

SCROP #: 16-17  
Numéro d'inscription de la ROP #: ROP-126-16



## Mise à l'essai des messages sur la saine alimentation Rapport de recherche

Préparé pour : Santé Canada

Numéro de contrat : HT372-164731/001/CY  
Date de passation du marché : 29 mars 2017  
Date de livraison : 28 juillet 2017  
Contact : [por-rop@hc-sc.gc.ca](mailto:por-rop@hc-sc.gc.ca)

*This report is also available in English*

# TABLE DES MATIÈRES

|   |    |
|---|----|
| RAPPORT SOMMAIRE .....                      | 1  |
| INTRODUCTION.....                           | 4  |
| APPROCHE DE RECHERCHE.....                  | 4  |
| PUBLIC CIBLE .....                          | 5  |
| ANALYSE DÉTAILLÉE DES RÉSULTATS.....        | 6  |
| CONCLUSIONS.....                            | 22 |
| ANNEXE A: GUIDE DE DISCUSSION .....         | 23 |
| ANNEXE B: QUESTIONNAIRES DE SÉLECTION ..... | 43 |

## RAPPORT SOMMAIRE

Earnscliffe Strategy Group (Earnscliffe) est heureux de présenter ce rapport sommaire à Santé Canada. Il fait la synthèse des résultats d'une recherche qualitative sur la mise à l'essai de messages en matière de saine alimentation.

Santé Canada a le mandat de formuler et de promouvoir des directives alimentaires à partir de données probantes, par l'intermédiaire du Guide alimentaire canadien (GAC) et des conseils sur une saine alimentation à tous les stades de la vie. Avec la révision actuelle du Guide alimentaire canadien, Santé Canada souhaite renforcer ses recommandations sur la saine alimentation et communiquer ses orientations de manière à mieux répondre aux besoins des différents utilisateurs. Cette recherche qualitative a pour objectif de donner un aperçu de la façon dont les énoncés fondamentaux proposés et la terminologie utilisée, ont été perçus par le public visé. Le montant total dépensé pour effectuer cette recherche s'élève à 54 525,83\$(TVH incluse).

Plus précisément, cette étude visait à mettre à l'essai les énoncés fondamentaux afin de déterminer s'ils étaient : clairs, crédibles, pertinents et appréciés du public; pratiques, faciles à comprendre et à retenir; attrayants et adaptés aux sensibilités culturelles et émotionnelles du public; d'un ton approprié, et aptes, sur le plan collectif, à inciter le public à l'action personnelle.

Pour répondre à ces objectifs, Earnscliffe a mené une série de recherches qualitatives, au moyen de groupes de discussions. Huit groupes se sont réunis dans quatre villes différentes à l'échelle du pays : Toronto (ON), le 12 juin; Moncton (N.-B.) le 13 juin, Vancouver (C.-B.) le 13 juin et Montréal (QC) le 14 juin. Les rencontres qui se sont tenues à Montréal se sont déroulées en français.

Les groupes de discussion ont été réalisés auprès de Canadiens âgés de 18 ans et plus. Dans chaque ville, un premier groupe de discussion regroupait des participants susceptibles d'avoir un faible niveau de littératie en santé (les personnes ayant obtenu un score < 4/6 au test de littératie Newest Vital Sign – NVS – lors de la sélection), tandis qu'un deuxième groupe était composé de personnes dont les niveaux de littératie étaient adéquats (ayant obtenu un score supérieur à 4 au NVS). Dans chacun d'eux, la composition reflétait une diversité d'individus en fonction du sexe, de l'âge, du revenu du ménage, du niveau d'éducation, de l'horizon culturel et de la représentation autochtone. Veuillez vous référer au questionnaire de sélection en annexe du présent rapport afin de connaître tous les critères de sélection et de qualification pertinents.

Aux fins du présent rapport, le terme « régime alimentaire » désigne la pratique de consommer des aliments et les aliments qu'une personne consomme.

*Il est important de noter que la recherche qualitative est une forme de sondage d'opinion publique dont les dimensions sont scientifiques, sociales et politiques. La recherche à l'aide de groupes de discussion n'est pas conçue pour aider un groupe à parvenir à un consensus ou à prendre des décisions, mais cherche plutôt à faire le tour complet d'un sujet donné, et de recueillir auprès des participants un ensemble d'idées, d'attitudes, d'expériences et d'opinions sur la question. En raison du nombre restreint de personnes interrogées, on ne peut s'attendre, sur le plan statistique, à ce que ces dernières soient entièrement représentatives de l'ensemble de la population dont elles proviennent. Les résultats ne peuvent donc être généralisés au-delà du nombre de participants.*

Les principaux résultats de cette étude sont présentés ci-dessous.

- **Dans son ensemble, la réaction des participants aux énoncés a été plutôt positive. Ils ont estimé que les énoncés étaient clairs et que le langage utilisé était approprié et facile à comprendre.** Il convient de signaler l'uniformité des résultats dans tous les groupes; sans égards au lieu géographique, ou plus important encore, au niveau de littératie en santé.
- **Les conseils ont été jugés pratiques, pertinents et faciles à retenir. D'ailleurs, la plupart des participants ont jugé que les énoncés correspondaient à ce qu'ils savaient en matière de saine alimentation et qu'ils reflétaient les pratiques et les efforts qu'ils faisaient, sur le plan personnel, pour manger sainement.** Ceux qui connaissaient le mieux le Guide alimentaire canadien actuel ont d'ailleurs avancé que ces énoncés donnaient lieu à une modernisation de cette ressource et à une mise à jour pertinente.
- **En ce qui concerne le ton, les participants ont jugé que les énoncés parvenaient bien à présenter des recommandations judicieuses de manière directe, tout en faisant preuve de compréhension.** Ils n'ont pas eu l'impression qu'on tentait de les amener à se sentir coupables à propos de leurs régimes ou de leurs choix alimentaires. En fait, la plupart ont déclaré avoir apprécié le fait que Santé Canada reconnaisse qu'en dépit des grands efforts déployés par les individus pour se nourrir sainement, il arrive que des circonstances les poussent à faire de mauvais choix.
- **Sur la question de la proportionnalité, la plupart des participants ont pu faire la distinction entre les différents termes de proportionnalité utilisés dans les énoncés.** Cela dit, dans chaque groupe, un ou deux participants auraient mieux aimé avoir quelques directives au sujet de la quantité (c.-à-d. des suggestions sur la quantité de fruits et de légumes, le nombre de portions, etc.). D'autres ont déclaré apprécier davantage l'absence de mesure, puisqu'elle les libérait de paramètres qu'ils seraient tenus de suivre. Ils ont préféré la recommandation de faire des choix ou de restreindre la consommation d'un type d'aliment au profit d'un autre.
- Presque tous les participants pouvaient se reconnaître dans ces messages. **De l'avis général, ils ont trouvé que les recommandations s'appliquaient à tous les régimes alimentaires (p. ex., végétalien, végétarien et omnivore), même si certains, en particulier les omnivores, avaient l'impression que les lignes directrices encourageaient les Canadiens à adopter un régime végétarien.** La plupart d'entre eux ont convenu qu'un régime alimentaire fondé principalement sur des aliments d'origine végétale était approprié. Cependant, il leur a semblé que les recommandations traitant de la consommation de viande étaient moins nombreuses et qu'elles ne correspondaient pas tout à fait à leurs préférences. Pour un nombre restreint d'entre eux, l'impression d'être incités à adopter un régime alimentaire végétarien minait l'efficacité d'ensemble de la série de messages.
- **La question de déterminer si les énoncés étaient attrayants et adaptés aux sensibilités culturelles et émotionnelles du public a suscité des réactions plutôt mitigées.** La plupart des participants ont été sensibles au fait que les messages tentent de représenter la diversité canadienne et les variantes culturelles en matière de régime alimentaire au pays. Cependant, dans le premier énoncé sur les aliments *que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions*, le déterminant a été considéré comme restrictif ou distrayant. Les participants étaient heureux d'avoir l'occasion de s'exposer à une variété d'aliments et d'intégrer d'autres influences culturelles dans leur régime alimentaire. En outre, certains ont souligné qu'en réalité, le régime de leur propre culture était malsain en raison des méthodes de cuisson traditionnelles ou des ingrédients. Ces

personnes ont affirmé faire un effort particulier pour éviter les aliments de leur culture afin d’adopter un régime alimentaire plus sain.

- **Si certains participants ont indiqué qu’ils seraient motivés à agir après avoir pris connaissance de ces messages, la plupart ont estimé que ces derniers servaient davantage de rappel et qu’ils avaient pour effet de favoriser la réflexion personnelle.** Plusieurs disaient faire déjà un effort concerté pour tenir compte des recommandations mentionnées dans les énoncés et estimaient que l’information n’était pas si nouvelle. Quelques participants ont précisé qu’ils seraient motivés à obtenir des éclaircissements sur certains termes (p. ex., gras sain, gras saturés/insaturés, etc.).
- Enfin, les participants ont été portés à penser que les énoncés se classaient selon deux types de recommandations : sur la saine alimentation et les choix alimentaires d’un côté; et de l’autre, sur les choix liés au mode de vie (ou style de vie) et aux saines habitudes alimentaires. Généralement favorables envers ces deux types de recommandations, les réactions ont eu tendance à être un peu plus positives envers les énoncés portant sur le mode de vie et les saines habitudes alimentaires. Les participants ont estimé que ces énoncés témoignaient d’une approche holistique appréciable à l’égard de la saine alimentation. Lorsqu’on leur a demandé s’ils aimeraient apporter des changements à la présentation de l’information, certains ont répondu qu’il serait intéressant de commencer par les recommandations sur les saines habitudes alimentaires pour donner ainsi un cadre aux orientations portant sur des choix nutritionnels précis.

Firme de recherche :

Earnscliffe Strategy Group Inc. (Earnscliffe)  
Numéro de contrat : HT372-164731/001/CY  
Date de passation du marché : 29 mars 2017

En tant que représentant d’Earnscliffe Strategy Group, j’atteste par la présente que les produits finaux livrés sont entièrement conformes aux exigences de neutralité politique du gouvernement du Canada exposées dans la Politique sur les communications et l’image de marque et dans la Procédure de planification et d’attribution de marchés de services de recherche sur l’opinion publique. En particulier, les documents remis ne contiennent pas de renseignements sur les intentions de vote électoral, les préférences quant aux partis politiques, les positions des partis ou l’évaluation de la performance d’un parti politique ou de ses dirigeants.

Signé : 

Date : 26 juillet 2017

Stephanie Constable  
Partenaire, Earnscliffe

## INTRODUCTION

Earnscliffe Strategy Group (Earnscliffe) est heureux de présenter ce rapport sommaire à Santé Canada. Il fait la synthèse des résultats d'une recherche qualitative sur la mise à l'essai de messages en matière de saine alimentation.

Santé Canada a le mandat de formuler et de promouvoir des directives alimentaires à partir de données probantes, par l'intermédiaire du Guide alimentaire canadien (GAC) et de conseils sur une saine alimentation à tous les stades de la vie. Avec la révision actuelle du Guide alimentaire canadien, Santé Canada souhaite renforcer ses recommandations sur la saine alimentation et communiquer ses orientations de manière à mieux répondre aux besoins des différents utilisateurs. La présente recherche qualitative a pour objectif de donner un aperçu de la façon dont les énoncés fondamentaux proposés et la terminologie utilisée, ont été perçus par le public visé. Les énoncés fondamentaux traduiront la stratégie du Guide alimentaire en une série de messages brefs, simples et concis, conçus pour le public. Les commentaires recueillis dans le cadre de cette étude contribueront à l'élaboration des messages. Les objectifs de cette recherche se déclinent ainsi :

- Procéder à une mise à l'essai des énoncés fondamentaux en vue de déterminer si leur contenu est
  - Clair, crédible, pertinent et apprécié du public
  - pratique, facile à comprendre et à retenir
  - attrayant et adapté aux sensibilités culturelles et émotionnelles du public;
  - d'un ton approprié, et
  - apte, sur le plan collectif, à inciter le public à l'action personnelle
- Solliciter des suggestions concernant des modifications possibles pour faire en sorte que les énoncés soient bien reçus du public.
- Examiner ce que le public comprend de certains termes pour améliorer le message

## APPROCHE DE RECHERCHE

Pour répondre à ces objectifs, Earnscliffe a mené une série de recherches qualitatives, au moyen de groupes de discussions. Huit groupes se sont réunis dans quatre villes différentes à l'échelle du pays : Toronto (ON), le 12 juin; Moncton (N.-B.) le 13 juin, Vancouver (C.-B.) le 13 juin et Montréal (QC) le 14 juin. Les rencontres qui se sont tenues à Montréal se sont déroulées en français.

Toutes les séances ont duré deux heures : à Toronto et Vancouver, elles ont eu lieu de 18 h à 20 h, tandis qu'à Montréal et Moncton, elles se sont tenues de 17 h 30 à 19 h 30. Les participants ont reçu une compensation de 100 \$ en guise de remerciement. Veuillez vous référer au Guide de discussion à l'annexe du présent rapport pour obtenir plus de renseignements au sujet de l'approche méthodologique.

