

Formation continue 2022-2025 : agir avant l'échéance !



Marie-Jean Cournoyer, Dt.P.
Coordonnatrice, formation continue

MESSAGES CLÉS

- L'objectif de formation continue pour la période de référence 2022-2025 est de 60 heures de formation continue (HFC), dont un minimum de 6 HFC choisies à partir d'une liste d'activités dressée par l'ODNQ.
- Les membres doivent terminer les activités de formation continue au plus tard le 31 mars 2025.
- Les activités de formation continue doivent être déclarées dans le portfolio Mon espace ODNQ au plus tard le 30 avril 2025.
- Pour plus d'information, consultez la page [Formation continue obligatoire](#).

La nutrition est un domaine très dynamique pour lequel les données probantes, les lignes directrices de même que les recommandations évoluent constamment en fonction de la recherche, des consensus scientifiques et des nouvelles technologies qui émergent régulièrement. Afin de se conformer à leur obligation déontologique d'offrir des services nutritionnels de qualité selon les normes professionnelles et les données actuelles de la science généralement reconnues (1) [art. 14], et de mettre en pratique les nouvelles connaissances reliées au domaine de la nutrition, les diététistes-nutritionnistes doivent s'assurer de mettre à jour leurs connaissances (1) [art. 1]. Pour encadrer cette obligation de formation continue, l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ) dispose d'un [Règlement sur la formation continue obligatoire des diététistes](#) (le Règlement) dont la période de référence actuelle débutée le 1^{er} avril 2022 prend fin le 31 mars 2025. L'article qui suit répond à plusieurs questions au sujet de la formation continue afin de permettre aux membres de l'ODNQ d'agir avant l'échéance pour se conformer à leur obligation pour la période 2022-2025.

Quelles sont les obligations de formation continue ?

Selon le Règlement, qui est applicable à l'ensemble des membres, peu importe leur domaine d'exercice (clinique, gestion, santé publique, industrie) ou leur statut d'emploi (travail salarié à temps complet ou partiel, travail autonome, bénévolat, sans emploi), les membres doivent effectuer et déclarer un minimum de 60 heures de formation continue (HFC) par période de référence de trois ans dont un minimum de 6 HFC doit provenir de l'offre de formation dressée par l'Ordre (2) [art. 1].

Pour les membres qui s'inscrivent ou se réinscrivent en cours de période, l'objectif de formation continue de 60 HFC est ajusté au prorata du nombre de mois complets non écoulés pour la période de référence en cours (2) [art. 3]. Cependant, le minimum de 6 HFC proposées par l'Ordre ou en partenariat n'est pas ajusté au prorata. Ainsi, pour une personne qui est inscrite au Tableau de l'Ordre pour la première fois le 1^{er} janvier 2025, l'objectif général sera ajusté à 5 HFC et toutes ces formations devront provenir de la liste d'activités de formation dressée par l'Ordre.

Quelles sont les activités de formation qui peuvent être déclarées ?

Les membres doivent choisir des activités de formation qui ont un lien avec l'exercice de la profession et qui répondent le mieux à leurs besoins de formation (2) [art. 1]. Ainsi, les activités de formation continue varient selon les membres et ne sont pas limitées au seul secteur de la nutrition clinique. Selon leur domaine, les membres peuvent choisir de se former dans les domaines de la santé publique, des services d'alimentation, ou de l'industrie agroalimentaire et biopharmaceutique et aussi développer leurs connaissances et compétences en pratique collaborative et interdisciplinarité, en communication, en gestion ou en lien avec l'encadrement législatif de l'exercice de la profession, en éthique et en déontologie (2) [art. 5].

Quelles sont les activités de formation continue reconnues par l'Ordre?

Toutes les activités de formation continue répertoriées sur la plateforme [Mon espace ODNQ](#) sont reconnues par l'Ordre. Ces activités sont déclarées automatiquement au portfolio des membres lorsqu'elles sont terminées avec succès. De plus, elles sont comptabilisées pour l'atteinte du minimum de 6 HFC provenant de la liste d'activités dressée par l'Ordre. Cette liste compte également certaines activités offertes en partenariat avec des organisations externes. Puisque ces organisations proposent aussi des activités qui ne sont pas offertes en partenariat avec l'ODNQ, il est important de suivre les instructions de déclaration pour savoir s'il s'agit d'un partenariat ou non et si la déclaration est automatique ou manuelle.

