

Soumission pour l'appel à contribution pour une Stratégie nationale de prévention en santé

Soumis par :

Cette soumission est rédigée par **Mélanie Veillette**, **directrice générale** des Ateliers cinq épices, à la lumière de l'**expérience** acquise dans le déploiement de notre programme lors du **Plan d'action interministériel 1 et 2 (PAI-1 et PAI-2)** en lien avec la **Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS)** et en tenant compte de notre **expertise** prouvée en **éducation à la nutrition (littératie alimentaire)**.

L'**organisme communautaire Les Ateliers cinq épices** tient à présenter des recommandations particulièrement pertinentes en lien avec l'intervention se situant dans la **prévention primaire** et ciblant les facteurs de risque et de protection comportementaux liés au **développement de saines habitudes alimentaires**.



Date : le 11 avril 2025

NOS RECOMMANDATIONS

En réponse aux questions adressées dans l'appel de contribution pour l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé 2025, voici nos recommandations :

Quels enjeux de santé et de bien-être devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité et pourquoi ?

Le développement de saines habitudes alimentaires est crucial pour favoriser la santé et le bien-être de la population. Il faut investir et consolider la mise en place d'un programme d'alimentation scolaire dans les écoles qui mise tant sur le volet nourrir, que le volet éduquer (Chantier PASUQ, 2023) (1). Le développement de la littératie alimentaire est essentiel afin de permettre aux individus d'être en mesure de faire des choix alimentaires bénéfiques pour leur santé, mais également pour l'environnement (UNESCO. 2025)(2).

Quels groupes de la population la Stratégie devrait-elle viser en priorité et pourquoi ?

L'**enfance** est une période charnière dans l'**acquisition des saines habitudes de vie** compatibles avec une bonne santé et la prévention de plusieurs maladies (ASPC, 2018) (3). Il est important d'agir tôt pour engendrer les changements positifs. Des actions ciblant **les enfants de 0 à 12 ans et leurs parents** doivent être ainsi être prioritaires.

Quelles actions de prévention déjà en place devraient être poursuivies et renforcées ?

Les **formations des Ateliers cinq épices** permettent d'outiller des intervenants scolaires du milieu primaire et en petite enfance afin qu'ils puissent animer de manière autonome des ateliers culinaires éducatifs dans leur propre milieu. L'**unicité** de notre programme est qu'il s'intègre directement dans la plage-horaire des milieux et que le contenu pédagogique est parfaitement arrimé aux requis ministériels (développement de compétences).

MISE EN CONTEXTE

La mission des Ateliers cinq épices est de favoriser l'**éducation nutritionnelle et culinaire** auprès des **enfants et de leur famille**, par le biais d'ateliers de cuisine, principalement en **milieu défavorisé**, agissant ainsi sur les facteurs contribuant à réduire les **inégalités en santé** (INSPQ, 2021) (4).

Les Ateliers cinq épices joint également sa voix à la **Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA)**, table à laquelle l'organisme est membre depuis sa création en 2015, afin d'unir les efforts pour promouvoir des politiques et des initiatives favorisant une alimentation saine, durable et accessible à tous. Voici les **messages clés** de la **TQSA**, selon les thématiques définies dans son plan stratégique 2024-2027, concernant la **littératie alimentaire** :

1. L'éducation alimentaire dès le jeune âge permet de développer de saines habitudes alimentaires pour toute la vie. Les compétences en alimentation se développent dès l'enfance et influencent les choix alimentaires tout au long de la vie. Les milieux de garde et les écoles sont un levier puissant pour développer les compétences alimentaires des jeunes. Intégrer la littératie alimentaire dans les milieux de garde et les écoles permet aux jeunes d'apprendre à cuisiner, comprendre la provenance des aliments et développer une relation saine avec ceux-ci. Les

occasions d'apprendre à mieux s'alimenter sont multiples et doivent être accessibles à toutes les étapes de la vie (100°, 2020) (5).

2. La littératie alimentaire peut contribuer à la réduction des coûts en santé. Une meilleure alimentation réduit les risques de maladies chroniques et le fardeau économique sur le système de santé. Le coût annuel des maladies chroniques, notamment dues à une mauvaise alimentation, est estimé à 190 milliards \$ au Canada (traitement et perte de productivité). Investir en prévention peut réduire de moitié le fardeau des maladies non transmissibles (Kaczorowski, Janusz et al. 2016) (6).

3. La littératie alimentaire augmente la volonté chez la population de développer une plus grande autonomie alimentaire. Plus les citoyen·nes sont sensibilisé(e)s à la provenance des aliments et aux enjeux relatifs à l'alimentation, plus ils sont prêts à changer leurs habitudes de consommation. L'autonomie alimentaire prend ainsi tout son sens. Un énoncé d'autant plus pertinent dans le contexte politique et économique actuel.

