



GUIDE DES
MENUS
DURABLES



Guide des menus durables

Une approche pas à pas
vers la durabilité



NOURISH
The future of food
in health care.

Novembre 2019



Chapitre 4

Choisir des protéines durables

Dans le domaine des soins de santé, la protéine est le cœur du repas, l'élément principal autour duquel tous les autres ingrédients gravitent. Elle est ce qui revient le plus souvent dans un repas, mais également ce qui est le plus cher, surtout parce qu'elle est souvent à base de viande. Le présent guide vous aidera toutefois à trouver d'autres sources de protéines à la fois nutritives, créatives, économiques et durables, qui peuvent entrer dans la composition de repas équilibrés plutôt que voler la vedette aux autres éléments.

La première chose à faire lorsque vous pensez aux protéines qui composeront votre menu, c'est de créer des normes de repas en fonction des besoins de la population que vous nourrissez. Ensuite, vous devez vous pencher sur le type de protéine, la fréquence à laquelle elle est servie ainsi que la fréquence de ses déclinaisons (en cube, hachée, etc.) chaque semaine.

D'un point de vue environnemental et social, il est également important de tenir compte des cycles de la nature et, autant que possible, d'adapter les menus selon les saisons. Cette approche s'inspire de celle des peuples autochtones, qui consommaient les aliments frais et dans leur intégralité. En matière de protéines, cela pourrait signifier de s'approvisionner en fruits de mer locaux et de saison, ou encore d'acheter directement d'un agriculteur ou d'un éleveur les animaux et d'en utiliser toutes les parties.

Le présent chapitre vous guidera à chacune de ces étapes.

1

Les protéines durables

Pourquoi manger des protéines?

Chaque cellule de notre corps a besoin de protéines; elles sont essentielles au développement des os, des muscles, des tissus, de la peau et de bien plus encore. Cependant, les réserves de protéines dans le corps sont minimales en comparaison avec les autres réserves d'énergie comme le gras et le sucre. Il faut donc en consommer régulièrement. Une personne en bonne santé a besoin quotidiennement d'environ 0,8 g de protéine par kilogramme de poids corporel (pour les personnes malades ou âgées, on recommande souvent d'augmenter l'apport protéique; il faut alors revoir les quantités et les types de protéines). Or, les gens consomment en général beaucoup plus de protéines que ce dont ils ont réellement besoin. C'est particulièrement vrai dans les pays développés comme les États-Unis, le Canada et les pays de l'Union européenne, où la quantité de protéines animales ingérées excède à elle seule les besoins quotidiens moyens estimés pour l'ensemble des protéines, toutes sources confondues¹⁶.

Pourquoi les protéines durables sont-elles importantes?

Non seulement notre consommation de protéines est trop élevée, mais elle n'est pas durable. La cause : notre penchant pour les sources animales. À lui seul, le bétail représente 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, surtout en raison de l'utilisation d'engrais, du défrichage pour les pâturages et de la gestion des déchets d'élevage¹⁷. Le bœuf est une viande populaire, mais il s'agit en revanche de la source de protéine animale la moins efficace qui soit, utilisant plus de terres et d'eau douce et générant plus de gaz à effet de serre que tout autre aliment couramment consommé¹⁸. Concernant les émissions, la viande la plus durable est la volaille, suivie par le porc¹⁹. À ce chapitre, les autres protéines animales, comme les produits laitiers et les œufs, sont toutefois bien plus durables. Quant aux protéines durables végétales comme les légumineuses, elles ne servent pas qu'à nous nourrir : elles sont également utilisées pour préserver la santé des

¹⁶ Ranganathan *et al.*, 2016.

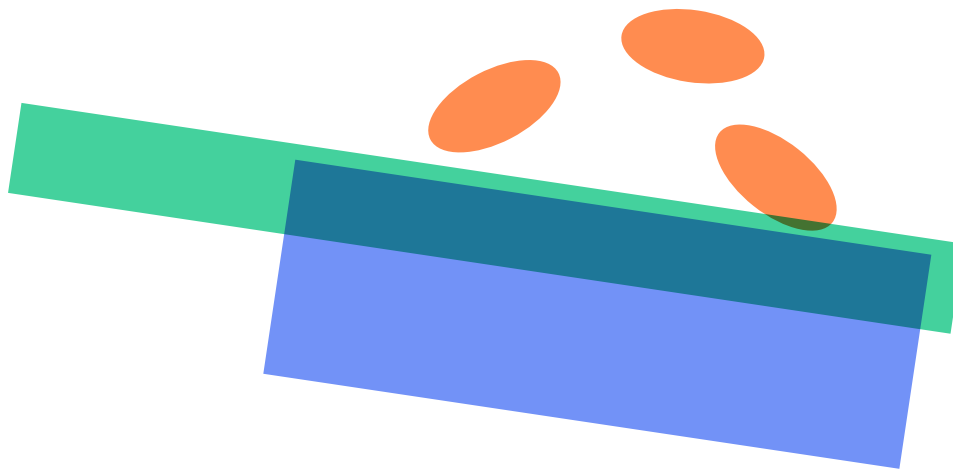
¹⁷ Gerber, *et al.* (2013).

¹⁸ Shepon, *et al.* (2016).

¹⁹ Clune, *et al.* (2015).

sols dans les programmes de rotation des cultures. Leur couvert dense réduit l'érosion des sols et absorbe l'excès de nutriments qui autrement pourraient s'écouler dans l'eau. Plusieurs sites Web peuvent nous aider à comparer l'impact de nos choix alimentaires sur la planète. Par exemple : [Climate Change Food Calculator](#) (à noter que les chiffres sont basés sur les moyennes mondiales d'études provenant de différents pays).

La recherche étant en constante évolution, il se peut que les principes généraux concernant l'apport en protéines changent quelque peu, mais il ne faut pas s'attendre à des changements majeurs.



Quels effets les protéines durables ont-elles sur la santé?

Bien qu'il soit difficile d'étudier l'incidence de la nourriture sur la santé à long terme, des données probantes récentes semblent indiquer que, pour une santé optimale, nous devrions délaissier les viandes au profit des protéines végétales. Des études ont en outre montré que les protéines ultratransformées (comme les « pépites » faites à partir de volaille, de poisson et de viande) ne sont pas de bonnes sources de protéines. Un lien a été établi entre l'augmentation mondiale de la consommation de ces produits, la dilution de la teneur en protéines des aliments et les apports caloriques généralement excessifs²⁰. Les principes directeurs et les recommandations de l'édition 2019 du Guide alimentaire canadien nous encouragent à consommer moins de viande rouge, et à la remplacer par des aliments à base de plantes afin de favoriser la santé et de réduire l'incidence des maladies chroniques. Les régimes à base de plantes sont également associés à un risque moins élevé de

20 Steele, *et al.* (2017).

maladies cardiovasculaires²¹. Ce qu'il faut savoir, c'est que faire une plus grande place aux produits végétaux ne signifie pas pour autant renoncer à la qualité nutritionnelle de son alimentation. Les estimations de consommation indiquent que les populations qui ingèrent beaucoup de protéines, comme celle du Canada, pourraient facilement maintenir un apport adéquat même si elles mangeaient moins de protéines animales²² (rappelons toutefois que des exceptions doivent être faites pour les personnes nécessitant une alimentation riche en protéines).

Comment puis-je favoriser l'adhésion aux protéines durables?

- La quantité de protéines servie doit être adaptée aux besoins ou au plan de traitement (diète à faible ou à forte teneur en protéines) du client ou du patient et ne pas excéder les besoins. Dans certains cas, des suppléments ou des aliments enrichis peuvent fournir les quantités de nutriments nécessaires; le chapitre 11 vous donnera des exemples de choix durables et des conseils à cet égard.
- Une grande variété de protéines doit être fournie, et la majorité des protéines doit être choisie selon des critères de durabilité.
- Au moment de réduire la fréquence des repas contenant de la viande et d'autres produits de l'élevage (œufs, lait, fromage, etc.), il est important de faire goûter les nouvelles recettes à des panels de clients et de patients afin de s'assurer qu'elles sont aussi bonnes, voire meilleures que les anciennes.
- Lors d'un changement de menu, des spécialistes des services alimentaires et des diététistes doivent être en mesure de fournir de l'information, par exemple pour démontrer que les régimes végétariens peuvent respecter les recommandations actuelles en matière de protéines, d'acides gras oméga-3, de fer, de zinc, d'iode, de calcium, de vitamine D et de vitamine B12.
- Les origines des recettes doivent refléter les cultures présentes dans la région où se situe l'établissement de soins de santé, y compris les aliments traditionnels autochtones.

21 Satija et Hu. (2018).

22 Ranganathan, *et al.* (2016).

2

Quelles sont mes normes à l'égard des protéines?

Avant même de choisir le type de protéine qui se retrouvera sur votre menu, vous devez fixer des normes. Il s'agit de lignes directrices avec lesquelles vous devez travailler comme les restrictions alimentaires, les allergies et les préférences des patients.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de normes de repas qu'une gestionnaire de service alimentaire a rédigées pour son établissement. Les deux dernières colonnes indiquent la clientèle à laquelle elles s'appliquent (personnes âgées, jeunes, patients en soins de courte durée, etc.).