Outre les formations en ligne et en partenariat, le Règlement prévoit la reconnaissance de huit types d'activités de formation continue : 1° des cours, des séminaires, des colloques ou des conférences offerts ou organisés par une personne, une institution spécialisée, un ordre professionnel ou un organisme reconnu par l'Ordre; 2° des cours offerts par un établissement d'enseignement universitaire; 3° des formations structurées offertes en milieu de travail; 4° la préparation d'une revue de littérature requise afin d'agir à titre de conférencier, de formateur ou d'enseignant; 5° la préparation d'une revue de littérature requise pour la rédaction et la publication d'article ou d'ouvrage; 6° des sessions de formation diverses, notamment des clubs de lecture scientifique ou des groupes de travail; 7° des certifications avec un examen ou un travail d'intégration; 8° des lectures scientifiques ou en lien avec l'exercice de la profession (2) [art. 7]. Pour en savoir davantage sur ces activités, veuillez consulter la page du site de l'ODNQ portant sur les [Formations admissibles](#).

Puisque l'ODNQ n'a pas de programme de reconnaissance de la formation continue, il incombe aux membres de décider quelles activités de formation continue déclarer à leur portfolio. Cette décision doit s'appuyer sur les éléments suivants : le lien entre l'activité et l'exercice de la profession; le contenu et la pertinence de l'activité de formation; les compétences du formateur en lien avec le sujet traité; le cadre pédagogique dans lequel se déroule l'activité de formation; la qualité de la documentation fournie, le cas échéant; l'existence d'une attestation de participation ou d'une évaluation (2) [art. 10]. Une activité de formation continue de qualité doit permettre l'actualisation ou le développement de compétences propres aux diététistes-nutritionnistes ou de compétences transversales nécessaires à l'exercice de leurs fonctions; permettre l'acquisition de connaissances ou le développement de compétences pour la pratique professionnelle actuelle ou future; tenir compte des données scientifiques disponibles les plus récentes; et s'appuyer sur des pratiques exemplaires (3).

Ainsi, même si certaines activités sont reconnues par le Règlement, il n'est pas toujours pertinent d'en faire la déclaration. Prenons l'exemple des « formations structurées offertes en milieu de travail » qui sont reconnues par l'article 7 du Règlement; peut-on comprendre que toute formation exigée par l'employeur peut être déclarée? Les membres de l'Ordre sont invités à user de jugement pour répondre à cette question. En effet, une formation administrative qui ne contribue pas significativement au maintien des connaissances et au développement de compétences et qui n'a aucun impact sur la pratique professionnelle ne pourrait pas être retenue.

L'encadré qui suit présente cinq mises en situation pour donner l'occasion aux membres de s'exercer à déterminer si une activité répond aux critères de la formation continue.

Pour chacune des situations, indiquez la décision à prendre quant à la déclaration de formation continue.

Situations

1. En vue de participer à une exposition organisée par une revue culinaire connue, Camille suit un cours de photographie alimentaire.
2. Lors du colloque Tendances Nutrition Naturelle, Dominique assiste aux conférences portant sur la vitaminothérapie IV, les régimes *détox*, l'alimentation alcaline et l'alimentation basée sur les groupes sanguins.
3. Claude travaille en nutrition scolaire et suit une formation sur les interactions médicaments-nutriments en néphrologie parce que son père a récemment reçu un diagnostic d'insuffisance rénale.
4. Sasha, qui travaille auprès d'une clientèle dysphagique présentant des risques sévères d'étouffement, fait une mise à jour de sa certification en premiers soins incluant la technique Heimlich et la RCR auprès d'un organisme agréé.
5. Marion assiste à l'assemblée générale annuelle de l'ODNQ.

Solution: (a) 5, (b) 2, (c) 3, (d) 4, (e) 1, 5

Déclaration de formation continue?

- a) Non, car bien qu'en lien avec l'exercice de la profession, cette activité n'est pas de la formation continue puisqu'elle ne permet pas l'actualisation ni le développement de connaissances ou de compétences en nutrition.
- b) Non, car cette activité de formation continue n'est pas en lien avec l'exercice de la profession de diététiste-nutritionniste.
- c) Non, car bien qu'en lien avec l'exercice de la profession, cette activité de formation continue n'est pas pertinente à sa pratique professionnelle.
- d) Non, cette activité de formation continue ne démontre pas de la rigueur scientifique.
- e) Oui, cette activité de formation continue est en lien avec l'exercice de la profession, pertinente à la pratique et démontre de la rigueur scientifique.

Adapté de: Ordre des infirmières et infirmiers du Québec [En ligne]. Montréal QC: L'Ordre; c2024. Outil d'aide à la décision [cité le 2 août 2024]; [environ 2 écrans]. Disponible : <https://www.oiiq.org/formation/aide-a-la-decision>.

Comment doit-on déclarer la formation continue ?

