



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 10

# Choisir des boissons et des collations durables



# Les boissons et les collations durables

## Pourquoi prendre des boissons et des collations?

Les boissons et les collations peuvent servir de compléments pour combler les besoins nutritionnels quotidiens de vos clients. Ces sources alimentaires pratiques et accessibles aident à les soutenir entre les repas.

## Pourquoi est-il important d'opter pour des boissons et des collations durables?

Les boissons et les collations sont souvent des produits ultratransformés contenant de nombreux ingrédients non durables (comme certaines huiles et certains additifs). Ces aliments ont peu de valeur nutritive, et leur production est très énergivore. De plus, ils se présentent souvent dans des emballages en plastique individuels, qui constituent une grande source de déchets. La transition vers des collations et boissons plus durables, achetées et servies en vrac, permettrait non seulement d'apporter la satiété alimentaire aux clients, mais aussi de réduire l'impact environnemental.

## Quels effets les boissons et les collations durables ont-elles sur la santé?

Le choix durable est souvent le choix santé : par exemple, des fruits et légumes crus et de saison requièrent peu d'emballage et offrent un bon apport nutritionnel. Idéalement, une collation ou une boisson durable est une source de protéines et de fibres (pour ceux et celles qui les tolèrent) qui soutient les clients jusqu'à leur prochain repas. Il est facile d'introduire dans les collations de nouvelles sortes de protéines végétales, qui peuvent contribuer à réduire la quantité de protéines à fournir dans les repas.

# 2

## Quelles sont mes normes à l'égard des boissons et des collations?

Avant même de choisir les types de boissons et de collations qui se retrouveront 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.).

Boissons	Clientèle a	Clientèle b
De l'eau du robinet ou de l'eau filtrée est accessible en tout temps sur les unités.	X	X
Seul du jus pur à 100 % est offert aux patients, sur demande.	X	X
Des boissons chaudes (eau chaude, thé, café, substituts sans caféine) sont offertes trois fois par jour.	X	X
Il y a toujours un type de lait végétal riche en protéines (p. ex. lait de soya) et du lait 2 %.	X	X

Collations	Clientèle a	Clientèle b
Une quantité limitée de collations en vrac est offerte dans chaque unité.	Trousse d'hypoglycémie	X
Deux collations personnalisées (régime, texture, consistance) sont données chaque jour.	X	X
Diverses collations sont offertes dans un menu cyclique.		
Une liste de collations sur demande est disponible pour les clients désirant autre chose que ce qui leur est servi.	X	X
Des collations sont offertes en après-midi et après le souper.	Au besoin	X
Un outil de substitution aide le personnel infirmier à choisir d'autres collations pour les clients qui n'aiment pas celles qui leur sont servies.		

# 3

## Choisir des boissons durables

CHOIX DE BOISSON  
(de la plus durable à la moins durable, sauf si indiqué)

### 1. Eau

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- Faire de l'eau la boisson de choix.
- **Éviter l'eau embouteillée.**
  - L'embouteillage exige de l'énergie et de l'eau, et produit de vastes quantités de déchets de plastique. L'emballage, le transport et les autres étapes de la chaîne d'approvisionnement peuvent nécessiter, conjointement, de six à sept fois plus d'eau que la quantité embouteillée<sup>237</sup>.
- **Boire l'eau du robinet.**
  - L'eau du robinet est la source la moins chère et la plus durable. Sa distribution est régie étroitement par les *Recommandations pour la qualité de l'eau potable au Canada*<sup>238</sup>.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Servir en vrac.**
  - Remplir un pichet ou un distributeur d'eau du robinet au lieu d'offrir des bouteilles de plastique individuelles.
- **Offrir de l'eau aromatisée maison.**
  - Couper des fruits ou des légumes locaux – comme des fraises, des melons d'eau ou des concombres – et les plonger dans un grand distributeur d'eau. Les oranges, les citrons et les limes sont aussi de bons choix.

Voir le chapitre 8 pour des exemples de fruits durables.

Voir le chapitre 6 pour des exemples de légumes durables.



### 2. Eau végétale



#### ÉRABLE - NOIX DE COCO

- La sève d'arbres<sup>239</sup> et l'eau de coco<sup>240</sup> sont riches en électrolytes et peuvent également être une bonne source d'antioxydants.
- **Choisir des fournisseurs régionaux ou de provinces et d'États voisins.**
  - Le Canada est le plus grand producteur d'eau d'érable au monde, détenant à lui seul 80 % du marché<sup>241</sup>.
- **Choisir des produits biologiques.**
  - Rechercher des produits affichant les logos Biologique Canada ou USDA Organic, qui indiquent une production durable.

- **Privilégier les emballages recyclables.**
  - Les emballages de carton et d'aluminium sont recyclables, et les bouteilles de verre sont réutilisables.

237 Gustafson. (2013).  
238 Santé Canada. (2017).  
239 Yuan, *et al.* (2013).  
240 Yong, *et al.* (2009).  
241 Peritz. (2017).

CHOIX DE BOISSON  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

### 3. Jus



### 4. Smoothie



**FAITS MAISON, AVEC FIBRES - FAITS DE FRUITS OU LÉGUMES À 100 %, SANS SUCRE AJOUTÉ**

**FAITS DE FRUITS OU LÉGUMES À 100 %, SANS SUCRE AJOUTÉ - À BASE DE PROTÉINES VÉGÉTALES - À BASE DE PROTÉINES ANIMALES (ŒUFS, PRODUITS LAITIERS)**

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

Voir le chapitre 8 pour des exemples de fruits de saison.

Voir le chapitre 6 pour des exemples de légumes de saison.

- **Privilégier les jus faits maison.**
  - Les fruits défraîchis trouveront une seconde vie dans un bon jus maison.
- **Éviter les sucres ajoutés.**
  - Les jus contiennent des sucres libres et augmentent les risques de sensibilité dentaire<sup>242</sup>. Les boissons contenant des sucres libres ne doivent pas être consommées régulièrement. Elles peuvent toutefois être utiles pour augmenter l'apport calorique d'un client qui en a besoin.
- **Choisir des produits biologiques.**
  - Rechercher des produits affichant les logos Biologique Canada ou USDA Organic, qui indiquent une production durable.

