



C O L L È G E

BEAUBOIS

POLITIQUE ALIMENTAIRE

Avril 2008

Présentation

Convaincu que la santé et la réussite éducative sont étroitement liées et que l'alimentation constitue un déterminant majeur de la santé, le Collège Beaubois se préoccupe depuis plusieurs années, en collaboration avec le concessionnaire responsable de la cafétéria, d'offrir à ses élèves des menus équilibrés, dépourvus d'éléments que l'on associe à la malbouffe¹.

À la faveur de la parution de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)², le Collège veut se doter d'une politique alimentaire qui lui permettra de créer un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes alimentaires et au maintien de celles-ci.

Le présent document expose les buts et objectifs de cette politique, précise les responsabilités des principaux intervenants et offre une documentation complémentaire sur les caractéristiques d'une saine alimentation.

Le projet de politique alimentaire a été élaboré grâce aux travaux d'un comité composé de Béatrice Martin, parent, Hélène Levasseur, parent, Nicole Beaubien, directrice du préscolaire-primaire et Réjean Gilbert, directeur des ressources matérielles du Collège.

¹ La *malbouffe* est le nom, péjoratif selon certains, donnée à la nourriture jugée mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en graisses et en sucres. Elle peut favoriser l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer, etc. Les hamburgers, les hot-dogs, les frites, les pizzas, les sodas en sont des archétypes (source : Wikipédia).

² Avec la participation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

1. *Fondements*

La présente politique s'appuie sur les documents suivants :

- Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2006).
- Stratégie d'action jeunesse 2006-2009, *Améliorer la santé et le bien-être des jeunes*, Secrétariat à la jeunesse, ministère du Conseil exécutif du Québec (2006).
- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (2007).
- *Le Guide alimentaire canadien 2007* (annexe 1).

2. *Buts de la politique*

- Préciser les orientations et les moyens d'action en vue d'assurer la qualité de l'alimentation et de favoriser un état nutritionnel optimum chez les jeunes.
- Déterminer les rôles et les responsabilités spécifiques des différents intervenants dans l'organisation et la gestion des services alimentaires.

3. *Objectif général*

L'objectif général de la Politique alimentaire est d'amener les jeunes à bien s'alimenter et à développer leur goût pour des aliments sains de manière à maintenir et à améliorer leur santé.

Plus précisément, comme l'indique le MÉLS dans sa politique-cadre, le Collège doit « s'assurer que l'offre alimentaire (sous sa responsabilité) favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires »³.

4. *Objectifs spécifiques*

Relativement à l'application de la politique :

- 4.1 S'assurer d'appliquer, selon l'échéancier gouvernemental, les 16 composantes liées aux orientations en matière de saine alimentation (annexe 2).

³ Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (2007), page 17.

Relativement à l'offre alimentaire :

- 4.2 Offrir lors des journées de classe des aliments qui sont reconnus pour contribuer au développement et au maintien de la santé et du bien-être ;
- 4.3 Établir les menus basés sur le *Guide alimentaire canadien* en collaboration avec une diététiste et selon idéalement un cycle de 5 semaines (annexe 3) ;
- 4.4 Définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts (annexe 3);
- 4.5 Favoriser l'offre de mets nouveaux permettant l'évolution des goûts et des habitudes de la clientèle ;
- 4.6 S'assurer que les cuisiniers responsables de la planification des repas, de l'approvisionnement, de la production et du service possèdent les compétences nécessaires à l'application de la politique ;
- 4.7 S'assurer que les aliments et mets offerts tiennent compte autant que possible des préférences des jeunes dans le contexte d'une saine alimentation, qu'ils soient bons au goût et attrayants ;
- 4.8 Offrir des aires de repas adéquates et agréables (attrayantes, éclairées, propres et calmes), un accès à de l'équipement sécuritaire, adéquatement utilisé (fours micro-ondes), qui permet de manger dans un délai raisonnable;
- 4.9 Mettre en place des mesures afin d'assurer la vigilance requise pour les enfants et les jeunes souffrant d'allergies alimentaires ;

Relativement au rôle des parents et des différents intervenants :

- 4.10 Faire connaître aux parents et partager avec eux la Politique alimentaire, de manière à pouvoir compter sur un appui constructif de leur part ;
- 4.11 Promouvoir dans les décisions quotidiennes de saines habitudes alimentaires ;
- 4.12 Faire œuvre d'éducation en offrant des activités promotionnelles et de l'information favorisant des choix éclairés ;
- 4.13 Encourager le personnel en général et les enseignants en particulier à intégrer des activités liées à une bonne nutrition à leur programme.

