



LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS ET LES MALADIES DU CŒUR ET L'AVC

LES FAITS

- La catégorie Légumes et fruits est le groupe alimentaire le plus important de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Il s'agit du groupe dans lequel on retrouve le plus grand nombre de portions, ce qui montre bien l'importance de ces aliments dans le cadre d'une saine alimentation¹.
- Le groupe alimentaire Légumes et fruits du Guide alimentaire canadien inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes : frais, surgelés, en jus, en conserve et séchés. Le Guide alimentaire recommande que les gens consomment des légumes et des fruits de préférence aux jus et qu'ils en choisissent qui contiennent peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel ajoutés¹.
- Une alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies du cœur, d'AVC et de certains types de cancer¹⁻⁶.
- Une consommation insuffisante de légumes et de fruits est une des principales causes de maladies chroniques ou non transmissibles (maladies qui ne sont pas contagieuses) y compris les maladies du cœur, les AVC, les cancers, les maladies respiratoires, le diabète et l'obésité⁷⁻¹¹.
- À l'échelle mondiale, 1,7 million de décès (2,8 pour cent de tous les décès) peuvent être attribués à la consommation insuffisante de fruits et légumes. On estime qu'un apport insuffisant est à l'origine d'environ 14 pour cent des décès associés au cancer gastro-intestinal, 11 pour cent des décès associés aux maladies du cœur et 9 pour cent des décès liés à l'AVC chaque année dans le monde⁷.
- Selon des enquêtes effectuées au Canada, 7 enfants sur 10 âgés de 4 à 8 ans¹² et plus de la moitié des adultes (59,6 pour cent) consomment moins de 5 portions de légumes et fruits par jour, chiffres qui vont en augmentant pour une deuxième année consécutive¹³. Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 5 portions de légumes et de fruits pour les enfants de 4 à 8 ans et de 7 à 10 portions pour les adultes.



- Les hommes (33,5 pour cent) ont moins tendance que les femmes (47,2 pour cent) à consommer 5 portions de légumes et fruits chaque jour¹³.
- Les facteurs nuisant l'accès aux légumes et fruits frais sont complexes et incluent le revenu, le niveau de scolarité, l'âge, la situation géographique, l'accessibilité, la disponibilité, la qualité, les moyens de transport suffisants et les lacunes en matière d'aptitudes liées aux aliments, incluant la préparation, la manutention et l'entreposage¹⁴⁻¹⁷.
- La faible consommation de légumes et de fruits (moins de 5 portions par jour) est associée à de faibles revenus et des comportements malsains comme le tabagisme, un régime alimentaire riche en gras et un nombre élevé d'heures consacrées à regarder la télévision^{17,18}.
- Les adultes canadiens des ménages à faible revenu ont une tendance plus grande que les adultes ayant un revenu supérieur à consommer moins de 5 portions de légumes et fruits par jour (58 pour cent par rapport à 41 pour cent)¹².
- Les personnes qui vivent dans des zones rurales et éloignées ont moins tendance à consommer au moins 5 portions quotidiennes de légumes et fruits que celles vivant en milieu urbain¹⁸.

RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (la « Fondation ») recommande ce qui suit :

AUX CANADIENS ET CANADIENNES

1. Suivre les directives de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, qui recommande aux gens de :



- a. consommer, dans la mesure du possible, le nombre recommandé de portions de légumes et fruits chaque jour (voir tableau 1);
 - b. consommer au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour;
 - c. choisir des légumes et fruits contenant peu ou pas de gras, de sucre ou de sel ajoutés;
 - d. profiter des avantages de consommer des légumes et des fruits à tous les repas et collations;
 - e. consommer des légumes et fruits frais plus souvent que du jus.
2. Cerner les occasions d'augmenter l'accès aux fruits et légumes dans leur collectivité. Rechercher les occasions dans les écoles, les garderies, les milieux de travail, les emplacements de vente au détail et autres endroits et appuyer les directives et programmes qui font de la consommation de légumes et de fruits, une option plus accessible.*

AU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

1. En collaboration avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, mettre en place des politiques et subventions agricoles qui renforcent les mesures d'incitation pour la production, la distribution et la consommation de légumes et de fruits afin que ces derniers soient plus abordables pour les consommateurs. Par exemple :
 - Établir des subventions directes liées aux denrées pour la production de légumes et de fruits.
 - Élaborer des politiques de transport subventionné et d'assurance revenu pour les cultivateurs de fruits et légumes.
 - Prendre des mesures de restructuration du financement de la recherche et du développement agricole afin d'encourager une augmentation de la production de fruits et légumes.
 - Enquêter sur la faisabilité de subventions liées aux fruits et légumes visant spécialement les personnes et familles à faible revenu, par exemple, au moyen de cartes d'épicerie et de débit reliées directement à l'Agence du revenu du Canada aux fins de surveillance et de remboursement. S'assurer que ces subventions s'appliquent aux légumes et fruits frais, surgelés et en conserve.

