

FICHE
THÉMATIQUE

2

MACHINES DISTRIBUTRICES ET SAINES ALIMENTATION

En milieu scolaire et particulièrement au secondaire, les jeunes utilisent fréquemment les machines distributrices. Une partie importante de leur alimentation peut être liée à la qualité du contenu de ces machines. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts dans les machines distributrices, s'adresse au milieu scolaire ainsi qu'aux responsables de ces machines.

GÉNÉRALITÉS

- > Éliminer tous les aliments dont le premier ingrédient est le sucre (confiseries, sucreries, fruits séchés avec enrobage au chocolat ou à saveur de yogourt, fruits séchés avec un enrobage chocolaté ou sucré, chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.).
- > Varier de temps à autre le contenu des machines distributrices pour éviter que les jeunes s'approvisionnent en aliments camelotes à l'extérieur de l'école.

MACHINES DISTRIBUTRICES DE BOISSONS

- > Les boissons gazeuses sucrées et celles avec substitut de sucre (boissons diètes) doivent être éliminées et faire place à une plus grande variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), de jus de légumes ainsi qu'à du lait ou à de l'eau.
- > Les boissons avec sucres ajoutés (cocktails, punches, boissons aux fruits, boissons pour sportifs, boissons énergétiques ou énergisantes, etc.) doivent être remplacées par des jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), des jus de légumes, du lait ou de l'eau.
- > Éliminer, autant que possible, les gros formats (plus de 384 ml) et privilégier les contenants qui peuvent être refermés afin de permettre au jeune de répartir sa consommation au besoin.
- > Les boissons contenant de la caféine devraient être offertes seulement dans les locaux réservés au personnel.
- > Il existe maintenant sur le marché une variété de boissons laitières qui, bien qu'étant faites à base de lait, contiennent du sucre. Il est donc recommandé de conserver uniquement les laits aromatisés contenant moins de 30 grammes de sucres totaux par 250 ml.
- > En plus de l'eau, les jus de fruits purs à 100 % (non sucrés), les jus de légumes, le lait, les boissons laitières et les boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D contenant peu de sucres ajoutés et les yogourts à boire ont une valeur nutritive intéressante et peuvent être offerts dans les machines distributrices.

MACHINES DISTRIBUTRICES D'ALIMENTS

Dans les milieux scolaires, on trouve principalement des machines distributrices d'aliments non réfrigérés. Il est suggéré de mettre à la disposition des jeunes des machines distributrices réfrigérées afin d'offrir une plus grande diversité de produits alimentaires (légumes crus, fruits frais, sandwichs maison, salades composées, fromages, lait, yogourts, jus, etc.) lorsque les services alimentaires ne sont pas disponibles.

Afin d'assurer la cohérence dans l'ensemble de l'offre alimentaire du milieu scolaire (cafétéria, traiteurs, machines distributrices, comptoirs alimentaires, etc.), il est important de respecter les principes établis pour le

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

menu (voir la fiche thématique 1, *Menus santé en milieu scolaire*).

Toutefois, il est souvent difficile de bien évaluer la qualité des aliments proposés dans les machines distributrices. Pour ce faire, plusieurs milieux se sont inspirés du document *L'Xcellence ça se nourrit! Programme de distributeurs automatiques santé*¹ afin d'établir un système de pointage qui permet d'identifier à la fois les aliments à prioriser et ceux à éliminer de ces machines¹.

Le système de classification proposé a été élaboré à partir du document cité ci-dessus et est présenté à titre de suggestion. Il est à noter que ce système ne tient pas compte du contenu en sel des aliments et que, lorsque possible, il est préférable d'opter pour les versions réduites en sel. Enfin, il est également suggéré d'utiliser les services d'un nutritionniste pour établir la classification des produits alimentaires ou à tout le moins pour l'approuver. Il revient à chaque milieu d'adopter la meilleure stratégie afin d'en arriver à une offre alimentaire santé dans ses machines distributrices.

CLASSIFICATION

Un ensemble de critères peuvent être utilisés afin de repérer les aliments à éliminer des machines distributrices et de classer les produits à prioriser à l'aide d'un système de codes de couleurs.

- > Les produits identifiés par le code **vert** ou **jaune** sont des aliments à privilégier puisqu'ils possèdent une bonne valeur nutritive. Les aliments dont le code est **vert** devraient être consommés le plus fréquemment.
- > Les aliments identifiés par le code **blanc** ne devraient être consommés qu'à l'occasion. Ces aliments devraient représenter au plus 25 % du contenu des machines distributrices. Le milieu peut également décider de retirer ces produits et de s'en tenir aux produits identifiés par le code vert ou jaune.

La valeur nutritive de certains aliments fait en sorte qu'on leur attribue d'emblée le code **vert** :

- > Légumes et fruits frais
- > Noix, graines ou légumineuses, avec ou sans fruits séchés
- > Yogourt et boissons au yogourt
- > Fromages

Tous les autres aliments (barres de fruits séchés, compote de fruits non sucrée, galettes de riz, barres de céréales, etc.) peuvent être évalués à l'aide de la grille d'évaluation présentée à la page suivante. Il est à noter que les critères de cette grille sont valides pour tout aliment dont le tableau de la valeur nutritive est inscrit sur l'emballage.

