



Alimentons l'avenir de nos jeunes

Une alimentation équilibrée : un levier pour la santé et la prospérité

Mémoire présenté au Directeur national de santé publique dans le cadre des consultations sur la Stratégie nationale de prévention en santé

Avril 2025



Nourrir les enfants. Nourrir l'avenir.

Introduction

C'est en tant que partenaire de confiance du gouvernement, mais surtout à titre d'expert en alimentation scolaire que le Club des petits déjeuners soumet le présent mémoire afin de contribuer aux réflexions en cours. Pour nous, il s'agit d'un rendez-vous important pour le développement des tout-petits, des enfants et des adolescents — et des futurs adultes qu'ils seront.

C'est en s'appuyant sur son expertise, sur les expériences internationales et sur les données probantes que le Club des petits déjeuners proposera dans les pages suivantes d'intégrer l'alimentation scolaire dans la Stratégie nationale de prévention en santé (SNPS), notamment en assurant la continuité des services en alimentation au sein de ses institutions publiques, et en mettant en place un mécanisme interministériel qui en assurerait le déploiement en toute cohérence.

Cela prend d'autant plus son sens dans le contexte budgétaire du Québec et face au défi des finances publiques qui s'impose, tout comme auprès des familles qui sont confrontées à l'insécurité alimentaire et à son impact réel sur la santé des jeunes.

Nous sommes portés par la conviction que l'accès à une saine alimentation est un levier essentiel vers l'atteinte des objectifs de la SNPS et nous souhaitons mettre à profit notre expertise pour y arriver.

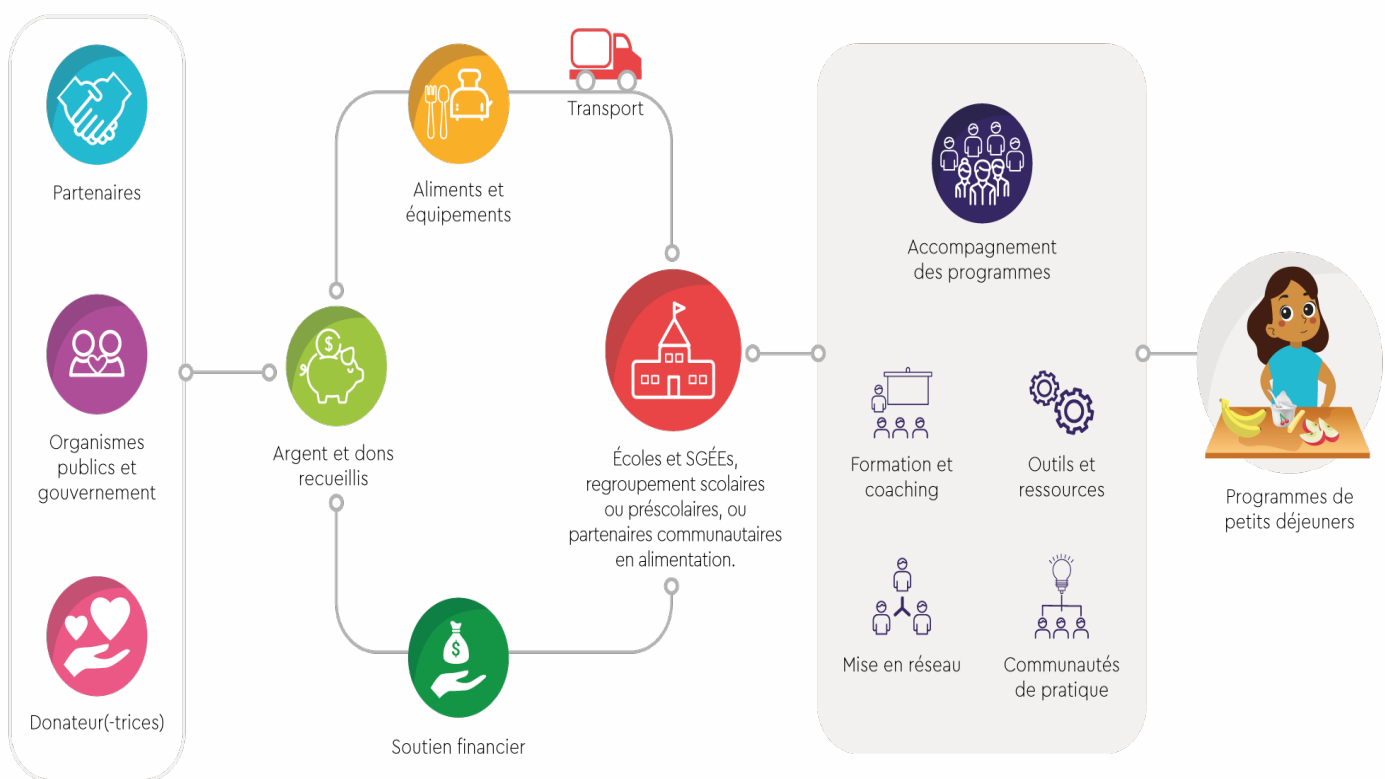
À propos du Club des petits déjeuners, au Québec

