habitudes de vie. Voici quelques façons de mettre cette pratique en application :

- Indiquer, à l'aide d'affiches ou autres moyens, l'emplacement des différents points d'eau (buvettes) afin que les gens les repèrent aisément (affiches disponibles auprès de l'Alliance).
- S'il y a absence de buvette, mettre à la disposition des participants au moins une cruche d'eau de grand format ainsi que des verres recyclables ou biodégradables afin de leur permettre de remplir leur bouteille d'eau ou de boire un verre d'eau.
- Effectuer la location de stations d'eau auprès de l'organisme Festival et événements verts de l'Estrie (FEVE), mis sur pied suite aux legs d'équipements et de matériels par la Société hôte des Jeux du Canada 2013 qui se sont déroulés à Sherbrooke. À noter que les stations d'eau doivent être reliées à l'eau courante et que les verres ou bouteilles réutilisables ne sont pas fournis. Pour plus d'informations, contactez le FEVE à l'adresse suivante :
cree@environnementestrie.ca.
- Offrir, s'il y a vente d'aliments, la possibilité de se procurer une bouteille d'eau à un coût inférieur des autres boissons.
- Offrir des eaux aromatisées maison.



Section 4 : hygiène et salubrité des aliments



Dans le cadre d'événements et de fêtes populaires, certains organismes assurent la préparation des aliments avec l'aide de bénévoles. Voici quelques recommandations en matière d'hygiène et de salubrité à transmettre à ceux qui préparent ou servent les aliments.

DÉFINITIONS

Innocuité alimentaire : qualité d'un aliment ou d'un repas à ne causer aucun dommage au consommateur

Contamination croisée : résultat d'une action par laquelle un aliment qui a été contaminé en contamine un autre.

LES BONNES PRATIQUES

1. Toujours se laver les mains avant et après avoir manipulé des aliments.
2. Ne pas déposer sur les comptoirs et les tables de travail des contenants qui ont préalablement été posés sur le sol.
3. Ne pas utiliser les mêmes planches à découper ou les mêmes ustensiles pour les aliments cuits, les aliments crus et les aliments prêts à manger.
4. Préparer les aliments cuits ou prêts à manger séparément des aliments crus.
5. Placer au réfrigérateur les aliments cuits au-dessus des aliments crus.

Autres recommandations

- Ne jamais décongeler un aliment à la température pièce.
- Ne jamais congeler une viande qui a été décongelée.

HYGIÈNE PERSONNELLE ET LAVAGE DES MAINS

Sans le savoir peut-être, vous êtes un moyen de transport pour les micro-organismes.

- Les micro-organismes se déposent sur vos vêtements, vos chaussures, vos ustensiles, votre torchon, etc.
- Vous touchez à ces objets avec vos mains.
- Vous manipulez les aliments.
- Vous contaminez les aliments servis aux clients.

