



DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, MARS 2018

Portrait des habitudes alimentaires de la population régionale

# VERS UNE SAINTE ALIMENTATION DURABLE POUR TOUS :

des données pour alimenter la réflexion



## Auteure

Marie-Claude Clouston, agente de planification, programmation et recherche

## Collaboration

Caroline Benoit, nutritionniste

Laurie Fradette, nutritionniste, Table intersectorielle régionale sur les saines habitudes de vie du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Kathleen Pelletier, médecin-conseil promotion-prévention

Véronique Tremblay, agente de planification, programmation et recherche

## Cartographie

Emmanuelle Arth, agente de planification, programmation et recherche

## Relecture

Ann Bergeron, médecin-conseil responsable en surveillance de l'état de santé de la population

Audrey Bolduc, adjointe à la direction

Bianca Fillion, agente administrative

## Conception graphique

Stéphanie Gobeil, Service des relations médias et communications publiques

## Édition

Service des relations médias et communications publiques

Bureau de la présidente-directrice générale

## Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN (version PDF) : 978-2-550-79649-7

Ce document est disponible sur le site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean à l'adresse suivante : [www.santesaglac.gouv.qc.ca](http://www.santesaglac.gouv.qc.ca)

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée à condition d'en mentionner la source.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

© Gouvernement du Québec, 2017

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay–  
Lac-Saint-Jean**

Québec 

# Table des matières

La saine alimentation durable pour tous : des données pour alimenter la réflexion .....	4
La consommation de légumes et de fruits .....	6
Chez les jeunes du secondaire au Saguenay–Lac-Saint-Jean.....	6
Chez les personnes de 18 ans et plus au Saguenay–Lac-Saint-Jean .....	7
Les conditions socioéconomiques et l’insécurité alimentaire .....	8
La scolarité et le revenu .....	8
L’insécurité alimentaire.....	8
La problématique du transport.....	9
La consommation de malbouffe, de grignotines ou de boissons sucrées .....	10
Boissons sucrées, grignotines et sucreries .....	10
Consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte .....	11
L’allaitement maternel .....	12
Pour favoriser une saine alimentation durable pour tous : des données à l’action .....	14
Quelques exemples de pistes d’action pour favoriser une saine alimentation durable pour tous .....	15
Sources de données .....	16
Annexes : Cartes des déserts alimentaires .....	17

# La saine alimentation durable pour tous : des données pour alimenter la réflexion



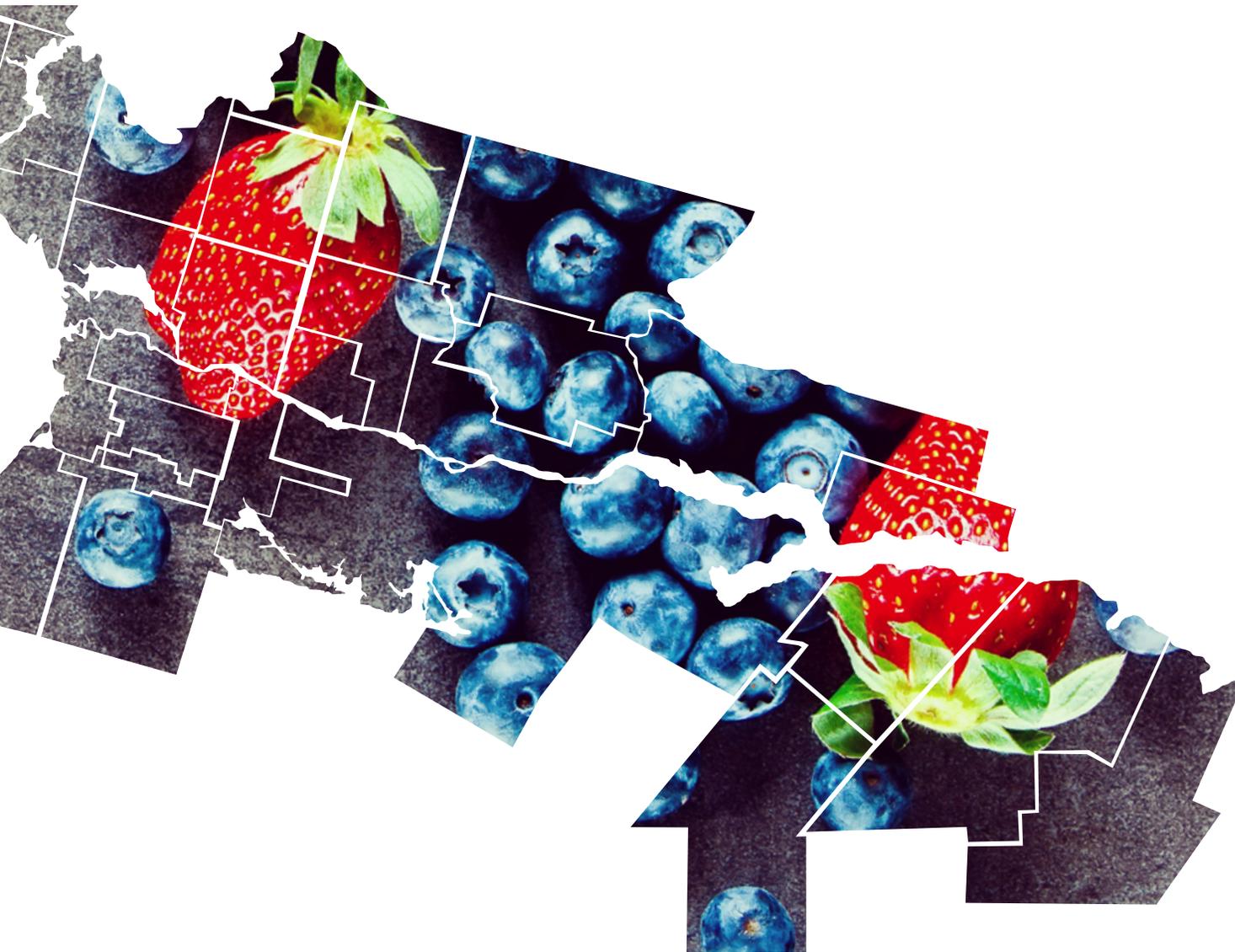
Une saine alimentation comporte de nombreux bénéfices pour la santé et le bien-être des individus. Elle peut notamment contribuer au développement en santé des enfants, favoriser la réussite scolaire, accroître le bien-être et prévenir ou retarder l'apparition de problèmes de santé chroniques qui sont évitables. Ces quelques éléments illustrent bien pourquoi la saine alimentation est un enjeu incontournable de santé publique.

C'est dans cet esprit que le Plan d'action régional de santé publique du Saguenay–Lac-Saint-Jean<sup>1</sup> prévoit des actions visant à créer les conditions propices à une saine alimentation dans l'ensemble de la population régionale. Ce plan prescrit, en effet, plusieurs services de santé publique qui consistent à favoriser la mise en place d'environnements

sains et sécuritaires par et pour les communautés de la région. Ces différents services, où la collaboration de nombreux partenaires est incontournable, visent à rendre plus accessible une saine alimentation pour tous, à tous les âges. Il s'agit, par exemple :

- de soutenir la mise en œuvre d'interventions favorisant l'allaitement maternel;

<sup>1</sup> Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean (2017). Plan d'action régional de santé publique du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2016-2026, Saguenay, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 125 p.



- de renforcer la capacité des communautés d’agir sur leurs conditions de vie et leur environnement;
  - de collaborer à la mise en œuvre d’initiatives visant un accès physique et économique à des aliments de qualité dans les milieux de vie;
  - de collaborer à l’élaboration de politiques publiques favorables à la santé.
- 2) les conditions socioéconomiques et l’insécurité alimentaire, 3) la consommation de malbouffe, de grignotines ou de boissons sucrées et 4) l’allaitement maternel.

