



GUIDE DES
MENUS
DURABLES



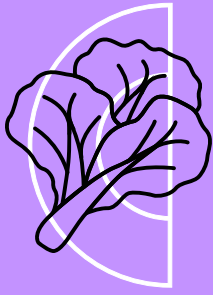
Guide des menus durables

Une approche pas à pas
vers la durabilité



NOURISH
The future of food
in health care.

Novembre 2019



Chapitre 6

Choisir des légumes durables



Les légumes durables

Pourquoi manger des légumes?

Les légumes font partie des aliments les plus fortement recommandés dans la nouvelle édition du Guide alimentaire canadien : selon le Guide, les légumes et les fruits devraient ensemble représenter la moitié de notre alimentation. Les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres¹⁰¹, et peuvent réduire le risque de développer certains types de cancer ou des maladies du cœur¹⁰². Et c'est sans compter la multitude de couleurs, de textures et de saveurs qu'ils ajoutent à l'assiette!

Pourquoi les légumes durables sont-ils importants?

La transition vers l'alimentation végétale est pour les gestionnaires de services alimentaires le moyen le plus efficace de réduire les émissions de gaz à effet de serre¹⁰³. Sur tout le cycle de vie des fruits et des légumes, c'est le transport qui représente la proportion la plus élevée d'émissions de gaz à effet de serre¹⁰⁴. Une bonne façon de réduire les distances parcourues, c'est d'acheter local. Qui plus est, acheter des produits régionaux, c'est manger frais et varié, c'est économiser de l'argent et c'est soutenir les agriculteurs locaux¹⁰⁵. On peut congeler les fruits et légumes régionaux afin de conserver leur teneur nutritive élevée et d'en avoir à longueur d'année (on dépend ainsi moins des importations).

Quels effets les légumes durables ont-ils sur la santé?

Les aliments régionaux et de saison peuvent être plus nutritifs que les autres. Par exemple, on a constaté que le brocoli importé hors saison contient la moitié moins de vitamine C que le brocoli régional de saison¹⁰⁶.

Voir l'annexe pour en savoir plus sur l'utilisation de pesticides dans les légumes.

101 Les diététistes du Canada. (2018).

102 Santé Canada. (2008).

103 Poore et Nemecek. (2018).

104 Weber et Matthews. (2008).

105 Les diététistes du Canada. (2017).

106 Wunderlich, *et al.* (2008).

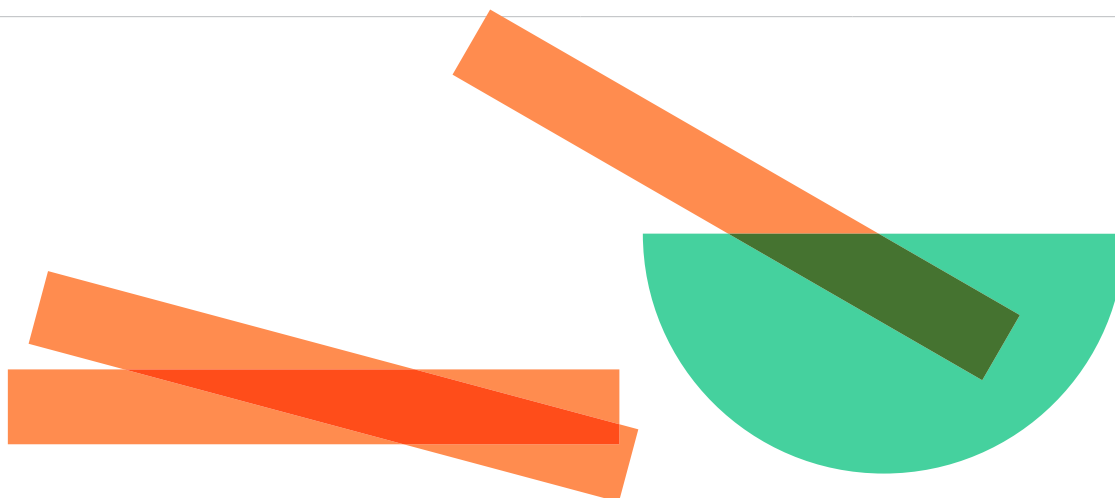


Quelles sont mes normes à l'égard des légumes?

Avant même de choisir le type de légume 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 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
Cinq variétés de fruits et légumes par jour	X	X
Deux choix de légumes chauds pour chaque repas, incluant des options faibles en résidus ou à texture crémeuse	X	X
Salade de légumes offerte en accompagnement	Sur demande	Sur demande
Légumes cuits à la vapeur plutôt que bouillis	X	X
Répétition sur deux jours maximum	X	X



3

Choisir des légumes durables

Quels éléments dois-je remplacer?

