

LE SAVIEZ-VOUS? Vous pouvez faire toute la différence pour la santé de votre communauté.



Ce document a pour but de proposer des choix alimentaires sains aux établissements sportifs et récréatifs du Nouveau-Brunswick. Il vise à sensibiliser le lecteur à la saine alimentation, aux choix d'aliments recommandés pour les établissements de sport et de loisir et à la vente d'aliments dans l'ensemble des milieux sportifs et récréatifs.

La Coalition pour la saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick (CSAAP) s'est donné une vaste mission afin de créer, au Nouveau-Brunswick, un contexte favorable à la saine alimentation et à l'activité physique pour tous. Le présent document valoriser les initiatives de saine alimentation dans les communautés néo-brunswickoises en encourageant des choix alimentaires sains dans d'autres milieux communautaires où vivent, apprennent et jouent les enfants.



Fondements et objectifs

Une bonne santé physique et mentale repose sur des choix alimentaires sains. Les taux d'obésité continuent d'augmenter au même rythme que les coûts de soins de santé liés au traitement de l'obésité et des maladies qui en découlent. Dans un document publié en 1996 par le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, on donne les arguments suivants pour justifier une saine alimentation :

- Une population bien nourrie contribue à une augmentation de la productivité et de la santé, à une diminution des coûts des services sociaux et de santé et à une amélioration de la qualité de vie.
- Les habitudes alimentaires de nombreux Canadiens et Canadiennes contribuent à la forte incidence des maladies chroniques liées à l'alimentation.
- Les habitudes alimentaires et l'activité physique succèdent le tabagisme à titre de facteurs non génétiques ayant un impact sur la mortalité.
- Les inégalités en matière de bien-être nutritionnel existent en particulier chez les personnes à faible revenus.
- Les choix alimentaires sont des décisions complexes et influencées par des relations dynamiques entre des déterminants individuels et environnementaux.

Choix alimentaires sains et nutrition en sport et loisir Sondage auprès des établissements – Automne 2005

Nous avons reçu 34 réponses sur une possibilité de 150, ce qui donne un taux de réponse de 23 % (arénas et piscines comprises).

- 91 % des répondants ont indiqué que leur établissement dispose d'une cantine.
- 71 % des cantines sont exploitées par le secteur privé.
- 19 % des cantines sont exploitées par la municipalité et 10% ne sont pas identifiées.
- 82 % des établissements de sport et de loisir au N.-B. sont dotés de machines distributrices.

À l'intérieur :

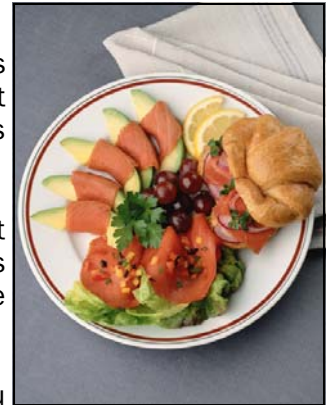
Fondements et objectifs	1
Définitions	2
Recommandations	2
Conseils municipaux et récréatifs	3
Solutions et conseils	3
Ressources	4

Valeur nutritive maximale - Il s'agit d'aliments qui constituent une bonne ou une excellente source d'importants nutriments et qui ont une faible teneur en gras, en sucre et en sel. Ils sont jugés hautement nutritifs par rapport à l'énergie qu'ils procurent. Ces aliments devraient être consommés quotidiennement.

Valeur nutritive moyenne - Il s'agit d'aliments qui constituent une source de nutriments qui peuvent avoir une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Ces aliments ne sont pas aussi nutritifs que les aliments à valeur nutritive maximale. Ils peuvent être offerts deux fois par semaine tout au plus.

Valeur nutritive minimale - Il s'agit d'aliments qui offrent peu de nutriments et qui ont généralement une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. L'apport nutritif de ces aliments est faible par rapport à l'énergie qu'ils procurent. Ces aliments devraient être limités et graduellement éliminés.