## PUBLIC CIBLE

Les groupes de discussion ont été réalisés auprès de Canadiens âgés de 18 ans et plus. Dans chaque ville, un premier groupe de discussion regroupait des participants susceptibles d'avoir un faible niveau de littératie en santé (les personnes ayant obtenu un score < 4/6 au test de littératie Newest Vital Sign – NVS – lors de la sélection), tandis qu'un deuxième groupe était composé de personnes dont les niveaux de littératie étaient adéquats (ayant obtenu un score supérieur à 4 au NVS). Dans chacun d'eux, la composition reflétait une diversité d'individus en fonction du sexe, de l'âge, du revenu de ménage, du niveau d'éducation, de l'horizon culturel et de la représentation autochtone. Veuillez vous référer au questionnaire de sélection en annexe du présent rapport afin de connaître tous les critères de présélection et de qualification pertinents.

Aux fins du présent rapport, le terme « régime alimentaire » désigne la pratique de consommer des aliments et les aliments qu'une personne consomme.

*Il est important de noter que la recherche qualitative est une forme de sondage d'opinion publique dont les dimensions sont scientifiques, sociales et politiques. La recherche à l'aide de groupes de discussion n'est pas conçue pour aider un groupe à parvenir à un consensus ou à prendre des décisions, mais cherche plutôt à faire le tour complet d'un sujet donné, et de recueillir auprès des participants un ensemble d'idées, d'attitudes, d'expériences et d'opinions sur la question. En raison du nombre restreint de personnes interrogées, on ne peut s'attendre, sur le plan statistique, à ce que ces dernières soient entièrement représentatives de l'ensemble de la population dont elles proviennent. Les résultats ne peuvent donc être généralisés au-delà du nombre de participants.*

## ANALYSE DÉTAILLÉE DES RÉSULTATS

À moins d'indication contraire, les résultats contenus dans ce rapport qualitatif représentent la combinaison des données obtenues tant en français qu'en anglais. L'analyse des résultats se découpe en trois sections. La première traite du bilan de la discussion préliminaire sur la saine alimentation. La deuxième se concentre sur les réactions des participants aux énoncés fondamentaux, en particulier en ce qui a trait à leur clarté, leur intelligibilité, et leur pertinence. À cette étape, l'étude se penche aussi sur l'interprétation donnée à la terminologie de proportionnalité (la quantité des différents types d'aliments que l'on doit manger par rapport aux autres aliments). La troisième section porte sur les opinions des participants au sujet du flux de l'information et de ce qui les motive à agir.

### Discussion préliminaire

*Les rencontres de groupe ont commencé par une discussion préliminaire sur la saine alimentation. Cette discussion à titre exploratoire a ouvert la voie à une conversation plus en profondeur qui s'est avérée propice pour nous aider à comprendre les pratiques et les efforts actuels des participants sur la question.*

La discussion préliminaire a porté sur ce que les participants considéraient être le plus important en matière de saine alimentation, et sur le genre de choses qu'ils font dans leur vie pour manger sainement.

La plupart des participants étaient d'avis qu'ils faisaient des efforts pour manger sainement. Sans surprise, les efforts dépendaient d'une variété de facteurs, y compris (mais certes sans s'y limiter) : stades de vie (âge); santé; statut socio-économique; culture; croyances; etc. La liste ci-dessous représente les différents choix – tant du point de vue nutritionnel que du mode de vie – que les participants ont estimé faire dans leur vie de tous les jours pour manger sainement (les éléments de la liste ne sont pas placés dans un ordre particulier) :

#### Choix nutritionnels

- Limiter la consommation de sel et de sodium, de sucre, d'aliments transformés, et de restauration rapide
- Manger beaucoup de fruits et de légumes frais
- Manger un repas équilibré avec des aliments variés provenant des différents groupes alimentaires
- Manger des aliments entiers
- Manger des aliments biologiques (inquiétudes à propos des pesticides, des OGM, etc.)
- Boire beaucoup d'eau

#### Choix liés au mode de vie

- Manger moins souvent à l'extérieur et préparer plus de repas à la maison
- Lire les étiquettes nutritionnelles
- Adopter un régime végétarien ou végétalien
- Chercher à privilégier la cuisson sans friture
- Faire participer les enfants à la préparation des aliments et des repas

Il convient de noter que dans le cadre de cette discussion, un thème secondaire a eu tendance à faire surface de manière spontanée au sein de plusieurs groupes : manger sainement peut être dispendieux. Certains participants étaient d'avis qu'une alimentation saine peut s'avérer trop dispendieuse. Ils ont expliqué que le

coût des aliments frais et entiers pouvait avoir une influence indésirable sur leur choix et les pousser à consommer des aliments préparés ou transformés, souvent perçus comme étant plus rentables.

## Énoncés fondamentaux : intelligibilité et ton

*La discussion s'est penchée sur ce que les participants saisissaient des énoncés fondamentaux, tant à l'égard des messages qu'ils contenaient que de leur ton, pour déterminer s'ils étaient clairs, compris et pertinents. L'échange a également porté sur l'interprétation que les participants faisaient des différents énoncés de proportionnalité.*

Voici les grandes lignes des réactions et des résultats dans leur ensemble; une analyse plus détaillée de chaque énoncé est présentée par la suite.

- Dans son ensemble, la réaction des participants aux énoncés a été plutôt positive. Ils ont estimé que les énoncés étaient clairs et que le langage utilisé était approprié et facile à comprendre. Il convient de signaler l'uniformité des résultats dans tous les groupes; sans égards au lieu géographique, ou plus important encore, au niveau de littératie en santé.
- Les conseils ont été jugés pratiques, pertinents et faciles à retenir. D'ailleurs, la plupart des participants ont expliqué que les énoncés correspondaient à ce qu'ils savaient en matière de saine alimentation et qu'ils reflétaient les pratiques et les efforts qu'ils faisaient, sur le plan personnel, pour manger sainement. Ceux qui connaissaient le mieux le Guide alimentaire canadien actuel ont d'ailleurs avancé que ces énoncés donnaient lieu à une modernisation de cette ressource et à une mise à jour pertinente.
- En ce qui concerne le ton, les participants ont jugé que les énoncés parvenaient bien à présenter des recommandations judicieuses de manière directe, tout en faisant preuve de compréhension. Ils n'ont pas eu l'impression qu'on tentait de les amener à se sentir coupables à propos de leurs régimes ou de leurs choix alimentaires. En fait, la plupart ont déclaré avoir apprécié le fait que Santé Canada reconnaisse qu'en dépit des grands efforts déployés par les individus pour se nourrir sainement, il arrive que des circonstances les poussent à faire de mauvais choix.
- Sur la question de la proportionnalité, la plupart des participants ont pu faire la distinction entre les différents termes de proportionnalité utilisés dans les énoncés. Cela dit, dans chaque groupe, un ou deux participants auraient mieux aimé avoir quelques directives au sujet de la quantité (c.-à-d. des suggestions sur la quantité de fruits et de légumes, le nombre de portions, etc.). D'autres ont déclaré apprécier davantage l'absence de mesure, puisqu'elle les libérait de paramètres qu'ils seraient tenus de suivre. Ils ont préféré la recommandation de faire des choix ou de restreindre la consommation d'un type d'aliment au profit d'un autre.
- Presque tous les participants pouvaient se reconnaître dans ces messages. De l'avis général, ils ont trouvé que les recommandations s'appliquaient à tous les régimes alimentaires (p. ex., végétalien, végétarien et omnivore), même si certains, en particulier les omnivores, avaient l'impression que les lignes directrices encourageaient les Canadiens à adopter un régime végétarien. La plupart d'entre eux ont convenu qu'un régime alimentaire fondé principalement sur des aliments d'origine végétale était approprié. Cependant, il leur a semblé que les recommandations traitant de la consommation de viande étaient moins nombreuses et qu'elles ne correspondaient pas tout à fait à leurs préférences. Pour un nombre restreint d'entre eux,

l'impression d'être incités à adopter un régime alimentaire végétarien minait l'efficacité d'ensemble de la série de messages.

- La question de déterminer si les énoncés étaient attrayants et adaptés aux sensibilités culturelles et émotionnelles du public a suscité des réactions plutôt mitigées. La plupart des participants ont été sensibles au fait que les messages tentent de représenter la diversité canadienne et les variantes culturelles en matière de régime alimentaire au pays. Cependant, dans le premier énoncé sur les aliments *que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions*, le déterminant a été considéré comme restrictif ou distrayant. Les participants étaient heureux d'avoir l'occasion de s'exposer à une variété d'aliments et d'intégrer d'autres influences culturelles dans leur régime alimentaire. En outre, certains ont souligné qu'en réalité, le régime de leur propre culture était malsain en raison des méthodes de cuisson traditionnelles ou des ingrédients. Ces personnes ont affirmé faire un effort particulier pour éviter les aliments de leur culture afin d'adopter un régime alimentaire plus sain.

### Analyse détaillée

Les participants ont reçu une série complète d'énoncés qu'ils ont été invités à lire. Chaque énoncé a ensuite été examiné de manière individuelle. Pendant qu'ils lisaient chacun d'eux, les participants devaient indiquer s'ils avaient une réaction positive (V); neutre (-), négative (X) à son égard; s'il portait à confusion ou n'était pas clair (?). Les tableaux suivants présentent ces réactions dans leur ensemble, et leur répartition selon les niveaux de littératie en santé (groupes de LS faible, et de LS adéquate). L'analyse des réactions devant l'emploi d'une terminologie précise et des énoncés de proportionnalité y est également synthétisée. Les tableaux mettent aussi en lumière toute différence notable dans les réactions à la terminologie française, uniquement lorsque les résultats diffèrent de ceux suscités par la terminologie anglaise.

| <b>Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments nutritifs et de boissons nutritives au quotidien. Manger sainement c'est choisir des aliments que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions.</b>  |         |           |             |   |
|---|---------|-----------|-------------|---|
|   | Total   | LS Faible | LS adéquate | Observations générales  |
| √   | 33 à 65 | 20 à 32   | 13 à 33     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son ensemble, réaction de neutre à positive</li> <li>Le ton a été jugé approprié</li> <li>Les participants ont été d'avis que le langage, de manière générale, était clair. Mais « qui reflètent votre culture et vos traditions » a créé une certaine confusion (analyse présentée plus loin)</li> </ul> |
| -   | 25 à 65 | 9 à 32    | 16 à 33     |   |
| X   | 5 à 65  | 2 à 32    | 3 à 33      |   |
| ?   | 2 à 65  | 1 à 32    | 1 à 33      |   |
| <b>Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise</b>   |         |           |             |   |
| <b>Choisir des aliments que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions.</b> Les réactions suscitées par cet énoncé étaient mitigées.   |         |           |             |   |
| Ceux qui ont réagi de manière positive à cette formulation ont trouvé qu'il s'agissait là d'une importante marque de reconnaissance à l'égard du multiculturalisme et de la diversité du Canada. Selon eux, cela traduisait aussi une ouverture d'esprit, surtout en ce qui a trait à l'importance d'essayer de nouveaux aliments et d'apprendre des autres. Elle a été particulièrement bien accueillie des participants provenant de différents horizons ethniques. |         |           |             |   |
| Ceux dont la réaction était plus neutre ont réagi aux mots « votre », « culture » et « traditions ». Certains ont considéré que le mot « votre » limitait inutilement l'esprit du message. Ils ont fait valoir qu'ils aimaient toute une gamme d'aliments issus de nombreuses cultures et traditions. Selon eux, le message laissait entendre qu'ils ne devraient pas aimer ces aliments (et devraient se limiter à ceux provenant de leurs propres culture et        |         |           |             |   |

traditions). En outre, certains ont souligné que le régime alimentaire de leur propre culture était malsain en raison des méthodes de cuisson traditionnelles ou des ingrédients (c.-à-d. des méthodes de cuisson malsaines, comme la friture, ou des aliments avec des sauces épaisses, etc.). Ces personnes tâchaient vraiment d'éviter les aliments de leur culture afin d'adopter un régime alimentaire plus sain.

**Savourez/Aimez.** Aux yeux des participants des groupes anglophones, le mot « *enjoy* », employé à deux reprises dans la version anglaise de cet énoncé, a semblé avoir une signification différente chaque fois. Dans les deux langues, on a considéré que les verbes utilisés ne portaient pas le même sens. D'abord, lorsqu'il est écrit « *Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments nutritifs* », les participants ont estimé que « savourez » était synonyme de « *choix* », ou de « *manger* », et traduisait une recommandation d'incorporer une variété d'aliments à leur régime alimentaire. Mais pour « *choisir des aliments que vous aimez...* », quelques participants étaient d'avis que la formulation était un peu problématique, puisqu'il y a une multitude d'aliments à aimer qui ne représentent pas nécessairement des choix santé. Ils ont fait valoir que l'interprétation des mots, dans ce cas-ci, pouvait être trop littérale et entraîner de mauvais choix alimentaires.

**Habitudes.** Les participants ont estimé que le mot « *habitude* » signifiait « *routine* », « *de manière régulière* », ou « *répétitive* » et dans le contexte de cet énoncé, « *quelque chose que l'on fait tous les jours* »

**Variété.** Aux yeux des participants, le mot « *variété* » voulait dire une « *sélection* », ou une « *gamme* » d'aliments différents – qui ne font pas partie du même groupe alimentaire – une composante intégrale d'un régime alimentaire équilibré.

**Équilibré.** Lorsqu'on leur a demandé à quoi le mot « *équilibré* » faisait référence, les participants ont expliqué qu'il s'agissait d'un concept englobant la consommation d'une variété d'aliments différents (de différents groupes alimentaires), le contrôle des portions, le fait de s'offrir une gâterie de temps à autre, etc.