1. *L'Xcellence ça se nourrit! Programme de distributeurs automatiques santé*, document produit par Santé publique Ottawa, décembre 2004.

GRILLE D'ÉVALUATION

Nom du produit :

Format :

À l'aide du tableau de la valeur nutritive et de la liste des ingrédients apparaissant sur le produit, remplir la grille suivante :

Critères par emballage		Pointage accordé	Pointage du produit
Gras totaux (lipides)	3,0 g ou moins	3	<input type="text"/>
	3,1 g à 6,0 g	2	
	6,1 g à 8,0 g	1	
	8,1 g à 9,0 g	0	
	9,1 g à 11,0 g	-1	
	Plus de 11,0 g	-10	
Gras saturés et gras trans	1,4 g ou moins	5	<input type="text"/>
	1,5 g à 2,0 g	4	
	2,1 g à 2,5 g	3	
	2,6 g à 3,0 g	2	
	3,1 g à 3,5 g	1	
	3,6 g à 5,0 g	0	
	Plus de 5,0 g	-1	
Fibres alimentaires	6,0 g ou plus	4	<input type="text"/>
	4,0 g à 5,9 g	3	
	2,0 g à 3,9 g	2	
	1,0 g à 1,9 g	1	
	0 à 0,9 g	-2	
Sucres	Le sucre est le premier ingrédient de la liste des ingrédients.	-15	<input type="text"/>
	Le sucre est le deuxième ou le troisième ingrédient de la liste des ingrédients.	-3	
	Le sucre n'est pas l'un des trois premiers ingrédients de la liste des ingrédients.	0	
TOTAL			<input type="text"/>

CLASSIFICATION DES PRODUITS

Total des points	Code de couleur	Remarque
8 - 12	Vert	Excellent choix
4 - 7	Jaune	Bon choix
0 - 3	Blanc	Choix occasionnel
Moins de 0		Ce produit devrait être éliminé.

AVERTISSEMENT

Cette grille d'évaluation, conçue pour évaluer les aliments et non les boissons, est présentée à titre d'outil seulement. Elle devrait donc être utilisée avec prudence. Bien qu'elle s'applique de façon efficace à la majorité des aliments offerts sur le marché, il faut noter que certaines composantes alimentaires n'ont pas été prises en considération afin que l'outil soit simple et facile à utiliser. Certains aliments à très faible valeur nutritive peuvent donc obtenir un pointage élevé alors qu'ils devraient se classer d'emblée dans une catégorie inférieure. C'est le cas, entre autres, de **certains types de croustilles cuites au four, de bretzels ou de maïs soufflé qui pourraient obtenir le code de couleur vert alors qu'ils devraient au mieux obtenir le code de couleur jaune**, puisqu'ils offrent très peu d'éléments essentiels à la santé. Un bon jugement demeure donc toujours de mise!

AFFICHAGE DES CODES

Il est suggéré d'utiliser l'affichage des codes de couleur de la classification des aliments comme un outil éducatif auprès des jeunes.

- > Il faut informer et sensibiliser l'ensemble des usagers lors de l'implantation d'un système de codes de couleur.
- > Afin de guider les élèves dans leurs choix alimentaires, les codes de couleur devraient être présents sur l'étiquette de prix ou du bouton de sélection de l'article.
- > Une légende devrait être affichée à proximité des machines distributrices afin d'informer les usagers sur la classification des aliments offerts.

DISPOSITION DES ALIMENTS

- > Afin de favoriser l'achat de produits à privilégier (code vert ou jaune), ceux-ci devraient être plus visibles dans la machine distributrice, soit disposés du centre vers le haut.
- > Les produits à privilégier (code vert ou jaune) devraient constituer au minimum 75 % des aliments contenus dans les machines distributrices.

IMPLANTATION DES CHANGEMENTS

- > Après avoir évalué et classifié les aliments offerts dans les machines distributrices, on pourra juger de l'ampleur des modifications à apporter.
- > Selon l'importance des changements à apporter, il faudra décider du rythme d'implantation de ces changements afin de faciliter la période de transition.
- > Il est suggéré de procéder aux modifications importantes après une période de vacances, notamment les vacances d'été, les fêtes ou la semaine de relâche.
- > Lorsqu'on retire un aliment, il faut le **remplacer** par un **aliment santé** tout en s'assurant d'offrir un choix varié.
- > Il ne faut pas oublier d'inclure des représentants des élèves dans les comités de travail afin qu'ils prennent part aux décisions au sein de leur milieu scolaire.

POUR DES RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES, CONSULTER LES SITES SUIVANTS :

MELS

www.mels.gouv.qc.ca

MSSS

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub

MAPAQ

www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments

www.securitedesaliments.gouv.qc.ca

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires

Programme de promotion des saines

habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*

www.vasy.gouv.qc.ca

Santé Canada

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Association québécoise des allergies alimentaires

www.aqaa.qc.ca