Voir le chapitre 8 pour des exemples de fruits de saison.

Voir le chapitre 6 pour des exemples de légumes de saison.

- **Ajouter des protéines pour en augmenter la valeur nutritive.**
  - Privilégier les sources de protéines végétales, par exemple la poudre de soya, les noix et les graines, pour rassasier votre clientèle jusqu'au prochain repas.

Voir le chapitre 4 pour des exemples durables.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Servir en vrac.**
  - Remplir un pichet ou un distributeur de jus au lieu d'acheter des boîtes de jus préemballé.

- **Servir en vrac.**
  - Remplir un pichet ou un distributeur de smoothie et fournir des verres réutilisables au lieu d'offrir des bouteilles individuelles.



CHOIX DE BOISSON  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

## 5. Thé



TISANE - THÉ DU LABRADOR - VERT - PU'ER - BLANC - OOLONG  
NOIR (ORANGE PEKOE)

Le thé est riche en flavonoïdes, des composés qui peuvent contribuer au maintien d'une bonne santé et à la prévention des maladies chroniques<sup>243</sup>. De nombreuses études menées sur des rats et sur des humains ont démontré les bienfaits des flavonoïdes dans le traitement du cancer et des maladies cardiovasculaires<sup>244</sup>. Cette piste doit toutefois être étudiée de façon plus approfondie.

- **Choisir des fournisseurs régionaux ou de provinces et d'États voisins.**
  - Acheter chez des entreprises autochtones des thés locaux faits de plantes et d'herbes locales, par exemple le genévrier, la camarine noire et la chicouté. Le thé du Labrador procure certains bienfaits; en effet, des études récentes ont semblé démontrer son efficacité à stabiliser la glycémie de patients diabétiques<sup>245</sup>.
- **Choisir des produits affichant un logo de certification, surtout s'ils sont importés.**
  - Les produits portant les logos Biologique Canada, Fairtrade ou Rainforest Alliance Certified sont issus d'une production durable.

Pour en savoir plus sur la production de thé durable, voir l'annexe.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - Acheter des feuilles de thé en vrac plutôt que des sachets de thé préemballé. Sinon, choisir des sachets de thé faits de matériaux biodégradables et compostables (certains sachets contiennent du plastique comme le polypropylène).
- **Servir en vrac.**
  - Servir le thé dans un grand distributeur à eau chaude ou dans une grande théière.
- **Servir avec une option de lait durable.**
  - Voir ci-dessous pour des options de laits durables.
- **Servir avec une option de sucre durable.**
  - Voir le chapitre 9 pour des exemples durables.

## 6. Boissons fermentées



KVAS - KOMBUCHA - KÉFIR D'EAU - KÉFIR DE LAIT VÉGÉTAL -  
KÉFIR DE LAIT

Les boissons fermentées sont riches en probiotiques, qui contribuent au maintien d'une bonne santé intestinale<sup>246</sup>.

Le kvas est une boisson de céréale fermentée – habituellement le seigle – généralement aromatisée de fruits et d'herbes (fraises, menthe, etc.).

Le kombucha est un type de thé fermenté et sucré. Le processus de fermentation augmente les bienfaits des flavonoïdes du thé<sup>247</sup>.

Le kéfir résulte de la fermentation des grains de kéfir dans le lait<sup>248</sup>. Le kéfir peut également être fait à partir d'eau sucrée ou de lait végétal, par exemple le lait de coco.

- **Éviter les sucres ajoutés.**
  - Vu leur goût aigre, les boissons fermentées contiennent souvent de grandes quantités de sucre ajouté. Privilégier plutôt les boissons fermentées sucrées à l'aide de fruits.

243 Higdon et Frei. (2003).  
244 Khan et Mukhtar. (2007).  
245 Radio-Canada. (2011).  
246 Hemarajata et Versalovic. (2012).  
247 Chakravorty, *et al.* (2016).  
248 Dlusskaya, *et al.* (2007).

CHOIX DE BOISSON  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

## 7. Café



### REGULIER - DÉCAFÉINÉ

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- **Éviter le café décaféiné.**
  - La caféine est enlevée des grains de café au moyen de différents processus utilisant des solvants, possiblement de l'eau, du dichlorométhane ou du dioxyde de carbone<sup>249</sup>. Peu d'études ont été réalisées sur la durabilité de ces processus.
- **Chercher des certifications ou des logos.**
  - Les logos Certified Organic, Fairtrade, ÉcoLogo, Bird Friendly et Rainforest Alliance Certified indiquent des méthodes de production favorables aux dimensions sociale et environnementale.

Pour en savoir plus sur le café durable, voir l'annexe.

Voir le [Sustainable Coffee Challenge](#) de l'organisme Conservation International.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Éviter le plastique à usage unique.**
  - Acheter du café moulu en vrac plutôt que des cartouches individuelles.
- **Servir en vrac.**
  - Remplir un distributeur de boisson chaude pour le service.
- **Servir avec une option de lait durable.**

Voir ci-dessous pour des options de laits durables.
- **Servir avec une option de sucre durable.**

Voir le chapitre sur les condiments, les assaisonnements, les édulcorants et les gras durables.

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- Éviter les arômes artificiels.
- Privilégier les boissons faites d'ingrédients entiers.
 

Voir à l'annexe la liste d'additifs et d'agents de conservation, ainsi que de l'information additionnelle sur les arômes artificiels.
- Éviter les aliments à teneur élevée en sucre et en sodium.
  - Le sucre ne devrait pas être le premier ingrédient, et le sel ne devrait pas faire partie des principaux ingrédients. Les produits riches en sucre peuvent augmenter les risques d'obésité ainsi que de sensibilité et de carie dentaires<sup>253</sup>.
- Limiter les gras saturés.
- Les aliments servis devraient contenir moins de 3 g de gras saturés par portion de 30 g.

