

Réglementer pour améliorer la qualité de l'alimentation des Québécois

**Interdire l'utilisation des gras trans
industriels dans les restaurants : une
mesure nécessaire et réalisable!**

Septembre 2014



Avant-propos

Auteurs

Clara Couturier, B.A., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids
Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Collaboratrice

Corinne Voyer, B.Sc. Inf., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids au : www.cgpp.qc.ca

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2014)

Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de réunir les appuis nécessaires pour revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé qui contribueront à prévenir les problèmes de poids.

Depuis sa création en 2006, la Coalition Poids est devenue une voix de revendication bien établie appuyée par plus de 300 partenaires issus de différents milieux tels que le monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'éducation, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058 | Téléc. : 514 528-5590
info@cgpp.qc.ca | cgpp.qc.ca
twitter.com/CoalitionPoids | facebook.com/CoalitionPoids



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Sommaire

Alors qu'une pétition est déposée à l'Assemblée nationale réclamant l'interdiction de l'utilisation de gras trans industriel dans les restaurants du Québec, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) souhaite souligner son appui. Ce document vise à partager des éléments que nous jugeons essentiels à une prise de décision éclairée à l'égard de cette mesure ayant obtenu l'appui de plus d'un millier de Québécois.

Dans les années 2000, le gouvernement fédéral a offert des incitatifs à l'industrie, en privilégiant des mesures volontaires de réduction des gras trans. Or, cela n'a pas suffi à atteindre les cibles fixées par le *Groupe de travail fédéral sur les graisses trans* en 2007. Cette expérience démontre l'insuffisance des mesures volontaires dans ce domaine et indique qu'une réglementation fédérale aurait dû être instaurée. D'ailleurs, elle est toujours réclamée. Le Québec doit cesser de payer le prix de l'inaction d'Ottawa et agir là où il le peut, c'est-à-dire dans ses restaurants. En 2010, la Colombie-Britannique a été la première province canadienne à imposer une réglementation sur l'utilisation des gras trans dans services de restauration.

Les gras trans industriels sont néfastes à la santé et peuvent être remplacés par des ingrédients moins dommageables sans porter atteinte à l'appréciation et la diversité des mets servis par les restaurants. Depuis plusieurs années, les restaurateurs ont à leur disposition l'information nécessaire pour adapter volontairement leur menu. Certains restaurants ont déjà relevé le défi d'éliminer complètement les gras trans industriels. Néanmoins, il reste encore beaucoup à faire pour que cette tendance se généralise. En somme, la réglementation des gras trans dans les restaurants est désormais nécessaire et inévitable.

En somme, considérant que :

- les gras trans industriels sont des ingrédients reconnus néfastes à la santé;
- des ingrédients de substitution moins dommageables existent;
- des conseils pratiques pour remplacer les gras trans dans les recettes sont disponibles pour l'industrie de la restauration depuis au moins 5 ans (notamment par le biais de l'ACRSA et du CTAC);
- certains restaurants du Québec ont démontré qu'il est possible d'éliminer complètement les gras trans sans compromettre l'appréciation des clients, y compris dans des items de type fast-food;
- aucun niveau sécuritaire n'est établi pour la consommation de gras trans industriels;
- le Québec, par le biais du MAPAQ, peut réglementer l'offre alimentaire des restaurants et services alimentaires, mais non celle de tous les produits alimentaires;

Le MAPAQ doit contribuer à un environnement alimentaire plus favorable à la saine alimentation en cessant de permettre l'usage de gras trans industriels dans ses services de restauration.