5. *Rôle et responsabilités spécifiques*

Les parents

Il faut rappeler que l'adoption de saines habitudes alimentaires relève en tout premier lieu de la famille de l'enfant.

Les parents sont les premiers à pourvoir aux besoins de leur enfant en matière de saines habitudes de vie; ils sont donc responsables de leur alimentation et du contenu de leurs boîtes à lunch. En vertu de la présente politique, il leur est demandé :

- D'inciter leur enfant à respecter la Politique alimentaire dans le milieu scolaire;
- D'encourager leur enfant à consommer des repas équilibrés;
- De s'assurer que le contenu de la boîte à lunch, le cas échéant, respecte le *Guide alimentaire canadien* (annexes 1 et 4);
- De supporter le Collège dans sa volonté d'amener les élèves à un meilleur état de santé par une saine alimentation.

Le directeur général

Le directeur général s'assure de l'application de la politique alimentaire et du respect de la qualité des services fournis aux usagers.

Il pourra s'adjoindre un comité d'alimentation/nutrition pour l'appuyer dans l'application de la politique alimentaire. Ce comité sera idéalement composé de représentants de la communauté du Collège : parents d'élèves, élèves de 4^e et 5^e secondaire, enseignants, employés, membres de la direction.

Le responsable des ressources matérielles

Le responsable des ressources matérielles assume les responsabilités des aspects suivants :

- Le contrôle et l'évaluation de l'application de la politique alimentaire ;
- La supervision qualitative et quantitative des activités du concessionnaire incluant les éléments suivants :
 - Le suivi des menus approuvés ;
 - La variété des articles offerts ;
 - La qualité des aliments;
 - Le respect des prix de vente en vigueur ;
 - Le service à la clientèle ;
 - L'hygiène et la salubrité des lieux de production et de distribution ;
 - L'état des lieux, de l'équipement et de l'outillage ;
- Le respect de la qualité des services fournis aux clients de la cafétéria en collaboration avec le concessionnaire ;
- Le soutien au concessionnaire.

Les directions des secteurs

- Favoriser l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de compétences reliées à l'application des principes d'une alimentation saine et équilibrée en impliquant les élèves et le personnel.

Les enseignants

- Planifier et animer des situations d'apprentissages et d'évaluation en lien avec le programme de formation et dans le respect de la politique alimentaire ;
- Assurer la cohérence entre la politique alimentaire et la consommation de nourriture en classe ou lors d'activités.

Le concessionnaire de la cafétéria

- Fournir les services alimentaires prévus par contrat, dans le cadre de la présente politique (annexe 3), afficher les menus et la liste de prix des aliments offerts ;
- Faire approuver annuellement par la direction du Collège la liste des menus et des prix avant toute modification concernant les produits offerts ;

- Collaborer avec la direction du Collège concernant les moyens pris pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires ;
- Participer au besoin aux rencontres du comité de nutrition ;
- Afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires, offrir des aliments et mets qui tiennent compte des préférences des jeunes.

6. *Champ d'application*

La présente politique s'applique à l'ensemble du Collège. Elle régit principalement l'offre alimentaire. Dans le cas de campagnes de financement, le Collège s'efforcera, dans le choix des articles à vendre, d'être cohérent avec les objectifs de la politique alimentaire; ainsi, la vente d'aliments à faible teneur nutritive devrait être remplacée par des choix plus sains ou par des articles divers.

Exclusion de la politique

Les événements spéciaux tenus dans le Collège ne sont pas considérés dans le cadre de cette politique bien qu'ils feront l'objet d'une attention particulière aux regards des dispositions de cette politique.

Entrée en vigueur

La présente politique entre en vigueur le jour de l'adoption par le conseil d'administration du Collège. Un mécanisme de révision sera mis en place à la 4^e année de son application.