Les besoins des usagers du système de santé peuvent varier, et les légumes ne sont pas toujours la priorité dans l'assiette. Il est important de bien répondre aux besoins de l'utilisateur (régime, préférences) afin de prévenir le gaspillage. Souvent, la différence entre un légume mangé et un légume rejeté dépend de sa fraîcheur et de sa qualité.

La Commission EAT-Lancet recommande aux Nord-Américains d'augmenter leur consommation de légumes : il faudrait en prendre 300 g par jour, soit une augmentation considérable par rapport à la moyenne actuelle.

Quelles options de remplacement dois-je privilégier?

POTAGER

Votre établissement pourrait avoir son propre potager! Les avantages sont multiples : des légumes frais, sains et durables à moindre coût et sans pesticides. Le potager peut aussi avoir des vertus thérapeutiques pour les patients, en apportant des bienfaits sur les plans physique et nutritionnel ainsi que sur la santé mentale¹⁰⁷. Consultez l'article de blogue de [Louise Quenneville](#), innovatrice de Nourrir la santé à l'Hôpital Glengarry Memorial, pour en savoir plus à ce sujet.

4

Tableau des légumes de saison

Le tableau ci-dessous est un guide national des légumes de saison au Canada. Vous trouverez en annexe des sites Web de référence pour les produits de chaque province et les produits importés.

Couleur ▶	Vert	Orange	Jaune	Blanc	Autre	Conseils pour le choix des aliments	Conseils pour l'intégration
Saison ▼							
Printemps	Asperges Épinards Choux de Bruxelles Chou Crosses de fougères	Carottes	Artichaut	Rutabaga Pommes de terre	Radis Rhubarbe Poivron	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des légumes biologiques. <ul style="list-style-type: none"> · L'agriculture biologique préserve la santé des sols : en n'utilisant pas d'engrais ni de pesticides de synthèse, les agriculteurs préviennent leur érosion, augmentent leurs nutriments et renforcent leurs capacités d'absorption de l'eau¹⁰⁸. • Voir l'annexe pour en savoir plus sur l'utilisation de pesticides et d'engrais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Envisager de congeler les produits locaux et de saison. <ul style="list-style-type: none"> · Il peut être préférable d'entreposer à long terme (congélation) des fruits et légumes locaux que d'en acheter qui sont importés¹¹⁰.
Été	Brocoli Céleri Concombre Laitue Poireaux Oignons verts Pois Pois mange-tout Chou frisé (kale) Artichaut Chou Épinards Haricots Bette à carde Poireaux	Carottes	Courgette Maïs sucré Haricots	Chou-fleur Ail Panais Pommes de terre	Poivron (des champs) Betterave Tomate (des champs) Oignon rouge	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des légumes régionaux. <ul style="list-style-type: none"> · Privilégier les produits canadiens; cependant, au Québec, par exemple, il vaut mieux s'approvisionner au Vermont ou au Maine qu'en Alberta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cela dit, hors saison, il vaut peut-être mieux se procurer un légume frais importé qu'un légume de serre local. <ul style="list-style-type: none"> · La raison : l'espace d'entreposage et les technologies nécessaires pour produire des légumes hors saison pourraient avoir un impact environnemental plus grand que celui des légumes importés¹¹¹.
Automne	Brocoli Choux de Bruxelles Chou Céleri Poireaux Artichaut Chou frisé (kale)	Citrouille Carottes Courge	Courgette	Panais Chou-fleur Ail Navet Pommes de terre	Aubergine Betterave Poivron Oignons rouge, oignon doux	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir des légumes frais et de plein champ. <ul style="list-style-type: none"> · La culture en serre produit plus de gaz à effet de serre que la culture de plein champ. C'est encore plus vrai lorsque des combustibles fossiles sont utilisés pour chauffer la serre¹⁰⁹. 	
Hiver	Poireaux Chou frisé (kale) Choux de Bruxelles Gombo (okra)	Patates douces Courge		Navet Rutabaga	Oignon rouge Betterave Panais	<ul style="list-style-type: none"> • Si les légumes sont hors saison, opter pour les produits congelés ou en conserve. Les légumes en conserve peuvent toutefois contenir plus de sodium que les autres. <ul style="list-style-type: none"> · Voir l'annexe pour en savoir plus sur les légumes en conserve. 	

108 FAO. (2018).
 109 Blomgren. (2013).
 110 Canals, Munoz, Hospido, Plassman et McLaren. (2008).
 111 Canals, Munoz, Hospido, Plassman et McLaren. (2008).