Normes	Clientèle a	Clientèle b
Deux choix de protéines pour le dîner et le souper (total de quatre/jour)	X	X
Un choix de viande pour chaque repas, et jamais le même type de viande pour deux repas de suite	X	
La consommation de viande rouge ne doit pas dépasser 70 g/jour	X	X
Un choix de poisson, deux fois par semaine	X	X
Un choix de protéine végétale par repas		X
Utiliser fréquemment les protéines végétales; pour les plats végétariens, ne pas utiliser des œufs ou du fromage plus de deux fois par semaine	X	X
Deux choix de sandwichs par repas	X	
Un choix de salade à chaque repas; la salade doit comprendre une portion de protéine et cinq légumes différents	X	X
Les plats ne doivent pas se répéter dans une même semaine	X	X
Un type de source de protéine traditionnelle autochtone/ viande sauvage pour un événement spécial ou une activité chaque mois (ex : Journée nationale des peuples autochtones le 21 juin).	X	

3

Choisir des protéines durables

Les tableaux ci-dessous énumèrent différentes protéines que vous pourriez intégrer à vos menus.

- Le tableau ci-dessous indique comment utiliser les tableaux a) et b).
- Le tableau a) est simple; vous pouvez l'imprimer pour l'avoir à portée de main.
- Le tableau b) vous donne l'information nécessaire pour faire des choix durables.






LÉGENDE DES TABLEAUX A) ET B)

Choix de protéine (critères d'évaluation de la durabilité)

Classement/rang

Classement des aliments selon leur caractère durable, généralement en ordre décroissant (la méthodologie est détaillée à l'annexe).

Qualité nutritionnelle : symboles

-  Contient des fibres
-  Contient des gras mono-insaturés et polyinsaturés
-  Sans sodium ajouté
-  Produit peu ou pas transformé
-  Source complète de protéines (contient tous les acides aminés)

Conseils pour le choix des aliments

Voici quelques conseils pour mieux choisir vos ingrédients, dans une optique de durabilité environnementale, sociale et économique. En choisissant un produit qui répond à un des critères de durabilité, vous faites déjà un premier pas dans la bonne direction. Plus le nombre de critères satisfaits est élevé, plus le produit est durable.

Les logos ci-dessous sont de bons indicateurs en matière de pratiques durables. Vous trouverez une liste complète sur le [site du Bureau de la consommation du gouvernement du Canada](https://www150.gc.ca/bureau-de-la-consommation).

Dans certaines provinces, d'autres logos pourraient être employés pour identifier les aliments locaux ou biologiques. Recherchez le logo de votre province! Il est toutefois important de souligner que certains fournisseurs appliquent des pratiques durables sans que leurs produits soient certifiés; cela s'explique notamment par les coûts (ou autres obstacles) que peut entraîner la certification.



Quels éléments dois-je remplacer?







Utilisez le tableau ci-dessous afin de noter le nombre de repas pour chaque type de protéine dans votre menu. En parcourant le tableau de gauche à droite, vous pourrez déterminer comment améliorer vos options de repas en matière de durabilité et d'économies potentielles. La colonne « Nombre total d'options par semaine » indique le nombre de repas qui contiennent la protéine mentionnée ou qui combinent une protéine animale et une protéine végétale. À partir des colonnes de coût (actuel et nouveau), vous pouvez déterminer le coût par portion, celui du repas avec la protéine ou toute autre statistique qui vous sera utile pour faire le suivi des dépenses après avoir apporté des changements au menu.

Selon la Commission EAT-Lancet, la population nord-américaine devrait réduire sa consommation hebdomadaire de bœuf, d'agneau et de porc à environ 100 g, celle de poulet et des autres volailles à environ 200 g, celle d'œufs à environ 90 g et celle de produits laitiers à environ 1,75 l de lait et 210 g de fromage, et augmenter sa consommation hebdomadaire de poisson pour la porter à environ 200 g, celle de légumineuses à environ 525 g et celle de noix à environ 350 g.²³












Les formats et types de protéines varient en fonction des besoins culturels. Par exemple, l'hôpital d'une région à forte population est-asiatique pourrait privilégier les lanières de bœuf et de poulet et les cubes de tofu, et ne pas servir de pâtes, de fromages ou de légumineuses.

²³ Les portions recommandées représentent une réduction moyenne de consommation par personne d'environ 638 % pour le bœuf, l'agneau et le porc, de 235 % pour les volailles, de 268 % pour les œufs et de 145 % pour les produits laitiers!

A) DÉJEUNER

Choix de protéines <small>(de la plus durable à la moins durable)</small>	Nombre total d'options par semaine <small>(quantité)</small>	Coût actuel	Action à prendre pour rendre le menu plus durable	Nombre total d'options par semaine <small>(quantité)</small>	Nouveau coût
	Menu actuel :			Menu actuel :	
 Légumineuses			Augmenter		
 Noix et graines			Augmenter		
 Substituts de viande d'origine végétale			Augmenter		
 Œufs			Réduire ou maintenir		
 Produits laitiers			Réduire ou maintenir		
 Porc			Réduire		
TOTAL					

A) DÎNER ET SOUPER

Choix de protéines <small>(de la plus durable à la moins durable)</small>	Nombre total d'options par semaine <small>(quantité)</small>	Coût actuel	Action à prendre pour rendre le menu plus durable	Nombre total d'options par semaine <small>(quantité)</small>	Nouveau coût
	Menu actuel :			Menu actuel :	
 Légumineuses			Augmenter		
 Noix et graines			Augmenter		
 Substituts de viande d'origine végétale			Augmenter		
 Viande de gibier	Avec protéines végétales :		Augmenter (lorsqu'approprié pour les populations autochtones)	Avec protéines végétales :	
 Œufs	Avec protéines végétales :		Réduire ou maintenir	Avec protéines végétales :	
 Insectes	Avec protéines végétales :		Augmenter	Avec protéines végétales :	
 Volaille	Avec protéines végétales :		Réduire ou maintenir	Avec protéines végétales :	
 Produits laitiers	Avec protéines végétales :		Réduire ou maintenir	Avec protéines végétales :	
 Fruits de mer	Avec protéines végétales :		Augmenter les options durables; réduire ou éliminer les autres	Avec protéines végétales :	
 Porc	Avec protéines végétales :		Réduire	Avec protéines végétales :	
 Viande rouge	Avec protéines végétales :		Réduire	Avec protéines végétales :	

TOTAL

Quelles options de remplacement dois-je privilégier?

B) OPTIONS DE REMPLACEMENT

Ce tableau vous aidera à varier vos protéines et à améliorer la durabilité de votre menu.

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

1. Légumineuses/légumes



secs

HARICOTS - JAUNES - NOIRS - PINTO - MUNG - SOYA (EDAMAME) - ROUGES
- LIMA - BLANCS - GOURGANES - ADZUKI - **POIS** - DOLIQUES - CASSÉS -
LENTILLES - VERTES - ROUGES - JAUNES

CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

- **Éviter les aliments transformés et riches en sodium.**
 - De grandes quantités de sel et d'additifs sont ajoutées à certaines légumineuses pour prolonger leur durée de conservation.
Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**
 - Par exemple, au Québec, il vaut souvent mieux s'approvisionner au Vermont ou au Maine qu'en Alberta.
- **Choisir des options en vrac.**
 - Les légumineuses sèches se conservent jusqu'à un an! Un emballage en vrac dans des boîtes de carton est également plus écologique que les boîtes de conserve.
- **Choisir des produits biologiques.**
 - Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides de synthèse.

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

Les légumineuses et les légumineuses à grains ne sont peut-être pas une source de protéines complètes, mais une journée de consommation de protéines variées complètera les apports requis. Les lentilles sont de vraies éponges à saveurs – elles les absorbent bien. De plus, certaines épices et fines herbes, comme l'ajowan²⁴ et l'épazote²⁵, peuvent les rendre plus faciles à digérer. Les légumineuses font partie du paysage alimentaire de plusieurs cultures : voilà une bonne occasion de varier vos recettes!

- **Préparer**
 - Incorporer des aromates (carottes, oignons, ail) dans l'eau de trempage.
- **Cuire**
 - Incorporer à l'eau de cuisson des aromates ou du bouillon de légumes faible en sodium.
 - Les faire cuire ou frire légèrement pour les utiliser comme collation, comme garniture, comme option au comptoir à salades ou comme substitut de repas.
 - Les intégrer aux repas pour réduire la quantité de viande. Les clients s'habitueront mieux à leur goût et à leur digestion.
 - Les ajouter aux hamburgers de viande ou de poisson, aux boulettes de viande ou aux pains de viande.
 - Servir des fèves au déjeuner.
- **Mélanger**
 - Les ajouter aux muffins et autres produits de boulangerie-pâtisserie.
 - Les utiliser pour épaissir les soupes et les sauces.
 - Le houmous peut être servi avec du pain, des craquelins ou des légumes.
- **Remplacer**
 - Remplacer les blancs d'œufs par de l'eau de légumineuses (aquafaba).
 - Remplacer la mayonnaise par une tartinaise de légumineuses.
 - Ajouter des fèves au menu du déjeuner.

2. Noix



NOIX DE CAJOU - AMANDES - **NOIX DE GRENOBLE** -
PACANES - **PISTACHES** - **NOIX DU BRÉSIL** - **BEURRE**
DE NOIX

- **Choisir des noix faibles en sodium.**
 - Éviter les noix salées.
 - Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
- **Choisir des noix qui se cultivent localement.**
 - Les amandes, les noix de Grenoble, les pacanes, les pistaches et les noisettes peuvent toutes être cultivées en Amérique du Nord.
- **Choisir des noix importées issues du commerce équitable.**
 - Au Canada, on importe souvent des noix du Brésil et des noix de cajou.
- **Choisir des produits biologiques.**
 - Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides de synthèse.