Dans le but de contribuer à cet exercice collectif, le présent document souhaite dresser un portrait des habitudes alimentaires de la population régionale à partir des quelques données récentes disponibles pour la surveillance de l’état de santé. Ces données ont été regroupées en quatre thèmes soit :

1) la consommation de légumes et de fruits,

Ce portrait s’adresse donc à tous les acteurs qui souhaitent contribuer aux efforts collectifs pour favoriser une saine alimentation au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Il offre une synthèse qui permet de connaître l’état de situation régional et d’alimenter la réflexion menant à l’action.

# La consommation de légumes et de fruits

## Chez les jeunes du secondaire au Saguenay–Lac-Saint-Jean

Seulement 31 % des élèves du secondaire déclarent consommer tous les jours le nombre recommandé par le Guide alimentaire canadien de portions de légumes et de fruits. Cette proportion est moins élevée chez les filles (26 %) et les garçons (25 %) de 14 à 18 ans.

Environ 13 % des élèves ont déclaré boire cinq portions ou plus de jus de fruits pur à 100 % par jour. Cela laisse donc croire que plusieurs des portions de légumes et de fruits déclarées par les jeunes sont consommées sous forme de jus. Le jus est une source concentrée de sucre présent naturellement dans les fruits. Comme il contient peu de fibres, il ne calme guère l'appétit et ne peut prétendre avoir les mêmes avantages sur la santé que les fruits entiers.

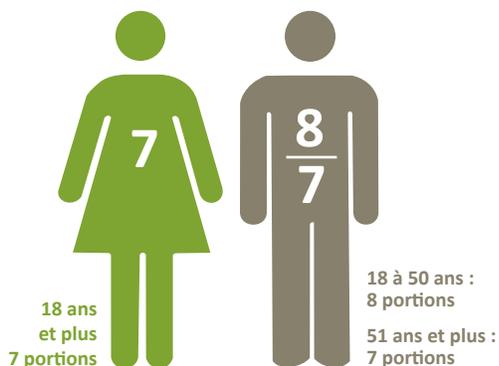
% de jeunes du secondaire qui consomment quotidiennement le nombre recommandé de portions de légumes et de fruits, SLSJ, 2010-2011	
6 portions pour les 13 ans et moins (filles et garçons)	44 %
7 portions pour les filles de 14 à 18 ans	26 %
8 portions pour les garçons de 14 à 18 ans	25 %
Tous les élèves du secondaire	31 %



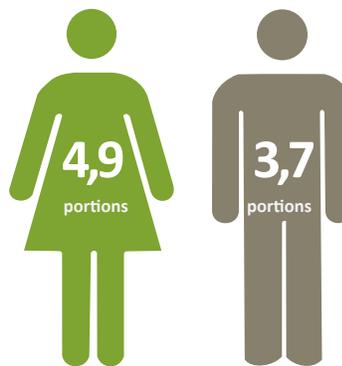
## Chez les personnes de 18 ans et plus au Saguenay–Lac-Saint-Jean

En 2012, peu d'adultes (18 %) déclarent consommer un nombre quotidien de portions de légumes et de fruits qui respecte les recommandations du Guide alimentaire canadien (2007). Ce constat est le même dans tous les territoires de la région. On observe cependant des différences entre les femmes et les hommes, ces derniers déclarant en moyenne moins de portions.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE PAR JOUR AU MOINS...



LES ADULTES DU SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN CONSOMMENT PAR JOUR EN MOYENNE...



De façon générale, les adultes de la région ont déclaré consommer moins de portions de légumes et de fruits en 2012 qu'en 2007. C'est donc dire que la proportion d'adultes qui respectent les recommandations est en baisse, tout comme celle des adultes qui consomment au moins cinq portions par jour.

Plusieurs raisons expliquent que les adultes de la région ne consomment pas davantage de légumes et de fruits.

Lors de l'Enquête de santé du Saguenay–Lac Saint Jean 2012, il leur a été demandé si les raisons présentées dans le tableau ci-contre les empêchaient d'en manger davantage, peu importe leur consommation actuelle.

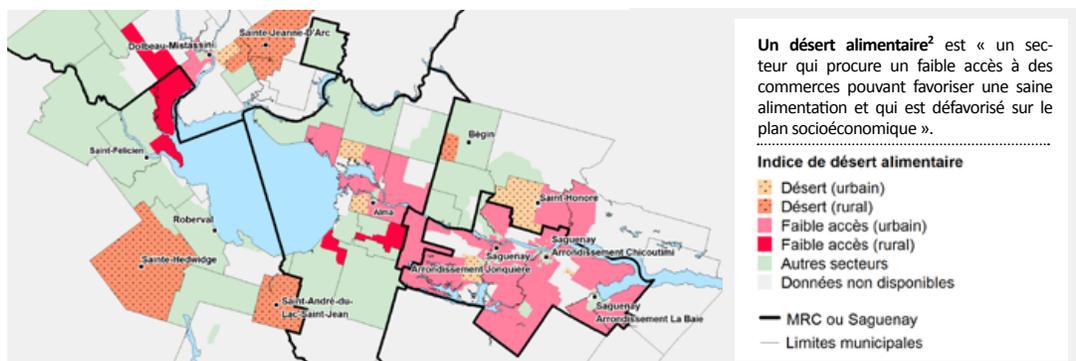
Le manque d'idées, le manque de temps de même que le goût ou la texture sont les raisons qui ont reçu le plus de réponses affirmatives. Le prix et la disponibilité dans les commerces à proximité ont également été mentionnés par un adulte sur dix comme étant un obstacle.

La disponibilité et l'accessibilité des légumes et des fruits peuvent aussi influencer la consommation de ces aliments.

RESPECT DES RECOMMANDATIONS		% d'adultes pour chacune des raisons invoquées pour ne pas consommer davantage de légumes et de fruits, SLSJ, 2012	
2007	2012		
22%	18%		
▼			
5 PORTIONS ET PLUS			
2007	2012		
48%	40%		
▼			
		Le manque d'idées pour les cuisiner	27 %
		Le manque de temps pour les préparer et les cuisiner	25 %
		Le goût ou la texture	18 %
		Le prix	11 %
		La disponibilité dans les commerces à proximité du domicile	10 %

En 2015, environ 15 % de la population du Saguenay–Lac-Saint-Jean habitait un désert alimentaire, c'est-à-dire un secteur défavorisé où il y a un faible accès à des commerces alimentaires pouvant faciliter une saine alimentation comme des marchés publics, des fruiteries, des épiceries et des supermarchés. L'ensemble des cartes illustrant les déserts alimentaires sont disponibles en annexes de ce document.

#### LES DÉSERTS ALIMENTAIRES AU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN, 2015



Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie*.

2. ROBITAILLE, E., et P. BERGERON (2013). Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : analyse de situation et perspectives d'interventions, Québec, Institut national de santé publique du Québec, p. VII.

# Les conditions socioéconomiques et l'insécurité alimentaire

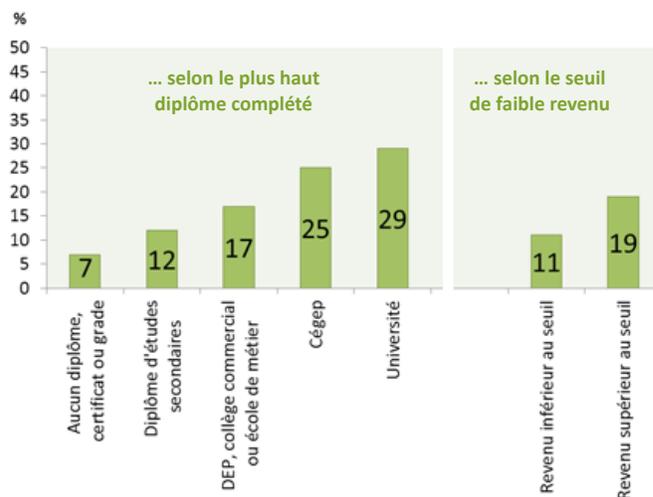
Plusieurs éléments influencent les choix alimentaires des individus. Parmi ceux-ci, il faut évidemment mentionner la scolarité et le revenu.

## La scolarité et le revenu

La figure ci-contre illustre que la proportion d'adultes qui déclarent consommer le nombre de portions de légumes et de fruits recommandé augmente avec le niveau de scolarité.

