



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
DES JEUNES LAVALLOIS

Manger santé ...ça commence à l'épicerie!

Ce guide pratique vous aidera à faire de **meilleurs choix à l'épicerie**.

Il n'y a pas de date « meilleur avant »,
vous pourrez donc le conserver longtemps!

Collaborations et remerciements

Rédaction

Lysanne Pedicelli
Nutritionniste et chargée du projet
Groupe Promo Santé Laval

Sous la direction de :

Charles-Émile Desgagnés-Cyr, directeur
Groupe Promo Santé Laval

Révision du contenu et coordination de la conception/production

Équipe des saines habitudes de vie
et Service des communications
Direction de santé publique de l'Agence
de la santé et des services sociaux de Laval

Conception graphique

Tabasko Design + Impression

Ce guide a été réalisé dans le cadre du Projet régional
en saine alimentation et grâce à la contribution
financière de Québec en Forme.

Nous remercions également tous ceux qui ont participé
à l'élaboration de ce guide pour leurs précieux commentaires.



Introduction

Vous est-il déjà arrivé de regarder des emballages de produits alimentaires à l'épicerie et de vous demander quel paquet de craquelins ou quel contenant de yogourt est le choix le plus santé?

Puisque l'épicerie est le point de départ de la majorité de nos choix alimentaires, il est important de savoir comment s'y retrouver parmi tous les produits existants sur le marché.

Ce guide se veut pratique et vise à partager avec vous nos astuces pour faire les meilleurs choix à l'épicerie pour votre santé et celle de votre portefeuille.

Table des matières

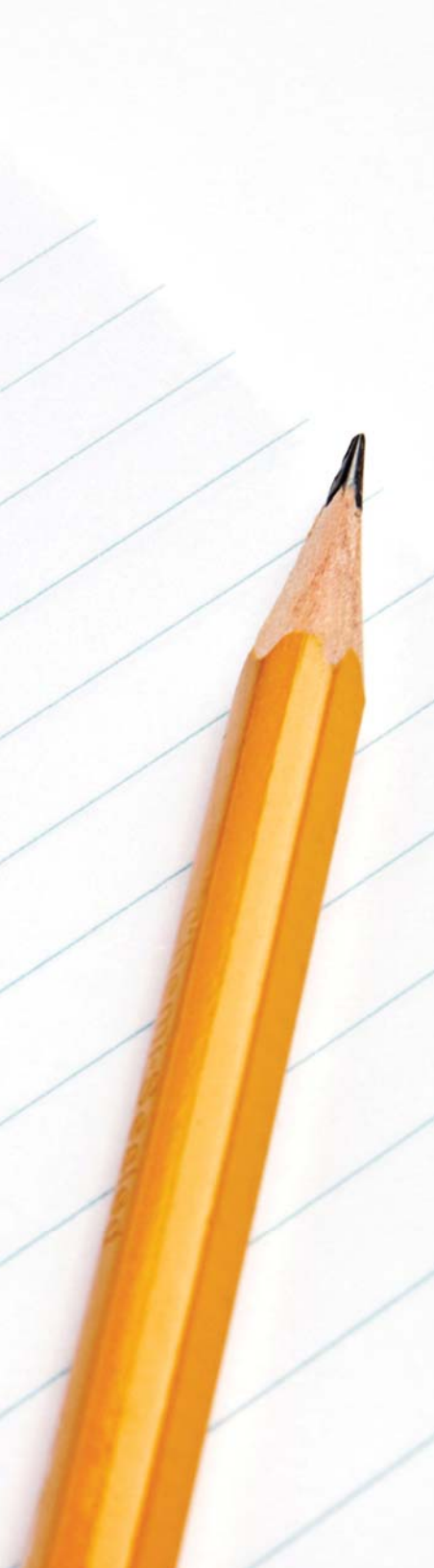
Avant de se rendre à l'épicerie	4
.....	
Une fois rendu à l'épicerie	16

FAIRE SON
ÉPICERIE,
UNE QUESTION
D'ORGANISATION!

Avant de se rendre à l'épicerie...

Les supermarchés regorgent d'aliments frais et sains, tout comme de petites gâteries et gourmandises. Il peut être difficile de garder le cap sur nos bonnes habitudes dans un environnement si tentant. Le mieux, c'est de vous y préparer en suivant les trucs simples qui vous sont proposés.





