

# **Les guides alimentaires canadiens, de 1942 à 1992**

**Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.**

**Santé Canada**

Also available in English under the title  
Canada's Food Guides From 1942 To 1992

© **Sa Majesté la Reine du chef du Canada (2002)**. Tous droits réservés.  
Cat.H39-651/2002F- IN  
ISBN 0-662-87909-0

Revisé 2003

## Tables des matières

Introduction	3
Utilité des guides alimentaires	
Méthode d'élaboration des guides alimentaires	
Évolution des guides alimentaires	
Règles alimentaires officielles au Canada 1942	5
Règles alimentaires au Canada 1944	7
Règles alimentaires au Canada 1949	10
Guide alimentaire canadien 1961	13
Guide alimentaire canadien 1977	15
Guide alimentaire canadien 1982	18
Guide alimentaire canadien pour manger sainement 1992	21
Conclusion	24
Bibliographie	25

## Introduction

Le premier guide alimentaire canadien, connu sous le titre *Règles alimentaires officielles au Canada*, a été présenté au public en juillet 1942. Ce guide visait à prévenir les carences nutritionnelles et à améliorer la santé des Canadiens, malgré le rationnement des vivres en temps de guerre. Depuis lors, le guide alimentaire a subi de nombreuses métamorphoses – il a changé de nom, d'apparence et de contenu, sans jamais s'éloigner de son but original, qui était d'orienter la sélection d'aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiens.

### Utilité des guides alimentaires

Les guides alimentaires sont des documents éducatifs sommaires conçus pour aider les personnes à bien se nourrir. Ils sont fondés sur des analyses alimentaires très poussées. Ils tiennent compte à la fois des objectifs nationaux en matière de nutrition, des données provenant de sondages sur la consommation alimentaire, de l'approvisionnement et de la production alimentaires. Ils traduisent la recherche sur les besoins en nutriments en un guide pratique et flexible permettant la sélection d'aliments variés.

### Méthode d'élaboration des guides alimentaires

Peu de renseignements sont disponibles sur la méthode utilisée lors de l'élaboration des premiers guides alimentaires canadiens. Toutefois, nous savons qu'ils ont été conçus par la Division de l'hygiène alimentaire du ministère fédéral des Pensions et de la Santé nationale. Le Conseil canadien de la nutrition y a aussi contribué puisque la mention « *Approuvé par le Conseil canadien de la nutrition* » apparaît sur toutes les publications produites entre 1942 et 1961. Mis en place en 1938 par le gouvernement, puis aboli en 1969, le Conseil se composait de scientifiques, de spécialistes en médecine et de travailleurs sociaux, issus du milieu universitaire, d'organismes de santé et d'assistance sociale ou du secteur public. Il avait le mandat de cerner, d'étudier et d'analyser les problèmes de nutrition à l'échelle nationale ou régionale et de recommander des solutions<sup>1</sup>.

En plus d'approuver les guides alimentaires, le Conseil a été responsable de la définition des premières *Normes alimentaires pour le Canada* (1938) et de leurs mises à jour subséquentes. Ces normes indiquaient les quantités d'éléments nutritifs essentiels dont avaient besoin la grande majorité des personnes en santé<sup>2</sup>. Après avoir été converties en quantités d'aliments, ces normes sont devenues partie intégrante du fondement scientifique des recommandations formulées dans le guide alimentaire.

Nous savons aussi que les responsables de la Division de l'hygiène alimentaire travaillaient de concert avec leurs homologues provinciaux, comme ils le font encore aujourd'hui. En 1945, le Conseil canadien de la nutrition a créé le Comité fédéral-provincial de la nutrition, un groupe mandaté pour faciliter la coordination des activités des gouvernements provinciaux et du gouvernement fédéral en matière de nutrition ainsi que leur collaboration à cet égard. Cette initiative a amélioré la communication entre les intervenants de première ligne. Elle a aussi permis aux praticiens des provinces de donner leur avis lors de la révision du guide alimentaire. Il semble que le Conseil ait effectivement pris en considération les exigences des praticiens. Par exemple, dans un rapport sur la révision du guide alimentaire de 1949, le Conseil attribuait l'un des changements aux suggestions formulées par de nombreux médecins et nutritionnistes<sup>3</sup>.

La consultation d'experts a toujours fait partie intégrante du processus de révision du guide alimentaire. Certaines mises à jour sont dues à de petits comités qui ont recueilli les commentaires d'autres personnes par des moyens informels, mais néanmoins efficaces. Aujourd'hui, le processus est plus structuré, plus complexe et plus vaste, comme en témoigne la dernière version du guide alimentaire. En 1992, de nombreuses parties intéressées ont été consultées. Le guide est passé d'une approche fondée sur un régime de base équilibré à une approche fondée sur la ration alimentaire totale.

### Évolution des guides alimentaires

Le titre des guides alimentaires canadiens a changé au fil des ans. Les *Règles alimentaires officielles au Canada* (1942) sont devenues les *Règles alimentaires au Canada* (1944 et 1949), puis le *Guide alimentaire canadien* (1961, 1977 et 1982) et, finalement, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (1992). Ces changements de titre reflètent une évolution au niveau du positionnement et de la philosophie du guide alimentaire. Le présent rapport expose le processus et les facteurs qui ont influencé la conception des guides alimentaires canadiens, les changements qui leur ont été apportés entre la publication des *Règles alimentaires officielles*, en 1942, et celle du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, en 1992, et les stratégies qui ont été mises de l'avant pour encourager les Canadiens à se servir de ces guides.