Elle est aussi plus élevée chez les adultes qui ont un revenu familial supérieur au seuil de faible revenu.

**% D'ADULTES DU SAGUENAY–LAC-SAINTE-JEAN QUI RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS, 2012**



**En 2011, environ 15 % des adultes de 25 à 64 ans dans la région étaient sous-scolarisés, c'est-à-dire qu'ils n'avaient aucun diplôme.**

**En 2015, 14 % de la population régionale vivait sous la mesure de faible revenu après impôt.**

## L'insécurité alimentaire

Les autres dépenses, par exemple celles pour le logement et l'électricité, influencent aussi la part du budget qui est réservé à l'épicerie.



**20 % des ménages de la région consacraient 30 % ou plus de leur revenu total pour se loger, en 2011.**



**13 % des adultes vivaient une situation plus ou moins grave d'insécurité alimentaire en raison d'un manque d'argent, en 2012.**

L'insécurité alimentaire constitue un problème peu visible, mais fréquent au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Plus de 29 000 adultes manquent de nourriture ou s'inquiètent d'en manquer. Ces personnes rapportent également des inquiétudes sur la variété et la qualité de leur alimentation en raison d'un manque d'argent. À ce nombre, il faut également ajouter les enfants de moins de 18 ans qui vivent dans une famille touchée par cette problématique.



## L'insécurité alimentaire au quotidien

« J'ai faim, mais je m'arrange. Ça va être avec du pain... ça va être du pain avec de la margarine dessus pour bourrer, avoir une impression d'avoir mangé là. Oui j'en manque (avec un soupir). [...] Parce que là je me dis j'ai tant de repas, mais je n'arrive jamais. À la fin là c'est toujours...les armoires sont vides, le frigidaire est vide, il y a de l'écho. » (ENTREVUE 20)

« C'est sûr côté nourriture c'est pas... c'est pas fameux là, j'achète beaucoup de cannages et de pâtes pour justement pouvoir étirer plus longtemps. » (ENTREVUE 13)

« Manquer de bonne nourriture surtout. [...] Ouin.. t'sé des fois... souvent à la fin il te reste euh... des affaires plates à manger là... des Ramen... ça fais cinq fois en ligne que tu manges des pâtes pis c'est tout ce qu'il te reste... Ou bien rien que du pain. Ça c'est déjà arrivé là. Ça, c'est plate. Ça je n'aime vraiment pas ça là. » (ENTREVUE 22)

« Ben pour ne pas... pas toujours manger la même chose, on en coupe. Quand on a un bon repas, si on est toujours là-dedans là, on se rend malade. Parce qu'on ne peut pas se permettre un bon repas... comme hier soir le poulet c'est un repas... c'est un privilège pour moi de manger un bon repas. » (ENTREVUE 16)

TREMBLAY, P.-A. et collaborateurs (2006). *L'insécurité alimentaire au quotidien, témoignages de personnes usagères ou non-usagères de services d'aide alimentaire, Saguenay, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, p. 20.*



## La problématique du transport

Pour les personnes à faible revenu, le transport est souvent un problème important. Sans voiture, l'accès à des aliments sains est plus difficile. Pour faire les courses, il faut utiliser le transport en commun ou se déplacer à pied ou à vélo. Cette réalité limite les stratégies qu'il est possible de déployer pour lutter contre l'insécurité alimentaire : courir les « spéciaux », acheter en gros, faire des provisions en suivant les rabais proposés, etc.

Les déplacements sont d'autant plus difficiles lorsque le territoire n'est pas aménagé pour le transport actif. En tenant compte de l'utilisation du sol, de la densité des intersec-tions, de la densité résidentielle et de l'utilisa-tion effective des unités d'évaluation, près des trois quarts (74 %) de la population régionale habite un secteur où le potentiel piétonnier est soit faible ou moyen faible.

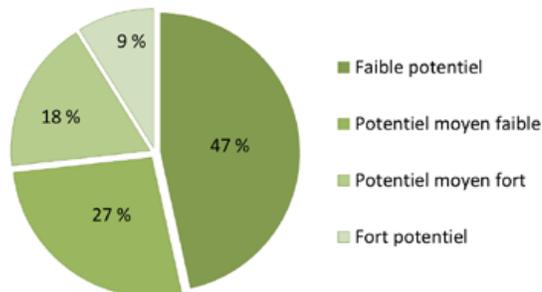


« C'était impossible que je me rende là. Il aurait fallu que je prenne l'autobus, payer 2,25 \$ d'autobus... 4,50 \$ d'autobus, on va laisser faire. C'était trop loin. [...] Sauf que moi, je suis à pied alors euh. Quand arrive l'été, j'ai mon vélo, c'est très pratique. Je peux faire une épicerie avec des gros... Mais des cannages en hiver, j'vais te dire que mon sac à dos il vient pesant hein... » (ENTREVUE 20)

TREMBLAY, P.-A. et collaborateurs (2006). *L'insécurité alimentaire au quotidien, témoignages de personnes usagères ou non-usagères de services d'aide alimentaire, Saguenay, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, p. 20.*



% DE LA POPULATION DU SLSJ SELON LE POTENTIEL PIÉTONNIER DU LIEU DE RÉSIDENCE, 2006



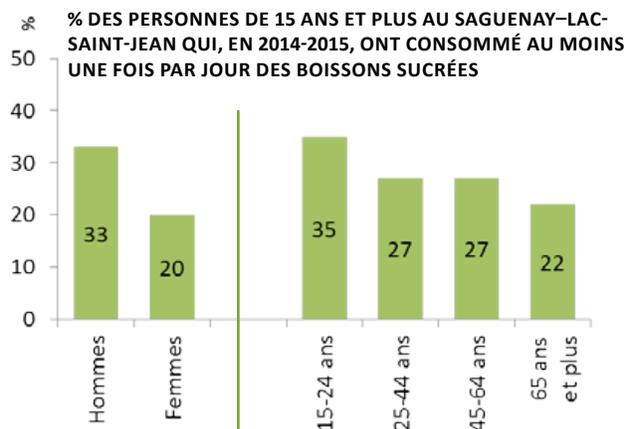
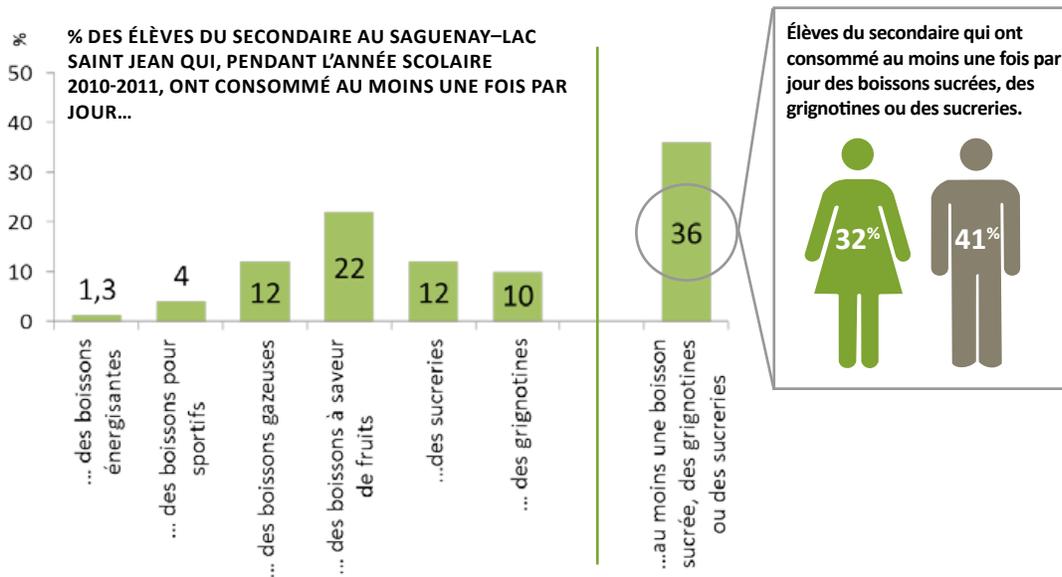
# La consommation de malbouffe, de grignotines ou de boissons sucrées

## Boissons sucrées, grignotines et sucreries

La consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries est fréquente chez les jeunes du secondaire : 36 % déclarent consommer au moins un de ces aliments tous les jours. Les boissons à saveur de fruits sont les plus populaires, 22 % des jeunes du secondaire en consomment tous les jours.