249 Farah. (2009).

250 Poore et Nemecek. (2018).

251 McVean et Lee. (2017).

252 La Presse Canadienne. (2017).

253 British Columbia Dental Association. (s.d.).

## 8. Lait animal et végétal



### LAITS VÉGÉTAUX - SOYA - AVOINE - RIZ - AMANDE/CAJOU LAIT ANIMAL

- **Choisir des laits végétaux enrichis à forte teneur en protéines.**
  - Le lait végétal le plus riche en protéines et le plus écologique est le lait de soya<sup>250</sup>. Si vous choisissez un autre type de lait végétal, assurez-vous qu'il répond aux besoins nutritionnels de votre clientèle<sup>251</sup>.
- **Éviter les laits végétaux sucrés.**
  - Choisir des laits végétaux nature, sans arômes ni sucres ajoutés. Le sucre figure souvent au deuxième rang sur les listes d'ingrédients<sup>252</sup>.
- **Choisir des laits végétaux biologiques.**
  - Les logos Biologique Canada et USDA Organic certifient que les aliments sont issus d'une production durable.
- **Choisir du lait animal durable.**
  - Rechercher notamment des produits biologiques provenant d'animaux nourris à l'herbe et élevés en pâturage.

Pour en savoir plus, voir le chapitre 4.

- **Servir en vrac.**
  - Acheter de grands cartons ou de grandes bouteilles de lait et servir dans des verres réutilisables plutôt que d'acheter des cartons individuels.

## ÉVITER: Boissons aromatisées ou sucrées

### BOISSONS GAZEUSES - BOISSONS ÉNERGÉTIQUES - CHOCOLATS CHAUDS - CAFÉS OU THÉS AROMATISÉS - LAITS AROMATISÉS - MÉLANGES DE JUS



# 4

## Choisir des collations durables

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la moins durable, sauf si indiqué)

### 1. Fruit

CRUS (TRANCHÉS) - MÉLANGÉS (SMOOTHIE) - SURGELÉS - SÉCHÉS

Voir le chapitre 8 pour des exemples de fruits durables.

- Éviter les aliments transformés et riches en sucre.
  - Privilégier les aliments entiers sans sucre ajouté, par exemple les fruits séchés sans additifs. Les fruits tranchés – pommes, poires, baies, cerise – sont aussi d'excellents choix.

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS



### 2. Légumes et trempettes



HUMMUS - BEURRES DE NOIX - BABA GHANOUJ (TREPETTE D'AUBERGINE) - YOGOURT À L'ANETH - LABNEH - CUBES DE FROMAGE, FROMAGE À LA CRÈME

Voir le chapitre 6 pour des exemples de légumes durables.

- Éviter les trempettes riches en sodium ou en sucre.
  - Les trempettes transformées peuvent être riches en sodium ou en sucre.
- Éviter les trempettes contenant des additifs.
  - Privilégier les trempettes aromatisées d'ingrédients simples, par exemple des herbes ou des épices.
  - Voir la liste d'additifs et d'agents de conservation à l'annexe.
- Choisir des trempettes végétales.
  - Le houmous et le beurre d'arachide sont d'excellentes sources de protéines.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- Éviter les emballages à usage unique.
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- Servir en vrac.
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

- Éviter les emballages à usage unique.
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- Servir en vrac.
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.
- Préparer des trempettes maison.
  - Les trempettes maison sont plutôt simples à préparer. En plus, vous pouvez contrôler leur valeur nutritionnelle et réduire le gaspillage.

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

### 3. Maïs soufflé

**NON ASSAISONNÉ (NATURE) - ASSAISONNÉ (BEURRE, FINES HERBES, ÉPICES)**

- **Éviter les aliments riches en sodium et contenant des additifs.**
  - Privilégier le maïs soufflé nature ou assaisonné d'herbes ou d'épices plutôt que les options riches en sodium.
- **Faire son propre maïs soufflé à partir de grains de maïs achetés en vrac.**
  - Faire son propre maïs soufflé et l'assaisonner d'herbes ou d'épices plutôt que d'acheter du maïs soufflé transformé et assaisonné.

Voir le chapitre 9 pour des suggestions d'herbes et d'épices.
- **Acheter auprès de fournisseurs régionaux qui produisent des aliments biologiques ou durables.**
  - Au Canada, le maïs est une culture génétiquement modifiée.

Voir l'annexe pour obtenir plus d'informations sur les cultures génétiquement modifiées.

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

### 4. Craquelins

**NON ASSAISONNÉS (NATURES) - ASSAISONNÉS (BEURRE, FINES HERBES, ÉPICES)**

- **Éviter les produits riches en sodium et contenant des additifs et des sucres ajoutés.**
  - Favoriser les produits faits d'ingrédients simples, par exemple les craquelins assaisonnés d'herbes ou d'épices.
- **Éviter les craquelins faits avec des huiles non durables.**
  - L'huile de palme est particulièrement nuisible à l'environnement.

Voir le chapitre 9 pour en apprendre davantage.
- **Choisir des craquelins riches en fibres de qualité.**
  - Essayer les céréales rustiques ou les céréales entières, par exemple le blé khorasan ou le sorgho.

Voir le chapitre 5 pour découvrir des options durables.
- **Choisir des craquelins riches en protéines de qualité.**
  - Les craquelins faits avec des protéines végétales, par exemple des noix et des graines, peuvent rassasier votre clientèle jusqu'au prochain repas.

Voir le chapitre 4 pour des exemples durables.

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

## 5. Haricots séchés ou rôtis

**POIS CHICHES RÔTIS - FÈVES DE SOYA (EDAMAME) - GOURGANES**  
PAS EN ORDRE DE DURABILITÉ

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- Éviter les aliments riches en sodium et contenant des additifs.
- Privilégier les ingrédients simples contenant peu de sel, comme les fèves assaisonnées d'herbes ou d'épices.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- Éviter les emballages à usage unique.
- De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- Servir en vrac.
- Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

## 6. Noix

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

Voir le chapitre 4 pour en apprendre davantage.