Table des matières

Avant-propos	ii
Sommaire	iii
Introduction	1
Que faut-il faire pour réduire ou éliminer les gras trans de l'offre alimentaire québécoise?	1
Les gras trans industriels et leur impact nocif à la santé	1
État de situation : une problématique toujours actuelle!	2
Une société qui a changé : importance accrue des restaurants	3
Quelles sont alternatives aux graisses trans?	3
Les peurs de l'industrie de la restauration ne sont pas fondées	4
« Les restaurants ne sont pas prêts à faire ce changement ».....	4
« Les consommateurs seront déçus par le goût et la texture des aliments servis »	5
« Les changements seront coûteux pour les restaurateurs ».....	5
Bannir les gras trans : des expériences positives	5
Interdire les gras trans, une mesure en harmonie avec la mission du MAPAQ	6
Conclusion	7
Références	8

Introduction

Alors qu'une pétition est déposée à l'Assemblée nationale réclamant l'interdiction de l'utilisation de gras trans industriel dans les restaurants du Québec, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) souhaite souligner son appui. Ce document vise à partager des éléments que nous jugeons essentiels à une prise de décision éclairée à l'égard de cette mesure ayant obtenu l'appui de plus d'un millier de Québécois.

Depuis plus d'une décennie, de nombreuses recherches démontrent les effets nocifs de la consommation de graisses trans industrielles sur la santé. Celles-ci, largement associées au développement de maladies cardiovasculaires sont pourtant toujours présentes dans l'alimentation des Québécois.

Que faut-il faire pour réduire ou éliminer les gras trans de l'offre alimentaire québécoise?

D'abord, il n'est pas possible pour le Québec de réglementer le contenu des produits distribués en épicerie puisque cela relève du fédéral. Toutefois, la province peut agir dans les domaines de la restauration et des services alimentaires. Au Québec, quelques restaurants et services ont déjà adopté les mesures nécessaires pour éliminer les gras trans de leurs établissements. Or, il appert que les acteurs de cette industrie ne ressentent pas tous l'urgence d'embrasser une telle démarche. Dans une perspective de santé publique et de prévention, seule une réglementation appliquée par le MAPAQ peut avoir l'effet escompté. Du moins, c'est l'avis que partage le *Groupe d'étude sur les graisses trans*, mandaté par Santé Canada, qui écrivait en 2007 : « certains produits riches en graisses trans demeureront probablement inchangés en raison de l'absence d'une limite réglementée¹ ».

L'élimination des graisses trans industrielles dans la restauration soulève des questions d'ordre technique et des préoccupations devant être considérées. Or, si la réduction et l'élimination des gras trans de ce secteur présentent certains défis, ils peuvent tous être entièrement surmontés. En effet, les expériences observées au Danemark, en Islande, en Suède, en Suisse, en Autriche, dans l'État de Californie ainsi que dans plusieurs villes américaines, dont New-York et Seattle sont concluantes. Dans le contexte canadien, les résultats obtenus par la Colombie-Britannique, qui a imposé de strictes limites sur l'utilisation de gras trans dans les restaurants dès 2009, sont également positifs.

Les gras trans industriels et leur impact nocif à la santé

Les acides gras trans industriels sont le produit d'un processus artificiel, répandu dans l'industrie alimentaire, qui permet de rendre des huiles semi-solides à température de la pièce². Ils proviennent souvent **d'huiles végétales partiellement hydrogénées**.

Les gras trans industriels entraînent une hausse de la production du « mauvais » cholestérol (LDL) s'accompagnant d'une diminution du « bon » cholestérol (HDL) et sont fortement associés au risque de maladies cardiovasculaires³. Pour chaque diminution de 2 % des calories provenant des gras *trans* (alors remplacés par des gras de meilleure qualité), le risque de maladies cardiovasculaires diminue de 21 % à 24 %⁴. Réduire la part de gras trans dans l'alimentation permet donc de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral⁵.

Il n'existe aucune limite sécuritaire de consommation de graisses trans : ils doivent être consommés le moins possible. Néanmoins, selon l'Organisation mondiale de la santé, un maximum de 1 % de l'apport calorique quotidien doit provenir des gras trans⁶. Sachant que les produits contenant généralement **la plus grande quantité de gras trans industriels** (beignes, tartes, biscuits, brownies, croissants, popcorn, croquettes de poulet, poisson pané, etc.⁷) sont des **produits largement consommés par les enfants** et que l'apport calorique total des enfants est moindre, il est probable que plusieurs enfants aient des apports supérieurs à cette recommandation. D'ailleurs, les menus pour enfants dans les restaurants offrent souvent ce type de mets à leur attention.