Chez les personnes de 15 ans et plus, environ 27 % déclarent consommer des boissons sucrées au moins une fois par jour. La consommation de boissons sucrées est plus fréquente chez les hommes et les jeunes de 15 à 24 ans.

Parmi les boissons consommées, les boissons gazeuses sont les plus populaires, 18 % des personnes de 15 ans et plus déclarent en consommer quotidiennement.



### Ce qu'on entend par...

**Boissons sucrées :** boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons pour sportifs ou boissons énergisantes.  
**Boissons gazeuses :** Coke, 7 UP, Pepsi, etc.  
**Boissons à saveur de fruits :** punch aux fruits, Slush, Fruitopia, Déli-Cinq, Snapple, etc.  
**Grignotines :** croustilles (chips), Doritos, maïs soufflé (popcorn), Crispers, bâtonnets au fromage, etc.

## Consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte

Près du trois quarts (74 %) des élèves du secondaire avaient consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au moins une fois au cours de la dernière semaine d'école précédant l'enquête.

Pour 31 % des jeunes, cela s'était produit trois fois ou plus dans la semaine. Les garçons sont en proportion plus nombreux que les filles à avoir fréquenté ce type de restaurants trois fois et plus par semaine.

Environ 17 % des élèves du secondaire en avaient mangé deux fois ou plus le midi pendant la semaine précédant l'enquête. Les restaurants et les casse-croûte qui offrent de la malbouffe se retrouvent parfois près des écoles, ce qui en facilite l'accès pour les élèves.

### AU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN EN 2007...



#### ÉCOLES EN MILIEU RURAL

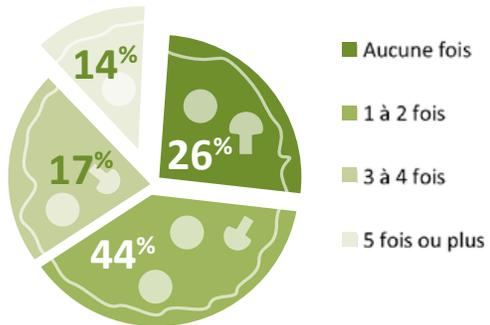
5 % avec au moins un restaurant-minute dans une zone de 15 minutes de marche.  
34 % avec au moins un dépanneur dans une zone de 15 minutes de marche.



#### ÉCOLES EN MILIEU URBAIN

35 % avec au moins un restaurant-minute dans une zone de 15 minutes de marche.  
60 % avec au moins un dépanneur dans une zone de 15 minutes de marche

## % DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE AU SAGUENAY–LAC SAINT JEAN SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE LA MALBOUFFE DANS UN RESTAURANT OU UN CASSE-CROÛTE AU COURS DE LA DERNIÈRE SEMAINE D'ÉCOLE PRÉCÉDANT L'ENQUÊTE, 2010-2011



## ÉLÈVES DU SECONDAIRE QUI ONT MANGÉ DE LA MALBOUFFE DANS UN RESTAURANT OU UN CASSE-CROÛTE TROIS FOIS OU PLUS LORS DE LA SEMAINE PRÉCÉDANT L'ENQUÊTE



En 2014-2015, 35 % des 15 à 24 ans ont consommé au moins une fois par jour des boissons sucrées.

# L'allaitement maternel

L'allaitement maternel devrait idéalement être le premier geste alimentaire. L'allaitement est en effet reconnu pour ses nombreux bienfaits pour la santé de l'enfant et de la mère.

Dans la région, moins de femmes qu'au Québec initient l'allaitement maternel et les taux d'allaitement baissent de façon importante dès les premières semaines de vie de l'enfant.

En 2005-2006, 73 % des bébés de la région ont été allaités au lieu de naissance comparativement à 85 % des bébés au Québec. À deux mois de vie, seulement 53 % des bébés étaient toujours allaités et cette proportion chute jusqu'à 30 % à six mois de vie.

## Recommandations en matière d'allaitement

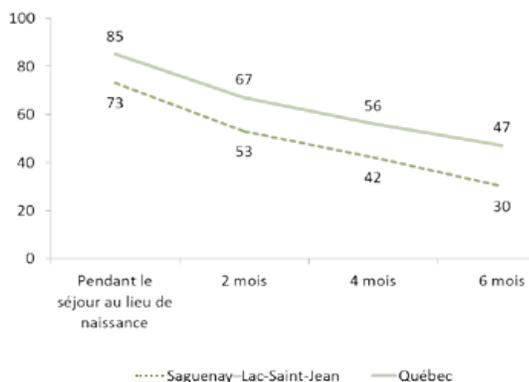
Au Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande un allaitement exclusif pendant les six premiers mois de vie de l'enfant et sa poursuite avec l'ajout d'aliments complémentaires jusqu'à l'âge de 2 ans ou au-delà si la mère et l'enfant le désirent. Pour que l'allaitement soit exclusif, le bébé ne doit rien avoir reçu d'autre que du lait maternel.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2001).  
*L'allaitement maternel au Québec – Lignes directrices, Québec*, ministère de la Santé et des Services sociaux, 73 p.

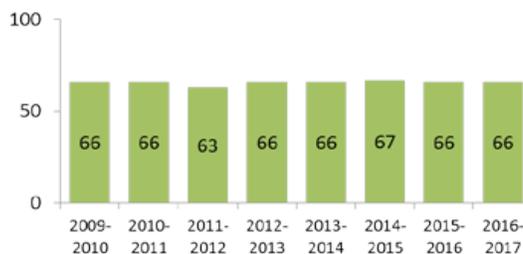


PHOTO TRIOLAIT 2017

TAUX (%) D'ALLAITEMENT TOTAL (EXCLUSIF OU NON) AU SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN ET AU QUÉBEC, 2005-2006



% D'ALLAITEMENT TOTAL (EXCLUSIF OU NON) AU PREMIER CONTACT POSTNATAL EFFECTUÉ PAR LES CLSC DU SLSJ SELON L'ANNÉE FINANCIÈRE



Source : Régie de l'assurance maladie du Québec, système d'information I-CLSC.

La situation n'a guère évolué depuis. Des données plus récentes indiquent qu'au premier contact postnatal réalisé par les centres locaux de services communautaires (CLSC) de la région, généralement dans les 24 à 72 heures suivant le congé du lieu de naissance, seulement 66 % des bébés de la région étaient toujours allaités comparativement à 82 % au Québec. Cette différence avec le Québec est observée depuis plusieurs années.

Lorsqu'on questionne les mères de la région au sujet de l'allaitement, la majorité disent qu'elles ont fait face à des jugements négatifs quand elles ont allaité en public. Plusieurs mères ont de la difficulté à faire face aux regards désapprobateurs, particulièrement les jeunes mères et celles qui vivent en milieu rural.



« Moi je sais qu’il y a beaucoup de gens qui nous jettent des regards désapprobateurs [...] Mais il faut s’assumer en tant que mère, puis avec l’allaitement quand on allaite en public [...] Ce n’est pas super facile à faire. »

*SEMENIC, S., et D. GROLEAU (2013). « Initiative des amis des bébés au CSSS de Chicoutimi – Retour personnalisé des résultats dans le cadre du projet d’évaluation des lignes directrices en allaitement », présentation PowerPoint, 5 mars.*



PHOTO TRIOLAIT 2017



## Pour favoriser une saine alimentation durable pour tous : des données à l'action

Plusieurs éléments influencent les choix alimentaires des individus. Le portrait présenté dans les pages précédentes démontre que l'alimentation peut varier selon certaines caractéristiques individuelles. Par exemple, les hommes déclarent moins de portions de légumes et de fruits et sont en proportion plus nombreux que les femmes à consommer au moins une fois par jour des boissons sucrées. De la même façon, les personnes sous-scolarisées ou à faible revenu sont proportionnellement moins nombreuses à respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien pour la consommation de légumes et de fruits.