5

Prévenir le gaspillage de légumes

Prévenir le gaspillage

- **Manger les fanes.**
 - Les légumes-racines comme les betteraves et les carottes ont des fanes nutritives et savoureuses qui se mangent bien en salade ou en sauté avec d'autres légumes-feuilles.
- **Conserver les pelures et les rognures de légumes.**
 - Vous pouvez faire bouillir les pelures d'oignon et les fanes de carotte pour en faire un bouillon. Il suffit de congeler les pelures et les rognures jusqu'à ce que vous en ayez suffisamment.

Pour en savoir plus, voir le chapitre sur les soupes durables.

Trouver un usage aux déchets

- **Faire du compost!**
 - Compost et potager font évidemment bon ménage. Consulter à ce sujet le [guide de mise en œuvre](#) suggéré par Recyc-Québec et le site de [Practice Greenhealth](#) (en anglais seulement) .
- **Utiliser les restes pour faire un bouillon de légumes.**
 - Conserver les restes d'oignons, de courgettes et de champignons, et faire bouillir pour obtenir un bouillon de légumes.

6

Un mot sur les sources végétales traditionnelles autochtones

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.

Durant des milliers d'années, les peuples autochtones ont utilisé des plantes à diverses fins : alimentaires, médicales et cérémoniales, notamment. Les plantes ont toujours été cueillies de manière consciencieuse et réfléchie, selon les saisons¹¹². La consommation de plantes apportait des vitamines et minéraux absents de la viande

de gibier, en plus d'ajouter une vaste gamme de saveurs et de textures aux plats¹¹³. Ces plantes spécifiques peuvent être trouvées en recherchant les termes « semences ancestrales » en ligne. L'information qui suit est tirée de *Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples* (Kuhnlein et Turner, 1991).

LÉGUMES-RACINES

Voir le chapitre 5.

LÉGUMES VERTS

Les légumes verts comprennent les tiges, les feuilles, les pousses et les boutons. Les légumes-tiges et les pousses comprennent la ronce odorante et la ronce élégante, l'épilobe à feuilles étroites, la berce laineuse, le lomatum nudicaule et les crosses de fougères. Les légumes-feuilles sont des plantes comme le chénopode blanc, le cresson, la moutarde d'Inde et l'ortie. On peut s'attendre à ce que les légumes verts possèdent une forte teneur en humidité et en carotène et autres vitamines (vitamine C et acide folique), ainsi qu'en minéraux tels le fer, le calcium et le magnésium¹¹⁴.

CHAMPIGNONS

Les régimes traditionnels autochtones contenaient un nombre relativement restreint d'espèces de champignons, dont certaines sont toujours utilisées. Peu d'études ont porté sur la teneur nutritive des champignons sauvages, mais tout indique qu'elle serait comparable à celle des variétés commerciales¹¹⁵.

LICHENS ET ALGUES

Voir également le chapitre 4 sur les protéines.

Les lichens, particulièrement la tripe de roche (*Umbilicaria*) et la bryorie crin de cheval (*Bryoria fremontii*), étaient utilisés dans certaines régions, tant comme nourriture que comme alimentation d'urgence. Dans le Grand Nord, on utilisait aussi des lichens issus du rumen des caribous, donc partiellement digérés. Les algues marines, ou varech, étaient utilisées pratiquement par toutes les nations côtières. Elles étaient parfois utilisées comme monnaie d'échange sur le territoire intérieur. Toujours utilisées aujourd'hui, elles représentent une source importante de vitamines et de plusieurs minéraux, particulièrement l'iode. À moins d'être traités de manière précise, les algues et les lichens peuvent être difficiles à digérer. Il existe peu de documentation sur leur apport nutritionnel dans le régime des

113 Kuhnlein et Turner. (1991).

114 Ibid.

115 Turner, *et al.* (1987).

peuples autochtones. Les algues étaient également utilisées comme alimentation d'urgence (source d'énergie) dans les régions côtières lorsque le poisson et le gibier se faisaient rares.

FLEURS

Les fleurs sont des aliments végétaux inusités, qui, de nos jours, ne sont habituellement pas offerts commercialement. Les peuples autochtones profitaient de ces aliments de luxe, notamment des pétales de rose, des fleurs d'épilobe à feuilles droites et des boutons de lys de mariposa. Les fleurs présentent une haute teneur en humidité, et possèdent habituellement une basse teneur en protéines et en gras, mais peuvent être étonnamment riches en vitamines A (sous forme de carotène) et C. Il y a extrêmement peu d'information publiée sur la teneur minérale des fleurs.