Les diététistes-nutritionnistes doivent compléter leur portfolio de formation continue sur la plateforme Mon espace ODNQ. Comme indiqué précédemment, les cours en ligne et certaines activités de formation continue en partenariat de l'ODNQ sont déclarés automatiquement. Les autres formations doivent être déclarées manuellement en indiquant notamment l'activité de formation suivie; la date; le nom du formateur, de l'organisme, de l'établissement d'enseignement ou de l'institution spécialisée qui a offert l'activité; et le nombre d'heures d'activités de formation continue accumulées (2) [art. 8]. Afin de réduire le risque d'erreur, d'oubli ou de déclaration en double, il est fortement recommandé de déclarer les activités de formation continue au fur et à mesure qu'elles sont réalisées.

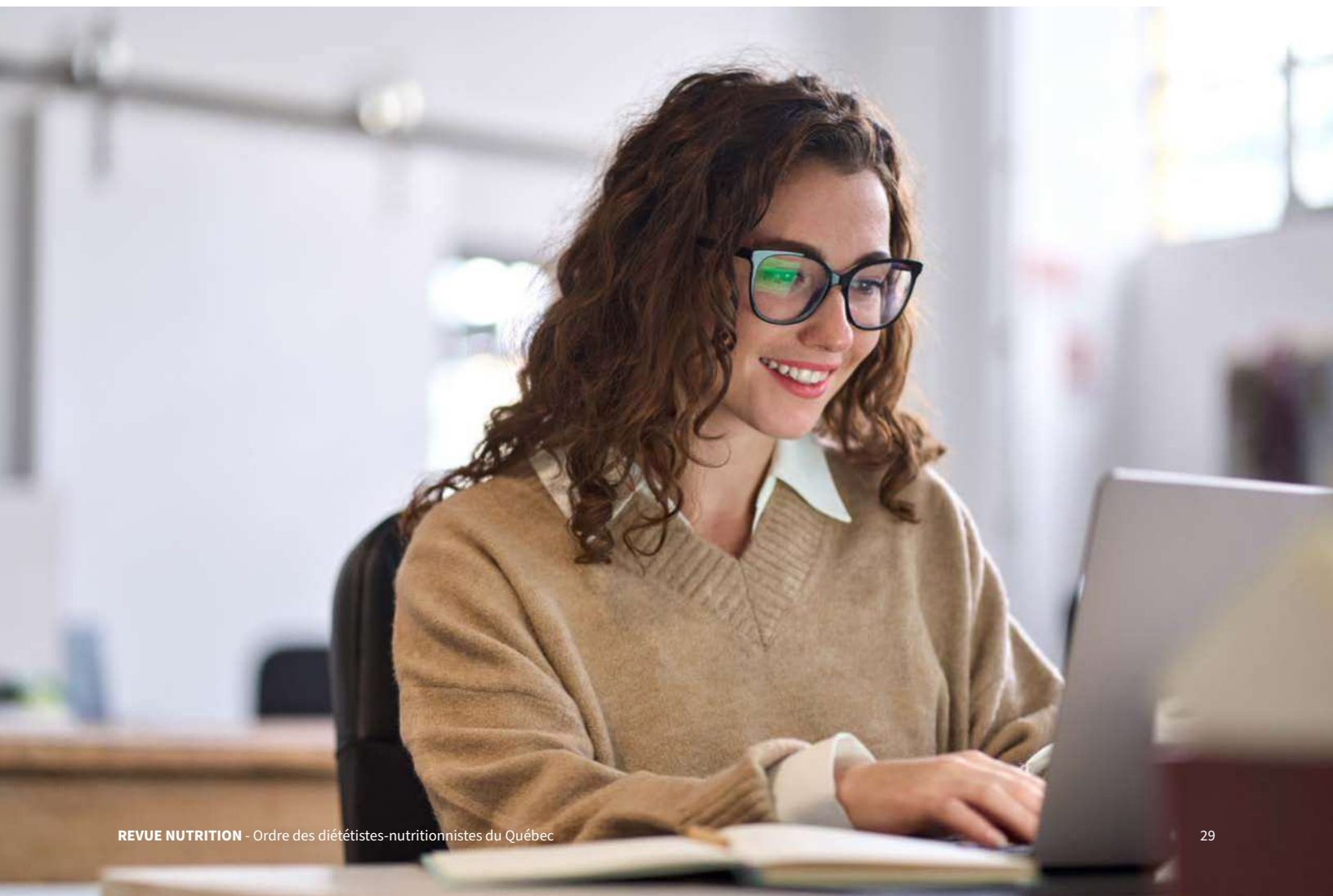
Pour plus de détails sur la déclaration de formation continue, les activités admissibles et leurs limites ainsi que les pièces justificatives pour chacune, veuillez consulter la page [Formations admissibles](#).