Mais, au-delà des caractéristiques individuelles, les choix personnels des individus sont aussi largement influencés par l'environnement dans lequel ils évoluent, par exemple leur ville, leur milieu de travail, leur école ou encore leur service de garde.

Le portrait illustre notamment que le fait de ne pas avoir de voiture dans la région peut devenir problématique pour faire ses courses s'il n'existe pas d'autres options. De la même façon, le jugement négatif expérimenté par les mères qui allaitent en public peut influencer sur leur décision de poursuivre ou non l'allaitement. La proximité des restaurants-minute des écoles peut aussi contribuer à accroître la proportion de jeunes qui consomment de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi.

Ces quelques exemples démontrent bien l'importance de l'environnement social, politique, économique ou physique sur les choix des individus. La littérature dénombre plusieurs études qui illustrent l'impact de certaines composantes de l'environnement sur les habitudes alimentaires, notamment l'environnement bâti et l'aménagement du territoire. Des études ont, entre autres, démontré que la proximité des magasins d'alimentation est associée positivement à une plus grande consommation de légumes et de fruits et à une saine alimentation, particulièrement lorsque ces commerces sont situés près des lieux de résidence<sup>3</sup>. L'accessibilité de ces commerces joue également un rôle<sup>4</sup>. Par accès, on entend notamment l'aménagement d'espaces de stationnement, la disposition des passages piétonniers, les mesures d'apaisement de la circulation, l'aménagement de trottoirs ou de pistes cyclables, etc.

Cela prouve qu'il serait réducteur de ne considérer que les caractéristiques des individus pour planifier des actions visant à améliorer la qualité de l'alimentation de la population régionale. En complémentarité des actions de promotion et de prévention qui visent spécifiquement les individus, il est aussi primordial d'intervenir directement sur les environnements de façon à les rendre sains et sécuritaires. De cette manière, les choix favorables à la santé deviendront plus faciles et accessibles pour tous.

Pour augmenter la proportion de personnes qui consomment des légumes et des fruits en quantité suffisante ou encore pour réduire celle de l'insécurité alimentaire, il est possible d'agir simultanément sur plusieurs fronts. Et cet effort se doit d'être collectif, c'est-à-dire d'impliquer des acteurs de tous les domaines d'intervention. Car, c'est la contribution de tous qui permettra d'accroître le bien-être des individus et des collectivités.

3. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2010). L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids, Québec, Institut national de santé publique du Québec, collection politiques publiques et santé, 98 p.

4. *Ibid.*

# Quelques exemples de pistes d'action pour favoriser une saine alimentation durable pour tous



## Intégrer cette préoccupation dans les activités communautaires

- Prévoir une offre alimentaire de qualité et des espaces conviviaux pour l'allaitement maternel lors des événements tenus dans les municipalités.
- Faire des ententes avec d'autres municipalités ou avec les commissions scolaires pour le partage de locaux munis d'équipements de cuisine ou d'espaces de jardinage.



## Développer l'économie locale

- Soutenir la mise en place d'entreprises locales comme des marchés publics ou des entreprises d'économie sociale.
- Développer une offre de logements sociaux.



## Aménager le territoire

- Modifier le règlement de zonage afin de limiter l'implantation de restaurants-minute près des écoles.



## Se préoccuper de l'environnement naturel

- Prévoir et installer des fontaines d'eau potable dans les lieux publics.
- Mettre en place un système de compostage.



## Voir à la sécurité

- Réduire la vitesse de manière à faciliter les déplacements actifs vers les lieux d'approvisionnement alimentaire.



## Planifier les services de transport et de voirie

- Améliorer le réseau cyclable pour desservir les jardins communautaires, les marchés publics et les commerces alimentaires.
- Planifier et mettre en place un réseau de transport desservant les principaux commerces alimentaires.



# Sources de données

Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, *Enquête de santé du Saguenay–Lac Saint-Jean*, 2007.

Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'allaitement maternel*, 2005-2006.

Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire*, 2010-2011.

Institut de la statistique du Québec, *Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean*, 2012.

Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2014-2015.

Institut national de santé publique du Québec, *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises*, 2009, 19 p.

Institut national de santé publique du Québec, *Portrait de l'environnement bâti et de l'environnement des services : un outil d'analyse pour améliorer les habitudes de vie*, 2012, p. 27.

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Système d'information I-CLSC.

Statistique Canada, Recensements canadiens, 2011 et 2016.

## Pour en savoir plus

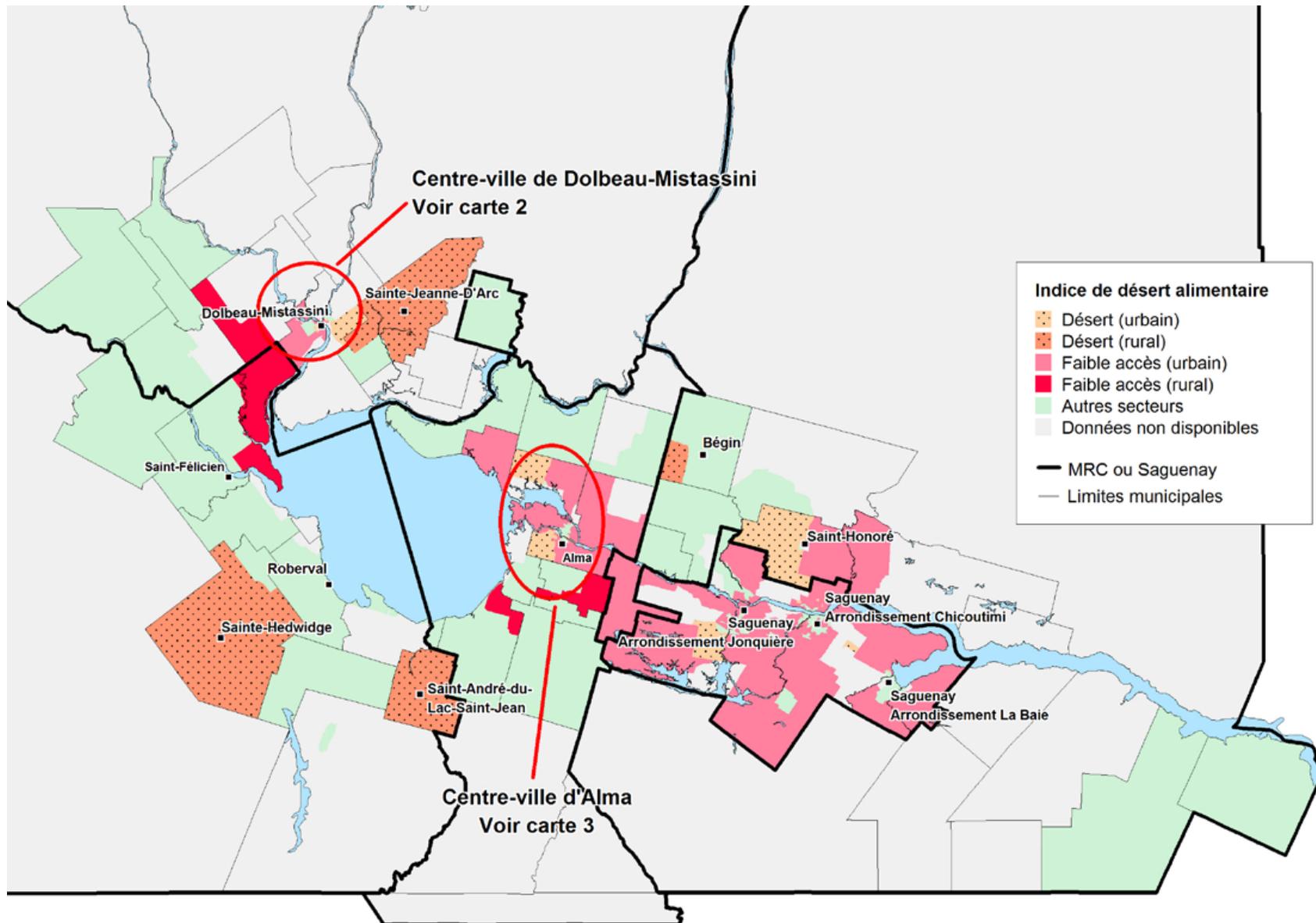
Vision de la saine alimentation – Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000791/>