Depuis 30 ans, le Club des petits déjeuners œuvre à promouvoir une saine alimentation auprès des enfants, en assurant une continuité d'intervention de la petite enfance à la fin de l'adolescence. Nous agissons dans les Services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE), dans les écoles primaires et secondaires et auprès des communautés autochtones, en tant que partenaire du gouvernement et acteur reconnu de l'alimentation en institutions publiques.

Accrédité par Imagine Canada pour sa saine gouvernance et reconnu par Aliments du Québec pour sa valorisation des produits alimentaires locaux, le Club contribue à nourrir quotidiennement près de 90 000 enfants dans 591 programmes de petits déjeuners à travers la province. En milieu de SGÉE, le club soutient 45 programmes additionnels, rejoignant ainsi plus de 1 700 tout-petits à chaque matin. De plus, nous sommes présents dans 65 établissements scolaires primaires et secondaires des Premières Nations et Inuit au Québec (dont 22 sont membres du CEPN); rejoignant une population scolaire totale de 14 430 élèves.

L'objectif ultime : un petit déjeuner complet et nutritif pour tous les enfants qui fréquentent un établissement situé en milieu défavorisé, et ce, à tous les jours, partout au Québec.

Notre engagement se traduit par une action soutenue et cohérente à chaque étape du développement de l'enfant, afin de favoriser l'accès à une alimentation saine et durable tout au long de son parcours.



Au-delà des petits déjeuners



LE CLUB DES PETITS DÉJEUNERS, C'EST AUSSI...



UNE SOURCE D'ÉMANCIPATION SOCIALE

- ▶ Favorise le sentiment d'appartenance chez les jeunes
- ▶ Permet de développer l'implication sociale
- ▶ Permet d'apprendre de nouvelles compétences, le leadership et la confiance en soi
- ▶ Offre un environnement sécuritaire et bienveillant
- ▶ Favorise l'acquisition de saines habitudes de vie



UN LEVIER EN SANTÉ PRÉVENTIVE

- ▶ Filet de sécurité alimentaire chez les enfants
- ▶ Contribue au rehaussement de la littératie alimentaire des jeunes
- ▶ Soutien les institutions préscolaires et scolaires publiques (SGÉEs et écoles) avec une offre alimentaire nutritive.