PLANIFIER : UN GAGE DE CHOIX PLUS SANTÉ

La meilleure façon d'acheter des aliments et des produits alimentaires santé consiste à planifier ses menus avant de se rendre à l'épicerie.

Commencer par...

- Procéder à l'inventaire du réfrigérateur et voir ce qui peut être utilisé.
.....
- Vérifier les spéciaux en circulaire. Les vrais spéciaux se trouvent généralement en première et dernière page.
.....
- Planifier à l'avance les repas de la semaine en fonction des aliments qu'ils vous restent et des rabais offerts.
.....
- Dresser une liste.
.....
- Éviter d'avoir faim avant d'aller faire l'épicerie afin de limiter les achats impulsifs.



Être à l'affût de...

1 L'aménagement du magasin

Le fond du magasin

Nous devons faire le tour de l'épicerie et se rendre au fond pour se procurer des aliments de base comme le lait, les œufs, le fromage et le pain. Nous sommes ainsi exposés à une multitude de produits plus ou moins nécessaires.

Le bout des allées

Les produits qui se retrouvent au bout des allées ne sont pas nécessairement des spéciaux. Ces espaces stratégiques qui accrochent l'œil sont loués par les fabricants.

Les tablettes

Les nouveaux produits, les produits plus populaires et plus dispendieux sont placés sur les tablettes à la hauteur des yeux ou dans des étagères très visibles au milieu des allées.

Les produits moins connus et généralement plus économiques sont disposés en haut des tablettes, alors que les produits indispensables de base se retrouvent sur les tablettes du bas.

Les endroits stratégiques : de l'entrée à la sortie, tout est planifié!

- Les bonnes odeurs de pain frais et les repas préparés nous attendent à l'entrée.
- Les étagères de gommes à mâcher et de friandises nous attendent près des caisses enregistreuses et à la hauteur des yeux des enfants.



2 La publicité

Pour être en mesure de gérer un budget plus serré et de faire des choix santé, il est important de connaître les règles de mise en marché et de résister à la publicité. La promotion des spéciaux a pour but de nous attirer au magasin. Une fois à l'intérieur, tout nous incite à acheter. Soyez alerte!

Les emballages

Les fabricants travaillent sans cesse à les rendre plus attrayants et plus pratiques. La couleur, les images (produits pour enfants), le format et les slogans (minceur, allégé, naturel, rapide, nouveau) sont tous de bons vendeurs.

Les quantités

Certains spéciaux visent à pousser le consommateur à acheter plus qu'il ne lui en faut : 2 pour 4 \$ ou 3 pour 5 \$. À la caisse, les prix sont établis à l'unité, le client paie donc seulement pour la quantité qu'il prend. Nul besoin d'en acheter plus.

Les dégustations

Le représentant nous arrête sourire aux lèvres. Ça sent bon! Il nous fait part de la promotion. Nous goûtons... et voilà un achat non prévu! Une autre méthode de commercialisation efficace.



Des trucs pour lire les étiquettes rapido-presto...

L'information présente sur les étiquettes des aliments peut vous aider à faire des choix alimentaires plus sains, mais comment vous y retrouver?

Voici trois éléments composant l'étiquetage nutritionnel, réglementés par Santé Canada, qui vous aideront à mieux acheter.

1 Le tableau de valeur nutritive

Nous retrouvons le tableau de valeur nutritive sur presque tous les produits alimentaires. Il doit obligatoirement indiquer le nombre de calories et la teneur en 13 éléments nutritifs pour une portion déterminée par le fabricant. Cette quantité ne correspond donc pas nécessairement à une portion du Guide alimentaire canadien ou à la quantité que vous consommez habituellement. Il doit également mentionner le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour 9 d'entre eux.

Celui-ci peut être utilisé à des fins de vérification ou de comparaison entre deux produits. Cela permet alors de faire des choix alimentaires

en toute connaissance de cause, de respecter certains régimes spéciaux ou tout simplement d'augmenter ou de diminuer sa consommation de certains nutriments.

Pour savoir si un aliment contient **peu** ou **beaucoup** d'un élément nutritif particulier, ou pour comparer deux produits entre eux, il suffit de consulter le (% VQ) dans la colonne de droite du tableau en retenant trois chiffres : **5, 10 et 15**. Ils vous indiquent si la teneur d'un élément nutritif est faible ou élevée.