Pour de plus amples renseignements sur les valeurs nutritive veuillez téléphoner au (506) 453-4217.



Directives à l'intention du personnel des services alimentaires

- Code du chef d'un service alimentaire
- Causes de l'empoisonnement alimentaire
- Hygiène personnelle
- Préparation des aliments
- Manutention des ustensiles de table
- Contrôle de la température de réfrigération
- Présentation des aliments et service
- Bon entreposage
- Lavage de vaisselle
- Entreposage du matériel
- Le problème des ordures
- Approvisionnement en eau et toilettes
- Éclairage et ventilation
- Soins ménagers et entretien
- Extermination des insectes
- Extermination des rongeurs
- Prévention de l'infection E. coli
- Mise en conserve domestique
- Visites à la ferme et aux zoos
- Jeu-questionnaire sur la salubrité des aliments en été
- Entreposage d'aliments au réfrigérateur ou au congélateur

Pour en savoir plus : www.gnb.ca/0053/foodsafety/index-f.asp

Recommandations

Afin de promouvoir des communautés en santé, la CSAAP propose :

- Un vaste choix d'aliments à valeur nutritive maximale soit offert et les aliments à valeur nutritive minimale soient limités.
- Les aliments à valeur nutritive maximale et moyenne offerts dans les établissements de sport et de loisir soient vendus à des prix concurrentiels selon les autres aliments offerts.
- Les établissements de sport et de loisir verront à la création d'environnements agréables et spacieux pour les repas et les collations.
- Tous les aliments vendus ou offerts dans les établissements de sport et de loisir soient manipulés conformément aux lignes directrices sur la manipulation des aliments.
- Les établissements de sport et de loisir passeront régulièrement en revue l'efficacité de leurs politiques afin de favoriser la nutrition et une alimentation saine.



- Les contrats avec les fournisseurs de services alimentaires seront évalués, dans une large mesure, d'après leur capacité à fournir des choix de menus nutritifs.
- Les contrats avec les fournisseurs de services alimentaires peuvent être signés par un administrateur de l'établissement de sport et de loisir ou par un représentant du conseil municipal.
- On encourage les établissements qui ont un contrat en vigueur pour leurs machines distributrices à étiqueter les aliments santé à l'aide de codes couleurs. Il s'agit d'une nouvelle initiative de sensibilisation destinée à promouvoir la nutrition. Les établissements dont le contrat est échue peuvent stipuler dans leur nouveau contrat, qu'ils veulent offrir un vaste choix d'aliments santé.

Recommandations (suite)

- Lorsqu'on sert des aliments, il faut prêter attention aux portions offertes. Consultez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement afin d'obtenir des renseignements sur les portions. La CSAAP recommande fortement d'éliminer les méga portions.
- Les administrateurs et le personnel des établissements de sport et de loisir, les entraîneurs et les partenaires communautaires se feront un devoir de promouvoir la consommation d'aliments à valeur nutritive maximale dans leurs établissements (p. ex., lors d'activités de financement tenues sur les lieux).
- Les conseils municipaux et les établissements de sport et de loisir appuieront et renforceront les messages d'alimentation saine.
- La mise en œuvre de ces recommandations peut se faire dans l'ensemble de la communauté aussi bien qu'au sein de chaque établissement.



Conseils municipaux et récréatifs

Les conseils municipaux peuvent élaborer, pour leurs établissements de sport et de loisir, des politiques concernant la nutrition qui sont cohérentes avec les recommandations proposées dans le présent document sur l'alimentation saine, voire plus raffinées.

Exemple d'énoncé de politique :

«Lors de toutes les activités organisées dans notre centre récréatif ou financées par nos fonds, nous offrirons des choix alimentaires basés sur les lignes directrices du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Nous ferons également tout notre possible pour que les aliments servis dans la cantine, les machines distributrices ou ailleurs dans le centre soient conformes à ces lignes directrices».

