

2011
0
1
2

Extenso

*Le Centre de référence sur la nutrition de
l'Université de Montréal*

Rapport annuel

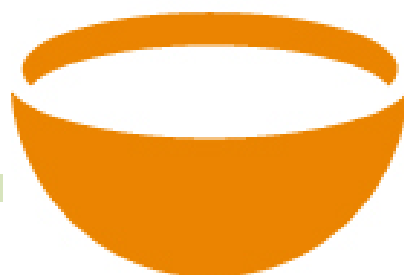






Table des Matières



Administrateurs d'Extenso au 31 décembre 2012

Marie Marquis, Ph. D., Dt. P.

Département de nutrition de l'Université de Montréal
Professeure titulaire
Présidente du conseil d'administration

Marielle Ledoux, Ph. D., Dt. P.

Département de nutrition de l'Université de Montréal
Directrice, professeur titulaire
Vice-présidente du conseil d'administration

Louise St-Denis Dt. P., M. Sc.

Département de nutrition de l'Université de Montréal
Professeur de formation pratique adjoint | Responsable de 1er cycle

Amélie Roy, Dt. P., M. Sc.

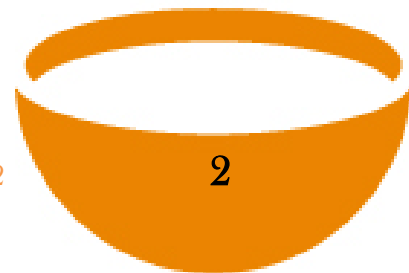
Département de nutrition de l'Université de Montréal
Coordonnatrice de la clinique universitaire de nutrition et de la formation continue.

Émile Lévy, MD, Ph.D.

Département de nutrition de l'Université de Montréal.
Professeur titulaire
Directeur scientifique du service de gastroentérologie, hépatologie et nutrition. Directeur de l'Unité de lipidologie, métabolisme et nutrition.

François Alain, MBA

Département de nutrition de l'Université de Montréal
Adjoint à la directrice (administration)





Direction, NUTRIUM

Nathalie Jobin, Dt.P., Ph.D.
François Alain, MBA

Extenso

Marie-Josée Leblanc Dt.P., Ph.D.
Coordonnatrice Extenso

Bernard Lavallée, Dt.P., candidat M.Sc.
Rédacteur

Julie Aubé, Dt.P., M.Sc.
Rédactrice

Extenso – projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec

Marie Marquis, Dt.P., PhD
Directrice du projet

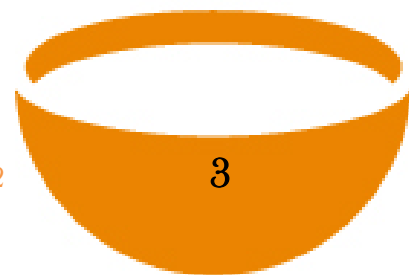
Philippe Grand, Dt.P. chef cuisinier
Coordonnateur du projet

Émilie Lacaille, M.A.

Nutritionnistes au projet :

Stéphanie Côté, Dt.P., M.Sc.
Élodie Gelin, Dt.P.
Amélie Baillargeon, Dt.P, candidate M.Sc..
Bernard Lavallée, Dt.P. candidat M.Sc.
Caroline lebel, Dt.P., candidate M.Sc.

Équipe



Extenso – projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde francophones canadiens*

Nutritionnistes au projet

Mylène Duplessis-Brochu, Dt.P., M.Sc.
Julie Deschamps, Dt.P., M.Sc.
Marc Bélanger, Dt.P., candidat M.Sc.

Extenso – projet *Tout le monde à table*

Nathalie Jobin, Dt.P., Ph.D.
Chargée de projet

Émilie Lacaille, M.A.

Nutritionnistes au projet :

Stéphanie Côté, Dt.P., M.Sc.
Marie-Douce Soucy, Dt.P., M.Sc.
Julie Aubé, Dt.P., M.Sc.

Équipe d’animation – Institut du Nouveau Monde

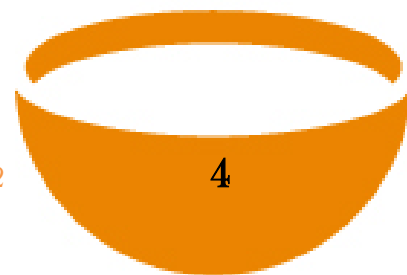
André Fortin

Conseiller en animation créative et chargé de projets

Jean-François Guilbault et Michel LeveSque

Animateurs

Équipe





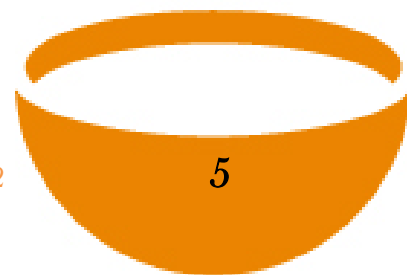
Histoire

Nous vivons à l'ère où le savoir, la connaissance et l'information sont aussi primordiaux qu'omniprésents. L'alimentation est un des domaines pour lequel la popularité publique et la demande d'information sont en constante croissance. En fait, la recherche de pratiques plus saines en matière de nutrition constitue un véritable phénomène de société.

C'est afin de répondre à cette demande toujours plus grande d'un public trop souvent exposé à des renseignements dont la véracité laisse pour le moins à désirer qu'un groupe de scientifiques a mis sur pied le Centre de référence francophone sur la nutrition humaine Extenso.

Ces professionnels de la santé ayant constaté qu'il leur était pratiquement impossible de pallier à la désinformation chronique de la population dans le cadre de leurs activités régulières, ont décidé de lancer un organisme de référence dont la mission serait précisément de fournir la bonne information à leurs concitoyens.

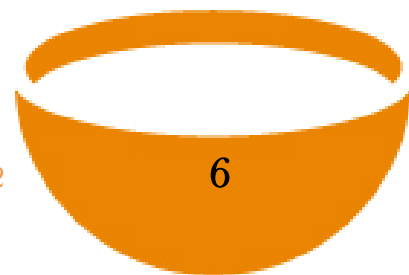
Fondé en 2001, Extenso est un organisme à but non lucratif. Extenso est le Centre de référence en nutrition humaine de l'Université de Montréal. Extenso est une composante de NUTRIUM, le portail de services en nutrition du département de nutrition de l'Université de Montréal. NUTRIUM offre des services en matière de nutrition et d'alimentation, par l'entremise de ses 4 entités: Extenso, la Clinique universitaire de nutrition, la Formation continue, les Ateliers de cuisine.



Dates importantes dans l'histoire d'Extenso

17 Août 2001	Obtention des lettres patentes du Centre de référence sur la nutrition humaine- Extenso.
Mars 2002 – mai 2003	Obtention d'une subvention du Fonds de l'Autoroute de l'information – ministère de la Culture et des Communications du Gouvernement du Québec. Développement du premier site de référence francophone sur la nutrition humaine qui servira de carrefour de diffusion incontournable pour l'ensemble des sources d'information crédibles en cette matière.
Mai 2003 à ce jour	Mise en ligne du site en 2003. Développement de contenus et mise à jour continue des informations nutritionnelles diffusées sur le site www.extenso.org .
Juin 2005	Création et mise en ligne de la zone pour les professionnels de la santé.

Depuis ces 10 dernières années, l'équipe de nutritionnistes d'Extenso s'attaque aux mythes alimentaires et à la désinformation. En plus de constituer une ressource pour les médias, Extenso coordonne aussi des projets de recherche et organise et donne des conférences ainsi qu'une multitude d'activités reliées à l'alimentation. Toutes ces opportunités de diffusion d'information nutritionnelle fiable et vulgarisée permettent de mieux informer les Québécois dans le but de les sensibiliser aux saines habitudes alimentaires.





