

Appel à contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé

Objet : Consultations Stratégie nationale de prévention en santé

Favoriser une saine alimentation pour toute la population du Québec.

Une alimentation de faible qualité, riche en sucre, en sel et en gras saturés, est l'un des éléments clés contribuant à l'aggravation des maladies. Encore aujourd'hui, trop d'aliments ultra-transformés et de boissons sucrées sont consommés par les Québécois et Québécoises, ce qui pèse lourd sur notre système de santé.

Le Guide alimentaire canadien nous présente l'assiette idéale pour notre santé, mettant de l'avant plus de fruits et légumes, plus de grains et légumineuses, plus d'eau, moins d'aliments transformés et moins de viande. Le contenu de l'assiette proposé est important, mais les messages qu'elle véhicule le sont tout autant: privilégier l'eau comme boisson, cuisiner à partir d'aliments de base, ce qui réduit automatiquement la consommation d'aliments ultra-transformés et améliore les compétences alimentaires.

Ce guide est une chance inouïe. En plus d'être bonne pour notre santé, l'assiette proposée est également économique, car elle est plus accessible et abordable. Elle est aussi bénéfique pour l'économie québécoise : tous les éléments qui la composent peuvent être produits localement par notre système agroalimentaire — un atout particulièrement important dans le contexte actuel de tensions commerciales. Enfin, cette assiette est excellente pour notre environnement, puisqu'elle correspond à un régime alimentaire durable, respectueux de notre planète et du climat, tel que recommandé par la Commission EAT-Lancet.

Il est donc impératif d'adopter des [menus de santé planétaire](#) afin de tenir compte à la fois de la production des aliments (les récoltes) et des choix de consommation (les menus). Cela prend en considération les impacts sur notre santé, l'environnement et notre portefeuille collectif, de la terre à l'assiette.

En somme, il faut modifier la composition de l'assiette : revenir aux ingrédients alimentaires de base, peu transformés et emballés, mais riches en nutriments ; incorporer davantage de céréales et de légumineuses du Québec, notamment en diminuant la consommation de protéines animales ; réduire le gaspillage alimentaire ; varier les sources d'approvisionnement (proximité, peu d'intermédiaires, magasins à rabais, etc.). Il faut recentrer l'alimentation sur les besoins nutritionnels et mieux contrôler les dépenses alimentaires. En plus d'être bénéfiques pour notre santé, ces aliments contribuent à diversifier les cultures dans nos champs et à améliorer la santé de nos sols. Pour Équiterre, il est



essentiel de développer la demande au sein des institutions pour des options alimentaires à la fois nutritives et durables, ce qui incite les agriculteurs à adopter de meilleures pratiques (choix et rotation des cultures, couvertures de sol, diversification, agriculture régénérative, etc.). Il s'agit là d'une solution innovante pour l'avenir.

En plus de bien nourrir, il faut également assurer une éducation alimentaire de qualité dès le jeune âge, afin de permettre le développement de saines habitudes qui dureront toute la vie. Les compétences alimentaires s'acquièrent dès l'enfance et influencent les choix alimentaires tout au long de l'existence.

Nous devons donc agir de façon élargie auprès des adultes et des aînés, mais aussi cibler spécifiquement les adolescents et les jeunes adultes, en favorisant une meilleure littératie alimentaire grâce à des campagnes de sensibilisation et de mobilisation.

Par ailleurs, il est essentiel de renforcer, poursuivre et amplifier la PGPS et l'intersectorialité. Il faut créer un nouvel outil puissant ayant davantage de ressources financières, intensifier les actions intersectorielles et encourager la collaboration transversale. Le MSSS doit demeurer le principal leader de cette démarche, car les actions entreprises auront un impact direct sur la réduction des coûts liés aux traitements de santé.

Pour ces commentaires, nous nous sommes limités à la thématique de l'alimentation. Toutefois, pour Équiterre, les saines habitudes de vie et les actions de prévention en santé incluent également un mode de vie actif favorisant les transports actifs et collectifs (grâce à un aménagement du territoire adéquat, à une localisation réfléchie des édifices stratégiques, etc.), ainsi que l'innovation sociale et les solutions novatrices de résilience face aux changements climatiques.

Alizée Cauchon
Directrice adjointe, relations gouvernementales
Équiterre