Remplacer une moitié de sandwich par des noix dans les repas pour emporter (boîtes à lunch).

- **Cuire**
 - Les mélanger à la viande dans les recettes habituelles, comme les chilis ou les ragoûts, pour réduire la quantité de viande tout en préservant la valeur nutritive et la saveur.
- **Mélanger**
 - Utiliser les beurres de noix comme base de sauce pour les nouilles et les salades asiatiques.
- **Remplacer**
 - Servir des sandwiches de beurre de noix aux patients pour qui cette option est convenable.
 - Augmenter et varier l'offre de beurres de noix au déjeuner.

²⁴ Zarshenas, et al. (2013).
²⁵ Nolte. (s.d.).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

3. Graines

CHIA - CHANVRE - TOURNESOL - SÉSAME - LIN

- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.
- Choisir des produits biologiques.
 - Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides de synthèse.

CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

- **Préparer**
 - Accentuer la saveur des graines de tournesol et de sésame en les servant grillées.
- **Cuire**
 - Augmenter la teneur en protéines des plats cuisinés – gruau, salades, smoothies – en saupoudrant des graines.
- **Mélanger**
 - Se procurer des graines entières et les moulin pour les ajouter aux hamburgers et aux boulettes de viande. Si elles sont déjà moulues, les conserver au congélateur.
- **Remplacer**
 - Utiliser le chia ou le lin moulu pour épaissir les poudings ou remplacer les œufs dans les desserts.
 - Offrir diverses graines comme garniture dans le comptoir à salades.



4. Substituts de viande (d'origine végétale)



TOFU - SEITAN - TEMPEH - PROTÉINE DE SOYA TEXTURÉE -
POUDRES ET ALIMENTS TRANSFORMÉS ISOLAT DE PROTÉINES
DE SOYA* - ISOLAT DE PROTÉINES DE POIS - PROTÉINE
LACTOSÉRIQUE - MYCOPROTÉINE (SENSIBILITÉ POTENTIELLE À
L'ALLERGÈNE²⁶) - HÈME D'ORIGINE VÉGÉTALE / LÉGHÉMOGLOBINE

- Éviter les longues listes d'ingrédients.
 - Le tofu, le tempeh et le seitan sont des aliments traditionnels dans bon nombre de cultures, mais ces substituts de viande peuvent aussi présenter une longue liste d'ingrédients, incluant du sel, du sucre, des agents de remplissage et des additifs²⁷. Toutefois, il existe aussi de nombreuses options peu transformées.

Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.
- Choisir des produits biologiques.
 - Les produits biologiques sont cultivés sans pesticides de synthèse.
- * Mise en garde
 - L'AFSSA met en garde contre l'isolat de protéines de soya (isoflavone) qui, si consommé en trop grande quantité, peut interagir négativement avec l'œstrogène. Le risque est particulièrement élevé pour les femmes enceintes et les enfants de moins de trois ans, qui devraient éviter de consommer des aliments qui en contiennent.

Les substituts de viande permettent de donner libre cours à sa créativité : le tofu prend différentes textures, le seitan est tendre et charnu, et le tempeh a un petit goût de noisette.

- **Préparer**
 - La saveur du tofu ferme peut être accentuée en laissant mariner pendant 24 h le tofu qui a été congelé, décongelé et égoutté. Une autre option est de congeler le tofu dans une marinade.
- **Cuire**
 - Couper ou tailler de petits cubes de tofu ou de tempeh pour les intégrer à vos recettes.
 - Façonner des boulettes de seitan, de tempeh ou de tofu ferme assaisonné.
 - Servir du tofu brouillé au déjeuner au lieu des œufs.
- **Mélanger**
 - Ajouter du tofu soyeux aux smoothies, aux desserts et aux sauces.
 - Remplacer les œufs par du tofu soyeux.
 - Épaissir les soupes et les sauces avec du tofu soyeux.
- **Remplacer**
 - Remplacer les charcuteries et les galettes de hamburger par du tempeh grillé ou des substituts de viandes imitant les charcuteries.
 - Remplacer la viande par du seitan ou du tofu extraferme dans les sautés.

²⁶ Jacobson MF, et al. (2018).

²⁷ Health Care Without Harm. (2017).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

5. Viande de gibier et algues

ALGUES - PETITS MAMMIFÈRES (LAPINS, ÉCUREUILS, CASTOR) -
CERFS - ORIGNAUX

CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

- Au Canada, il est illégal de servir de la viande de gibier sauvage, à moins d'obtenir une permission spéciale ou de le faire dans des circonstances particulières.
- Le gibier sauvage représente toutefois une option durable s'il est chassé durant la saison appropriée et qu'il fait partie d'une population bien gérée.

Voir la section sur les sources traditionnelles autochtones du chapitre 4.

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

La plupart des viandes de gibier sauvage sont plus riches en nutriments (comme les vitamines B, le fer et les oméga-3) et ont une teneur en oméga-3 et en oméga-6 plus équilibrée que la viande d'élevage²⁹.

- **Préparer**
 - S'assurer de bien séparer les parties non comestibles (plumes, poils, etc.) des parties comestibles (chair).
 - Faire baigner la viande de gibier dans une saumure pour l'hydrater et éviter qu'elle ne s'assèche.
- **Cuire**
 - La viande de gibier est assez maigre. L'ajout de marinades rehaussera sa saveur.
- **Mélanger**
 - Combiner la viande de gibier à la viande d'élevage traditionnelle dans vos recettes.
- **Remplacer**
 - Planifier la thématique de vos menus selon le calendrier de chasse. Par exemple, servir de l'original durant la saison de chasse de l'original.



6. Œufs



ŒUFS FRAIS - ŒUFS TRANSFORMÉS : PRÉCUIITS ET PELÉS -
LIQUIDES - EN POUDRE - MÉLANGES D'OMELETTES PRÊTS À
L'EMPLOI OU PRODUITS DÉRIVÉS DE L'ŒUF

- Les œufs canadiens proviennent de poules élevées sans antibiotiques et sans hormones de croissance.
 - Les animaux traités aux antibiotiques ne sont pas utilisés pour la consommation humaine.
- Choisir des œufs de poules élevées en liberté ou en parcours libre.
 - Les poules élevées en liberté peuvent se déplacer librement dans un poulailler fermé, alors que les poules élevées en plein air ont accès à l'extérieur. En revanche, les poules pondeuses élevées de manière conventionnelle vivent dans des cages appelées « batteries de ponte »²⁸.
- Privilégier les œufs frais par rapport aux œufs transformés.
 - Les œufs liquides et les œufs précuits sont également de bonnes options s'ils sont sans additifs.
- Choisir des œufs biologiques.
 - La volaille biologique canadienne est nourrie de moulée sans sous-produits animaux.

Les œufs sont également une bonne source d'oligoéléments, particulièrement de vitamines B.

- **Préparer**
 - Les œufs s'apprêtent de mille et une façons : tournés, pochés, brouillés... Planifier différents modes de préparation pendant la semaine.
- **Cuire**
 - Préparer des frittatas ou des omelettes avec les légumes que vous avez sous la main.
 - Servir des œufs à la coque dans le comptoir à salades ou comme substitut de repas.
- **Mélanger**
 - Préparer de la mayonnaise, de l'aïoli et d'autres sauces à base d'œufs.
- **Remplacer**
 - Remplacer les charcuteries par des œufs brouillés dans les sandwichs, burritos et pitas.

²⁸ Les Producteurs de poulet du Canada (2018).

²⁹ Medeiros, et al. (2002).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

7. Insectes



**POUDRE DE GRILLON - FARINE DE GRILLON -
INSECTES RÔTIS - PRODUITS À BASE D'INSECTES :
BARRES ÉNERGÉTIQUES - CROUSTILLES - SAUCES
POUR PÂTES**

CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

Les insectes représentent une bonne option durable. Ils peuvent se nourrir de déchets organiques, une source riche en nutriments qui est autrement éliminée ou mise au compost. Bien que l'idée de les consommer ne soit pas (encore!) largement acceptée, les insectes sont une bonne source de fer, de fibres, d'oméga-3, de calcium et de vitamine B12.

- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.
- Choisir des produits biologiques.

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

Voici quelques idées pour les intégrer à vos plats. Sous forme de poudre, ils peuvent être intégrés à n'importe quelle recette sans que la saveur n'en soit altérée, par exemple dans les plats de pâtes, les ragoûts et les desserts. Il vous faudra d'abord en discuter avec les usagers, à moins que le nom du plat ne laisse aucun doute sur la présence d'insectes ou de farines d'insectes.

- **Préparer**
 - Augmenter la teneur en protéines des plats qui en contiennent peu en ajoutant de la poudre de grillon.
- **Cuire**
 - Ajouter des poudres aux plats salés ou épicés, comme les soupes, les ragoûts et les caris.
- **Mélanger**
 - Ajouter de la poudre aux smoothies, aux sauces ou aux trempettes pour augmenter leur teneur en protéines.
- **Remplacer**
 - Dans les desserts, remplacer de 10 % à 15 % de la quantité de farine demandée par de la poudre de grillon.