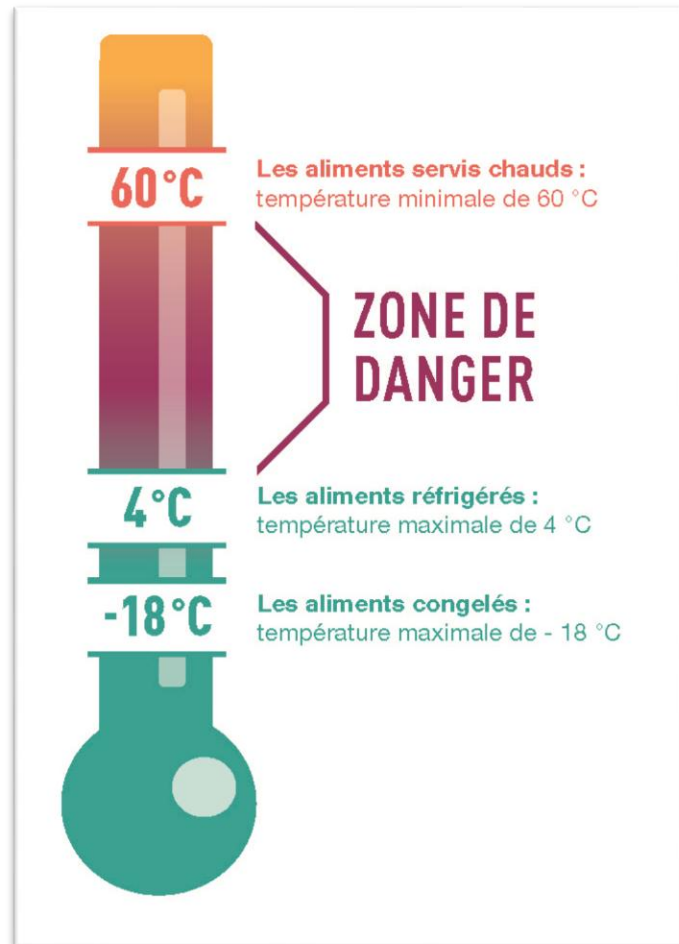
Vous êtes donc porteur de micro-organismes.

Ce n'est pas parce qu'on porte des gants qu'on est à l'abri des contaminations. Les gants sales sont aussi dangereux pour la contamination croisée que les mains sales.

CONTRÔLE DES TEMPÉRATURES

ZONE DE DANGER

Si des aliments devant normalement être conservés au réfrigérateur ont été laissés **plus de deux heures** dans la zone dangereuse (entre **4 °C et 60 °C**), vous ne devriez pas les servir, car il peut être dangereux de les consommer. Les bactéries qui causent les toxi-infections alimentaires se multiplient le plus rapidement entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F). Toutefois, si les aliments ont été laissés dans la zone dangereuse pendant moins de deux heures, les aliments peuvent être réfrigérés sans danger ou utilisés immédiatement.



Crédit photo: Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Conclusion

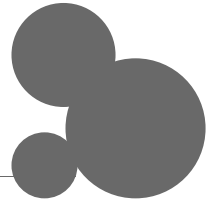


Ce document, qui s'arrime à la *Politique alimentaire pour des infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires de la Ville de Sherbrooke*, a été élaboré dans le but de soutenir les organisateurs d'événements à contribuer à améliorer l'offre alimentaire et à faciliter les choix alimentaires sains.

L'Alliance espère que ce document saura soutenir adéquatement les organisateurs ainsi que les consommateurs à faire des choix plus éclairés.



Références



Conseil d'administration des Jeux du Canada 2013. « Politique alimentaire », janvier 2012.

Le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke.
« Créer un environnement alimentaire favorisant les choix santé, suivi au plan d'action :
Distributeurs automatiques », 2013, 8 p.

Gouvernement du Québec. « Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes
de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 », 2013.

Gouvernement du Québec. « Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie
physiquement actif », 2008.

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. « Hygiène et de salubrité alimentaire », 2010.

MRC d'Argenteuil. « Projet de plan d'action municipal triennal du comité municipal « Ma santé en
valeur » de Saint-Andrée-d'Argenteuil », 2010-2013.

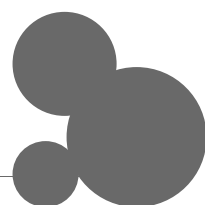
Québec en Forme. « Agir c'est possible », [En ligne]
[http://www.quebecenforme.org/media/105942/qef_encart_le_milieu_municipal.pdf]
(Consulté le 18/10/2013).

Robert Wood Johnson Foundation (2013). Which Environmental and Policy Interventions
Prevent Childhood Obesity? Collecting and synthesizing information about strategies and rating
the strength of the evidence for effectiveness. Program Results Report. August 28.

Verdun, Montréal. « Politique alimentaire « Bonne Bouffe » de Verdun », avril 2010.

Ville de Gatineau. « Politique alimentaire de la Ville de Gatineau : pour des choix santé »,
septembre 2012.