En ce qui concerne les pièces justificatives, l'ODNQ considère l'existence d'une attestation de participation ou d'une évaluation comme un élément indicateur de la qualité d'une activité de formation continue (2) [art. 10]. Pour cette raison, il est fortement recommandé de joindre les pièces justificatives à la déclaration de formation continue. Dans le cas contraire, le Règlement stipule que les diététistes-nutritionnistes doivent conserver les pièces

justificatives jusqu'à cinq (5) ans suivant la fin d'une période de référence (2) [art. 9]. Avec l'émergence de l'offre de formation en ligne, les membres rapportent de plus en plus fréquemment la réalisation d'activités de formation continue pour lesquelles aucune pièce justificative n'est fournie. Dans ces cas, il vaut mieux déclarer tout de même la formation continue et attester autant que possible la réalisation de ces activités à l'aide des reçus d'inscription ou de captures d'écran, par exemple.

Dans quelles circonstances peut-on obtenir une dispense de formation continue ?

En premier lieu, on doit souligner que pour obtenir une dispense de formation continue, un ou une diététiste-nutritionniste ne doit pas exercer la profession, de façon rémunérée ou non, pendant toute la période de dispense. Les situations pour lesquelles les diététistes-nutritionnistes peuvent être dispensés, en tout ou en partie, de l'obligation de suivre des activités de formation continue, sont les suivantes : 1° inscription à temps plein à un programme d'études universitaires; 2° congé de maternité, de paternité ou parental; 3° impossibilité de les suivre pour cause de maladie, d'accident, de grossesse, d'absence pour agir comme proche aidant ou en raison de circonstances exceptionnelles; 4° être à la retraite et ne pas exercer sa profession. Toutefois, le fait qu'un ou une diététiste-nutritionniste ait fait l'objet d'une suspension ou d'une limitation de son droit d'exercer des activités professionnelles ne constitue pas une circonstance exceptionnelle donnant droit à une dispense. (2) [art. 11]



Pour obtenir une dispense, les diététistes-nutritionnistes doivent en faire la demande par écrit en remplissant le formulaire qui se trouve sous l'onglet *Mon espace/Mes demandes de dispense* de la plateforme [Mon espace ODNQ](#). Le formulaire indique la situation qui justifie la dispense, sa durée demandée et permet de joindre les pièces justificatives afférentes et d'acquitter les frais administratifs de 30 \$ plus taxes (2) [art. 12]. Si la demande est acceptée, l'objectif de formation continue général de 60 HFC diminuera d'une heure quarante minutes par mois où la situation s'applique. Il est à noter que le minimum de 6 HFC choisies parmi la liste d'activités dressée par l'Ordre n'est pas ajusté au prorata de la période de dispense. Par exemple, un ou une diététiste-nutritionniste bénéficiant d'une dispense et dont l'objectif est ajusté à 10 HFC devra tout de même réaliser un minimum de 6 HFC choisies parmi la liste d'activités dressée par l'Ordre. Dans le cas d'une dispense pour congé de maternité, de paternité ou parental ou en cas d'absence pour agir comme proche aidant, la dispense maximale est de 20 HFC par période de référence (2) [art. 11]. Par ailleurs, il faut savoir que les diététistes-nutritionnistes qui réalisent des activités de formation continue pendant une période de dispense peuvent déclarer ces activités afin qu'elles soient comptabilisées en vue de l'atteinte de leur objectif ajusté.

Comment s'effectue le contrôle de la formation continue par l'ODNQ?

Le contrôle de la formation continue par l'ODNQ s'effectue en deux étapes. Tout d'abord, après la fin de la période de déclaration de formation continue, **une vérification quantitative** des portfolios est effectuée pour confirmer l'atteinte de l'objectif. À la suite de cette opération, pour les membres qui ont dépassé leur objectif, les heures de formation continue excédentaires, jusqu'à un maximum de 10 HFC, sont transférées vers la période de référence suivante.

Dans un deuxième temps, l'Ordre procède à des **vérifications qualitatives** des portfolios de formation continue. Ces vérifications peuvent se faire dans le cadre d'une inspection professionnelle, lors d'un processus de réadmission ou de réinscription au Tableau de l'ODNQ ou à l'occasion de vérifications qualitatives systématiques ou spécifiques sur une période pouvant aller jusqu'à cinq ans après la fin de la période de référence.

Tout membre qui fait défaut de se conformer aux obligations de formation continue reçoit un avis de l'Ordre indiquant : 1° la nature de son défaut; 2° le délai dont il dispose pour y remédier et, le cas échéant, en fournir la preuve; 3° la sanction à laquelle il s'expose s'il ne remédie pas au défaut dans le délai fixé. Les heures d'activités de formation continue cumulées à la suite de la réception d'un tel avis sont imputées en priorité à la période de référence visée par cet avis de défaut (2) [art. 15]. Pour que le défaut soit considéré comme corrigé, il faut également acquitter les frais administratifs de 75 \$ plus taxes. Par la suite, tout membre qui n'a pas remédié au défaut dans un délai de 90 jours à compter de la date de la notification de l'avis se voit radié par le conseil d'administration (2) [art. 16].