**Style ou mode de vie.** Interrogés sur la signification de « *style ou mode de vie* », les participants ont avancé qu'il s'agissait d'un concept plus large incluant non seulement les habitudes alimentaires d'un individu, mais aussi d'autres facteurs qui ont une incidence sur sa vie (p. ex., le programme d'exercice, la situation d'emploi, le revenu, l'horaire, le fait d'avoir des enfants ou non, etc.)

**Nutritifs.** Même s'il n'a pas fait l'objet de discussion dans tous les groupes, ce terme a tout de même donné l'impression aux participants d'être une ancienne manière de décrire une saine alimentation. Ils lui ont préféré le terme « *sain* » qui leur a semblé plus moderne.

**Régime alimentaire.** Parmi le petit nombre de réactions suscitées par cette formulation, elles ont eu tendance à être négatives. Selon la plupart des participants, « *régime alimentaire* » suggérait « *une restriction* », un « *déséquilibre* », ou encore « *manger des aliments pour perdre du poids* ».

**Choisir/Manger.** Les participants ont jugé que le terme « *choisir* » dans ce contexte, et celui de « *manger* », utilisé ailleurs, représentaient des termes généraux qui exprimaient de manière implicite l'idée de permission. Ils n'ont pas tant retenu le sens de proportionnalité que celui de permission ou d'orientation à donner à un comportement.

#### *Différences notables (français)*

***Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments nutritifs et de boissons nutritives au quotidien. Manger sainement c'est choisir des aliments que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions.***

**Savourez.** Pour certains participants, la formulation française dans cet énoncé a semblé en changer le sens. Ils ont réagi de manière positive au mot « savourez », et ont eu l'impression que le mot les invitait à prendre le temps de manger et à réfléchir aux aliments qu'ils consommaient. Selon eux, plutôt que d'avoir simplement recours à un synonyme de « choisir » ou de « manger » pour désigner l'acte de manger, comme le suggère le mot « enjoy » dans la version anglaise, « savourez » faisait aussi voir cet acte comme une expérience.

**Choisir des aliments que vous aimez.** Quelques participants ont trouvé que cet énoncé était légèrement problématique, faisant valoir qu'il y avait plusieurs aliments qu'ils aimaient qui n'étaient pas nécessairement des choix santé. Selon eux, l'interprétation du mot « aimez » ici pouvait se lire de manière trop littérale et mener à des choix malsains.

#### ***Sélectionnez en majorité des aliments d'origine végétale.***

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales   |
|---|---------|-----------|------------|--|
| √ | 42 à 65 | 21 à 32   | 21 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaction généralement positive</li> <li>▪ Certains ont estimé que le ton était approprié, mais d'autres l'ont trouvé trop direct et restrictif</li> <li>▪ Les participants ont jugé que le langage était clair dans l'ensemble</li> </ul> |
| – | 14 à 65 | 9 à 32    | 5 à 33     |  |
| X | 6 à 65  | 2 à 32    | 4 à 33     |  |
| ? | 3 à 65  | 0 à 32    | 3 à 33     |  |

#### ***Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise***

Ceux qui ont réagi de manière positive à cet énoncé ont apprécié son ton direct et sa simplicité. Ils ont indiqué qu'il véhiculait aussi une information factuelle à laquelle il était difficile de s'opposer. À l'inverse, ceux qui ont réagi de manière négative ou neutre ont fait valoir qu'ils comprenaient l'importance des aliments d'origine végétale dans un régime alimentaire sain, mais que l'accent mis sur ce type d'aliments dans cet énoncé était inutilement restrictif. La recommandation a été interprétée comme une invitation à « devenir végétarien ou végétalien ».

**Aliments d'origine végétale.** Ceux qui ont eu une réaction neutre ou négative à cet énoncé étaient d'avis qu'il ciblait de façon trop limitée les « aliments d'origine végétale » en négligeant l'importance de l'équilibre (et, plus particulièrement, de l'inclusion de la viande). Selon eux, il ne présentait pas une vue équilibrée et semblait encourager la population à devenir végétalien ou végétarien.

En sondant les motifs derrière ces réactions, nous avons trouvé qu'il y avait une certaine confusion autour du concept des « aliments d'origine végétale ». Plusieurs participants avaient du mal à donner des exemples autres que les fruits et légumes. Dans chaque groupe, il arrivait fréquemment qu'une ou deux personnes ajoutent les lentilles et les haricots, suscitant l'approbation des autres qui reconnaissaient alors ne pas avoir initialement songé à ces aliments.

**Aliments provenant de plantes.** De nombreux participants ont estimé que les formulations « aliments de source végétale » et « aliments provenant de plantes » étaient interchangeables. D'autres ont considéré que la signification des termes était différente. Lorsque pressés de fournir des exemples, les participants ont déclaré que le terme « aliments provenant de plantes » semblait englober un plus grand nombre d'aliments (p. ex., haricots, légumineuses, tofu, grains, noix, et « tout ce qui provient de la terre »).

**Aliments d'origine animale.** Les réactions au terme « aliments d'origine animale » ont été mitigées. Le terme a semblé logique aux participants et ils ont été en mesure de nommer facilement différents aliments répondant

à cette description. Toutefois, certains ont eu une réaction presque viscérale et avaient de la difficulté à séparer l’animal du terme. Malgré cette ombre au tableau, la plupart des participants ont eu du mal à trouver un terme plus adéquat pour une catégorie d’aliments qui ne serait pas « d’origine végétale » ou « de source végétale », outre la formule « aliments qui ne sont pas d’origine végétale ». En fait, plusieurs ont avancé qu’ils préféreraient qu’on leur fournisse une liste d’aliments acceptables plutôt que de les regrouper dans une catégorie donnée, surtout lorsque celle-ci est désignée par un mot qui n’est pas usuel.

**Naturel.** Même si les réactions à ce terme ont été limitées, les participants l’ont interprété comme signifiant « biologique », « non transformé », « frais », et « sans additifs ou agents de conservation ».

**Local.** Les participants ont expliqué que le terme « local » correspondait à « frais », « provenant de votre région », « qui n’a pas été exporté », « prêt à consommer », et « que l’on trouve dans sa propre cour ».

#### *Proportionnalité*

**Sélectionnez en majorité/dégustez en majorité.** Selon les participants, le concept exprimé par « sélectionnez/dégustez en majorité » suppose qu’un individu « doit choisir seulement » un groupe alimentaire précis ou « se concentrer » sur lui. Dans cet exemple, les participants ont eu l’impression que « sélectionnez en majorité des aliments d’origine végétale » était inutilement restrictif. Le ton a été interprété comme une directive les enjoignant à « limiter la consommation de viande et à devenir végétarien ».

#### *Différences notables (français)*

**Sélectionnez en majorité des aliments d’origine végétale.**

**En majorité/Majoritairement/Principalement.** Les participants ont estimé que ces trois termes étaient synonymes. Dans ce cas précis, ils ont fait valoir que l’énoncé supposait que la plus grande part de ce qu’ils mangeaient (de leur repas) devrait être constituée d’aliments d’origine végétale.

#### **Dégustez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers/des grains entiers, quelques aliments protéinés, surtout ceux de source végétale.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales   |
|---|---------|-----------|------------|--|
| √ | 54 à 65 | 29 à 32   | 25 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans son ensemble, la réaction a été très positive.</li> <li>▪ On a jugé le ton approprié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 4 à 65  | 1 à 32    | 3 à 33     |  |
| X | 3 à 65  | 1 à 32    | 2 à 33     |  |
| ? | 4 à 65  | 1 à 32    | 3 à 33     |  |

#### *Réactions devant l’emploi d’une terminologie précise*

Dans une large mesure, les participants ont été d’avis que cet énoncé s’inscrivait dans la continuation de celui qui le précédait, en apportant toutefois des précisions à l’aide de recommandations plus pointues sur ce que les individus pouvaient manger. Selon eux, il leur donnait des indications sur les moyens d’avoir un régime alimentaire sain et équilibré. Cela est révélateur de la réaction des participants au ton de l’énoncé précédent, qui avait été davantage jugé comme une directive (avec l’indication de manger des aliments d’origine végétale plutôt que de la viande).

**Aliments protéinés.** Ceux qui avaient soulevé des objections quant à l’accent mis sur un régime alimentaire à base d’aliments d’origine végétale dans l’énoncé précédent ont apprécié la présence du mot protéiné dans celui-ci. La grande majorité des participants connaissaient le terme « aliment protéiné ». Ils pouvaient aisément fournir plusieurs exemples « d’aliments protéinés », y compris la viande, les œufs, le fromage, le tofu, les haricots, le poisson, les noix, etc. Le lait n’a été mentionné que rarement de manière spontanée comme

« aliment protéiné ».

**Aliments protéinés de source végétale.** La plupart ont compris ce terme et étaient en mesure de trouver des exemples (les haricots et lentilles étant les plus fréquemment cités). Les participants ont aussi été sensibles au fait que l'ajout de la recommandation visant à privilégier les aliments de source végétale venait mettre comme un bémol à l'énoncé, contrairement au conseil de l'énoncé précédent, qui se limitait à la consommation d'aliments d'origine végétale.

**Mauvaises protéines.** Ce terme n'a pas suscité beaucoup de réactions, mais lorsqu'il y en avait, les participants disaient croire qu'en quantité appropriée, les « mauvaises protéines » étaient acceptables. Dans leurs discussions, lorsqu'ils parlaient de « mauvaises protéines », ils citaient souvent le bacon.

**Aliments à grains entiers/grains entiers.** Plusieurs participants ont fait valoir que ces termes étaient interchangeables, mais après leur avoir demandé de fournir des exemples pour chacun d'eux, la recherche semble indiquer qu'une certaine confusion règne autour de ces termes. Les participants qui notaient une différence entre les deux termes ont déclaré que l'expression « aliments à grains entiers » signifiait à la fois « grains entiers » et les produits dérivés des « grains entiers » (farine, pâtes alimentaires, céréales, etc.). Interrogés quant à leurs préférences, les participants ont opté pour « aliments à grain entier » en raison de la plus grande flexibilité qu'il présentait.

**Lait.** De prime abord, peu de participants ont associé le lait aux aliments protéinés, même s'ils ont spontanément suggéré plusieurs produits laitiers lorsqu'on leur a demandé des exemples « d'aliments protéinés ». La plupart ont déclaré croire que le lait ne contenait pas beaucoup de protéines. Selon la majorité d'entre eux, il ressemblait plus à une boisson qu'à un aliment en soi. Pour certains, le lait était un moyen de combler ses besoins en nutriments (comme le calcium).

**Viandes grasses.** Interrogés sur la signification de ce terme, la grande majorité des participants ont répondu que « viandes grasses » décrivait une mauvaise protéine.

**Viande maigre.** Les participants ont été d'avis que ce terme désignait la viande qui avait « moins de gras ». Certains ont aussi avancé que le terme signifiait une partie ou une coupe de viande particulière.

**Glucides.** Les réactions au terme « glucide » ont été mitigées. Certains participants ont fait part de leur impression négative des glucides. D'autres ont considéré que cette perception n'était pas justifiée, estimant que les glucides pouvaient être une composante importante d'un régime alimentaire équilibré. Les participants ont facilement pu donner plusieurs exemples (le riz, le pain, les pâtes, etc.), mais ils ont aussi fait valoir que certains légumes contenaient des glucides.

**Féculent.** Les réactions à ce terme étaient limitées, mais les participants ont considéré qu'il était synonyme de « glucide ». Cela dit, ils avaient tendance à penser que le terme « féculent » était moins moderne et plus traditionnel.

#### *Proportionnalité*

**Dégustez/choisissez... en abondance.** Cette formulation a été interprétée comme signifiant un peu moins qu'« en majorité », mais encore « beaucoup » d'une sorte d'aliment en particulier, d'une portion ou d'un repas.

**Dégustez quelques/Sélectionnez quelques.** Selon les participants, « quelques » voulait dire « un peu moins qu'en abondance ».

*Différences notables en français*

**Dégustez des légumes et des fruits en abondance, des grains entiers et quelques aliments protéinés, surtout ceux de source végétale.**

**Dégustez.** Certains participants ont estimé que ce mot aidait à rendre l'énoncé plus positif, en laissant entendre qu'ils devaient prendre le temps d'apprécier leur nourriture. Selon eux, cela l'apparentait plus à une suggestion. Ces participants ont préféré cette formulation à celle de l'énoncé précédent qui employait le terme « sélectionnez ». Quelques-uns ont vu « dégustez » et « savourez » comme des synonymes, tandis que pour d'autres, « dégustez » suggérait goûter à quelque chose ou manger « une collation ».

**Intégrez des aliments qui contiennent de bons gras.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales  |
|---|---------|-----------|------------|---|
| √ | 49 à 65 | 28 à 32   | 21 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réactions positives dans l'ensemble</li> <li>▪ Le ton a été jugé approprié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 9 à 65  | 2 à 32    | 7 à 33     |   |
| X | 3 à 65  | 1 à 32    | 2 à 33     |   |
| ? | 4 à 65  | 1 à 32    | 3 à 33     |   |

*Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise*

**Bon gras.** De manière générale, le terme « bon gras » a été compris par la plupart des participants, même s'ils n'étaient pas tous en mesure de donner un exemple de ce qu'est un « bon gras ». Dans la grande majorité des cas, leur compréhension du terme avait tendance à être liée à celle que certains gras sont sains et que d'autres sont malsains. Ceux qui pouvaient fournir des exemples de « bons gras » citaient le plus souvent les avocats, les huiles de poisson, l'oméga et les noix.

