Document generated on 07/12/2025 12:49 a.m.

Nutrition Science en évolution
La revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

Engouement pour l'alimentation locale : la valorisation des produits québécois peut-elle appuyer la santé publique ?

Annie-Pier Mercier, Dt.P., Julie Fortier, M. Sc., Véronique Provencher, Dt.P., Ph. D. and Benoît Lamarche, Ph. D.

Volume 19, Number 2, Fall 2021

Des stratégies d'intervention en nutrition clinique et publique pour traiter l'hyperphagie, contrer la COVID-19 et favoriser l'offre alimentaire

URI: https://id.erudit.org/iderudit/1084271ar
DOI: https://doi.org/10.7202/1084271ar

See table of contents

Publisher(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (digital)

Explore this journal

Cite this article

Mercier, A.-P., Fortier, J., Provencher, V. & Lamarche, B. (2021). Engouement pour l'alimentation locale : la valorisation des produits québécois peut-elle appuyer la santé publique ? *Nutrition Science en évolution*, *19*(2), 39–43. https://doi.org/10.7202/1084271ar

Tous droits réservés © Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2021

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

ENGOUEMENT POUR L'ALIMENTATION LOCALE : LA VALORISATION DES PRODUITS QUÉBÉCOIS PEUT-ELLE APPUYER LA SANTÉ PUBLIQUE ?

Introduction

En 2019, les nouvelles directives de Santé Canada en matière d'alimentation étaient publiées dans la plus récente version du Guide alimentaire canadien (GAC). Le GAC, toujours axé sur les choix alimentaires, accorde maintenant une place non négligeable aux comportements alimentaires. On y encourage les Canadiens à manger en famille et en toute conscience, à cuisiner à la maison, à se méfier du marketing alimentaire, etc.

Dans la même lignée, d'autres comportements alimentaires, comme les comportements d'achats, intéressent certains chercheurs en nutrition. Des interventions ciblant certains comportements alimentaires sont vues comme une avenue prometteuse de promotion de la saine alimentation, vu les retombées modestes des approches plus traditionnelles. Avec l'engouement ces dernières années pour l'achat d'aliments locaux et l'importance accrue qu'on leur a accordée pendant la pandémie de la COVID-19, il est légitime de se demander si la promotion de ce comportement d'achat pourrait améliorer la qualité de l'alimentation de la population québécoise et ultimement sa santé.

Annie-Pier Mercier, Dt.P., candidate à la maîtrise
Julie Fortier, M. Sc., agente de planification, programmation et recherche à la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale
Véronique Provencher, Dt.P., Ph. D., professeure titulaire, École de nutrition et chercheure au Centre NUTRISS, INAF, Université Laval
Benoît Lamarche, Ph. D., professeur titulaire, École de nutrition ; Directeur scientifique Centre NUTRISS, INAF, Université Laval

La définition de l'alimentation locale que nous avons retenue pour cet article renvoie à deux notions de proximité : l'une étant spatiale, l'autre relationnelle. L'organisme Vivre en ville définit la proximité spatiale comme la distance séparant le consommateur du lieu de production de l'aliment en question ; quant à la proximité relationnelle, elle renvoie au concept de distribution via des circuits courts où les consommateurs interagissent directement avec la personne qui produit l'aliment (1). Dans la littérature, la notion de proximité relationnelle est le principal concept utilisé pour définir l'alimentation locale.

Objectifs d'apprentissage pour le lectorat

Les personnes qui liront cet article pourront approfondir leurs connaissances sur l'alimentation locale et les liens avec la qualité de l'alimentation, connaître l'état des connaissances scientifiques sur l'alimentation locale et ses répercussions sur la santé de la population et se familiariser avec certaines initiatives de recherche en cours au Québec.

Méthodologie

Cette recension des écrits s'inscrit dans une perspective de revue narrative de la littérature et ne doit pas être considérée comme exhaustive ou systématique. Elle vise à explorer l'état des connaissances actuelles en recherche. Les publications incluses dans cette recension sont majoritairement scientifiques. *Pubmed* et *Medline* ont été les deux principales bases de données employées. Voici les mots clés recherchés : *food purchase, local food, place of purchase, community supported agriculture, locally grown, short food supply chain AND health, diet*. Par la suite, quelques articles qui s'avéraient intéressants dans le cadre de cette revue se sont ajoutés au fil des lectures.