En somme, la formation continue est une obligation centrale pour tous les membres afin d'offrir des services de qualité fondés sur les données scientifiques les plus récentes et les meilleures pratiques professionnelles. En vue de vous conformer à cette obligation avant l'échéance de la période de référence 2022-25, l'Ordre vous incite à agir dès maintenant!

Références

1. Code de déontologie des diététistes. R.L.R.Q., chapitre C-26, r. 97. (1^{er} mai 2024).
2. Règlement sur la formation continue obligatoire des diététistes R.L.R.Q., chapitre C-26, r. 100.2. (1^{er} mai 2024).
3. Ordre des infirmières et infirmiers du Québec [En ligne]. Montréal QC: L'Ordre; c2024. [Infographie] Algorithme décisionnel pour identifier les activités de développement professionnel admissibles à la norme de formation continue [cité le 2 août 2024]; [1 page]. Disponible : <https://www.oiiq.org/documents/20147/2943417/formation-continue-algorithme.pdf/4a0b7bfa-f591-16f5-13e5-8bf33934a958>.

COLLOQUE ANNUEL

Gestion du poids:
ENSEMBLE VERS
L'ÉQUI
LIBRE

20 NOVEMBRE 2024
INSCRIVEZ-VOUS!

Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec

HARMONISATION DES CRITÈRES

CHOIX DES ALIMENTS PRÊTS À MANGER

Les recommandations de cet article sont élaborées pour soutenir la pratique professionnelle des diététistes-nutritionnistes. Les tableaux ont été conçus pour être utilisés comme outil de travail pour faciliter l'enseignement des meilleurs choix **d'aliments prêts à manger pour les personnes vivant avec des maladies chroniques** (p. ex. : maladies cardiovasculaires [MCV], diabète de type 2 [Db2], maladie pulmonaire obstructive chronique [MPOC]). Le plan de traitement nutritionnel doit être individualisé en tenant compte de l'évaluation nutritionnelle qui le précède.

Diététistes-nutritionnistes au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) et œuvrant au programme Traité Santé au CLSC Limoilou, nos services ont été réduits dans le contexte de COVID-19. Nous avons alors pris du temps pour mettre à jour nos documents d'enseignement sur l'étiquetage nutritionnel.

Nous avons commencé par consulter différentes sources telles que : Diabète Québec (DQ), Société québécoise d'hypertension artérielle (SQHA), Pavillon de prévention des maladies cardiaques de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec — Université Laval (PPMC/IUCPQ), Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM), Protégez-vous, Traité Santé Québec-Nord. Cela nous a permis d'observer des différences dans les recommandations pour les critères des meilleurs choix en épicerie. Notre objectif étant de mettre à jour nos documents et d'uniformiser les recommandations en les basant sur les données les plus récentes, nous avons contacté ces différentes sources pour déterminer « les meilleurs critères ». Ces critères en effet doivent permettre d'améliorer la condition de santé de nos usagers et donc se rapprocher des modèles alimentaires qui ont un impact sur le Db2, l'hypertension artérielle (HTA), les MPOC et les MCAS (p. ex : alimentation méditerranéenne).

Par ailleurs, nous sommes conscientes qu'il demeure essentiel d'ajuster les recommandations aux besoins de chaque patient ou patiente et qu'il est tout aussi important de considérer l'offre alimentaire. Pour cet aspect, madame Véronique Provencher, professeure titulaire à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directrice scientifique de l'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire de l'INAF et son équipe ont identifié pour nous le nombre de produits disponibles selon nos critères pour chacune des catégories d'aliments.



Guylaine Gagnon Dt.P.
Programme Traité santé
Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux de
la Capitale-Nationale (CIUSSSCN)
CLSC Limoilou



Vicky Fleury-D'Anjou, Dt.P.
Programme Traité santé
Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux de
la Capitale-Nationale (CIUSSSCN)
CLSC Limoilou



Au-delà de l'étiquetage nutritionnel, les recommandations de limiter la consommation d'aliments hautement transformés et de cuisiner plus souvent sont bien mises de l'avant dans le Guide alimentaire canadien. C'est pourquoi chacun de nos documents d'enseignement sur les différentes catégories de produits alimentaires inclut une recette avec des aliments peu transformés.

Également, dans notre enseignement sur l'étiquetage nutritionnel, nous voulons aussi attirer l'attention sur les produits alimentaires qui ne contiennent pas d'additifs phosphatés.