8. Volaille et lapin



CANARD - POULET - LAPIN - DINDE

La volaille canadienne est élevée sans hormones de croissance. Les animaux traités aux antibiotiques ne sont pas utilisés pour la consommation humaine.

- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**
- **Choisir des parties variées.**
 - Réduire le gaspillage au site de production en consommant la volaille en entier, y compris les abats.
- **Choisir de la volaille élevée en parcours libre (volaille fermière).**
 - Au Canada, toutes les volailles élevées pour leur viande sont élevées en liberté. Cela signifie qu'elles ont de l'espace pour se déplacer librement, mais pas nécessairement qu'elles passent du temps à l'extérieur (élevage en parcours libre).
- **Choisir de la volaille biologique.**
 - La volaille biologique est nourrie de moulée sans sous-produits animaux et sans pesticides, herbicides et fongicides de synthèse, réduisant ainsi considérablement l'incidence de la volaille sur le réchauffement climatique³⁰. Elle va également à l'extérieur chaque jour³¹.

**VOLAILLE TRANSFORMÉE - SAUCISSES DE POULET - LANIÈRES DE POULET -
POULET DE CHARCUTERIE - DINDE DE CHARCUTERIE**

- **Éviter la viande panée ou frite.**
 - Les produits ainsi transformés ont une valeur nutritive réduite et une teneur plus élevée en sodium et en gras que les produits non transformés.

Pour en savoir plus sur les aliments transformés, voir l'annexe.

La volaille est la viande la plus durable.

- **Préparer**
 - Planifier la thématique de vos menus selon le calendrier de chasse. Par exemple, servir du canard durant la saison de chasse du canard.
- **Cuire**
 - Préparer la sauce à spaghetti avec de la viande hachée.
 - Intégrer aux hamburgers, aux croquettes, aux boulettes et aux pains de viande des légumineuses ou de l'avoine pour réduire la quantité de viande consommée.
- **Mélanger**
 - Ajouter de la saveur aux plats avec les abats (les organes dans la volaille).
 - Les réduire en purée et les ajouter aux boulettes de viande, aux pains de viande et aux autres plats de viande mélangée.
 - Les faire bouillir pour faire un bouillon de poulet.
 - Utiliser des viandes hachées contenant des abats.
- **Remplacer**
 - Choisir des charcuteries et des saucisses faites de volaille plutôt que de porc ou de bœuf.

30 Boggia, *et al.* (2010).

31 British Columbia Society for the Prevention of Cruelty to Animals. (2015).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

9. Produits laitiers



LAIT, CRÈME - LAIT EN POUDRE, CRÈME EN POUDRE - YOGOURT - KÉFIR - FROMAGE

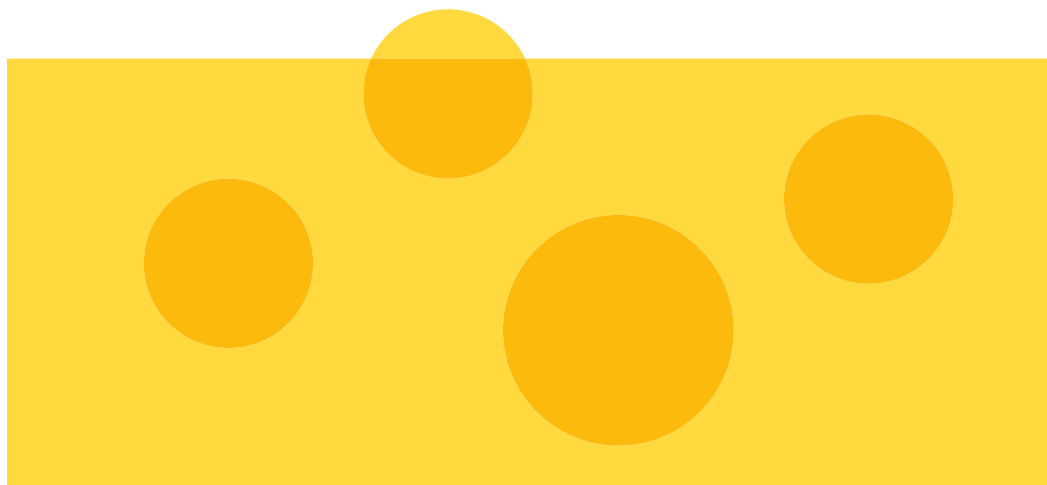
CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

- Les animaux traités aux antibiotiques ne sont pas utilisés pour la consommation humaine.
- Éviter les produits à teneurs élevées en sucre et en sodium et faibles en gras.
 - Les teneurs en sucre, en sodium et en gras sont modifiées par la transformation. Les aliments faibles en gras ne doivent être offerts que s'ils sont prescrits dans le cadre d'une diète. Éviter les laits aromatisés, qui contiennent beaucoup de sucre. Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
 - Éviter les produits laitiers qui proviennent d'animaux traités aux antibiotiques et aux hormones de croissance. Vérifier auprès des fournisseurs la provenance des ingrédients. **Tous les produits laitiers canadiens sont sans antibiotiques et sans hormones de croissance de synthèse.** Les produits laitiers transformés (fromages, yogourts, etc.) peuvent toutefois contenir du lait concentré provenant des États-Unis.
- Choisir des produits laitiers provenant d'animaux nourris à l'herbe et élevés en pâturage.
 - Chercher des certifications ou énoncés comme « Entièrement nourri à l'herbe ».
- Choisir des produits laitiers biologiques.
 - Les produits laitiers biologiques proviennent de vaches nourries de moulée sans pesticides, herbicides et fongicides de synthèse. Elles ont également un accès accru au pâturage³².

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

Les produits laitiers fermentés qui contiennent des probiotiques (fromage, yogourt, kéfir) favorisent une bonne santé digestive.

- Préparer
 - Souligner les bienfaits sur la santé digestive de produits laitiers comme le kéfir, le yogourt et le fromage.
- Cuire
 - Envisager d'ajouter du fromage aux plats végétariens pour faciliter la transition vers l'alimentation faible en protéines de viande. Le fromage augmente la teneur en protéines d'un plat.
- Mélanger
 - Utiliser du yogourt ou du kéfir pour épaissir les sauces, les smoothies et les laits frappés.
 - Ajouter du lait en poudre ou de la crème aux sauces et aux plats ou desserts liquides pour en augmenter la teneur en protéines et en énergie (supplément maison).
- Remplacer
 - Dans les produits de boulangerie-pâtisserie :
 - Remplacer le babeurre par du kéfir.
 - Utiliser du kéfir pour faire lever ou fermenter la pâte.



10. Poissons et fruits de mer



N. B. : Les aliments ci-dessous ne sont pas classés en ordre de durabilité. Consulter [ce document](#) pour en apprendre davantage sur l'achat de fruits de mer durables (en anglais) ou [ce site du WWF](#) (en français)

ALGUES - POISSONS (HARENG, GOBERGE, CARPE, MAQUEREAU, BAR COMMUN, AIGLEFIN, SAUMON, TRUITE) - **MOULES - CALMARS - CREVETTES NORDIQUES - HOMARD - CRABE, PÉTONCLES, HÛTRES, PALOURDES, PIEUVRE - CREVETTES**

- **Choisir une grande variété de poissons et fruits de mer régionaux**
 - Élargir le choix parmi une grande variété de poissons et fruits de mer permet de réduire la pression exercée sur une seule population.
 - Choisir des produits issus de l'aquaculture ou de pêcheries exploitées par des collectivités locales (propriété, copropriété ou partenariat) ou, si possible, par des communautés autochtones.
- **Choisir des mollusques et crustacés issus de l'aquaculture; éviter le saumon d'élevage³³.**
 - Les mollusques et crustacés d'élevage comme les moules, les palourdes et les huîtres ont peu d'incidence sur l'environnement et soulèvent moins de préoccupations en matière de bien-être animal³⁴.
- **Acheter exclusivement des crevettes canadiennes.**
 - La pêche de crevettes canadiennes est durable si on la compare à celle de crevettes importées, qui dans bien des cas détruit les forêts locales et les habitats des animaux³⁵.
- **Choisir du thon en boîte durable.**
 - Consulter ce rapport de [Greenpeace](#) sur les marques de thon en conserve les plus durables.
- **Choisir des poissons et fruits de mer différents de ceux le plus souvent servis.**
 - Les poissons et fruits de mer au bas de la chaîne alimentaire, comme les petits poissons (maquereau, sardine, anchois), contiennent moins de polluants, et sont souvent pêchés de manière plus durable que les autres poissons et fruits de mer.
- **Avant de choisir des poissons et fruits de mer, s'informer sur les certifications, les classements et les affirmations écologiques :**
 - Opter pour des poissons et fruits de mer qui détiennent les certifications écologiques ou classements de [Ocean Wise](#).
- **De plus, pour les poissons et fruits de mer provenant de pêcheries :**
 - Rechercher le logo du [Marine Stewardship Council](#).
- **Pour les poissons et fruits de mer provenant de l'aquaculture (d'élevage) :**
 - Rechercher le logo de [Global Aquaculture Alliance](#) Best Aquaculture Practice (4 étoiles).
 - Rechercher le logo de l'Aquaculture Stewardship Council.