- Continuer d'appuyer et améliorer le programme Nutrition Nord Canada d'assurer l'accessibilité et l'abordabilité des légumes et fruits frais dans les collectivités nordiques éloignées.
2. Fournir une aide financière et appuyer la recherche et les politiques pour favoriser les initiatives d'amélioration de l'approvisionnement alimentaire et l'amélioration des réseaux de distribution des aliments dans le but d'augmenter l'accès aux légumes et fruits des membres de réserves des Premières nations.
 3. S'assurer qu'il n'y pas de nouvelles barrières commerciales pouvant avoir une incidence sur le commerce des légumes et fruits frais, afin de fournir à la population un accès adéquat à une large variété de produits.
 4. Mener des campagnes de sensibilisation de la population avec des partenaires en ciblant différents groupes culturels et populations, relativement aux bienfaits de la consommation et à l'apprêt des fruits et légumes.
 5. Se pencher sur la possibilité d'offrir des crédits d'impôt aux cultivateurs et producteurs pour le don de légumes et fruits frais aux banques alimentaires.

AUX GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX

1. Fournir des subventions et autres types de soutien pour la distribution de légumes et fruits de la ferme à des lieux comme les marchés de cultivateurs, les coopératives, les écoles, les centres communautaires ou récréatifs, les chantiers de travail et les hôpitaux, afin de rendre les légumes et fruits plus abordables pour les consommateurs. Privilégier particulièrement les zones moins accessibles, telles que les collectivités nordiques éloignées et les quartiers à faible revenu. Si possible, travailler avec des programmes compatibles existants, notamment ceux de *De la ferme à la cafétéria Canada*.
2. En collaboration avec les conseils scolaires, élaborer des politiques en matière d'alimentation dans les écoles qui offrent aux élèves un accès facile aux légumes et fruits. Subventionner particulièrement l'approvisionnement en légumes et fruits dans les écoles et, lorsque c'est possible, fournir des légumes et fruits gratuitement aux élèves. Cela pourrait être réalisé en partie en collaboration avec des programmes comme le programme de comptoir à salade De la ferme à l'école.
3. En collaboration avec les conseils scolaires, s'assurer que les programmes scolaires enseignent aux élèves les avantages de consommer des légumes et fruits et les façons de les apprêter.

* Les programmes peuvent inclure des programmes De la ferme à l'école, ou de la ferme à un autre emplacement, des marchés de fermiers, des jardins communautaires et scolaires et des espaces paysagers comestibles.



4. En collaboration avec l'administration municipale et les conseils scolaires, fournir des ressources et un soutien pour l'aménagement de jardins scolaires et communautaires.
5. Mener des campagnes de sensibilisation de la population relativement aux avantages de consommer des fruits et des légumes, aux sources abordables d'accès aux fruits et légumes ainsi qu'à la façon d'apprêter et de cultiver ceux-ci.
2. Concevoir et réaliser des études pour évaluer les politiques et programmes liés aux fruits et légumes, y compris leur impact sur l'abordabilité, la disponibilité, l'accessibilité, la durabilité et la consommation dans divers milieux (p. ex., les milieux de travail, les écoles, les collectivités, ou les régions nordiques, rurales et éloignées) et auprès de diverses populations (p. ex., les personnes à faible revenu, les populations ethniques, les populations autochtones, les personnes âgées, les enfants et les jeunes).

À L'ADMINISTRATION MUNICIPALE ET AUX AUTORITÉS SANITAIRES RÉGIONALES

1. Promouvoir la constitution de conseils de la politique alimentaire visant à élaborer des politiques, stratégies et programmes locaux liés à un accès aux aliments tout au long de l'année, y compris la consommation de légumes et fruits[†].
2. Appuyer l'utilisation d'outils d'évaluation des denrées alimentaires dans les collectivités pour déterminer plus efficacement la disponibilité de légumes et fruits au sein de collectivités précises.
3. Envisager de mettre en place des mesures incitatives (p. ex. mesures incitatives fiscales, subventions, et prêts à faibles intérêts) pour l'établissement de magasins vendant des légumes et fruits et pour que les magasins existants augmentent leur offre de légumes et fruits dans les zones où ceux-ci sont disponibles en quantités limitées (p. ex. quartiers à faible revenu et à proximité des écoles).
4. Établir des règlements et politiques de zonage pour faciliter la mise en place de marchés de cultivateurs et magasins qui vendent des légumes et fruits dans les zones où ceux-ci sont disponibles en quantités limitées (p. ex., quartiers à faible revenu et à proximité des écoles).
5. Appuyer les programmes communautaires qui offrent de l'éducation relative aux avantages de la consommation de légumes et fruits et à la façon de les cultiver, de les manipuler et de les apprêter.
6. Fournir des ressources et du soutien pour aménager des jardins communautaires et scolaires.

