



POLITIQUE ALIMENTAIRE POUR LES JEUX DU QUÉBEC

Présentée par : Erika Valente, Carole-Anne Williams, Kathleen Litzenberger et Yuwei Ji, étudiantes en diététique à l'Université McGill, sous la supervision d'Hugues Plourde, RD

PRÉSENTATION

La politique alimentaire pour les Jeux de Québec a toujours été basée sur les dernières directives des autorités de santé. Une nouvelle version du Guide alimentaire canadien ainsi que des recherches actualisées sur les allergènes sont maintenant disponibles. La politique alimentaire des Jeux de Québec a donc été adaptée pour refléter ou dépasser les exigences minimales fixées par les organismes reconnus.

Les principaux changements décrits dans cette politique sont les suivants:

1. Élimination du nombre de portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires au profit d'un modèle d'assiette équilibrée.
2. Adoption du programme « Je mange plus tard » pour les athlètes qui concourent à 18h30 ou plus tard.
3. Mise à jour de la politique en matière d'allergènes pour l'aligner aux lignes directrices adoptées ou suggérées par le système scolaire et le gouvernement du Canada.

LES BUTS DE LA POLITIQUE

La présente politique précise le cadre que **SPORTSQUÉBEC** et les Comités organisateurs de la Finale des Jeux du Québec (COFJQ) entendent respecter concernant les services alimentaires offerts à la Famille des Jeux dans le cadre des Finales des Jeux du Québec, soit d'offrir une saine alimentation de qualité et ajustée à une clientèle d'athlètes qui a des besoins énergétiques distinctifs.

LES OBJECTIFS

Soutenir les athlètes et la Famille des Jeux à bien s'alimenter de manière à améliorer ou à maintenir leur santé et à optimiser leur performance sportive.

Offrir aux athlètes et à la Famille des Jeux des services qui permettent une alimentation saine et variée en tenant compte du cadre de compétition sportive dans lequel ils se retrouvent ainsi que de l'environnement et des ressources existantes dans le milieu hôte.

Favoriser la consommation d'aliments sains et le développement d'habitudes alimentaires saines.



LES PRINCIPES

Étant donné que les périodes de croissance comme l'enfance et l'adolescence sont déterminantes à l'égard de l'apprentissage des habitudes alimentaires, et que cette affirmation prend encore plus de sens dans le cadre d'un événement sportif, **SPORTSQUÉBEC** et les COFJQ reconnaissent que l'éducation à la nutrition fait partie du processus éducatif dans un cadre sportif.

SPORTSQUÉBEC et les COFJQ s'associent aux institutions responsables de la santé publique en vue de participer, en fonction de son rôle dans la société, à l'élimination des carences alimentaires et à l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

SPORTSQUÉBEC et les COFJQ comprennent que les jeunes athlètes ont des besoins nutritionnels élevés par rapport à la population générale.

SPORTSQUÉBEC et les COFJQ reconnaissent l'importance des recommandations du « Guide alimentaire canadien » et les adaptent en fonction de la population cible des jeunes athlètes.

Compte tenu des problèmes d'allergies, **SPORTSQUÉBEC** et les COFJQ peuvent établir des règles pour assurer la sécurité de tous.

LES EXIGENCES DE **SPORTSQUÉBEC**

SPORTSQUÉBEC est responsable de l'adoption et la révision de la politique en collaboration avec l'École de nutrition humaine de l'Université McGill.

SPORTSQUÉBEC est responsable de l'application de la présente politique en collaboration avec les COFJQ.

SPORTSQUÉBEC collabore à l'élaboration du contrat type avec le fournisseur alimentaire et agit à titre de conseil auprès du COFJQ.

Les COFJQ assure la gestion des services alimentaires et voit à l'application de la présente politique.

LES ORIENTATIONS

SPORTSQUÉBEC vise à offrir des aliments variés et à privilégier des aliments de bonne valeur nutritive en éliminant les aliments de faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.

SPORTSQUÉBEC met en place un service de soutien pour les milieux hôtes afin d'évaluer, dans la période de préparation, la qualité de leurs services alimentaires.

Cette évaluation tient compte des recommandations de l'Université McGill que voici:

Le tableau 1 présente les objectifs minimaux à atteindre quotidiennement en énergie et en macronutriments ainsi que leur distribution au courant de la journée.