Solutions et conseils

Nouvelles activités de financement à proposer aux utilisateurs des installations :

Ventes de fruits (agrumes), de légumes, d'abonnements à des revues, de billets de tirage, de fleurs en saison, de chandelles, de t-shirts, de sacs à déchets, etc.; mise en sac d'épicerie au marché; tenue d'une vente de débarras, d'une cueillette de bouteilles ou de la gestion d'un vestiaire; concours de lancer du Frisbee; etc.



Aliments sains à introduire dans les cantines : pommes de terre au four, bâtonnets de légumes (carottes, poivrons, céleri, brocoli), barres de jus de fruit congelées, fruits frais, salade de fruits, pâte de fruits séchés (Fruit To Go), jus de fruits pur, jus de légumes, raisins séchés, salsa en coupe, chili à base de viande maigre, sandwichs avec tranches minces de viande maigre, soupes, sandwichs au fromage fondu sur pain pita, yogourt, lait (2 % ou moins de gras), coupes de pudding individuelles, fromage en ficelles et portions de fromage individuelles, muffins à faible teneur en gras et à teneur élevée en fibres, portions individuelles de céréales à faible teneur en sucre, salades de pâtes, barres céréalières, pochettes pita, petits bagels, bretzels, galettes de riz, sachets individuels de biscuits soda, etc.

Coalition pour la saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick

Barb Ramsay

Téléphone: 506-458-1700

Télécopieur: 506-454-8062

Courriel: hepac@nbnet.nb.ca

www.hepac.ca



Sites web recommandés :

www.dietitians.ca : Ce site web des Diététistes du Canada contient de l'information sur les méthodes de cuisson saine, la grosseur des portions et la lecture des étiquettes. On y trouve aussi des jeux où les enfants peuvent s'amuser à planifier un repas sain.

www.healthyeatingisinstore.ca : Que vous soyez débutant ou expert, ce site est un excellent outil. Vous pouvez y faire une visite guidée d'une épicerie virtuelle et apprendre à faire les meilleurs choix lorsque vous achetez des produits céréaliers, des fruits et légumes, des produits laitiers, des viandes et substituts et d'autres aliments. Ce site vous apprend également à lire les étiquettes.

www.heartandstroke.ca : Ce site de la Fondation des maladies du cœur du Canada offre des renseignements utiles pour les gens de tous les âges. Vous y trouverez des recettes, des idées pour des dîners sains et des conseils pour faire des choix sains au restaurant.

www.kraftfoodservice.ca/fr : Ce site web de Kraft, à adhésion GRATUITE, a été conçu spécialement pour les exploitants de services alimentaires. Il offre des recettes santé et des conseils pour transformer des recettes traditionnellement à teneur élevée en gras.

www.dairygoodness.ca : Ce site web des Producteurs laitiers du Canada regorge de recettes à base de lait et de produits laitiers. Vous y trouverez toutes sortes de recettes (y compris des recettes de boissons fouettées) ainsi que des renseignements sur le rôle important des produits laitiers dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé.

www.inspection.gc.ca/francais/index/fssaf.shtml : Servir de nouveaux aliments peut être intimidant pour les exploitants de services alimentaires, surtout en ce qui a trait aux méthodes d'entreposage et de manutention. Ce site web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments contient des feuillets de renseignements sur l'entreposage et la manutention des produits laitiers, des œufs et des produits d'œufs, de la viande et volaille, du poisson, des légumes et fruits frais et des produits transformés.

www.gnb.ca/0053/foodsafety/index-f.asp : Ces directives à l'intention du personnel des services alimentaires sont fournies par le gouvernement du Nouveau-Brunswick.

www.canadian-health-network.ca : Ce site du Réseau canadien de la santé contient des renseignements sur la vie active, l'alimentation saine et la santé des jeunes.

www.hc-sc.gc.ca : Ce site web de Santé Canada vous offre des renseignements sur la nutrition, la santé, le système de soins de santé et bien plus encore!

www.cancer.ca : Ce site web de la Société canadienne du cancer offre des informations sur la saine alimentation, légumes et fruits, cuisson et préparation d'aliment et encore plus.

