

## Congrès annuel de la Société canadienne de nutrition

Crystèle Hogue

Volume 19, Number 2, Fall 2021

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1084274ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1084274ar>

[See table of contents](#)

---

### Publisher(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

### ISSN

2561-620X (digital)

[Explore this journal](#)

---

### Cite this document

Hogue, C. (2021). Congrès annuel de la Société canadienne de nutrition. *Nutrition Science en évolution*, 19(2), 52–53. <https://doi.org/10.7202/1084274ar>

# CONGRÈS ANNUEL DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE NUTRITION



Canadian Nutrition Society  
Société canadienne de nutrition

**Crystèle Hogue**, candidate à la maîtrise en nutrition, Université de Montréal

*Le Congrès annuel de la Société canadienne de nutrition s'est déroulé entièrement en ligne au printemps dernier (29-30 avril, 6-7 mai 2021). Voici le résumé de trois conférences présentées lors de cet événement qui a rassemblé plus de 450 personnes du domaine de la nutrition.*

## QUALITÉ PROTÉIQUE DE L'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE CANADIEN : ALIGNER LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES AVEC LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES CANADIENS

**Wayne Campbell**, Ph. D.,  
Université Purdue, États-Unis  
**Hrvoje Fabek**, Ph. D.,  
Université de Toronto  
**Jim House**, Ph. D.,  
Université du Manitoba

Le Guide alimentaire canadien de 2019 recommande de consommer davantage de protéines végétales. Trois experts ont discuté des enjeux liés à cette recommandation lors de cette conférence. Tout d'abord, M. Campbell a présenté les résultats du rapport du Comité consultatif sur les recommandations nutritionnelles américaines de 2015. En bref, les Américains consomment trop de viandes, de volailles et d'œufs et trop peu de poissons, de fruits de mer, de légumineuses, de noix, de graines et de soya. Les produits céréaliers sont la principale source de protéines végétales dans l'alimentation des Américains. Ces résultats montrent l'écart important entre les apports alimentaires et les recommandations américaines ; ces dernières s'apparentent aux recommandations canadiennes

qui préconisent la consommation d'aliments protéinés plus maigres et de sources variées.

S'intéressant aux données canadiennes, M. Fabek a ensuite fait état des données sur la quantité et la qualité des apports protéiques tirés de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 (ESCC-2015). Il a montré que plus la population canadienne rapportait consommer des protéines végétales, plus la qualité de l'apport protéique diminuait. À l'instar des données américaines, c'est le groupe des produits céréaliers qui contribuait le plus aux apports en protéines végétales. M. Fabek a souligné l'importance de choisir adéquatement les sources de protéines végétales étant donné qu'elles sont, à l'exception du soya, des protéines incomplètes.

À cet effet, M. House a soulevé des questions relatives à l'évaluation de la qualité des protéines et à leur pertinence pour guider les consommateurs. La majorité des sources végétales de protéines peu transformées ne portent pas d'allégation concernant leur teneur en protéines. L'attribution d'une allégation relative à la teneur en protéines se fonde sur le calcul de la qualité protéique de l'aliment. Or, presque tous les aliments protéinés peu transformés d'origine végétale n'atteignent pas le score de qualité protéique requis.

Pour suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2019, il faudra trouver d'autres méthodes pour guider efficacement les consommateurs vers des sources de protéines végétales peu transformées.

### LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : LE PILIER DE L'APPLICATION DES CONNAISSANCES EN NUTRITION

**Amar Laila**, candidat au doctorat,  
Université de Guelph  
**Roy Ballam**, British Nutrition  
Foundation

La littératie alimentaire englobe des connaissances, des compétences et des aptitudes liées à l'alimentation qui, mises en application, favorisent une saine alimentation et la santé. M. Laila a présenté les résultats d'une étude de faisabilité d'un programme de littératie alimentaire familial, le *Weeknight Supper Savers*. Ce programme ciblait 18 familles ayant des enfants d'âge scolaire habitant la région de Guelph en Ontario. Il visait l'augmentation de leur consommation de fruits et légumes et la réduction du gaspillage alimentaire. Le programme de quatre semaines prévoyait un cours de cuisine en ligne, des messages texte informatifs et des outils éducatifs sur le gaspillage alimentaire et la planification des repas. Les résultats de cette étude attestent que l'intervention a été accueillie favorablement par les familles. Une diminution significative du gaspillage alimentaire, notamment des fruits et des légumes, a été constatée. Le programme a permis d'augmenter la confiance des parents face à leur capacité de réduire le gaspillage alimentaire et d'augmenter les connaissances des enfants sur la conservation des aliments.

Par la suite, M. Ballam a présenté le programme *Food: a fact of life* de la *British Nutrition Foundation*, qui soutient le développement de la

littératie alimentaire en l'intégrant au cursus scolaire anglais. Développé par des spécialistes en nutrition et en éducation, le programme offre des ressources en ligne pour le personnel enseignant. Ces ressources favorisent l'éducation des enfants de 3 à 16 ans en l'articulant autour de trois thèmes principaux : la saine alimentation, la cuisine et la provenance des aliments. Le site Web du programme propose du matériel éducatif adapté à chaque groupe d'âge ainsi que des formations destinées au corps enseignant. Les présentations de M. Laila et M. Ballam sont des exemples d'initiatives de développement de saines habitudes alimentaires qui ciblent les jeunes et leurs familles.

### SOUTENIR LA SAINTE ALIMENTATION DES ENFANTS : L'IMPORTANCE DE L'ENCADREMENT ALIMENTAIRE PARENTAL POSITIF

**Kathryn Walton**, Dt.P., Ph. D.,  
Hôpital pour enfants malades,  
Toronto

**Emma Haycraft**, Ph. D.,  
Université Loughborough,  
Royaume-Uni

**Lynne Lafave**, Ph. D.,  
Université Mount Royal,  
Alberta

Les années préscolaires sont une période importante du développement de comportements alimentaires qui perdureront à l'âge adulte. Cette période coïncide avec le développement de l'autonomie de l'enfant ; elle donne souvent lieu à des caprices et des refus alimentaires.

Mme Walton a ouvert la conférence en expliquant qu'un encadrement alimentaire parental trop serré ou insuffisant est associé au développement chez l'enfant de comportements alimentaires défavorables. Ses études auprès d'enfants nés prématurés ont révélé que la proportion de

ces enfants ayant une alimentation de faible qualité est 10 fois plus importante que chez les enfants nés à terme. Les enfants nés prématurés semblent aussi présenter davantage de difficultés oromotrices. Leurs parents tendent moins à fournir un environnement structuré lors des repas et ils font moins confiance aux signaux régulateurs de l'appétit de leurs enfants. Ceci les rend vulnérables au développement d'habitudes alimentaires défavorables avec l'âge.

Mme Haycraft a présenté le *Child Feeding Guide*, une plateforme Web qui propose des ressources d'éducation alimentaire positive pour outiller les parents et les professionnels au développement chez l'enfant de comportements alimentaires sains. L'utilisation de cette plateforme pendant quatre semaines par un groupe de 25 mères a été associée à une diminution des pressions et des restrictions imposées aux enfants et à une réduction de l'anxiété des mères.

Finalement, Mme Lafave a discuté des répercussions des directives liées à la COVID-19 sur l'environnement lors des repas en garderie. Les garderies sont un milieu important dans le développement des comportements alimentaires des enfants. Selon les résultats de son étude auprès de 17 éducateurs et éducatrices de la petite enfance en Alberta, les personnes participantes rapportent plusieurs barrières à l'encadrement alimentaire positif et la disparition des repas de style familial. Les personnes chargées de l'éducation des enfants ont besoin de soutien et de ressources pour favoriser le développement de comportements alimentaires sains malgré les changements apportés par la pandémie. ■