**Gras saturés/gras insaturés.** Lorsqu'on leur a demandé d'expliquer la différence entre « gras saturés » et « gras insaturés », la plupart des participants ont reconnu que les termes portaient à confusion et qu'ils avaient eux-mêmes de la difficulté à se rappeler lequel était le « bon gras » et lequel était le « mauvais gras ».

**Poisson gras.** De nombreux participants avaient déjà entendu le terme « poisson gras ». À l'inverse du sentiment qu'ils avaient au sujet des « viandes grasses », celui que la plupart d'entre eux exprimaient ici était que le « poisson gras » était sain.

**Gardez votre consommation d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés au minimum. Si vous en consommez, choisissez-les moins souvent et en petite quantité.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales  |
|---|---------|-----------|------------|---|
| √ | 51 à 65 | 28 à 32   | 23 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions ont été très positives dans l'ensemble.</li> <li>▪ On a estimé que le ton était approprié et il a été apprécié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 6 à 65  | 0 à 32    | 6 à 33     |   |
| X | 6 à 65  | 4 à 32    | 2 à 33     |   |
| ? | 2 à 65  | 0 à 32    | 2 à 33     |   |

*Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise*

Un certain nombre d'éléments ont contribué à la réaction généralement positive.

D'abord, le conseil concordait de très près aux gestes que la plupart disaient mettre en pratique pour manger sainement (c.-à-d. garder au minimum leur consommation d'aliments transformés ou préparés, préparer plus

de repas à la maison, réduire leur consommation de sodium et de sucres, etc.).

Ensuite, le ton de l'énoncé, surtout lorsqu'il mentionne « si vous en consommez... », a été jugé très approprié. Les participants ont expliqué que même s'ils déploient de grands efforts pour se nourrir sainement, il arrive que certaines circonstances – p. ex., des contraintes de temps, les finances, l'humeur, etc. – exercent une influence sur eux et les entraînent à faire de mauvais choix alimentaires. Les participants ont été d'avis que le ton de cet énoncé se montrait très compréhensif, ce qui a été apprécié.

Ils ont retenu de cet énoncé qu'ils ne devraient pas consommer des aliments transformés ou préparés. Mais ils ont été sensibles au fait que l'expression « gardez votre consommation (...) au minimum » reflétait l'idée qu'ils ne sont pas parfaits et qu'à l'occasion, ils consommeront ces aliments.

**Aliments transformés.** Selon les participants, le terme « aliments transformés » désignait les aliments qui ne sont « pas frais » et qui ont été altérés à l'aide de produits chimiques ou des additifs; « des aliments qu'on trouve sur les tablettes ». Les participants ont qualifié les « aliments transformés » de « mauvais pour la santé », puisqu'ils contenaient « des produits chimiques et des additifs ». La majorité d'entre eux comprenaient et approuvaient la recommandation de garder la consommation des « aliments transformés » au minimum.

**Aliments préparés.** « Aliments préparés » a été vu, lui aussi, comme un terme décrivant des aliments « qui ne sont pas frais ». Par contre, il a été également associé à des aliments précuits, des aliments servis au restaurant ou de restauration rapide. Comme pour « aliments transformés », les participants ont eu tendance à penser que les aliments « préparés » étaient « mauvais pour la santé ». Ils ont exprimé qu'ils avaient l'impression de n'avoir aucun contrôle sur le contenu des mets « préparés ». Personne ne s'est opposé à la recommandation de garder la consommation de ces aliments « au minimum ».

Pour dire les choses clairement, la nuance entre ces deux termes (« aliments transformés » et « aliments préparés ») repose sur la notion que « transformé » suggère « altéré à l'aide de produits chimiques et d'additifs », alors que « préparé » renvoie à quelque chose que quelqu'un d'autre a confectionné (une épicerie, une chaîne de restauration rapide, un fabricant de produits alimentaires, etc., par opposition à un membre de la famille ou un ami).

**Sodium et sucres.** Les participants connaissaient très bien les termes « sodium » et « sucre ». Ils étaient d'avis que les termes « sodium » et « sel » étaient interchangeables.

#### *Proportionnalité*

**Au minimum ou moins souvent.** Les formulations « gardez votre consommation (...) au minimum » et « moins souvent » ont été interprétées comme des conseils appelant à ne pas consommer quelque chose souvent. Dans ce cas précis, les participants ont compris cet énoncé comme une recommandation de ne pas manger des aliments transformés ou préparés, mais que s'ils allaient en consommer, qu'ils le fassent « de temps à autre » ou « lorsqu'ils sont coincés ». Certains étaient d'avis que cela leur donnait la « permission » de manger des aliments transformés ou préparés à l'occasion (comme, par exemple, pour se gâter, ou lorsqu'on est pressé).

**Évitez.** Les participants aimaient mieux le ton de la formulation « au minimum » parce qu'ils préféreraient que Santé Canada émette des suggestions plutôt que des directives. À leurs yeux, « évitez » correspondait à une directive.

**En petite quantité.** Les participants ont estimé que le terme « en petite quantité » signifiait consommer moins d'aliments transformés ou préparés.

*Différences notables (français)*

**Gardez votre consommation d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés au minimum. Si vous en consommez, choisissez-les moins souvent et en petite quantité.**

**Au minimum.** Les participants étaient d'avis que le terme « au minimum » signifiait aussi peu que possible, ou à l'occasion. Ils ont souligné que parfois, lors d'une occasion spéciale, ou comme gâterie hebdomadaire, ils consommaient des aliments considérés comme mauvais pour la santé dans l'énoncé. Selon eux, cela était conforme avec ce qui était recommandé. Si on le compare au mot « limit » en anglais, qui veut dire la même chose, « au minimum » ne semble pas fournir les mêmes indications sur le concept d'évitement.

**Riches en.** Ce terme a engendré une certaine confusion. Certains l'ont jugé négatif, signifiant plus que ce qu'ils devraient avoir dans leur régime alimentaire. D'autres ont estimé que le sens dépendait du contexte dans lequel le terme était utilisé. « Riche en sodium » a été interprété comme mauvais pour la santé, alors que « riche en vitamines » a été considéré comme sain.

**Cuisinez des aliments à teneur réduite en sodium, sucres et gras saturés.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales   |
|---|---------|-----------|------------|--|
| √ | 57 à 65 | 29 à 32   | 28 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions ont été très positives dans l'ensemble</li> <li>▪ On a estimé que le ton était approprié et il a été apprécié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 3 à 65  | 2 à 32    | 1 à 33     |  |
| X | 4 à 65  | 0 à 32    | 4 à 33     |  |
| ? | 1 à 65  | 1 à 32    | 0 à 33     |  |

*Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise*

Les participants étaient d'avis que cet énoncé était plein de bon sens, et qu'il correspondait largement à ce que la plupart d'eux exprimaient spontanément en pensant aux gestes qu'ils s'efforcent de poser pour manger sainement (c.-à-d. surveiller leur consommation de sodium et de sucre notamment).

Plusieurs ont salué le ton et ont estimé qu'il contribuait à encourager les gens à préparer plus de repas à la maison.

La plupart ont trouvé cet énoncé très semblable au précédent, mais ils ont eu tendance à considérer que la principale différence était liée à l'idée de *cuisiner* avec des aliments à plus faible teneur en sodium, sucres et gras saturés. Pour certains, cela portait à confusion : lorsqu'ils « cuisinent », ils le font avec des ingrédients, et présument que les aliments à teneur réduite en sodium, sucres ou gras saturés sont des aliments préparés et non pas les ingrédients « avec lesquels » ils cuisinent.

**Cuisiner.** Lorsqu'on leur a demandé, les participants ont expliqué que pour eux, « cuisiner » se référait à la préparation des aliments (soi-même). Toutefois, la plupart ont fait valoir que le terme « cuisiner » sous-entendait appliquer une certaine forme de chaleur, que ce soit par ébullition, friture, cuisson, grillage, etc. Selon eux, cela n'incluait pas la préparation d'un sandwich, d'une salade, d'une collation ou d'un frappé. Une poignée de participants ont estimé que « cuisiner » englobe aussi ces repas.

**Préparer et faire.** La plupart des participants ont jugé que les termes « préparer » et « faire » supposaient un champ plus vaste de préparation d'aliments que le terme « cuisiner », qui incluait aussi les sandwiches, les

salades, les collations et les frappés. Selon eux, il n’y avait pas de différences notables entre les deux termes.

### ***L’eau est la boisson idéale.***

- ***Remplacez les boissons sucrées par de l’eau. (Option 1)***
- ***Au moment de choisir une boisson, optez pour de l’eau au lieu des boissons sucrées. (Option 2)***
- ***Évitez les boissons sucrées. (Option 3)***

|   | Total   | LS faible | LS adéquat | Observations générales   |
|---|---------|-----------|------------|--|
| √ | 55 à 65 | 28 à 32   | 27 à 33    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions ont été très positives dans l’ensemble</li> <li>▪ On a estimé que le ton était approprié et il a été apprécié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 7 à 65  | 3 à 32    | 4 à 33     |  |
| X | 2 à 65  | 1 à 32    | 1 à 33     |  |
| ? | 1 à 65  | 0 à 32    | 1 à 33     |  |

### ***Réactions devant l’emploi d’une terminologie précise***

Très peu de participants étaient en désaccord avec cet énoncé, qui a été jugé simple et direct.

Ceux dont les réactions étaient négatives ou neutres ont expliqué qu’ils n’aimaient pas le goût de l’eau et préféraient des boissons qui avaient plus de saveur. Certains ont déclaré qu’ils auraient de la difficulté à retirer certains jus ou boissons sportives de leur régime alimentaire. Ceux qui ont réagi de manière positive n’ont pas tardé à indiquer que le citron et d’autres herbes et fruits pouvaient être infusés dans l’eau pour lui donner meilleur goût.

**Boissons sucrées.** Le terme « boissons sucrées » a été bien compris de manière générale. La plupart des participants trouvaient facilement des exemples, y compris : les boissons gazeuses, le jus (incluant le jus de fruits 100 % pur), les jus en poudre, et les cafés spécialisés, etc. Le terme « boissons sucrées » n’a pas spontanément évoqué le lait au chocolat par contre. Lorsqu’on leur a demandé, la plupart étaient d’avis que le lait au chocolat devrait être considéré comme une boisson sucrée.

Les discussions au sujet de la formulation pour indiquer la teneur en sucre dans les boissons ont démontré que plusieurs savaient que le terme « boissons sucrées » englobait des boissons comme les jus 100 % pur auquel aucun sucre n’avait été ajouté.

**Drink et Beverage.** En français, seul le terme « boisson » a été utilisé. Pour les groupes anglophones, les termes « drink » et « beverage » ont été mis à l’essai. Pour la plupart des participants anglophones, les deux termes désignaient toute forme de liquide. Toutefois, ils étaient d’avis que le terme « beverage » faisait plus facilement référence à une boisson alcoolisée. Lorsqu’interrogés sur les deux, ils lui ont préféré le terme « drink ».

### ***Proportionnalité***

**Évitez.** Les participants ont considéré cela comme une directive visant à « éliminer » les boissons sucrées de leur régime alimentaire.

**Remplacer.** Le terme « remplacer » a été jugé un peu plus subtil, se rapprochant d’une suggestion invitant les participants à soustraire les boissons sucrées de leur régime alimentaire.

**Choisir.** Dans ce contexte, ce terme a été perçu comme le plus permissif et comme un encouragement.

La plupart des participants ont préféré « choisir ». Ils ont eu l'impression que le ton approprié que Santé Canada devrait adopter était de permettre aux individus de faire leurs propres choix.

#### *Différences notables (français)*

##### **L'eau est la boisson idéale.**

- **Remplacez les boissons sucrées par de l'eau. (Option 1)**
- **Au moment de choisir une boisson, optez pour de l'eau au lieu des boissons sucrées. (Option 2)**
- **Évitez les boissons sucrées. (Option 3)**

**Remplacez.** Les participants étaient d'avis que ce terme était clair et direct. Ils réagissaient favorablement à l'idée de substitution.

**Optez.** Ceux qui aimaient cet énoncé en appréciaient le ton suggestif.

**Évitez.** Le terme « évitez » était le moins populaire. Selon les participants, le ton semblait négatif et ne leur laissait pas d'espace pour trouver un équilibre dans leur régime alimentaire. Certains l'ont compris comme un ordre plutôt qu'une suggestion.

Lorsqu'on leur a demandé leurs préférences, la plupart ont choisi « remplacez ».

#### ***Le lait nature, les boissons végétales ou à base de soya enrichies et non sucrées peuvent aussi être des choix santé.***

|   | Total   | LS faible | LS adéquate | Observations générales   |
|---|---------|-----------|-------------|--|
| √ | 23 à 65 | 10 à 32   | 13 à 33     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions à cet énoncé, plus que tout autre, ont été mitigées</li> <li>▪ On a jugé le ton approprié</li> <li>▪ Une certaine confusion régnait autour du langage et quelques questions ont été soulevées à propos de la recommandation stipulant que les boissons à base de soya étaient un choix santé</li> </ul> |
| – | 25 à 65 | 13 à 32   | 12 à 33     |  |
| X | 15 à 65 | 9 à 32    | 6 à 33      |  |
| ? | 2 à 65  | 0 à 32    | 2 à 33      |  |

#### *Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise*

De façon générale, ceux qui ont réagi de manière négative s'interrogeaient surtout au sujet du conseil sur les boissons à base de soya. Un certain nombre de participants ont exprimé des inquiétudes au sujet des bienfaits des boissons à base de soya sur la santé.