# Annexes

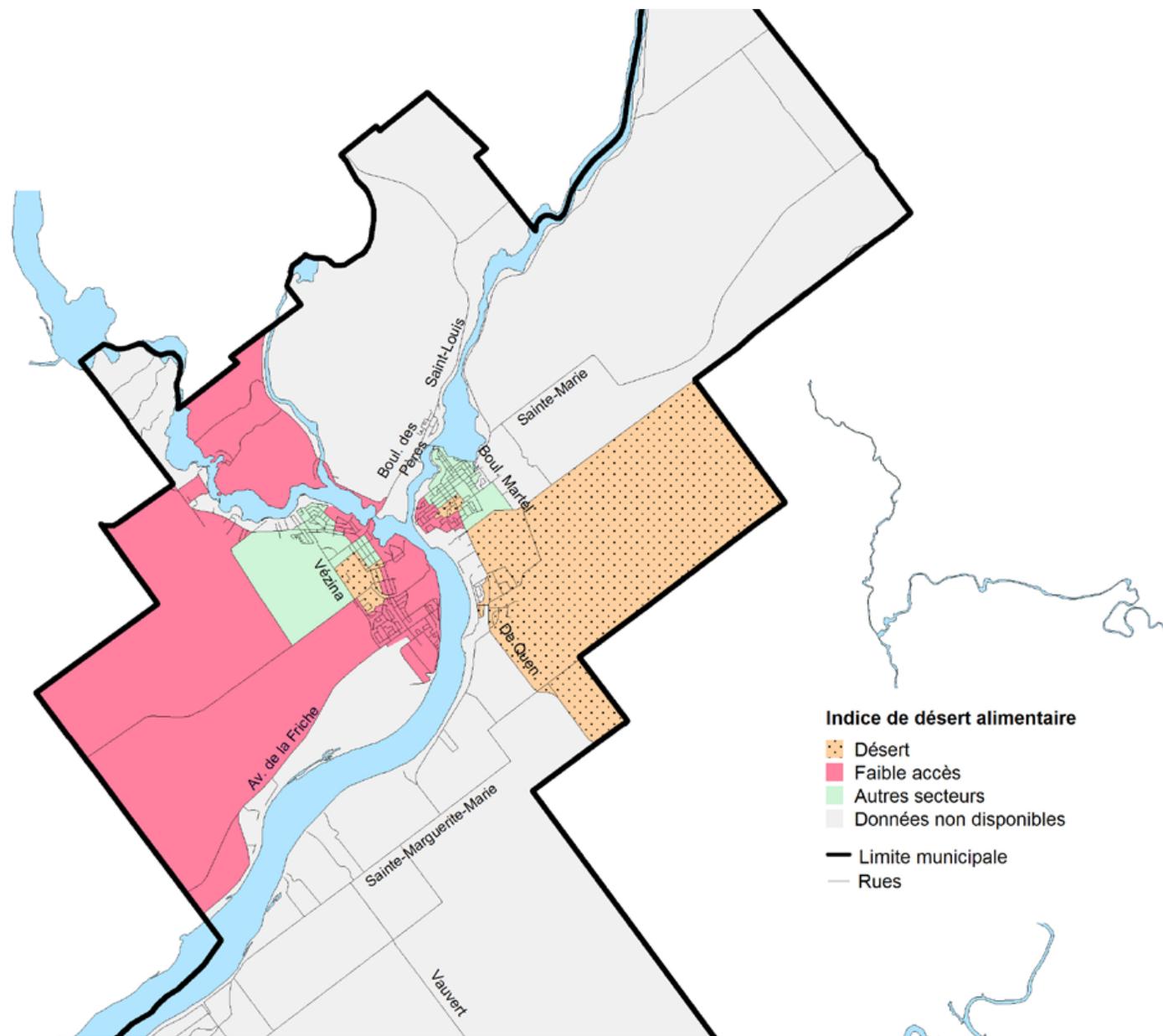
**Cartes des déserts alimentaires**

**Carte 1** Les déserts alimentaires au Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2015



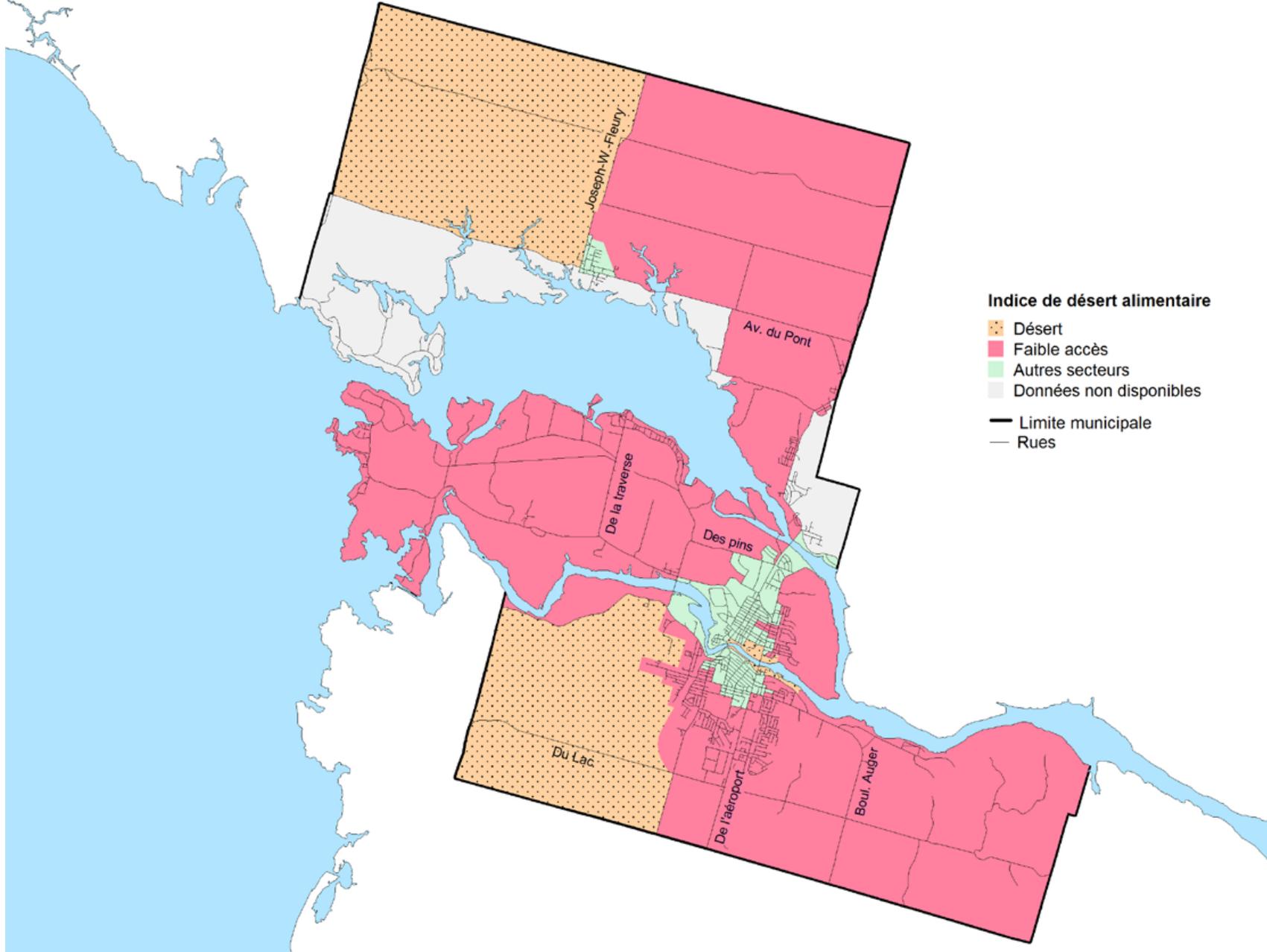
Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie.*