AUX CHERCHEURS

1. Réaliser des études pour évaluer l'incidence de la consommation de légumes et fruits sur la santé, incluant le rôle des légumes et fruits dans la réduction des taux de maladies cardiovasculaires, des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, de la pression artérielle ainsi que dans la prévention de la prise de poids.

[†] Pour des exemples, consulter : le Conseil de la politique alimentaire de Toronto au toronto.ca/health/tfpc/index.htm, le Conseil de politique alimentaire de Vancouver au vancouverfoodpolicycouncil.ca, ou le Kamloops Food Policy Council au kamloopsfoodpolicycouncil.com.

AUX FABRICANTS DE PRODUITS ALIMENTAIRES

Diminuer la teneur en sodium ou en sucre des légumes et fruits en conserve, des jus ou cocktails de légumes ou de fruits au niveau le plus bas possible, en prenant en considération la salubrité microbienne des aliments, la qualité et l'acceptation par les consommateurs.

CONTEXTE

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN?

La définition précise d'un régime alimentaire « sain » a fait l'objet de nombreuses discussions. Au pays, une saine alimentation est définie comme un régime incluant différents aliments de chacun des quatre groupes alimentaires – Légumes et fruits, Produits céréaliers, Produits laitiers et substituts et Viandes et substituts – de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*¹. Le Guide alimentaire décrit le nombre de portions à consommer de chaque groupe d'aliments et offre des directives sur la taille des portions recommandée. Le nombre recommandé de portions repose sur l'âge et le sexe.

LÉGUMES ET FRUITS

La catégorie Légumes et fruits est le groupe alimentaire le plus important de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, ce qui reflète le rôle primordial que jouent ces aliments dans le cadre d'une saine alimentation. Il s'agit du groupe dans lequel on retrouve le plus grand nombre de portions du Guide alimentaire. Il inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes : frais, surgelés, en jus, en conserve et séchés. Le Guide alimentaire recommande que les gens consomment des légumes et des fruits de préférence aux jus et qu'ils en choisissent qui contiennent peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel ajoutés. Santé Canada recommande en outre que les gens divisent leur assiette et en remplissent la moitié avec des légumes, le quart avec un produit céréalier à grains entiers et l'autre quart avec une viande ou un substitut¹⁹.



TABLEAU 1 : NOMBRE RECOMMANDÉ DE PORTIONS DE LÉGUMES ET FRUITS PAR JOUR DE BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	ENFANTS			ADOLESCENTS		ADULTES			
Âge	2 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 13 ans	14 à 18 ans		19 à 50 ans		51 ans et plus	
Sexe	Filles et garçons			Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Portions	4	5	6	7	8	7 à 8	8 à 10	7	7

Qu'est-ce qui correspond à une portion de légumes et fruits selon le Guide alimentaire?

- ½ tasse de légumes frais, surgelés ou en conserve
- ½ tasse de légumes à feuilles cuits
- 1 tasse de légumes à feuilles crus
- 1 fruit (banane, pomme, orange)
- ½ tasse de fruits surgelés ou en conserve
- ½ tasse de jus pur à 100 %

Les légumes et fruits contiennent des éléments nutritifs importants, tels que des vitamines, des minéraux et des fibres¹. En particulier, les légumes et fruits contiennent les vitamines A et C, du potassium, du magnésium et certaines vitamines B comme le folate. Ces éléments nutritifs offrent un grand nombre d'avantages pour la santé. Une alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies du cœur, d'AVC et de certains types de cancer¹⁻⁶. Les données probantes dont on dispose indiquent également que les légumes et les fruits jouent un rôle dans la réduction des risques d'obésité, de diabète, de maladies respiratoires et qu'ils peuvent contribuer à la perte de poids⁷⁻¹¹.

EFFETS DE LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Un examen des données probantes relatives aux liens entre la consommation de légumes et fruits et les maladies cardiovasculaires a conclu qu'il existe une relation inverse modérée entre la consommation de légumes et fruits et le risque de crise cardiaque et d'AVC, avec des effets positifs importants sensiblement supérieurs notés lors de la consommation de plus de 5 portions de légumes et fruits par jour²⁰. Le risque de crise cardiaque et d'AVC diminue en fonction de l'augmentation du nombre de portions de légumes et fruits.

L'étude InterHEART a révélé qu'un régime alimentaire malsain (incluant un apport peu élevé de légumes et fruits) est un des 9 facteurs de risque modifiables qui comptent pour 90 pour cent des risques de crise cardiaque⁸. L'étude a conclu qu'un régime alimentaire malsain augmente le risque de crise cardiaque et compte pour approximativement

30 pour cent de la fraction étiologique du risque. De façon similaire, l'étude InterSTROKE a révélé qu'un régime alimentaire malsain (incluant un apport peu élevé de légumes et fruits) est un des 10 facteurs de risques modifiables qui comptent pour 90 pour cent des risques d'AVC⁹. Des études ont démontré une réduction globale des risques de crise cardiaque ou d'AVC pouvant aller jusqu'à 11 pour cent pour chaque portion de légumes et fruits ajoutée par jour^{2,3}.