UN ACTEUR DE L'AGRICULTURE D'ICI

- ▶ Soutien des producteurs locaux dans chaque région
- ▶ Poursuit l'objectif de maintenir son offre alimentaire à 70 % Aliments du Québec et de l'accroître chaque fois que possible
- ▶ Reconnu par Aliments du Québec
- ▶ Contribue à l'augmentation de l'autonomie alimentaire des régions du Québec
- ▶ Travaille à amoindrir les effets des déserts alimentaires



UN MOTEUR DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE LOCAL

- ▶ Privilégie l'achat et la valorisation des produits locaux
- ▶ Encourage et outille au besoin de petites PME locales pour permettre leur croissance
- ▶ S'implante de façon saine et durable dans les communautés



UN SOUTIEN DE PREMIER CHOIX POUR LES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES

- ▶ S'inscrit en soutien des communautés afin qu'elles développent elles-mêmes l'offre qui répond à ses besoins
- ▶ Co-développe une offre alimentaire en adéquation culturelle



UNE CHAÎNE D'ACTIVITÉS ÉCORESponsable

- ▶ Travaille à diminuer son empreinte écologique
- ▶ Favorise l'apprentissage de comportements écoresponsables (recyclage, compostage, etc.)

L'alimentation scolaire : déterminant pour la santé des jeunes

Une alimentation de qualité : le socle d'un meilleur état de santé

D'entrée de jeu, il est crucial de rappeler que l'accès à une saine alimentation, notamment à travers le développement de programme d'alimentation scolaire de qualité, agit comme un réel déterminant pour l'état de santé global de la population, et ce, dès la petite enfance, une période déterminante dans le développement des individus.

En effet, il a été maintes fois démontré dans la littérature que l'accès à une alimentation de qualité contribue directement à prévenir plusieurs maladies évitables ainsi que l'apparition ou l'aggravation de conditions de santé ayant un impact important dans la demande de soins. À titre d'exemple, il a été documenté par le MSSS (2007) que le fait de « manger des aliments sains et pauvres en sel, en gras saturés et en gras trans contribue à prévenir plusieurs maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires et certains cancers. » Il est notamment possible d'engendrer des impacts positifs en :

- ▶ Prévention de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires ;
- ▶ Réduction des facteurs de risque menant au cancer ;
- ▶ Renforcement de l'immunité, diminution des infections et augmentation de la rapidité de récupération en cas de maladie ;
- ▶ Réduction des inégalités en santé ;
- ▶ Augmentation de l'espérance de vie.

Mentionnons que les maladies liées à une alimentation de mauvaise qualité constituent une part importante des dépenses en soins de santé, représentant environ un tiers des coûts directs au Canada (Ruetz, Edwards, & Zhang, 2023). Si bien qu'au final, le coût global annuel des maladies chroniques liées à une mauvaise alimentation est estimé à 190 G\$ au Canada (traitement et perte de productivité) (Agence de la santé publique du Canada, 2020). Inversement, une alimentation saine dès le plus jeune âge pourrait générer jusqu'à 95 G\$ d'économies en soins de santé et en gain de productivité.

S'il est souhaité d'agir de façon pérenne pour optimiser l'efficacité et l'accessibilité du réseau de la santé, tout en contrôlant mieux les coûts qui y sont liés, l'accès à une saine alimentation durable nous apparaît incontournable.

La fondation Rockefeller (2021) a identifié un retour de 2x l'investissement dans ses programmes de repas scolaires aux États-Unis en 2021. Ces retours ont été observés au niveau de la santé et de l'équité sur le plan économique, via une réduction des maladies associées à l'alimentation, de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire.

De façon complémentaire, il convient d'ajouter qu'investir en alimentation chez les enfants et les jeunes permet également de générer des impacts à très court terme. En effet, manger sainement permet aussi de prévenir plusieurs maladies évitables et conditions courantes, telles que le rhume, la grippe et autres infections. Cela permet donc de soulager la première ligne de consultations à faible valeur, mais aussi de générer des gains de productivité sur le marché du travail.

Or, les bénéfices de l'accès à une alimentation saine sont multiples, ils dépassent les opérations en santé, bien évidemment. L'accès à des repas nutritifs en milieu préscolaire et scolaire permettrait aussi de soutenir leur apprentissage en donnant aux jeunes une chance égale de réussir et en améliorant leur bien-être de façon générale.

C'est donc de dire que l'accès à une alimentation saine et durable est une assise fondamentale pour le présent et le futur des enfants du Québec en plus de générer des bénéfices sociaux et économiques à court, moyen et long terme. C'est en quelque sorte notre passeport vers un avenir plus en santé.

