

## CONTEXTE

Croire à l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires ne suffit pas à induire un changement durable dans les comportements et manger sainement au quotidien demeure un défi pour plusieurs Québécois. Des lacunes dans l'intégration des connaissances et des compétences culinaires sont des facteurs qui compliquent l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée chez les individus. Les initiatives visant l'appropriation des connaissances et le développement de compétences en lien avec l'alimentation s'avèrent donc très prometteuses pour favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires dans la population.

LAISSER  
UNE  
EMPREINTE  
DURABLE

350 ANS D'EXCELLENCE

## MABOUFFE.MASANTÉ

### *Programme grand public d'animation et de transfert de connaissances sur l'alimentation et la nutrition*

Par le biais d'un portfolio d'activités décliné en cinq volets, **MaBouffe.MaSanté** vise à rendre les individus de tous âges plus critiques et mieux outillés en matière d'alimentation. Orienté différemment des approches classiques qui misent essentiellement sur la diffusion d'information et de sensibilisation, **MaBouffe.MaSanté** favorise l'appropriation des connaissances et le développement de compétences pratiques.

Puisque les habitudes alimentaires se créent tôt dans la vie, les enfants et les adolescents sont une des principales clientèles-cibles de ce programme. Les activités s'adressant à eux viseront des facteurs-clés qui soutiennent l'adhésion à long terme à une saine alimentation, tels valoriser les repas en famille et développer le plaisir de manger une large variété d'aliments, l'autonomie dans les choix alimentaires quotidiens, la capacité de préparer des repas équilibrés à partir d'ingrédients simples, etc. Certaines activités fourniront une contrepartie à leurs parents, en mettant l'accent sur la transmission des croyances, des habitudes et des attitudes parentales qui jouent un rôle très important dans le développement des comportements alimentaires chez les jeunes. D'autres activités seront conçues en fonction de clientèles ayant des besoins spécifiques en matière d'alimentation, par exemple, les immigrants, les jeunes parents, les personnes seules, les aînés, etc.



UNIVERSITÉ  
LAVAL

**Le camp d'été pour les 10-12 ans Aliment'Terre - Une Aventure autour de l'assiette! a remporté un prix DUX 2015 qui récompense les initiatives, petites ou grandes, qui contribuent à améliorer l'alimentation des québécois.**

Les **grandes conférences** présenteront des états de connaissances et des points de vue experts sur des sujets d'actualité ou controversés en lien avec l'alimentation pour la démystifier, diminuer la confusion et développer l'autonomie et l'esprit critique chez les individus. Certaines s'adressant à des clientèles adultes seront présentées par des scientifiques tandis que celles s'adressant davantage aux jeunes seront présentées par des personnalités « modèles » bien connues (par ex. sportif, acteur, etc.). Les **camps de jour** favoriseront les saines habitudes de vie et le développement d'habiletés culinaires chez les jeunes, incluant ceux de milieux défavorisés chez qui les besoins sont importants, pour éveiller leur intérêt et développer des compétences en lien avec l'alimentation chez les jeunes de 10 à 12 ans pendant les vacances d'été. Les **ateliers de transmission du savoir culinaire** permettront d'améliorer les compétences culinaires en misant sur l'échange et le partage du savoir entre des individus possédant une expérience de vie, une culture et un bagage de connaissances différents (cuisine intergénérationnelle, cuisine interculturelle, cuisine pressée, cuisine économique). Les **ateliers sur l'alimentation et la nutrition** favoriseront l'appropriation des connaissances et le développement de compétences et d'attitudes favorisant une saine alimentation dans le public par des activités d'information pratiques et interactives. L'**infolettre** permettra de faire connaître au public les résultats des recherches en nutrition menés à l'INAF, de présenter les découvertes récentes du domaine et de contribuer au développement d'un esprit critique face aux nouvelles publiées dans les médias.



## BUDGET

- L'objectif est de rendre les activités gratuites ou accessibles à prix modique, pour cela la part philanthropique du budget est donc très élevée.
- Le budget total du projet est estimé à 500 000 \$ sur cinq ans.

0 Dons personnels

1 Partenariats

**140 000** \$ budget annuel

## IMPACTS

- Les transferts de connaissances ciblant les jeunes et les adultes responsables de leur alimentation engendreront des retombées positives et durables pour la santé et le bien-être des individus.
- Les retombées en santé publique se feront sentir rapidement en préparant une nouvelle génération de jeunes adultes plus sensibilisés, plus en mesure de faire des choix sains et capables de les inculquer à leur tour à leurs enfants.
- Les individus se sentiront plus compétents et plus confiants face à leur alimentation.
- Le projet
  - contribuera à la formation pratique d'étudiants et au perfectionnement de professionnels du domaine en les impliquant dans des situations d'apprentissage concrètes en temps réel;
  - Permettra de « prendre le pouls » des intérêts et des préoccupations des individus de toutes catégories selon les activités;
  - essaiera graduellement dans toute la communauté québécoise par le biais de partenariats régionaux et provinciaux.
- Les partenaires financiers qui s'associeront à ce projet
  - contribueront à l'amélioration des connaissances et des compétences de la population en matière d'alimentation ainsi qu'au partage et au transfert des plus récentes innovations et découvertes scientifiques développées à l'Université Laval;
  - se positionneront en leader dans la communauté en ce qui concerne la promotion des saines habitudes de vie en participant à l'amélioration de la santé des individus, à la diminution des coûts du système de santé, à la formation d'une génération de jeunes en meilleure santé.