**Lait nature.** Le terme « lait nature » a engendré un certain degré de confusion. La plupart des participants étaient d'avis qu'il désignait tous les laits de vache. Quelques-uns ont toutefois fait valoir qu'il se référait au lait non aromatisé (ce qui exclut donc le lait au chocolat). Certains ont estimé qu'il signifiait non pasteurisé ou « provenant directement de la vache ».

**Non aromatisé.** Lorsqu'interrogés à propos du terme « non aromatisé », les participants ont avancé qu'il voulait dire « lait régulier », « lait nature », ou même « lait naturel ».

**Boissons végétales enrichies non sucrées.** Ce terme n'était pas connu de la plupart des participants. Même s'ils l'ont trouvé un peu long, la plupart ont été en mesure d'en déchiffrer le sens et de fournir des exemples (c.-à-d. amande, soya, noix de coco, noix de cajou, etc.)

**Boissons de soya.** Si la majorité des participants a compris le terme « boissons de soya », beaucoup ont remis en question le conseil désignant le lait de soya comme un choix santé. Certains ont déclaré que cela allait à l'encontre de l'information qu'ils avaient sur le soya qui était, selon eux, une nourriture malsaine.

**La manière, l'endroit, le moment et la raison pour laquelle vous mangez sont aussi importants que le choix de vos aliments.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquate | Observations générales  |
|---|---------|-----------|-------------|---|
| √ | 45 à 65 | 23 à 32   | 22 à 33     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions étaient positives, dans l'ensemble</li> <li>▪ On a jugé le ton approprié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 13 à 65 | 4 à 32    | 9 à 33      |   |
| X | 2 à 65  | 2 à 32    | 0 à 33      |   |
| ? | 5 à 65  | 3 à 32    | 2 à 33      |   |

**Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise**

Ceux qui ont réagi de manière positive à cet énoncé l'ont vu comme un rappel utile sur les habitudes alimentaires et l'importance d'être conscients des circonstances pouvant mener à des choix malsains. Chez ceux dont la réaction était neutre, une confusion s'est installée quant à la manière dont l'expression « comment, où, quand et pourquoi vous mangez » contribuait à une saine alimentation. Il est intéressant de noter que l'interprétation que les autres participants ont offerte en réponse à « comment, où, quand et pourquoi vous mangez » encourage les choix santé – autrement dit, comment le fait de manger rapidement modifie leur système digestif et que celui de prendre le temps de mâcher sa nourriture peut aider à déceler les signes de la faim – a permis d'atténuer leur confusion.

**Saine alimentation.** De manière générale, les participants étaient d'avis que « saine alimentation » faisait référence à la nutrition, mais aussi aux habitudes et aux pratiques alimentaires qui favorisent les bons comportements (c.-à-d. éliminer les distractions, bien mâcher les aliments, etc.). Dans ce contexte, les réactions au concept d'une « saine alimentation » ont semblé mitigées. Pour certains, cela ouvrait la porte à une réflexion, tandis que pour quelques autres, cela portait un peu à confusion. Les résultats des groupes de discussions indiquent que si l'intention du message était d'encourager de saines habitudes alimentaires (p. ex., manger à des heures régulières), alors tous pouvaient se ranger derrière elle.

**Portez attention à vos habitudes alimentaires.**

- **Savourez vos aliments.**
- **Prenez le temps de manger.**
- **Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété.**

|   | Total   | LS faible | LS adéquate | Observations générales   |
|---|---------|-----------|-------------|--|
| √ | 58 à 65 | 29 à 32   | 29 à 33     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions étaient extrêmement positives</li> <li>▪ On a jugé le ton approprié</li> <li>▪ Les participants ont estimé que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 7 à 65  | 3 à 32    | 4 à 33      |  |
| X | 0 à 65  | 0 à 32    | 0 à 33      |  |
| ? | 0 à 65  | 0 à 32    | 0 à 33      |  |

### *Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise*

Les participants ont réagi à cet énoncé de manière extrêmement favorable et ont compris son message principal. La plupart ont eu l'impression qu'en posant tous ces gestes, un individu serait moins enclin à trop manger.

**Portez attention.** Les participants ont considéré que le terme « portez attention » supposait être conscient, et y ont apporté une nuance en précisant qu'un individu devait aussi réfléchir à ses choix et ses habitudes.

**Be aware (soyez conscients).** Dans les groupes anglophones, on a aussi présenté le terme « be aware » aux participants, qui ont jugé que ce dernier ne semblait pas avoir le même poids que « mindful » (« portez attention » en français). De leur avis, « be aware » ne traduisait pas aussi bien l'importance de soupeser ses options en matière de choix santé et d'habitudes alimentaires.

**Savourez vos aliments.** Il importe de noter que certains ont soulevé des inquiétudes (mentionnées précédemment) à propos de la connotation négative liée à cette expression, qui, selon eux, ouvre la porte à la consommation d'aliments mauvais pour la santé : « les aliments que j'aime ne sont pas tous bons pour la santé ».

**Prenez le temps de manger.** De cet énoncé, les participants ont retenu « mâcher vos aliments »; « ne mangez pas sur le pouce »; « ne vous précipitez pas »; et « savourez ce qui est dans votre assiette ». Ils en ont déduit qu'en agissant de la sorte, ils mangeraient plus lentement, ce qui leur permettrait de sentir plus rapidement leur satiété, les conduirait souvent à manger moins que lorsqu'ils engloutissent leur nourriture. Selon eux, il s'agissait d'un conseil approprié et d'un rappel utile à propos d'un sujet qui leur est familier et qu'ils comprennent.

**Signaux de faim et de satiété.** Ce terme a suscité un nombre limité de réactions, mais les participants ont tout de même décrit une gamme de signaux, y compris des bruits d'estomac (parfois audibles); une baisse d'énergie, un changement d'humeur notable (irritabilité par exemple).

### *Différences notables (français)*

#### ***Portez attention à vos habitudes alimentaires.***

- ***Savourez vos aliments.***
- ***Prenez le temps de manger.***
- ***Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété.***

**Signaux de faim et de satiété.** Quelques participants n'étaient pas certains de bien comprendre la signification de cet énoncé, et ce que constituaient les signaux de faim. Ceux qui offraient une définition ont avancé que « satiété » voulait dire qu'ils avaient assez mangé, sans se sentir trop pleins. Pour quelques-uns, « signaux de faim » équivalait à ne pas se sentir bien, ou avoir peu d'énergie.

**Planifiez, cuisinez et mangez ensemble.**

- **Prévoyez ce que vous allez manger.**
- **Cuisinez vos repas plus souvent.**
- **Mangez souvent en compagnie de votre famille et de vos amis.**
- **Faites connaître votre culture et vos traditions à travers votre savoir-faire alimentaire et culinaire.**

|   | Total   | LS Faible | LS adéquate | Observations générales  |
|---|---------|-----------|-------------|---|
| √ | 47 à 65 | 20 à 32   | 27 à 33     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les réactions ont été très positives dans l'ensemble.</li> <li>▪ On a estimé que le ton était approprié et il a été apprécié</li> <li>▪ Les participants étaient d'avis que le langage était clair et que les conseils étaient pratiques, pertinents, et conformes à leurs attentes</li> </ul> |
| – | 17 à 65 | 11 à 32   | 6 à 33      |   |
| X | 0 à 65  | 0 à 32    | 0 à 33      |   |
| ? | 1 à 65  | 1 à 32    | 0 à 33      |   |

**Réactions devant l'emploi d'une terminologie précise**

**Mangez souvent en compagnie de votre famille et de vos amis.** La plupart s'entendaient pour dire que partager des repas socialement favorisait de saines habitudes alimentaires. Mais certains ont fait valoir que lorsqu'ils mangeaient en famille ou entre amis, surtout lors de grandes réunions familiales, il arrivait souvent qu'ils délaissent les choix santé et commettent des excès.

**Savoir-faire alimentaire et culinaire.** Lorsqu'on a invité les participants à spontanément expliquer ce que voulait dire ce terme, la plupart ont estimé qu'il renvoyait au partage de recettes et de compétences techniques.

On leur a ensuite présenté la définition suivante du terme « savoir-faire alimentaire et culinaire » en leur demandant d'indiquer si ce terme correspondait à tout cela.

*Le savoir-faire alimentaire et culinaire désigne les connaissances et les aptitudes permettant de planifier, d'acheter et de préparer des aliments et des repas santé; on pense entre autres à la lecture des étiquettes, à la salubrité des aliments, à la créativité au moment de cuisiner des restants, à couper et à mélanger les aliments, à faire des listes d'épicerie, etc.*

La majorité des participants ont considéré que le terme « savoir-faire alimentaire et culinaire » n'englobait pas tous ces éléments; surtout pas l'aptitude à planifier des repas, à se montrer créatif au moment de cuisiner des restants, ou à vérifier la salubrité des aliments.

**Fait maison et fait à partir d'ingrédients frais.** Interrogés au sujet de ces termes, les participants étaient d'avis que « fait maison » et « fait à partir d'ingrédients frais » étaient synonymes et présupposaient un régime alimentaire plus sain, parce que ces expressions indiquaient « quelque chose que l'on fait soi-même » : les ingrédients qui le composent sont connus et la manière de préparer aussi (c.-à-d. cuit plutôt que frit, etc.).

**Différences notables (français)****Planifiez, cuisinez et mangez ensemble.**

- **Prévoyez ce que vous allez manger.**
- **Cuisinez vos repas plus souvent.**
- **Mangez souvent en compagnie de votre famille et de vos amis.**
- **Faites connaître votre culture et vos traditions à travers votre savoir-faire alimentaire et culinaire.**

*Le savoir-faire alimentaire et culinaire désigne les connaissances et les aptitudes permettant de planifier, d'acheter et de préparer des aliments et des repas santé; on pense entre autres à la lecture des étiquettes, à la salubrité des aliments, à la créativité au moment de cuisiner des restants, à couper et à mélanger les aliments, à faire des listes d'épicerie, etc.*

**Savoir-faire alimentaire et culinaire.** Les réactions à ce terme ont été mitigées. Le groupe de littératie faible, à l'instar des groupes anglophones, a estimé que ce terme ne couvrait pas tout ce qui voulait être rendu par la définition fournie. Selon la plupart des participants du groupe de littératie adéquate toutefois, on a trouvé que le terme traduisait bien tous les éléments de la définition.

## Observations finales

*Les groupes de discussion se sont conclus par une brève conversation avec les participants pour mener une réflexion sur l'ensemble de l'information et déterminer si elle les motiverait à agir.*

Enfin, les participants ont été portés à penser que les énoncés se classaient selon deux types de recommandations : sur la saine alimentation et les choix alimentaires d'un côté; et de l'autre, sur les choix liés au mode de vie (ou style de vie) et aux saines habitudes alimentaires. Généralement favorables envers ces deux types de recommandations, les réactions ont eu tendance être un peu plus positives envers les énoncés sur le mode de vie et les saines habitudes alimentaires. Les participants étaient d'avis que ces énoncés témoignaient d'une approche holistique appréciable à l'égard de la saine alimentation. Lorsqu'on leur a demandé s'ils aimeraient apporter des changements à la présentation de l'information, certains ont répondu qu'il serait intéressant de commencer par les recommandations sur les saines habitudes alimentaires pour donner ainsi un cadre aux orientations portant sur des choix nutritionnels précis.

Si certains participants ont indiqué qu'ils seraient motivés à agir après avoir pris connaissance de ces messages, la plupart ont estimé que ces derniers servaient davantage de rappel et qu'ils avaient pour effet de favoriser la réflexion personnelle. Plusieurs disaient faire déjà un effort concerté pour tenir compte des recommandations mentionnées dans les énoncés et estimaient que l'information n'était pas si nouvelle. Quelques participants ont précisé qu'ils seraient motivés à obtenir des éclaircissements sur certains termes (p. ex., gras sain, gras saturés/insaturés, etc.).

## CONCLUSIONS

Les énoncés ont été bien reçus en anglais et en français. Dans l'ensemble, ils ont été jugés clairs, pertinents et bien compris. En fait, les opinions des participants aux groupes de discussion, qu'ils aient fait partie du groupe de littératie faible ou de celui de littératie adéquate, se sont avérées, dans l'ensemble, similaires, ce qui laisse supposer que le langage est adapté à tous, peu importe leur niveau de littératie.

Les recommandations véhiculées dans les énoncés ont été jugées pratiques et pertinentes. D'ailleurs, l'information répondait, dans une large mesure, à ce que les participants savaient sur la saine alimentation ainsi qu'aux pratiques auxquelles ils s'adonnaient déjà à cet égard. Ceux qui connaissaient le plus l'actuel Guide alimentaire canadien ont considéré que cela permettait de le rafraîchir, de le moderniser, en offrant de bons conseils, sur un ton qui évitait d'éveiller un sentiment de culpabilité.