1942

En temps de guerre, le Canada ne peut se permettre d'ignorer le pouvoir que confère une alimentation saine<sup>4</sup>.

Les *Règles alimentaires officielles au Canada* ont été élaborées par la Division de l'hygiène alimentaire de l'administration fédérale, en collaboration avec le Conseil canadien de la nutrition. Les sondages sur la consommation alimentaire, bien que limités à cette époque, révélaient que certaines populations avaient de la difficulté à se procurer certaines denrées, manquaient d'argent pour s'acheter de la nourriture ou souffraient de malnutrition. Les *Règles alimentaires officielles au Canada* étaient censées constituer l'axe d'un programme de nutrition en temps de guerre visant à améliorer la santé des Canadiens en préconisant une alimentation optimale, malgré le rationnement des vivres et la pauvreté<sup>1,4-7</sup>. Dans cette publication, on proposait six groupes d'aliments (le lait; les fruits; les légumes; les céréales et le pain; la viande, le poisson, etc., et les œufs), pour lesquels on recommandait la consommation quotidienne de quantités précises. Vu la rareté de certaines denrées comme le lait, le Conseil a décidé que les Règles alimentaires devaient couvrir 70 % des normes alimentaires<sup>8</sup>. On affirmait que les aliments énumérés dans les Règles protégeaient la santé, un concept lié davantage aux débats actuels en matière de nutrition.

#### Mise en œuvre

Des ressources considérables ont été consacrées à la promotion d'une saine alimentation durant les années 40. En 1943, la Division de l'hygiène alimentaire du ministère des Pensions et de la Santé nationale a lancé le Programme de nutrition au Canada dans le but, entre autres choses, de sensibiliser le public aux nouvelles Règles alimentaires. Ce programme était présenté comme une approche globale à long terme visant à «aider tous les résidents du Canada à jouir d'une bonne santé grâce à une saine alimentation»<sup>4</sup>. Le gouvernement a mis en œuvre plusieurs stratégies afin d'aider les gens à manger sainement en respectant les Règles alimentaires. Par exemple, il a mené une vaste campagne médiatique, comprenant des messages radiodiffusés, des communiqués de presse hebdomadaires et des articles publiés dans des revues, afin d'encourager les gens à observer les Règles alimentaires. Du matériel imprimé facilitait la transmission du message, entre autres une fiche de pointage pour les repas d'une journée; six plans de leçon à l'intention des enseignants, intitulés *Alimentation saine*, ainsi qu'une série de listes d'épicerie. De plus, un jeu de 10 feuillets d'information (portant le titre « Contrôlez votre efficacité en temps de guerre »), insérés chaque semaine dans les enveloppes de paie, abordaient des sujets comme le déjeuner, le dîner et le rôle du lait dans une saine alimentation. Tout ce matériel était disponible en anglais et en français.<sup>9</sup>

## **RÈGLES ALIMENTAIRES OFFICIELLES AU CANADA\***

*Ces aliments protègent la santé.*

Assurez-vous de consommer au moins ces quantités à chaque jour.  
(Consommez-en davantage si possible.)

**LAIT** – Adultes - ½ chopine. Enfants – plus d’une chopine. Ajoutez du **FROMAGE**, dans la mesure du possible.

**FRUITS** – Une portion de tomates ou d’agrumes ou de jus de tomates ou d’agrumes par jour, et une portion d’autres fruits frais, en conserve ou séchés.

**LÉGUMES** – (En plus des pommes de terre, dont vous devez consommer une portion par jour) – deux portions de légumes par jour, de préférence feuillus, verts ou jaunes, fréquemment crus.

**CÉRÉALES ET PAIN** - Une portion de céréales à grains entiers et de quatre à six tranches de pain brun ou blanc Approuvé-Canada.

**VIANDE, POISSON, etc.** - Une portion quotidienne de viande, de poisson ou de substituts de la viande. Foie, cœur ou rognons une fois par semaine.

**ŒUFS** - Au moins trois ou quatre œufs par semaine.

Consommez d’abord ces aliments, puis des quantités supérieures de ces aliments ou d’autres aliments que vous désirez.

Certaines sources de vitamine D, comme les huiles de foie de poisson, sont essentielles pour les enfants et pourraient être recommandées pour les adultes.

\*Traduit directement de la version anglaise: « Canada’s Official Food Rules ».

## 1944

Les Règles alimentaires devraient servir de guide pour la sélection d'aliments contenant les éléments nutritifs dont nous avons besoin chaque jour<sup>10</sup>.

En 1944, le Conseil canadien de la nutrition a approuvé les *Règles alimentaires au Canada*, après avoir supprimé le terme « officielles » du titre. De nombreux changements ont alors été apportés au contenu de la publication. Les recommandations n'étaient plus fondées sur le respect de 70 % des normes alimentaires, comme c'était le cas en 1942, mais plutôt sur l'obtention d'une silhouette tout à fait acceptable<sup>11</sup>.