ANNEXE 1

**Extrait du
*Guide alimentaire canadien 2007*⁴**

⁴ www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

| Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-----|------|-------------|---------|---------|--------|--------|--------|
| | Enfants | | | Adolescents | | Adultes | | | |
| Âge (ans) | 2-3 | 4-8 | 9-13 | 14-18 | | 19-50 | | 51+ | |
| Sexe | Filles et garçons | | | Filles | Garçons | Femmes | Hommes | Femmes | Hommes |
| Légumes et fruits | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |
| Produits céréaliers | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6-7 | 8 | 6 | 7 |
| Lait et substituts | 2 | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Viandes et substituts | 1 | 1 | 1-2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |

Selon le *Guide alimentaire*, une portion de LÉGUMES ET FRUITS correspond à :

- 125 mL (½ tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve ou de jus purs à 100 %
- 250 mL (1 tasse) de légumes feuillus crus ou de salade
- 1 fruit

- *Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.*
- *Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.*
- *Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.*

Selon le *Guide alimentaire*, une portion de PRODUITS CÉRÉALIERS correspond à :

- 1 tranche (35 g) de pain ou ½ bagel (45 g)
- ½ pita (35 g) ou ½ tortilla (35 g)
- 125 mL (½ tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits
- 30 g de céréales froides
- 175 mL (¾ tasse) de céréales chaudes

- *Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.*
- *Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.*

Selon le *Guide alimentaire*, une portion de LAIT ET SUBSTITUTS correspond à :

- 250 mL (1 tasse) de lait ou boisson de soya enrichie
- 175 g (¾ tasse) de yogourt
- 50 g (1 ½ oz) de fromage

- *Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.*
- *Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.*
- *Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.*

Selon le *Guide alimentaire*, une portion de VIANDES ET SUBSTITUTS correspond à :

- 75 g (2½ oz) ou 125 mL (½ tasse) de poissons, fruits de mer, volailles ou viandes maigres cuits
- 175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites
- 2 œufs
- 30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachide

- *Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.*
- *Consommez au moins deux portions (selon le Guide alimentaire) de poisson chaque semaine.*
- *Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.*

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.

ANNEXE 2

Échéancier⁵

⁵ Selon la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (2007)

Janvier
2008

Septembre
2008

ORIENTATION 1

Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

Composantes prioritaires :

1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts ■
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement ■
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes ■
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau ■
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers ■
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres ■
7. Diminuer le contenu en gras de la viande ■
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti ■
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) ■

ORIENTATION 2

Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

Composantes prioritaires :

10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (*boissons diètes*) ainsi que les boissons avec sucre ajouté ■
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent ■
12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites ■
13. Éviter la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits ■
14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc. ■

ORIENTATION 3

Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

Composantes prioritaires :

15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps ■
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux ■

ANNEXE 3

Menus santé en milieu scolaire⁶

⁶ Selon la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (2007)

1

FICHE
THÉMATIQUE

MENUS SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

L'alimentation des jeunes est une responsabilité partagée principalement entre les parents, le milieu scolaire et le jeune lui-même. Le fait d'établir des orientations en milieu scolaire n'a pas pour but de déresponsabiliser le milieu familial, mais plutôt de s'assurer que le milieu de l'enseignement offre un environnement favorable aux saines habitudes de vie, comme la saine alimentation. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil, s'adresse aux fournisseurs de services alimentaires et aux services de traiteurs et de cafétéria pour optimiser la qualité et la variété des aliments offerts. Elle peut également aider les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privés à bâtir leurs appels d'offres selon un cadre de référence en matière de saine alimentation.



A. GÉNÉRALITÉS

Bien que le jeune ne prenne pas tous ses repas en milieu scolaire, ce dernier a tout de même la responsabilité d'offrir, à prix abordable, des aliments variés et de bonne qualité nutritionnelle. Pour ce faire, il est suggéré au milieu de faire approuver les menus par un nutritionniste.

> Pour offrir des menus équilibrés et variés, il est important de tenir compte de certains éléments :

- Planifier des menus cycliques en utilisant une période de rotation d'au moins quatre semaines.
- Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : **légumes et fruits; produits céréaliers; laits et substituts; et viandes et substituts.**
- Varier dans une même semaine les viandes et substituts.
- Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.) qui, en plus d'augmenter la variété, fournit des gras essentiels à la santé.
- Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.
- Varier les produits céréaliers (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, etc.) et offrir de préférence des produits à grains entiers.
- Offrir du lait à chaque repas.
- Lors de l'élaboration des menus, tenir compte de l'âge pour déterminer la quantité d'aliments offerts. Le tableau suivant présente les portions quotidiennes recommandées pour les jeunes d'âge scolaire.

| Âge (ans) | Enfants | | Adolescents | |
|-----------------------------|-------------------|------|-------------|---------|
| | 4-8 | 9-13 | 14-18 | |
| Sexe | Filles et garçons | | Filles | Garçons |
| Légumes et fruits | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Produits céréaliers | 4 | 6 | 6 | 7 |
| Lait et substituts | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Viande et substituts | 1 | 1-2 | 2 | 3 |

Pour plus d'information, consulter le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html

> Présenter des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers :

- Offrir au moins un choix de dessert au lait à chaque repas (« pouding », blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.).
- Offrir au moins un choix de dessert à base de fruits à chaque repas (salade de fruits dans du jus ou du sirop léger, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes, etc.).