Que nous disent les études d'observation ?

Quelques études ont mesuré l'association entre le comportement de s'approvisionner en produits locaux et la qualité de l'alimentation de façon descriptive. L'étude de Minaker et coll. (2016) a documenté les effets de la motivation à s'approvisionner en produits alimentaires locaux et de la fréquence de leur approvisionnement sur la qualité de l'alimentation, l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille (2). L'équipe de recherche a observé qu'un approvisionnement fréquent en aliments locaux en visitant les marchés publics ou en se procurant des paniers bios était associé à un IMC et à un tour de taille moindres. Par ailleurs, seul l'approvisionnement fréquent en paniers bios était associé à une alimentation de meilleure qualité. La fréquence d'approvisionnement auprès des marchés publics et la simple motivation à acheter local n'y étaient pas associées.

L'étude de Machado et coll. (2018) a porté sur l'association entre le type de magasins fréquentés pour les achats alimentaires et la proportion d'aliments hautement transformés dans l'alimentation (3). L'équipe de recherche a observé que la fréquentation de commerces plus traditionnels, comme les marchés, les magasins spécialisés et les vendeurs de rue, était associée à une alimentation comportant moins de produits hautement transformés.

L'association entre l'approvisionnement par les circuits courts, un type d'approvisionnement où il y a un intermédiaire ou moins entre les producteurs et les consommateurs, et le risque de développer le syndrome métabolique a été étudiée par Santulli et coll. en 2019 (4). L'équipe de recherche mesurait également l'adhésion à l'alimentation méditerranéenne. L'équipe a observé que la prévalence du syndrome métabolique était plus élevée chez les personnes qui s'approvisionnaient dans les supermarchés que chez celles qui s'approvisionnaient dans les circuits courts. Les concentrations sanguines de triglycérides, de glucose, et d'insuline de même que la résistance à l'insuline étaient significativement supérieures chez les personnes qui s'approvisionnaient dans les supermarchés comparativement à celles qui le faisaient via les circuits courts. Pourtant, le score d'adhésion à l'alimentation méditerranéenne était similaire pour ces deux groupes, c'est-à-dire que l'approvisionnement local avait des effets positifs sur les indicateurs de santé, indépendamment de l'adhésion à une diète réputée pour ses effets sur la santé cardiovasculaire. Les scientifiques soulevaient l'influence possible d'un mode de vie plus actif relié au temps passé à jardiner ou à s'approvisionner dans des commerces à proximité ou plus spécialisés. Comme ni le poids ni le tour de taille ne différaient entre les deux groupes, l'équipe de recherche croit qu'il y aurait une association directe entre l'approvisionnement via les circuits courts et la santé métabolique. Si ces résultats préliminaires semblent intéressants, ils sont anecdotiques et il faudra que d'autres études confirment ce lien direct observé.

Mise à part la santé métabolique, des associations favorables ont été observées par une autre équipe de recherche entre la participation à des initiatives d'approvisionnement en aliments locaux et la santé mentale (5). Selon les résultats de l'étude de Bharucha et coll. (2019), les personnes qui participaient à des initiatives d'approvisionnement local étaient celles qui obtenaient des scores plus élevés en matière de gratitude et de satisfaction dans la vie (5). Toujours selon cette même étude, plus les personnes s'impliquaient dans ces initiatives, meilleure était leur alimentation, leur relation à la nature et la satisfaction de leurs besoins, soit trois dimensions importantes du bien-être (5).

Que nous disent les études d'intervention ?

Dans une revue narrative publiée en 2017 (6), une équipe de recherche a conclu que le fait de s'abonner à un panier fermier était généralement associé à une meilleure alimentation ou à une meilleure santé dans les études observationnelles. Dans cette même revue, les études d'intervention brossent toutefois un portrait à partir duquel il est plus difficile d'établir un lien clair entre l'approvisionnement en aliments locaux et la saine alimentation (6).

Quelques études ont évalué au moyen d'un devis contrôlé l'incidence de l'utilisation d'une initiative d'approvisionnement alimentaire locale. Les résultats rapportent pour la plupart des changements alimentaires favorables effectués par les sujets qui s'approvisionnent localement comparativement au groupe témoin non exposé à une telle initiative. Plus précisément, les résultats montrent que le groupe d'intervention prenait plus fréquemment les repas à la maison (7, 8) et moins souvent dans les établissements de restauration rapide (8). De plus, le nombre de portions de fruits et légumes que ce groupe consommait était supérieur à celui du groupe témoin (7-10).