Pour encourager les Canadiens à combler leurs besoins en riboflavine, les Règles alimentaires de 1944 recommandaient la consommation d'une grande quantité de lait. Toutefois, le lait étant alors une denrée rare, le ministère de l'Agriculture s'est opposé à cette recommandation<sup>8</sup>. Parmi les autres changements apportés, on a remplacé le terme « succédané » par « substitut » dans le groupe des viandes et du poisson afin de prévenir toute erreur d'interprétation. De plus, on ne faisait plus mention des rognons ni du cœur, car ces aliments étaient difficiles à obtenir. Toutefois, vu sa valeur nutritive unique, le foie figurait toujours parmi les exemples d'aliments<sup>10</sup>. Le fromage et les œufs ont alors été incorporés dans le groupe des viandes et du poisson en raison de leur teneur en protéines. Le beurre était mentionné dans la catégorie des céréales et du pain. En outre, on recommandait la consommation d'eau et de sel iodé, pour souligner leur importance dans l'alimentation des Canadiens<sup>8-9,11-12</sup>.

### Mise en œuvre

Le budget fédéral étant restreint, il fallait trouver des moyens novateurs de rejoindre le public canadien. C'est pourquoi la campagne de sensibilisation aux Règles alimentaires de 1944 a été menée, en grande partie, en collaboration avec les provinces et les collectivités. Grâce à ces efforts conjugués, l'information sur une alimentation saine a pu parvenir à plus de gens.

La diffusion de bulletins d'actualité s'est poursuivie, tout comme la distribution du matériel d'accompagnement conçu auparavant. Par exemple, la Fiche de pointage pour les repas d'une journée est restée populaire ; il a fallu la réimprimer à plusieurs reprises<sup>9</sup>. D'autres ressources ont été modifiées, notamment le livret de 36 pages renfermant les plans de leçon à l'intention des enseignants, qui a été révisé en 1944. Fait intéressant, cette brochure contenait non seulement l'énoncé des Règles alimentaires, mais aussi des illustrations d'aliments assorties à chaque groupe alimentaire. C'était peut-être la première fois qu'on faisait usage d'éléments graphiques dans le guide alimentaire.

Par ailleurs, la série de listes d'épicerie a été mise à jour et étoffée. Ces feuillets d'information, qui recommandaient l'achat d'aliments en fonction des groupes établis dans les Règles, s'adressaient à différents groupes d'âges. Un nouveau feuillet de renseignements sur le budget alimentaire a été produit, ainsi qu'un feuillet sur les façons d'éviter la surconsommation. Il fallait alors éviter tout excès, en partie parce que d'autres régions du monde connaissaient la disette. Un message persuasif, publié en 1946 dans le bulletin fédéral *Notes sur la nutrition au Canada*, soulignait la prise de conscience de la famine qui sévissait ailleurs :

L'Europe et l'Extrême-Orient ont un besoin urgent de vivres.  
Faites votre part pour aider ceux qui ont faim en ménageant les denrées alimentaires.  
Achetez moins. Consommez moins. Ne gaspillez rien<sup>13</sup>.

À cette époque, ce bulletin du Ministère était distribué à plus de 500 personnes. C'était l'un des moyens utilisés pour faire la promotion du nouveau matériel éducatif et du matériel révisé. En 1946, on y a annoncé la publication des *Règles alimentaires au Canada* sous forme de grande affiche de 24 sur 35 pouces et celle du guide « Feeding Fifty Campers » [*Pour nourrir cinquante campeurs*]. On y a aussi annoncé les nouveaux films sur la nutrition disponibles dans les bibliothèques régionales<sup>13</sup>.

RÈGLES ALIMENTAIRES AU CANADA\*  
*Approuvées par le Conseil national de l'alimentation*

VOICI LES ALIMENTS QUI SONT BONS POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ-LES À CHAQUE JOUR. BUVEZ BEAUCOUP D'EAU.

1. *Lait* – Adultes, de ½ à 1 chopine. Enfants, de 1½ chopine à 1 pinte.
2. *Fruits* – Une portion d'agrumes ou de tomates, ou de leur jus, *et* une portion d'autres fruits.
3. *Légumes* – Au moins *une* portion de pommes de terre; au moins *deux* portions d'autres légumes, de préférence jaunes, verts ou feuillus, fréquemment crus.
4. *Céréales et Pain* – Une portion de céréales à grains entiers *et* au moins quatre tranches de pain Approuvé-Canada contenant de la vitamine B (blé entier, brun ou blanc) *avec du beurre*.
5. *Viande et Poisson* – Une portion de viande, de poisson, de volaille ou de substituts de la viande comme les haricots ou les pois secs, les noix, les œufs ou le fromage. Consommez également des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun et du foie fréquemment.

*Une huile de foie de poisson devrait être administrée aux enfants et aux femmes enceintes comme source de vitamine D; elle pourrait aussi être recommandable pour d'autres adultes.*

On recommande d'utiliser du sel *iodé*.

\*Traduit directement de la version anglaise: « Canada's Food Rules ».

## 1949

Les personnes travaillant dans le domaine de la nutrition, du chercheur au communicateur, déclarent que le meilleur moyen de bien se nourrir est de manger une variété d'aliments<sup>14</sup>.