Annexes



ANNEXE I : RESSOURCES UTILES

Centre de santé et de services sociaux Drummond. « Ensemble, mangeons bien, fêtons vert! », 2011, 62 p.

- Trucs et astuces pour les événements et fêtes populaires
- Recettes

Extenso, le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

www.extenso.org

- Informations sur l'alimentation et la nutrition

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. « La santé au menu »,

www.lasanteaumenu.com

- Conseils en cuisine, en nutrition et en gestion
- Recettes

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. « Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé », 2010.

Tremplin santé. « À pieds joints dans les bonnes habitudes »,

<http://www.tremplinsante.ca/recettes>

- Recettes

Ville de Sherbrooke. « Politique alimentaire pour des infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires », mars 2013.

ANNEXE II : TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE



Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne

Comment CHOISIR

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

1 VÉRIFIEZ la quantité d'aliment →
Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

2 REGARDEZ le % VQ →
Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5 % VQ ou moins c'est **PEU** } Cela s'applique à tous les nutriments.
15 % VQ ou plus c'est **BEAUCOUP**

3 CHOISISSEZ

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

diminuer

- lipides
- lipides saturés et trans
- sodium

augmenter

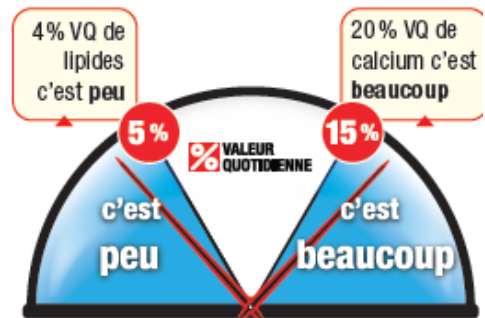
- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir :

Vous examinez un yogourt à l'épicerie. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4 % VQ) et **beaucoup** de calcium (20 % VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.

Yogourt

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur → % valeur quotidienne	
Calories	160
Lipides	2,5 g 4 %
saturés	1,5 g 8 %
+ trans	0 g
Cholestérol	10 mg
Sodium	75 mg 3 %
Glucides	25 g 8 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	24 g
Protéines	8 g
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	20 %
Fer	0 %



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011.
Also available in English under the title: Using the Nutrition Facts Table: % Daily Value.

SC Pub.: 100540
Cat.: H164-127/2011F-PDF
ISBN: 978-1-100-98483-4

Canada

ANNEXE III : EMPRUNT DU VÉLO-MÉLANGEUR

Le vélo-mélangeur est un outil pour faire la promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes et de leur famille.

Le vélo-mélangeur est un vélo stationnaire muni d'un mélangeur à l'avant et d'un mécanisme qui est actionné lorsqu'on pédale. Il suffit de mettre dans le mélangeur les ingrédients voulus dans son smoothie, son breuvage ou autre et de pédaler. La nature des ingrédients et la quantité de liquide ajouté font en sorte que l'exercice est plus ou moins demandant.

Matériel inclus lors du prêt :

- Vélo-mélangeur (bleu)
- Bac roulant contenant les instructions, requêtes de réparation, savon à vaisselle, assainisseur, Hertel, Purell, mélangeur, cuillère, couteaux, bol, nappes, attaches, ruban adhésif, corde, spatule, ciseau, pot à jus, sacs à poubelle, essuie-tout, planche à découper, linges à vaisselle, chiffons, spatule, et pompe à vélo

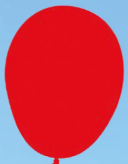
Pour vérifier si votre organisation est admissible pour l'emprunt d'un vélo-mélangeur ou pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé par courriel au :

info-bougerienmange.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca





**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**



Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

ISBN : 978-2-924330-66-1 (version imprimée)

ISBN : 978-2-924330-67-8 (version PDF)

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée.

Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites.

Toutes modifications ou adaptations du document doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.