Finalement, nous voulons que notre message puisse insister sur l'aliment dans sa globalité plutôt que sur ses nutriments. Le tableau de la valeur nutritive comporte plusieurs limites. Il est en effet important de se rappeler qu'il y a une marge d'erreur pouvant aller jusqu'à 20% pour les valeurs inscrites dans le tableau de la valeur nutritive. La détermination de valeurs chiffrées pour certaines classes d'aliments et pour certains macronutriments et micronutriments a uniquement pour but de donner des « balises » aux diététistes-nutritionnistes dans la recommandation de certaines catégories d'aliments.

Tableau des critères de sélection

Catégories	Portion (Santé Canada (1))	Fibres	Sodium	Sucre	AGS	Nombre de produits disponibles par rapport aux critères cliniques (2)	Exemples de meilleurs choix (Sans additif phosphaté)
Pains tranchés	2 tranches	≥ 6 g (Farine intégrale ou entière 1 ^{er} ingrédient ³)	≤ 240 mg			2021 18 / 340 (3)	<ul style="list-style-type: none"> Les Grains St-Méthode - Club miche 100% blé entiers — St-Méthode Les Grains St-Méthode - Miche 100% Grains entiers — St-Méthode Pain Festin de grains sans sucre, sans gras ajoutés — Bon Matin Les Grains St-Méthode — 9 grains entiers — St-Méthode Ezekiel 4:9 — Grains germés entiers — Food for life Grains anciens — Country Harvest
Céréales à déjeuner	55 g (Fruits, noix, biscuits)	≥ 6 g (Céréales intégrales ou entières 1 ^{er} ingrédient)	≤ 240 mg	≤ 8 g		2021 18 / 392 (4)	<ul style="list-style-type: none"> Post Shredded Wheat & Bran Spoon Size — Post Alpen Muesli, sans sucre ajouté — Post Granola sans sucre ajouté — pommes et baies — Jordans Céréales Kashi^{MC} GOLEAN^{MC} Originales — Kashi Céréales multigrains Grains anciens — PC Biologique
Biscuits	30 g	≥ 2 g		≤ 8 g (sans édulcorant artificiel)	≤ 2 g	2019 22 / 694	<ul style="list-style-type: none"> Praeventia Brisures chocolat noir 70% cacao — Leclerc Biscuits Graham — miel — Sans nom Style de vie — Biscuits aromatisés à l'orange — avoine, canneberges et agrumes — Peek Freans Style de vie — Biscuits aromatisés avec lin — Bleuets-cassonade — Peek Freans Craquelins — La Ménagerie de Barnum — Christie
Barres granola	30 g	≥ 2 g		≤ 8 g	≤ 2 g	2018 70 / 310	<ul style="list-style-type: none"> Barres tendres de céréales entières Moka foncé et amandes — Kashi Barres Petit-déjeuner — beurre d'arachide — Kind Barres tendres mélange de petits fruits — PC Menu Bleu Baies mélangées — MadeGood Chocolat noir, amandes et sel marin — Kashi

³ Nos études montrent que le premier ingrédient est effectivement un indicateur de la qualité nutritionnelle. Même si ce n'est pas intégral, c'est surtout le fait d'avoir une farine de blé entier qui est relié à une meilleure composition nutritionnelle (voir Véronique Provencher et coll., INAF 2023).

Tableau des critères de sélection (suite)

Catégories	Portion (Santé Canada (1))	Fibres	Sodium	Sucre	AGS	Nombre de produits disponibles par rapport aux critères cliniques (2)	Exemples de meilleurs choix (Sans additif phosphaté)
Yogourts	115 g = quantité de référence (Nous prenons 100 g pour simplifier) ^b			≤ 8 g de sucres (sans édulcorant artificiel) ^c	≤ 2 g ^d	2018-19 31 / 380 (Excluant grec et skyr)	Yogourt nature ≤ 2% M.G. Emballage familial: <ul style="list-style-type: none"> • lögo — 0% M.G. — saveurs: fraise, vanille • Riviera — 2,8% M.G. yogourt ferme réduit en sucre — saveurs: toutes • Great value — 1% M.G. - saveurs: fraise, vanille Emballage 100 g: <ul style="list-style-type: none"> • lögo — 0% M.G. — saveurs: toutes • PC (Le choix du président) — 1,5% M.G. Crémeux — saveurs: toutes
Craquelins	20 g	≥ 2 g + céréales intégrales ou entières comme 1 ^{er} ingrédient	≤ 120 mg		≤ 2 g	2020 47 / 439	<ul style="list-style-type: none"> • Craquelins faible teneur en sodium — Triscuit • Pain croustillant — seigle et son d'avoine (autres choix possibles) — Ryvita • Croustipain – seigle et levain (autres choix possibles) – Wasa • Melba toast — grains entiers — Dare • Craquelins originaux — Mary's Organic
Soupes prêtes-à-servir	250 ml	≥ 4 g	Meilleurs choix: ≤ 350 mg Bons choix: ≤ 450 mg			2022 9 / 249 12 / 249	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe Campagnarde — Commensal • Soupe Toscane au chou frisé — Commensal • Soupe aux pois cassés biologique 50% moins de sodium — Amy's • Soupe Minestrone 50% moins de sodium — Amy's • Soupe de lentilles et légumes biologiques 50% moins de sodium — Amy's
Repas surgelés	200 g-300 g	≥ 4 g	≤ 600 mg	≤ 10 g de sucre Protéines: ≥ 15 g	≤ 3 g	2018 27 / 386	<ul style="list-style-type: none"> • Boulettes de viande marinara — Healthy Choice Simply Steamers • Macaroni Végé — Commensal • Sauté de poulet et légumes — La cuisine à Christine • Bol énergie — Bol de poulet adobo — Healthy Choice