L'enquête prospective européenne sur le cancer et la nutrition (EPIC) a fait le suivi de 300 000 hommes et femmes sans maladie cardiaque ou AVC pendant plus de 8 ans. Les personnes qui mangeaient au moins 8 portions de légumes et fruits par jour affichaient un risque de mourir d'une maladie du cœur de 22 pour cent inférieur à celui des personnes qui consommaient moins de 3 portions par jour. Des rajustements ont été apportés aux résultats en fonction de facteurs comme le tabagisme, la consommation d'alcool, l'indice de masse corporelle, l'activité physique, l'état matrimonial, le niveau d'éducation, l'emploi, l'hypertension, l'angine, le diabète et l'apport énergétique total⁶. D'autres études d'envergure confirment cette relation inverse entre la consommation de légumes et fruits et la mortalité cardiovasculaire³⁻⁵.

Même si les preuves scientifiques décrivant le mécanisme précis par lequel les légumes et les fruits aident à réduire le risque de maladies du cœur ou d'AVC sont limitées, il est clair que plus une personne consomme de légumes et de fruits, plus elle diminue son risque de développer ces maladies.

Un examen des données probantes par l'Organisation mondiale de la Santé a déterminé qu'il existe des preuves convaincantes que les légumes et les fruits diminuent le risque d'obésité¹⁰. Les recherches indiquent également que remplacer les aliments à haute densité énergétique (calories élevées par poids d'aliment) par des aliments à plus faible densité énergétique, comme les légumes et les fruits, est une partie importante d'une stratégie de gestion du poids. La consommation de fruits et légumes contribue à l'augmentation de la sensation de satiété (se sentir plein), qui peut aider à réduire l'apport énergétique global.²¹



Une étude des comportements à risque a révélé qu'une consommation inadéquate de fruits et légumes avait une incidence négative sur l'espérance de vie de 2,0 ans. L'étude a également déterminé que remédier à ce comportement malsain ajouterait des années de vie (espérance de vie) et même plus de vie aux années (indicateurs de l'espérance de vie modulés en fonction de l'état de santé)²².

En plus des avantages pour la santé, une augmentation des niveaux de consommation de légumes et fruits par la population aurait une incidence positive sur les coûts des soins de santé. Une réduction du risque de maladies et des coûts des soins de santé relativement au régime alimentaire serait possible si la consommation de légumes et de fruits était augmentée de manière à atteindre les niveaux recommandés^{23, 24}.

COÛTS, VENTES ET CONSOMMATION DES LÉGUMES ET DES FRUITS AU PAYS

Statistique Canada signale qu'en 2012, les ventes de fruits et légumes des cultivateurs canadiens ont atteint 1,7 milliard de dollars, une hausse de 9,2 pour cent par rapport à 2011. Les ventes de fruits ont augmenté de 13,1 pour cent à 782 millions de dollars, tandis que les ventes de légumes ont progressé de 5,4 % pour s'établir à 847 millions de dollars²⁵.

En 2013, Nielsen a signalé que les légumes et fruits frais représentent 10,4 pour cent de toutes les ventes d'aliments au Canada dans les magasins de vente au détail²⁶. Ceci représente un total de 8,8 milliards de dollars en ventes d'aliments et une hausse de 3 pour cent en 2013. Les légumes frais représentent 51 pour cent des dollars dépensés pour l'achat de fruits et légumes frais²⁷.

Malgré les statistiques des ventes, des enquêtes révèlent que moins de la moitié des Canadiens et Canadiennes âgés de 12 ans et plus (40,4 pour cent) consomment 5 portions de légumes et fruits ou plus chaque jour, une baisse pour une deuxième année depuis 2009. Les hommes (33,5 pour cent) ont moins tendance que les femmes (47,2 pour cent) à consommer 5 portions de légumes et fruits chaque jour¹³. Finalement, 7 enfants sur 10 âgés de 4 à 8 ans consomment moins de 5 portions par jour¹².

Les raisons les plus couramment invoquées pour ne pas consommer de légumes et de fruits sont qu'« il faut trop de temps pour les apprêter », que « les légumes et fruits ne sont pas aisément accessibles à la maison, à l'école ou au travail », que « les légumes et fruits se gâtent trop rapidement », que « les légumes et fruits sont trop coûteux », qu'« il est trop difficile d'en consommer la quantité recommandée » et que certaines personnes « n'aiment pas le goût de plusieurs légumes et fruits »²⁸. Les enfants qui aiment les légumes et les fruits ont tendance à en consommer davantage que les enfants qui n'aiment pas

ces aliments. Augmenter la préférence au goût en servant une variété de légumes et fruits à la maison et grâce à des dégustations peut être une façon efficace et pratique d'améliorer la consommation de ces aliments²⁹.