Il est aussi possible de retrouver certains **acides gras trans** naturels, notamment dans les produits laitiers et les viandes de ruminants. Pour ces derniers, la science n'est pas aussi claire que pour les gras trans industriels et leur nocivité n'a pas été clairement établie, faisant même l'objet de controverse alors que des travaux montrent certains effets positifs à leur consommation.

État de situation : une problématique toujours actuelle!

Dans le cadre des travaux d'élaboration d'un projet de politique de saine alimentation, le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a produit diverses fiches thématiques. Dans la fiche portant sur la qualité des aliments, le MSSS déclare : « Puisque le sujet de cette fiche concerne plus précisément la composition des aliments et en raison de l'impact des gras *trans* sur la santé, **la problématique la plus criante pour les présents travaux est celle entourant la consommation élevée de gras *trans*** dans la population. »

De plus, en décembre 2009, Santé Canada publiait ses dernières données de surveillance⁸ et soulignait que :

- Certains restaurants de type familial et des services de restauration rapide ont réussi à réduire la teneur en gras *trans* de leurs menus afin de se conformer aux normes établies par le Groupe fédéral de travail sur les graisses trans;
- Les aliments servis dans les cafétérias des établissements publics s'améliorent, mais les progrès à ce niveau sont plus lents que dans les autres secteurs de la restauration;
- Certains produits contiennent des gras *trans* en quantité supérieure aux recommandations du Groupe de travail

Non-publié et divulgué en vertu de la *Loi sur l'accès à l'information*, un autre rapport de Santé Canada, intitulé « Risk Assessment of Exposure to *Trans* Fat in Canada »⁹, dresse un portrait plus complet de la problématique de la consommation de gras trans au Canada et de ses conséquences. Le rapport confirme que :

- Bien qu'il soit possible d'atteindre les recommandations, certains établissements de restauration rapide et restaurants de type familial continuent à offrir des mets riches en acides gras trans;
- Malgré les progrès réalisés, les apports en gras trans des Canadiens demeurent au-dessus des niveaux maximum recommandés par l'OMS, soit 1 % de l'apport quotidien en calories;
- La réduction des gras trans dans l'offre alimentaire des Canadiens doit se poursuivre dans le but d'atteindre les objectifs de santé publique et protéger les populations vulnérables.

D'ailleurs, aux États-Unis, même si la consommation de gras trans est environ deux fois moins élevée que celle des Canadiens (0,6 % des calories), les efforts pour réduire les gras trans dans l'offre alimentaire sont maintenus^{10,11}.

Une société qui a changé : importance accrue des restaurants

Dans les dernières décennies, le rythme de la vie a changé et les aliments préparés dans un restaurant sont de plus en plus consommés par les Québécois^{12,13}. Dans le résumé du rapport « La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois », l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) souligne que, la veille de l'Enquête, seulement la moitié des adultes sondés avaient mangé uniquement des aliments préparés à la maison¹⁴.

Ainsi, les restaurants ne sont plus des endroits que l'on fréquente occasionnellement pour festoyer : ils font désormais partie du mode de vie de nombreux citoyens qui y mangent sur une base régulière. L'amélioration de l'environnement alimentaire, dont les restaurants font partie, est donc une stratégie prometteuse en prévention des problèmes reliés au poids et en promotion de la santé^{15,16,17,18}.

Qui plus est, contrairement aux produits emballés qui possèdent un tableau de valeur nutritive, le consommateur ne voit pas la quantité de gras trans qui se trouvent dans les mets achetés au restaurant au moment où ils les achètent, sauf en de rares exceptions.

Quelles sont alternatives aux graisses trans?

Dans les années 2000, le gouvernement fédéral a offert des incitatifs à l'industrie et soutenu des mesures volontaires de réduction des gras trans¹⁹. Malgré le fait que la valeur nutritive de quelques aliments ait connu une amélioration, cela n'a pas suffi à atteindre les cibles fixées par le Groupe de travail fédéral sur les graisses trans (2006) au terme de la période de réduction volontaire proposée par Santé Canada²⁰. L'expérience du volontarisme en misant sur la bonne foi de l'industrie ayant démontré ses limites, une réglementation fédérale aurait dû (et devrait toujours) être instaurée.