Valeur nutritive	
par 175 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 4 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 26 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 26 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 8 %	Vitamine C 4 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

Lipides

Faible teneur : moins de **5 %**

Gras saturés et trans

Faible teneur : moins de **10 %**

Sodium

Faible teneur : moins de **5 %**

Fibres

Teneur élevée : plus de **15 %**

Vitamines et minéraux

Faible teneur : moins de **5 %**

Teneur élevée : plus de **15 %**

**Afin de faire les meilleurs choix possibles,
il est préférable de :**

Limitier la consommation de :

- Gras saturés et trans
- Sodium

Maximiser les apports en :

- Fibres
- Vitamines et minéraux

2

La liste des ingrédients

La liste des ingrédients doit être présente sur tous les produits alimentaires préemballés. Les premiers ingrédients mentionnés dans cette liste sont ceux retrouvés en plus grande quantité dans le produit.

Voici des ingrédients dont la consommation est **à limiter** :

- **Gras saturés** : beurre, crème, saindoux, lard, huile de palme, de coprah et de coco, margarine et huile hydrogénée.

- **Gras trans** : margarine, shortening et huile partiellement hydrogénée.
- **Sel** : chlorure de sodium, bicarbonate de sodium, glutamate monosodique (GMS), poudre à pâte, sel de table, sel de mer, sel végétal (sel d'ail, sel de céleri, etc.), sauce soya.
- **Sucre** : glucose, sirop de maïs, sirop de malt, fructose, dextrose, sucrose, maltose, miel, mélasse, sirop d'érable, sucre inverti, etc.

3 Les allégations nutritionnelles

Les allégations nutritionnelles sont des énoncés qui figurent sur les étiquettes des produits afin d'informer sur leurs propriétés nutritives. Elles sont réglementées, mais facultatives.

Il en existe deux types :

- Les allégations relatives à la teneur nutritive.
- Les allégations santé.

Les allégations relatives à la teneur nutritive

Ces allégations constituent un moyen facile et fiable d'identifier les aliments présentant certains avantages nutritionnels.

Voici les allégations relatives à la teneur nutritive que nous pouvons retrouver sur les emballages des aliments :

Mots clés	Signification
Sans	L'aliment contient une quantité tellement faible de l'élément en question que son effet est négligeable sur votre santé. ex. : « Sans sodium », « Sans sucre ».
Faible teneur	L'aliment contient une faible quantité de l'élément en question. ex. : « Faible teneur en gras saturés ».
Teneur réduite	L'aliment contient, au minimum, 25 % moins de l'élément en question qu'un produit similaire. ex. : « Teneur réduite en calories ».
Source	L'aliment contient une quantité importante de l'élément en question. ex. : « Source de fibres ».

Les allégations santé

Il est également permis d'afficher certaines allégations relatives à la santé en lien avec l'alimentation. Seules quatre affirmations fondées sur suffisamment de preuves scientifiques sont permises au Canada :

Une saine alimentation renfermant...	Aide à réduire le risque...
peu de graisses saturées et trans	de maladies du cœur
une grande variété de fruits et de légumes	de certains types de cancers
suffisamment de calcium et de vitamine D	d'ostéoporose
peu de sodium et beaucoup de potassium	d'hypertension

À retenir

L'allégation « léger » est permise uniquement dans le cas des aliments à « teneur réduite en gras » et à « teneur réduite en énergie (calories) ». Si elle est utilisée en référence aux caractéristiques comme le goût ou la texture d'un aliment, ceci doit être clairement identifié (ex. : goût léger, texture légère).



Les produits portant des logos « santé » ne sont pas forcément des choix « santé »...

1 L'information nutritionnelle non réglementée

Depuis quelques années, des logos de toutes sortes se sont ajoutés à la liste d'ingrédients et au tableau de la valeur nutritive des emballages : *Menu bleu, Bien choisir, Visez santé, Solution sensée*. Mais que veulent-ils dire vraiment? Les logos sont-ils d'autres éléments stratégiques de vente?

Ces logos, mots ou déclarations sont des initiatives des fabricants agroalimentaires ou d'autres organisations. Il n'existe aujourd'hui aucune réglementation portant sur les logos autogérés par ces fabricants.