La crédibilité et l'objectivité de l'équipe d'Extenso sont reconnues au Québec. Déjà en 2003, Extenso recevait le prix du mérite annuel en diététique de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Par la suite, en 2008, le rapport de la *Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois*¹ mettait en lumière la crédibilité d'Extenso en tant que centre de référence en nutrition. Par le fait même, ce rapport confirme la nécessité qu'Extenso poursuive sa mission auprès de la population québécoise et développe de nouveaux services, afin de satisfaire aux besoins croissants des consommateurs québécois.

¹ Rapport de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois : Agriculture et agroalimentaire : assurer et bâtir l'avenir
http://www.caaq.gouv.qc.ca/userfiles/File/Dossiers%2012%20fevrier/RapportFr_haute.pdf



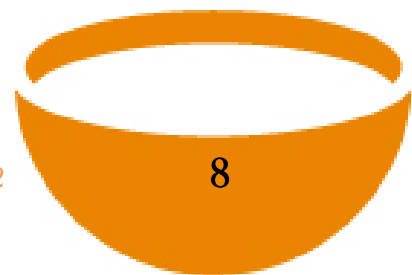
Extenso a pour mission de sensibiliser la population à une meilleure santé nutritionnelle à travers une interprétation objective et une diffusion efficace des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition.

La mission d'Extenso s'articule autour de trois axes : l'enseignement, la prévention (éducation et communication) et la recherche appliquée (terrain) en nutrition.

Les membres de l'équipe d'Extenso travaillent à rétablir l'équilibre en matière de communication nutritionnelle en fournissant au public et aux médias une information scientifiquement fondée.

Extenso bénéficie de l'expertise d'une solide équipe de nutritionnistes auxquels se greffent de manière ponctuelle les professeurs et chargés de cours du Département de nutrition et des stagiaires en nutrition de l'Université de Montréal, de l'Université Laval et d'autres milieux universitaires issus de la francophonie.

Mission





1. Enseignement



Stages en nutrition publique

NUTRIUM contribue à la formation des étudiants du premier cycle et des cycles supérieurs en nutrition. Des stages de nutrition publique sont offerts chez Extenso. Les stagiaires qui fréquentent Extenso sont exposés à une grande variété d'expériences professionnelles. En effet, Extenso constitue un milieu de stage très stimulant pour la population étudiante. Les stages de nutrition publique chez Extenso permettent aux étudiants de s'initier à la vulgarisation scientifique, à la recension d'écrits scientifiques, aux communications avec les médias et à l'élaboration de conférences pour le grand public. Les stagiaires sont sous la supervision de Nathalie Jobin, Dt.P, PhD.

Les stagiaires du baccalauréat en nutrition reçus chez Extenso sont de niveau III ou IV et ils sont d'une durée de 4 ou de 7 semaines.

En 2011, Extenso a reçu 4 stagiaires

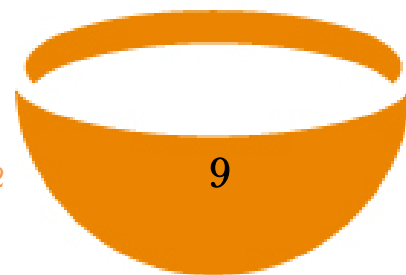
En 2012, Extenso a reçu 6 stagiaires

En 2011, Extenso a reçu 2 stagiaires étrangers pour un stage d'équivalence de diplôme.



Collaboration à l'enseignement

Plusieurs interventions dans les cours du baccalauréat en nutrition (Éducation et consultation en nutrition, Nutrition appliquée 2, Mini mémoires et séminaires) sont faites par des membres de l'équipe d'Extenso afin de faire profiter les étudiants de leurs expertises en communication et en utilisation des données probantes.





2. Prévention (éducation et communication en nutrition)

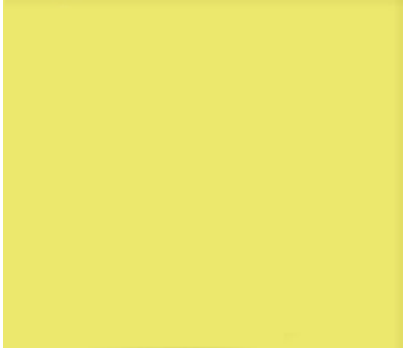
Site Internet : Extenso.org

Depuis ses débuts, la vision d'Extenso est d'être le meilleur portail francophone en matière de nutrition, LE site de référence du grand public.

Pour ce faire :

-  Extenso élabore et maintient une banque de données exhaustive sur les différents aspects de la nutrition;
-  Offre un service d'expertise nutritionnelle pour répondre aux demandes spécifiques (public, médias, professionnels de la santé).
-  Diffuse de l'information nutritionnelle crédible et objective de façon efficace.
-  Améliore le niveau de connaissance des consommateurs en matière de nutrition et les incitent à prendre des décisions de santé scientifiquement fondées.

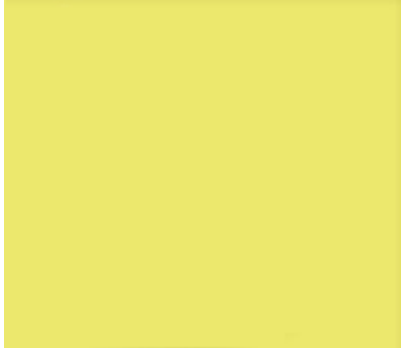
Axes d'activités



 Permetts aux professionnels de la santé d’approfondir et de maintenir à jour leurs connaissances en nutrition.

Le site contient notamment :

- Une section qui permet de démasquer les fausses croyances alimentaires et d’être à jour sur les sujets d’actualité en nutrition. Des tests et jeux-questionnaires permettent également d’évaluer ses connaissances et ses habitudes alimentaires;
- Une section contenant des informations importantes pour demeurer en santé au cours des différentes étapes de la vie;
- Une section pour manger sainement au quotidien (au restaurant, lecture d’étiquette nutritionnelle, alimentation sportive, végétarisme, alimentation responsable, cuisine maison, etc.);
- Une section d’informations sur les aliments;
- Une section sur la santé et la nutrition (prévention et traitement des maladies).



Site Internet : Nospetitsmangeurs.org

L'équipe d'**Extenso** a mis en ligne en 2010 un site Internet de référence dédié à l'alimentation durant la petite enfance : www.nospetitsmangeurs.org. Ce site québécois se veut d'être un centre de ressources original en combinant la cuisine, l'alimentation et la nutrition sous un même portail. Le site est mensuellement agrémenté de nouveaux articles. Le site Nos Petits Mangeurs a reçu la même année le prix du mérite annuel en diététique de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec reconnaissant l'excellence de la réalisation de l'équipe Extenso et sa contribution en nutrition.

On y trouve des conseils et des informations pour le bonheur des petits mangeurs! Il s'adresse aux intervenants en services de garde et aux parents d'enfants de 0 à 5 ans, et aux futurs parents, désireux de promouvoir des environnements alimentaires favorisant la saine alimentation. Par l'entremise de son site web, Extenso favorise la transmission de messages cohérents aux parents et aux intervenants en petite enfance.

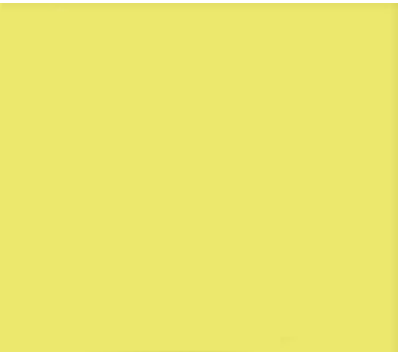
Une refonte du site a débuté à l'été 2012 afin de migrer le site vers un système d'exploitation (Word Press) procurant plus d'autonomie et de flexibilité à l'équipe de Nos petits mangeurs. Ce changement a d'ailleurs mené à une restructuration de l'arborescence du site et à de nouveaux processus de rédaction d'articles. Le nouveau site fut mis en ligne au mois de mars 2013.