- Éviter les desserts et les collations riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, tablettes de chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.) et favoriser les muffins et galettes maison, le pain aux bananes ou aux carottes maison, les barres de céréales, etc.

> Opter pour les versions réduites en sel de certains produits (jus de légumes et de tomate, craquelins, sauce soya, etc.). Les succédanés de sel Mrs. Dash, NoSalt, fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc., peuvent également être utilisés au lieu des sels de céleri, d'oignon ou d'ail, de glutamate monosodique, etc.

> Favoriser l'essai de nouveaux aliments et mets pour que les jeunes développent leur goût et fassent des découvertes en matière d'alimentation, par exemple au moyen de dîners thématiques.

> Porter une attention particulière aux recettes utilisées afin que les mets offerts, tout en étant sains, soient savoureux et de texture intéressante. Il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) afin de rehausser la saveur des mets.

> S'assurer que la diversité des aliments qui composent le repas s'exprime dans une assiette colorée et attrayante, donc appétissante.

> Faire preuve d'originalité dans l'appellation des mets afin d'éveiller la curiosité des jeunes.

> Afficher clairement les menus à plusieurs endroits dans l'établissement.

> Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :

- Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
- Éliminer les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.

> Diminuer autant que possible la quantité de sucre et de matières grasses dans les mets cuisinés.

> S'assurer d'un certain équilibre entre le prix des aliments à privilégier et celui des aliments à faible valeur nutritive afin d'offrir les aliments santé au plus bas prix possible.

> Préparer, entreposer et distribuer les aliments offerts de façon à prévenir toute forme de contamination et à respecter la vigilance requise selon le milieu scolaire pour les jeunes souffrant d'allergies alimentaires.

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

- > À l'occasion de campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages ou de sorties éducatives, vendre ou offrir des aliments et des boissons conformes à la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.
- > Dans les milieux où il est offert, porter une attention particulière au déjeuner. Les aliments devraient respecter les critères établis dans la Politique-cadre ainsi que les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- > Encourager et faciliter la consommation d'eau de façon régulière au cours de la journée.
- > Offrir des boissons contenant de la caféine uniquement dans les espaces réservés au personnel.

B. AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS OFFERTS

Le service alimentaire peut faire certains choix afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts à l'école, et ce, pour chacun des groupes alimentaires.

1. Légumes et fruits

- > Il est important de consommer au moins cinq portions de légumes ou de fruits quotidiennement. Si cet objectif semble parfois difficile à atteindre, il existe tout de même de nombreuses façons de les intégrer au menu.
 - Même si l'assiette principale doit comprendre au moins un légume d'accompagnement, les jeunes doivent également avoir la possibilité de choisir parmi une variété de légumes et de fruits en complément.
 - Les légumes et les fruits peuvent être présentés sous diverses formes : frais, crus ou cuits, en jus, en conserve dans leur propre jus ou en purée. Il est important de prioriser les fruits frais et les légumes crus, lorsque possible, puisqu'ils possèdent alors leur pleine valeur nutritive.
 - Il ne faut pas hésiter à utiliser les légumes et fruits congelés, qui conservent une bonne valeur nutritive, afin d'être en mesure d'en offrir une variété en toute saison et à un coût abordable.
 - L'ajout d'un comptoir à salades est une option intéressante. De plus, les jeunes apprécient la possibilité de composer eux-mêmes leur repas.
- > Il est important de privilégier les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
- > Lorsque la pomme de terre est offerte en accompagnement, elle peut être bouillie, cuite au four, en purée, etc. La pomme de terre frite doit être éliminée du menu.
- > Le mode de cuisson à privilégier est la cuisson à la vapeur (marguerite, bain-marie, chaudron chemise-vapeur) afin de préserver la valeur nutritive des légumes. Lorsque les

légumes sont cuits à l'eau, on peut utiliser l'eau de cuisson dans la préparation des soupes, des potages et des sauces et ainsi récupérer les vitamines et minéraux perdus dans l'eau.

