

## Transmission des compétences culinaires : repères historiques et enjeux contemporains

Jean-Philippe Laperrière, M.A. and Émilie Lacaille, Dt.P., M. Sc.

Volume 17, Number 3, Winter 2020

Les compétences alimentaires : pourquoi et comment les diététistes/nutritionnistes doivent les prendre en considération ?

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1068829ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1068829ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Laperrière, J.-P. & Lacaille, É. (2020). Transmission des compétences culinaires : repères historiques et enjeux contemporains. *Nutrition Science en évolution*, 17(3), 8–11. <https://doi.org/10.7202/1068829ar>

Article abstract

Manger est un geste simple et pourtant fort complexe. Pour l'étudier, le rapport au corps comme celui à l'individu doit être considéré parce que les aliments existent dans cette relation qu'ils ont avec celui ou celle qui mange. Or, la modernité alimentaire a changé notre rapport à l'alimentation, c'est-à-dire que la science a revu notre conception du corps et celui du rôle des aliments. De son côté, la cuisine transforme les aliments pour les rendre mangeables physiquement et culturellement. D'ailleurs, c'est en famille qu'on apprend bien souvent à cuisiner, mais c'est aussi en fonction de ses besoins. La cuisine est un savoir en contexte. Au Québec, au début du siècle, elle est bien modeste et en accord avec les normes alimentaires de l'époque. Ainsi, notre conception d'une cuisine saine est récente. En même temps, notre société moderne et ses avancées nous offrent une pléthore de produits transformés. Elle nous offre les moyens de ne plus cuisiner, d'autant plus que le temps nous manque. Faire la cuisine n'est donc plus une nécessité, ce qui n'est pas sans risque pour notre santé puisque cela sous-entend le recours aux produits très transformés. En outre, le lien se perd avec la pratique culinaire, plusieurs enfants ne savent pas se débrouiller en cuisine parce qu'ils ne l'ont jamais vu. Bien manger n'est pas inné. Dès lors, dans la société d'aujourd'hui les nutritionnistes ont un rôle important à jouer pour aider tout le monde à faire de bons choix.

# 8 TRANSMISSION DES COMPÉTENCES CULINAIRES : REPÈRES HISTORIQUES ET ENJEUX CONTEMPORAINS

**Jean-Philippe Laperrière**, M.A., chargé de cours, département d'études urbaines et touristiques, Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. L'auteur soutiendra une thèse de doctorat en sociologie de l'alimentation au printemps 2020. **Émilie Lacaille**, Dt.P., M. Sc., nutritionniste-clinicienne, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière.

On déplore souvent la perte de connaissances et de compétences culinaires chez les jeunes en évoquant la cuisine de l'époque de nos ancêtres. Or, elle était modeste et en accord avec les normes alimentaires de l'époque. La révolution scientifique et industrielle du XIX<sup>e</sup> siècle a bouleversé notre rapport à l'alimentation en introduisant des produits exigeant peu ou pas de manipulation, rendant certains savoir-faire culinaires optionnels et entraînant des conséquences pour la santé des populations. Bien qu'allant de soi, manger reste pourtant un geste complexe qui résulte d'un double héritage, le culturel et le biologique.

## Manger un geste simple et complexe

On mange pour répondre à nos besoins physiques (1). C'est un geste quotidien et simple. Or, nos comportements alimentaires doivent être étudiés dans une analyse générale de la société parce que ce sont des faits sociaux totaux tels que définis par l'anthropologue Marcel Mauss (1872-1950). **Ainsi, nous entretenons avec notre nourriture une relation complexe d'interdépendance : nos aliments doivent satisfaire nos besoins physiques et s'inscrire dans notre répertoire alimentaire.** Réciproquement, ils assurent notre condition physique, notre individualité et notre existence sociale (1).



Autrement dit, deux héritages sont en jeu. D'un côté, notre patrimoine biologique fait de nous des individus à la fois uniques et semblables les uns aux autres. De l'autre, notre patrimoine culturel explique nos comportements parce qu'il est le fruit de la socialisation. Par l'inculcation et le partage, il construit les savoirs et les représentations d'un groupe vers

l'individu. Dès notre naissance, nous mettons à profit les connaissances disponibles, les croyances et les attitudes communes à notre société. Ce qui nous assure une appartenance culturelle dans laquelle nous exprimons notre individualité. Cette construction nous influence toute la vie, mais peut se transformer plus tard par des apprentissages. Lorsqu'un individu

# Dès l'âge préscolaire, il faut encourager les enfants à cuisiner pour qu'ils privilégient les aliments frais, peu ou non transformés.

mange, il ne fait pas la somme de tout cela. Sa personnalité est une création originale, le fruit d'interactions et de partages (1). Il en est de même pour la construction du goût. Nos appareils sensoriels fonctionnent, mais nous sommes les acteurs de notre sensorialité, de notre alimentation (1).