- Éviter les options ultratransformées et riches en sodium et en sucre.
- Privilégier les noix crues, ou les noix assaisonnées avec peu de sel, par exemple avec des herbes ou des épices.
- Choisir des beurres de noix naturels.
- Les beurres de noix naturels sont faits d'ingrédients entiers : noix, sel ou sucre. Il faut les conserver au réfrigérateur, puisque des aflatoxines, produites par les moisissures, peuvent se développer dans la chaleur et l'humidité<sup>254</sup>.

- Éviter les emballages à usage unique.
- De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- Servir en vrac.
- Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

## 7. Poudings et yogourts



**POUDING VÉGÉTAL** (SOYA, AMANDE, CAJOU, NOIX DE COCO) -  
**YOGOURT VÉGÉTAL** (SOYA, AMANDE, CAJOU, NOIX DE COCO)  
- **YOGOURT NATURE** - **YOGOURT AVEC DES FRUITS FRAIS OU DE  
LA CONFITURE FAIBLE EN SUCRE - AVEC DES CÉRÉALES OU DES  
GRANOLAS**

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- **Éviter les longues listes d'ingrédients qui contiennent des additifs et des agents de conservation.**
  - Les additifs et les agents de conservation, ajoutés pour prolonger la durée de conservation, allongent aussi la liste des ingrédients. Rechercher les aliments entiers connus.
- **Éviter les produits riches en sucre et les édulcorants artificiels.**
  - Les aliments allégés en calories contiennent souvent des édulcorants artificiels. Puisque leur apport nutritionnel est nul, nous ne savons pas s'ils sont particulièrement utiles ou nuisibles au maintien d'un équilibre énergétique global.  
Voir la liste exhaustive d'édulcorants artificiels à l'annexe.
- **Éviter les produits sans gras.**
  - Généralement, les produits allégés en gras contiennent des additifs, par exemple des épaississants (lesquels augmentent la teneur en glucides)<sup>255</sup>, des édulcorants artificiels et de grandes quantités de sel et de sucre pour améliorer le goût.
- **Choisir des poudings de soya et des yogourts biologiques.**
  - Le soya biologique respecte les normes du USDA ou de Biologique Canada, lesquelles assurent la durabilité environnementale des pratiques agricoles. De plus, le soya biologique renferme de meilleures propriétés nutritionnelles que le soya ordinaire<sup>256</sup>.
- **Choisir des poudings et yogourts 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 pâturage<sup>257</sup>.  
Voir le chapitre 4 pour en apprendre davantage.
- **Servir des granolas ou céréales entières.**
  - Voir le chapitre 5 pour des exemples durables.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

## 8. Œufs durs



Les œufs canadiens proviennent de poules élevées sans antibiotiques et sans hormones de croissance.

- **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 »<sup>258</sup>.
- **Choisir des œufs biologiques.**
  - La volaille biologique canadienne est nourrie de moulée sans sous-produits animaux et élevée sans antibiotiques.  
Voir le chapitre 4 pour en apprendre davantage.

255 BC Provincial Cook Articulation Committee et go2HR. (2012).

256 Bohn, *et al.* (2014).

257Laanela. (2016).

258 Les Producteurs de poulet du Canada. (s.d.).

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

## 9. Cubes ou tranches de fromage



**COTTAGE - FÉTA - CHEDDAR - MOZZARELLA - HAVARTI - EDAM  
GOUDA - SUISSE - GRUYÈRE - ASIAGO - PEPPER JACK**  
PAS EN ORDRE DE DURABILITÉ

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

Tous les produits laitiers canadiens sont sans antibiotiques et sans hormones de croissance.

- **Éviter les fromages aromatisés et transformés.**
  - Les fromages fumés, par exemple, peuvent contenir plus de sodium que les fromages non aromatisés.
- **Éviter les produits riches en gras saturés.**
  - La plupart des fromages sont riches en gras saturés : ajuster les portions en conséquence.
- **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 pâturage<sup>259</sup>.
- **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 ».

Voir le chapitre 4 pour en apprendre davantage.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

## 10. Sucrieries maison



**POUDINGS (LAIERS OU VÉGÉTAUX)- BISCUITS - MUFFINS**  
PAS EN ORDRE DE DURABILITÉ

Voir le chapitre 8 pour des exemples durables.

- **Limiter la quantité de sucre.**
  - Privilégier le miel ou le sirop d'érable, qui peuvent être durables et achetés localement.

Voir le chapitre 9 pour découvrir d'autres options de sucres durables.

- **Choisir des farines et des céréales durables et de qualité.**
  - Ces options ont une bonne valeur nutritive, et aideront à rassasier votre clientèle jusqu'au prochain repas.

Voir le chapitre 5 pour des exemples durables.

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

CHOIX DE COLLATION  
(de la plus durable à la  
moins durable, sauf si  
indiqué)

## 11. Sandwich avec protéine

**SUBSTITUT VÉGÉTAL - FROMAGE - ŒUFS - POISSONS  
ET FRUITS DE MER - VOLAILLE**

CONSEILS POUR  
LE CHOIX DES ALIMENTS

- **Choisir des protéines végétales durables et de qualité.**
  - Le tofu, le tempeh et le seitan sont des aliments traditionnels dans bon nombre de cultures, mais ces substituts de viande peuvent également avoir une longue liste d'ingrédients qui comprend du sel, du sucre, des agents de remplissage et des additifs<sup>260</sup>.
  - Servir une tartina de tofu avec des épices et de la mayonnaise, ou un sandwich de beurre de noix.
 

Consulter les informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sodium.
- **Choisir des protéines animales durables et de qualité.**
  - Privilégier les options biologiques et provenant d'animaux nourris à l'herbe et élevés en liberté.
 