Il faut toutefois interpréter les résultats avec prudence. Par exemple, l'étude de Feuerstein-Simon et coll. (2020) comportait un volet éducatif non négligeable (7). Certains résultats de Quandt et coll. (2013) n'atteignaient pas le seuil de signification statistique. En effet, l'augmentation du nombre de portions de fruits et légumes rapportée par l'équipe de recherche auprès d'un groupe de sujets à faible revenu n'était pas significative lorsqu'elle était comparée à celle du groupe contrôle (10). Dans l'étude de Vasquez et coll. (2016), l'effet positif de la participation à une initiative d'approvisionnement en aliments locaux ne semblait pas influencer la qualité globale de l'alimentation ni les indicateurs de santé, comme l'IMC (8). L'équipe de recherche a conclu que l'effet de certains comportements alimentaires favorables ne se reflétait pas nécessairement sur la qualité globale de l'alimentation dans les études d'intervention (6).

Un exemple québécois : le projet REPSAQ

Nous n'avons que très peu d'information quant au lien entre l'approvisionnement en aliments locaux et la qualité de l'alimentation au Québec. Le projet *Recherche participative pour comprendre le système alimentaire de Québec* (REPSAQ ; 2016-2019) a brossé un portrait du système alimentaire de la communauté métropolitaine de Québec et fourni des données inédites sur le sujet (11). Ce projet a permis, entre autres, de mesurer les comportements d'achat d'un échantillon de 299 personnes. Ces dernières ont rempli un questionnaire sur leurs habitudes d'approvisionnement alimentaire ainsi que trois rappels de 24 h en vue d'évaluer la qualité de leur alimentation. Les résultats de cette étude montrent une association, certes modeste, entre l'approvisionnement en aliments locaux et une meilleure qualité de l'alimentation en général (12). Les deux dimensions de la proximité (relationnelle et géographique) associées à l'alimentation locale ont été mesurées, ce qui constitue une première à notre connaissance. Ces résultats sont cohérents avec ceux recensés dans la littérature scientifique.

Comment favoriser l'alimentation locale ?

Quelques pistes d'actions sont proposées au tableau 1. Plusieurs proviennent d'une récente publication de Les diététistes du Canada qui définit le rôle des diététistes-nutritionnistes dans la promotion d'une alimentation durable (13).

Conclusion

L'alimentation de proximité comporte plusieurs avantages socio-économiques et environnementaux bien documentés (14), mais les liens avec la saine alimentation et la santé en général demeurent ténus malgré les résultats intéressants publiés par quelques articles dans les dix dernières années. Tout d'abord, on voit que les résultats des études d'observation et d'intervention mesurent majoritairement la proximité relationnelle soit un approvisionnement en aliments locaux via les circuits courts. Les personnes qui s'approvisionnent de cette façon semblent adopter des comportements alimentaires favorables à la saine alimentation. Puisque les mécanismes sous-jacents de cette association demeurent inconnus, l'incidence de l'approvisionnement alimentaire local sur la qualité de l'alimentation et sur la santé reste incertaine. C'est d'ailleurs ce qu'avait noté une équipe de recherche américaine en 2010 (15) et une équipe québécoise en 2012 (16).

Des chercheurs ont tout de même proposé certaines pistes d'explication. Les personnes qui consomment des aliments locaux se distingueraient déjà au départ de la moyenne de la population par la meilleure qualité de leur alimentation et leur plus grande consommation de fruits et légumes (17). Aussi, au niveau de l'offre, les aliments vendus dans les circuits courts seraient généralement moins transformés que dans les supermarchés. Puis, les circuits courts augmenteraient la disponibilité des fruits et légumes à prix abordable sur le marché ainsi que leur acceptabilité, c'est-à-dire l'envie d'en consommer une plus grande diversité (2).