## Notre société et la modernité alimentaire

Le XIX<sup>e</sup> siècle connaît de grandes avancées scientifiques, notamment en biologie, en chimie et en physiologie. Il est le creuset de la modernité alimentaire qui se définit comme un renouvellement de notre conception et de nos rapports avec notre alimentation. « Une véritable science alimentaire se constitue, imposant un nouveau modèle nutritionnel, une nouvelle définition de l'art culinaire, dessinant les contours d'une nouvelle politique de santé publique qui accorde à l'hygiène alimentaire une place prépondérante (2). » Ainsi, la thermodynamique, notamment les réflexions du polytechnicien Sadi Carnot (1896-1832), ouvre la voie au rapprochement entre le corps et la machine. On mange pour avoir de l'énergie et pour rénover les constituantes du corps. L'équilibre des humeurs (c'est-à-dire des substances anatomiques) sur lequel reposait la médecine d'autrefois laisse sa place à l'hygiène alimentaire : des principes et des bonnes pratiques de santé qui reposent sur la science. L'alimentation devient fonctionnelle (3).

Ainsi, cette révolution scientifique et industrielle métamorphose notre alimentation. Dorénavant, celui ou

celle qui cuisine doit connaître les qualités et les propriétés des aliments. Pour l'Occident, nous pouvons donc dire que la cuisine moderne tend à se faire « avec moins d'appareil et d'embarras et ne coûte pas tant. Elle est plus simple, plus propre, plus délicate, plus savante, disons-nous et même plus variée » (*Dictionnaire des aliments*) [1750] (2).

Dans cette modernité triomphante, les pouvoirs publics prennent conscience de l'importance de la santé des populations. Ainsi, au début du XX<sup>e</sup> siècle, ils investissent les discours sur la nutrition, autant pour la santé que pour le rationnement (4). Jusqu'à cette époque, l'alimentation appartenait à la sphère privée. Mais avec la modernité et l'industrialisation, le quotidien des familles est transformé par la société de consommation. Par exemple, les électroménagers entrent dans les foyers (5) et la part consacrée au panier d'épicerie baisse drastiquement, jusqu'à 34 % du budget à la fin des années 30 (6). Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'alimentation représentait environ 50 % du budget (7). Les conséquences de cette modernisation font peur aux autorités qui s'inquiètent de l'avenir des traditions, notamment du devenir de la famille déjà ébranlée par le travail hors foyer des femmes. Ces mutations stimulent la production de documents pour l'éducation des femmes et des jeunes filles où s'expriment le conservatisme et le patriotisme et paradoxalement des valeurs modernes et libérales (6).

Les *Règles alimentaires officielles au Canada* de 1942 sont produites dans ce contexte, pour « orienter la sélection

des aliments et (...) promouvoir une alimentation saine » et assurer une efficacité en temps de guerre (8). En faisant de la femme au foyer, la responsable de la maisonnée et la gardienne de ces *Règles*.

## La cuisine pour transformer les aliments

La cuisine intéresse la recherche depuis peu bien qu'elle soit un phénomène universel (9). On peut la définir simplement « comme un ensemble de techniques visant à la préparation des aliments » (10). Mais elle ne doit pas se réduire à une simple mise en pratique de techniques, elle se fait en contexte. Il faut tenir compte de différentes contraintes matérielles, des normes alimentaires de l'époque et laisser la place au sens créatif et aux goûts de celui ou de celle qui cuisine. Pour Claude Fischler (11), la cuisine permet l'introduction de la variété et de la familiarité dans les mets. En outre, elle permet de faire cohabiter les différents besoins : les biologiques (un penchant naturel pour le goût sucré) et les physiologiques (nécessaires à la régulation du corps), ainsi que les aspects socioculturels (comme les règles alimentaires).

Les recettes de cuisine sont « un répertoire établi et reconnu (d)es pratiques et (d)es techniques élaborées dans une société déterminée » (10). Malgré certaines limites, elles peuvent être considérées comme les témoins des goûts et des règles alimentaires d'une époque. Depuis le Moyen-Âge, elles sont réputées corriger les aliments pour les rendre diététiques (12).

