

Politique alimentaire - fruits et légumes

Un régime équilibré riche en fruits et légumes constitue la pierre angulaire d'une bonne santé et une importante mesure de défense contre les maladies chroniques et le surplus de poids. Pourtant, les Canadiens consomment moins de fruits et légumes que le nombre recommandé par le *Guide alimentaire canadien*. Cela est dû en partie à l'abordabilité, l'accessibilité et la disponibilité des fruits et légumes en plus des faibles connaissances alimentaires des Canadiens. Alors que des initiatives pour promouvoir une alimentation saine à l'échelle territoriale et locale sont entreprises, tous les intervenants ont l'occasion de travailler en collaboration sur une politique alimentaire qui soutient l'accès continu à des aliments sains et frais pour tous les Canadiens.

Contexte

- Le Canada est le seul pays du G7 ne possédant aucune politique nationale en matière d'alimentation axée sur les fruits et légumes. L'Union européenne, le Royaume-Uni, les États-Unis et le Japon ont tous instauré une variété de programmes visant à améliorer la nutrition et à promouvoir la consommation des fruits et légumes.
- Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux hommes adultes de consommer huit à dix portions de fruits et légumes par jour, alors que les femmes devraient en consommer de sept à huit portions par jour. Les hommes adultes consomment en moyenne 3,5 portions de fruits et légumes par jour alors que les femmes en consomment 4,3.
- Il y a des disparités considérables entre les provinces et les territoires; par exemple, 54 % des Québécois indiquent qu'ils consomment plus de cinq portions par jour, comparativement à 20,8 % chez les résidents des Territoires du Nord-Ouest et 22,3 % chez les résidents du Nunavut (Statistique Canada). Globalement, 37 % des hommes adultes et 50,1 % des femmes adultes consomment au moins cinq portions par jour. La consommation de fruits et légumes chez les femmes a été relativement constante d'un groupe d'âge à l'autre, alors que celle-ci passe de 49,1 % chez les hommes âgés de 12 à 17 ans à 32,5 % chez les hommes âgés de 45 à 54 ans.
- Les maladies chroniques (le diabète, le cancer, l'AVC, les maladies cardiovasculaires et respiratoires) et le surpoids réduisent la qualité de vie chez trois Canadiens sur cinq. La consommation de sept portions de fruits et légumes a été reliée à une diminution de 42 % des risques de décès en ce qui concerne tous les cas de maladies chroniques, en plus d'une réduction de 25 % des risques de cancer et de 31 % des risques de maladies du cœur et d'AVC.
- Le fardeau économique découlant de la faible consommation de fruits et légumes au Canada est estimé à 4,4 milliards de dollars par année en coûts directs et indirects.
- Remédier à ce manque en soins de santé nécessite une approche pancanadienne rassemblant l'ensemble des gouvernements. Celle-ci doit s'amorcer avec des initiatives qui prennent en compte les avantages de la consommation de plus de fruits et de légumes.

Mesures à prendre

Le secteur des fruits et légumes au Canada presse le gouvernement fédéral à :

- Adopter une approche intégrée et collaborative afin d'augmenter la consommation de fruits et légumes d'une portion par jour au cours des cinq prochaines années. Atteindre cet objectif augmenterait la consommation des Canadiens d'environ 20 %.

- Établir un objectif précis pour une approche intégrée et intergouvernementale permettant d'apporter les provisions de fruits et légumes dans les régions nordiques, rurales, éloignées et urbaines.
- Mieux informer les consommateurs des avantages de consommer une quantité adéquate de fruits et légumes, surtout les produits canadiens de saison, et de collaborer avec les intervenants du secteur privé et du secteur des fruits et légumes pour atteindre cet objectif.