Il importe donc de préciser et d'amplifier les messages véhiculés aux patients, aux consommateurs et au grand public pour rappeler que le choix de l'achat local n'est pas dicté uniquement par la proximité géographique. Manger local ne se résume pas seulement à se tourner vers les

Tableau 1. Pistes d'action pour favoriser les aliments locaux dans les différents secteurs d'activités en nutrition

Secteur d'activité	Actions
Gestion des services alimentaires	• Favoriser l'achat de produits locaux dans les établissements • Inscrire ses pratiques dans les orientations de différents programmes gouvernementaux ou non gouvernementaux (par exemple, la Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois par le MAPAQ : pour une alimentation locale dans les institutions publiques) • Demander aux fournisseurs d'accroître leur offre d'aliments locaux • Inclure la saisonnalité dans les menus
Nutrition clinique	• Connaître la saisonnalité et les lieux d'approvisionnement des aliments produits au Québec • Déboulonner les différents mythes à propos de l'alimentation locale
Nutrition en santé publique	• Promouvoir les mesures d'incitation politique et économique qui favorisent la production de fruits et légumes locaux • Soutenir les projets d'approvisionnement de proximité (jardins publics, communautaires, etc.)
Nutrition en bioalimentaire	• Encourager l'approvisionnement local auprès des industries alimentaires • Faire rimer produits locaux avec produits de bonne qualité nutritive
Recherche	• Soutenir et participer à la recherche sur l'alimentation locale en lien avec la santé
Communication	• Promouvoir avec nuance une alimentation locale en misant sur les bienfaits pour le bien-être et non uniquement pour la qualité de l'alimentation • Préciser les messages pour que l'achat local ne soit pas uniquement synonyme d'« Aliments du Québec », mais qu'il soit lié au concept de proximité relationnelle

marques de certifications d'Aliments du Québec, cette filière agroalimentaire québécoise dont la mission est de promouvoir l'industrie agroalimentaire du Québec. À l'instar de la plus récente mouture du GAC (2019), on peut encourager la consommation d'aliments locaux. Plus important encore, il importe d'aborder la façon de se les procurer.

Ce n'est pas parce qu'une personne se procure un aliment portant le logo « Aliments du Québec » au supermarché qu'elle retirera automatiquement les bienfaits associés à l'alimentation locale dont il est question dans cette revue. Il est possible que la valeur nutritive des produits cultivés au Québec ne soit pas systématiquement supérieure à celle de leurs homologues importés (18). Les messages visant à sensibiliser l'opinion publique à l'alimentation locale devraient véhiculer les atouts des circuits courts relevés par la présente revue.

Par ailleurs, si l'on veut que l'achat d'aliments locaux soit synonyme de qualité nutritive, il faudrait consolider les partenariats avec les acteurs bioalimentaires, et ce, pour une diversité de produits. Comme il ne s'agit pas d'un enjeu prioritaire pour le secteur bioalimentaire en ce moment, il faut d'autant plus encourager les établissements à s'approvisionner en produits locaux pour inciter les entreprises à créer des produits de haute qualité nutritionnelle qui s'alignent aux politiques alimentaires.

En considérant les résultats mitigés des études que nous avons recensées, nous sommes d'avis qu'il faut renforcer la culture évaluative envers les initiatives de promotion de l'approvisionnement en aliments locaux. Par exemple, il serait pertinent de documenter l'incidence de la création des marchés publics et des jardins communautaires sur la qualité de l'alimentation des personnes qui les utilisent.

Finalement, il serait intéressant de mesurer le comportement d'approvisionnement en aliments locaux à l'échelle provinciale dans le but de vérifier les répercussions de certaines politiques bioalimentaires destinées à favoriser l'alimentation locale ou à promouvoir les circuits courts de distribution. De ce constat a germé l'idée d'adapter l'outil de mesure développé dans le cadre du projet REPSAQ pour le déployer à grande échelle dans une cohorte comme NutriQuébec qui compte présentement 3 000 personnes partout au Québec (19). L'analyse de ces données permettra de mieux définir les cibles d'intervention et de guider les politiques visant à favoriser l'achat de produits locaux dans une perspective de santé publique. ■

Références

Les hyperliens insérés dans les références ci-dessous exigent parfois que vous deviez les « copier-coller » dans la barre de recherche de votre navigateur.