À propos du ton des énoncés, la plupart ont estimé que Santé Canada avait fait un très bon travail en fournissant des renseignements utiles et pertinents, d'une manière appropriée qui a été appréciée. Les participants ont jugé que le ton était direct tout en faisant preuve de compréhension. Par exemple, lorsqu'on leur a présenté des options, la majorité préférait les énoncés les incitant à faire des choix sains (c'est-à-dire qui utilisaient « choisir » au lieu de « éviter » ou « remplacer »).

Cela dit, il est important de noter qu'il y avait une impression, surtout chez les omnivores, que, même si les conseils s'appliquaient à tous les régimes alimentaires (c.-à-d. végétalien, végétarien et omnivore), ils semblaient pousser les Canadiens vers un régime à base végétale. L'impression d'être encouragés à adopter un régime végétarien a miné l'efficacité globale de la série de messages auprès d'un petit nombre d'entre eux.

La question de déterminer si les énoncés étaient attrayants et adaptés aux sensibilités culturelles et émotionnelles du public a suscité des réactions plutôt mitigées. La plupart des participants ont apprécié le fait que les messages tentent de représenter la diversité canadienne et les variantes culturelles en matière de régime alimentaire au pays. Toutefois, certains participants ont jugé que le langage les incitant à choisir des aliments de leur propre culture était restrictif, parce qu'ils aiment avoir l'occasion de s'exposer à une variété d'aliments ethniques. En outre, certains ont souligné que les aliments de leur propre culture n'étaient pas toujours bons pour la santé.

Enfin, interrogés à savoir s'ils seraient motivés à agir, beaucoup ont estimé qu'ils faisaient déjà un effort concerté pour tenir compte de l'orientation présentée dans les énoncés et que l'information n'était pas si nouvelle. Quelques participants ont précisé qu'ils seraient motivés à obtenir des éclaircissements sur certains termes (p. ex., gras sain, gras saturés/insaturés, etc.) et que l'information favorisait la réflexion personnelle.

## ANNEXE A: GUIDE DE DISCUSSION

English

### INTRODUCTION

⌚=10 MIN

T=10 MIN

Moderator introduces herself/himself and her/his role: role of moderator is to ask questions, make sure everyone has a chance to express themselves, keep track of the time, be objective/no special interest

- The name of the firm the moderator works for, and the type of firm that employs them (i.e. an independent marketing research firm)
- The research purpose and research sponsor, described, at a minimum, in the same manner as in recruiting: explore the topic of healthy eating and food choices.
- Role of participants: speak openly and frankly about opinions, remember that there are no wrong answers and no need to agree with each other
- Results are confidential and reported all together/individuals are not identified/participation is voluntary. The length of the session (1.5 - 2 hours)
- The presence and purpose of any recording being made of the session (audio and video taping of the discussion)
- The presence of any observers, their role and purpose, and the means of observation (one-way mirror, colleagues viewing in the back room)
- Turn off cell phones for the duration of the discussion

*Moderator will go around the table and ask participants to introduce themselves.*

- **Introduction of participants:** To get started, please give your first name, whether you have any hobbies/pastimes, and who lives in your household (i.e., whether you live with someone including children (number and ages of children).

### WARM-UP DISCUSSION

⌚=10 MIN

T=20 MIN

As I mentioned earlier, the focus of our discussion today/tonight will be on healthy eating.

- What do you think is the most important thing when it comes to eating healthy?
- In your day to day life, what in particular do you do, if anything, to eat or try to eat healthy?

## FOUNDATIONAL STATEMENTS

⌚=60 MIN

T=80 MIN

Health Canada is revising Canada’s Food Guide to reflect the latest scientific evidence and to be more modern and relevant. We are conducting this research to help them develop messages that will provide the guidance Canadians need to make informed choices.

For this discussion, I would like to share with you a statement handout that outlines the draft messages. Take some time to read the statements and as you’re going along, feel free to mark up your paper. Feel free to put a “√” beside any words/phrases/elements that you like, an “X” beside any word/phrases/elements that you don’t like, and, a “?” beside anything that is confusing or unclear; although it is not necessary to do so if you are not moved in one way or another.

### STATEMENT-SPECIFIC PROBES

Let’s take some time to review each statement, one-by-one.

*For each, in addition to the statement-specific probes outlined below, the moderator will first review the following:*

- Did you put a “√”, “X”, or “?” beside any part of this statement?
  - What did you like about it?
  - What did you dislike about it?
  - What did you find confusing or unclear?
  - Is there anything you would change?
  - How did this make you feel?

*Make it a habit to **enjoy a variety of nutritious foods** and beverages each day. Many foods fit healthy eating, choose those that you enjoy and that reflect your culture and traditions.*

- Talk to me about the use of the word “habit”. What does the word “habit” mean/suggest in this statement?
- What about the word “enjoy” in either of these sentences? What does it mean/suggest?
  - What about “eat” or “choose” instead of “enjoy” in this sentence? For example: Eat a variety of nutritious foods and beverages each day OR Choose a variety of nutritious foods and beverages each day. Do they mean different things? How so?
  - What is your preference? Why do you say that?
- What about the word “variety”? What does the word “variety” mean/suggest?
- What about the term “nutritious foods”? What about the term “healthy foods”?
  - Is there a difference between “nutritious foods” and “healthy foods”? If yes, what is the difference?
  - What is your preference? Why do you say that? Would you suggest another word?
- Another word that is often used in healthy eating messaging is “lifestyle”, particularly in the context of choosing foods that fit your “lifestyle”. What does the word “lifestyle” mean to you?
- What about when you hear the words “eating style”, what does that mean/suggest to you?
- What about the term “balanced” in the context of a “balanced meal” – what does that mean to you?
- When describing categories of foods that make up a healthy meal, what categories do you use?
- Often when discussing healthy eating, we hear the term “diet” - what does that mean to you?

- What about the term “healthy diet” or “balanced diet” – what do those terms mean to you?
  - Are they the same or different? Why do you say that?

*Choose mostly **plant-based foods***

- What about the term “plant-based foods”? What does the term “plant-based foods” mean/suggest? What types of foods do you think of when you hear “plant-based foods”?
- How does the term “plant-based foods” compare to the term/concept of “foods that come from plants”? Are they the same or different? Why do you say that?
- People often use the term/word “natural” when describing foods. What does the term “natural” mean to you?
  - Are “natural” foods “plant-based”? Why or why not?
  - Can the word/concept of “natural” be used to describe other kinds of foods? Which ones? Why?
- When you hear that a food is “local”, or “locally grown”, what does that mean to you?
- The term to describe foods that aren’t plant-based is often “animal-based foods”. What does the term “animal-based foods” mean/suggest? What types of foods do you think of when you hear “animal-based foods”?
- What about the term “animal-based foods”, could that work or does that mean something different? Why do you say that?
  - What would you classify as an animal-based food?

*Eat **plenty** of vegetables and fruit*

*Eat **whole grain foods/whole grains***

- What does the term “whole grain foods” mean to you?
- What about “whole grains” – what does it mean to you?
  - Are those two terms the same or different? In what ways?
  - What types of foods do you think of when you hear “whole grain foods”?
  - And, what types of foods do you think of when you hear “whole grains”?
- [MODERATOR TO PROBE ONLY IF QUESTIONS RAISED]: According to Health Canada, “whole grains” includes: barley, brown rice, oats, quinoa, and wild rice. “Whole grain foods” includes “whole grains” but also the foods made from these grains (i.e., pasta, bread, etc.).
  - Is there a difference in your mind?
  - Do you have a preference?
- When you hear the word “carbohydrate” what does it refer to in your mind?
  - What foods do you think of when you hear “carbohydrate”?
- What about the word “starch”?
  - What foods do you think of when you hear “starch”?
  - Are those two terms the same or different? In what ways?

***Eat some protein foods, especially those foods that come from plants***

- What does the term “protein foods” mean to you?
  - What types of foods do you think of when you hear “protein foods”?
  - What about the term “protein-rich foods”, what does that mean to you?
  - Is it the same or different?
- What does “protein foods that come from plants” mean to you?
  - What types of foods do you think of when you hear “protein foods that come from plants”?
- What do you consider a healthy protein? Probe: Are there foods that are considered ‘unhealthy proteins’?
- Is milk a protein food? Why or why not?
- What about beans and/or lentils – are they protein foods? Why or why not?
- What does the term “fatty meats” mean to you? Is it an unhealthy protein?
  - What types of foods would you include in this category?
- What about the term “lean meat”? What does that mean?

***Include foods that have healthy fats***

- What does the term “healthy fats” mean to you?
  - Can you give me an example of a healthy fat?
  - Can you give me an example of a food or foods that have healthy fats?
  - Are there other terms to describe foods with healthy fats?
  - Have you ever heard the term “fatty fish”? What do you think it means?
    - Do “fatty fish” contain unhealthy or healthy fats?
- What does the term “unsaturated fat” mean to you?
  - Can you give me an example of foods containing unsaturated fat?
- What does the term “unhealthy fat” mean to you?
  - Can you give me an example of a food or foods that have unhealthy fat?
- What about the term “saturated fat”, what does that mean to you?
  - Can you give me an example of foods that contain saturated fat?

***Limit processed and prepared foods high in sodium, sugars, or saturated fat***

- What does the term “processed foods” mean to you?
- What does the term “prepared foods” mean to you?
  - Are they the same or different? In what ways?
- What about “limit processed foods and fast foods” – does that change the foods that come to mind? Why or why not?
- What kinds of food would you classify as processed?
  - Do you see all processed foods as negative (unhealthy)? Why or why not?
- What kinds of food would you classify as prepared?
  - Do you see all prepared foods as negative (unhealthy)? Why or why not?
- What types of foods do you think of when you hear the terms “fatty foods”, “salty foods” and “sugary foods”?
  - What does high in fat/sugar/sodium mean to you?
  - Can you give me an example of a food high in saturated fat/sugar/sodium?
- What about foods from restaurants? Where do they fit? What about fast food? Where does it fit? What about ready to eat foods from a grocery store or café?

*[MODERATOR TO PROBE THE FOLLOWING ONLY IF NOT RAISED SPONTANEOUSLY]*

- What do you think of the following terms? What do they mean?
  - Convenience foods
  - Pre-packaged foods
  - Ready-made foods
  - Ultra-processed foods
  - Packaged foods
  - Processed foods
  - Fast foods
  - Confectionary

*If you choose these foods, eat them less often and in small amounts.*

**Cook with foods that are lower in sodium, sugars and saturated fats**

- What does “lower in” mean to you?
- What type of meals/meal preparation does the term “cook with” bring to mind?
- Is there a difference between what foods you “cook” versus “prepare”, “use”, or “make”?
- Does the term “cook” include preparing things like salads, smoothies, sandwiches that don’t need to be cooked? Why or why not?

**Make water your drink of choice**

- What do the terms “drink” and “beverage” mean to you?
  - Are they the same or different? In what ways?
  - Do you have a preference? Why do you say that?
- What about the term “hydration” or “hydrated”, what does it mean to you?
- Are these terms associated only with water or with other drinks/beverages as well? Why do you say that?

**Replace sugary drinks with water.**

**Choose water instead of sugary drinks.**

**Avoid sugary drinks.**

- Here we are presenting three options. Do each of these statements mean the same thing or are they different? In what ways?
  - Do you have a preference? Why do you say that?
- What kinds of drinks/beverages would you consider as “sugary drinks”?
- What kinds of drinks/beverages would you consider as “sugar-sweetened”?
- What about “beverages with sugar added” – what kinds of drinks/beverages come to mind?
- [IF NOT MENTIONED] What about 100% fruit juice? In your opinion, is this considered a sugary drink? Why or why not?
- [IF NOT MENTIONED] And, what about chocolate milk? Into which category does it fall? Why do you say that?

**Plain milk, unsweetened fortified plant-based or soy beverages can also be healthy beverage choices.**

- What does the term “plain milk” mean to you?
  - Does it refer to dairy milk (only) or to other milks (i.e., soy, almond, etc.) as well? Why or why not?
  - What kinds of drinks/beverages do you consider to be “milk”?

- What does the term “unsweetened fortified plant-based milk” mean to you?
  - What kinds of beverages do you consider unsweetened fortified plant-based milk?

*Healthy eating is more than the foods you eat. It is also about how, where, when and why you eat.*

***Be aware/mindful of your eating habits***

- What does it mean to be “aware” of what you’re eating?
- What does it mean to be “mindful” of your eating habits?
  - Are they the same or different? In what ways?

*Enjoy your food.*

*Take time to eat.*

- You may have heard this advice before – eat without distraction. When it comes to eating, what do you see as distractions?

*Notice when you are hungry and when you are full.*

- Have you ever heard the term “hunger cues” before? What do you think it means? What is a hunger cue?

*Plan. Cook. Eat together.*

*Plan what you eat.*

*Cook more often.*

- What does the term “cook” mean to you?
  - Does this mean cooking from scratch at home or can it mean popping a frozen meal into the microwave?
  - Does the act of “cooking” make you think of dinner or can it apply to all meals and snacks? Why do you say that?
- When you hear the term “homemade”, what does that mean to you?
  - What types of food do you think of when you hear the term homemade?
  - How are those types of foods prepared?
- When you hear the term “from scratch”, what does that mean to you?
  - What types of food do you think of when you hear the term from scratch?
- When you hear the term “wholesome”, what does that mean?
  - What types of foods would you say are “wholesome”?
- And, what about the term “whole food”? What does that mean to you?

*Eat with family and friends often.*

*Share your **foods skills**, food traditions and culture.*

- What does the term “foods skills” mean to you?