^b Format portion individuelle (100 g/un) = portion de l'unité se rapprochant du 115 g ou format emballage familial (650 g/un) = portion en mesure domestique ex: 1/2t (120 g) se rapprochant le plus du 115 g.

^c Important: dans les yogourts avec une saveur, des 8 g de sucres environ 5 g proviennent des sucres ajoutés et 3 g proviennent du lactose.

^d Compter 2 g AGS/100 g de yogourt pour un yogourt à 2% M.G.

Légende

AGS: acides gras saturés M.G.: matières grasses

Tableaux des recommandations pour les aliments spécifiques

Recommandations – œufs					
	HARMONISATION	IUCPQ	IRCM	Diabète Québec	Société québécoise hypertension artérielle (5)
Pour la population générale	Maximum 7 œufs et moins/semaine	Jusqu'à 7/7 ou 7 œufs et moins/semaine (doc. TMAO)	Modérer la consommation d'œufs, privilégier les blancs d'œufs, produits de blancs d'œufs liquides ou préparés. Important: limiter la consommation d'œufs sans mettre un chiffre. Donner seulement un message de modération.		
Pt à risque de maladies cardiovasculaires ou Db	Maximum 3 œufs/semaine (Modérer la consommation d'œuf, viser un maximum de 3 jaunes d'œufs par semaine et privilégier les produits de blancs d'œufs)	Ne pas dépasser 2 à 4 œufs/semaine (doc. TMAO)			
Pt Db				DQ recommande 2-3 œufs/semaine si diabète.	
Pour la population avec HTA					2-3 œufs/semaine
Pour la population avec DLP (contrôlée ou non)		Jusqu'à 4 œufs/semaine			
Hypercholestérolémie familiale		Jusqu'à 2 œufs/semaine			

Légende

Pt = patient Db = diabète DLP = dyslipidémie TMAO = Triméthylamine N-oxide (oxyde de triméthylamine)

Recommandations – sodium	
HARMONISATION	2300 mg/j
IRCM	Société québécoise d'hypertension artérielle 2000 mg/j. 2300 mg, plus facile à atteindre.
Diabète Québec	Recommande un apport en sodium de moins de 2000 mg/jour pour les personnes vivant avec le diabète, basé sur les Lignes directrices 2018 de Diabète Canada.
IUCPQ	Se base sur 2300 mg/j (dernières lignes directrices IRC), mais nous ne l'utilisons pas en chiffre tel quel avec le patient. Approche plutôt pratico-pratique.
ANREF	Adultes de 14 à 50 ans AS: 1500 mg; AMT: 2300 mg/j - %VQ = basé sur 2300 mg/j

Légende

AMT = Apport maximal tolérable ANREF = Apports nutritionnels de référence AS = Apport suffisant %VQ = Pourcentage de la valeur quotidienne