Carte 2 Les déserts alimentaires à Dolbeau-Mistassini, 2015



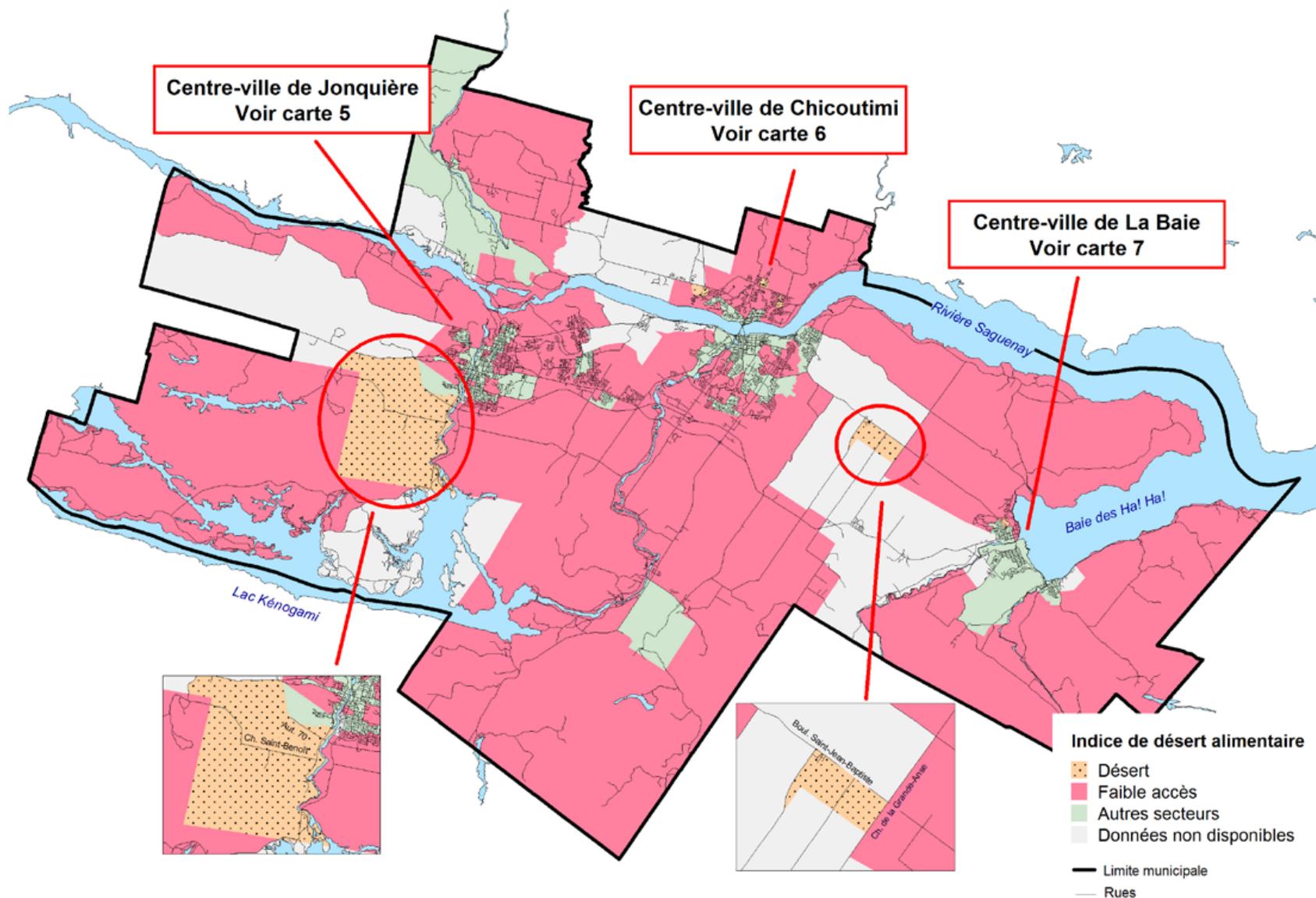
Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie.*

**Carte 3** Les déserts alimentaires à Alma, 2015



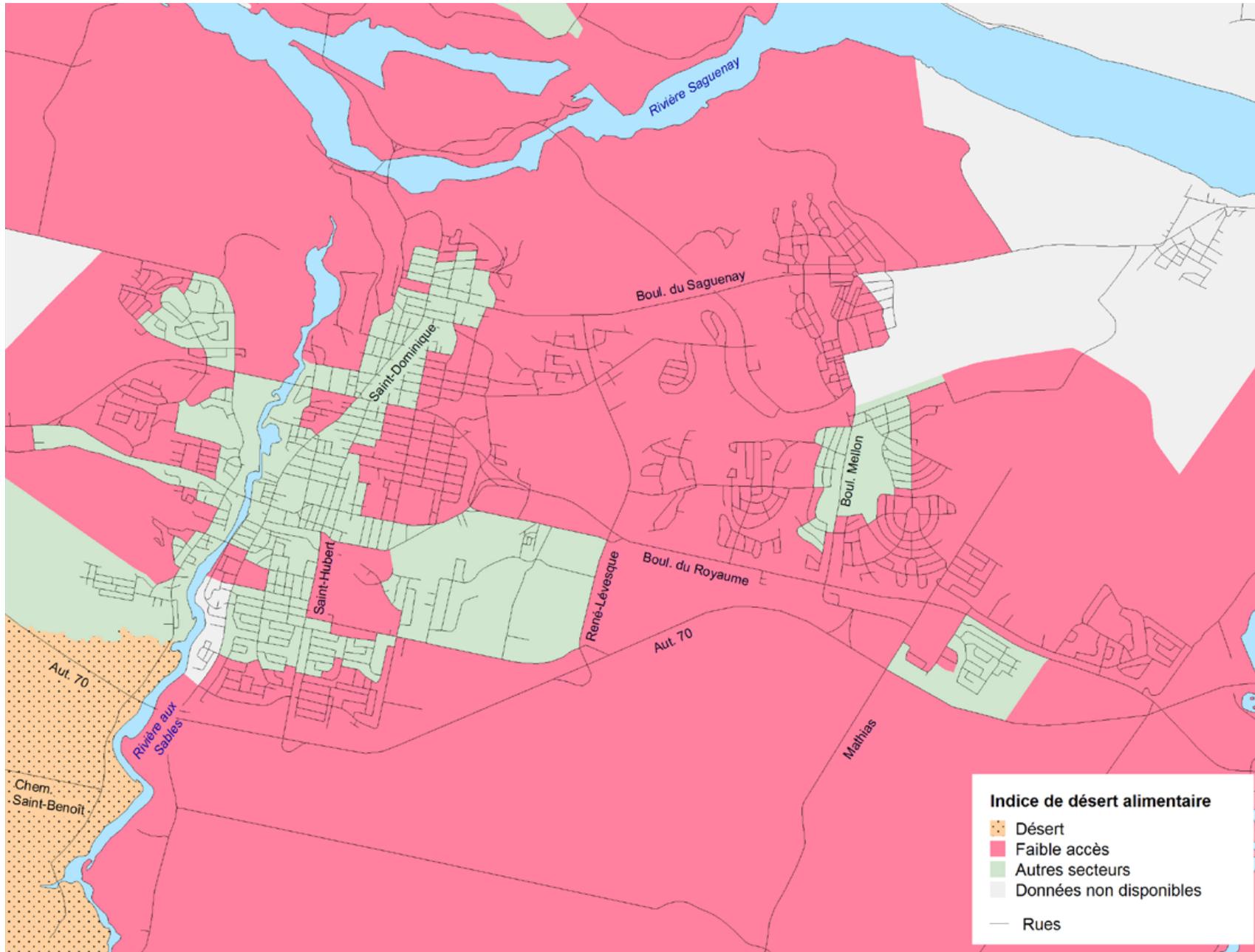
Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie*.