L'importance du petit déjeuner



SANTÉ

- ▶ La consommation régulière du déjeuner est associée à un poids corporel plus sain chez les enfants et les adolescents
- ▶ Les enfants d'aujourd'hui vivront une augmentation des maladies liées à l'alimentation, telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques, et d'autres maladies évitables qui sont directement liés à un accès insuffisant à des aliments sains.



ALIMENTATION

- ▶ Plus susceptibles d'avoir des apports plus élevés en micronutriments, macronutriments et fibres
- ▶ Faire des choix alimentaires plus sains tout au long de la journée
- ▶ En général, d'avoir une alimentation de meilleure qualité.



SANTÉ MENTALE

- ▶ Meilleur fonctionnement psychosocial, y compris des améliorations de la dépression, de l'anxiété, de l'hyperactivité
- ▶ Réduction des incidents comportementaux et des suspensions
- ▶ Moins de comportements perturbateurs et moins de renvois disciplinaires grâce à ces programmes.



FONCTION COGNITIVE

- ▶ Effets positifs sur la fonction cognitive, en particulier l'attention, fonctions exécutives et de la mémoire.
- ▶ Meilleurs résultats scolaires que ceux qui n'ont pas déjeuné.



FAMILLES ET COMMUNAUTÉ SCOLAIRE

- ▶ Une transition harmonieuse entre la maison et l'école
- ▶ Réduction de la pression et la tension matinale
- ▶ Favorise les interactions élèves-personnel
- ▶ Renforce le sentiment de communauté et contribuent à une culture scolaire positive.



La sécurité alimentaire : crucial dans le bien-être global des enfants

L'alimentation saine et durable représente également une initiative directe en faveur de la sécurité alimentaire locale, soutenant ainsi les jeunes confrontés à l'insécurité alimentaire.

Comme le définit la Table québécoise de la saine alimentation (TQSA), l'insécurité alimentaire est « l'accès inadéquat ou incertain à la nourriture en raison de contraintes financières. L'expérience de l'insécurité alimentaire peut aller de la crainte de manquer de nourriture avant d'avoir de l'argent pour en acheter d'autres, à l'incapacité de s'offrir une alimentation équilibrée, en passant par le fait d'avoir faim, de manquer des repas et, dans des cas extrêmes, de ne pas manger pendant une ou plusieurs journées complètes ».

À l'opposé, la sécurité alimentaire désigne plutôt « une réalité collective qui existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active » (TQSA, 2025).

La littérature démontre que l'insécurité alimentaire est génératrice de stress et d'anxiété, des facteurs qui ont des conséquences tangibles sur le bien-être psychologique des tout-petits et enfants. C'est d'ailleurs ce qui contribue à expliquer que les enfants en insécurité alimentaire ont deux fois plus de risques de souffrir d'anxiété et de dépression.

Par ailleurs, l'accès à une alimentation de meilleure qualité influence directement des mécanismes psychologiques cruciaux dans un contexte d'apprentissage, comme le sommeil et la régulation de l'humeur.

Pour nos tout-petits et enfants, la sécurité alimentaire est cruciale : elle est décisive dans le bien-être global de ces derniers. Elle agit autant positivement sur la santé mentale de ces derniers et sur leur santé physique, comme le confirment les études portant sur la satisfaction des besoins de base individuels. Elle fait alors en sorte de permettre aux jeunes de profiter pleinement de leurs journées et de s'épanouir, en santé.

Ainsi, favoriser la sécurité alimentaire, notamment par la mise en place de programme d'alimentation scolaire s'inscrivant dans un continuum, est un point d'ancrage pour la santé préventive de la population.