POISSONS ET FRUITS DE MER TRANSFORMÉS : SAUMON FUMÉ - BÂTONNETS DE POISSON - SIMILICRABE - SALADE DE THON

- **Éviter de consommer des poissons et fruits de mer transformés.**
 - Transformés, ils contiennent souvent moins d'acides gras oméga-3 que lorsqu'ils sont crus. Certains ont également moins de protéines par portion que les aliments non transformés³⁶.
- **Éviter les options à teneur élevée en sodium.**
 - Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
- **Privilégier les procédés de transformation naturels.**
 - Par exemple : saumon fumé (chaleur plutôt que fumage à froid, sel plutôt que nitrates).

Les poissons et fruits de mer sont généralement une bonne source d'acides gras oméga-3, lesquels sont plus rares dans d'autres types d'aliments.

- **Préparer**
 - Comme ils peuvent être transportés par train plutôt que par avion, il arrive que les poissons et fruits de mer surgelés représentent l'option la plus durable. De plus, le poisson surgelé précoupé ou haché est souvent plus économique que les autres options.
- **Cuire**
 - Les poissons et fruits de mer sont utilisés dans de nombreuses cultures; voilà une bonne occasion de varier vos recettes!
- **Mélanger**
 - Utiliser différents types de poissons et fruits de mer pour contrôler les coûts et diversifier vos repas.
- **Remplacer**
 - Remplacer les galettes de viande par des galettes de poisson dans les hamburgers.
 - Préparer des ragoûts, des soupes et des chilis avec des poissons et fruits de mer plutôt qu'avec de la viande.

33 <https://www.seachoice.org/info-centre/aquaculture/disease-parasites-and-chemicals/>

34 Jacquet. (2017).

35 Amos. (2014).

36 Les diététistes du Canada. (2013).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

11. Porc



PORC CRU

- **Le porc canadien est élevé sans hormones de croissance.**
 - Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.
- **Choisir des parties variées.**
 - Réduire le gaspillage au site de production en consommant tous les abats comestibles et toutes les parties du porc.
- **Choisir du porc élevé sans antibiotiques.**
 - La surutilisation et la mauvaise utilisation des antibiotiques dans le cadre de l'agriculture animale sont dans les principales causes de la résistance aux antimicrobiens³⁷.
- **Choisir du porc élevé en pâturage.**
 - Les animaux élevés en pâturage jouissent de grands espaces pour se déplacer librement. Il y a cependant peu d'options pour se procurer ce type de porc, puisque peu de producteurs utilisent cette méthode.
- **Choisir du porc biologique.**

PORC TRANSFORMÉ - JAMBON - BACO - SAUCISSE - PORC SALÉ (PROSCIUTTO, SALAMI)

- **Éviter le porc transformé.**
 - Les nitrates et nitrites se trouvant dans les produits de porc transformés peuvent être cancérigènes pour les humains³⁸.
Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium. Consulter les notes (« Food Scores ») de l'EWG pour en savoir plus sur les aliments transformés.

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

Le porc : petite quantité, saveur immense.

- **Préparer**
 - Les abats comestibles doivent être consommés dans les 24 heures suivant l'achat, ou congelés pour un maximum de 3 ou 4 mois (le goût et l'apparence seront toutefois modifiés).
- **Cuire**
 - Trancher des morceaux de porc et les mélanger à des légumineuses ou à des légumes.
 - Cœur et langue
 - - Cuire lentement dans un liquide.
 - - Braiser ou pocher.
 - Foie, rognon, cervelle
 - - Griller ou frire.
 - - À ne pas consommer plus d'une fois par semaine. Ces types d'abats ont une teneur particulièrement élevée en vitamine A, et une consommation excessive peut entraîner des effets indésirables, surtout chez les femmes enceintes³⁹.
- **Mélanger**
 - Réduire les abats comestibles en purée et ajouter aux boulettes, aux pains de viande et aux autres plats de viande mélangée.
- **Remplacer**
 - Remplacer le bacon de porc par du bacon de protéines végétales, de tempeh ou de dinde.
 - Rechercher des saucisses de soya ou du soya haché pour remplacer les saucisses à hot dog, par exemple.

Voir l'annexe pour des façons d'utiliser les abats comestibles.

³⁷ Michael, et al. (2015).

³⁸ Voir l'annexe.

³⁹ Coyle. (2017).

CHOIX DE PROTÉINES
(de la plus durable à la
moins durable)

12. Viande rouge



VEAU - AGNEAU - BŒUF

CONSEILS POUR LE
CHOIX DES ALIMENTS

- **Réduire la quantité de viande rouge.**
 - Le [Guide alimentaire canadien](#) recommande de réduire la consommation de viande rouge, et de viandes transformées en particulier.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**
- **Choisir des parties variées.**
 - Réduire le gaspillage en consommant toutes les parties et les abats comestibles comme la langue, le cœur et le foie.
- **Choisir des viandes rouges sans antibiotiques et sans hormones de croissance.**
 - L'utilisation préventive d'antibiotiques dans l'élevage de bétail favorise la résistance aux antimicrobiens⁴⁰.
- **Choisir des viandes rouges provenant d'animaux élevés en pâturage et nourris à l'herbe.**
 - Ces animaux jouissent de grands espaces pour se déplacer librement, et l'alimentation des bovins nourris à l'herbe ne dépend pas de la production de grains.
- **Choisir de la viande biologique.**

VIANDE ROUGE TRANSFORMÉE - HOT DOGS - SAUCISSES - CHARCUTERIES

- **Éviter les viandes rouges transformées.**
 - Voir l'annexe pour en savoir plus sur les nitrates et les nitrites.
 - Consulter les notes (« Food Scores ») de l'EWG pour en savoir plus sur les aliments transformés.

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS
UNE RECETTE

La surconsommation de viande rouge est liée à différents cancers et maladies chroniques et à une diminution de l'espérance de vie.⁴¹

- **Préparer**
 - Planifier des « lundis sans viande » pour y mettre à l'honneur des plats végétariens ou végétaliens.
 - Réduire les portions de bœuf et mettre en vedette les autres éléments du plat.
- **Cuire**
 - Cœur et langue
 - Cuire lentement dans un liquide.
 - Braiser ou pocher.
 - Foie, rognon, cervelle
 - Griller ou frire.
 - À ne pas consommer plus d'une fois par semaine. Ces types d'abats ont une teneur particulièrement élevée en vitamine A, et une consommation excessive peut entraîner des effets indésirables, surtout chez les femmes enceintes⁴².
- **Mélanger**
 - Intégrer des champignons ou des légumineuses aux galettes de hamburger.
- **Remplacer**
 - Servir des hamburgers végétariens. Rechercher les saucisses à base de plantes ou le soya haché qui rappellent le goût et la texture de la viande. Mais attention : ils peuvent contenir des isolats de protéines de soya et une quantité élevée de sodium.

40 IPES-Food. (2017).

41 Sun, 2012.

42 Coyle. (2017).



Varier les déclinaisons de protéines

Afin d'offrir une expérience différente à chaque repas, il est important de varier la façon de présenter les protéines d'un repas à l'autre.

Fréquence par déclinaison

Nbre de choix par semaine : _____
Nbre de choix par déclinaison

Sauce pour pâtes à la viande
ou à base de substitut de viande

Légumineuses ou protéine hachée

Œufs

Boulettes, galettes ou pains de viande

Cubes de viande, de tofu, de tempeh ou de seitan

Lanières de viande, de tofu, de tempeh ou de seitan

Morceaux entiers de viande ou de substitut de viande

Saucisses, charcuteries et substituts de viande

Les formats et types de protéines varient en fonction des besoins culturels. Par exemple, l'hôpital d'une région à forte population est-asiatique pourrait privilégier les lanières de bœuf et de poulet et les cubes de tofu, et ne pas servir de pâtes, de fromages ou de légumineuses.

5

Prévenir le gaspillage (en général)

Le gaspillage alimentaire est une source importante de pertes économiques, environnementales et nutritionnelles. Environ le tiers des aliments produits dans le monde sont perdus ou gaspillés⁴³ – et les établissements de soins de santé y sont pour beaucoup. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons donc faire partie de la solution. Il y a deux types de gaspillage alimentaire : celui créé en cuisine, et celui causé par les résidents ou les patients qui ne terminent pas leur assiette. Le premier résulte de l'utilisation sous-optimale d'un ingrédient; le deuxième peut indiquer que les résidents ou patients sont insatisfaits, et pose un risque de malnutrition. Il est important de surveiller étroitement ce qui reste dans les assiettes, afin de savoir quelles améliorations apporter (recettes, taille des portions).

Le gouvernement du Canada a récemment publié un [bilan concernant la perte et le gaspillage alimentaire au Canada](#). On retrouve sur ce site plusieurs mesures visant à prévenir le gaspillage à chaque étape du cycle de vie du produit, de la production à la consommation. Le ministère de l'Environnement et de la Stratégie en matière de changements climatiques de la Colombie-Britannique a élaboré une [trousse d'outils sur la prévention du gaspillage d'aliments](#) dans les services alimentaires afin de soutenir de telles activités (en anglais seulement).

Vous pouvez aussi consulter les sites internet [The Amazing Waste Cookbook](#) (anglais seulement), [Les foodies](#) et [750g](#) pour découvrir des recettes à base de restes, et visiter le [site Web d'Amazing Waste](#) (anglais seulement) pour visionner des vidéos et obtenir d'autres trucs et conseils.