Le site propose:

-  Des ressources sous forme de brefs articles regroupés sous trois thèmes principaux : les milieux de garde, la famille et la santé des enfants.
-  Pour les familles, le site offre de l'information en nutrition et en alimentation pour trois différentes périodes : la grossesse, les poupons et les enfants de 2 à 5 ans.
-  Pour les milieux de garde, les articles visent les éducatrices et les responsables de l'alimentation. Le moment des repas et des collations, le menu et la gestion de cuisine sont notamment abordés.
-  Le thème de la santé des enfants répond à des interrogations concernant quelques problèmes de santé, les allergies alimentaires, la croissance et la santé dentaire.
-  Des recettes adaptées et testées pour les services de garde et les familles.
-  L'accès en tout temps aux nutritionnistes d'Extenso via un service de réponses aux questions. .

Ce site fait la preuve qu'une saine alimentation permettant de couvrir les besoins nutritionnels pendant la petite enfance est essentielle pour un développement adéquat et une croissance optimale. Elle repose notamment sur une offre de qualité, tant sur les plans sensoriel, nutritif et de l'innocuité. En plus de procurer des bénéfices pour la santé, une alimentation saine profite également aux cinq sens. Plaisir et santé sont conviés à la même table!



Vision de la saine alimentation

En 2011-2012, le gouvernement du Québec souhaitait assurer la communication, la compréhension et l'appropriation de la Vision de la saine alimentation auprès des acteurs qui modulent et influencent les environnements alimentaires au Québec. Deux membres de l'équipe d'Extenso (Stéphanie Côté et Nathalie Jobin) ont été choisis à titre d'agents multiplicateurs de la Vision de la saine alimentation. Ces dernières ont eu pour rôle de transmettre aux spécialistes de la nutrition (professeurs, diététistes et étudiants en nutrition), les fondements et les applications de la Vision.

La Vision de la saine alimentation s'intègre dans le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir (PAG). La Vision est un outil qui permet d'orienter les efforts de tous les acteurs de l'offre alimentaire au Québec vers la création d'une offre favorable à la santé, en rendant les choix sains plus faciles pour les individus.



Le programme Ma Santé au Sommet (MSS)



Ma santé au sommet (MSS) c'est plus de 500 partenaires qui transforment le grand campus de l'UdeM (Université de Montréal, HEC Montréal et Polytechnique Montréal) en un milieu de vie qui contribue au mieux-être physique, psychologique et social de la communauté universitaire. À l'aide d'affichage ludique, de campagnes de sensibilisation et de projets innovateurs, MSS favorise l'adoption de saines habitudes de vie. Engagé principalement autour de trois champs d'action, soit Bouger, Manger sensé et Vivre le campus, MSS s'inscrit comme facilitateur de choix sains!

Extenso/NUTRIUM est partenaire du programme depuis ses débuts en collaborant notamment au comité de développement et au comité d'experts en nutrition. De par sa présence au sein de ces comités, Extenso contribue activement au mieux-être des quelque 72 000 étudiants et 12 000 employés de l'Université de Montréal, HEC Montréal et Polytechnique Montréal.

Le comité de développement a pour rôle de :

- Contribuer au développement du volet saine alimentation
- Représenter les trois écoles de façon impartiale.

À cet effet, les actions suivantes sont posées par le comité :

- **Appuyer** les actions pratiques du programme MSS en respect des fondements de sa mission;
 - **Proposer**
 - o des actions et interventions au programme MSS;
 - o des lignes directrices spécifiques au volet saine alimentation;
 - o des outils d'évaluations des actions et des interventions du volet saine alimentation;
 - o des comités *ad hoc*;
 - o des actions de communication.
 - **Référer** les gestionnaires de MSS vers des ressources spécialisées.
 - **Contribuer** au développement de la formation, dans le domaine de la santé et dans les domaines transverses, en accueillant des étudiants universitaires.
-  Quant à lui, **le comité d'experts** est un comité d'orientation visant à bonifier l'offre alimentaire sur le grand campus.



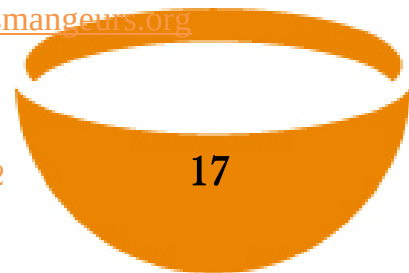
C'est d'ailleurs du fruit de ces partenariats qu'est né le projet des distributrices sensées, grâce auquel MSS s'est fièrement distingué, lors du gala DUX 2013. En effet, MSS a reçu le prix Objectif santé – Institution pour ses mesures de sensibilisation et son projet de bonification de l'offre alimentaire dans les distributrices « Les choix sensés ». Voilà une reconnaissance qui le positionne, par-delà les murs institutionnels, comme influenceur de l'industrie alimentaire.

3. Projets terrain

 **OFFRES ET PRATIQUES ALIMENTAIRES REVUES DANS LES SERVICES DE GARDE DU QUEBEC.**

nospetitsmangeurs.org
offres et pratiques alimentaires en services de garde

Ce projet a pour objectif de faciliter la création d'environnements favorables au développement d'une saine alimentation dans les milieux de vie qui exercent une influence directe sur les enfants d'âge préscolaire, notamment les services de garde. La phase 1 du projet s'est déployée dans 106 services du Québec sur une période de 3 ans, de 2009 à 2011. Il a rejoint les responsables en alimentation (RA), les éducatrices et les parents d'enfants en service de garde. Ceux-ci ont pu profiter de l'expertise de l'équipe de nutritionnistes d'Extenso dans le domaine de la nutrition et de l'alimentation, et de celle de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec en cuisine de collectivités. Le site web www.nospetitsmangeurs.org





est le site de ressources du projet où des références, outils et résultats du projet sont présentés. Le projet a validé la pertinence d'intervention sur l'alimentation et la nutrition dans les services de garde. La quantité de données générée par le projet a enrichi de façon notable l'état des connaissances sur l'offre et les pratiques alimentaires en services de garde. Ce projet a reçu le support financier de *Québec en Forme* et de l'*Agence de la santé publique du Canada*.

 Les rapports sont disponibles sur demande à info@extenso.org

 Profitant de l'engouement créé par le projet *Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec*, Extenso a reçu le financement de *Québec en Forme* pour donner suite au projet avec une phase pré- transfert de connaissances d'une durée de 18 mois (de 2012 à 2013). Dix modules de formations répondant aux besoins des responsables de l'alimentation, des éducatrices, des responsables de services de garde en milieu familial et des parents ont été développés.

Le concours DUX, qui célèbre, auprès du public, l'audace et l'action par la reconnaissance des leaders en matière de santé par l'alimentation, a décerné à l'équipe d'Extenso le prix annuel 2013 pour sa contribution à l'amélioration des saines habitudes alimentaires pour ses modules de formation en services de garde.

 En 2011-2012, Extenso a mené le projet *OFFRES ET PRATIQUES ALIMENTAIRES REVUES EN SERVICES DE GARDE FRANCOPHONES CANADIENS* financé par l'Agence de la

santé publique du Canada. Avec la participation d'éducatrices, de directions générales et de responsables de l'alimentation, l'objectif principal du projet était de réviser l'offre et les pratiques alimentaires dans 33 services de garde du Québec, dont 6 milieux des Premières Nations du Québec. Le projet a permis la formation d'éducatrices aux pratiques alimentaires désirables lors de leurs interactions avec les enfants. Sur le plan de l'innovation, en collaboration avec la Clinique universitaire de nutrition de l'Université de Montréal, le projet a permis d'exploiter le potentiel des technologies de l'information et des communications afin de mener à distances des consultations nutritionnelles visant à élever le niveau d'implication d'éducatrices à l'égard de la saine alimentation.