Le prix et l'abordabilité des légumes et des fruits représentent un sujet d'inquiétude croissant, d'autant plus que les prix des aliments sont à la hausse au pays et dans le monde. Les chercheurs prévoient qu'en 2013, les dépenses liées aux légumes et fruits (frais, en conserve et préparés) augmenteront entre 1 et 3 pour cent³⁰. L'augmentation signalée pour la vente des légumes et fruits peut être attribuée à une hausse des prix par opposition à une hausse du volume.

Des études ont démontré que la consommation de légumes et de fruits est plus faible chez les hommes d'âge moyen, les célibataires, les fumeurs, les personnes à faible interaction sociale et les ménages sans enfant. Les groupes à faible revenu et aux faibles niveaux d'études ont moins tendance à consommer des légumes et des fruits que les groupes à revenu et à niveau d'études élevés. Il existe d'importantes différences dans la consommation de fruits et légumes entre les provinces. Ainsi, les résidents des provinces de l'Atlantique, de l'Ouest canadien, la Colombie-Britannique et l'Ontario consomment moins souvent de légumes et fruits que les résidents du Québec²¹. Des enquêtes indiquent que les Canadiens qui vivent dans les centres ruraux ont moins tendance à consommer au moins 5 portions de légumes et fruits chaque jour que ceux qui vivent en milieu urbain¹⁸.

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET FRUITS AU PAYS

Des compétences adéquates dans la préparation des aliments sont nécessaires pour préparer des repas sains. Les personnes à qui il manque les aptitudes de base pour sélectionner et préparer des aliments ont plus tendance à opter pour des plats cuisinés et la restauration rapide. Une consommation élevée d'aliments préemballés et transformés peut également contribuer à cette baisse du nombre de personnes qui cuisinent à la maison. Les familles monoparentales ou avec deux parents qui travaillent en dehors de la maison sont souvent moins susceptibles de transmettre aux enfants les aptitudes nécessaires pour préparer des aliments et peuvent même ne pas eux-mêmes posséder ces aptitudes de base. Faire participer les enfants à la préparation des repas à la maison est associé à une préférence plus marquée pour les fruits et les légumes et une meilleure capacité de choisir des aliments sains³¹. De plus, les légumes précoupés, prélavés, surgelés et en conserve peuvent offrir des options pour ceux qui n'aiment pas cuisiner, possèdent des compétences ou capacités



limitées en cuisine, ou disposent d'installations de cuisine inadéquate ou n'en disposent pas du tout.

Les stratégies pour améliorer la consommation de légumes et fruits doivent reconnaître l'environnement alimentaire complexe et s'attaquer aux difficultés économiques, éducatives et techniques qui existent dans la chaîne d'approvisionnement de fruits et de légumes³². La complexité de l'achat et de la consommation de légumes et fruits dépend de l'accessibilité géographique aux aliments, ce qui inclut : la disponibilité, l'abordabilité et la qualité. Pour appuyer ce modèle complexe, une stratégie qui inclut des produits à la fois nationaux et importés est nécessaire.

Les Canadiens et Canadiennes consomment plus de 50 milliards de portions de fruits et légumes frais annuellement. La variété, la qualité, le prix et l'accessibilité sont importants et par conséquent, la production canadienne locale, même si elle fait partie intégrante du marché national, ne peut à elle seule répondre à cette demande. La population peut bénéficier de plus de 400 différents types de fruits et légumes frais en provenance de 150 pays différents tout au long de l'année.

Les gens exigent la variété, la meilleure qualité, le meilleur prix, tout au long de l'année. Ils ont fini par s'attendre au même choix de fruits et légumes frais abordables et de qualité tout au long de l'année dans leurs supermarchés et épiceries, et ce, indépendamment de la saison ou des conditions météorologiques au pays.

Des possibilités accrues de consommer des fruits et légumes dans divers milieux, avec une meilleure compréhension des comportements alimentaires individuels et la conscientisation et l'éducation du consommateur influencent davantage la consommation de légumes et fruits.

Augmenter le nombre d'emplacements où les légumes et fruits sont vendus au sein des collectivités permet d'améliorer leur accessibilité. Rendre ces aliments disponibles dans les supermarchés, les dépanneurs, les épiceries de quartier et particulièrement dans les magasins d'aliments spécialisés (p. ex. fruiteries) à des prix abordables aidera à en augmenter la consommation parmi les membres de la collectivité. Les mesures incitatives financières pour attirer des commerces d'aliments dans les régions sous-desservies, les mesures d'amélioration du transport en commun, ainsi que les installations améliorées et l'augmentation de l'approvisionnement et de l'espace de montre pour les légumes et fruits à prix abordables dans les commerces existants sont des méthodes suggérées pour améliorer l'accès au sein des collectivités³².