2. Produits céréaliers

- > Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins et les galettes faibles en gras et en sucres.
- > Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- > Le tableau suivant présente les choix de produits céréaliers à privilégier lorsqu'une sélection peut être faite. Ils permettent surtout d'augmenter l'apport en fibres alimentaires des jeunes et, quelquefois, de réduire la quantité de matières grasses consommées.

| Privilégier : | Plutôt que : |
|--|------------------------------------|
| Riz brun | Riz blanc |
| Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers | Pain, tortilla et pita blancs |
| Céréales à grains entiers | Céréales raffinées |
| Pâtes de blé entier et multigrains | Pâtes blanches |
| Craquelins et biscottes à grains entiers | Craquelins et biscottes raffinés |
| Barres de céréales avec grains entiers | Barres de céréales avec friandises |
| Muffins et galettes maison | Muffins et galettes du commerce |

- > Afin d'évaluer la valeur nutritive des produits céréaliers commerciaux vendus pour les desserts ou les collations (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes, etc.) et de déterminer ceux à privilégier, les critères ci-dessous peuvent être utilisés en consultant le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients apparaissant sur l'emballage.

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 7 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Craquelins*

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

Barres de céréales (1 barre)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

Muffins (environ 100 grammes)*

- Moins de 10 grammes de sucres
- Moins de 5 grammes de lipides
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans
- Plus de 2 grammes de fibres

* Source : *À table en famille*, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

> La valeur nutritive des produits céréaliers cuisinés sur place (muffins, galettes, barres tendres, pain aux bananes, pâte à tarte, panure, etc.) peut être augmentée grâce à certains trucs :

- Ajouter du son d'avoine ou de blé, du germe de blé ou des flocons d'avoine aux recettes traditionnelles afin d'augmenter la teneur en fibres alimentaires.
- Substituer une certaine quantité de farine de blé entier à une quantité égale de farine blanche, par exemple dans la préparation de la pâte à tarte.
- Remplacer la farine blanche par de la chapelure de blé entier dans la préparation des panures et cuire au four.
- Réduire la quantité de matières grasses dans une recette et remplacer par de la compote de pommes non sucrée ou de l'ananas broyé, ce qui n'altère pas le goût ou la texture.
- Réduire la quantité de sucre ajouté dans une recette et la remplacer ou non par des fruits séchés, frais ou congelés.

3. Lait et substituts

- > Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Ces choix incluent le lait, le lait aromatisé (contenant moins de 30 grammes de sucres totaux par 250 ml), le yogourt, le yogourt à boire, le fromage emballé en portions individuelles, le fromage frais et les boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D.
- > L'intégration des produits laitiers dans les recettes permet d'inclure ce groupe dans les repas et de favoriser la consommation de produits laitiers chez les jeunes.

- Les mets tels que les pâtes alimentaires pourraient être occasionnellement gratinés.
- La valeur nutritive des potages, desserts et collations cuisinés sur place peut être améliorée en ajoutant du lait ou du lait en poudre.

> Il est suggéré d'éviter l'utilisation de crème dans les recettes (soupes, sauces, mets, desserts, etc.).

4. Viandes et substituts

> Bien que les viandes et substituts soient d'importantes sources de protéines, les viandes représentent souvent un apport non négligeable en matières grasses saturées. Il est donc important de diminuer autant qu'il est possible le contenu en gras des viandes utilisées :

- Retirer la peau et le gras de la volaille avant la cuisson.
- Choisir des coupes de bœuf maigres (bœuf haché maigre ou extra maigre, noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût, etc.).

- Choisir des coupes de porc maigres (porc haché maigre ou extra maigre, intérieur de ronde, bout de filet (côtelettes) désossé, longe ou filet, etc.).

- Il est à noter que toutes les coupes de veau peuvent être utilisées puisqu'il s'agit d'une viande maigre.

- Il est également possible de diminuer la teneur en gras des viandes utilisées :

– Enlever le gras visible avant la cuisson.

– Égoutter les viandes après la cuisson.

– Enlever le gras solide qui se forme en surface après réfrigération du mets cuisiné.

- Remplacer les charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet), qui contiennent une quantité importante de matières grasses et de sodium, par des viandes froides (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet et rosbif).

Il est possible de préparer des recettes traditionnelles sans utiliser de charcuteries :

– Pizza sur pain pita de blé entier avec poulet, salsa, fromage et légumes divers.