TOUT LE MONDE A TABLE



Tout le monde à table est une initiative des nutritionnistes d'Extenso fait en partenariat avec l'Institut du Nouveau Monde (INM) et l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ). *Tout le monde à table* a été la plus importante initiative sur les habitudes alimentaires des jeunes familles jamais déployée au Québec. C'était la première fois qu'un tel projet s'intéressait à leurs comportements alimentaires. TLMAT est un projet « terrain » qui avait pour but d'aller écouter des milliers de parents de jeunes



enfants québécois sur leur réalité quotidienne concernant le repas familial. Le projet a permis de donner la parole aux jeunes familles du Québec afin de les entendre sur leurs comportements alimentaires, leurs priorités, leurs préoccupations et les défis auxquels elles font face lors de la **planification**, de la **préparation** et du **partage** des repas (3 « P »). *Tout le monde à table* a rejoint des jeunes familles dans 16 régions administratives du Québec à l'aide de quatre moyens : la tournée de la caravane *Tout le monde à table*, une Opération cartes postales menée en centres de la petite enfance (CPE), le site Internet interactif et un sondage mené par Léger Marketing. De ce projet, des rapports régionaux ont permis de dresser un portrait des régions du Québec à l'égard des enjeux associés à la saine alimentation des familles ayant des jeunes enfants (0-12 ans). TLMAT a été rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Le projet aura servi à dresser le portrait des comportements alimentaires des familles du Québec, tout en tenant compte des particularités régionales en plus de dégager des priorités nationales de communication et des priorités spécifiques à chacune des 16 régions du Québec. Les données générées et les priorités dégagées pour chaque région offrent des appuis aux organisations locales et de santé publique pour développer des projets répondant aux besoins spécifiques de leurs populations.

Les résultats de ce projet ont, d'ailleurs, fait l'objet de la Une de [La Presse](#) en mars 2011.



 Les rapports sont disponibles sur demande à info@extenso.org

 Extenso a collaboré activement au projet **MANGEZ FRAIS MANGER PRES** piloté par Equiterre et financé par Québec en Forme. Le mandat d'Extenso visait à identifier les perceptions, attitudes, motivations et freins à l'achat exprimés par des utilisateurs et des non-utilisateurs de circuits courts de distribution de légumes au Québec. Cet axe visait également à explorer les relations entre les saines habitudes de vie et les circuits courts. Marchés publics, marché virtuel, fruiterie, épicerie, offre d'aliments biologiques, programme d'agriculture soutenue par la communauté, Bonne Boîte Bonne Bouffe, autant de segments qui furent étudiés auprès de mangeurs des régions de Montréal, centre du Québec et Chaudières Appalaches. Menée à Montréal, au Centre-du-Québec et en Chaudière-Appalaches, l'étude a démontré que les circuits courts peuvent avoir un impact positif sur la saine alimentation en favorisant la variété et l'abondance de fruits et légumes ainsi qu'un plaisir accru à les consommer.

-  Pour consulter les [résultats de l'étude](#)
-  Pour visualiser [le communiqué de presse](#)



Dans les médias

Dans le cadre de ses activités de diffusion des connaissances en nutrition, l'équipe d'Extenso répond quasi quotidiennement aux questions des médias en matière de nutrition et d'alimentation et réagit à différents sujets d'actualité. Ainsi, notons sa collaboration régulière à des émissions télévisées telles que RDI Santé, l'Épicerie et *les Docteurs* à la chaîne de Radio-Canada et sa participation régulière à la radio de Radio Canada (nationale francophone et de l'Atlantique). A cela, ajoutons une collaboration à des émissions diffusées aux Radios M et Ville-Marie de Montréal.

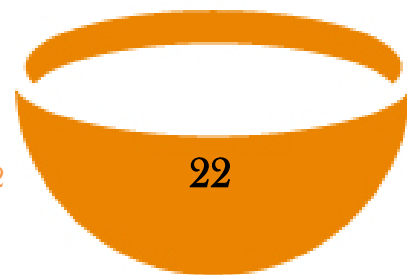
Les médias écrits (La Presse, le Journal de Montréal, le journal le Métro, etc.) font aussi régulièrement appel à Extenso à titre d'experts en nutrition.

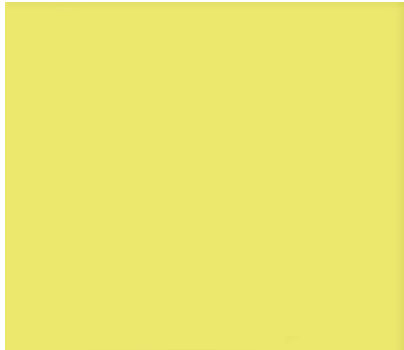
Extenso a aussi établi au fil des années un fidèle et régulier partenariat avec le magazine Protégez-vous. La collaboration mensuelle avec Protégez-vous se décline de plusieurs façons : par la rédaction d'articles, l'analyse de produits alimentaires, la proposition de critères de choix sur le plan nutritionnel ou encore par des services conseil. Notons la collaboration d'Extenso à un Guide Protégez-vous consacrés à l'alimentation:



Le Guide *Mieux manger, pour le plaisir et la santé* publié en 2007 et réédité en 2012.

Réalisations





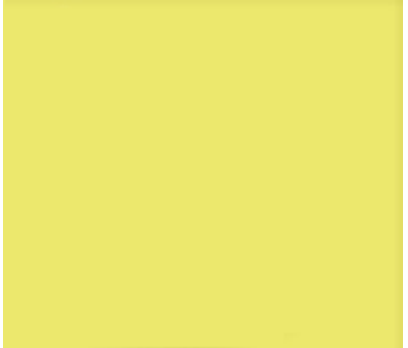
L'équipe d'Extenso écrit de nombreux textes pour différents médias écrits. Parmi les collaborations régulières, notons la rédaction d'articles pour le magazine Le Must (publié 4 fois par année), d'un billet de blogue mensuel pour le site Internet de [Naître et grandir](#) de même qu'un texte et une recette dans le magazine *Bien grandir* (publié 10 fois par année).



Dans la communauté

-  En tant que partenaire au programme **Ma Santé au Sommet**, Extenso a :
 - Collaboré au développement et à la mise en place de lignes directrices pour les choix des aliments dans les machines distributrices sensées.
 - Collaboré au développement d'une politique alimentaire et de balises nutritionnelles destinées aux services alimentaires des 3 institutions de l'Université de Montréal.
 - Participé à la campagne de valorisation des fontaines d'eau et d'éducation sur les boissons saines. Cette campagne s'inscrit suite à la décision du retrait de l'eau embouteillée sur tout le campus de l'UdM à partir de septembre 2013.
 - Collaboré à l'élaboration du document sur les choix communicationnels en matière de saine alimentation.

-  Dans le cadre du projet **Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec**, Extenso a développé dix modules de formation ciblant les services de garde du Québec, et ce à partir d'une étude des attitudes, pratiques et connaissances des acteurs qui y exercent un rôle déterminant soit les éducatrices, les responsables en alimentation et bien évidemment les parents du Québec. Les modules de formations abordent plusieurs thèmes reliés à la nutrition à la petite enfance et à la gestion de cuisine de collectivités. Ils ont été pré testé dans des services de garde de 2 régions du Québec, soit le Bas-Saint-Laurent et la Montérégie.