Les milieux tels la maison, la collectivité, le lieu de travail et l'école influencent les choix alimentaires que font les gens. Certains quartiers ne sont pas dotés de commerces

d'aliments sains et toutes les familles ne disposent pas d'un moyen de transport pour se rendre aux commerces qui vendent des légumes et des fruits. Les aliments sont au cœur d'un système hautement complexe qui inclut la façon de les produire, transformer, distribuer, tarifier, mettre en marché et consommer. Chaque étape est influencée par divers ordres gouvernementaux et par des entreprises locales ou multinationales. L'accessibilité et l'abordabilité des légumes et des fruits peuvent être modifiées par l'agriculture, en construisant des systèmes pour l'alimentation communautaire durables et en explorant les politiques alimentaires à paliers multiples, notamment des mesures d'incitation pour avoir des commerces ou des marchés de cultivateurs dans les quartiers sous-desservis. Un nombre de possibilités en ce qui a trait aux politiques et aux programmes facilite l'accès aux légumes et aux fruits³³.

Les programmes « des aliments à la famille » comme *FoodShare* à Toronto, en Ontario, sont des outils communautaires positifs qui font appel à une vaste variété de programmes. Ces programmes adoptent une démarche unique à long terme relativement à la famine et aux problèmes alimentaires. Ils visent à autonomiser les personnes, les familles et les collectivités au moyen d'initiatives portant sur l'alimentation, tout en défendant des politiques publiques de grande portée visant à s'assurer que tous ont un accès adéquat à des aliments sains produits de manière durable³⁴.

Le terme « espace paysager comestible » désigne l'utilisation de plantes comestibles, comme les arbres fruitiers et à noix, les arbustes fruitiers, les légumes, les herbes et les fleurs comestibles, dans divers environnements plutôt que de plantes ornementales ou traditionnelles. Les avantages des espaces paysagers comestibles incluent une augmentation de la sécurité alimentaire, une réduction du prix des aliments, la commodité et la durabilité à l'échelon personnel, communautaire et mondial. Les politiques et programmes qui font la promotion des espaces paysagers comestibles peuvent contribuer à une consommation améliorée de fruits et de légumes.

Les programmes « de la ferme à l'emplacement » permettent aux fermes locales de vendre des légumes et fruits directement aux établissements locaux (p. ex. écoles, hôpitaux, chantiers de travail ou garderies). Ces programmes fournissent aux groupes et organisations des aliments locaux sains et nutritifs et contribuent à la santé de la collectivité en saison. Les fruits et légumes locaux sont disponibles pour une utilisation dans les cafétérias, les restaurants et les services de traiteur, et lors de réunions, de conférences et d'événements spéciaux. Ces programmes sont souvent financés par des subventions gouvernementales, des organisations locales ou de simples particuliers. L'objectif



de ces programmes est d'aider à assurer un accès régulier à des fruits et légumes frais et de faire la promotion de la consommation de ces aliments. Les programmes « de la ferme à l'emplacement » peuvent également comporter un volet éducatif sur les légumes et les fruits, la préparation d'aliments ou l'agriculture. Par exemple, plusieurs programmes *De la ferme à l'école* incluent des activités qui offrent aux élèves des occasions d'apprentissage pratiques, notamment la préparation d'aliments et des cours de cuisine, des projets de jardinage scolaire, du compostage et des visites à la ferme. *De la ferme à la cafétéria Canada* est un réseau national émergent qui fait la promotion, soutient et associe les programmes, politiques et pratiques de la ferme à la cafétéria, et ce, d'un océan à l'autre. Son site Web (www.farmtocafeteriacanada.ca) propose des renseignements sur les projets et programmes à l'échelle du Canada et est une ressource précieuse pour les politiques et les possibilités de financement.

Nutrition Nord Canada est un programme de subvention des aliments dans les collectivités nordiques éloignées. Il est financé par le gouvernement fédéral. Son lancement en avril 2011 visait à remplacer le *Programme Aliments-poste*. Il a pour objectif d'améliorer l'accès aux aliments sains périssables. Ces aliments peuvent être frais, surgelés, réfrigérés ou avoir une durée de vie en deçà de une année et doivent être transportés par avion. Une subvention supérieure s'applique aux options plus nutritives, notamment les fruits frais, les légumes surgelés, le pain, le lait et les œufs. Une subvention inférieure s'applique à d'autres aliments admissibles, notamment la farine, les craquelins, la crème glacée et les aliments composés (p. ex. pizza, lasagne). Pour être admissible au programme, une collectivité ne doit pas être accessible à longueur d'année par transport de surface ou doit avoir participé à l'ancien *Programme Aliments-poste*. Les détaillants enregistrés sont subventionnés pour leur permettre de réduire les prix des aliments pour les consommateurs. Même si le programme *Nutrition Nord Canada* est une amélioration par rapport à l'ancien *Programme Aliments-poste*, un rapport du rapporteur spécial des Nations Unies relativement au droit à l'alimentation a mis en lumière les limitations du programme existant, y compris les critères d'admissibilité communautaires et alimentaires. Le rapport a fait ressortir encore plus clairement le besoin d'une surveillance améliorée du programme pour évaluer si les résultats souhaités sont atteints³⁵.