Littératie alimentaire

L'accès des tout-petits et des enfants à une saine alimentation contribue nécessairement à exposer ces derniers à l'apprentissage de saines habitudes de vie et à rehausser leur littératie alimentaire, deux éléments essentiels en prévention, qui les accompagneront tout au long de leur vie. À cet égard, la TQSA mentionne entre autres que l'éducation alimentaire dès le plus jeune âge permet de développer de saines habitudes pour toute la vie, en plus d'augmenter la volonté chez la population de développer une plus grande autonomie alimentaire (TQSA, 2025).

Cet élément se retrouvait notamment dans la PGPS avec des mesures visant à soutenir l'amélioration de la qualité des services de garde éducatifs à l'enfance par « un programme éducatif comportant des activités qui ont pour objet de favoriser le développement global de l'enfant en lui permettant de développer toutes les dimensions de sa personne ». En outre, ce programme devait « comprendre des activités de promotion et de prévention en matière de santé visant à fournir à l'enfant un environnement qui favorise l'acquisition et le développement de saines habitudes de vie et de comportements qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être. »

Dans la continuité du chemin parcouru, il importe de ne pas perdre de vue cet élément important qui a le potentiel réel de faire une différence pour les prochaines générations.



Nos recommandations

Favoriser la sécurité alimentaire et l'accès à une alimentation de qualité, notamment par des programmes d'alimentation scolaire, est un levier essentiel à la santé préventive de nos jeunes et des adultes de demain.

Cela est également une clé de voute permettant de faire face aux défis qui sont les nôtres au Québec, notamment en matière de réussite scolaire et d'accessibilité aux soins de santé.

Sur la base de ces conclusions documentées et en s'appuyant sur sa posture d'expert en alimentation scolaire, le Club des petits déjeuners formule deux recommandations au gouvernement du Québec en vue de la prochaine SNPS :

✓ **Instaurer une gouvernance concertée pour une alimentation saine et durable en milieu éducatif.**

✓ **Assurer une continuité en alimentation saine et durable de 0 à 18 ans dans les institutions publiques (SGÉE, préscolaire et scolaire) afin de renforcer la prévention en santé et réduire les coûts du système de santé.**

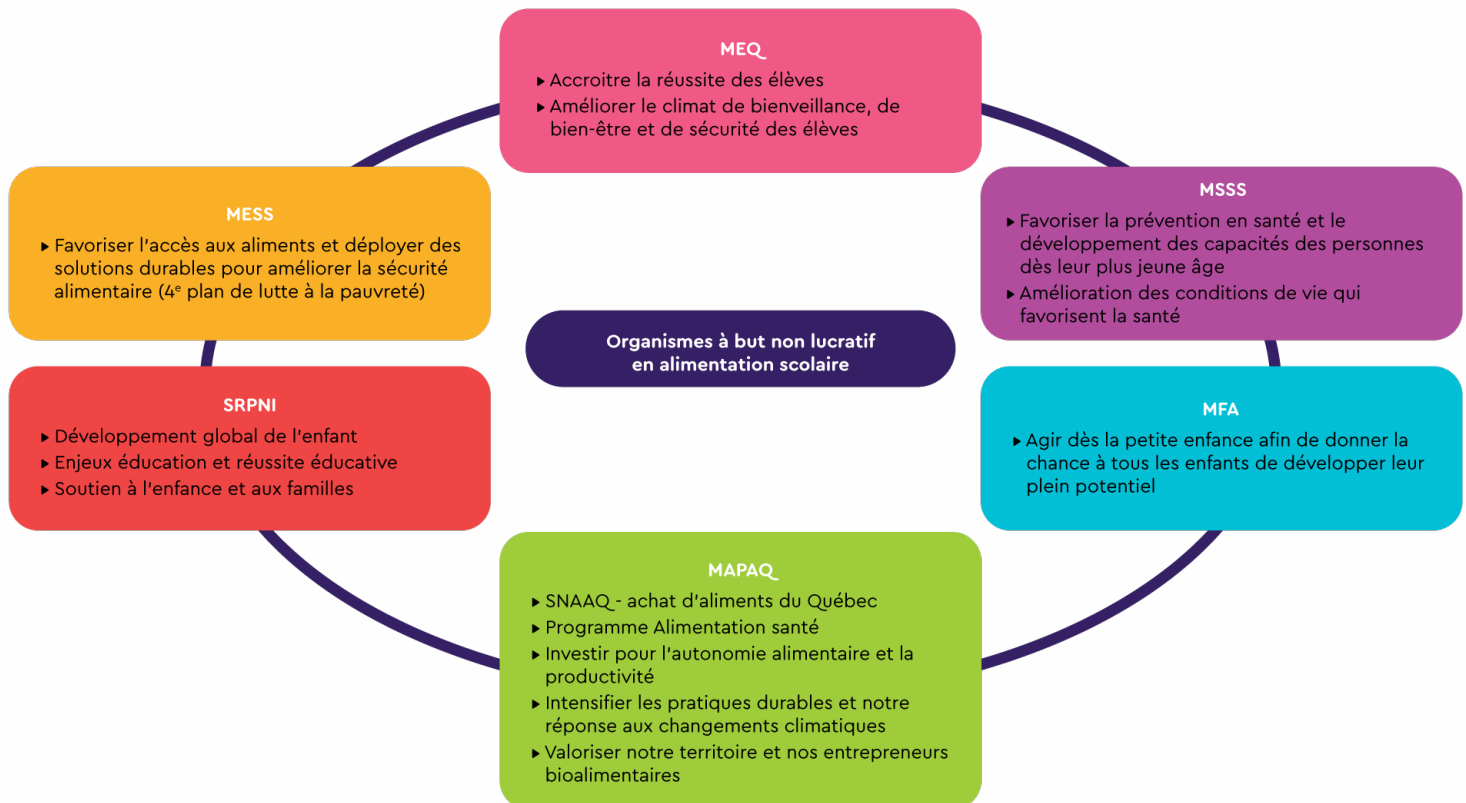
Renforcer la collaboration interministérielle avec une approche transversale et cohérente pour assurer une approche cohérente et durable