Or, contrairement à ce qu'avancent certains acteurs de l'industrie pour décourager une réglementation imposée par les décideurs publics, il existe plusieurs alternatives pour réduire ou éliminer les graisses trans dans l'alimentation, notamment en les remplaçant par d'autres matières grasses moins nocives. Dès 2006, le *Groupe d'étude sur les graisses trans* jugeait que, pour réduire la consommation de gras trans dans les restaurants et services alimentaires, il était plus simple de réglementer les ingrédients utilisés que d'analyser les repas servis. Les graisses trans étant majoritairement présentes dans les huiles végétales et les margarines, il suffit de changer les modalités d'utilisation de ces ingrédients pour obtenir un impact notable sur la santé de la population.

S'appuyant sur de nombreuses données et avis scientifiques disponibles, le Groupe d'étude a formulé les recommandations suivantes à propos des restaurants et services alimentaires²¹ :

- « Limiter par une réglementation la teneur totale en acides gras trans à 2 % de la teneur totale en acides gras pour toutes les huiles végétales et les margarines molles tartinables en contenant pour vente aux consommateurs ou pour utilisation dans la préparation d'aliments sur place par les détaillants ou les établissements de restaurations »
- « Limiter par une réglementation la teneur totale en acides gras trans à 5 % de la teneur totale en acides gras pour tous les autres aliments achetés par un détaillant ou un établissement de restauration, pour vente aux consommateurs ou pour utilisation dans la préparation d'aliments sur place. Cette limite ne s'applique pas aux produits alimentaires dont les graisses proviennent exclusivement de la viande de ruminants ou de produits laitiers »

Plusieurs matières grasses alternatives ont été répertoriées comme étant des meilleurs choix pour la santé que de consommer des graisses trans. Néanmoins, ces substituts ne s'équivalent pas et n'ont pas tous les mêmes effets sur la santé. Bien que les matières grasses insaturées soient préférables, certains optent pour les gras saturés, qui sont aussi nocif à la santé, mais de façon moins importante que les graisses trans. Ce recours massif aux graisses saturées est d'ailleurs un argument souvent soulevé par les représentants de l'industrie alimentaire lorsqu'un gouvernement songe à imposer une réglementation sur les graisses trans^{22 23}.

Néanmoins, les expériences à travers le monde démontrent que cela ne se réalise pas lorsqu'une réglementation sur les graisses trans est mise en oeuvre. Une revue systématique publiée dans le *Bulletin de l'Organisation mondiale de la santé* à propos des politiques sur le gras trans dans les produits rapporte aussi que généralement, les graisses saturées n'ont pas augmenté dans l'offre alimentaire^{24,25}.

De plus, après avoir réduit ou éliminé les gras trans dans les restaurants, il apparaît même que la quantité de gras saturés aurait elle aussi diminuée²⁶.

Les peurs de l'industrie de la restauration ne sont pas fondées

« Les restaurants ne sont pas prêts à faire ce changement »

Dès 2004, l'*Association des restaurateurs du Québec* (ARQ) mettait en ligne l'article « La restauration pourrait devoir trouver des solutions de remplacement aux gras trans »²⁷. Depuis, plusieurs organisations ont élaboré des « modes d'emploi » afin que leurs membres réduisent les limites de gras trans.

Par exemple :

- En 2006, l'*Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires* (aujourd'hui connue sous le nom de Restaurants Canada), publie « Comment réduire ou éliminer les gras trans au menu »²⁸.
- En 2008, le *Conseil de transformation agroalimentaire et des produits de consommation* (CTAC) a adopté la même initiative avec la conception du guide « Reformulation des produits pour réduire ou éliminer les gras trans »²⁹ où il reconnaît notamment la nocivité cardiovasculaire de cet ingrédient.
- Le *Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et en restauration*, en collaboration avec l'*Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec*, diffusaient en 2010 le « Guide d'accompagnement pour restaurants », avec un volet traitant de manières simples et économiques de remplacer les gras trans dans les recettes³⁰.