Annexe

Fruits et légumes régionaux

Visiter les sites Web suivants pour consulter les guides provinciaux :

Province	Site
Colombie-Britannique	We Heart Local B.C local (en anglais seulement)
Alberta	Alberta local food week (en anglais seulement)
Saskatchewan	Saskatchewan Vegetable Growers' Association (en anglais seulement)
Manitoba	Manitoba Agriculture: Manitoba local produce guide (en anglais seulement)
Ontario	Ontario, terre nourricière : Guide de disponibilité
Québec	Équiterre : produits de saison
Nouveau-Brunswick	The Spruce Eats: New Brunswick seasonal fruits and vegetables (en anglais seulement)
Terre-Neuve-et-Labrador	Newfoundland and Labrador Farm Guide (en anglais seulement)
Nouvelle-Écosse	Select Nova Scotia: Seasonal Availability (en anglais seulement)
Île-du-Prince-Édouard	Canada's Food Island: What's in Season (en anglais seulement)

S'il est difficile de connaître et d'influencer les conditions de travail des producteurs de la plupart des aliments achetés, l'achat direct auprès des producteurs régionaux peut offrir un meilleur accès à cette information : même au Canada, les travailleurs migrants ont parfois un accès limité aux droits du travail. Voir le rapport [La situation des travailleurs agricoles migrants au Canada](#) (publié en 2015 par Travailleurs et travailleuses unis de l'alimentation et du commerce et l'Alliance des travailleurs agricoles) ainsi que [Farm Workers in Western Canada: Injustices and Activism](#) (publié par University of Alberta Press).

Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve

La valeur nutritionnelle des fruits et légumes frais n'est supérieure que lorsqu'ils sont consommés immédiatement après leur récolte. Par ailleurs, la valeur nutritionnelle des produits frais, en conserve ou surgelés est relativement semblable (mais les légumes en conserve peuvent contenir beaucoup de sodium)¹¹⁶.

Peu d'études comparent l'impact environnemental des produits surgelés à celui des produits en conserve. La plupart sont menées par des industries affiliées à la sidérurgie, et concluent que les aliments en conserve prennent moins d'énergie que les surgelés. Le principal impact environnemental des produits surgelés découle de l'énergie utilisée pour l'entreposage. Dans le cas de la nourriture en conserve, il s'agit de la fabrication des conserves de métal¹¹⁷.

Cependant, le transport peut également jouer un rôle important dans l'impact environnemental des produits surgelés et en conserve. La distance entre l'endroit d'où provient la nourriture et sa destination a certainement une influence sur son empreinte environnementale, mais l'incidence du mode de transport peut être encore plus importante. Le transport aérien est le mode produisant le plus grand volume d'émissions de carbone. L'augmentation du transport ferroviaire et maritime est donc souhaitable, tout comme la maximisation des cargaisons de camions dans le transport routier¹¹⁸. Alors qu'il peut être difficile de quantifier les émissions liées aux différents modes de transport, le choix se fait évident dans certains cas. (Par exemple, le transport des haricots frais de la Californie entraînerait plus d'émissions que celui des haricots en conserve de l'Ontario.)

116
117
118

Brown. (2017).
Institute for Environmental Research and Education. (2007).
Wakeland, *et al.* (2012).

Organismes génétiquement modifiés (OGM), génie génétique, aliments transgéniques

Les cultures sont génétiquement modifiées depuis des millénaires. C'est grâce aux méthodes de culture sélective ou de sélection artificielle que nous avons domestiqué les végétaux qui produisent les fruits et légumes consommés aujourd'hui¹¹⁹. Le génie génétique est une nouvelle méthode employée pour modifier génétiquement les cultures. Avant qu'une variété de plantes génétiquement modifiées soit approuvée pour la culture et la vente au Canada, elle doit subir une évaluation rigoureuse de Santé Canada, qui déterminera si elle est sécuritaire pour la consommation humaine¹²⁰. Le génie génétique est employé pour la fabrication de diverses formes de pesticides (ce qui inclut les herbicides, insecticides et fongicides)¹²¹. De façon générale, on modifie génétiquement les cultures afin de les rendre plus résistantes aux herbicides utilisés pour lutter contre certaines mauvaises herbes. Cependant, faire pousser ce type de cultures favorise la prolifération d'herbes résistantes aux herbicides, ce qui amène les agriculteurs à recourir à des herbicides chimiques, favorisant à leur tour la prolifération d'herbes résistantes aux herbicides¹²². La principale préoccupation que soulèvent les cultures génétiquement modifiées concerne l'incertitude quant à leurs effets à long terme sur la santé, liés à la consommation autant qu'à l'utilisation accrue d'herbicides et de pesticides. Selon Les diététistes du Canada et Santé Canada, ces effets sont inexistant¹²³ ¹²⁴. Health Care Without Harm encourage toutefois les établissements de soins de santé à éviter d'acheter des aliments génétiquement modifiés en raison des risques qu'on leur reconnaît mondialement¹²⁵. Au Canada, on autorise actuellement quatre cultures génétiquement modifiées : le maïs, le soya, le canola et la betterave à sucre¹²⁶.