Recommandations — aliments protéinés de source végétale (peu transformés)	
HARMONISATION	≥ 4 portions/semaine, noix, graines et légumineuses
IRCM	Y aller avec la recommandation du GAC (Manger plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Ceux-ci peuvent vous fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. Cela peut être bénéfique pour la santé de votre cœur) + ajouter prendre au minimum 4 fois/semaine.
Diabète Québec	DQ s'appuie sur les recommandations émises par Diabète Canada dans ses Lignes directrices 2018 voulant que différents régimes alimentaires (incluant la consommation régulière de légumineuses) peuvent être envisagés chez les personnes atteintes de diabète de type 2 en tenant compte de leurs préférences, notamment : a. le régime alimentaire méditerranéen ; b. les régimes alimentaires végétaliens ou végétariens ; c. le régime alimentaire DASH ; d. les régimes alimentaires mettant l'accent sur les légumineuses séchées (p. ex. : haricots, pois, pois chiches et lentilles). Cependant, DQ ne fait pas de recommandations spécifiques relativement aux portions ou à la fréquence de consommation de légumineuses.
IUCPQ	Avec les patients, nous visons environ 30 g de noix/j de façon régulière. Ensuite, nous visons l'intégration des légumineuses, soya selon le cas par cas, approche personnalisée afin de favoriser les changements graduels et durables.
DASH (6)	4-5 fois/semaine (légumineuses, noix et graines)
C-Change (7)	« Alimentation riche en légumineuses (≥ 4 portions/semaine) » – 1 portion = 175 ml/¾ tasse
AHA (8)	Légumineuses : Healthy Diet Score (HDS-AHA) recommande la consommation de ≥ 4 portions/semaine de noix, de graines et de légumineuses. Pour les légumineuses, 0,5 tasse équivaut à une portion. Selon le United State Department of Agriculture (USDA), 0,5 tasse de légumineuses équivaut à 80 g. Nous avons donc décidé d'établir une recommandation journalière de 80 g de légumineuses. Ce groupe comprend les haricots, les pois chiches et les lentilles. Noix : Pour les noix et les graines, les mesures HDS-AHA recommandent 90 g par semaine. Pour standardiser les mesures du Cardiovascular Health Diet Index (CHDI), nous avons défini la recommandation comme étant à 12,9 g par jour.

Légende

GAC = Guide alimentaire canadien
AHA = American Heart Association

DASH = Dietary Approches to Stopping Hypertension

C-Change = Canadian Cardiovascular Harmonized National Guidelines Endeavour (C-CHANGE)

Remerciements

Chantal Blais, Dt.P., IRCM

Audrey Coulombe, Dt.P., CIUSSSCN

Louise Gagnon, Dt.P., IUCPQ

Julie St-Jean, Dt.P., ÉAD, Diabète Québec

Nathalie Verret, Dt.P., IUCPQ

Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire : Véronique Provencher, Dt.P., Ph. D., Sonia Pomerleau, Dt.P., M. Sc., Pierre Gagnon, B. Sc., Ann-Sophie Boucher, auxiliaire de recherche en nutrition

Références

- Santé Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Gouvernement du Canada; 2022. Tableau des quantités de référence pour les aliments [cité le 16 juin 2024]; [environ 4 écrans]. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/documents-techniques-exigences-etiquetage/tableau-quantites-reference-aliments.html>
- Provencher V, Pomerleau S, Gagnon P, Boucher AS. Appui à la démarche d'harmonisation des critères de sélection initiée par un groupe de nutritionnistes du programme Traité Santé. Québec (QC) : Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire, INAF (Université Laval); 2023 [cité le 16 juin 2024].
- Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire [En ligne]. Québec (QC) : L'Observatoire; [date inconnue]. Pains tranchés – Portrait des pains tranchés disponibles au Québec (2016-2017) [cité le 16 juin 2024]; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://offrealimentaire.ca/pains-tranches>
- Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire [En ligne]. Québec (QC) : L'Observatoire; [date inconnue]. Céréales à déjeuner – Portrait des céréales à déjeuner disponibles au Québec (2016-2017) [cité le 16 juin 2024]; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://offrealimentaire.ca/cereales>
- Blais C, Raymond E, Jobin C, Thériault HA. Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle [En ligne]. Montréal (QC) : Société québécoise d'hypertension artérielle, 2019. Disponible : <https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2019/04/GuideNutritionnel-3eEdition2019.pdf>
- National Heart, Lung, and Blood Institute [En ligne]. Bethesda (MD) : NHLBI; DASH Eating Plan [Last updated December 29, 2021; cité le 16 juin 2024]; [environ 8 écrans]. Disponible : <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- Jain R, Stone JA, Agarwal G, Andrade JG, Bacon S, Bajaj HS, Baker B et al. Canadian Cardiovascular Harmonized National Guideline Endeavour (C-CHANGE) guideline for the prevention and management of cardiovascular disease in primary care: 2022 update. CMAJ. November 07 2022;194 (43) E1460-E1480; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.220138>. Erratum publié paru dans : CMAJ. December 19, 2022;194 (49) E1694; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.221674>
- Cacau LT, Marcadenti A, Bersch-Ferreira AC, Weber B, de Almeida JC, Rodrigues CCR, Lotufo PA, et al. The AHA Recommendations for a Healthy Diet and Ultra-Processed Foods: Building a New Diet Quality Index. Front Nutr. 2022; 9:804121. doi: 10.3389/fnut.2022.804121