Selon un rapport³¹ de l'INSPQ qui recense les différentes initiatives de réglementation des gras trans dans les restaurants, plusieurs ressources éducatives pour les restaurateurs ont été développées pour appuyer leur transition. Ainsi, considérant toute l'information vulgarisée qui circule depuis des années sur la nocivité des gras trans et les nombreuses alternatives disponibles, l'argument selon lequel les restaurateurs ne sont pas prêts est difficile à digérer.

Bien outillés pour le faire, certains restaurants ont déjà relevé le défi d'éliminer complètement les gras trans industriels. Or, il reste encore beaucoup à faire pour que cela soit généralisé et que cela ait un impact positif sur la santé des Québécois.

Par ailleurs, il n'y a jamais d'opportunité idéale pour instaurer de telles mesures pour la santé de la population. Citons l'exemple de la Colombie-Britannique, qui a choisi d'imposer des limites de 2 % et 5 % pour tous les établissements de restauration au lendemain de la crise économique de 2008. L'industrie a plaidé que ce n'était pas le moment, et pourtant, l'évaluation du règlement sur le terrain montre que la transition s'est opérée très rapidement entre 2009 et 2014 et avec succès³². L'expérience new-yorkaise, qui a inspiré la mise en place des limitations britannico-colombiennes, présente également de bons résultats, et ce, dès les deux premières années suivant l'interdiction complète des gras trans dans les restaurants³³. Généralement, suivant l'adoption d'une réglementation, un délai d'un an est généralement accordé à l'industrie pour qu'elle conforme au règlement. Advenant une non-conformité, des pénalités telles que des amendes et la suspension du permis d'exploitation sont appliquées³⁴.

« Les consommateurs seront déçus par le goût et la texture des aliments servis »

Bien que les gras trans aient un rôle à jouer dans le goût et la texture, leur substitution passe souvent inaperçue par les consommateurs. Au Danemark, où les gras trans sont complètement bannis de l'ensemble de l'offre alimentaire, tant en épicerie qu'au restaurant, il semble que les consommateurs n'ont noté aucun changement dans le goût³⁵. La direction du Programme stratégique de nutrition de la ville de New-York, qui a banni les gras trans industriels de ses restaurants depuis 2008 observe le même phénomène³⁶. En effet, la diminution considérable des gras trans n'influence ni la variété, ni le goût, ni le prix des aliments³⁷.

« Les changements seront coûteux pour les restaurateurs »

La documentation consultée indique que la réduction des gras trans n'a pas d'impact sur le prix des repas vendus³⁸. À New York, la ville soutient que les produits de substitution aux gras trans ne sont pas plus dispendieux³⁹. Notons que même si une réglementation entraînerait une légère hausse des coûts pour le milieu de la restauration, les coûts (tant économiques qu'humains) entraînés par la consommation de gras trans par la population (surtout chez les enfants) sont nettement plus importants, en plus d'être assumés collectivement.

Bannir les gras trans : des expériences positives

Bien que la documentation relative au succès de l'implantation des mesures légales de limitation des gras trans soit limitée, l'INSPQ rapporte que « les mesures législatives visant à obliger les restaurateurs à limiter leur utilisation de gras trans semblent porter fruit, tandis que les recommandations dont l'adoption est volontaire semblent avoir moins d'impact »⁴⁰. Cette idée est étayée par une revue systématique des résultats obtenus dans plusieurs juridictions (les villes Albany, Baltimore, Boston, Cleveland, Montgomery, New Jersey, New York City, Philadelphia, Seattle, l'État de la Californie et du Colorado, la Colombie-Britannique, le Brésil, le Canada, les Pays-Bas, le Danemark et la République de Corée) ayant appliqué des mesures réglementaires ou volontaires. La somme de ces expériences démontre clairement que la démarche volontaire a des effets limités sur la réduction des gras trans industriels, l'élimination n'ayant pas été obtenue de cette manière⁴¹.