Notre premier livre de recettes est *La cuisinière canadienne* en 1840. Il contient « tout ce qu'il est nécessaire de savoir dans un ménage, pour préparer les diverses soupes grasses et maigres, cuire le bœuf, etc. » (13). Il s'adresse probablement aux familles plus aisées pour des raisons de coût et de littératie. Les livres et les fascicules accessibles aux classes plus

10 populaires seront publiés plus tard. Ils seront notamment produits par les communautés religieuses qui veulent éduquer les femmes aux sciences domestiques et pallier la perte des savoirs culinaires. En 1919, la congrégation Notre-Dame publie la *Cuisine raisonnée* parce que la « science domestique est donc un puissant moyen d'éducation sociale (...) la maîtresse de maison tient dans ses mains l'avenir de la famille et de la nation » (14). Un créneau aussi investi par les gouvernements.

**On idéalise la cuisine d'autrefois, alors qu'elle était très simple : du lard salé, des pommes de terre et des légumes racines frits dans la graisse.** Ces aliments étaient parfois servis sous forme de soupe, comme nous l'apprennent les mémoires de Théodore Bost (1851-1920) (15). Le mariage rend les femmes responsables de la préparation des repas, une tâche malheureusement déterminée par le genre. Mais savait-on vraiment cuisiner? Plusieurs de nos grands-mères ont appris en fonction des besoins de leur foyer (16). « Comme tant de jeunes filles qui travaillent, Maria Bouyat, la gagnante du concours national de recettes de *Châtelaine*, ne savait pas cuisiner avant son mariage en juillet 1959. Au bout de six mois, elle se tirait d'affaire... » (17). Qui plus est, Jehane Benoit écrit, en 1963, dans sa célèbre *Encyclopédie de la Cuisine canadienne* : « mon plus sincère désir en écrivant ce livre fut de permettre à chacun de faire de la cuisine selon ses forces et ses aptitudes. Plutôt que de manger à chaque repas des choses bâclées et mauvaises, ne cuisinez qu'une fois par jour — mais que ce soit bien fait et que ce soit bon. » (18) Avoir des aptitudes particulières en cuisine est une injonction morale assez récente.

En revanche, **il est vrai que le premier contact avec la cuisine se fait généralement au sein du foyer. Et même lorsque l'on refuse d'apprendre, il semble que certains**

**gestes s'imprègnent dans notre mémoire, dans notre imaginaire** (19). Alors qu'est-ce qui a été perdu? Peut-être est-ce tout simplement le lien avec nos aliments au profit d'un discours sur eux et sur notre alimentation en général (20).

### **État des lieux et enjeux contemporains**

**Savoir cuisiner n'est plus un impératif dans nos sociétés modernes. Par conséquent, les compétences culinaires ne semblent pas s'être consolidées ces dernières années.** Ce fait est en bonne partie lié au développement de nos sociétés avec les exigences du travail, les nouvelles configurations familiales et le développement des technologies. Par exemple, plusieurs produits alimentaires offerts aujourd'hui demandent peu de connaissances ou de compétences culinaires parce qu'ils sont prêts à manger ou à assembler.

Ces produits sont généralement des aliments transformés, voire ultratransformés. Pratiques et très accessibles, ils ont des conséquences néfastes sur la santé des populations, en particulier les familles à faible revenu (21,22). Ils représentent au moins 30 % du budget des ménages canadiens (23).

La consommation de ces aliments est tellement répandue qu'elle laisse à penser que trop d'enfants ne voient plus leurs parents cuisiner, ce qui réduit les occasions d'acquérir les notions de base (24). En outre, **on omet souvent l'enseignement des compétences et des connaissances culinaires à l'école qui aurait des répercussions positives sur la culture et la consommation alimentaire, notamment dans les milieux défavorisés** (25,26).

La qualité nutritionnelle des aliments ultratransformés est aussi un enjeu (27). Ils sont trop sucrés, gras et salés. Or, ils représentent désormais 48 % des calories quotidiennes (23). De surcroît, l'accès physique et éco-

nomique aux aliments sains n'est pas toujours facile, ce qui fragilise les plus pauvres (22,25).

### **Le développement des connaissances et des compétences culinaires**

Les enfants qui cuisinent ou qui jardinent éprouvent une plus grande curiosité pour les aliments qui se traduit par une plus grande consommation de fruits et légumes (28-30). Cet intérêt et cette bonne habitude alimentaire se maintiendraient à l'âge adulte (27). L'on comprend pourquoi l'importance de promouvoir les compétences culinaires chez les plus jeunes fait consensus (31-33). Dès l'âge préscolaire, il faut encourager les enfants à cuisiner pour qu'ils privilégient les aliments frais, peu ou non transformés (33). Il convient de remettre au goût du jour une cuisine quotidienne abordable, locale, basée sur des produits peu transformés.