🍽 En 2011-2012, Extenso a collaboré au projet **TREMPLIN SANTÉ** qui est une initiative de la Fondation des Camps Odyssée. Ce projet a pour objectif de bonifier « l'expérience camp » au Québec en offrant aux jeunes campeurs des conditions favorables à l'adoption de saines habitudes de vie. TREMPLIN SANTÉ s'adresse aussi aux parents des campeurs pour faire en sorte que l'expérience des saines habitudes de vie vécue par les jeunes dans les camps se poursuive à la maison. Dans le cadre de ce projet, afin de favoriser les saines habitudes de vie des jeunes fréquentant les camps, Extenso a développé une série d'activités de nutrition et de découverte des aliments/saveurs. Ces activités ont été conçues de façon à être données par les animateurs des camps. Finalement, Extenso a développé différents outils (disponibles sur www.tremplinsante.ca) ayant pour objectif de soutenir les parents dans la préparation de boîtes à lunch nutritives :

- feuillets informatifs (boîtes à lunch nutritives et responsables, planification de menu, salubrité des boîtes à lunch, hydratation)
- **Vidéos** sur la boîte à lunch équilibrée
- 50 **recettes** originales et savoureuses adaptées à la réalité des camps

🍽 Extenso agit à titre de partenaire au projet **"Choisir de gagner"**, une initiative nationale soutenue par Québec en forme et réalisée par le **Défi sportif AlterGo**. Avec ce projet, l'organisation du Défi sportif AlterGo souhaite stimuler les jeunes ayant une limitation fonctionnelle et leurs familles à adopter de saines habitudes de vie sur le plan du développement sportif, du mode de vie physiquement actif et de la saine alimentation. Extenso agit à titre d'expert pour le volet saine alimentation de ce projet. Les réalisations d'Extenso pour ce projet sont :

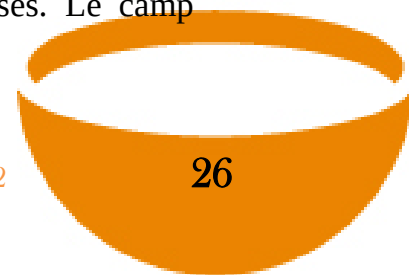
- Une recension de la littérature faisant un état des connaissances actuelles quant aux façons les plus efficaces de faire la promotion des saines habitudes alimentaires auprès des jeunes ayant une limitation fonctionnelle.
- Le développement de lignes directrices alimentaires pour l'événement du Défi sportif AlterGo édition 2013. Ces lignes directrices ont pour objectif d'améliorer l'offre alimentaire disponible pour les athlètes et les bénévoles lors des compétitions.
- Développement de 4 activités sur la saine alimentation destinées aux enfants du primaire et du secondaire atteints d'une limitation fonctionnelle (physique ou intellectuelle).

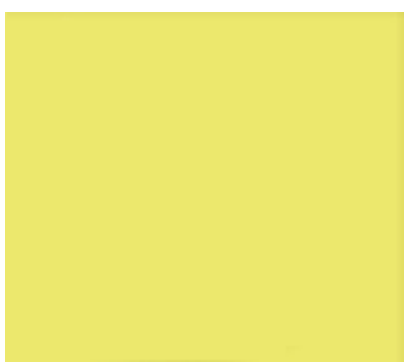


Cuistots sportifs. Le camp Cuistots sportifs est le fruit d'une collaboration entre Extenso/NUTRIUM et le Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal, le CEPSUM. Le camp cuistot sportif combine des ateliers favorisant le développement des habiletés culinaires, des connaissances nutritionnelles et des activités sportives variées.

Le camp Cuistot Sportif vise les jeunes de 10 à 15 ans de la région de Montréal. Le camp est offert au programme des camps de jour sportifs du CEPSUM depuis 2009. Chaque camp Cuistot Sportif, d'une durée de cinq jours, se déroule sur une période de huit semaines. Les journées sont séparées en deux parties. En avant-midi (9 h à 13 h), les cuistots sont dans les cuisines du pavillon de nutrition de l'Université de Montréal pour préparer le repas du midi qui sera dégusté entre 12 h et 13 h. Des périodes de démonstration culinaires précèdent la réalisation des recettes permettant ainsi aux cuistots de visualiser les recettes qu'ils auront à réaliser. Les activités associées aux ateliers culinaires sont animées par une diététiste et un chef cuisinier diplômé.

L'après-midi les cuistots se dirigent vers le CEPSUM en compagnie d'un ou deux moniteurs pour y effectuer des activités sportives diverses. Le camp prend fin vers 16 h au CEPSUM.





Objectifs du camp Cuistot Sportif :

- Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'alimentation pour la pratique d'activités sportives.
- Communiquer aux jeunes le plaisir de déguster, le goût de cuisiner et même de cultiver des fines herbes.
- Découvrir des produits québécois (fromages et fruits/légumes de saison).
- Développer leur conscience écologique par des activités de compostage.
- Développer chez les jeunes des habiletés à mieux choisir les aliments lors de leurs activités sportives, pour la préparation de leurs collations et lors du retour à l'école.
- Génère des échanges entre les jeunes et avec leurs parents notamment sur ce qu'ils ont appris en nutrition, en cuisine et sur les aliments.
- Développer pour certains un intérêt pour les métiers de la bouche et pour d'autres, un intérêt pour la profession de nutritionniste.

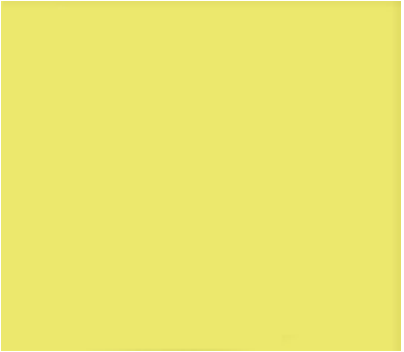
Les Cuistots ont accueilli :

 2011 : 111 jeunes (72 % filles / 28 % garçons)

 2012 : 118 jeunes (66% filles / 34% garçons)

 Conférences et kiosques pour le grand public tenu dans des entreprises par exemple, le service de Cartes Desjardins, la firme Heenan Blaikie, Recyc Québec, la Société de transport de Laval, etc. Les sujets abordés varient selon les demandes (nutrition et bien-être psychologique, les aliments nouveaux, les diètes populaires, etc.).

 Services-conseils pour des entreprises multinationales alimentaires. Des recensions de la littérature, du développement de contenu nutritionnel pour des



modules de formation aux employés, etc. sont des exemples de services-conseils réalisés par Extenso.

 En 2011-2012, Extenso a reçu deux stagiaires dans le cadre d'un stage de réintégration au travail. Ces stages sont offerts par des organismes subventionnés par le Ministère de l'Emploi et la Solidarité sociale et par l'Agence régionale de la santé et des services sociaux de Montréal. Ils ont pour objectif de développer l'employabilité d'adultes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale et/ou des difficultés émotives.

 En 2011, Extenso a reçu une stagiaire du [projet Classes affaires](#) afin de lui faire connaître plus amplement la profession de diététiste. Ce programme est né de la volonté de la Chambre de commerce du Montréal métropolitain et de la Ville de Montréal de participer aux efforts visant la persévérance et la réussite scolaire.

Classes Affaires se donne pour mandat de préparer la relève en aidant les jeunes à faire un choix de carrière éclairé et vise à motiver cette relève à poursuivre leurs études en leur présentant des perspectives d'avenir inspirantes et stimulantes.

 En collaboration avec le Ministère de la Santé et des services sociaux et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, Extenso a développé un document d'information grand public sur la consommation des jus : [« Superflus, les jus »](#). Ce feuillet a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de la saine alimentation pour le maintien de la santé et du bien-être ainsi qu'aux conséquences liées à la consommation élevée de ces boissons.



Refonte du site Internet Extenso.org

À l'automne 2012, Extenso a célébré ses 10 ans d'existence en offrant aux internautes avides d'informations sur l'alimentation, une plateforme Web modernisée et facile d'usage. Le site internet précédant, datant de 2003, était défraîchi et technologiquement dépassé.

Aux sections vedettes déjà existantes comme l'Échelle de crédibilité scientifique » et « Mythes alimentaires », les rubriques sur les aliments et la nutrition aux différentes étapes de la vie, s'est ajouté un blogue alimenté chaque semaine par des experts de l'équipe. Le blogue est composé de quatre catégories de billets :



Le mangeur qui traite du Comportement du mangeur et son milieu de vie



Entre four et frigo qui traite de cuisine et de trucs culinaires



Ici et ailleurs qui traite d'Inspirations, réflexions et découvertes gourmandes d'ici et d'ailleurs.