Par ailleurs, la Colombie-Britannique a démontré la faisabilité d'un recours provincial législatif pour encadrer l'utilisation des gras trans dans les aliments servis au restaurant. Selon les dispositions de sa *Public Health Impediments*, les huiles et margarines ne peuvent être utilisées dans les services de restauration de cette province que si elles contiennent 2 g de gras par 100 g ou moins et seuls les

aliments contenant moins de 5 % de gras trans peuvent être servis, à l'exception des produits préemballés. Ces paramètres correspondent aux normes recommandées par le *Groupe de travail sur les graisses trans* en 2007. Toutefois, il est possible d'aller encore plus loin en éliminant totalement les gras trans des restaurants, comme cela a été fait dans la ville de New-York, par exemple.

Partout où une interdiction ou une réglementation a été imposée, l'industrie de la restauration se conforme. Notons qu'une certaine forme d'accompagnement, d'aide à distance est généralement offerte afin d'informer efficacement l'industrie sur les changements à apporter. Le modèle ayant eu le plus d'écho est celui de la ville de New-York, qui a mis sur pied le *Trans Fat Help Center*. Cette ressource vulgarise l'information afin que les restaurateurs comprennent bien la réglementation. La Colombie-Britannique a adapté cette idée au contexte canadien avec *Trans Fat Help*, qui fournit des ressources et un support pour l'industrie de la restauration⁴².

Interdire les gras trans, une mesure en harmonie avec la mission du MAPAQ

À l'heure actuelle, plusieurs dispositions sont prises afin d'améliorer les habitudes de vie de la population, en éduquant et incitant à manger mieux et à bouger davantage. Cela étant, il s'avère que les changements environnementaux sont généralement plus efficaces en termes de coûts-bénéfices, car ils permettent d'avoir un impact favorable sur la santé de toute la population, indépendamment des choix personnels, du niveau d'éducation ou des moyens financiers des citoyens.

Le MAPAQ a pour mission d'« appuyer une offre alimentaire de qualité et promouvoir l'essor du secteur bioalimentaire dans une perspective de développement durable, pour le mieux-être de la société québécoise ». Considérant que la santé des citoyens est l'un des principes du développement durable et que l'élimination des gras trans contribue de multiples façons au mieux-être de la société québécoise, l'industrie de la restauration du Québec devrait être contrainte d'offrir des menus sans gras trans.

La problématique des gras trans préoccupe les citoyens et les acteurs de santé publique à travers le monde. Aux yeux du public, une offre sans gras trans est une valeur ajoutée pour l'industrie et les touristes qui sillonnent notre territoire. En Europe, comme aux États-Unis, des réglementations relatives aux gras trans ont été appliquées à plusieurs endroits. Plusieurs travaux de la *Food and Drug Administration*⁴³ sont en cours pour réduire encore davantage, voire complètement éliminer, les gras trans dans l'ensemble de l'offre alimentaire américaine. Pour demeurer compétitifs sur les marchés extérieurs, la reformulation des produits alimentaires québécois représenterait donc un avantage économique.

Si le Québec ne peut pas réglementer l'ensemble de l'offre alimentaire de son territoire, il peut néanmoins avoir un impact significatif en retirant les gras trans industriels servis dans ses restaurants. Cette mesure est d'autant plus prometteuse qu'elle améliore la santé publique alors qu'« aucun effet négatif pour le consommateur associé à une réduction de l'utilisation de gras trans par les restaurateurs n'a été documenté jusqu'à présent »⁴⁴.

Conclusion

Il est étonnant que les gras trans industriels ne soient pas histoire du passé au Québec. Le consensus à l'égard de leur nocivité est tel que cet ingrédient ne recevrait probablement jamais l'autorisation d'être mis en marché de nos jours.

Nuisibles, remplaçables et interdits avec succès dans plusieurs juridictions, il est temps que le Québec protège davantage ces citoyens en encadrant l'usage des gras trans dans les restaurants. Cette mesure est une occasion en or de concilier les engagements du MAPAQ envers la saine alimentation des Québécois. De plus, elle incarne une opportunité d'accroître son leadership en démontrant aux citoyens-consommateurs son souci de bonifier l'offre alimentaire et d'encadrer les pratiques défavorables à la saine alimentation relevant du secteur agroalimentaire.

Enfin, en affirmant sa volonté de réduire les gras trans pour ses citoyens, le Québec agit comme un levier supplémentaire pour inciter le gouvernement fédéral à prendre ses responsabilités dans ce dossier et à régler l'ensemble des produits alimentaires au pays.