Voir le chapitre 4 pour des exemples durables.
- **Choisir du pain de qualité.**

Voir les options durables au chapitre 5.
- **Ajouter des légumes.**
  - Agrémenter vos sandwichs de laitue, de tomates ou de concombres tranchés.
 

Voir le tableau des légumes pour découvrir des options durables.

CONSEILS POUR  
LE SERVICE

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.



## 12. Sucrieries du commerce



**SWEET: BISCUITS - MUFFINS - POUDINGS - SORBETS, CRÈMES GLACÉES -  
SUCETTES GLACÉES - COLLATIONS SALÉES DU COMMERCE: CRAQUELINS  
- CROUSTILLES**  
PAS EN ORDRE DE DURABILITÉ

Il existe une panoplie de procédés de fabrication qui contribuent à la durabilité des sucrieries du commerce, et ils peuvent être adoptés aussi bien par les artisans locaux que par les grandes compagnies.

- **Éviter les longues listes d'ingrédients, en particulier celles qui contiennent des additifs, des agents de conservation et des arômes artificiels.**
  - Les additifs et les agents de conservation, ajoutés pour prolonger la durée de conservation, allongent aussi la liste des ingrédients. Privilégier plutôt les aliments simples et connus.
  - Privilégier également les arômes naturels.
 

Voir la liste d'additifs et d'agents de conservation à l'annexe.
- **Éviter l'huile de palme.**
  - La production de l'huile de palme est extrêmement nuisible à l'environnement, à la faune et à la santé humaine. Privilégier les huiles issues d'une production durable ou limiter la consommation. Voir l'annexe du chapitre 8.
- **Éviter les gras trans.**
  - De petites quantités de gras trans se retrouvent naturellement dans les aliments. L'ajout de gras trans industriels sous forme d'huiles hydrogénées, cependant, est interdit au Canada depuis le 17 septembre 2018. Les fabricants ont deux ans pour se conformer à la réglementation<sup>261</sup>.
- **Éviter les aliments à teneur élevée en sucre et en sodium.**
  - Le sucre ne devrait pas être le premier ingrédient, et le sel ne devrait pas faire partie des principaux ingrédients.
- **Limiter les gras saturés.**
  - Les aliments servis devraient contenir moins de 3 g de gras saturés par portion de 30 g.
- **Choisir des grains entiers.**

Voir le tableau des féculents pour découvrir des options durables.

- **Éviter les emballages à usage unique.**
  - De façon générale, les collations individuelles contiennent beaucoup d'agents de conservation et peu d'ingrédients entiers; elles produisent aussi une grande quantité de déchets.
- **Servir en vrac.**
  - Dans la mesure du possible, acheter en grande quantité et servir en petites portions dans les cabarets.

<sup>260</sup> Health Care Without Harm. (2017).

<sup>261</sup> Ubelacker. (2018).



## Un mot sur les boissons et les collations 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.**

Les membres des Premières Nations utilisaient traditionnellement des arbres, des plantes et des herbes locaux pour faire différentes boissons. Par exemple, la menthe, la monarde fistuleuse, l'épinette, le cèdre et les feuilles de framboisier ou de bleuets étaient utilisés pour préparer des tisanes, et les fruits de ces plantes étaient souvent consommés crus en collation, ou séchés et conservés<sup>262</sup>.

Un exemple commun est le thé du Labrador, une plante à l'usage répandu. L'extrait qui suit est tiré du site Web d'Agriculture et Agroalimentaire Canada<sup>263</sup>.

### Thé du Labrador

Le thé du Labrador (*Rhododendron groenlandicum*) est une plante de milieu humide qui pousse dans la plupart des régions du Canada et du nord des États-Unis. Ses feuilles très aromatiques peuvent être utilisées pour préparer une tisane savoureuse. Plusieurs membres des Premières Nations utilisaient le thé du Labrador sous forme d'infusions pour traiter des pathologies impliquant un processus inflammatoire comme les brûlures, les rhumatismes, l'arthrite et l'asthme. Un partenaire de l'industrie travaille maintenant avec des scientifiques d'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) pour

262  
263

Kuhnlein et Turner. (1991).

Agriculture et Agroalimentaire Canada. (2017).

élaborer un extrait de thé du Labrador destiné à être utilisé dans une variété de produits.

Les collations autochtones étaient préparées à partir de plantes et d'animaux de saison, ou bien elles étaient conservées pour être consommées plus tard dans l'année, particulièrement en hiver alors que les ressources se faisaient rares. Les baies sauvages, les noix ainsi que la viande et le poisson fumés étaient des collations répandues<sup>264</sup>.

## Annexe

### Additifs

Voir la liste complète d'additifs approuvés par Santé Canada.

160

#### ARÔMES ARTIFICIELS

La composition chimique des arômes artificiels et naturels est la même. La seule différence réside dans leur source : les arômes artificiels sont synthétisés à partir de divers produits chimiques, les arômes naturels sont dérivés des composés chimiques qu'on retrouve dans les végétaux ou les aliments<sup>265</sup>. Le terme « naturel » ne signifie pas nécessairement qu'un aliment est sain ou sécuritaire, et l'inverse est aussi vrai pour le terme « artificiel ». Au final, c'est le dosage qui influence la toxicité : les arômes sont sécuritaires tant qu'ils sont consommés en quantités raisonnables.

#### COLORANTS ARTIFICIELS, COLORANTS ALIMENTAIRES ARTIFICIELS

La controverse entourant les colorants alimentaires artificiels concerne surtout la relation entre leur consommation et leurs effets sur le comportement des enfants, particulièrement sur le trouble déficitaire de l'attention. En raison de la variance en ce qui a trait à la collecte de données et aux méthodologies des 35 dernières années, il est difficile, d'un point de vue statistique, de tirer une conclusion définitive quant à l'effet qu'une variable peut jouer sur une autre<sup>266</sup>. Enfin, la Food and Drug Administration (FDA) aux

264  
265  
266

Régie de la santé des Premières Nations. (2014).  
Bloom. (2017).  
Nigg, *et al.* (2012).