Réduire les déchets d'emballages

- **Acheter les produits en vrac, dans la mesure du possible.**
- Les produits en vrac sont moins chers que les autres, s'entreposent bien et diminuent le recours au plastique.
- **Rechercher les emballages écologiques et recycler les emballages conformément à la réglementation municipale.**
- Privilégier les matières compostables ou biodégradables fabriquées à partir de maïs, d'amidon ou de cellulose.
- **S'efforcer de prendre des contenants réutilisables.**
- Privilégier les bols, verres, assiettes et ustensiles réutilisables.

Réduire le gaspillage en cuisine

- **Réduire le nombre d'étapes requises pour préparer un repas.**
- Plus il y a d'étapes, plus il y a d'ingrédients, d'énergie et d'eau gaspillés.
- **Réévaluer les quantités en fonction des besoins réels.**
- Analyser quotidiennement la quantité de nourriture laissée dans les assiettes. Vous saurez ainsi mieux combien de nourriture vous devez préparer.
- **Trouver un usage aux parties habituellement jetées.**
- Les organes d'animaux ainsi que les tiges et pelures de légumes peuvent être congelés, puis utilisés pour faire d'excellents bouillons.

Réduire le gaspillage par les patients ou les résidents

- **Vérifier la taille des portions.**
- Offrir la possibilité de commander des demi-portion. Adapter les portions aux besoins de chaque clientèle. Servir les plats dans de plus petits bols. Inviter les gens à en redemander s'ils ont encore faim.
- **Proposer un menu entièrement ou partiellement à la carte.**
- Par exemple, offrir pour le service aux chambres un menu qui permettra aux patients de choisir ce qu'ils veulent manger, et la taille de la portion. Ils devraient ainsi en gaspiller moins.
- **Prendre acte de ce que les gens laissent dans leur assiette.**
- Ils n'ont peut-être pas aimé cet élément du repas : corriger le tir au besoin.

Gérer le gaspillage alimentaire dans son ensemble

- **Réfrigérer et congeler les restes.**
- Consulter les directives du gouvernement du Canada sur [l'entreposage sécuritaire des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur](#).
- **Mettre en place une infrastructure de compostage.**
- Consulter les directives de Practice Greenhealth sur [le compostage dans les établissements de soins de santé](#) (en anglais seulement) et le [guide proposé par Recyc-Québec](#) sur la mise en œuvre d'un programme de compost.
- **Donner les restes à un organisme de bienfaisance.**
- Trouver des organismes de votre région qui veulent recevoir des dons en denrées (centres pour sans-abri, refuges pour femmes, etc.).



Prévenir le gaspillage de protéines

Conserver la protéine

- **Réfrigérer les restes de protéines.**
- Ils devront être réchauffés et servis dans les trois jours.
- **Congeler les restes de protéines.**
- Les congeler dans une grande casserole pour les utiliser dans le prochain cycle de menus, ou en portions individuelles pour certains patients.
- **Faire cuire la viande décongelée pour la recongeler.**
- Plutôt que de jeter la viande décongelée, faire cuire, puis remettre au congélateur : vous pourrez l'utiliser dans d'autres plats.

Réutiliser la protéine

- **Lors de la création du menu, prévoir l'utilisation de restes de protéines, et pas seulement de protéines fraîches.**
- **Réduire les protéines en purée ou les couper en dés, puis les ajouter aux soupes ou aux salades.**
- Vous donnerez ainsi beaucoup de saveur à vos plats, et augmenterez considérablement leur teneur en protéines.
- **Faire bouillir les protéines pour en faire un bouillon.**
- Vous pourrez l'utiliser dans les soupes ou les sauces.
- **Hacher les protéines pour faire un pain de viande.**
- Vous pouvez en profiter pour incorporer des légumineuses. Le pain de viande devra être servi dans les trois jours.

Servir la protéine

- **Servir les restes de protéines comme « plat du jour ».**
- Réutiliser les restes de protéines de la veille en les incorporant à un autre repas : le « plat du jour ». Vous pouvez le vendre à bas prix.
- Servir les protéines froides dans une salade ou offrez-les dans le comptoir à salades.



Viandes durables

Les viandes durables contribuent à la santé des clients et des écosystèmes. Entrent dans cette catégorie les viandes biologiques, fermières ou d'animaux nourris à l'herbe. Il est important de souligner que certains fournisseurs appliquent des pratiques durables sans que leurs produits soient certifiés biologiques ou comme provenant d'animaux nourris à l'herbe; cela s'explique notamment par les coûts ou le temps que requiert la certification. Comme nous l'avons mentionné à la section sur les protéines durables (plus haut dans le présent chapitre), les enjeux sanitaires et environnementaux nous poussent à encourager la population canadienne à limiter sa consommation de viandes à empreinte écologique élevée pour faire une plus grande place aux produits végétaux. Les viandes recensées dans

les tableaux de cette section sont généralement présentés dans un ordre allant du choix le plus durable au choix le moins durable.

Biologique

L'agriculture biologique canadienne est basée sur les principes de santé, d'écologie, d'équité et de précaution⁴⁴. Les aliments biologiques ne doivent pas contenir de cultures génétiquement modifiées, de cultures traitées avec des produits chimiques synthétiques ou de sous-produits animaux. Par conséquent, les aliments biologiques proviennent habituellement d'une diversité de cultures, ce qui contribue à la santé des sols et des écosystèmes.

Consulter les ressources sur l'élevage biologique de l'Université Dalhousie (en anglais seulement).

Volaille

L'alimentation des volailles constitue la principale contribution potentielle de l'aviiculture aux changements climatiques : leur nourriture compte pour 70 % de leur « potentiel de réchauffement planétaire » (voir l'explication à la section Méthodologie du présent chapitre), surpassant celui de l'utilisation des terres, de l'utilisation de l'eau et de la production. Ainsi, l'impact environnemental des volailles biologiques, nourries au grain végétarien et élevées en pâturage est considérablement inférieur à celui des volailles ordinaires.

Consulter la Roue du poulet des Producteurs de poulet du Canada pour comprendre vos options en matière de volailles.

- Fermier, ou élevé en parcours libre
Ces termes désignent habituellement les oiseaux qui ont accès à l'extérieur. Ils n'ont toutefois aucune valeur légale : les pratiques peuvent donc varier d'une ferme à l'autre.

Porc

Ce qui distingue d'abord et avant tout le porc biologique du porc ordinaire est l'installation d'élevage. Les porcs élevés biologiquement peuvent aller dehors, et les normes de litière et de densité de peuplement ne sont pas les mêmes⁴⁵.

- Pâturage
Ce terme désigne habituellement la viande de porcs

44 Office des normes générales du Canada. (2018).

45 Simpson. (2012).

qui ont accès à l'extérieur et qui paissent dans les pâturages. Il n'a toutefois aucune valeur légale : les pratiques peuvent donc varier d'une ferme à l'autre.

Bœuf

La viande du bœuf élevé en pâturage contient généralement moins de gras que celle du bœuf ordinaire, et son gras est bien meilleur pour la santé⁴⁶.

- Entièrement nourri à l'herbe
Selon Health Care Without Harm, le bœuf entièrement nourri à l'herbe peut contenir de deux à quatre fois plus d'acides gras oméga 3 que celui nourri au grain⁴⁷. Il contribue également à la séquestration du carbone – une forme de stockage du dioxyde de carbone dans le sol –, ce qui peut compenser le CO₂ émis durant la vie de l'animal, améliorer la santé des sols, réduire la nécessité d'utiliser des engrais chimiques et préserver la biodiversité et l'habitat⁴⁸.

65



Un mot sur les protéines traditionnelles autochtones

« Récolter des aliments pour vivre sainement : Rendez-vous à la terre et à l'eau pour trouver vos premiers aliments. Exercez activement vos droits de chasse, de pêche, de récolte et de cueillette sur votre territoire. Demandez aux aînés et aux détenteurs du savoir traditionnel et environnemental comment procéder. Cela sera bon pour votre âme, votre corps et votre esprit, et vous aidera à accéder à l'autonomie. »

- Régie de la santé des Premières Nations, Colombie-Britannique

⁴⁶ Gunnars. (2018).

⁴⁷ Health Care Without Harm. (2017).

⁴⁸ Teague, et al. (2016).

Nous présentons ci-dessous différentes sources de protéines faisant partie des régimes traditionnels autochtones. Il peut être difficile de se procurer ces protéines, puisqu'on ne peut pas toujours les acheter, et qu'il est souvent interdit de servir de la viande sauvage dans les établissements de soins de santé. Il reste que toute réflexion sur l'alimentation durable doit d'abord tenir compte des sources traditionnelles de protéines durables.

Les exemples qui suivent peuvent présenter des aliments disponibles dans une zone géographique ou un territoire autochtone spécifiques. Soyez conscients du territoire autochtone sur lequel vous vous trouvez : établissez des liens, bâtissez des relations et tâchez d'apprendre quels aliments en sont originaires.

Il est également important de souligner que la consommation de viande de gibier peut comporter des risques pour la santé. Consultez les [lignes directrices de Santé Canada](#) pour la préparation sécuritaire de ce type de viande.

Poissons et fruits de mer

Les fruits de mer sont une bonne source de protéines, d'acides gras oméga-3 et de multiples vitamines, et les arêtes tendres sont une bonne source de calcium. Malheureusement, bon nombre de pratiques en matière de pêche et d'élevage ont un impact social et environnemental qui va à l'encontre des valeurs du secteur de la santé. La pêche industrielle entraîne la surpêche de certaines espèces clés et menace la santé des écosystèmes; en raison de la surutilisation de produits chimiques et d'antibiotiques pouvant causer une antibiorésistance, l'élevage de poissons (aquaculture) menace lui aussi les écosystèmes.

