

## **Le nouveau Guide alimentaire canadien** **Canada's new Food Guide**

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

Volume 16, Number 3, Winter 2019

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1059215ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1059215ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

### ISSN

2561-620X (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this document

Bernier, P. (2019). Le nouveau Guide alimentaire canadien / Canada's new Food Guide. *Nutrition Science en évolution*, 16(3), 7–8.  
<https://doi.org/10.7202/1059215ar>

# LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



*Ça y est ! Le nouveau Guide alimentaire canadien a été lancé le 22 janvier dernier. Jamais dans ma carrière je n'ai vu un tel engouement pour ce guide. En fait, il est rare que l'actualité traite aussi longtemps d'un même sujet... sauf peut-être s'il s'agit d'un scandale ! Mais voilà, c'est justement l'absence de scandale qui fait en sorte que le Guide jouit d'un si bel accueil. J'ai donc eu l'honneur d'être maîtresse de cérémonie et de prononcer un discours lors de son lancement.*

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

Puisqu'il est question dans ce numéro de nanotechnologies, d'entomophagie et de conservation des aliments par haute pression hydrostatique, trois sujets qui touchent l'alimentation, j'ai décidé de vous faire part de certains éléments du discours que j'ai prononcé à cette occasion.

La publication du Guide alimentaire canadien fournit à la société une occasion privilégiée de réfléchir sur ses habitudes alimentaires et d'accomplir des gestes pour prévenir, maintenir et rétablir la santé à l'aide d'aliments variés, sains et peu transformés.

Nous savons que l'alimentation est l'un des principaux facteurs du fardeau des maladies au Canada. Le nouveau guide mise enfin sur la qualité et non plus sur la quantité. Comme les diététistes/nutritionnistes le souhaitent, il n'est pas prescriptif, c'est-à-dire qu'il ne nous dit pas combien de portions d'aliments manger chaque jour.

On parle ici non seulement de la qualité de l'offre alimentaire, mais aussi de la qualité de nos choix à l'épicerie, au restaurant ou ailleurs. N'oublions pas que nos choix alimentaires ont des répercussions sur l'environnement.

On parle aussi de la qualité des compétences culinaires nécessaires pour bien s'alimenter et de la qualité des repas pris en bonne compagnie.

Axés principalement sur la prévention, les messages du Guide alimentaire s'adressent aux Canadiennes et aux Canadiens de deux ans et plus. Cependant, leur utilité est indéniable même pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou de certaines pathologies. Toutefois, le Guide alimentaire canadien ne remplace pas un plan de traitement nutritionnel individualisé par un ou une diététiste, la personne experte en alimentation et en nutrition<sup>1</sup>.

Bien sûr, pour bien s'alimenter, il faut y mettre un peu de temps et d'énergie. Pour certaines personnes, c'est naturel alors que pour d'autres, c'est tout un défi ! Il est si facile d'utiliser des aliments ultratransformés, tellement accessibles. C'est pourquoi, l'OPDQ, comme Santé Canada, encourage la population à faire preuve de vigilance face au marketing alimentaire.

L'OPDQ est convaincu que les objectifs de développement économique et d'accroissement de la capacité

concurrentielle ne contrecarrent pas ceux visant une saine alimentation. Au contraire, nous croyons que l'élaboration de politiques en matière d'alimentation et de nutrition doit mobiliser tous les personnes et les organisations concernées.

Concrètement, nous souhaitons que le ministre de l'Éducation réintroduise suffisamment d'heures de formation dans le parcours scolaire pour que nos jeunes développent les aptitudes nécessaires pour bien s'alimenter toute leur vie. Comme le font d'autres pays, l'école et les services de garde devraient être des endroits où les enfants développent le goût d'une saine alimentation. Soulignons justement la contribution financière du MAPAQ à la Tablee des chefs<sup>2</sup> qui vise à initier plus de jeunes à la cuisine et à la saine alimentation. L'objectif à long terme est de présenter le programme de formation de la Tablee des chefs dans 200 écoles secondaires du Québec d'ici 2022.