Plusieurs États américains ont mis en place un crédit d'impôt pour les producteurs et les cultivateurs qui font don de légumes et fruits frais aux banques alimentaires. Les banques alimentaires distribuent des denrées périssables et non périssables à ceux qui éprouvent des difficultés à acheter suffisamment d'aliments pour ne pas souffrir de famine. Les banques alimentaires au Canada ont fourni des services à plus

de 700 000 personnes tous les mois pour la majeure partie des 12 dernières années³⁶. La mise en place d'un crédit d'impôt similaire au Canada pour les producteurs et les cultivateurs qui font don de fruits et légumes frais qui n'ont pas été vendus, aux banques alimentaires aiderait à augmenter la consommation de ces aliments chez les personnes à faible revenu et les familles dans le besoin au pays.

Les données probantes sur les stratégies visant à améliorer la consommation de légumes et fruits dans la population du pays sont de plus en plus nombreuses. Les données obtenues du domaine de la lutte contre le tabagisme laissent penser que des stratégies multiples, interdépendantes qui créent un milieu et une culture où les choix sains sont la norme, sont efficaces. Pour augmenter la consommation de fruits et légumes dans la population, il faut une stratégie de grande portée qui aborde plusieurs éléments, notamment les facteurs personnels (connaissances et aptitudes), les processus interpersonnels (soutien social), les facteurs organisationnels et communautaires (normes et règlements locaux) et les politiques publiques (mesures volontaires ou réglementaires, mesures incitatives fiscales)^{37,38}.

RÉFÉRENCES

1. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. (HC Pub. : 4651), Ottawa, Queen's Printer, 2007.
2. Hung, HC., Joshipura, KJ., Jiang, R. et al. « Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease », *Journal of the National Cancer Institute*, 2004;96:1577-84.
3. Dauchet, L., Amouyel, P., Hereberg, S. et J. Dallongeville. « Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies », *Journal of Nutrition*, 2006;136(10):2588-93.
4. He, FJ., Nowson, CA. et GA. MacGregor. « Fruit and vegetable consumption and stroke: Meta-analysis of cohort studies », *The Lancet*, 2006;367*5907:320-6.
5. Genkinger, JM., Platz, EA., Hoffman, SC., Comstock, GW. et KJ. Helzlsouer. « Fruit, vegetable and antioxidant intake and all-cause cancer and cardiovascular disease mortality in a community-dwelling population in Washington County, Maryland », *Am J Epidemiology*, 2004;160(12):1223-33.
6. Crowe, FL., Roddam, AW., Key, TJ., Appleby, PN., Overvad, K., Jakobsen, MU. et al. « Fruit and vegetable intake and mortality from ischaemic heart disease: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Heart study », *European Heart Journal*, 2011;32:1235-43.
7. Organisation mondiale de la Santé. OMS – Initiative visant à stimuler la consommation des fruits et légumes, rapport de la rencontre, Genève, du 25 au 27 août 2003.
8. Yusuf, S., Hawken, S., Ounpuu, S., Dans, T., Avenzum, A., Lanas, F. et al. « Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case control study », *The Lancet*, 2004;364(9438):937-52.