Pour arriver à faire des choix plus durables, il faut apprendre à connaître vos poissons, et idéalement, à connaître aussi les personnes qui pêchent ou élèvent vos fruits de mer. De façon générale, les bonnes pratiques consistent à acheter localement, à choisir des espèces de poissons qui se trouvent au bas de la chaîne alimentaire, ainsi qu'à éviter les espèces qui font l'objet de surpêche ou qui ont été élevées dans des conditions destructrices sur le plan social ou environnemental. Une ressource complémentaire vous permettront d'en apprendre davantage sur le sujet : le rapport *Choosing Seafood for Health Care* de Health Care without Harm.

S'inspirer des pratiques traditionnelles autochtones est également un bon point de départ. Plus de 50 espèces de poissons sauvages d'océans, de lacs, d'étangs et de rivières sont fondamentales pour

la culture et l'alimentation autochtones. Il y a dans le savoir autochtone une conscience des saisons de pêche pour chaque espèce (p. ex. le saumon tout l'été, l'eulakane au printemps, le hareng fin hiver, début printemps). On attrape les poissons à l'aide de diverses méthodes traditionnelles, dont les râteaux, les filets ou les pièges créés avec du bois, des branches et des racines trouvés en forêt. On traite le poisson par séchage naturel, par fumaison, par mise en conserve ou par congélation. Dans la culture autochtone, on prépare et on mange tout ce qui est comestible : même la tête, les yeux et les abats.

Mentionnons enfin les colonies d'algues, qui depuis des millénaires fournissent des aliments très nutritifs, riches en protéines, en calcium, en fer, en iode et en vitamines A, B et C. Les variétés les plus courantes sont le porphyre (nori), la laminaire géante et la main-de-mer palmée. En raison de leur teneur élevée en sodium, les algues sont surtout consommées en assaisonnement : ajoutées aux soupes, cuites avec des œufs de saumon, coupées en dés et grillées, trempées dans la graisse de poisson, mélangées au riz, etc.

Viande sauvage

Les populations autochtones consomment différents types de viandes sauvages. Par exemple, bon nombre de communautés considèrent la viande d'orignal comme un aliment de base. La saison de chasse se déroule de la fin de l'été au début de l'automne. Traditionnellement, on mangeait l'estomac, l'intestin grêle et le gros intestin. On chasse aussi le cerf à l'automne, alors qu'il est toujours gras; son foie contient du fer, ainsi que des vitamines A et C. Les petits mammifères comme le lapin, le lièvre, le spermophile et le castor sont quant à eux chassés toute l'année. La tradition veut que l'on fasse usage d'à peu près toutes les parties de l'animal. Bon nombre d'oiseaux font aussi partie de l'alimentation des populations autochtones : canards, téttras, lagopèdes, cailles, huîtriers pie, oies, œufs de goélands, etc.

Les viandes sauvages fournissent des protéines, du fer, des vitamines B et de la vitamine C. On les mange fraîches, rôties, séchées, fumées ou bouillies. La plupart contiennent moins de gras saturés que le bœuf, le porc et le poulet.

Annexe

Choix de protéine

Ressources supplémentaires

Légumineuses	Légumineuses : Bienfaits sur la santé et approches culinaires (en anglais seulement)
Substituts de viande d'origine végétale	https://noharm-uscanada.org/content/us-canada/better-meat-alternative (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Viande de gibiers et algues	Salubrité alimentaire : Information pour les Premières nations – La chasse Préparation de la viande de gibier
Œufs	Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Insectes	Utiliser les insectes dans l'alimentation humaine (en anglais seulement)
Volaille	Antibiotiques dans la viande (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Produits laitiers	Antibiotiques dans les produits laitiers (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Poissons et fruits de mer	Choisir des poissons et fruits de mer dans un contexte de soins de santé (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Porc	Antibiotiques dans la viande (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)
Viande rouge	Antibiotiques dans la viande (en anglais seulement) Food Scores (système de classement des aliments transformés) (en anglais seulement)

Méthodologie

Le classement de durabilité se base principalement sur une analyse du cycle de vie (ACV) de chaque ingrédient, laquelle tient compte de toutes les étapes de production : la production en soi, la fabrication, l'emballage, la distribution et le transport. Cette information provient d'une méta-analyse de toutes les catégories alimentaires relativement au « potentiel de réchauffement planétaire » (kg éq. CO₂/kg produit) de chaque aliment⁴⁹.

49 Clune, et al. (2015).

Le potentiel de réchauffement planétaire constitue l'équivalent estimé d'émissions de dioxyde de carbone (CO₂), un gaz à effet de serre, par kilogramme d'ingrédient.

Il importe de souligner que cette méthodologie ne tient compte que du potentiel de réchauffement planétaire, et non d'autres perspectives environnementales telles les émissions de particules fines, l'utilisation des terres et de l'eau et la perte de la biodiversité⁵⁰. Il existe toutefois généralement une forte corrélation entre les pratiques environnementales durables, le bien-être des animaux et la durabilité sociale. Par exemple, les volailles biologiques ont accès à l'extérieur, et la production d'aliments biologiques signifie que les travailleurs agricoles n'entrent pas en contact avec des engrais et des pesticides chimiques.

On dispose de peu de données sur les produits transformés; il semble toutefois probable que les additifs et les étapes supplémentaires entrant dans la création du produit ont pour effet d'augmenter la demande énergétique et l'éq. CO₂/kg. Cette hypothèse repose également sur les notes de l'Environmental Working Group⁵¹.

Viandes transformées

La couleur et le goût distinctifs des viandes salaisonnées – bacon, jambon et autres charcuteries – s'expliquent par l'addition de nitrites synthétiques et d'une grande quantité de sel.

Dans notre organisme, les nitrites peuvent se transformer en nitrosamines, des composés « probablement cancérigènes pour l'humain⁵² ». D'où la tendance pour les viandes « naturelles », « non salaisonnées ».

Mais ces appellations sont trompeuses. Les additifs synthétiques sont remplacés par d'autres ingrédients, comme la poudre de céleri ou le sel de mer, qui contiennent une quantité importante de nitrates, d'origine naturelle. Or, une petite proportion des nitrates peut se transformer en nitrites durant l'ingestion. C'est sans compter que de nombreuses études ont fait état de concentrations de nitrites semblables dans les viandes « salaisonnées » et les viandes « non salaisonnées ».

Il faut donc toujours privilégier les viandes non transformées (réellement naturelles) ou minimalement transformées. Les viandes transformées ont été « artificialisées » au moyen d'autres ingrédients, d'additifs ou d'agents de conservation. On doit également

50 Frischknecht, *et al.* (2016).

51 Environmental Working Group. (2018).

52 Song, *et al.* (2015).

tenir compte des transformations physiques comme la réduction en purée, la découpe en cubes ou la cuisson. Plus il y a d'étapes dans la transformation d'une viande, moins elle est durable.

Par ailleurs, les viandes transformées ont souvent une forte teneur en sel et en gras saturés; pour cette raison, elles ne constituent pas une bonne source de protéines.

Produits laitiers biologiques et produits laitiers ordinaires

Le lait biologique est produit sans pesticides, engrais chimiques ou antibiotiques. Selon une étude d'analyses du cycle de vie comparant la production laitière ordinaire et la production biologique publiée dans *Livestock Production Science*, le lait biologique réduit l'utilisation des pesticides de synthèse, mais exige plus de terres par unité de lait⁵³.

Ultimement, toutefois, les méthodes biologiques couvrent l'ensemble de la chaîne logistique de la production de lait, dont l'alimentation, l'accès au pâturage et l'utilisation d'antibiotiques (des organismes de certification inspectent régulièrement les fermes pour s'assurer qu'elles continuent de respecter les normes de l'agriculture biologique). Dans cette optique, la production laitière biologique peut donc néanmoins être considérée comme étant plus durable que la production ordinaire, même si elle nécessite plus de terres.

70

Références

Amos, H. (2014, June 10). Unsustainable shrimp a jumbo problem. Retrieved from <https://news.ubc.ca/2014/06/03/unsustainable-shrimp-a-jumbo-problem/>

Anaphylaxis Campaign. (2017). Quorn. Retrieved from <https://www.anaphylaxis.org.uk/knowledgebase/quorn/>

Benjamin, N. 2000. Nitrates in the human diet - good or bad?. *Annales de zootechnie, INRA/EDP Sciences*, 49 (3), pp.207-216.