En 1949, le Conseil canadien de la nutrition a précisé les Règles alimentaires. Il en a modifié quelque peu la formulation en fonction des recommandations présentées par les nutritionnistes provinciaux qui avaient utilisé les Règles alimentaires dans le cadre de leur enseignement<sup>3</sup>. Par ailleurs, les nouvelles *Normes alimentaires pour le Canada* de 1949 reflétaient l'évolution des connaissances sur les besoins en nutriments. Elles constituaient le fondement scientifique des modifications apportées aux *Règles alimentaires au Canada*. Dans ces Normes, on exhortait les gens à éviter la surconsommation, soulignant le fait que « plus » ne rime pas forcément avec « mieux ». Comme par le passé, ce message découlait en partie de la pénurie de vivres qui sévissait à l'échelle mondiale, mais aussi du fait que l'excès peut parfois être néfaste pour un individu.

Les Règles alimentaires de 1949 comportaient toujours cinq groupes alimentaires, mais plusieurs changements y avaient été apportés. Par exemple, on a ajouté l'expression « au moins » à la catégorie du lait afin de tenir compte des besoins énergétiques supérieurs chez certaines personnes. Le pain ne se limitait plus aux types de pain approuvés Canada renfermant de la vitamine B. On faisait mention de la margarine fortifiée en plus du beurre. Au lieu de recommander de l'huile de poisson, on recommandait explicitement un supplément de vitamine D, étant donné que les enquêtes auprès des enfants avaient fait état de carences. Cette recommandation était formulée ainsi : « Au moins 400 unités internationales chaque jour durant la croissance, la grossesse et l'allaitement ».

### Mise en œuvre

La fameuse Fiche de pointage pour les repas d'une journée a de nouveau été mise à jour, en français et en anglais. Les gens pouvaient désormais y consigner tous les repas de la semaine afin de constater leurs progrès et d'établir des comparaisons d'un jour à l'autre. De plus, le guide alimentaire continuait d'être imprimé dans divers formats, l'un d'eux pouvant être inséré dans une enveloppe standard. Les Règles révisées ont paru dans plusieurs publications distribuées par la Division de l'hygiène alimentaire de l'administration fédérale. La plus grande partie du matériel imprimé mentionné précédemment était toujours disponible. Une nouvelle ressource, « Canada's Food Rules – A Dietary Framework for All » [*Règles alimentaires au Canada – un cadre alimentaire pour tous*], présentait un modèle de menus d'une journée convenant à divers groupes d'âges dans le but de favoriser une utilisation accrue et plus uniforme des *Règles alimentaires au Canada*<sup>15</sup>.

# RÈGLES ALIMENTAIRES *au Canada*

Ces aliments sont bons à manger.  
 Consommez-en tous les jours, pour votre santé.  
 Prenez au moins trois repas par jour.

## Lait



Enfants (jusqu'à  
 12 ans environ) ..... au moins 1 chopine  
 Adolescents ..... au moins 1½ chopine  
 Adultes ..... au moins 1 demiard

## Fruits



Une portion d'agrumes (oranges, citrons, etc.) ou  
 de tomates ou du jus de ces fruits  
 ET  
 une portion d'un autre fruit.

## Légumes



Au moins une portion de pommes de terre;  
 ET  
 au moins deux portions d'autres légumes, de pré-  
 férence jaunes, verts ou feuillus, fréquemment crus.

## Céréales et Pain



Une portion d'une céréale à grain entier;  
 ET  
 au moins quatre tranches de pain (avec du beurre  
 ou de la margarine fortifiée).

## Viande et Poisson



Une portion de viande, de poisson, de volaille ou  
 d'un succédané de la viande comme les haricots  
 secs, les oeufs ou le fromage.

Employez du FOIE fréquemment.

EMPLOYEZ EN PLUS:

des OEUFS et du FROMAGE au moins trois fois  
 par semaine chacun.

**VITAMINE D**—Au moins 400 unités internationales chaque jour durant la croissance, la grossesse et l'allaitement.

Approuvées par le Conseil canadien de l'Alimentation, 1968  
 Service de l'Hygiène alimentaire  
 Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Ottawa

## *Modèle de menus*

*(d'après les Règles alimentaires au Canada, qui figurent au verso)*

### **Déjeuner**

Agrume

Céréale de grain entier avec lait

Pain avec beurre ou margarine fortifiée

Oeuf ou autre aliment protéique (si désiré)

Breuvage — lait pour les enfants

### **Dîner**

*(à midi ou le soir)*

Viande, poisson ou volaille

Pomme de terre Autre(s) légume(s)

Pain (si désiré)

Fruit ou dessert aux fruits

Breuvage — lait pour les enfants

### **Souper ou lunch**

Fromage, oeuf ou autre aliment protéique

Légume

Pain avec beurre ou margarine fortifiée

Dessert

Breuvage — lait pour les enfants

Ottawa, 1953

## 1961

Les méthodes de transformation, d'entreposage et de transport des aliments ont évolué, ce qui a élargi l'éventail des aliments offerts aux Canadiens tout au long de l'année<sup>16</sup>.