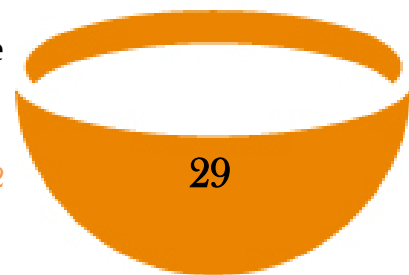
Actualités nutritionnelles

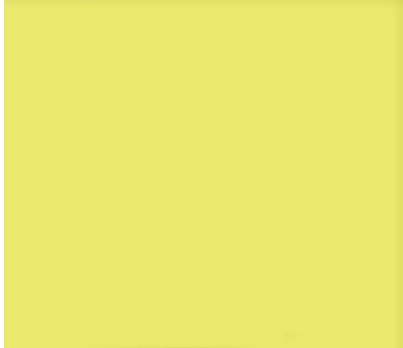
Autre nouveauté, les utilisateurs des réseaux sociaux peuvent rester branchés sur les sujets d'actualité d'ordre nutritionnel en s'abonnant au Twitter d'Extenso et à sa page Facebook. Près de 700 personnes sont abonnées à sa page Facebook et près de 400 suivent Extenso sur Twitter.

Fréquentation du site pour l'année 2011-2012

Au cours de l'année 2011, le site Extenso a été visité par une moyenne de 17 570 visiteurs uniques par mois, pour une moyenne de

Extenso.org

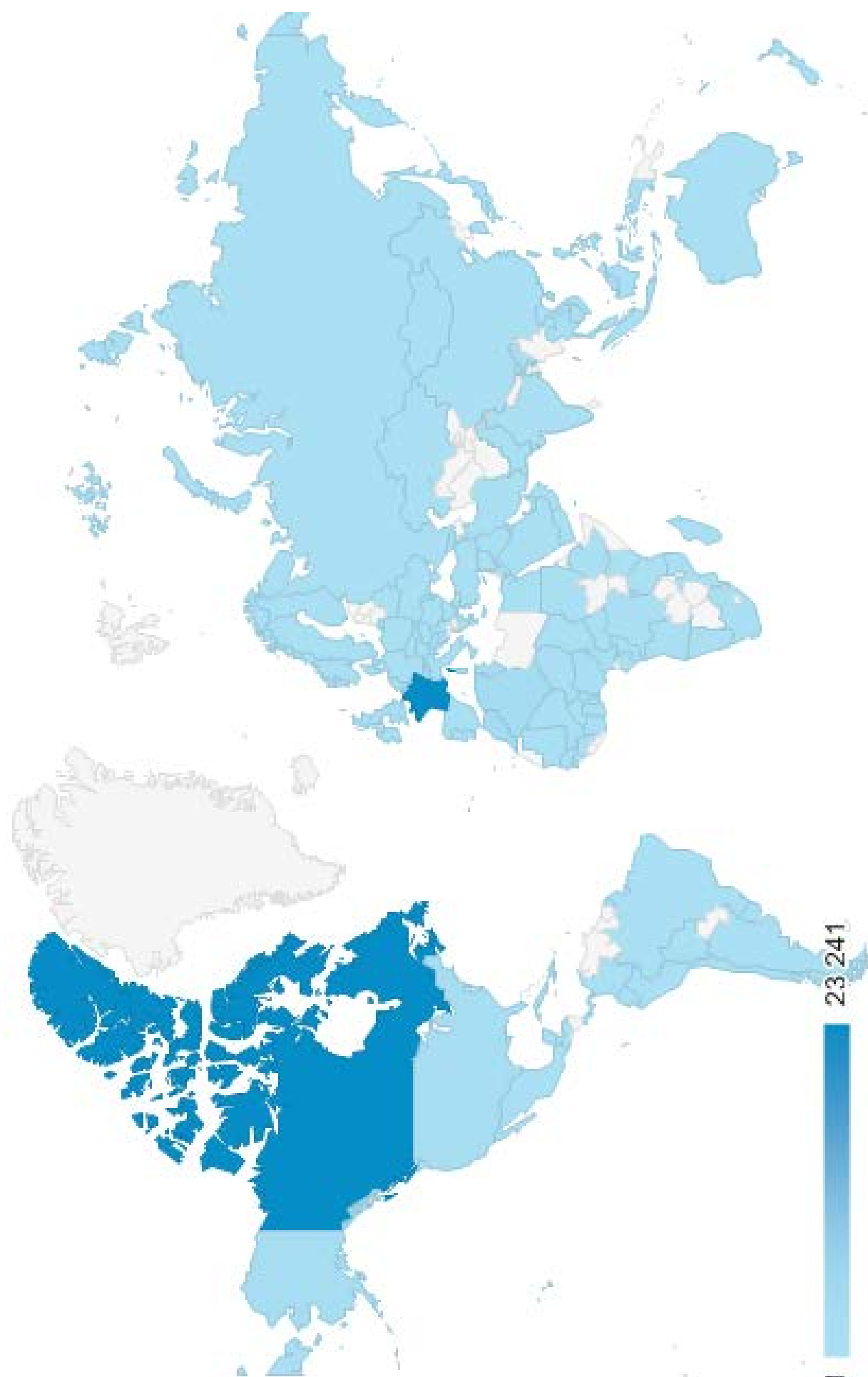




24 536 visites. (*Consulter le tableau 1 en annexe*). En 2011, ce nombre est demeuré constant tout au long de l'année. Au total, 210 847 visiteurs étaient au rendez-vous en 2011. Chaque visite a duré en moyenne 2 minutes et 32 secondes. Le graphique « Nombre de visites par mois-2011 » présente le niveau d'achalandage du site. (*Consultation du graphique en annexe*)

L'année 2012 a connu une augmentation marquée du nombre d'internautes à partir du mois d'octobre suite à la mise en ligne du nouveau site. En raison d'une actualisation très importante du site, soit des outils supplémentaires, un meilleur moteur de recherche et plusieurs autres nouveautés, la moyenne mensuelle des visites est passée de 28 867 (janvier à septembre 2012) à 44 242 en octobre, 47 084 en novembre et 55 709 en décembre.

Pour une durée moyenne de 2 minutes et 30 secondes par visite, un total de 326 303 visiteurs étaient au rendez-vous pour l'année 2012, soit 115 456 de plus qu'en 2011.





Démographie

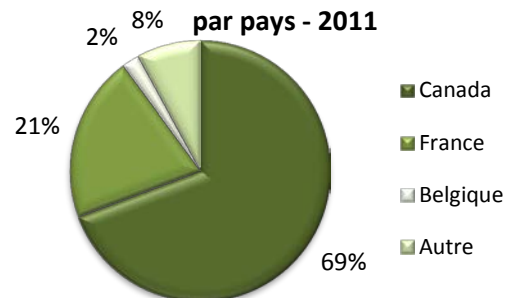
Pour l'année 2011, les internautes fréquentant le site Extenso proviennent majoritairement du Canada, soit 69 % d'entre eux. Le Canada est suivi par la France (21 %) et par la Belgique (2 %). Le 8 % restant regroupe tous internautes provenant des autres pays.

En 2012, la population de visiteurs provenant des pays francophones européens a augmenté de 14% comparativement à l'année précédente.

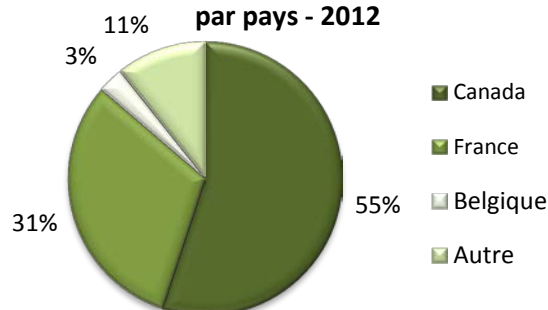
Avec une augmentation du nombre total d'internautes et ceux provenant de l'étranger, Extenso confirme ses positions en tant que Centre de référence sur la nutrition dans la francophonie.

Plus de 13 000 abonnés reçoivent mensuellement l'infolettre d'Extenso dans le but de recevoir les nouveaux articles du site.