Tableau 1. Quantités totales et distribution quotidienne des calories et des macronutriments

	RECOMMANDATIONS*	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	COLLATIONS(3**)	TOTAL PAR JOUR
CALORIES	40 kcal/kg	830 kcal	830 kcal	830 kcal	3 x 260 kcal	3270 kcal
GLUCIDES	5-10 g/kg	100-160 g	100-160 g	100-160 g	50-75 g	450-705 g
PROTÉINES	1.2-2 g/kg	24-27 g	24-27 g	24-27 g	15-20 g	117-141 g
LIPIDES	0.5-1 g/kg	12-24 g	12-24 g	12-24 g	-	36-72 g

* Les besoins énergétiques et de macronutriments ont été estimés à partir d'une analyse de la littérature en matière de recommandations de nutrition sportive pour les adolescents de 2009 à 2019.

** La collation est fondée sur la recommandation d'un minimum de 50 g de glucides et de 15 g de protéines. Les athlètes peuvent consommer jusqu'à trois collations par jour, fournissant jusqu'à 780 kcal, 150g de glucides et 45g de protéines, si nécessaire, pour débiter le processus de récupération après un effort. Il est conseillé de prendre 250ml de lait/lait au chocolat par jour en collation pour faciliter à combler les besoins en protéines et en minéraux.

En accord avec la philosophie du dernier « Guide alimentaire canadien », un modèle d'assiette équilibrée, dans lequel les groupes d'aliments sont représentés à proportion égale pour répondre aux besoins distinctifs des athlètes, doit être utilisé pour créer des repas. Un dessert, une soupe et une salade doivent être offerts à chaque souper, ainsi que trois collations par jour. Le tableau 2 présente un aperçu de ce qui doit être fourni quotidiennement. Voir l'image 1 annexée pour une représentation visuelle.

Tableau 2. Aperçu de menu quotidien

ALIMENTS	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	COLLATIONS (x3)
L'assiette équilibrée : • ¼ légumes • ¼ fruits • ¼ protéines (> 20g) • ¼ grains	✓	✓	✓	
Un breuvage (1 tasse), soit : • 100% jus de fruits • Lait	✓	✓	✓	
Un « à côté », soit : • Fruit • Salade de fruits	✓	✓	✓	
Une soupe			✓	
Une salade			✓	
Un dessert			✓	
50-75 g de glucides plus 15-20 g de protéines				✓ Incluant une collation qui contient une tasse de lait.



En gardant à tête le modèle de l'assiette équilibrée pour la création des repas, le tableau 3 présente des exemples de quantités estimées correspondant à ¼ d'une assiette pour les athlètes des Jeux de Québec.

Tableau 3. Exemples de quantités estimées de groupes d'aliments correspondant à ¼ de l'assiette pour un athlète

Groupe d'aliments	Quantité estimée correspondant à ¼ de l'assiette
Fruits	1 tasse de fruits frais, congelés ou en conserve ¼ tasse de fruits secs
Légumes	1 tasse de légumes frais ½ tasse de légumes cuits
Grains	1 tasse de céréales cuites 2 tranches de pain à grains entiers 1 grand pita
Protéines (> 20 g)	3.5 œufs 85 g de poisson 85 g de porc, bœuf ou poulet 255 g de tofu 255 g de légumineuses

Le tableau 4 présente des idées de collations qui respectent les quantités recommandées de glucides et de protéines. Trois collations doivent être offertes chaque jour.

Tableau 4. Exemples de collations riches en protéines

COLLATION	DISTRIBUTION DE PROTÉINES	PROTÉINES TOTALES
Craquelins Triscuit à grains entiers avec fromage et amandes	6 craquelins – 3 g 45 g de fromage – 12 g 30 g d'amandes – 6 g	21 g
Sandwich au beurre de noix et à la banane	2 tranches de pain aux grains entiers – 6 g 30 ml de beurre de noix – 10 g 1 banane – 2 g	18 g
Fromage cottage avec amandes	125 ml de fromage cottage – 14 g 30 g d'amandes – 6 g	20 g
Tortilla de grains entiers avec trempette aux haricots noirs et fromage râpé	125 ml de trempette aux haricots noirs – 7 g 1 grande tortilla aux grains entiers – 7 g 20 g de fromage – 6 g	20 g
Yogourt grec aux fraises et au granola	125 ml de yogourt grec – 12 g 125 ml de granola – 6 g 125 ml de fraises – 1 g	19 g
Pois chiches rôtis avec yogourt grec	125 ml de pois chiches – 8 g 125 ml de yogourt grec – 12 g	20 g
Lait avec une barre de granola et des amandes	250 ml de lait 1% – 9 g 1 barre de granola – 5 g 30 g d'amandes – 6 g	20 g