Le guide alimentaire de 1961 se distinguait par un plus grand choix d'aliments et par des termes adoucis. Ainsi, on a remplacé « règles » par « guide » dans le titre. Le *Guide alimentaire canadien* restait un dépliant très répandu et facile à utiliser, mais on insistait désormais sur sa flexibilité et son application généralisée pour manger sainement, tout en reconnaissant que différentes façons de s'alimenter pouvaient combler les besoins en nutriments. L'apparence visuelle du guide a été complètement revue : le cadre gris et l'éclaboussure jaune ont fait place à des barres de couleur horizontales qui renfermaient chacun des cinq groupes alimentaires.

Le nouveau guide comportait toujours cinq groupes alimentaires, bien qu'on ait débattu longuement de la possibilité de réduire ce nombre à quatre. Finalement, il a été décidé que les fruits et les légumes ne seraient pas combinés, pour l'unique raison que le guide était plus facile à enseigner ainsi<sup>16</sup>. Le groupe « Céréales et pain » a été rebaptisé « Pain et céréales », et la quantité de pain a été supprimée. Toutefois, on recommandait toujours de manger des céréales à grains entiers.

D'autres changements mineurs ont alors été apportés. Par exemple, le nouveau guide donnait désormais des exemples d'agrumes. On ne retrouvait plus l'expression « au moins » dans les catégories du pain et des céréales, des légumes et du lait. Par ailleurs, on recommandait pour la première fois des quantités précises de lait pour les femmes enceintes ou qui allaitent. La mention suivante a été ajoutée au groupe de la viande et du poisson pour clarifier le rôle des substituts : « Les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande. » Le foie a commencé à perdre du terrain, comme le révèle la nouvelle déclaration « Du foie de temps à autre » qui a remplacé « Employez du foie fréquemment ». Par ailleurs, les portions de lait étaient désormais exprimées en mesures couramment utilisées au foyer, soit en tasses plutôt qu'en chopines. Comme dans les versions antérieures, aucune portion n'était indiquée pour les autres groupes d'aliments.

### Mise en œuvre

La plus grande partie du matériel disponible jusque là continuait de l'être. Le guide alimentaire était présenté sous forme de dépliant, d'affiche ou de brochure. Dans la brochure, on trouvait des renseignements sur la façon d'utiliser le guide, y compris des tableaux portant sur les achats judicieux, l'alimentation des bébés et la planification des repas. La description des groupes alimentaires faisait ressortir l'apport nutritif spécifique de chacun d'eux, renforçant ainsi le lien entre les recommandations alimentaires et leur fondement scientifique.



## 1977

Le Guide alimentaire canadien est un outil éducatif qui, pour être utilisé efficacement, nécessite une interprétation<sup>18</sup>.

La nouvelle allure du *Guide alimentaire canadien* de 1977 a suscité beaucoup d'intérêt. C'était la première fois que des illustrations en couleur d'aliments étaient disposées autour d'une représentation graphique du soleil. Le guide présentait plusieurs autres nouvelles caractéristiques. Par exemple, il comportait quatre groupes alimentaires plutôt que cinq – les fruits et légumes ayant été combinés en raison de leur teneur nutritive similaire. Des intervalles de portions étaient recommandés, contribuant ainsi à la souplesse du Guide. En outre, les portions suggérées étaient désormais exprimées en unités métriques, le Canada ayant adopté le système métrique.

Plus de 30 modifications ont été apportées au texte. Par exemple, le groupe du lait est devenu celui du lait et des produits laitiers, ce qui a permis d'inclure de nouveaux choix de produits laitiers. Le groupe de la viande et des substituts a remplacé celui de la viande et du poisson. Une mention relative au groupe pain et céréales soulignait que les produits « enrichis » pouvaient remplacer les produits à grains entiers. De plus, les fruits et les légumes ne constituaient désormais qu'un seul groupe. Il n'était plus recommandé de manger une portion de pommes de terre par jour.

La mise à jour de 1977 était inspirée des rapports sur l'enquête nationale Nutrition Canada (1973)<sup>19</sup>, soit l'étude la plus importante et la plus complète réalisée à ce jour auprès de la population canadienne en matière de nutrition. Ces rapports, plus particulièrement le *Rapport sur les habitudes alimentaires*, fournissaient des renseignements à jour sur les choix alimentaires à l'échelle régionale ou nationale, un fait très important puisque le manque d'information sur les habitudes alimentaires à l'échelle nationale avait nui aux mises à jour précédentes du guide alimentaire. La révision de 1977 était aussi inspirée d'une note de réflexion, publiée en 1974 par le ministre de la Santé nationale et le Bien-être social, intitulée *Nouvelle perspective de la santé des Canadiens*<sup>20</sup>. Ce document contenait une analyse approfondie des déterminants de la santé, y compris la saine alimentation. Bon nombre de groupes et d'organismes de professionnels de la santé ont aussi participé au processus.