Notre société alimentaire est complexe, voire cacophonique (34). Les compétences techniques sont utiles, mais insuffisantes. Selon Santé Canada (35), d'autres savoirs sont nécessaires, notamment : planifier une liste d'épicerie (en fonction d'un budget, de critères nutritionnels et des goûts de chacun, etc.) ; évaluer la qualité sensorielle des aliments (fraîcheur, apparence, odeur, etc.) ; reconnaître la qualité nutritionnelle ; connaître les principes de base de la salubrité ; et exercer son sens critique face aux stratégies du marketing alimentaire. C'est ce qu'on appelle la littératie alimentaire. Son faible taux au Québec incite les spécialistes de la santé à se concerter pour y remédier (31).

Or, posséder ces compétences ne garantit pas leur mise en pratique. Le manque de temps et d'énergie est fréquemment évoqué par les familles comme barrière pour cuisiner au quotidien (24). La panoplie de solutions rapides et pratiques pour se nourrir encourage le recours à ces options. **Comme spécialiste de la nutrition,**

**nous devons trouver des moyens nouveaux pour donner le goût aux gens de cuisiner et pour ranimer leur curiosité tout en tenant compte de leurs contraintes. Peut-être devrions-nous miser davantage sur des options personnalisées, c'est-à-dire suggérer des solutions sensées pour celui ou celle qui mange. Par exemple, tabler sur ses goûts et sur ce que la personne peut cuisiner. En outre, encourager un plus grand partage des tâches, comme une plus grande participation des hommes au foyer.**

Le nouveau *Guide alimentaire canadien* préconise de consommer davantage de protéines végétales et moins d'aliments transformés et ultratransformés par égard pour la santé et pour la question environnementale. Pour que le public mette en application les recommandations du *Guide*, les nutritionnistes doivent l'informer et l'accompagner dans l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires en accord avec les découvertes scientifiques en santé et nutrition. ■