Le gouvernement du Québec vient tout juste d'annoncer l'Accord asymétrique entre le Canada et le Québec sur le Programme national d'alimentation scolaire 2024-2027. Il s'agit là d'une avancée importante, qui s'inscrit en toute cohérence avec les actions déjà entreprises par le gouvernement du Québec pour nourrir nos enfants.

Afin de pouvoir tirer le plein potentiel de cet investissement, il conviendra de développer une approche optimale, mais surtout concertée, cohérente et durable.

Dans une perspective de maximiser les impacts en santé préventive, il est recommandé de mettre en place un comité intersectoriel sur l'alimentation des jeunes en institutions publiques.

Un tel comité aurait pour rôle de planifier les actions dans une perspective globale, plutôt qu'à la pièce, en s'appuyant sur les forces vives de l'écosystème qui est déjà en place.



Dans cette perspective, le Club des petits déjeuners recommande d'assurer une continuité en alimentation saine et durable de 0 à 18 ans dans les institutions publiques (SGÉE, préscolaire et scolaire) afin de renforcer la prévention en santé et réduire les coûts du système de santé.

S'inscrivant dans une approche globale de santé publique, l'alimentation en institutions publiques favorise non seulement la prévention des maladies et le bien-être des enfants et de leurs familles, mais aussi la mise en place de systèmes alimentaires durables. En soutenant une production alimentaire locale et responsable, ces initiatives renforcent la résilience des communautés tout en allégeant la pression sur le système de santé.

Ainsi, l'alimentation scolaire saine et durable, telle que développée dans le modèle complètement intégré du Club des petits déjeuners, contribue à plusieurs niveaux à la réussite de la SNPS :

- ▶ C'est un levier concret pour la santé physique et mentale de la population ;
- ▶ C'est l'augmentation des chances que soit réussie chaque étape du développement de l'enfant, de la petite-enfance à l'adolescence ;
- ▶ C'est un moteur économique pour le Québec, puisque l'approvisionnement local dans les institutions publiques stimule l'économie régionale et favorise la résilience des producteurs et transformateurs québécois ;
- ▶ C'est bon pour l'environnement, considérant que le fait de prioriser une offre d'aliments locaux permet de favoriser les circuits courts et de réduire l'empreinte carbone du système alimentaire. C'est donc un accélérateur pour des comportements durables et de bonnes pratiques.