Références

- ¹ Santé Canada (juin 2006). *TRANSformer l’approvisionnement alimentaire : Rapport du groupe d’étude sur les graisses trans présenté au ministre de la Santé*. Repéré le 20 août 2014. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php, p. 22.
- ² Santé Canada. *Les gras trans*. Repéré le 20 août 2014. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index-fra.php.
- ³ Fondation des maladies du cœur du Canada (2010). *L’élimination des gras trans*. Repéré le 5 juillet 2014 au www.fmcoeur.gc.ca/site/c.kplQKVOxFOG/b.3669847/k.38AE/2011liminons_les_gras_trans.htm
- ⁴ Mozaffarian, D., et al. (2006). Trans fatty acids and cardiovascular disease. *NEJM*, 354(15): 1601-13.
- ⁵ Fondation des maladies du cœur du Canada (2004). *Les acides gras trans, les maladies du cœur et les AVC*. Édition d’avril.
- ⁶ OMS dans Santé Canada (2009). *Questions et réponses générales sur les gras trans*. Repéré le 5 juillet 2011 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_question-fra.php
- ⁷ Santé Canada (2009). Programme de surveillance des gras trans. Quatrième ensemble de données de surveillance. Repéré le 6 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_four-data_quatr-donn-fra.php
- ⁸ Santé Canada (2009). Programme de surveillance des gras trans. Quatrième ensemble de données de surveillance. Repéré le 6 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_four-data_quatr-donn-fra.php
- ⁹ Santé Canada (2011). Risk Assessment of Exposure to *Trans* Fat in Canada. Non-publié.
- ¹⁰ Centers for Disease Control and Prevention (2014). Trans fat. Repéré le 6 août 2014 au www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat/transfat.html
- ¹¹ FDA (2014). Trans fat. Repéré le 6 août 2014 au www.fda.gov/food/populartopics/ucm292278.htm
- ¹² Blanchet C., Plante, C. & Rochette, L. (2009). *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*. Rapport de l’Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2). Québec : Institut national de santé publique du Québec. Repéré le 5 juillet 2014 au http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931_RapportNutritionAdultes.pdf
- ¹³ Santé Canada (2010) *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l’élaboration de programmes et de politiques*. Repéré le 6 juillet 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf
- ¹⁴ INSPQ (2009) Coup d’œil sur l’alimentation des adultes québécois. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/983_NutritionResume_FNL.pdf
- ¹⁵ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d’initiatives favorables à l’amélioration de l’environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.
- ¹⁶ Booth, SL, Sallis, JF, Ritenbaugh, C & al. (2001). Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: Rationale, influences, and leverage points. *Nutr Rev.*, 59, S21-S39.
- ¹⁷ Sallis, JF. & Glanz K. (2009). Physical activity and food environments: Solutions to the obesity epidemic. *Milbank Quarterly*, 87, : 123-154.
- ¹⁸ Swinburn, BA., Caterson, I., Seidell, J.C. & James, W.P.T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutr.* 7, 123-146.
- ¹⁹ Santé Canada (2009). Les gras trans. Repéré le 5 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index-fra.php
- ²⁰ Santé Canada (2009). Programme de surveillance des gras trans. Repéré le 18 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_four-data_quatr-donn-fra.php