Food skills is the knowledge and skills to plan, purchase and prepare foods and healthy meals; such as reading labels, food safety, creatively using leftovers, chopping, mixing, making grocery lists, etc.

- When you hear the term “food skills”, do you think of all these things? Why or why not?

- What do the terms “ethnic food”, “cultural food”, and “traditional food” meant to you?
  - Are they the same or different? Why do you say that?
- What does the term “food traditions” mean to you?

There is one more concept that I would like to explore that was not necessarily included in the statements.

- When you hear the word “calories” in relation to healthy eating, what do you think of?
  - Is there a difference between talking about “calories from food” vs. talking about “energy from food”. If yes, what is it?

## PROPORTIONALITY TERMINOLOGY

⌚=20 MIN

T=100 MIN

I would like to spend the last few minutes of our time together discussing language around proportionality. By proportionality, I mean approximately how much we should eat of different types of foods in relation to other foods.

Referring back to the statements...

**Choose mostly** plant-based foods

**Eat plenty** of vegetables and fruit

**Eat whole grain** foods/whole grains

**Eat some** protein foods, especially those foods that come from plants

- When you read the statement “choose mostly” plant-based foods, about how many plant-based foods does that mean? Generally, what portion of your regular diet would that include?
  - What about the statement “choose more than\_”? OR “choose more often than\_”? For example, choose whole gain foods more than grain foods. Or choose whole grain foods more often.
- What about when you read “eat plenty” of vegetables and fruit OR “eat mostly” fruits and vegetables, what does that mean?
- What would you consider “some” protein foods?
  - When you read “especially those foods that come from plants”, what does “especially” mean to you? About what proportion of your diet would that include?

**Limit** processed and prepared foods high in sodium, sugars, or saturated fat. If you choose these foods, eat them **less often** and in **small amounts**.

- What would it mean to you if you were asked to limit processed and prepared foods in your diet?
  - What does the word “limit” imply in terms of how much you should eat?
- Is there a difference between “limiting” your intake of processed and prepared foods, and “avoiding” those foods? In your view, does one discourage consumption more than the other?
- What about eating little to no processed foods and prepared foods high in sodium, sugars or saturated fat?
  - What does eat processed and prepared foods high in sodium, sugars, or saturated fat “less often” mean to you?

- What do you think is a “small amount”? Is eating a small amount of processed and prepared foods high in sodium, sugars or saturated fat different than eating little to no processed foods, or choosing processed foods the least?

**Replace sugary drinks with water. Choose water instead of sugary drinks. Avoid sugary drinks.**

- What do each of these terms – “replace”, “choose instead”, and “avoid” mean?
  - Are they the same or different? How so?
- Now consider these terms: “swap sugary drinks for water” and “substitute sugary drinks with water”
  - Is one of these sentences clearer?
  - Is there one statement that more strongly discourages consuming sugary drinks?

## WRAP-UP

⌚=20 MIN

T=120 MIN

- Overall, did you feel these statements were clear? Relevant? Why or why not?
  - Do you believe this advice is practical and easy to understand? Why or why not?
    - Would it be easy to remember? Why or why not?
  - How did you feel about the tone of these statements? Was it appropriate?
  - Would they motivate you to take action? Why or why not?
    - If yes, what actions would you take?
  - Does the order that the messages are presented in on the handout make sense?
    - Would you suggest a different order?
- 
- This concludes what we needed to cover tonight. We really appreciate you taking the time to come down here to share your views. Your input is very important.
  - Reminder to those in the first group about reserving comments so as not to influence the second group.

## STATEMENT HANDOUT

Make it a habit to enjoy a variety of nutritious foods and beverages each day. Many foods fit healthy eating, choose those that you enjoy and that reflect your culture and traditions.

- Choose mostly plant-based foods.
- Eat plenty of vegetables and fruit, whole grains and some protein foods, especially those foods that come from plants.
- Include foods that have healthy fats.
- Limit processed and prepared foods high in sodium, sugars, or saturated fat. If you choose these foods, eat them less often and in small amounts.
- Cook with foods that are lower in sodium, sugars and saturated fats.
- Make water your drink of choice.
  - Replace sugary drinks with water. (*Option 1*)
  - Choose water instead of sugary drinks. (*Option 2*)
  - Avoid sugary drinks. (*Option 3*)
- Plain milk, unsweetened fortified plant-based or soy beverages can also be healthy beverage choices.

Healthy eating is more than the foods you eat. It is also about how, where, when and why you eat.

- Be mindful of your eating habits
  - Enjoy your food.
  - Take time to eat.
  - Notice when you are hungry and when you are full.
- Plan. Cook. Eat together.
  - Plan what you eat.
  - Cook more often.
  - Eat with family and friends often.
  - Share your foods skills, food traditions and culture.

## French

### INTRODUCTION

⌚ = 10 MIN

T = 10 MIN

L'animateur se présente et définit son rôle : le rôle de l'animateur consiste à poser des questions, à s'assurer que tout le monde a l'occasion de s'exprimer, à respecter l'horaire et à faire preuve d'objectivité, sans démontrer d'intérêt particulier.

- Indiquer le nom de la société pour laquelle l'animateur travaille ainsi que le type de société qui l'emploie (c.-à-d. une société d'études de marché indépendante).
- Effectuer une description minimale du but de la recherche et de son commanditaire, de la même manière que lors du processus de recrutement : explorer le sujet de la saine alimentation et des choix alimentaires.
- Expliquer le rôle des participants : exprimer librement et honnêtement leurs opinions, garder à l'esprit qu'il n'y a pas de mauvaises réponses et qu'il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec les autres participants.
- Préciser que les résultats sont confidentiels et rapportés de manière combinée, les participants ne sont pas identifiés personnellement et leur participation est volontaire. La durée de la séance est de 1,5 à 2 heures.
- Indiquer l'existence et le but de tout enregistrement de la séance (bandes audio et vidéo de la discussion).
- Indiquer la présence d'observateurs, s'il y en a, leur rôle et la raison de leur présence, ainsi que les moyens d'observation utilisés (miroir sans tain, collègues observant la discussion à partir d'une autre pièce).
- Demander la fermeture des téléphones cellulaires pour la durée de la discussion.

*Animateur : faire un tour de table et demander aux participants de se présenter.*

- **Présentation des participants** : Pour commencer, veuillez indiquer votre prénom, vos passe-temps et loisirs si vous en avez et les personnes qui vivent dans votre foyer, c.-à-d. les gens avec lesquels vous vivez, y compris les enfants (nombre d'enfants et âge de chaque enfant).

### DISCUSSION PRÉLIMINAIRE

⌚ = 10 MIN

T = 20 MIN

Comme je l'ai mentionné plus tôt, la discussion d'aujourd'hui/de ce soir portera sur la saine alimentation.

- Selon vous, quel est l'aspect le plus important à considérer lorsqu'il est question de saine alimentation?
- Dans votre vie de tous les jours, que faites-vous précisément pour manger sainement ou tenter de manger sainement?

## ÉNONCÉS FONDAMENTAUX

⌚ = 60 MIN

T = 80 MIN

Santé Canada revoit en ce moment le Guide alimentaire canadien afin de tenir compte des résultats scientifiques les plus récents, de le moderniser et d'en accroître la pertinence. Nous menons cette recherche afin d'aider Santé Canada à élaborer des messages qui serviront de guide aux Canadiens afin de leur permettre de faire des choix éclairés.

Pour les besoins de cette discussion, voici un feuillet d'énoncés qui présente les ébauches des messages. Prenez le temps de lire les énoncés et n'hésitez pas à annoter votre feuillet au fur et à mesure de votre lecture. N'hésitez pas à ajouter un « ✓ » à côté des mots, des expressions ou des éléments que vous aimez, un « X » à côté des mots, des expressions ou des éléments que vous n'aimez pas et un « ? » à côté de tout ce qui porte à confusion ou qui n'est pas clair; il n'est toutefois pas obligatoire de le faire si les énoncés n'évoquent aucune de ces possibilités pour vous.

### QUESTIONS PROPRES À CHAQUE ÉNONCÉ

Prenons le temps d'examiner chaque énoncé, un par un.

*Pour chacun des énoncés, en plus des questions propres à chaque énoncé indiquées ci-dessous, l'animateur passera d'abord en revue ce qui suit :*

- Avez-vous inscrit un « ✓ », un « X » ou un « ? » à côté d'une partie quelconque de cet énoncé?
  - Qu'est-ce qui vous a plu dans cet énoncé?
  - Qu'est-ce qui vous a déplu dans cet énoncé?
  - Qu'est-ce qui portait à confusion ou n'était pas clair?
  - Est-ce que vous changeriez quelque chose?
  - Qu'avez-vous ressenti en lisant cet énoncé?

*Prenez l'habitude de **savourer** une **variété d'aliments nutritifs** et de **boissons nutritives** au quotidien. **Manger sainement**, c'est choisir des aliments que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions.*

- Parlez-moi de l'utilisation du mot « habitude ». Que signifie ou suggère le mot « habitude » dans cet énoncé?
- Que pensez-vous des mots « savourer » et « aimez » dans ces phrases? Que signifient ou suggèrent ces mots?
  - Et si on utilisait les mots « manger » ou « choisir » au lieu de « savourer » dans la première phrase? Par exemple : « Mangez une variété d'aliments nutritifs et de boissons nutritives au quotidien » OU « Choisissez une variété d'aliments nutritifs et de boissons nutritives au quotidien »; « mangez » OU « choisissez » OU « savourez » ont-ils des sens différents? Pourquoi?
  - Lequel préférez-vous? Pourquoi?
- Que pensez-vous du mot « variété »? Que signifie ou suggère le mot « variété »?
- Que pensez-vous du terme « aliments nutritifs »? Que pensez-vous du terme « aliments sains »?
  - Y-a-t-il une différence entre « aliments nutritifs » et « aliments sains »? Si oui, quelle est-elle?
  - Lequel préférez-vous? Pourquoi? Auriez-vous un autre mot à suggérer?
- Que pensez-vous du terme « boissons nutritives »? Que signifie ce terme?

- Que signifie le terme « manger sainement »? Y-a-t-il une différence entre les termes « manger sainement » et « manger santé »? Pourquoi?
- Les expressions « mode de vie ou style de vie » sont souvent utilisées dans les messages concernant la saine alimentation, en particulier lorsqu'il est question de choisir des aliments qui correspondent à votre « mode de vie ou style de vie ». Que signifie pour vous l'expression « mode de vie ou style de vie »?
- Si on utilise l'expression « préférences alimentaires », que signifie-t-elle ou suggère-t-elle pour vous?
- Que pensez-vous de l'utilisation du terme « équilibré » lorsqu'on fait référence, par exemple, à un « repas équilibré »? Que signifie-t-il pour vous?
- Quelles catégories utilisez-vous pour décrire les groupes d'aliments qui composent un repas souvent, lors de discussions concernant l'alimentation saine, nous entendons le terme « régime alimentaire ». Que signifie ce terme pour vous?
- Que pensez-vous des termes « régime alimentaire sain » ou « régime alimentaire équilibré »? Que signifient ces termes pour vous?
  - Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Pourquoi affirmez-vous cela?

*Sélectionnez en majorité des **aliments d'origine végétale**.*

- Que pensez-vous du terme « aliments d'origine végétale »? Que signifie ou suggère le terme « aliments d'origine végétale »? À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « aliments d'origine végétale »?
- Comment le terme « aliments d'origine végétale » se compare-t-il au terme ou au concept « aliments de source végétale » et « aliments provenant de plantes »? Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Pourquoi affirmez-vous cela?
- Les gens utilisent souvent les termes ou mots « naturel » ou « entier » pour décrire les aliments. Que signifie pour vous les termes « naturel » ou « entier »?
  - Les aliments « naturels » ou les aliments « entier » sont-ils « d'origine végétale »? Pourquoi ou pourquoi pas?
  - Les mots ou concepts « naturel » ou « entier » peuvent-ils être utilisé pour décrire d'autres types d'aliments? Lesquels? Pourquoi?
- Lorsqu'on dit d'un aliment qu'il est « local » ou « cultivé localement », qu'est-ce que cela signifie pour vous? Qu'est-ce que signifient les termes « agriculture locale », « agriculture urbaine » et « un aliment produit localement »? Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents?
- Le terme « aliments d'origine animale » est souvent utilisé pour décrire les aliments qui ne sont pas d'origine végétale. Que signifie ou suggère le terme « aliments d'origine animale »? À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « aliments d'origine animale »?
- Que pensez-vous du terme « aliments d'origine animale »? Est-il approprié ou a-t-il un sens différent? Pourquoi?
  - Qu'est-ce qu'un aliment d'origine animale selon vous?

*Dégustez des légumes et des fruits en abondance.*

- Que pensez-vous du mot « dégustez »? Y-a-t-il une différence entre les mots « dégustez », « savourez » et mangez »?

**Dégustez des aliments à grains entiers/des grains entiers.**

- Que signifie pour vous le terme « aliments à grains entiers »?
- Que signifie pour vous le terme « grains entiers »?
  - Ces deux termes ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « aliments à grains entiers »?
  - Et à quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « grains entiers »?
- [ANIMATEUR : EXPLORER SEULEMENT EN CAS DE QUESTIONS] : Selon Santé Canada, les « grains entiers » comprennent l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage. Le terme « aliments à grains entiers » comprend les « grains entiers », mais également les aliments faits à partir de ces grains (comme les pâtes ou le pain).
  - Voyez-vous une différence?
  - Avez-vous une préférence?
- Lorsque vous entendez le mot « glucides », à quoi fait-il référence pour vous?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le mot « glucides »?
- Que pensez-vous du mot « féculent »?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le mot « féculent »?
  - Ces deux termes ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?