PERTINENCE ET ÉVALUATION DU PROGRAMME DES ATELIERS CINQ ÉPICES

Notre projet d'ateliers culinaires a été évalué de manière extensive par une **équipe multidisciplinaire de chercheurs universitaires**, en collaboration avec des **centres de recherche** et des **chaires universitaires** et subventionnés par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), ainsi que par le Conseil des recherches en sciences humaines (CRSH) (Bédard et Potvin (2005-2009) (7,8).

Selon l'évaluation, le projet est caractérisé par :

1. Des moments d'apprentissage à l'art culinaire qui se veulent authentiques et qui favorisent le transfert des connaissances et des techniques développées en classe vers la maison.
2. Le développement de réelles acquisitions à court terme chez les élèves de 2e cycle et de 3e cycle au regard de connaissances et de techniques culinaires.
3. Le développement par les élèves de tous les niveaux, d'habiletés à travailler en collaboration.
4. Un lieu d'écoute, d'observation et d'échange qui soutient la collaboration école-famille (ouverture des enseignants à la participation des parents en classe et dans l'école) et famille-école (investissement des parents dans la vie scolaire de l'enfant).
5. La création d'une réelle communauté organisationnelle autour des ateliers, qui se traduit par des représentations sociales communes et partagées.

À PROPOS DES ATELIERS CINQ ÉPICES

Depuis 1995, les **nutritionnistes** des *Ateliers cinq épices* interviennent en **milieu scolaire primaire** et dans le **milieu de la petite enfance** (SGEE) avec un programme **clés en main** d'ateliers culinaires **destinés aux enfants de 2 à 12 ans, ainsi qu'à leurs parents**. Les ateliers se décrivent comme une expérience d'apprentissage axée sur le plaisir, la découverte et l'expérimentation, **visant à favoriser la santé**. Pionnier dans le domaine de **l'éducation à la nutrition**, les A5É a, au fil des 30 dernières années, développé une expertise inégalée en **littératie alimentaire**.

Fort de son expérience en animation de plusieurs milliers d'**ateliers de cuisine-nutrition** et dans un souci de répondre à un besoin grandissant, l'organisme a élaboré en 2010 un concept de transfert d'expertise permettant de former, d'outiller et d'accompagner des intervenants en milieu scolaire et de la petite enfance **à travers la province**, désirant animer des ateliers dans leur propre milieu. Ainsi, nos **formations** sont entièrement offertes en trois modes : présentiel, virtuel ou hybride. Une fois formées, les animatrices bénéficient d'un centre de perfectionnement et d'une plateforme d'achats en ligne. La formation se complète par du **matériel d'animation éducatif** complet et de qualité, en lien avec les lignes directrices des ministères et du **matériel culinaire**. Au fil des années, le concept de formation s'est ramifié : des formatrices régionales ont reçu une formation supplémentaire afin d'être en mesure de former à leur tour des animatrices d'ateliers. Ce maillage a permis la création d'une **expertise régionale** favorisant le déploiement et la pérennité du projet des Ateliers cinq épices dans les **différentes régions du Québec**.

Ainsi, depuis sa création, l'organisme a offert plus de **25 000 ateliers culinaires** aux enfants de la région montréalaise et **formé plus de 600 équipes-écoles** à son projet d'animation, touchant ainsi près de **600 000 enfants à travers les 17 régions du Québec**.

RÉFÉRENCES

1. Chantier pour un programme d'alimentation scolaire universel au Québec. L'alimentation scolaire au Québec : états des lieux, perspectives et pistes d'action. 2023. 92 p.
2. UNESCO and LSHTM. Education and nutrition : Learn to eat well. 2025. 45 p.
3. Agence de la santé publique du Canada (ASPC). *Les principales inégalités en santé au Canada un portrait national*. 2018. 470 p.
4. Institut national de santé publique. *Réduire les vulnérabilités et les inégalités sociales : tous ensemble pour la santé et le bien-être*. 2021. 64 p.
5. 100°. 2020. *La littératie alimentaire : puissant levier de changement social*, Vol.1, 38 p.
6. KACZOROWSKI, Janusz et al. 2016. *Réduire la mortalité par l'alimentation*, Le médecin de famille canadien, vol. 62, 2016, p. 291-293.
7. Bédard J, Potvin L, et al. Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH) réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets (IRSC) : Rapport de recherche relatif aux différents recueils de données pour l'année 2005-2006.
8. Bisset S, 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. Disponible : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18457283/>