### Mise en œuvre

Le Guide alimentaire comportait une seconde page contenant des renseignements pratiques, comme les divers choix d'aliments possibles à l'intérieur de chaque groupe, ce qui en facilitait l'utilisation. De plus, le *Guide alimentaire canadien* de 1977 était accompagné de la première édition du *Manuel du Guide alimentaire canadien* que beaucoup de gens considéraient comme un instrument clé du processus de sensibilisation à la nutrition. Ce manuel exposait les principes fondamentaux du Guide alimentaire, donnait des exemples et expliquait les fonctions des éléments nutritifs. Encore aujourd'hui, ce manuel constitue une ressource essentielle dans le cadre du Guide alimentaire. Les deux documents sont révisés en même temps.

# Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

## lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions  
Adolescents 3-4 portions  
Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions  
Adultes 2 portions

## viande et substituts

2 portions



## pain et céréales

3-5 portions

4 grains entiers ou enrichis

## fruits et légumes

4-5 portions

Incluez au moins deux légumes



Santé et  
Bien-être social  
Canada

Health  
and Welfare  
Canada



## Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Les menus équilibrés d'après le guide fournissent entre 1 000 et 1 400 calories. Pour augmenter l'apport énergétique, augmentez les quantités consommées ou ajoutez des aliments d'autres catégories.

### lait et produits laitiers

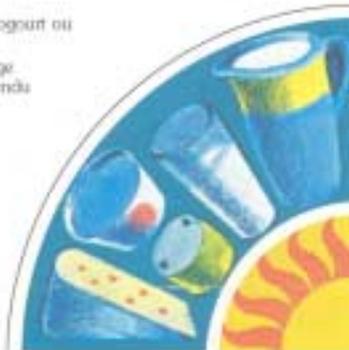
Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de brebis, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

#### Exemples d'une portion

250 ml (1 tasse) de lait, yogourt ou fromage cottage  
45 g (1 1/2 onces) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.



### viande et substituts

## 2 portions

#### Exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces après cuisson) de viande maigre, de volaille, de poisson ou de porc  
60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides  
250 ml (1 tasse après cuisson) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles  
80 à 250 ml (1/3 à 1 tasse) de nouilles ou de grains  
60 g (2 onces) de fromage cheddar, à moelle ou cottage  
2 œufs



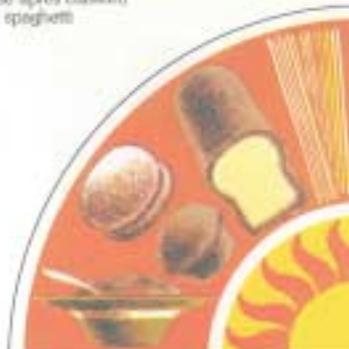
### pain et céréales

## 3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

#### Exemples d'une portion

1 tranche de pain  
125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir  
1 petit pain ou muffin  
125 à 200 ml (1/2 à 3/4 tasse après cuisson) de riz, de macaroni ou de spaghetti



### fruits et légumes

## 4-5 portions

Inclure au moins deux légumes.

Manger des légumes et des fruits variés — crus, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

#### Exemples d'une portion

125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits  
125 ml (1/2 tasse) de jus  
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne



## 1982

... après avoir analysé les données existantes sur la relation entre le régime alimentaire et les maladies cardiovasculaires, [le comité] se croit justifié de recommander des changements à l'alimentation des Canadiens<sup>21</sup>.

Le Comité sur le régime alimentaire et les maladies cardio-vasculaires<sup>21</sup>, soit un groupe d'experts, a présenté un rapport mémorable à Santé Canada en 1977, dans lequel il conseillait au gouvernement de prendre des mesures pour prévenir les maladies chroniques liées à l'alimentation. Ce rapport a contribué à l'élaboration des quatre *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens*. Ces recommandations nationales ont été approuvées en 1977, puis mises en œuvre par de nombreux ministères, groupes de professionnels, organismes de santé et entreprises de transformation des produits alimentaires<sup>22</sup>. Ce rapport, ces recommandations ainsi que les constats effectués suite à une évaluation du Guide alimentaire et du Manuel de 1977<sup>23</sup> ont entraîné la révision du Guide alimentaire en 1982. Dans le cadre de cette évaluation, les professionnels de la santé avaient manifesté un intérêt pour l'intégration des recommandations nationales sur la nutrition dans le Guide alimentaire.

Cette intégration a entraîné deux modifications importantes. Bien qu'on ait continué d'insister sur la « variété », le concept d'« équilibre énergétique » a été élargi de manière à promouvoir un équilibre entre l'apport énergétique et la dépense énergétique. De plus, un nouveau message relatif à la modération est apparu. Au départ, ces changements semblaient sans importance, mais il s'agissait en réalité d'une réorientation complète des recommandations alimentaires. En plus de la prévention des carences nutritives, ce qui était l'objectif des anciens guides alimentaires, le Guide alimentaire de 1982 visait la réduction de l'incidence des maladies chroniques. En particulier, l'énoncé portant sur la modération, qui incitait les Canadiens et les Canadiennes à restreindre leur consommation de gras, de sucre, de sel et d'alcool, visait à freiner l'augmentation des maladies chroniques liées à l'alimentation, grâce à une modification des habitudes alimentaires.

Les quatre groupes alimentaires sont demeurés les mêmes. Toutefois, le groupe de la viande a été rebaptisé « viande, poisson, volaille et substituts », un nom plus long, mais qui incluait plus d'aliments.