Boer, I. J. (2003). Environmental impact assessment of conventional and organic milk production. *Livestock Production Science*, 80(1-2), 69-77. doi:10.1016/s0301-6226(02)00322-6

Boggia, A., Paolotti, L., & Castellini, C. (2010). Environmental impact evaluation of conventional, organic and organic-plus poultry production systems using life cycle assessment. *Worlds Poultry Science Journal*, 66(01), 95-114. doi:10.1017/s0043933910000103

53 Boer. (2003).

British Columbia Society for the Prevention of Cruelty to Animals. (2015). Canada Organic Standards - Assessing Improvements to Farm Animal Welfare: A Comparison of 2011 and 2015 Standards for Livestock Production. Retrieved from <https://spca.bc.ca/wp-content/uploads/organic-standards-improvements.pdf>

Canadian General Standards Board. (2018). Organic production systems- General principles and management standards. Retrieved from http://publications.gc.ca/collections/collection_2018/ongc-cgsb/P29-32-310-2018-eng.pdf

Chicken Farmers of Canada. (2018, January 12). The Wheel of Chicken - Understanding Your Choices. Retrieved from <https://www.chickenfarmers.ca/the-wheel-of-chicken-understanding-your-choices/>

Clune, S., Crossin, E., & Verghese, K. (2017). Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *Journal of Cleaner Production*, 140, 766-783. doi:10.1016/j.jclepro.2016.04.082

Coyle, D. (2017). Are organ meats healthy? Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/organ-meats#section6>

Dietitians of Canada. (2013). Food Sources of Omega-3 Fats. Retrieved from <https://www.dietitians.ca/getattachment/de95e92c-3fb3-40db-b457-173de89bdc3a/FACTSHEET-Food-Sources-of-Omega-3-Fats.pdf.aspx>

Environmental Working Group. (2018). EWG's Food Scores. Retrieved from <https://www.ewg.org/foodscores#.WwblJPwa34>

Fehrenbach, K. S., Righter, A. C., & Santo, R. E. (2015). A critical examination of the available data sources for estimating meat and protein consumption in the USA. *Public Health Nutrition*, 19(08), 1358-1367. doi:10.1017/s1368980015003055

Food and Agriculture Organization of the United States. (n.d.). Key facts on food loss and waste you should know! Retrieved from <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/>

Gerber, P.J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman, J., Falcucci, A. & Tempio, G. 2013. Tackling climate change through livestock—A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.

Gunnars, K. (2018, May 7). Grass-Fed vs. Grain-Fed Beef - What's the Difference? Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/grass-fed-vs-grain-fed-beef>

Healthcare Without Harm. (2017). Balanced Menus. Retrieved from https://noharm-uscanada.org/sites/default/files/documents-files/469/BalancedMenus_Hybrid_R8_Booklet_hiRes.pdf

Health Care Without Harm. (2017). Redefining Protein: Adjusting Diets to Protect Public Health and Conserve Resources.

Ingested nitrate and nitrite, and cyanobacterial peptide toxins. (2010). Lyon: IARC Press.

IPES-Food. 2017. Unravelling the Food–Health Nexus: Addressing practices, political economy, and power relations to build healthier food systems. The Global Alliance for the Future of Food and IPES-Food.

Jacquet, J. (2017, January 23). Why oysters, mussels and clams could hold the key to more ethical fish farming. Retrieved from <https://www.theguardian.com/sustainable-business/2017/jan/23/aquaculture-bivalves-oysters-factory-farming-environment>

Laanela, M. (2016, October 20). What's the difference between regular and organic milk? | CBC News. Retrieved from <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/milk-antibiotics-1.3803799>

Martin, M. J., Thottathil, S. E., & Newman, T. B. (2015). Antibiotics Overuse in Animal Agriculture: A Call to Action for Health Care Providers. *American Journal of Public Health*, 105(12), 2409-2410. doi:10.2105/ajph.2015.302870

Medeiros, L. C., Busboon, J. R., Field, R. A., Williams, J. C., Miller, G. J., & Holmes, B. (2002). Nutritional Content of Game Meat: Wyoming Extension. Retrieved from <http://www.wyomingextension.org/agpubs/pubs/B920R.pdf>

Mongeon, M., & Summerhayes, B. (2010 November). Organic Dairy Production. Retrieved from <http://www.omafra.gov.on.ca/english/livestock/dairy/facts/10-087.htm>

Nolte, K. (n.d.). Epazote : Yuma Country Cooperative Extension. Retrieved from <https://cals.arizona.edu/fps/sites/cals.arizona.edu/fps/files/cotw/Epazote.pdf>

Ranganathan, J. *et al.* 2016. "Shifting Diets for a Sustainable Food Future." Working Paper, Installment 11 of Creating a Sustainable Food Future. Washington, DC: World Resources Institute. Accessible at <http://www.worldresourcesreport.org>

Satija, Ambika, and Frank B. Hu. "Plant-Based Diets and Cardiovascular Health." *Trends in Cardiovascular Medicine*, 2018, doi:10.1016/j.tcm.2018.02.004.

Shepon, A., Eshel, G., Noor, E., & Milo, R. (2016). Energy and protein feed-to-food conversion efficiencies in the US and potential food security gains from dietary changes. *Environmental Research Letters*, 11(10), 105002.

Simpson, G. Introduction to Organic Swine Production [Powerpoint slides]. Retrieved from https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/FS12_Organic_Pork_Production_Greg_Simpson.pdf

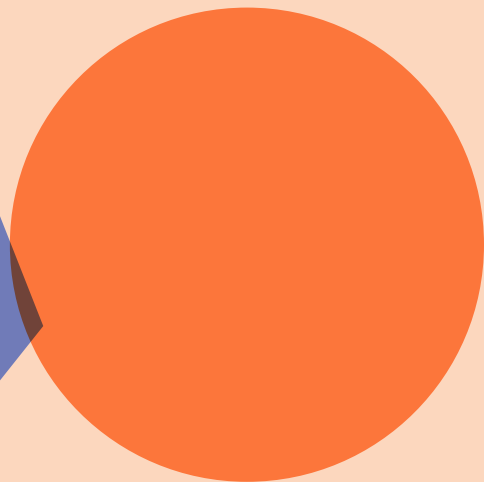
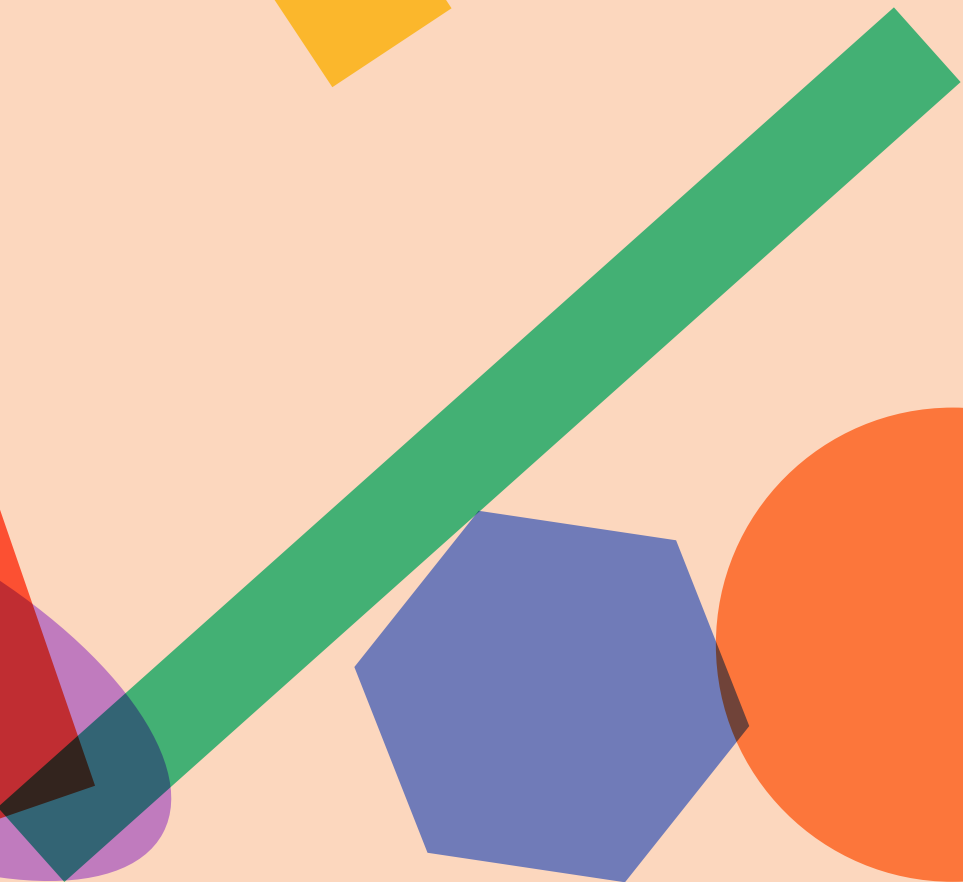
Song, P., Wu, L., & Guan, W. (2015). Dietary Nitrates, Nitrites, and Nitrosamines Intake and the Risk of Gastric Cancer: A Meta-Analysis. *Nutrients*, 7(12), 9872-9895. doi:10.3390/nu7125505

Steele, E. M., Raubenheimer, D., Simpson, S. J., Baraldi, L. G., & Monteiro, C. A. (2017). Ultra-processed foods, protein leverage and energy intake in the USA. *Public Health Nutrition*, 21(01), 114-124. doi:10.1017/s1368980017001574

Sun, Q. (2012). Red Meat Consumption and Mortality. *Archives of Internal Medicine*, 172(7), 555. doi:10.1001/archinternmed.2011.2287

Teague, W. R., Apfelbaum, S., Lal, R., Kreuter, U. P., Rowntree, J., Davies, C. A., . . . Byck, P. (2016). The role of ruminants in reducing agriculture's carbon footprint in North America. *Journal of Soil and Water Conservation*, 71(2), 156-164. doi:10.2489/jswc.71.2.156

Zarshenas, M. M., Moein, M., Samani, S. M., & Petramfar, P. (2013). An overview on ajwain (*Trachyspermum ammi*) pharmacological effects; modern and traditional. *Journal of Natural Remedies*, 14(1), 98-105.



GUIDE DES
MENUS
DURABLES