États-Unis et l’Autorité européenne de sécurité des aliments ont conclu qu’il n’existait pas de lien substantiel entre les colorants étudiés et les effets sur le comportement<sup>267</sup>. Encore une fois, c’est le dosage qui influence la toxicité : les colorants artificiels sont sécuritaires tant qu’ils sont consommés en quantités raisonnables.

## ÉDULCORANTS ARTIFICIELS

Les édulcorants artificiels sont des substituts du sucre qui se présentent sous forme faible en calories ou sans calorie. Ils sont souvent employés par les personnes souffrant de diabète ou visant à perdre du poids<sup>268</sup>. Toutefois, peu d’études démontrent leur efficacité : dans la plupart des cas, on soutient plutôt qu’ils contribuent à l’hyperglycémie et à l’obésité, puisqu’ils altèrent le microbiote intestinal<sup>269 270</sup>.

## Café

Plusieurs des régions productrices de café sont situées autour de l’équateur dans l’hémisphère Sud, en Amérique centrale, en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie du Sud-Est. Le café est une culture vulnérable aux changements climatiques, spécialement en raison de ses besoins biophysiques, mais aussi de son importance économique vitale pour les producteurs partout dans le monde. En Amérique centrale, les petits exploitants agricoles dépendent de l’exportation du café, qui dynamise l’économie en contribuant au PIB et à la création d’emplois<sup>271</sup>. En Afrique, les pratiques d’agroforesterie qui assurent la diversité des cultures sont communes, mais la plupart des producteurs de café exploitent des petites entreprises agricoles peu prospères et reçoivent peu de bénéfices du marché<sup>272</sup>.

Des études ont démontré que les producteurs participant à des programmes de certification du café, comme la Rainforest Alliance<sup>273</sup>, qui promeuvent la durabilité et la prospérité des productions, voient leur salaire net augmenter.

## Thé

Le thé provient des montagnes de l’Asie, mais est également cultivé dans des petites régions du sud-est de l’Afrique<sup>274</sup>. La culture du thé

267 International Food Information Council (IFIC) et U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010).  
 268 Les diététistes du Canada. (2018).  
 269 Suez, *et al.* (2014).  
 270 Feehley et Nagler. (2014).  
 271 Mendez, *et al.* (2010).  
 272 Kufa. (2010).  
 273 Barham et Weber. (2010).  
 274 Kato et Shibamoto. (2010).

exige énormément de main-d'œuvre. Il est produit sur de grandes plantations ou par de petits agriculteurs. Dans le premier cas, les travailleurs ne sont généralement pas propriétaires des terres, et les normes de santé et de sécurité sont largement ignorées, ce qui soulève des enjeux éthiques<sup>275</sup>. Au Kenya, on a pu constater que la certification Rainforest Alliance améliore dans une certaine mesure les conditions de travail et la protection des ressources naturelles, bien qu'aucune différence n'ait été démontrée entre ces fermes certifiées et les fermes ordinaires en ce qui a trait aux conditions de vie et aux bienfaits sur la santé<sup>276</sup>.

Il est complexe de déterminer la durabilité du café et du thé. Beaucoup de facteurs entrent en ligne de compte. Quelques certifications peuvent toutefois vous guider dans vos choix :

Le système de commerce équitable garantit que les agriculteurs reçoivent leur juste part, travaillent dans des conditions sécuritaires et adoptent des pratiques environnementales durables<sup>277</sup>.

La certification biologique soutient les principes de santé, d'écologie et de soins en agriculture pour assurer la fertilité des sols et le bien-être des animaux, ainsi qu'un usage réfléchi des ressources naturelles et leur recyclage<sup>278</sup>.

La Rainforest Alliance inspecte des entreprises agricoles pour évaluer la préservation de la biodiversité, le respect de normes éthiques du travail, la protection des ressources naturelles et la qualité de la planification et de la gestion agricoles<sup>279</sup>.

L'Université de la Saskatchewan a créé un guide d'achat durable du thé et du café (en anglais seulement) : <https://sustainability.usask.ca/documents/commodity-protocols/Coffee%20and%20tea.pdf>.

## 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'hui<sup>280</sup>. 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

275  
276  
277  
278  
279  
280

Ahmed et Hossain. (2016).  
Postles. (2018).  
Fairtrade Canada. (s.d.).  
Office des normes générales du Canada. (2015).  
Rainforest Alliance. (2018).  
Gepts. (2001).

subir une évaluation rigoureuse de Santé Canada, qui déterminera si elle est sécuritaire pour la consommation humaine.<sup>281</sup> Le génie génétique est employé pour la fabrication de diverses formes de pesticides (ce qui inclut les herbicides, insecticides et fongicides)<sup>282</sup>. 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 herbicides<sup>283</sup>. 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 inexistant<sup>284</sup> <sup>285</sup>. 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 mondialement<sup>286</sup>. Au Canada, on autorise actuellement quatre cultures génétiquement modifiées: le maïs, le soya, le canola et la betterave à sucre<sup>287</sup>.

## Références

Agriculture & Agri-Food Canada. (2017, September 15). Labrador tea. Retrieved from <http://www.agr.gc.ca/eng/science-and-innovation/agriculture-and-agri-food-research-centres-and-collections/quebec/saint-hyacinthe-research-and-development-centre/labrador-tea/?id=1505392547608>

Ahmed, F., & Hossain, I. (2016). A Study Report on Working Conditions of Tea Plantation Workers in Bangladesh. *International Labour Organization*. Retrieved from [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-dhaka/documents/publication/wcms\\_563692.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-dhaka/documents/publication/wcms_563692.pdf)

Barham, B. L., & Weber, J. G. (2012). The Economic Sustainability of Certified Coffee: Recent Evidence from Mexico and Peru. *World Development*, 40(6), 1269-1279. doi:10.1016/j.worlddev.2011.11.005

Bøhn, T., Cuhra, M., Traavik, T., Sanden, M., Fagan, J., & Primicerio, R. (2014). Compositional differences in soybeans on the market: Glyphosate accumulates in Roundup Ready GM soybeans. *Food Chemistry*, 153, 207-215. doi:10.1016/j.foodchem.2013.12.054

281 Santé Canada. (2012).  
 282 Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (rcab.ca).  
 283 Gilbert. (2013).  
 284 Les diététistes du Canada. (s.d.).  
 285 Santé Canada. (2018).  
 286 Health Care Without Harm. (s.d.).  
 287 Les diététistes du Canada. (s.d.).