-
- ²¹ Santé Canada (juin 2006). *TRANSformer l'approvisionnement alimentaire : Rapport du groupe d'étude sur les graisses trans présenté au ministre de la Santé*. Repéré le 20 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php.
- ²² Conseil de la transformation agroalimentaire et des produits de consommation (2008). *Reformulation des produits pour réduire ou éliminer les gras trans : Un guide pour l'industrie alimentaire*. Repéré le 20 août 2014 au www.agrireseau.qc.ca/Transformation-Alimentaire/documents/GuideGrasTrans_FR.pdf.
- ²³ Public Health Law Center (2009). *Trans Fat Bans : Policy Options for Eliminating the Use of Artificial Trans Fat in Restaurants*. Repéré le 25 août 2014 au <http://publichealthlawcenter.org/sites/default/files/resources/phlc-policy-trans-fat.pdf>.
- ²⁴ Downs, MS, Thow, A-M & SR Leeder (2013). « The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat : a systematic review of the evidence ». *Bulletin of the World Health Organization*, no. 91, p. 263.
- ²⁵ Coombes, Rebecca (2011). « Trans fats : chasing a global ban ». *British Medical Journal*. Repéré le 25 août 2014 au www.bmj.com/content/343/bmj.d5567.
- ²⁶ Mozafarran, D, Jacobsen MF & JS Greenstein (2010). « Food Reformulations to Reduce Trans Fatty Acids ». *NEJM*, 362, p. 2037-2039.
- ²⁷ Association des restaurateurs du Québec (2004). « La restauration pourrait devoir trouver des solutions de remplacement aux gras trans ». Repéré le 25 août 2014 au www.restaurateurs.ca/?p=669.
- ²⁸ Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires (juin 2006). « Comment réduire ou éliminer les gras trans au menu ». Repéré le 25 août 2014 au <http://restaurantcentral.ca/LinkClick.aspx?fileticket=LcMaeciSY5c%3D&tabid=2564>
- ²⁹ Conseil de la transformation agroalimentaire et des produits de consommation (2008). *Reformulation des produits pour réduire ou éliminer les gras trans : Un guide pour l'industrie alimentaire*. Repéré le 20 août 2014 au www.agrireseau.qc.ca/Transformation-Alimentaire/documents/GuideGrasTrans_FR.pdf
- ³⁰ Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration (ITHQ). *Guide d'accompagnement pour restaurants : la santé au menu*. Repéré le 25 août 2014 au www.lasanteaumenu.com/wp-content/uploads/2012/09/guide_d_accompagnement_pour_restaurants.pdf.
- ³¹ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.
- ³² Gouvernement de la Colombie-Britannique et la Fondation des maladies du cœur. BC Trans Fat Initiative Score Card. Repéré le 25 août 2014 au www.restricttransfat.ca/media/upload/file/trans-fat-initiative-score-card-april-2014.pdf
- ³³ Angell SY & al. (2012). « Change in Trans Fatty Acid Content of Fast-Food Purchases Associated With New York city's Restaurant Regulation ». *Annals of Internal Medicine*. 157, no. 2, p. 81-87.
- ³⁴ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.
- ³⁵ The Harvard Medical School. *Trans fats banned in NYC Restaurants*. Repéré le 26 août 2014 au www.health.harvard.edu/fhg/updates/Trans-fats-banned-in-NYC-restaurants.shtml.
- ³⁶ Hartmann, Margaret. *City-Funded Study Finds City Ban on Trans Fat Was a Huge Success*. Repéré le 26 août 2014 au <http://nymag.com/daily/intelligencer/2012/07/study-finds-trans-fats-ban-was-successful.html>
- ³⁷ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.

³⁸ Steen, S., Dyerberg, J. & A.Astrup (2006). « Consumer protection through a legislative ban on industrially produced trans fatty acids in foods in Denmark ». *Scandinavian Journal of Food and Nutrition*, 50(4): 159.

³⁹ New-York City Department of Health and Mental Hygiene. *Trans Fat FAQs: Basic Facts on Trans Fat*. Repéré le 28 août 2014 au www.nyc.gov/html/doh/html/environmental/transfat-faq.shtml

⁴⁰ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnalInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.

⁴¹ M. Downs, Shauna, Anne-Marie Thow & Stephen R. Leeder (2013). « The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat : a systematic review of the evidence ». *Bulletin of the World Health Organization*, no. 91, p. 263.

⁴² British Columbia and Heart & Stroke Foundation. *Trans Fat Help*. Repéré le 28 août 2014 au www.restricttransfat.ca/bc_trans_fat_regulation.html

⁴³ FDA (2014). Trans fat. Repéré le 6 août 2014 au www.fda.gov/food/populartopics/ucm292278.htm

⁴⁴ INSPQ (2009). *Analyse sommaire d'initiatives favorables à l'amélioration de l'environnement alimentaire des restaurants*. Repéré le 5 août 2014 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1023_AnalInitiativesAmeliorationEnvironnRestau.pdf.