Fruits et légumes importés

En 2017, les légumes les plus importés au Canada (incluant les variétés de champ et de serre) étaient les tomates, les laitues, les poivrons et les choux. Les légumes importés en plus grande quantité des États-Unis ont été la laitue, le chou et le brocoli et le chou-fleur, et les importations en provenance du Mexique consistaient principalement en tomates, poivrons, concombres et cornichons¹²⁷.

119

Gepts. (2001).

120

Santé Canada. (2012).

121

Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (rcab.ca).

122

Gilbert. (2013).

123

Les diététistes du Canada. (s.d.).

124

Santé Canada. (2018).

125

Health Care Without Harm. (s.d.).

126

Les diététistes du Canada. (s.d.).

127

Agriculture et agroalimentaire Canada. (2017).

Il est important d'être conscient de la provenance des fruits et légumes de votre fournisseur. En 2014, le journal Los Angeles Times a publié [le rapport d'une enquête](#) de 18 mois qui a révélé des conditions de travail inhumaines et du travail d'enfants dans des fermes du Mexique qui exportent leurs fruits et légumes aux États-Unis¹²⁸. Il n'y a pas à douter que des enjeux similaires se produisent avec les exportations destinées au Canada.

Pesticides et engrais

SUR LE PLAN DE L'ENVIRONNEMENT

Les pesticides peuvent poser des risques à tous les écosystèmes : terrestre, aérien et, de façon plus importante, aquatique et marin. De 1981 à 2011, le ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire du Canada a évalué le risque de contamination de l'eau par les pesticides au pays. Durant cette période, le risque s'est accru dans une proportion allant jusqu'à 50 % en raison de l'augmentation de la superficie arrosée de pesticides et du temps anormalement humide¹²⁹. Dans un article publié dans *Science*, des chercheurs ont soulevé que les études traitant des effets des pesticides sur l'environnement ne tiennent pas compte de la diversité des conditions environnementales et des transformations que subissent ces pesticides dans l'environnement, surtout par les micro-organismes, qui ne peuvent être simulés en laboratoire¹³⁰.

Les engrais, qui sont principalement composés d'azote, de phosphore et de potassium, peuvent également nuire à la qualité de l'eau. Entre 1981 et 2011, le ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire a observé que le risque de fuite d'azote dans le sol et dans les eaux de surface par lessivage a augmenté dans une proportion allant jusqu'à 36 %. Ces fuites peuvent entraîner la prolifération d'algues, l'acidification et l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre¹³¹. Durant cette même période, le risque de contamination au phosphore s'est accru dans une proportion allant jusqu'à 50 % et a contribué à l'eutrophisation et à la prolifération d'algues¹³².

SUR LE PLAN DE LA SANTÉ HUMAINE

Santé Canada a établi des limites maximales de résidus de pesticides sur les denrées alimentaires bien au-dessous de la quantité de résidus susceptible d'être néfaste pour la santé¹³³. La liste «

128 Morosi et Bartletti. (2014).
 129 Agriculture et agroalimentaire Canada. (2011).
 130 Fenner, *et al.* (2013).
 131 Agriculture et agroalimentaire Canada. (2011).
 132 Agriculture et agroalimentaire Canada. (2011).
 133 Santé Canada. (2015).

Dirty Dozen », publiée chaque année par l'Environmental Working Group, énumère les 12 fruits et légumes qui contiennent la plus grande quantité de résidus de pesticides. Il faut cependant comprendre ces résultats dans le contexte de la consommation humaine. Les résidus de pesticides (produit de consommation alimentaire et concentration de résidus) ne produisent pas les mêmes effets que l'exposition directe aux pesticides durant la production. Une étude publiée dans le *Journal of Toxicology* a estimé l'exposition moyenne aux pesticides découlant de la consommation des 12 fruits et légumes, à partir d'une base de données de 2 000 personnes¹³⁴. Cette estimation a ensuite été mise en rapport avec la dose de référence, c'est-à-dire la quantité approximative d'un produit chimique à laquelle une personne peut être exposée quotidiennement au cours de sa vie sans encourir de risque perceptible de préjudice¹³⁵. Dans 90 % des cas, l'exposition moyenne aux pesticides était 1 000 fois inférieure à la dose de référence.