Chaque marque peut créer son logo et l'apposer sur certains de ses produits en fonction de critères nutritionnels définis par l'entreprise qui la commercialise. Un produit portant un logo n'est pas nécessairement un choix « sain » et n'est pas forcément meilleur que son voisin ne portant pas de logo. Ainsi, des produits de valeur nutritive discutable peuvent promouvoir des messages d'apparence santé.

Le pour et le contre de certains logos populaires

Logo	Points forts	Points faibles
« Visez santé » (Fondation des maladies du cœur) 	• Peut être apposé sur tous les produits alimentaires. • Permet de repérer rapidement un aliment relativement acceptable pour la santé. • Chaque produit est analysé par une équipe de nutritionnistes.	• Frais annuels de licence et de participation pour apposer ce logo sur ses produits. • Le logo se retrouve sur des aliments de moindre valeur nutritive (ex. : frites surgelées, riz minute, Kool-Aid).
« Bien choisir » (PepsiCo) 	• Permet de repérer rapidement un aliment meilleur pour la santé que sa version originale, ou relativement acceptable pour la santé.	• Apposé seulement sur les produits PepsiCo. • Le logo se retrouve sur des aliments de moindre valeur nutritive (ex. : Pepsi diète, Froot Loops de Kellogg's).
« Menu bleu » (Loblaws) 	• Permet de repérer rapidement un aliment relativement bon pour la santé. • Prend en compte la présence d'agent de conservation, d'additifs alimentaires, de saveurs et de couleurs artificielles.	• Apposé seulement sur les produits de la marque maison de la chaîne Loblaws « Le choix du président ».
« Solution Sensée » (Kraft) 	• Permet de repérer rapidement un aliment relativement acceptable pour la santé. • L'information nutritionnelle sur les produits portant le logo est plus détaillé.	• Apposé seulement sur les produits Kraft. • Les saucisses à hot-dog légères et le fromage en tranches orange portent le logo, bien qu'ils soient des aliments très transformés.

Source :
Passeport santé. Les « logos santé » sont-ils fiables?

Attention!

Certains logos santé sont là pour faire vendre les produits. Le fait qu’il y en ait de plus en plus donne la fausse impression qu’il y a de plus en plus d’aliments santé. Demeurez vigilants et fiez-vous à l’information règlementée. Cette dernière est le seul vrai repère dans la sélection d’aliments sains.

2 L'appellation biologique de certains produits

Les étiquettes des produits alimentaires peuvent aussi inclure des renseignements relatifs à leurs caractéristiques biologiques. L'appellation biologique est réglementée au Québec, de sorte qu'un aliment certifié doit faire mention de l'organisme d'accréditation ou en afficher le logo.

Parmi les logos certifiés, nous retrouvons les suivants :



Le logo suivant permet aussi de reconnaître les produits biologiques produits ou transformés au Québec :



Le bio, une réelle valeur ajoutée?

Selon les études récentes, les produits biologiques frais ou transformés ne sont pas plus nutritifs que les produits conventionnels. Par contre, il peut être avantageux de privilégier les fruits et les légumes biologiques dans l'alimentation des tout-petits car ils sont plus sensibles aux pesticides.

En général, les produits alimentaires biologiques coûtent plus cher. Si votre budget limite vos achats d'aliments bio, il est intéressant de retenir que, lorsque cultivés traditionnellement, certains végétaux sont plus concentrés en pesticides. Voici donc une liste des fruits et légumes ayant les plus fortes concentrations de pesticides. Si vous avez le choix, consommez-les bios!



Cantaloup	Épinards	Pêche
Céleri	Fraises	Poire
Cerise	Framboises	Poivron
Citrouille	Haricots	Pomme
Concombre	Laitue	Pomme de terre
Courge	Nectarine	Raisins

Par ailleurs, il faut aussi savoir que la teneur en pesticides est régie par Santé Canada et que les fruits et légumes de culture traditionnelle en contiennent des quantités inférieures aux normes admises.

FAIRE SON
ÉPICERIE, DE LA
PLANIFICATION
À L'ACTION!

Une fois rendu à l'épicerie...

Votre liste d'épicerie en main,
vous êtes sur la bonne voie
pour faire de bons choix. Voici
des conseils pratiques pour
guider davantage vos achats.



Faire des choix judicieux pour chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, c'est possible!

