

Politique alimentaire pour les Jeux du Québec  
*Révision des critères nutritionnels*

Présenté par Catherine Drouin-Audet et Véronique Racicot,  
étudiantes en diététique à l'Université McGill,  
supervisées par Hugues Plourde, RD

Septembre 2013

## 1. LE BUT

La présente politique précise le cadre que **SPORTSQUÉBEC** et les COFJD 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 importants.

## 2. LES PRINCIPES

- 2.1 Étant donné que les périodes de croissance telles 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 le COFJQ reconnaissent que l'éducation à la nutrition fait partie du processus éducatif dans un cadre sportif.
- 2.2 **SPORTSQUÉBEC** et le 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.
- 2.3 **SPORTSQUÉBEC** et le COFJQ reconnaissent la pertinence des règles et recommandations du « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » et de ses mises à jour.
- 2.4 Compte tenu des problèmes d'allergies, **SPORTSQUÉBEC** et le COFJQ peuvent interdire l'offre de certains aliments.

## 3. OBJECTIF GÉNÉRAL

Ces recommandations d'apports minimaux ont pour but d'amener 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.

## 4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 4.1 Favoriser, chez les athlètes et la famille des Jeux, l'acquisition de connaissances et le développement de saines habitudes alimentaires.
- 4.2 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.
- 4.3 Favoriser chez les athlètes et la famille des Jeux la consommation d'aliments nutritifs.

## 5. L'ÉNONCÉ DE POLITIQUE

### 5.1 Au plan nutritionnel

5.1.1 **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.

5.1.2 Cette évaluation tient compte des recommandations<sup>1</sup> 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**

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation*	Total par jour
<b>Calories</b>	800 kcal	800 kcal	800 kcal	350 kcal	2750 kcal**
<b>Glucides</b>	110-130 g	110-130 g	110-130 g	50-65 g	380-455 g
<b>Protéines</b>	32-42g	32-42g	32-42g	8-12 g	104-138 g
<b>Lipides</b>	20-28 g	20-28 g	20-28 g	5-10 g	65-94 g

\* Les valeurs énergétiques et en macronutriment ont été estimées à partir des apports nutritifs provenant des collations généralement servies aux Jeux du Québec (une barre granola, un jus, ainsi qu'un fruit) PLUS l'ajout d'un produit laitier ou substitut afin d'avoir au moins 10g de protéines pour débiter le processus de récupération après effort, si nécessaire.

\*\* Moyenne entre les besoins énergétiques estimés par les équations de l'Institute of Medicine et ceux estimés par le Journal of Sports Sciences.

Afin de traduire l'information nutritionnelle précédente en outil de travail pour les gestionnaires du service alimentaire, le tableau 2 présente le minimum de portions du Guide Alimentaire Canadien que doit contenir chaque assiette principale ou collation offerte. De cette manière, les objectifs minimaux de portions pour chaque groupe alimentaire sont rencontrés.

**Tableau 2.**  
**Distribution des portions du GAC entre chaque assiette principale et la collation au courant de la journée**

Groupes alimentaires	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation	Nombre total de portions/jour
<b>Produits céréaliers</b>	2	2	3	1	8
<b>Légumes et fruits</b>	2	2	2	2	8
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1	0	3
<b>Produits laitiers et substituts</b>	1	1	1	1	4

<sup>1</sup> Pour plus d'informations, veuillez vous référer au document support.

En respectant la nouvelle distribution des portions du GAC dans chaque assiette principale et pour la collation, les jeunes athlètes obtiennent environ 2000 calories et couvrent leurs apports minimaux de chaque groupe alimentaire. Il leur est ensuite possible de combler le reste de leurs besoins nutritionnels avec un maximum de 12 autres items de leur choix, à raison de 4 par repas.

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 tels que la cuisson à vapeur, au four ou sautés.
  - Servir au moins deux portions du GAC de poisson chaque semaine.
  - Intégrer des légumineuses dans au moins un repas par semaine.
  - Servir des viandes maigres et substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
  - 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 sucre ajouté.
- 5.1.3 **SPORTSQUÉBEC** interdit aux milieux hôtes, l'offre et la vente d'aliments à forte incidence d'allergies sévères. L'offre et la vente de ces aliments sont toutefois tolérées seulement en emballage scellé individuellement à la condition que l'item allergène soit clairement identifié sur l'emballage.
- 5.1.4 Les aliments totalement interdits par **SPORTSQUÉBEC**, y compris sous emballage scellé, sont :
- Arachides
  - Noix : amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes (avelines), noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches, noix de Grenoble
- 5.1.5 **SPORTSQUÉBEC** exige que le service alimentaire du COFJQ fournisse des repas hypo allergènes pour les allergies suivantes :
- graines de sésame
  - lait, protéines bovines
  - œufs
  - poissons, crustacés (crabe, écrevisse, homard, crevette) et mollusques (palourde, moule, huître, pétoncle)
  - soja
  - blé
  - sulfites (généralement associés à une intolérance plutôt qu'à une allergie)
  - graines de moutarde
- 5.1.6 **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.
- 5.1.7 **SPORTSQUÉBEC** proscrit la vente d'aliments de type commercial à haute teneur en gras, en sucre, en sel et à faible valeur nutritive, et demandera aux milieux hôtes d'en proscrire l'usage sur les lieux

d'activités des Jeux du Québec y compris le village des athlètes. Par conséquent, la vente, la distribution et la consommation de produits clairement associés à la « malbouffe » est interdite.

- 5.1.8 **SPORTSQUÉBEC** suggère fortement que le service alimentaire du COFJQ fournisse aux cantines d'aré纳斯, terrains de baseball ou autres, les produits à vendre afin de respecter la présente politique.
- 5.1.9 **SPORTSQUÉBEC** interdit la vente de boissons énergisantes.

## 5.2 Au plan de la gestion des services

- 5.2.1 Les services alimentaires peuvent être offerts dans le cadre de la Finale par une concession alimentaire ou un service de traiteur.
- 5.2.2 La consommation d'aliments se fait dans un environnement adéquat en tenant compte des locaux disponibles.
- 5.2.3 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.
- 5.2.4 **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.

## 6. LES RESPONSABILITÉS

- 6.1 **SPORTSQUÉBEC**, via la Commission des Jeux du Québec, est responsable de l'adoption et la révision de la politique en collaboration avec les COFJQ.
- 6.2 **SPORTSQUÉBEC** est responsable de l'application de la présente politique en collaboration avec le COFJQ.
- 6.3 **SPORTSQUÉBEC** collabore à l'élaboration du contrat type avec le fournisseur alimentaire et agit à titre de conseil auprès du COFJQ.
- 6.4 Le COFJQ assure la gestion des services alimentaires et voit à l'application de la présente politique.

## **7. LE MÉCANISME DE RÉVISION**

La présente politique sera révisée à chaque Finale des Jeux du Québec.

## **8. LES DISPOSITIONS GÉNÉRALES**

La présente politique entre en vigueur le jour de son adoption et le demeure jusqu'à son abolition ou son remplacement.