– Sous-marin de blé entier avec dinde, sauce BBQ, fromage et légumes.

- La saucisse est un mets apprécié des jeunes, mais sa teneur en gras est importante. Il est suggéré d'utiliser des saucisses de veau, de dinde ou de poulet, qui sont un peu moins grasses.

- Les viandes et poissons **panés** qui n'ont pas été frits peuvent être offerts s'ils sont réchauffés ou cuits au four. La chapelure de blé entier grillée est à privilégier pour les croquettes de poulet, les filets de poisson, etc.

> Les substituts de la viande peuvent également faire partie du menu. Voici quelques trucs pour les utiliser dans les mets cuisinés :

- Offrir des plats cuisinés avec des œufs, par exemple :
 - Omelettes
 - Quiches
 - Frittatas
 - Sauce aux œufs
 - Guedilles aux œufs
- Substituer ou ajouter des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, produits du soya, etc.) à la viande des mets composés :
 - Chili
 - Sauce à spaghetti
 - Pâté chinois
 - Burritos mexicains

Des salades et des soupes aux légumineuses peuvent également faire partie du menu.

- Substituer ou ajouter du tofu aux mets en casserole. Grâce aux assaisonnements, le tofu peut devenir un mets savoureux apprécié par les jeunes, en plus d'être économique. Le tofu est un aliment « caméléon », c'est-à-dire qu'il prend le goût de l'aliment auquel on l'incorpore, ce qui en fait un aliment très polyvalent.

Voici quelques trucs pour incorporer le tofu aux recettes et ainsi en favoriser la consommation :

- Émietter le tofu dans la sauce à spaghetti ou dans un pain de viande.
- Remplacer une partie de la viande des plats mexicains (burritos, fajitas, tacos, etc.) par une quantité équivalente de tofu en cubes ou émietté.
- Faire mariner le tofu dans une sauce soya ou tamari quelques heures avant de le faire sauter avec des légumes.
- Remplacer une partie de la mayonnaise par du tofu soyeux pour préparer les trempettes et vinaigrettes.
- Introduire des recettes de desserts à base de tofu mou ou soyeux.

C. SAUCES ET CONDIMENTS

> Les sauces ne sont pas à négliger puisqu'elles contribuent souvent à rehausser le goût des aliments. Toutefois, certaines sauces peuvent parfois constituer un apport important en matières grasses. Voici quelques trucs pour élaborer des sauces moins grasses :

- Préférer les sauces tomate aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, hollandaise, carbonara).
- Remplacer la crème par du lait dans les sauces blanches ou rosées.

- Favoriser les sauces béchamel faibles en gras (une cuillère à table de matière grasse par 250 ml).
- Favoriser les sauces brunes déshydratées et réduites en sodium au lieu des jus de cuisson pour préparer une sauce.
- Lorsque cela est possible, dégraisser les sauces en les faisant refroidir au réfrigérateur.
- Utiliser des jus de fruits (citron, orange, etc.), des fruits séchés ou des herbes pour préparer vos sauces.
- Remplacer la crème par du lait dans les sauces au fromage.

> Les condiments (ketchup, relish, moutarde, mayonnaise, etc.) sont souvent populaires auprès des jeunes. Il faut toutefois porter une attention particulière aux quantités offertes puisque ces aliments peuvent constituer un apport supplémentaire en matières grasses et en sucres.

D. CORPS GRAS

> Au moment de la cuisson, éviter autant qu'il est possible l'utilisation de corps gras. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, par exemple à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé et rôti.

> Éviter d'ajouter des corps gras aux aliments avant de servir (pâtes alimentaires, légumes cuits, etc.).

> Éliminer la friture et les aliments panés préalablement frits.

> Réchauffer ou cuire au four plutôt qu'à la friteuse les aliments panés.

> Pour la cuisson, favoriser les huiles végétales qui supportent bien la chaleur (canola, maïs, olive vierge et extra vierge, soya, tournesol, etc.). **Les huiles d'arachide et de noix sont à éviter puisqu'elles pourraient contenir des traces de protéines et ainsi provoquer une réaction allergique.** Les autres types d'huiles végétales (carthame, lin, noix, olive pressée à froid, sésame, etc.) peuvent être réservés aux vinaigrettes ou aux assaisonnements ne demandant pas de cuisson.

> Éviter tout type de beurre ou de margarine pour la cuisson.

> La margarine utilisée pour tartiner doit être non hydrogénée.