Toujours dans l'optique d'améliorer la qualité nutritionnelle des aliments servis aux athlètes durant les Jeux du Québec, voici d'autres exigences spécifiques que les gestionnaires du service alimentaires doivent respecter:

- Offrir la moitié des produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- S'assurer qu'au moins un légume vert foncé et un légume orangé soient servis chaque jour.
- Offrir une variété de légumes et de fruits à chaque repas.
- Préparer les légumes et les fruits avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel en favorisant les légumes et fruits frais, ou apprêtés avec des techniques comme la cuisson à vapeur, au four ou sautés.
- Intégrer des protéines d'origine végétale dans au moins un repas par semaine.
- Servir des viandes maigres et substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- Éviter de servir de la charcuterie et des viandes préparées.
- Offrir des desserts et collations à base de fruits, produits laitiers et produits céréaliers. Éviter ceux qui sont riches en matières grasses.
- Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.
- Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre, ainsi que les boissons avec du sucre ou du concentré de fruits ajouté.

Le nouveau programme « Souper à apporter » s'adresse aux athlètes qui participent à des compétitions à 18 h 30 ou plus tard, qui ne peuvent pas optimiser leur moment de souper ou qui ne peuvent pas retourner à la cafétéria avant la fermeture. Ces athlètes doivent recevoir un souper dans un emballage à emporter, comprenant le repas, un jus et une collation. Voir l'image 1 annexée pour une représentation visuelle.

Les athlètes qui comptent sur le nouveau programme « Souper à apporter » reçoivent toujours la même quantité de nourriture par jour que les autres athlètes : trois repas et trois collations. Pour les athlètes qui participent à une compétition à 18 h 30 ou plus tard, il est suggéré de manger une collation avant la compétition et de garder leur souper à apporter pour après. Cela permet d'optimiser la digestion tout en leur assurant un repas pour récupérer, même après la fermeture de la cafétéria.

Au plan de la gestion des services

1. La consommation d'aliments se fait dans un environnement sain et sécuritaire en tenant compte des locaux disponibles.
2. Essayer de distribuer des repas et des collations sans allergènes, même si des aliments contenant des allergènes peuvent être offerts s'ils sont étiquetés comme tels.
3. Il est fortement suggéré que tout le personnel de cuisine reçoive au moins une formation en cours d'emploi relative aux allergènes, notamment pour comprendre quels aliments sont préoccupants et comment notifier la direction des problèmes liés aux allergènes. Des stratégies visant à prévenir la contamination croisée en cuisine doivent être élaborées.
4. La politique alimentaire doit être présentée aux fournisseurs pendant le processus de soumission pour la préparation et la gestion des repas (au moins 8 mois avant les Jeux soit en



décembre pour les Jeux d'été et en juin pour les Jeux d'hiver). Les fournisseurs doivent inclure les menus détaillés et les recettes complètes qu'ils comptent offrir pendant l'évènement afin d'en faire l'évaluation nutritionnelle. L'approbation de tout contrat signé avec un fournisseur de produits alimentaires se fait conformément à la présente politique.

5. **SPORTSQUÉBEC** tolère la vente d'aliments et de boissons dans des distributrices uniquement dans le respect des spécifications de la présente politique et des contrats de commandites reliés à ce type de produit.

SPORTSQUÉBEC suggère fortement que le service alimentaire du COFJQ fournisse aux cantines d'arénas, terrains de baseball ou autres, les produits à vendre afin de respecter la présente politique.

GESTION DES ALLERGÈNES

Plusieurs organismes reconnaissent que les allergies sont désormais gérées sur une base individuelle dans les milieux de vie des athlètes. Les enfants et les adolescents sont habitués à fonctionner dans des environnements comme des milieux d'enseignement ou d'entraînement, où des allergènes importants comme les arachides sont autorisés.

1. Dans ce contexte, **SPORTSQUÉBEC** autorise la distribution d'aliments contenant des allergènes aux Jeux du Québec, à condition que ces allergènes soient étiquetés.
2. Les allergènes qui doivent être étiquetés sont les suivants : crustacés/mollusques, œuf, poisson, lait, arachide, noix, sésame, soja, blé/triticales.
3. Le milieu hôte doit élaborer un plan d'urgence pour les allergies alimentaires et l'anaphylaxie.
4. **SPORTSQUÉBEC** révisé annuellement et modifie au besoin la liste des aliments à fortes incidences d'allergies sévères avec l'aide des responsables de la santé publique.