Carte 4 Les déserts alimentaires à Saguenay, 2015



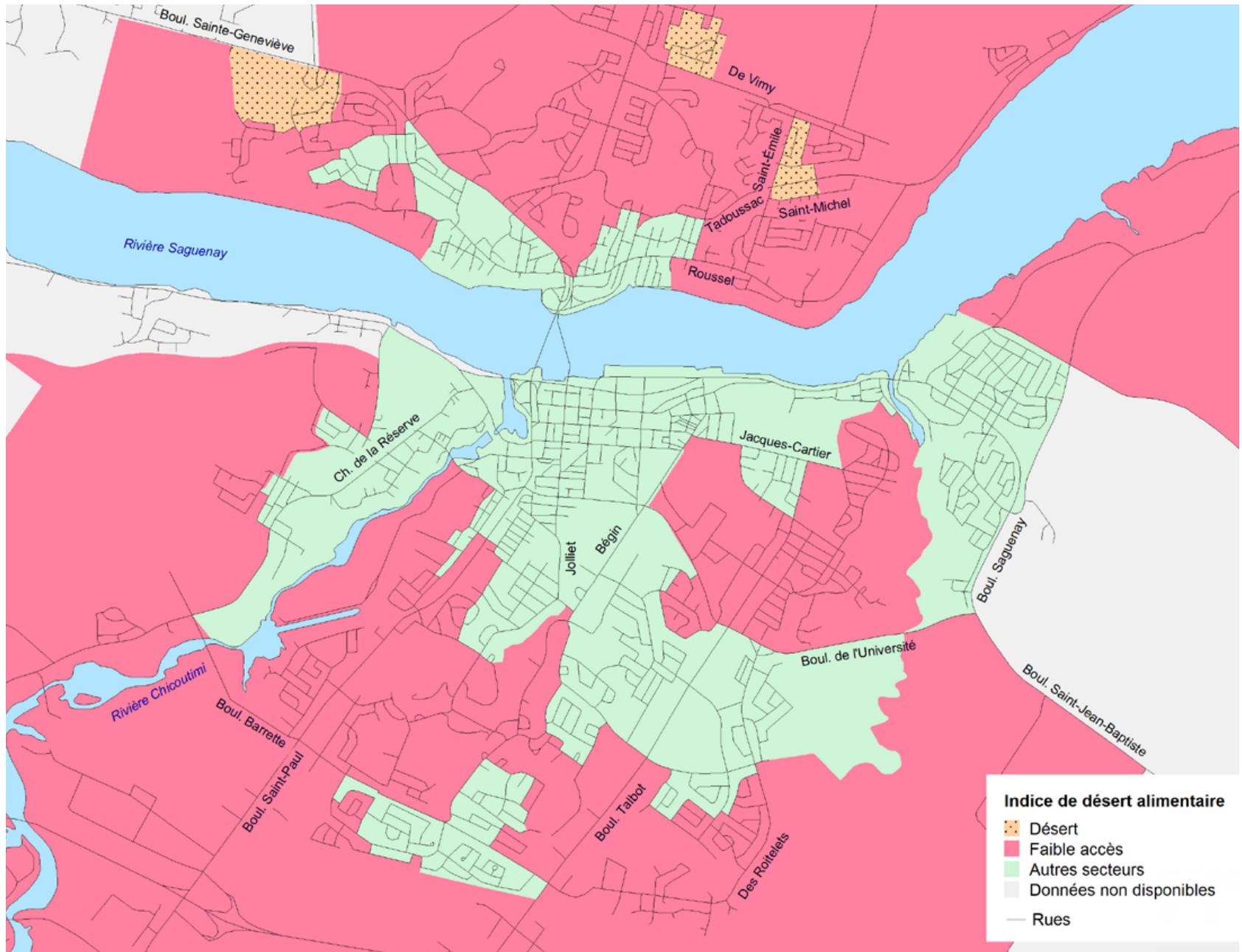
Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie.*

**Carte 5** Les déserts alimentaires au centre ville de Jonquière, 2015



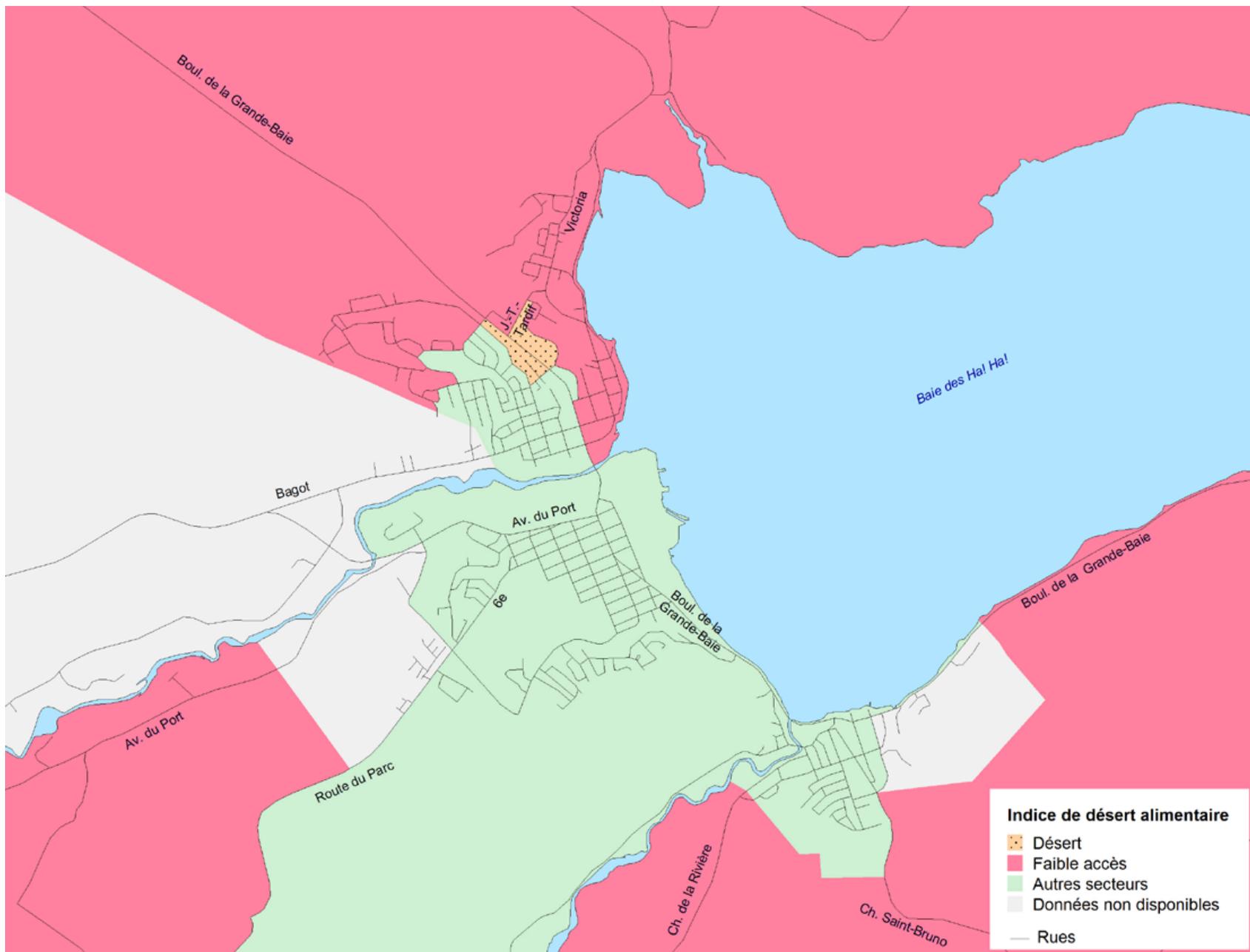
Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie*.

**Carte 6** Les déserts alimentaires au centre-ville de Chicoutimi, 2015



Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie.*

Carte 7 Les déserts alimentaires au centre-ville de La Baie, 2015



Source : Institut national de santé publique du Québec et Québec en forme (2015), *Portrait de l'environnement pour améliorer les habitudes de vie*.



Ce document est disponible sur le site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean à l'adresse suivante : [www.santesaglac.gouv.qc.ca](http://www.santesaglac.gouv.qc.ca)

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Saguenay–  
Lac-Saint-Jean**

**Québec** 