1. Vivre en Ville. Alimentation de proximité. Disponible: http://collectivitesviables.org/articles/alimentation-de-proximite.aspx
2. Minaker LM, Raine KD, Fisher P, Thompson ME, Van Loon J, Frank LD. Food Purchasing From Farmers' Markets and Community-Supported Agriculture Is Associated With Reduced Weight and Better Diets in a Population-Based Sample. Journal of Hunger & Environmental Nutrition. 2014;9(4):485-97.
3. Machado PP, Claro RM, Martins APB, Costa JC, Levy RB. Is food store type associated with the consumption of ultra-processed food and drink products in Brazil? Public Health Nutrition. 2018;21(1):201-9.
4. Santulli G, Pascale V, Finelli R, Visco V, Giannotti R, Massari A, et al. We are What We Eat: Impact of Food from Short Supply Chain on Metabolic Syndrome. Journal of Clinical Medicine. 2019;8(12):2061.
5. Bharucha ZP, Weinstein N, Watson D, Boehm S. Participation in local food projects is associated with better psychological well-being: evidence from the East of England. Journal of Public Health. 2019;42(2):e187-e97.
6. Vasquez A, Sherwood NE, Larson N, Story M. Community-Supported Agriculture as a Dietary and Health Improvement Strategy: A Narrative Review. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2017;117(1):83-94.
7. Feuerstein-Simon R, Dupuis R, Schumacher R, Cannuscio CC. A Randomized Trial to Encourage Healthy Eating Through Workplace Delivery of Fresh Food. American journal of health promotion: AJHP. 2020;34(3):269-76.
8. Vasquez A, Sherwood NE, Larson N, Story M. A novel dietary improvement strategy: examining the potential impact of community-supported agriculture membership. Public health nutrition. 2016;19(14):2618-28.
9. Landis B, Smith TE, Lairson M, McKay K, Nelson H, O'Briant J. Community-Supported Agriculture in the Research Triangle Region of North Carolina: Demographics and Effects of Membership on Household Food Supply and Diet. Journal of Hunger & Environmental Nutrition. 2010;5(1):70-84.
10. Quandt SA, Dupuis J, Fish C, D'Agostino RB, Jr. Feasibility of using a community-supported agriculture program to improve fruit and vegetable inventories and consumption in an under-resourced urban community. Prev Chronic Dis. 2013;10:E136.
11. Boulianne M et al. Vers une alimentation territorialisée et durable. Le système alimentaire de la grande région de Québec, de la production agricole à la gestion des résidus: enjeux, questions, portrait. Rapport de recherche. Québec: Université Laval; 2019.
12. Fortier J. Pratiques, perceptions et attitudes des consommateurs de la Communauté métropolitaine de Québec à l'égard des aliments locaux [Mémoire]. Québec: Université Laval; 2019.
13. Carlsson L, Seed B, Yeudall F. The role of Dietitians in Sustainable Food Systems and Sustainable Diets. Toronto: Dietitians of Canada; 2020.
14. Mundler P, Laughrea S. Circuits alimentaires de proximité. Quels bénéfices pour le développement des territoires? Étude de cas dans trois territoires québécois. Rapport de recherche remis au CIRANO. Québec: Université Laval; 2015.
15. McCormack LA, Laska MN, Larson NI, Story M. Review of the nutritional implications of farmers' markets and community gardens: a call for evaluation and research efforts. J Am Diet Assoc. 2010;110(3):399-408.
16. Yorn C et al. Mangez frais, mangez près. Analyse transversale sur les circuits courts et les saines habitudes de vie au Québec. 2012.
17. Minaker LM, Olstad DL, Thompson ME, Raine KD, Fisher P, Frank LD. Associations between frequency of food shopping at different store types and diet and weight outcomes: findings from the NEWPATH study. Public Health Nutr. 2016;19(12):2268-77.
18. Born B, Purcell M. Avoiding the Local Trap: Scale and Food Systems in Planning Research. Journal of Planning Education and Research. 2006;26(2):195-207.
19. NutriQuébec. Présentation du projet. Disponible: http://nutriquebec.com/presentation-du-projet/

RESSOURCES POUR APPROFONDIR LE SUJET

Actualité sur les initiatives québécoises en alimentation locale et durable

Le site Web 100 degrés (https://centdegres.ca)

Stratégies alimentaires locales pour nourrir sainement les communautés

Vivre en ville (2014). Villes nourricières : mettre l'alimentation au cœur des collectivités. 141 p. (coll. Outiller le Québec ; 6). (https://vivreenville.org)