Même si l'exposition aux pesticides demeure faible, elle a des répercussions indirectes et chroniques sur la santé humaine. Les effets synergétiques de l'exposition à plusieurs pesticides restent flous, surtout en petites doses et sur une longue période. Les personnes qui habitent près des exploitations agricoles ou travaillent directement avec les pesticides devraient porter une grande attention à cet aspect. Une étude publiée dans *Frontiers in Public Health* a conclu ce qui suit :

« La combinaison de substances susceptibles de présenter des effets cancérigènes ou de perturber le système endocrinien pourrait entraîner des effets nocifs inconnus sur la santé. Par conséquent, tenir compte d'un seul pesticide pour déterminer un niveau d'exposition jugé "sécuritaire" risque de sous-estimer les effets réels sur la santé, et ne considère pas l'exposition chronique à de multiples substances chimiques¹³⁶. »

Il importe donc de choisir des produits biologiques, autant que possible, lors de la transition vers une alimentation durable qui contribue à réduire l'utilisation des produits chimiques de synthèse.

134
135
136

Winter et Katz. (2011).
Winter et Francis. (1997).
Nicolopoulou-Stamati, et al. (2016).

Références

Agriculture and Agri-Food Canada. (2017, August 23). Statistical Overview of the Canadian Vegetable Industry - 2016. Retrieved from <http://www.agr.gc.ca/eng/industry-markets-and-trade/canadian-agri-food-sector-intelligence/horticulture/horticulture-sector-reports/statistical-overview-of-the-canadian-vegetable-industry-2016/?id=1501890793620>

Agriculture and Agri-Food Canada. (2011). Pesticides Indicators. Retrieved from <http://www.agr.gc.ca/eng/science-and-innovation/agricultural-practices/water/pesticides-indicator/?id=1462401144426>

Agriculture and Agri-Food Canada. (2011). Nitrogen Indicators. Retrieved from <http://www.agr.gc.ca/eng/science-and-innovation/agricultural-practices/water/nitrogen-indicator/?id=1461713461325>

Agriculture and Agri-Food Canada. (2011). Phosphorus Indicators. Retrieved from <http://www.agr.gc.ca/eng/science-and-innovation/agricultural-practices/water/phosphorus-indicator/?id=1462404259528>

Benefits of therapeutic hospital gardens compiled by Carleton students | CBC News. (2016, April 19). Retrieved from <https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/hospital-garden-study-carleton-1.3541892>

Blomgren, M. (2013). The connection between the issue of food waste and its collection for biogas: A case study of the municipality of Stockholm. Retrieved from <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:625400/FULLTEXT01.pdf>

Brown, M. (2017, June 15). Fresh vs Frozen Fruit and Vegetables - Which Are Healthier? Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/fresh-vs-frozen-fruit-and-vegetables#section6>

Calvin, L. & Martin, P. (2010, November). The U.S. Produce Industry and Labor: Facing the Future in a Global Economy. Retrieved from https://ageconsearch.umn.edu/record/262245/files/8069_err106.pdf

Canals, L. M., Munoz, I., Hospido, A., Plassmann, K., McLaren, S. (2008). Life Cycle Assessment (LCA) of Domestic vs. Imported Vegetables. Case studies on broccoli, salad crops and green beans. Surrey: Centre for Environmental Strategy, University of Surrey.

Dale, P. J., Clarke, B., & Fontes, E. M. (2002). Potential for the environmental impact of transgenic crops. *Nature Biotechnology*, 20(6), 567-574. doi:10.1038/nbt0602-567

Dietitians of Canada. (2017). Benefits of Buying Local Food. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Food-Production/Benefits-of-Buying-Local-Food.aspx>

Dietitians of Canada. (n.d.). Understanding Genetically Modified Foods. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Food-technology/Understanding-Genetically-Modified-Foods.aspx>

Dietitians of Canada. (2018, May 1). How Many Vegetables and Fruit Do you Need? Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Canada-s-Food-Guide/How-Many-Vegetables-and-Fruit-Do-you-Need.aspx>

Fenner, K., Canonica, S., Wackett, L. P., & Elsner, M. (2013). Evaluating pesticide degradation in the environment: blind spots and emerging opportunities. *science*, 341(6147), 752-758.

First Nations Health Authority. (2014). Traditional Foods Fact Sheet. Retrieved from http://www.fnha.ca/wellnessContent/Wellness/Traditional_Food_Facts_Sheets.pdf

Food and Agriculture Organization. (2014). Organic Agriculture. Retrieved from <http://www.fao.org/organicag/oa-home/en/>

Gepts, P. 2001. Origins of plant agriculture and major crop plants. p. 629–637. In M. Tolba (ed.) *Our fragile world: Challenges and opportunities for sustainable development*. EOLSS Publishers, Oxford, UK.