Les différents ministères, les agriculteurs et les producteurs, les professionnels de la santé et de l'éducation, l'industrie de la transformation alimentaire et la population doivent agir ensemble. Nous avons tous un rôle important à jouer dans l'adoption de meilleures habitudes alimentaires. ■

<sup>1</sup> Santé Canada. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. Ottawa. Janvier 2019. <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-FR-2018.pdf> (consulté le 1<sup>er</sup> février 2019).

<sup>2</sup> <http://www.tableedeschefs.org/fr/tablee-des-chefs> (consulté le 1<sup>er</sup> février 2019)

# CANADA'S NEW FOOD GUIDE



*It's here! Canada's new Food Guide was released on January 22, 2019. Over the course of my career, I've never seen such eager anticipation for the new edition. Indeed, the media rarely dedicate so much attention to the same topic unless they're covering the latest scandal! So perhaps a lack of media-worthy controversies accounts for the fact that Canada's Food Guide received such a warm welcome. In addition, I was honoured to serve as MC and speak at the Guide's recent launch.*

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

Since this month's issue deals with three food-related topics (nanotechnologies, entomophagy and food conservation via high hydrostatic pressure processing), I decided to revisit certain points I raised in my speech at the launch.

The publication of Canada's Food Guide is an opportunity for all citizens to reflect on their dietary habits and to take steps to prevent disease and to maintain and restore health by eating a varied diet featuring healthy and low-processed foods.

We know that our eating habits are one of the main factors influencing patterns of disease in Canada. For that reason, the new Guide focuses on quality rather than quantity. In keeping with the wishes of dietitians and nutritionists, it is not prescriptive, that is, it does not dictate how many portions of each food group we should eat each day.

In this case, quality refers not only to food supplies, but also to the choices we make when we're at the grocery store or ordering food

in a restaurant or elsewhere (bear in mind that our food choices have environmental repercussions). In addition, quality refers to the culinary skills we need to eat properly, whether we're on our own or with friends.

Placing a clear emphasis on prevention, the new Guide is geared towards all Canadians (ages 2 and up). However, the messages it conveys are highly useful for people suffering from chronic illnesses and certain pathologies as well. Even so, it is not meant to replace an individualized treatment plan put together by a professional dietitian with expertise in the areas of food and nutrition.<sup>1</sup>

Needless to say, eating properly takes time and energy. For some people, it comes naturally, while for others, it's a big challenge! It is easy to rely on ultra-processed foods simply because they are so widely available. For that reason, the OPDQ and Health Canada encourage people to be vigilant with regard to food marketing.

The OPDQ is convinced that the objectives of economic development and increased competitiveness are consistent with the goal of healthy eating. Indeed, we believe that the development of food and nutrition policies should serve to bring together all people and organizations concerned.

More specifically, we would like Quebec's Ministry of Education to reintroduce a sufficient number of hours in the school curriculum so young people can develop the skills they need to eat properly for their entire lifetime. As in other countries, schools and daycare facilities are places where children can develop a taste for healthy food. For example, MAPAQ's contribution to the *Tablee des Chefs* (TDC)<sup>2</sup> aims to introduce young people to the concepts underlying cooking and healthy eating. The long-term goal is to offer the TDC's training program in 200 high schools across Quebec by 2022.

Government departments, farmers, producers, healthcare and education professionals, the food processing industry and the general public must act together because we all have a key role to play in adopting better dietary habits! ■

<sup>1</sup> Health Canada. Canada's Dietary Guidelines for Health Professionals and Policy Makers. Ottawa. January 2019. <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-EN-2018.pdf> (consulted February 1, 2019).

<sup>2</sup> <http://www.tableedeschefs.org/en/tablee-des-chefs> (consulted on February 1, 2019).