L'accès à une alimentation saine, dès la petite enfance

Cette continuité doit d'abord et avant tout prendre assises dès les premiers contacts des enfants avec les institutions publiques ayant pour mission de déployer les actions nécessaires pour favoriser le développement de leur plein potentiel.



En ce sens, la petite enfance est une période charnière, non seulement pour l'apprentissage, mais aussi pour l'acquisition d'habitudes alimentaires qui auront une influence durable sur les choix de vie des enfants.

Conscient de cette réalité, le ministère de la Famille s'est associé au Club des petits déjeuners en 2018 pour offrir des petits déjeuners à plus de 400 enfants dans 15 services de garde éducatifs à l'enfance situés en milieu défavorisé. Ce projet pilote, parfaitement aligné avec les valeurs et les objectifs que nous partageons, visait à favoriser l'égalité des chances et à encourager de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge.

Les résultats positifs de cette initiative ont conduit à l'expansion du programme, avec l'ajout de 19 nouveaux SGÉE en 2023. Le [rapport d'évaluation](#) du ministère de la Famille, publié en avril 2021, a confirmé les nombreux impacts bénéfiques de ce projet : les enfants ont découvert des aliments sains et variés et des effets significatifs ont été observés sur leur bien-être, leur comportement et leur humeur. L'impact a également été ressenti dans la vie familiale, notamment en matière de gestion du temps, de l'alimentation et du stress. Par ailleurs, des taux de satisfaction très encourageants ont été constatés auprès des parents et des gestionnaires de SGEE. Soulignons également que très peu d'enjeux ont été soulevés pour la poursuite de ce programme. Or, les impacts sont nombreux sur les tout-petits (voir Annexe I).

Fort de cette expérience, et dans la perspective d'assurer une continuité du soutien alimentaire entre les institutions publiques fréquentées par les enfants, le Club des petits déjeuners entend demeurer un partenaire engagé, fiable et compétent pour soutenir le gouvernement dans une extension de ce projet, notamment par son intégration dans un programme national d'alimentation scolaire incluant les SGÉE du Québec.

Cette action permettrait de promouvoir l'égalité des chances et de favoriser des habitudes de vie saine dès la petite enfance.



« ... plusieurs enfants qui étaient sous la courbe de croissance avaient pris du poids depuis que le programme est mis en place. Les parents et les pédiatres les avaient félicités de cette mise en place du programme. »

— Directrice d'un SGÉE



Conclusion

Pour le Club des petits déjeuners, qui détient une forte expertise en alimentation scolaire, il apparaît que de miser sur la sécurité alimentaire et sur l'accès à une alimentation saine, de qualité et durable, est incontournable à l'atteinte des objectifs de prévention. Au-delà de l'impact concret et durable que cette mesure peut engendrer dans la vie des individus, il est également nécessaire de considérer les bénéfices socio-économiques qu'elle a le potentiel de générer.

Les données le démontrent : la saine alimentation est un outil puissant pour bâtir une société en meilleure santé, plus équitable, plus productive et plus résiliente.

Nous entendons cet appel à agir au cœur des déterminants de la santé, et ce, dès la petite enfance, et nous sommes d'avis que d'assurer la continuité de l'accès à une saine alimentation pour toutes et tous, de la petite enfance jusqu'à la majorité, le Québec viendra sécuriser des gains durables pour sa population, plus particulièrement celle qui sera active dans un futur qui est à nos portes.

Une chose est certaine, le gouvernement du Québec pourra compter sur le Club des petits déjeuners, sur son expertise et son expérience pour contribuer à atteindre les objectifs communs que nous poursuivons.