> Il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

> Dans la préparation de pâte à tarte, éviter l'utilisation d'une source de matière grasse contenant des gras trans (saindoux, shortening ou toute autre matière grasse hydrogénée).

E. IMPLANTATION DES CHANGEMENTS

- > Selon l'importance des changements à apporter, il faudra décider de leur rythme d'implantation de manière à faciliter la transition.
- > Il est suggéré de procéder aux modifications après une période de vacances, notamment les vacances d'été, les fêtes ou la semaine de relâche.
- > Lorsqu'on retire un mets ou un aliment, il faut le **remplacer** par un **mets ou un aliment santé** tout en s'assurant d'offrir un choix varié.
- > Il ne faut pas oublier de faire participer des représentants des élèves aux décisions concernant l'alimentation dans leur milieu scolaire.

F. HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

- > Certains aliments périssables, tels que les viandes, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les préparations à base d'œufs, constituent des milieux propices à la croissance des bactéries. Ces aliments exigent d'être maintenus à 4°C ou moins pour les aliments froids et à 60°C et plus pour les aliments chauds.

- Éviter de maintenir la température des aliments dans la zone de danger comprise entre 4°C et 60°C.
- Ne pas laisser séjourner inutilement les aliments périssables à la température de la pièce.

G. ENVIRONNEMENT LORS DES REPAS

- > S'assurer que les lieux utilisés pour les repas soient sécuritaires en tout temps.
- > Mettre à la disposition des jeunes l'équipement approprié, en tenant compte des besoins et des possibilités de l'école.
- > Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent soient accueillants et conviviaux.
- > S'assurer que le temps alloué aux repas soit suffisant afin de permettre aux jeunes de manger sans se presser.

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

ANNEXE 4

Boîtes à lunch santé⁷

⁷ Selon la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (2007)

4

FICHE
THÉMATIQUE

BOÎTES À LUNCH SANTÉ

Il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch équilibrée. À cause du manque d'idées et de temps, les repas du midi sont souvent monotones. Cette fiche thématique, conçue à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des aliments dans la boîte à lunch, s'adresse principalement aux parents.



CONTENU

- > La boîte à lunch devrait contenir des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien :
 - les **légumes et fruits** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
 - les **produits céréaliers** contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires;
 - les **laits et substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents;
 - les **viandes et substituts** contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.
- > Lors de l'achat de produits alimentaires, il est important de consulter la liste des ingrédients ainsi que le tableau de la valeur nutritive sur l'emballage :
 - Éliminer, autant que possible, les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ». Les termes suivants sont des synonymes de sucre : sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs.
 - Éviter, autant que possible, les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (trans). Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ces types de gras : shortening, huile hydrogénée, saindoux, suif, huile de palme et de palmiste.
- > Les mets offerts, tout en étant de bonne valeur nutritive, doivent être savoureux, colorés et de texture intéressante. Le choix des recettes est particulièrement important et il ne faut pas négliger l'utilisation d'assaisonnements (fines herbes, épices, jus de citron, poudre d'oignon ou d'ail, etc.) pour rehausser la saveur des mets.
- > Les aliments les moins transformés sont à choisir en premier lieu puisque moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.
- > Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

Pour plus d'information sur les allergies alimentaires, consulter les sites suivants :

- > www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/consommation/qualitedesaliments/allergiesalimentaires
- > www.aqaa.qc.ca

ASTUCES POUR FACILITER LA PRÉPARATION

- > Planifier les dîners de la semaine avant d'aller faire l'épicerie.
- > Préparer les aliments qui seront utilisés dans les boîtes à lunch pour pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, etc.).
- > Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine.
- > Cuisiner certains plats à l'avance et congeler des portions individuelles.
- > Consacrer une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés à la boîte à lunch afin de diminuer le temps nécessaire à sa préparation.
- > Encourager le jeune à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de la boîte à lunch.

Voici des suggestions pour confectionner des boîtes à lunch santé et pour en varier le contenu. Selon les préférences des jeunes ou le moment de la semaine, il peut être difficile de préparer une boîte à lunch composée uniquement d'aliments santé. Il est cependant important d'avoir comme objectif d'y inclure surtout des aliments des quatre groupes, en privilégiant ceux qui figurent dans la liste ci-dessous.

ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS CHACUN DES QUATRE GROUPES

Légumes et fruits

- Crudités : carotte, poivron, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, concombre, etc.
- Laitue et épinards
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papaye, canneberges, etc.
- Jus de fruits non sucrés
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve dans du jus ou un sirop léger

Lait et substituts

- Lait
- Lait aromatisé (contenant moins de 35 grammes de sucres totaux par 250 ml)
- Yogourt
- Yogourt à boire
- Fromages : cheddar, feta, mozzarella, ricotta, cottage, etc.
- Fromage frais
- Desserts au lait : pouding, tapioca, blanc-manger
- Boissons de riz ou de soya enrichies de calcium et de vitamine D

Produits céréaliers

- Pain de blé entier
- Pain multigrain
- Pain de seigle
- Pain au son d'avoine
- Pâtes alimentaires de blé entier ou multigrains
- Craquelins à grains entiers
- Riz brun et riz sauvage
- Barres de céréales
- Muffin au son maison
- Biscuits secs
- Couscous, orge, millet, boulghour, quinoa
- Galettes de riz

Viande et substituts

- Viandes froides : jambon, dinde, rosbif, pastrami dans la noix de ronde, poulet
- Poissons et fruits de mer (thon ou saumon en conserve dans l'eau)*
- Œufs
- Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- Noix et graines*
- Produits du soya (tofu)
- Beurre d'arachide*

* Dans la préparation des boîtes à lunch, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

LUNCH FROID

> Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains (pita, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.) et garnitures peuvent être utilisés. Il est à noter que la mayonnaise légère devrait être privilégiée.

Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui peuvent rehausser le traditionnel sandwich :

- Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- Houmous (purée de pois chiches), carotte râpée et courgette râpée
- Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
- Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- Avocat écrasé, crevettes en morceaux, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

> Les salades sont aussi une excellente idée de repas :

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes
- Épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou

La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.

LUNCH CHAUD

> En utilisant une bouteille isolante (thermos) et des contenants adéquats pour le micro-ondes, les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain! Les repas surgelés peuvent également dépanner occasionnellement, mais il faut demeurer vigilant quant à la quantité de matières grasses et de sodium qui varie énormément d'un plat à l'autre ainsi qu'à la quantité de protéines et de légumes qui peut être insuffisante. Si c'est le cas, on peut compléter le repas avec un morceau de fromage, des crudités, un dessert au lait et un fruit.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments **chauds** :

- Remplir la bouteille isolante d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15 minutes avant d'y déposer les aliments. Elle les gardera chauds pendant environ 5 heures.
- Utiliser des contenants conçus pour le micro-ondes pour réchauffer les plats cuisinés.

> Mettre à la disposition des jeunes une quantité suffisante d'appareils (réfrigérateur, micro-ondes, etc.) afin qu'ils puissent conserver leur repas au frais ou le réchauffer.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

> Ne jamais laisser la boîte à lunch sur le rebord d'une fenêtre ou près d'une source de chaleur, ce qui risquerait d'altérer la qualité et l'innocuité des aliments.

> Nettoyer la boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

> Voici quelques trucs pour garder les aliments **froids** :

- Utiliser un sac réfrigérant isotherme (*Ice pack*) qui gardera les aliments pendant une période de 4 à 6 heures.
- Ajouter au lunch une petite boîte de jus ou de yogourt

congelés afin de préserver la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

- Utiliser des ingrédients préalablement réfrigérés pour la préparation des sandwichs et des salades. Des aliments déjà froids au moment de les mettre dans la boîte à lunch se conserveront plus longtemps (par exemple, préparer un mélange à sandwich aux œufs la veille).

EXEMPLES DE BOÎTES À LUNCH ÉQUILIBRÉES ET VARIÉES

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune. Pour plus d'information, consulter le *Guide alimentaire canadien* : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html.

Sandwich au thon (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron)

Jus de légumes

Fruits séchés

Yogourt

Muffin au son maison

Kaiser au poulet (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre)

Lait

Banane

Compote de fruits non sucrée

Galettes de riz

Rottinis aux œufs (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre)

Jus de pomme

Fromage cheddar en tranches

Biscuit à l'avoine

Barre de fruits non sucrée

Spaghetti sauce à la viande (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé)

Eau

Salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette)

Fromage frais aux fraises

Raisins

Salade de légumineuses (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre)

Jus de fruits tropicaux

Crudités (bébés carottes et tranches de concombre)

Pain aux bananes maison

Yogourt en tube

Couscous au poulet (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites)

Boisson de soya enrichie

Parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli)

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