N'oubliez pas de...

- Vérifier les dates « meilleur avant » sur les produits alimentaires préemballés.
- Comparer les prix unitaires des produits (prix par gramme ou millilitre) afin de profiter des vrais spéciaux.
- Vérifier si les promotions sont réellement avantageuses et si vous en avez vraiment besoin.
- Limiter l'achat de produits alimentaires comportant de multiples emballages.

À retenir

Plusieurs produits alimentaires enrichis sont disponibles (ex. : aliments additionnés de probiotiques, d'oméga-3, d'antioxydants). Ces produits ont une valeur ajoutée par rapport à leur équivalent conventionnel, mais ils ne sont pas essentiels. Il faut d'abord s'assurer d'avoir une alimentation équilibrée.



Voici certains conseils qui vous seront utiles pour tous les choix de produits.



Comment choisir les meilleurs...



Légumes et fruits

Privilégier :

- Les produits frais cultivés au Québec en saison.
- La variété, incluant les surgelés hors saison.

Limiter :

- Les conserves.



Produits céréaliers

PAIN ET AUTRES PRODUITS

Privilégier :

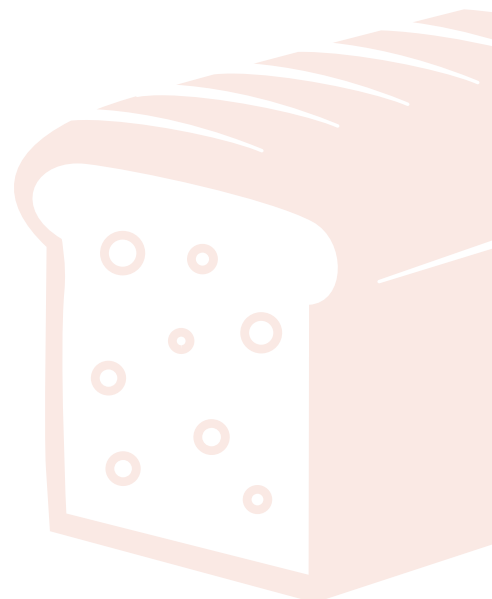
- Les produits céréaliers dont le premier ingrédient de la liste est de la farine de blé entier ou intégrale ou des grains entiers (ex. : avoine, orge, seigle).
- Le gruau et la crème de blé naturels.
- Les pâtes alimentaires de blé entier ou enrichies. Rechercher la présence de niacine, riboflavine, thiamine, acide folique et fer dans la liste d'ingrédients des produits enrichis.

Limiter :

- Les viennoiseries (croissants, chocolatines, etc.).

À noter :

- Choisir les versions allégées en sodium des légumes en conserve.
- Rechercher la mention « sans sucre ajouté » des purées de fruits.
- Choisir des fruits en conserve contenant du jus de fruits (sans sucre ajouté).



Le % VQ est très utile pour faire de meilleurs choix, mais il est aussi possible de se référer à des critères plus précis pour certaines catégories de produits céréaliers.

Produits céréaliers	Sucre	Fibres	Gras saturés et trans	Sodium
Pain (tranche de 30 g)		2 g et plus		
Céréales à déjeuner (30 g)	Sans fruits : 5 g ou moins Avec fruits : 10 g ou moins	3 g et plus	1 g ou moins	
Craquelins et biscottes (30 g)	12 g ou moins	2 g et plus	2 g ou moins	250 mg ou moins
Barres de céréales (1 barre)		2 g et plus	1 g ou moins	

Voici un tableau distinguant les céréales entières des céréales raffinées :

Céréales entières	Blé concassé	Bulghur Couscous de blé entier	Orge entier Orge mondé	Flocons d'avoine	Maïs soufflé	Riz brun Riz noir Riz sauvage	Quinoa Sarrasin Millet
Céréales raffinées	Blé soufflé	Couscous précuit	Orge perlé		Semoule de maïs	Riz blanc Riz minute Riz basmati	



Lait et substituts

LAIT ET BOISSON DE SOYA

Privilégier :

- Le lait homogénéisé (3,25 % M.G.) pour les enfants à partir de 9 mois, et cela jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Le lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % M.G.) pour les enfants âgés de plus de 2 ans.
- Les boissons de soya enrichies natures ou originales pour les enfants âgés de plus de 2 ans.