### Mise en œuvre

Le *Manuel du Guide alimentaire canadien* a été révisé afin de tenir compte des modifications apportées au Guide alimentaire. Les sections et les chapitres ont été étoffés pour fournir plus de renseignements sur les *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens* et la nouvelle orientation des recommandations alimentaires.

# Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

## lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions  
Adolescents 3-4 portions  
Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions  
Adultes 2 portions

## viande, poisson, volaille et substituts



## pains et céréales

3-5 portions  
à grains entiers ou enrichis

## fruits et légumes

4-5 portions  
Inclure au moins deux légumes



Santé et Bien-être social  
Canada

Health and Welfare  
Canada

© Ministère des Approvisionnement et Services Canada 1983  
N° de cat. H99-22/1983-21

Canada

## Variété

Mangez des aliments choisis dans chacun des groupes, selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide.

## Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez conserver un poids idéal en maintenant l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide

fournissent entre 4000 et 6000 kJ (kilojoules) (entre 1000 et 1400 kilocalories). Pour un apport énergétique accru, augmentez le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes et/ou ajoutez d'autres aliments.

## Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de ceux-ci dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement.

### lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

#### Quelques exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait  
175 mL (¾ tasse) de yogourt  
45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.



### viande, poisson, volaille et substituts

## 2 portions

#### Quelques exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson.  
60 mL (4 c. à table) de beurre d'arachide  
250 mL (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles, après cuisson  
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines  
60 g (2 onces) de fromage cheddar  
125 mL (½ tasse) de fromage cottage  
2 œufs



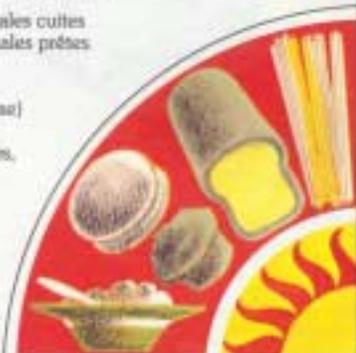
### pains et céréales

## 3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

#### Quelques exemples d'une portion

1 tranche de pain  
125 mL (½ tasse) de céréales cuites  
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir  
1 petit pain ou muffin  
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson  
½ pain à hamburger ou pain à hot dog



### fruits et légumes

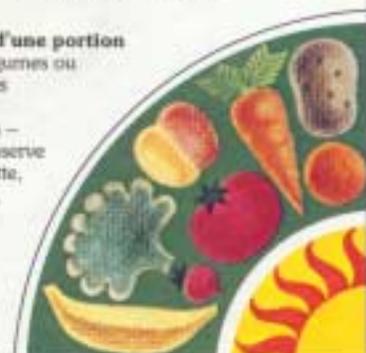
## 4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

#### Quelques exemples d'une portion

125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits — frais, congelés ou en conserve  
125 mL (½ tasse) de jus — frais, congelé ou en conserve  
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne



## 1992

Le Guide alimentaire canadien révisé...  
le début d'une nouvelle ère de recommandations alimentaires au Canada<sup>24</sup>.

La révision de 1992 a fait époque. Le guide a été rebaptisé *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, un titre qui reflète davantage son objectif primordial. Sa conception a été repensée. Les quatre groupes alimentaires sont désormais présentés dans un arc-en-ciel, ils portent tous un nouveau nom : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers ainsi que viandes et substituts. Le changement le plus important se situe au niveau de la philosophie du Guide : celui-ci est désormais axé sur la ration alimentaire totale lors de la sélection d'aliments. Les guides alimentaires précédents étaient plutôt fondés sur le concept d'un régime de base équilibré, c'est-à-dire qu'ils tenaient compte des besoins minimaux, ce qui obligeait certaines personnes ayant des besoins plus importants à consommer plus d'aliments. L'approche fondée sur la ration alimentaire totale vise à combler autant les besoins en nutriments que les besoins énergétiques, ceux-ci étant variables. Selon cette approche, une personne qui a des besoins énergétiques plus importants doit consommer un plus grand nombre de portions de produits céréaliers et de légumes et fruits, un concept illustré graphiquement par les bandes d'arc-en-ciel plus larges réservées à ces groupes alimentaires comparativement à celles réservées aux produits laitiers et aux viandes et substituts.

Par ailleurs, le processus d'élaboration du Guide alimentaire de 1992 était considéré comme révolutionnaire. Des renseignements ont été recueillis auprès de spécialistes et de consommateurs ou obtenus à partir d'analyses documentaires, de sondages sur la consommation alimentaire, de recherches en consommation et de commissions scientifiques. La consultation a fait partie intégrante du processus.

### Mise en œuvre

Un livret de 16 pages visait à aider les consommateurs à comprendre et à utiliser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. En outre, 11 feuillets d'information ont été conçus pour aider les éducateurs à faire connaître et à diffuser le Guide alimentaire. Comme par le passé, la documentation était offerte en français et en anglais. Pour la première fois, le Guide alimentaire et la documentation d'accompagnement ont été affichés sur Internet. La page du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est la page la plus consultée du site de Santé Canada.



# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT  
À L'INTENTION DES  
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun de  
ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



**Produits céréaliers**  
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

**Légumes et fruits**  
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

**Produits laitiers**  
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

**Viandes et substituts**  
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.



<p><b>Produits céréaliers</b></p> <p><b>5 à 12</b> PORTIONS PAR JOUR</p>	<p><b>1 portion</b></p> <p>1 tranche</p> <p>Céréales pelées à servir 30 g</p> <p>Céréales crousties 175 mL 3/4 tasse</p> <p><b>2 portions</b></p> <p>1 bagel, pain pita ou petit pain</p> <p>Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse</p>	
<p><b>Légumes et fruits</b></p> <p><b>5 à 10</b> PORTIONS PAR JOUR</p>	<p><b>1 portion</b></p> <p>1 légume ou fruit de grosseur moyenne</p> <p>Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse</p> <p>Salade 250 mL 1 tasse</p> <p>Jus 125 mL 1/2 tasse</p>	
<p><b>Produits laitiers</b></p> <p><b>PORTIONS PAR JOUR</b> Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 19 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Personnes âgées ou obèses : 2 à 4</p>	<p><b>1 portion</b></p> <p>Lait 250 mL 1 tasse</p> <p>Fromage 3 po x 1 po x 1 po 90 g</p> <p>2 tranches 50 g</p> <p>175 g 3/4 tasse</p>	<p><b>Autres aliments</b></p> <p>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur en gras ou en énergie élevée. Consommez-les avec modération.</p>
<p><b>Viandes et substituts</b></p> <p><b>2 à 3</b> PORTIONS PAR JOUR</p>	<p><b>1 portion</b></p> <p>Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g</p> <p>Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g</p> <p>Haricots 125 à 250 mL</p> <p>100 g 1/2 tasse</p> <p>Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL</p>	

#### Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

*Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ.*

© Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997  
Cat. 108-252(1997) ISBN 0-862-87564-2  
Toute reproduction est autorisée. Peut être reproduit sans autorisation.

## Conclusion

À certains égards, le Guide alimentaire que nous utilisons de nos jours est fort différent des *Règles alimentaires officielles au Canada*, publiées en 1942, à partir desquelles il a évolué. Un aspect est cependant demeuré inchangé : les guides alimentaires de 1942 et de 1992, ainsi que tous les guides publiés entre-temps, visent le même objectif, à savoir, promouvoir la santé nutritionnelle des Canadiens et des Canadiennes.

## Bibliographie

1. Morrell, C.A. (1963). Looking back over 25 years at the Canadian council on nutrition. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 49-54.
2. Murray, T.K. (1983). Canadian dietary standards - past and present. Prevention Preview / Actualités prévention, 4(2):1,6.
3. Canadian Council on Nutrition. (1949). A New Dietary Standard for Canada.
4. Pett, L.B. Food makes a difference. Can J Public Health / Revue canadienne de santé publique, 1942: 565-570.
5. Conseil canadien de la nutrition.1943. Procès-verbal, 8<sup>e</sup> réunion, le 29 mars. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
6. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 17(7):49-50 (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990).
7. Ballantyne, R.M. (1977).Guide alimentaire canadien- révision.Revue de l'Association canadienne des diététistes, 38:183-186 (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
8. Santé et Bien-être social Canada.(1990) Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique.
9. Dominion of Canada. (1943). Report of the work of the department of pensions and national health.
10. Anon. (1944). Memorandum on Canada's Official Food Rules Revision, le 8 mai (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990).
11. Conseil canadien de la nutrition.1944. Procès-verbal, 9<sup>e</sup> réunion, les 8 et 9 mai. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
12. Conseil canadien de la nutrition.1945. Procès-verbal, 10<sup>e</sup> réunion, les 8 et 9 juin. (cité dans Santé et Bien-être social Canada. Action concertée pour une saine alimentation : rapport technique. 1990.)
13. Nutrition Division, Department of National Health and Welfare (1946). Canada's food rules. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 2(7):1-3.
14. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1950). Practically speaking. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 7(2):11.
15. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1952). Canada's food rules - a dietary framework for all. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 8(3):19-20.
16. Nutrition Division, National Department of Health and Welfare. (1961). Rules out - guide in. Canadian Nutrition Notes / Notes sur l'hygiène alimentaire au Canada, 17(7):49-50
17. Department of National Health and Welfare. (1967). Good Food Good Health: Do you follow Canada's Food Guide?
18. Nielsen, H. (1977). Canada's food guide - revised, 1977. Presentation to the Canadian Dietetic Association.
19. Santé et Bien-être social Canada. Nutrition : une priorité à l'échelle nationale. (1973). Ottawa: Information Canada.
20. Lalonde, M. (1974). Nouvelle perspective de la santé des Canadiens. Gouvernement du Canada.
21. Santé et Bien-être social Canada (1976). Rapport du Comité sur le régime alimentaire et

les maladies cardio-vasculaires.

22. Beare-Rogers, J.L. (1984). Dietary goals and recommendations in Canada. *J Can Dietetic Association / Revue de l'Association canadienne des diététistes*, 45(4):325-335.
23. Ballantyne, R.M., & Bush, M.B. (1980). An evaluation of Canada's food guide and handbook. *Nutrition Quarterly*, 4(1):1-4.
24. Connolly, C. (1992). A new era in nutrition guidance in Canada. *Rapport*, 7(4):4-5.