British Columbia Dental Association. (n.d.). Sugar and Acid. Retrieved from <https://www.bcdental.org/energydrinks/>

BC Provincial Cook Articulation Committee, & Go2HR. (2012). Understanding Ingredients for the Canadian Baker: Types of Thickening Agents. Retrieved from <https://opentextbc.ca/ingredients/chapter/types-of-thickening-agents/>

Bloom, J. (2017). Natural and Artificial Flavours: What's the Difference? *American Council on Science and Health*. Retrieved from <https://www.acsh.org/sites/default/files/Natural-and-Artificial-Flavors-What-s-the-Difference.pdf>

Canadian General Standards Board. (2015, March). 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](http://publications.gc.ca/collections/collection_2018/ongc-cgsb/P29-32-310-2018-eng.pdf)

Canadian Press. (2017, November 08). Plant-based milks shouldn't be main beverage for young children, health experts say | CBC News. Retrieved from <https://www.cbc.ca/news/health/plant-based-milks-for-kids-pediatricians-dietitians-1.4392857>

Chakravorty, S., Bhattacharya, S., Chatzinotas, A., Chakraborty, W., Bhattacharya, D., & Gachhui, R. (2016). Kombucha tea fermentation: Microbial and biochemical dynamics. *International Journal of Food Microbiology*, 220, 63-72. doi:10.1016/j.ijfoodmicro.2015.12.015

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

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. (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). Facts on Artificial Sweeteners. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Food-technology/Facts-on-Artificial-Sweeteners.aspx>

Dlusskaya, E., Jänsch, A., Schwab, C., & Gänzle, M. G. (2007). Microbial and chemical analysis of a kvass fermentation. *European Food Research and Technology*, 227(1), 261-266. doi:10.1007/s00217-007-0719-4

Fairtrade Canada. (n.d.). What is Fairtrade? Retrieved from <http://fairtrade.ca/en-CA/What-is-Fairtrade>

Farah, A. (2009). Coffee as a speciality and functional beverage. *Functional and Speciality Beverage Technology*, 370-395. doi:10.1533/9781845695569.3.370

Feehley, T., & Nagler, C. R. (2014). The weighty costs of non-caloric sweeteners. *Nature*, 514(7521), 176-177. doi:10.1038/nature13752

First Nations Health Authority. (2014, August 26). First Nations Traditional Foods Fact Sheets. Retrieved July 4, 2018, from [http://www.fnha.ca/Documents/Traditional\\_Food\\_Fact\\_Sheets.pdf](http://www.fnha.ca/Documents/Traditional_Food_Fact_Sheets.pdf)

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](https://www.nature.com/polopoly_fs/1.12907!/menu/main/topColumns/topLeftColumn/pdf/497024a.pdf?origin=ppub)

Gustafson, T. A. (2013, October 30). How Much Water Actually Goes Into Making A Bottle Of Water? Retrieved from <https://www.npr.org/sections/thesalt/2013/10/28/241419373/how-much-water-actually-goes-into-making-a-bottle-of-water>

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.

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. (2017). Guidelines for Canadian drinking water quality (Canada, Health Canada, Federal-Provincial-Territorial Committee on Drinking Water of the Federal-Provincial-Territorial Committee on Health and the Environment). Ottawa: Government of Canada.

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>

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](https://noharm.org/sites/default/files/lib/downloads/food/Genetic_Engineered_Food_Stmnt.pdf)

Health Care Without Harm. (2017). Redefining Protein: Adjusting Diets to Protect Public Health and Conserve Resources. Retrieved from [https://noharm-uscanada.org/sites/default/files/documents-files/4679/Redefining%20Protein%20Report\\_4-13-17.pdf](https://noharm-uscanada.org/sites/default/files/documents-files/4679/Redefining%20Protein%20Report_4-13-17.pdf)

Hemarajata, P., & Versalovic, J. (2012). Effects of probiotics on gut microbiota: Mechanisms of intestinal immunomodulation and neuromodulation. *Therapeutic Advances in Gastroenterology*, 6(1), 39-51. doi:10.1177/1756283x12459294

Higdon, J. V., & Frei, B. (2003). Tea Catechins and Polyphenols: Health Effects, Metabolism, and Antioxidant Functions. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 43(1), 89-143. doi:10.1080/10408690390826464

International Food Information Council (IFIC) and U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010). Food Additives & Ingredients - Overview of Food Ingredients, Additives & Colors. Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm094211.htm#qa>

Kato, M., & Shibamoto, T. (2001). Variation of major volatile constituents in various green teas from Southeast Asia. *Journal of agricultural and food chemistry*, 49(3), 1394-1396.

Khan, N., & Mukhtar, H. (2007). Tea polyphenols for health promotion. *Life Sciences*, 81(7), 519-533. doi:10.1016/j.lfs.2007.06.011

Krampner, J. (2014). *Creamy and crunchy: An informal history of peanut butter, the all-American food*. New York, NY: Columbia University Press.