Limiter :

- Les laits aromatisés sucrés.

YOGOURT

Privilégier :

- Le yogourt contenant au moins 2 % M.G. pour les enfants âgés de moins de 2 ans.

Limiter :

- Les yogourts avec de la garniture à ajouter (ex. : céréales, pépites de chocolat, etc.).
- Les yogourts avec substituts de sucre (édulcorants), particulièrement chez les enfants.

FROMAGE

Privilégier :

- Les fromages à 20 % M.G. ou moins.

Limiter :

- Les fromages fondus à tartiner ou en tranches.



Viandes et substituts

VIANDES ET VOLAILLES

Privilégier :

- Les viandes et volailles maigres (dinde, poulet, veau, cheval) ou des coupes de viandes maigres.

Limitier :

- Les charcuteries.
- Les viandes ou volailles marinées ou assaisonnées.
- Les produits panés.



Tableau des coupes de viandes maigres

Types de viandes	Coupes à privilégier
Boeuf	Bœuf haché maigre ou extra maigre
	Noix de ronde, ronde, intérieur de ronde ou extérieur de ronde
	Longe (filet)
	Contre-filet
	Haut et pointe de surlonge
	Rôti de côtes croisées
	Bœuf à ragoût
	Flanc
Porc	Intérieur de ronde
	Bout de filet (côtelettes) désossé
	Longe (filet)

PRODUITS DE LA MER

Privilégier :

- Les poissons gras, riches en oméga-3 (ex. : saumon, maquereau, hareng, sardine, truite saumonée), mais tous les poissons sont bons pour la santé!
- Le thon pâle en conserve. Il contient moins de mercure que le thon blanc, en plus d'être moins cher.

Limiter :

- Les produits marinés.
- Les produits panés.
- Les similis fruits de mer (ex. : goberge à saveur de crabe, surimi, simili chair de crabe ou de homard).

LES OEUFS

Privilégier :

- Les œufs les moins chers.

LE TOFU

Privilégier :

- Le tofu nature, à intégrer dans les recettes.

Limiter :

- Les produits à base de tofu riches en sodium.

LES LÉGUMINEUSES

Privilégier :

- Les légumineuses sèches ou en conserve natures.

LES ARACHIDES, NOIX ET GRAINES

Privilégier :

- Les versions non salées.
- Le beurre d'arachide naturel ou les beurres naturels d'autres noix ou graines.



Autres aliments

BOISSONS

Privilégier :

- L'eau plate ou l'eau de source gazéifiée (l'eau du robinet est aussi excellente, plus économique et écologique!).
- Le jus de fruits sans sucre ajouté (100 % pur).
- Le jus de légumes ou de tomates à faible teneur en sodium.

Limiter :

- Les boissons gazeuses.
- Les cocktails ou punches aux fruits.
- Les thés glacés ou eaux aromatisées sucrés ou avec substituts de sucre (édulcorants).
- Les boissons énergisantes (à éviter chez les enfants).

REPAS CUISINÉS SURGELÉS

Privilégier :

- Les repas dont le % VQ pour les lipides, les gras saturés et trans ainsi que le sodium sont les moins élevés ou les repas qui répondent aux critères suivants :

Protéines : 15 g et plus

Lipides : 12 g ou moins

Gras saturés et trans : 3 g ou moins

Sodium : 600 mg ou moins

MARGARINE, BEURRE ET HUILES VÉGÉTALES

Privilégier :

- Les margarines non hydrogénées.
- Les huiles d'olive pour les vinaigrettes et de canola pour la cuisson.

Limiter :

- Le beurre.
- Les margarines hydrogénées.

LES BOUILLONS ET CONCENTRÉS

Privilégier :

- Les bouillons et les concentrés à teneur réduite en sodium ou « sans sel ajouté ».

LES PETITES GÂTERIES

Privilégier :

- Les bretzels, de préférence sans sel.
- Le maïs soufflé à teneur réduite en matières grasses ou nature, de préférence.
- Le chocolat à 70 % ou plus de cacao.
- La crème glacée à teneur réduite en matières grasses, le lait glacé, le yogourt glacé ou le tofu glacé.
- Les barres glacées faites de jus de fruits 100 % pur.
- Les sorbets faits de vrais fruits.