Gilbert, H. (2013). A Hard Look at GM Crops. *Nature*, 497, 24-26. Retrieved from https://www.nature.com/polopoly_fs/1.12907!/menu/main/topColumns/topLeftColumn/pdf/497024a.pdf?origin=ppub

Health Canada. (2008, January 14). Vegetables and Fruit. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/canada-food-guide/choosing-foods/vegetables-fruit.html>

Health Canada. (2012, December 12). The Regulation of Genetically Modified Food. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/science-research/reports-publications/biotechnology/regulation-genetically-modified-foods.html>

Health Canada. (2018, February 27). Frequently Asked Questions - Biotechnology and Genetically Modified Foods. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/genetically-modified-foods-other-novel-foods/factsheets-frequently-asked-questions/part-1-regulation-novel-foods.html#b8>

Health Canada. (2019, January 16). Pesticides and food safety. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/about-pesticides/pesticides-food-safety.html>

Health Canada. (2015, February 17). Maximum Residue Limits for Pesticides. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety/pesticides-pest-management/public/protecting-your-health-environment/pesticides-food/maximum-residue-limits-pesticides.html>

Healthcare Without Harm, n.d. Position Statement on Genetically Modified Foods. Retrieved from https://noharm.org/sites/default/files/lib/downloads/food/Genetic_Engineered_Food_Stmnt.pdf

Institute for Environmental Research and Education. (2007). Canning Green Beans, Ecoprofile of Truitt Brothers Process. Retrieved from: http://nbis.org/nbisresources/life_cycle_assessment_thinking/casestudy_canned_frozen_beans_ecoprofile_iere.pdf

Kuhnlein, H. V., & Turner, N. J. (1991). *Traditional plant foods of Canadian Indigenous peoples: Nutrition, botany, and use*. New York: Gordon and Breach.

Morosi, R. & Bartletti, D. (2014, December 7). Product of Mexico: Hardship on Mexico's farms, a bounty for U.S. tables. Retrieved from <http://graphics.latimes.com/product-of-mexico-camps/>

Nicolopoulou-Stamati, P., Maipas, S., Kotampasi, C., Stamatis, P., & Hens, L. (2016). Chemical pesticides and human health: the urgent need for a new concept in agriculture. *Frontiers in public health*, 4, 148.

Network for Business Innovation and Sustainability; Institute for Environmental Research and Education. (2007). *Canning Green Beans Ecoprofile of Truitt Brothers Process*. Schenck, R.

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi:10.1126/science.aag0216

Qunneville, L. (2017, October 11). HGMH's therapeutic garden has become a model space for natural healing. Retrieved from <https://www.nourishhealthcare.ca/blog/2017/10/10/hgmhs-therapeutic-garden-has-become-a-model-space-for-natural-healing>

Thompson, P., Newsome, K., & Commander, J. (2012). 'Good when they want to be': Migrant workers in the supermarket supply chain. *Human Resource Management Journal*, 23(2), 129-143. doi:10.1111/j.1748-8583.2011.00186.x