Contact

Marie-Claude Bienvenue

VP, relations gouvernementales et
municipales - Québec

Marie-Claude.Bienvenue@clubdejeuner.org



Annexe I - Résultats du sondage Club sur les impacts de l'alimentation scolaire en SGÉE

En juin 2024, nous avons sondé les services de garde éducatifs à l'enfance, afin d'évaluer les impacts des programmes sur les enfants, leurs familles et les milieux de garde, ainsi que la qualité de notre accompagnement. Ce sont 27 services de garde éducatifs à l'enfance qui ont complétés le sondage cette année. Le Club a demandé aux milieux de garde dans quelle mesure certains impacts de leur programme avaient été observés dans des domaines bien précis.

Capacités d'apprentissage	
Meilleure concentration, attention, capacité d'écoute et de compréhension des consignes / Plus disponible pour l'apprentissage et pour le jeu	59%
Éducation nutritionnelle et développement des compétences alimentaires	37%
Plus d'énergie pour jouer et/ou participer aux activités motrices	19%
Soulagement de la faim	15%
Contribue au développement des habiletés sociales	11%
Habitudes alimentaires	
Ouverture à la découverte de nouveaux aliments / Développement des goûts	59%
Alimentation plus variée	44%
Meilleurs choix alimentaires au milieu de garde et/ou à la maison	26%
Consommation quotidienne de fruits et légumes	19%
Apprentissage et écoute des signaux de faim et de satiété	15%
Création d'un moment positif, calme et convivial autour du petit déjeuner	11%
Bien-être, humeur et comportement des enfants	
Meilleure humeur générale	37%
Amélioration du comportement / Adoption de comportements positifs ou nécessitant moins d'interventions du personnel	37%
Plus d'énergie et de motivation / Plus disposé aux activités	37%
Création d'un moment positif et apprécié des enfants / Engouement pour le petit déjeuner	26%
Favorise le développement des liens sociaux entre les enfants	19%
Facilite l'accueil des enfants / la transition maison-garderie	19%
La routine familiale	
Allègement de la routine familiale (tranquillité d'esprit, moins de stress, moins de presse)	81%
Allègement du fardeau financier pour les familles	15%

* Tous les répondants précisent qu'ils ont trouvé des solutions ou mis en place des stratégies ayant permis d'intégrer le petit déjeuner à la routine et facilitant ainsi le bon déroulement du programme.

Références

- Agence de la santé publique du Canada, 2020. Évaluation du Programme Partenariats plurisectoriels pour promouvoir les modes de vie sains et prévenir les maladies chroniques de 2014-2015 à 2018-2019. Préparé par le Bureau de l'audit et de l'évaluation Santé Canada et Agence de la santé publique du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/transparence/rapports-gestion/evaluation/programme-partenariats-plurisectoriels-promouvoir-modes-vie-sains-prevenir-maladies-chroniques-2014-2019.html>
- MSSS (2007). La santé, autrement dit... Pour espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2006/06-245-02.pdf>
- The Rockefeller Foundation, & Center for Good Food Purchasing. (2021). True cost of food: School meals case study. The Rockefeller Foundation. <https://www.rockefellerfoundation.org/wp-content/uploads/2021/11/True-Cost-of-Food-School-Meals-Case-Study-Full-Report-Final.pdf>
- Ruetz, A., Edwards, G., & Zhang, F. (2023). The Economic Rationale for Investing in School Meal Program for Canada: multi-sectoral impacts from comparable high-income countries. A Report Prepared by Ruetz Consulting for the Government of Canada, Funded by the Arrell Family Foundation. Récupéré sur https://amberleyruetz.ca/assets/uploads/ruetz-consulting_the-economic-rationale-for-investing-in-school-meal-programs-for-canada.pdf
- Olshansky, S. J., Passaro, D. J., Hershow, R. C., Layden, J., Carnes, B. A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R. N., Allison, D. B., & Ludwig, D. S. (2005). A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. The New England journal of medicine, 352(11), 1138–1145. <https://doi.org/10.1056/NEJMSr043743>