Limiter :

- Les friandises chocolatées.
- Les bonbons.
- Les croustilles.
- Les desserts glacés avec des substituts de sucre (édulcorants), en particulier chez les enfants.

LES ALIMENTS POUR BÉBÉS

Privilégier :

- Les céréales natures faites de grains entiers (ex : avoine, orge, riz) et enrichies en fer. Rechercher celles qui contiennent au moins 60 % VQ en fer par portion de 5 c. à soupe (28 g).

Limiter :

- Les purées avec sel ou sucre ajouté.
- Les repas préparés pour les tout-petits.
- Les aliments transformés pour tout-petits (ex. : collations à saveur de fruits ou de légumes, biscuits, etc.).

Références

1. Boeuf canadien. *Visez santé*. [En ligne]. Disponible au : <http://www.boeufinfo.org/Default.aspx?ID=13&ArticleID=99&SecID=3> [Page consultée le 12 septembre 2012].
2. Canal vie. *Les logos santé*. [En ligne]. Disponible au : <http://www.canalvie.com/emissions/les-dessous-de-votre-assiette/105312555-les-logos-sante> [Page consultée le 14 août 2012].
3. Conseil des appellations réservées et des termes valorisant. [En ligne]. Disponible au : <http://www.cartv.gouv.qc.ca> [Page consultée le 16 août 2012].
Les Éditions Protégez-vous (2004). *Guide pratique : Bien acheter pour mieux manger*, 136 p.
4. Défi Santé 5/30. *Aliments à valeur ajoutée*. [En ligne]. Disponible au : <http://www.defisante.ca/fr/chroniques/aller-plus-loin-alimentation/aliments-valeur-ajoutee> [Page consultée le 12 septembre 2012].
5. Extenso. *Quelles coupes de viandes sont les plus maigres?* [En ligne]. Disponible au : <http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1554> [Page consultée le 12 septembre 2012].
6. L'association coopérative d'économie familiale (ACEF) Lanaudière. *Bien manger à bon compte. Trucs, astuces et information en alimentation*.
7. Les Éditions Protégez-vous (2007). *Mieux manger pour le plaisir et la santé*, p. 75-77.
8. Les Éditions Protégez-vous (2010). *Guide pratique du panier d'épicerie. Comment choisir les meilleurs produits en alliant plaisir et santé*, 72 p.
9. *Ma santé au sommet*. Bons choix. [En ligne]. Disponible au : http://www.masanteausommet.com/carte_bonschoix_lettre.pdf [Page consultée le 5 juillet 2012].
10. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour un virage santé à l'école*. Politique-cadre. Fiche 3 : Les collations. . [En ligne]. Disponible au : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/fiche3.pdf> [Page consultée le 20 août 2012].

11. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Pour un virage santé à l'école. Guide d'application du volet alimentation*. Pages : 82-84. [En ligne]. Disponible au : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-289-01.pdf> [Page consultée le 20 août 2012].
12. Moi et Cie. *Les meilleurs choix à faire au supermarché*. [En ligne] Disponible au : <http://www.moietcie.ca/articles/formenutrition/nutrition/les-meilleurs-choix-faire-au-supermarche> [Page consultée le 5 juillet 2012].
13. Passeport santé. [En ligne]. Disponible au : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=epicerie-trucs-pour-eviter-pieges-marketing-alimentaire_20110421 [Page consultée le 5 juillet 2012].
14. Passeport santé. *Les « logos santé » sont-ils fiables?* [En ligne]. Disponible au : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=etiquette_logos_sante_do [Page consultée le 15 août 2012].
15. Passeport santé. *Bio en pratique*. [En ligne]. Disponible au : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=bio_pratique_do [Page consultée le 15 août 2012].
16. Passeport santé. *Bio. Mieux pour la santé?* [En ligne]. Disponible au : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=bio_sante_do [Page consultée le 15 août 2012].
17. Santé-Canada. [En ligne]. Disponible au : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/inl_flash-fra.php [Page consultée le 5 juillet 2012].
18. Santé Canada. [En ligne]. Disponible au : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-fra.php> [Page consultée le 5 juillet 2012].

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
DES JEUNES LAVALLOIS



Bon appétit!



COMITÉ RÉGIONAL SUR
LES SAINES HABITUDES DE VIE
CRÉ DE LAVAL



GROUPE
PROMO SANTÉ
LAVAL