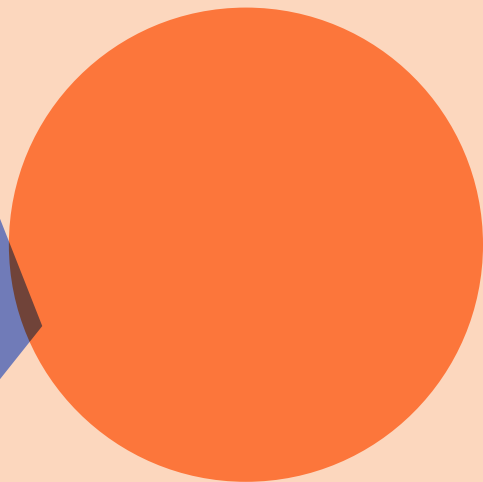
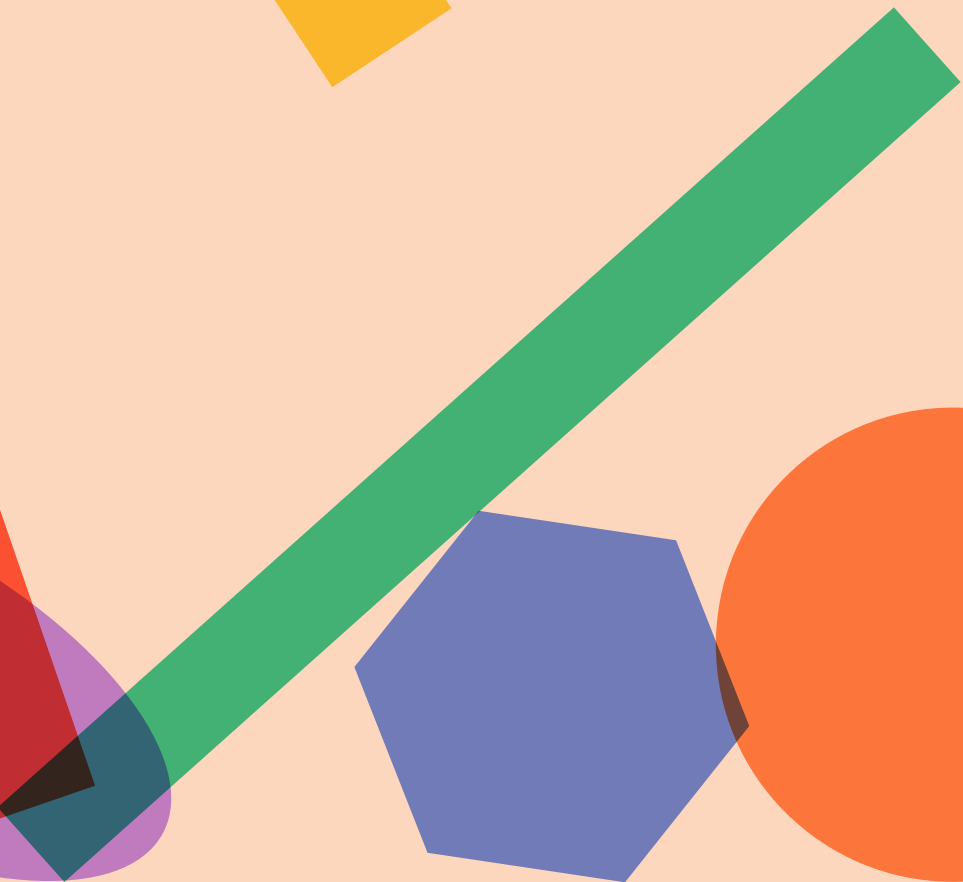
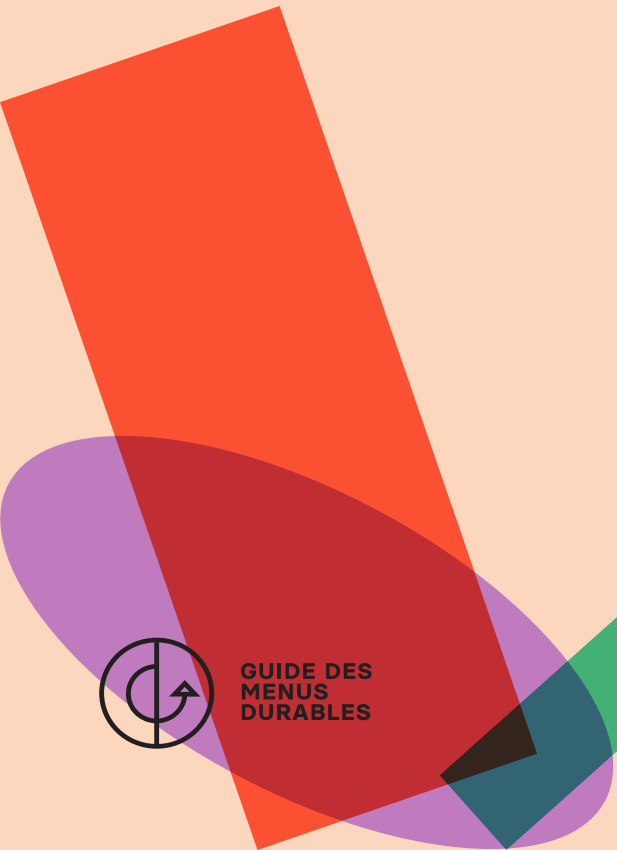
Wakeland, W., Cholette, S., & Venkat, K. (2012). Food transportation issues and reducing carbon footprint. In *Green technologies in food production and processing* (pp. 211-236). Springer, Boston, MA.

Winter, C. K. & Francis, F. J. (1997). Assessing, managing, and communicating chemical food risks. *Food Technology*, 51(5), 85-92. Retrieved from http://www.ift.org/~media/Knowledge%20Center/Science%20Reports/Scientific%20Status%20Summaries/assessingfoodrisk_0597.pdf

Winter, C. K., & Katz, J. M. (2011). Dietary Exposure to Pesticide Residues from Commodities Alleged to Contain the Highest Contamination Levels. *Journal of Toxicology*, 2011, 1-7. doi:10.1155/2011/589674

Weber, C. L., & Matthews, H. S. (2008). Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States. *Environ. Sci. Technol.*, 42 (10), 3508-3513. doi: 10.1021/es702969f

Wunderlich, S. M., Feldman, C., Kane, S., & Hazhin, T. (2008). Nutritional quality of organic, conventional, and seasonally grown broccoli using vitamin C as a marker. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 59(1), 34-45. doi:10.1080/09637480701453637



GUIDE DES
MENUS
DURABLES