9. O'Donnell, MJ., Xavier, D., Liu, L., Zhang, H., Chin, SL., Rao-Melacini, P. et al. « Risk factors for ischaemic and intracerebral haemorrhagic stroke in 22 countries (the INTERSTROKE study): a case-control study », *The Lancet*, 2010;375(9735):112-23.
10. Organisation mondiale de la Santé. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*, OMS, série de rapports techniques n° 916. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 2003.
11. *World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective*, Washington (DC), American Institute for Cancer Research, 2007.
12. Garriguet, D. *Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens, 2004*. Statistique Canada, n° 82-640-MIF au catalogue, 2006.
13. Statistique Canada. *Consommation de fruits et de légumes, 2011* (en ligne), enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2011. Internet : <<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2012001/article/11661-fra.htm>>
14. Public Health Law Center. *Access to Healthy Food: Challenges and Opportunities*, 2012.
15. Hendrickson, D., Smith, C. et N. Eikenberry. *Fruit and vegetable access in four low income food deserts communities in Minnesota. Agriculture and Human Values*, 2006;23:371-383.
16. Raine, KD. *Determinants of healthy eating in Canada: an overview and synthesis. Revue canadienne de santé publique*, juillet à août 2005;96, supplément 3:S8-14, S18-15.
17. Conférence Board du Canada. *Programs, politiques and promotional strategies for produce consumption in Canada*, rapport de recherche préparé pour l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes, mai 2013.
18. Statistique Canada. *L'Atlas des facteurs de risque des maladies chroniques*, 2008.
19. Santé Canada. *Bien manger avec le guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, Santé Canada, Ottawa, 2007.
20. United States Department of Agriculture. *In adults, what is the evidence between intake of vegetables and fruits, not including juice, and cardiovascular disease* (en ligne), 2012 USDA Evidence Analysis Library, août 2012. Internet : <www.nel.gov/tmp/NEL-A1C7D9136C17C40C347AA44C1B2B33F8.pdf>
21. Azagba, S. et MF. Sharaf. « Disparities in the frequency of fruit and vegetables consumption by socio-demographic and lifestyle characteristics in Canada », *Nutrition Policy*, 2011;10:118.
22. Manuel, DG., Perez, R., Bennett, C., Rosella, L., Taljaard, M., Roberts, M., Sanderson, R., Tuna, M., Tanuseputro, P. et H. Manson. *Seven more years: The impact of smoking, alcohol, diet, physical activity, and stress on health and life expectancy in Ontario*, un rapport ICES/PHO, Toronto, Institute for Clinical and Evaluative Sciences et Santé publique Ontario, 2012.
23. Bazzano, LA. « The high cost of not consuming vegetables and fruit », *Journal of the American Dietetic Association*, 2006;106(9):1364-1368.
24. Gundgaard, J., Nielsen, J., Olsen, J. et J. Sorensen. *Increased intake of fruit and vegetables: estimation of impact in terms of life expectancy and healthcare costs*, *Public Health Nutrition*, 2003;6(1):25-30.
25. Statistique Canada. « Production de fruits et légumes 2012 », *Le Quotidien* (28 janvier 2013).
26. MarketTrack, National All Channels – Période se terminant le 9 mars 2013 – *Total Tracked Sales including Fresh Random Weight*.
27. *Nielson Global Food Survey of Fresh Foods*, mars 2013.
28. Région de Peel. *Overcoming barriers to eating vegetables & fruit. Colour your world with vegetables and fruit* (en ligne), adapté avec la permission du Community Food Advisor Program of the Ontario Public Health Association, 2008. Internet : <www.peelregion.ca/health/shp/nutrition-month/educator/pdfs/barriers-eat-v-f.pdf>
29. Chu, YL., Farmer, A., Fung, C., Kuhle, S. et P. Veugelers. « Fruit and vegetable preferences and intake among children in Alberta », *Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, 2013;74(1):21-7.
30. Charlebois, S., Tapon, F., von Massow, M., van Duren, E. et W. Pinto. *Food Price Index 2013*, University of Guelph Economic Brief, Université de Guelph : Guelph, décembre 2012.
31. Chu et al. *Involvement in home meal preparation is associated with food preference and self-efficacy among Canadian children*.
32. Pollard, CM., Lewis, J. et CW. Binns. « Selecting interventions to promote fruit and vegetable consumption: from policy to action, a planning framework case study in Western Australia », *Australia and New Zealand Health Policy*, 2008;5:27.
33. Glantz, K. et D. Hoelscher. « Increasing fruit and vegetable intake by changing environments, policy and pricing: restaurant-based research, strategies and recommendations », *Preventive Medicine*, 2004;39(suppl. 2):s88-93.
34. Food Share Toronto. Information sur le site Web : About us. Internet : <www.foodshare.net/about-us-2>.
35. Conseil des droits de l'homme, vingt-deuxième session, *Rapport du Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation* (en ligne), Olivier de Schutter Mission au Canada, Nations Unies, décembre 2012. Internet : <http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20121224_canadafinal_fr.pdf>.
36. Banques alimentaires Canada. *Helping Farmers and Families Make Ends Meet: An agricultural tax credit plan for charitable fresh food donations* (en ligne), Toronto, Banques alimentaires Canada, janvier 2012. Internet : <www.foodbanksCanada.ca/getmedia/a5361057-b6c4-4fab-a82c-6bc5a8e96e3f/Agricultural-Tax-Credit_Food-Banks-Canada_Jan2012.pdf.aspx?ext=.pdf>.
37. Centers for Disease Control and Prevention. *Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The CDC Guide to Strategies to Increase the Consumption of Fruits and Vegetables*, Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services.
38. Raine, KD. « Addressing poor nutrition to promote heart health: Moving upstream », *Journal canadien de cardiologie*, 2010;26(suppl. C):21C-24C.

Les données présentées dans le présent énoncé sont à jour
en date d'AOÛT 2013.