Kufa, T. (2010). Environmental Sustainability and Coffee Diversity in Africa. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/228672549\\_Environmental\\_Sustainability\\_and\\_Coffee\\_Diversity\\_in\\_Africa](https://www.researchgate.net/publication/228672549_Environmental_Sustainability_and_Coffee_Diversity_in_Africa)

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

Méndez, V. E., Bacon, C. M., Olson, M., Petchers, S., Herrador, D., Carranza, C., . . . Mendoza, A. (2010). Effects of Fair Trade and organic certifications on small-scale coffee farmer households in Central America and Mexico. *Renewable Agriculture and Food Systems*, 25(03), 236-251. doi:10.1017/s1742170510000268

McVean, A., & Lee, C. (2017, November 16). Battle of the Milks: Are plant-based milks appropriate for children? Retrieved from <https://www.mcgill.ca/oss/article/health-and-nutrition/battle-milks-are-plant-based-milks-appropriate-children>

Nigg, J. T., Lewis, K., Edinger, T., & Falk, M. (2012). Meta-Analysis of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms, Restriction Diet, and Synthetic Food Color Additives. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(1). doi:10.1016/j.jaac.2011.10.015

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi:10.1126/science.aaq0216

Postles, H. (2018, May 31). Labour exploitation is endemic in global tea and cocoa industries, international study finds. Retrieved from <https://phys.org/news/2018-05-labour-exploitation-endemic-global-tea.html>

Radio Canada. (2011). Des plantes pour soigner le diabète. Retrieved from <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/502259/diabete-cris-the>

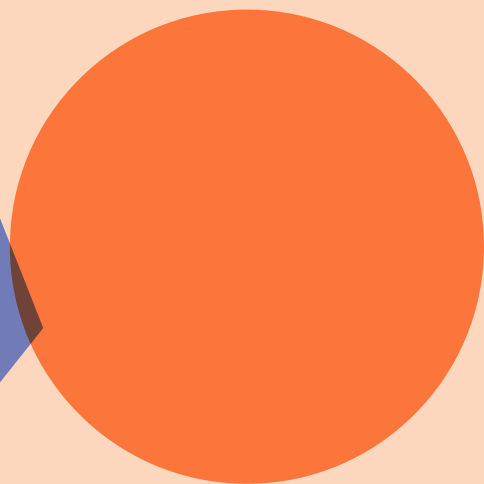
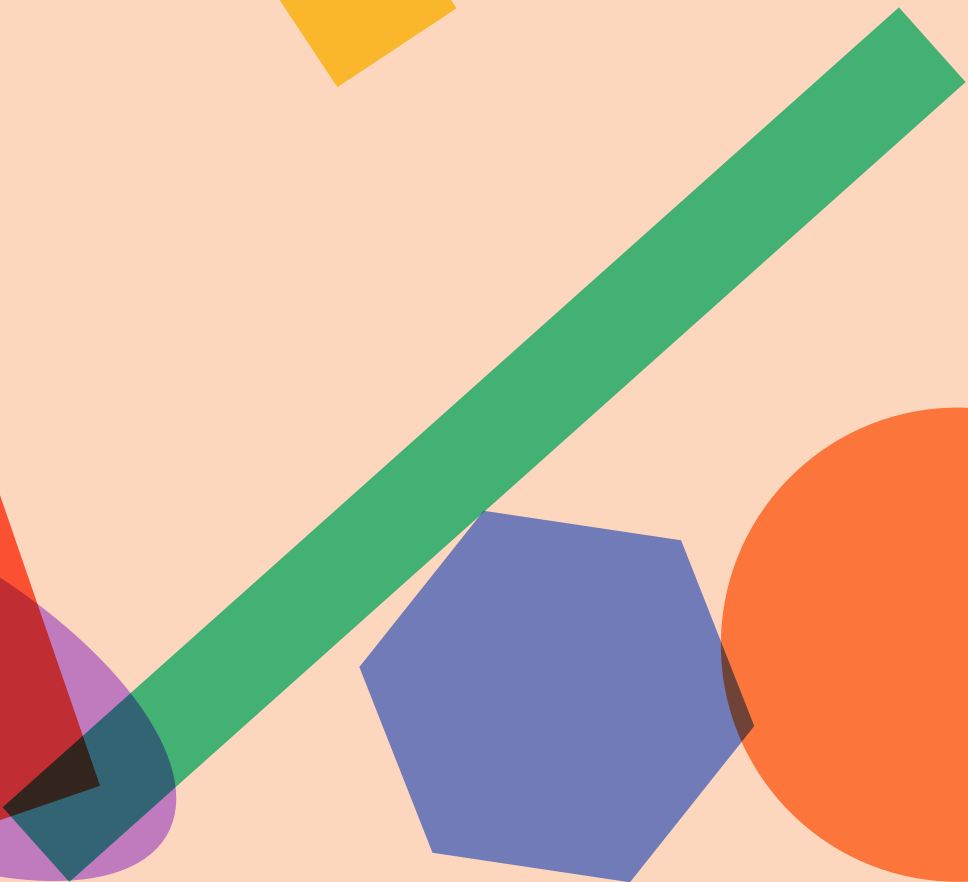
Rainforest Alliance. (2018, September 25). What Does Rainforest Alliance Certified™ Mean? Retrieved from <https://www.rainforest-alliance.org/faqs/what-does-rainforest-alliance-certified-mean>

Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman-Schapira, G., Thaiss, C. A., Maza, O., . . . Elinav, E. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*, 514(7521), 181-186. doi:10.1038/nature13793

Ubelacker, S. (2018, September 17). Canada bans use of trans fats in food products. Retrieved from <https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/article-canada-bans-use-of-trans-fats-in-food-products/>

Yong, J. W., Ge, L., Ng, Y. F., & Tan, S. N. (2009). The chemical composition and biological properties of coconut (*Cocos nucifera* L.) water. *Molecules*, 14(12), 5144-5164.

Yuan, T., Li, L., Zhang, Y., & Seeram, N. P. (2013). Pasteurized and sterilized maple sap as functional beverages: Chemical composition and antioxidant activities. *Journal of Functional Foods*, 5(4), 1582-1590.



GUIDE DES  
MENUS  
DURABLES