Moyenne des fréquences des visites par pays - 2011



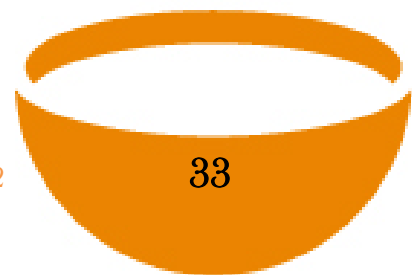
Moyenne des fréquences des visites par pays - 2012





Comités auxquels prend part Extenso

-  Ordre professionnel des diététistes du Québec : comité de nutrition publique
-  Ordre professionnel des diététistes du Québec : comité du Prix pomme
-  Ministère de la Famille : Cadre de référence en saine alimentation et en activité physique destiné aux services de garde éducatifs à l'enfance
-  AlterGo/projet Choisir de Gagner : Comité aviseur
-  Comité d'acteurs en promotion d'une saine alimentation chez les jeunes.
-  Regroupement des Centre de la Petite enfance de l'Ile de Montréal (RCPEIM) : comité d'experts du projet « Bouger, manger...plaisir assuré !
-  CIPA : comité d'experts pour le développement du Référentiel pour la rédaction de chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel.
-  Producteurs laitiers du Canada et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : Comité de sélection du concours « Cœur et Berlingot »
-  Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : Programme *Visez Sante* – Comité technique aviseur.





Par l'entremise de sa zone professionnelle, Extenso offre à des professionnels de la santé une mise à jour de l'actualité scientifique en nutrition. Plus de 110 abonnés individuels et institutionnels adhèrent à ce service et reçoivent six recensions d'écrits scientifiques par année. À titre d'exemple, une recension des écrits fut menée sur les différentes approches dans le traitement de l'obésité infantile, sur la réduction du sodium et les différentes stratégies pour y parvenir, au Canada et ailleurs dans le monde ou encore sur les aliments génétiquement modifiés.



De novembre 2011 à septembre 2012, Extenso a été mandaté pour réaliser le développement, la coordination et l'exécution d'éléments de communication, de promotion et de partenariat pour les Diététistes du Canada



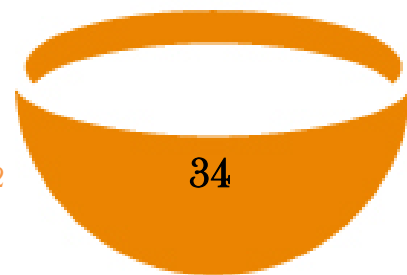
Extenso est un partenaire officiel de l'Ordre Professionnel du Québec lors de la journée des diététistes (mois de la nutrition).



Extenso a développé et déployé des formations pour les responsables de cuisines des plusieurs institutions de santé au Québec (CHUS, CSSSS Estrie, Hôpital Maisonneuve Rosemont, CSSS Drummondville). Ces formations visaient à outiller les employés des cuisines afin de respecter les critères nutritionnels suggérés par le Cadre de référence à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées - Miser sur une saine alimentation : une question de qualité.



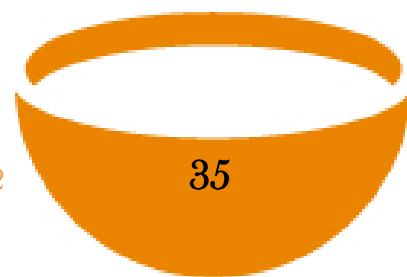
Extenso a développé et déployé une formation en nutrition pour les kinésiologues lors du congrès annuel de la Fédération des kinésiologues du Québec.

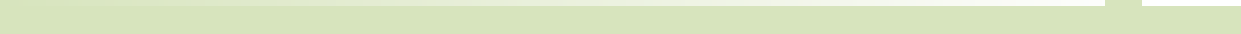
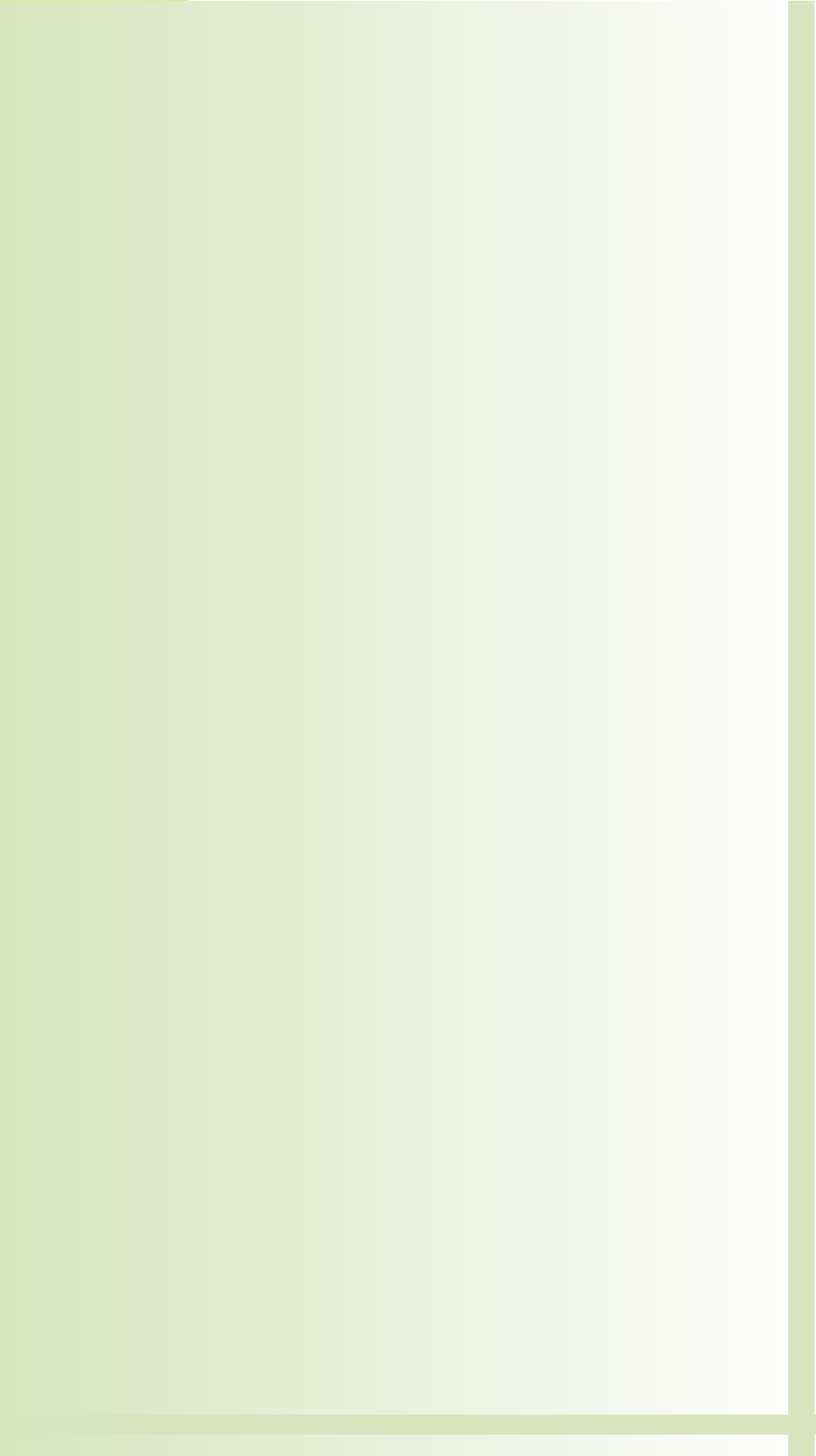




	2011	2012
PRODUITS		
Subventions projets	434 687 \$	789 853 \$
Consultations et services	151 840 \$	127 065 \$
Taxes	23 074 \$	-
Autres	4 100 \$	
TOTAL	613 701 \$	916 918 \$
CHARGES		
Projets	390 084 \$	787 533 \$
Salaires et av. sociaux	56 694 \$	58 379 \$
Honoraires prof. et de gestion	46 033 \$	14 682 \$
Sous-traitant	6 552 \$	5 777 \$
Divers	22 251 \$	15 716 \$
TOTAL	521 614 \$	882 087 \$
RÉSULTAT NET	92 087 \$	34 831 \$