#### Références

- Chiva M. Le mangeur et le mangé: la complexité d'une relation fondamentale. Dans: Giachetti I (dir.). *Identités des mangeurs, images des aliments*. Paris: Polytechnica; 1996. p. 11-30. Récupéré du site <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k3327737g.texteImage>
- Csergo J. La modernité alimentaire au XIXe siècle. Dans Girveau B (dir.). *À table au XIXe siècle*. Paris: Flammarion; 2001. p. 42-69.
- Csergo J. Les mutations de la modernité alimentaire, XIXe — début du XXe siècle. Dans IFN (dir.). *Actes du colloque. Des aliments et des Hommes: Entre science et idéologie, définir ses propres repères*. Paris: Institut Français pour la Nutrition; 2004. p. 75-88. Récupéré du site <http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/Actes-2004.pdf>
- Mosby I. *Food will win the war*. Vancouver: UBC Press; 2014. 268 p.
- Marchand S. L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises du début du XXe siècle (1910-1940). *Material Culture Review / Revue de la culture matérielle*. 1988; S.I. Récupéré du site <https://journals.lib.unb.ca/index.php/MCR/article/view/17352/22621>
- Durand C. L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle: les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945). *Revue de Bibliothèque et Archives nationales du Québec*. 2011; 3: 60-73. Récupéré du site [http://www.banq.qc.ca/docu-ments/a\\_propos\\_banq/nos\\_publications/revue\\_banq/Revue3\\_banq2011\\_BR-pages\\_60-73.pdf](http://www.banq.qc.ca/docu-ments/a_propos_banq/nos_publications/revue_banq/Revue3_banq2011_BR-pages_60-73.pdf)
- Durand C. Le laboratoire domestique de la machine humaine: La nutrition, la modernité et l'état québécois, 1860-1945. (Doctoral dissertation, McGill University). McGill University Library; 2011.
- Santé Canada. *Historique des guides alimentaires canadiens de 1942 à 2007*. Santé Canada, 2019. 20 p.
- Verdier Y. Pour une ethnologie culinaire. *L'Homme*. 1969; 9(1): 49-57.
- Montanari M. *Le manger comme culture*. Bruxelles: Édition de l'Université de Bruxelles; 2010. 150 p.
- Fischler C. Alimentation, morale et société. Dans Giachetti I (dir.). *Identités des mangeurs, images des aliments*. Paris: Polytechnica; 1996. p. 31-54. Récupéré du site <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k3327737g.texteImage>
- Flandrin JL. *Chroniques de Platine pour une gastronomie historique*. Paris: Odile Jacob; 1992. 328 p.
- La cuisinière canadienne: contenant tout ce qu'il est nécessaire de savoir dans un ménage. Montréal, Louis Perrault. 1840. 114 p.
- École normale classico-ménagère de Saint-Pascal. *Manuel de cuisine raisonnée adapté aux élèves des cours élémentaires de l'École normale classico-ménagère de Saint-Pascal*. Québec: Imprimerie de l'Action sociale ltée. 1919. 410 p.
- Bost T. *Les derniers puritains, pionniers d'Amérique 1851-1920: lettres de Theodore Bost et Sophie Bonjour*. Paris: Hachette; 1977. 436 p.
- Montagne K. Quand le désir et le plaisir de cuisiner fondent avec l'âge. Dans Cazes-Valette G. (dir.). *Faire la cuisine*. Paris: Cahier de l'Ocha. 2006;11: 89-100. Récupéré du site <http://www.lemangeur-ocha.com/ouvrage/faire-la-cuisine/>
- Les meilleures recettes de nos lectrices. *Châtelaine*. 1961;2(2): 44-50.
- L'encyclopédie de la Cuisine canadienne. 3e éd. Montréal; Messageries du Saint-Laurent ltée; 1963. 1056 p.
- De Certeau M, Giard L, Mayol P. *L'invention du quotidien, tome 2, Habiter, cuisiner*. Paris: Galimard; 1994. 215 p.
- Aron JP. De la glaciation dans la culture en général et dans la cuisine en particulier. Dans Duvignaud J, Khaznadar C. (dir.). *Cultures, nourriture*. Paris: Maison des cultures du Monde; 1997. p. 13-38.
- Blanchet, C., Plante, C., Rochette, L. Institut national de santé publique du Québec. *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois. Rapport de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2)* (Internet). 2009 (page consultée le 25 février 2019). Récupéré du site [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931\\_RapportNutritionAdultes.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931_RapportNutritionAdultes.pdf)
- Santé Canada. *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques* (Internet). 2010 (page consultée le 25 février 2019). Récupéré du site <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/amelioration-competences-culinaires-synthese-donnees-probantes-leacons-pouvant-orienter-elaboration-programmes-politiques.html>
- Moubarac JC. Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy (Internet). 2017 (page consultée le 18 février 2019). Récupéré du site <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/media-centre/hs-report-upp-moubarac-dec-5-2017.ashx>
- Projet Tout le monde à table (2011). Extensio, Centre de référence sur la nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal.
- Stitt S. An international perspective on food and cooking skills in education. *British Food Journal*. 1996; 98 (10): 27-34.
- Caraher M, Dixon P, Lang T, Carr-Hill R. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British Food Journal*. 1999; 101(8): 590-609.
- Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*. 2006; 106: 2001-2007.
- Bisset SL, Potvin L, Daniel M, Paquette M. Assessing the Impact of the Primary School-based Nutrition Intervention Petits cuistots: parents en réseaux. *Revue canadienne de santé publique*. 2008; 99 (2): 107-113.
- Robinson-O'Brien R. Impact of Garden-Based Nutrition Intervention Programs: A Review. *JADA*. 2009; 109 (2): 273-80.
- Vorobief S. Programme Un trésor dans mon jardin. Synthèse des résultats d'évaluation (Internet). 2009 (page consultée le 13 avril 2019). Récupéré du site: [www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0r153b&ssname=jp\\_synthese.pdf](http://www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0r153b&ssname=jp_synthese.pdf)
- MAPAQ. *Politique bioalimentaire 2018-2025 Alimenter notre monde*. Gouvernement du Québec (Internet). 2018 (page consultée le 25 février 2019). Récupéré du site [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/publications-adm/dossier/politique-bioalimentaire/PO\\_politiquebioalimentaire\\_MAPAQ.pdf?1549643501](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/publications-adm/dossier/politique-bioalimentaire/PO_politiquebioalimentaire_MAPAQ.pdf?1549643501)
- Coalition Poids. Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école (Internet). 2013 (page consultée le 18 février 2019). Récupéré du site [https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole\\_2013-04.pdf](https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf)
- Ordre professionnel des diététistes du Québec. *Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette, Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec déposé dans le cadre de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Québec* (Internet). 2007 (page consultée le 11 avril 2019). Récupéré du site [https://www.opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ\\_MemoireAvenirAgricultureQuebec\\_2007.pdf](https://www.opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ_MemoireAvenirAgricultureQuebec_2007.pdf)
- Fischler C. *L'Homnivore*. Paris: Odile Jacob. 1990. 414 p.
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien: Section 3 Importance des compétences alimentaires* (Internet). 2019 (page consultée le 25 février 2019). Récupéré du site <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-3-importance-des-competences-alimentaires/>.