États financiers

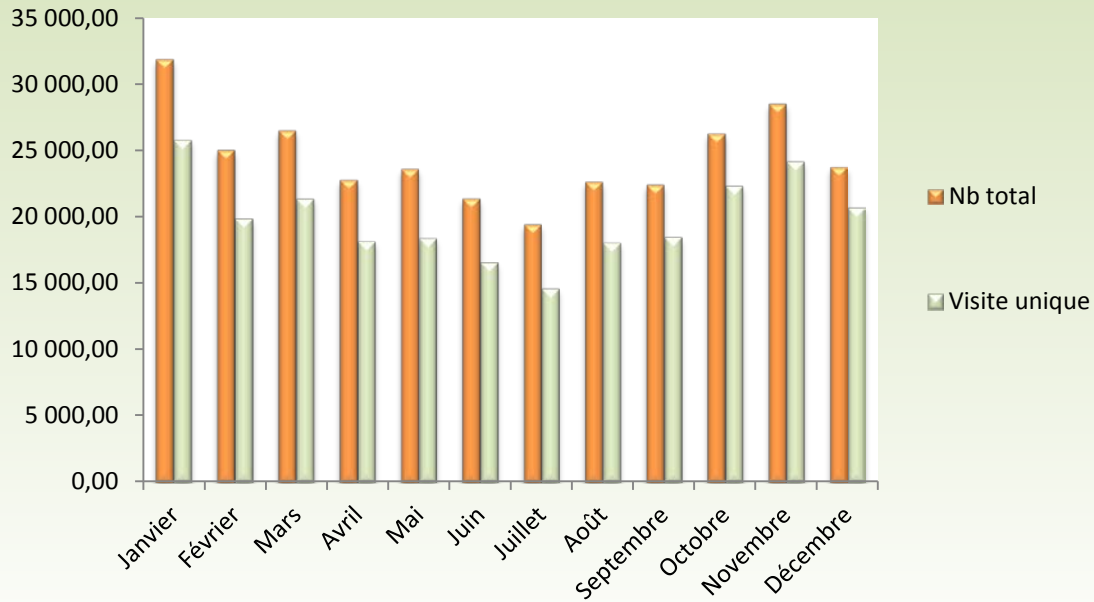




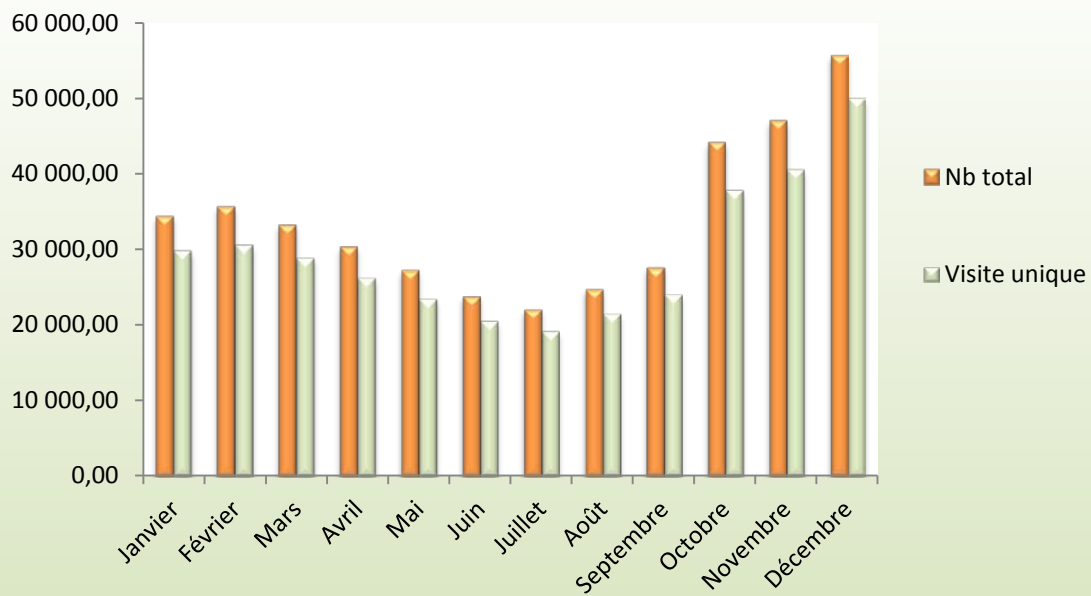
Annexes

Annexes - 1

Nombre de visites par mois - 2011



Nombre de visites par mois - 2012



Annexes - 2

Tableau 1 - 2011

Tableau 2 - 2012

Mois	Visites		Moyenne		Visites		Moyenne	
	Nb total	Visite unique	Nb pages	Durée (min)	Nb total	Visite unique	Nb pages	Durée (min)
Janvier	31 894,00	25 779,00	4,06	2,33	34 474,00	29 872,00	3,42	2,14
Février	25 049,00	19 850,00	3,95	2,35	35 738,00	30 645,00	3,70	2,35
Mars	26 520,00	21 345,00	4,23	2,47	33 320,00	28 888,00	3,49	2,20
Avril	22 799,00	18 142,00	3,89	2,28	30 445,00	26 276,00	3,35	2,13
Mai	23 626,00	18 371,00	3,83	2,27	27 318,00	23 457,00	3,02	1,59
Juin	21 394,00	16 556,00	4,23	2,45	23 878,00	20 528,00	2,88	1,48
Juillet	19 451,00	14 579,00	3,69	2,30	22 156,00	19 170,00	2,98	1,56
Août	22 650,00	18 051,00	3,75	2,32	24 844,00	21 513,00	2,98	1,51
Septembre	22 448,00	18 440,00	3,98	2,48	27 634,00	24 053,00	2,95	1,48
Octobre	26 295,00	22 326,00	3,61	2,30	44 242,00	37 833,00	3,24	2,26
Novembre	28 539,00	24 155,00	3,46	2,20	47 084,00	40 597,00	2,70	1,56
Décembre	23 763,00	20 687,00	3,13	2,04	55 709,00	50 043,00	2,31	1,32
Total	294 428,00	238 281,00	45,81	27,79	406 842,00	352 875,00	37,02	21,58
Moyenne	24 535,67	19 856,75	3,82	2,32	33 903,50	29 406,25	3,09	1,80

Annexes - 3

Tableau 3 - 2011

Tableau 4 - 2012

Mois	Fréquence des visites par pays							
	Canada	France	Belgique	Autre	Canada	France	Belgique	Autre
Janvier	74,66%	18,09%	1,37%	5,88%	60,38%	28,61%	2,48%	8,53%
Février	71,78%	20,21%	1,74%	6,27%	62,17%	27,15%	2,45%	8,23%
Mars	68,63%	21,67%	1,79%	7,91%	59,70%	28,25%	2,82%	9,23%
Avril	69,56%	19,99%	2,21%	8,24%	59,57%	28,33%	2,71%	9,39%
Mai	70,31%	19,27%	2,35%	8,07%	56,37%	29,68%	2,98%	10,97%
Juin	72,03%	18,16%	2,18%	7,63%	54,95%	30,52%	3,04%	11,49%
Juillet	72,78%	17,92%	1,94%	7,36%	54,27%	31,02%	3,07%	11,64%
Août	73,83%	17,13%	2,26%	6,78%	54,78%	31,21%	3,12%	10,89%
Septembre	68,60%	21,93%	2,13%	7,34%	53,02%	32,58%	3,35%	11,05%
Octobre	62,99%	25,15%	2,69%	9,17%	53,11%	33,02%	3,29%	10,58%
Novembre	63,19%	24,18%	2,66%	9,97%	50,65%	33,47%	3,46%	12,42%
Décembre	63,19%	24,18%	2,66%	9,97%	41,72%	41,70%	3,45%	13,13%
Moyenne	69%	21%	2%	8%	55%	31%	3%	11%