**Dégustez quelques aliments protéinés, surtout ceux de source végétale.**

- Que signifie pour vous le terme « aliments protéinés »?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « aliments protéinés »?
  - Que pensez-vous du terme « aliments riches en protéines »? Que signifie-t-il pour vous?
  - Ce terme a-t-il le même sens ou a-t-il un sens différent?
- Que signifie pour vous le terme « aliments protéinés de source végétale » ou « protéines de source végétale » ou « protéines végétales » ou « protéines à base de plante »?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « aliments protéinés de source végétale » ou « protéines de source végétale » ou « protéines végétales » ou « protéines à base de plante »?
- Selon vous, qu'est-ce qu'une protéine saine? Explorer : Y a-t-il des aliments considérés comme étant des « mauvaises protéines »?
- Le lait est-il un aliment protéiné? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Et les haricots ou les lentilles, sont-ils des aliments protéinés? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Que signifie pour vous le terme « viandes grasses »? S'agit-il d'une mauvaise protéine?
  - Quels types d'aliments incluriez-vous dans cette catégorie?
- Que pensez-vous du terme « viande maigre »? Que signifie-t-il?

**Intégrez des aliments qui contiennent de bons gras.**

- Que pensez-vous du terme « intégrez »? Que signifie-t-il?
- Que signifie pour vous le terme « bons gras »? Que signifie les termes « gras santé » et « gras sains »? Ces termes ont-ils le même sens ou ont-ils un sens différent?
  - Pouvez-vous me donner un exemple de bon gras? Gras santé? Gras sains?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments qui contiennent de bons gras? Gras santé? Gras sains?
  - Y a-t-il d'autres termes pour décrire les aliments qui contiennent de bons gras?

- Avez-vous déjà entendu le terme « poisson gras »? Que signifie-t-il selon vous?
  - Est-ce qu'un « poisson gras » contient du bon ou du mauvais gras?
- Que signifie pour vous le terme « gras insaturés »?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments contenant des gras insaturés?
- Que signifie pour vous le terme « mauvais gras »?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments contenant du mauvais gras?
- Que pensez-vous du terme « gras saturés »? Que signifie-t-il pour vous?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments contenant des gras saturés?
- Que pensez-vous du terme « gras malsains »? Que signifie-t-il pour vous?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments contenant des gras malsains?

*Gardez votre consommation d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés au minimum.*

- Que signifie pour vous le terme « au minimum »?
  - Que signifient pour vous les termes « évitez » et « limitez »? Ces termes ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents?
- Que signifie pour vous le terme « aliments transformés »?
- Que signifie pour vous le terme « aliments préparés »?
  - Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?
- Quels types d'aliments considérez-vous comme étant des aliments transformés?
  - Considérez-vous tous les aliments transformés comme négatifs (ou mauvais pour la santé)? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Quels types d'aliments considérez-vous comme étant des aliments préparés?
  - Considérez-vous tous les aliments préparés comme négatifs (ou mauvais pour la santé)? Pourquoi ou pourquoi pas?
- À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez les termes « aliments gras », « aliments salés » et « aliments sucrés »?
  - Que signifie pour vous le terme « riches en gras/sucres/sodium »?
  - Pouvez-vous me donner un exemple d'aliments riches en gras saturés/sucres/sodium?
- Que pensez-vous des aliments servis dans les restaurants? À quelle catégorie appartiennent-ils? Que pensez-vous des aliments de restauration rapide? À quelle catégorie appartiennent-ils? Que pensez-vous des aliments prêt-à-manger que l'on trouve en épicerie ou dans les cafés?
- Que signifie pour vous le terme « riches en »? Est-ce que ce terme est lié aux renseignements nutritionnels?
  - Considérez-vous le terme « riches en » un terme négatif, ou positif? Pourquoi?

*[ANIMATEUR : EXPLORER LES TERMES SUIVANTS SEULEMENT S'ILS NE SONT PAS MENTIONNÉS SPONTANÉMENT]*

- Que pensez-vous des termes suivants? Que signifient-ils?
  - Aliments prêt-à-servir
  - Aliments préemballés
  - Aliments ultratransformés
  - Aliments emballés
  - Aliments transformés
  - Aliments dépanneurs
  - Aliments de restauration rapide
  - Confiseries

*Si vous en consommez, choisissez-les moins souvent et en petite quantité.*

**Cuisinez des aliments à teneur réduite en sodium, sucres et gras saturés**

- Que signifie pour vous l'expression « à teneur réduite en »?
- À quel type de repas ou de préparation de repas associez-vous le terme « cuisinez »?
- Y a-t-il une différence entre les aliments que vous « cuisinez » et les aliments que vous « préparez », « utilisez » ou « faites »?
- Est-ce que le terme « cuisiner » comprend la préparation de plats comme des salades, des smoothies ou des sandwichs qui ne nécessitent pas de cuisson? Pourquoi ou pourquoi pas?

*L'eau est la boisson idéale.*

- Que pensez-vous des termes « hydratation » ou « hydraté »? Que signifient-ils pour vous?
- Ces termes sont-ils seulement associés à l'eau ou sont-ils également associés à d'autres boissons? Pourquoi?

**Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.**

*Au moment de choisir une boisson, optez pour de l'eau au lieu des boissons sucrées.*

*Évitez les boissons sucrées.*

- Nous vous présentons ici trois options. Ces énoncés ont-ils tous le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?
  - Avez-vous une préférence? Pourquoi?
  - Que pensez-vous de la dernière option si on remplace « évitez » avec « échangez » ou « troquez »?
- Quels types de boissons considérez-vous comme des « boissons sucrées »?
- Quels types de boissons considérez-vous comme des « boissons avec sucres ajoutés »?
- Que pensez-vous de l'expression « boissons contenant du sucre ajouté »? À quels types de boissons pensez-vous?
- [SI NON MENTIONNÉ] Que pensez-vous des jus de fruits purs à 100 %? Selon vous, sont-ils considérés comme des boissons sucrées? Pourquoi ou pourquoi pas?
- [SI NON MENTIONNÉ] Et que pensez-vous du lait au chocolat? Dans quelle catégorie le classez-vous? Pourquoi?

**Le lait nature, les boissons végétales ou à base de soya enrichies et non sucrées peuvent aussi être des choix santé.**

- Que signifie pour vous le terme « lait »?
  - Fait-il référence au lait de vache (uniquement) ou aussi à d'autres laits (c.-à-d., soya, amandes, etc.)? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Que signifie pour vous le terme « lait nature »?
  - Fait-il référence au lait de vache (uniquement) ou aussi à d'autres laits (c.-à-d., soya, amandes, etc.)? Pourquoi ou pourquoi pas?
  - Quels types de boissons considérez-vous comme du « lait »?
- Que signifie pour vous le terme « boisson végétale »? Que signifie « boisson végétale enrichi et non sucré »?
  - Quels types de boissons considérez-vous comme une boisson végétale enrichi et non sucré?
- Que signifie le terme « choix santé »?

*La manière, l'endroit, le moment et la raison pour laquelle vous mangez sont aussi importants que le choix de vos aliments.*

**Portez attention à vos habitudes alimentaires**

- Que signifie le fait de « porter attention » à ce que vous mangez?
- Que signifie le fait de « porter attention » à vos habitudes alimentaires?
  - Ces expressions ont-elles le même sens ou ont-elles des sens différents? Dans quelle mesure?

**Savourez vos aliments.**

*Prenez le temps de manger.*

- Vous avez sans doute déjà entendu ce conseil : mangez sans distraction. Selon vous, quelles sont les distractions possibles pendant un repas?

*Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété.*

- Que signifie le terme « satiété »?
- Avez-vous déjà entendu le terme « signaux de faim et de satiété »? Que signifie-t-il selon vous? Qu'est-ce qu'un signal de faim? Qu'est-ce qu'un signal de satiété?

*Planifiez, cuisinez et mangez ensemble.*

**Prévoyez ce que vous allez manger.**

- Que signifie pour vous le mot « prévoyez »? Et le mot « Planifiez »?
  - Ces mots ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?

*Cuisinez vos repas plus souvent.*

- Que signifie pour vous le terme « cuisiner »?
  - Est-ce que cela signifie de cuisiner un plat de A à Z à la maison, ou est-ce que cela peut signifier de mettre un repas congelé au four à micro-ondes?
  - Est-ce que l'action de « cuisiner » vous fait penser au souper ou peut-elle aussi faire référence à tous les repas et collations? Pourquoi?
- Lorsque vous entendez le terme « fait maison », qu'est-ce que ça signifie pour vous?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « fait maison »?
  - Comment ces types d'aliments sont-ils préparés?
  - Que pensez-vous lorsque vous entendez le terme « fait à partir d'ingrédients frais »? Selon vous, est-ce que ce terme signifie quelque chose différent que le terme « fait maison »? Pourquoi?
- Lorsque vous entendez le terme « de A à Z », qu'est-ce que ça signifie pour vous?
  - À quels types d'aliments pensez-vous lorsque vous entendez le terme « de A à Z »?
- Lorsque vous entendez le terme « sain », qu'est-ce que ça signifie pour vous?
  - Selon vous, quels types d'aliments peut-on qualifier de « sains »?
- Que pensez-vous du terme « aliment entier »? Qu'est-ce que ça signifie pour vous?

*Mangez souvent en compagnie de votre famille et de vos amis.*

Faites connaître votre culture et vos **traditions** à travers votre **savoir-faire alimentaire et culinaire**.

- Que signifie pour vous le terme « savoir-faire alimentaire et culinaire »?
- Que signifie pour vous le terme « traditions »?

Le savoir-faire alimentaire et culinaire désigne les connaissances et les aptitudes permettant de planifier, d'acheter et de préparer des aliments et des repas santé; on pense entre autres à la lecture des étiquettes, à la salubrité des aliments, à la créativité au moment de cuisiner des restants, à couper et à mélanger les aliments, à faire des listes d'épicerie, etc.

- Lorsque vous entendez le terme « savoir-faire culinaire et alimentaire », pensez-vous à toutes ces choses? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Considérez les options suivantes :
  - Compétences alimentaires et culinaires
  - Connaissances alimentaires et culinaires
  - Habilités alimentaires et culinaires
- Que pensez-vous de ces options? Est-ce que ces termes signifient la même chose? Est-ce qu'ils vous font penser à la définition qu'on vient de discuter?
- Que signifient pour vous les termes « aliment ethnique », et « aliment traditionnel »?
  - Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Pourquoi?
- Que signifie pour vous le terme « traditions alimentaires »?

J'aimerais discuter avec vous d'un autre concept qui n'est pas nécessairement abordé dans ces énoncés.

- Lorsque vous entendez le mot « calories » en référence à l'alimentation saine, à quoi pensez-vous?
  - Y a-t-il une différence entre le fait de parler de « calories provenant des aliments » et le fait de parler de l'« énergie provenant des aliments »? Si oui, quelle est-elle?

## TERMINOLOGIE DE PROPORTIONNALITÉ

⌚ = 20 MIN

T = 100 MIN

J'aimerais passer les dernières minutes de notre temps ensemble à discuter de proportionnalité. Par proportionnalité, je veux dire quelle quantité approximative des différents types d'aliments devrait-on manger par rapport aux autres aliments?

En tenant compte des énoncés...

**Sélectionnez en majorité** des aliments d'origine végétale.

**Dégustez** des légumes et des fruits **en abondance**.

*Dégustez des aliments à grains entiers/des grains entiers.*

**Dégustez quelques** aliments protéinés, surtout ceux de *source végétale*.

- Lorsque vous lisez l'énoncé « sélectionnez en majorité » des aliments d'origine végétale, à quelle quantité d'aliments d'origine végétale est-ce que cela correspond environ? En général, quelle proportion de votre régime alimentaire normal ces aliments devraient-ils représenter?
- Y-a-t-il une différence entre les termes suivants : « sélectionnez **en majorité** des aliments d'origine végétale », « sélectionnez **principalement** des aliments d'origine végétale » et « sélectionnez **majoritairement** des aliments d'origine végétale »? Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Pourquoi affirmez-vous cela?

- Qu'en est-il de l'énoncé « sélectionnez\_plus que\_ »? OU « sélectionnez\_plus souvent que\_ »? Par exemple, sélectionnez plus d'aliments à grains entiers que d'aliments à grains. Ou, sélectionnez plus souvent des aliments à grains entiers.
- Et si vous lisez « dégustez (des légumes et des fruits) en abondance » OU « dégustez en majorité » des fruits et des légumes, qu'est-ce que cela signifie?
- Comment le terme « en abondance » se compare-t-il au terme « en grande quantité »?
  - Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Pourquoi affirmez-vous cela?
  - Auriez-vous un autre mot à suggérer?
- Qu'entend-on selon vous par « quelques » aliments protéinés?
  - Lorsque vous lisez « surtout ceux de source végétale », qu'est-ce que « surtout » signifie pour vous? Environ quelle proportion de votre régime alimentaire ces aliments devraient-ils représenter?

*Gardez votre consommation d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés au minimum. Si vous en consommez, choisissez-les **moins souvent** et **en petite quantité**.*

- Que pensez-vous du terme « moins souvent »? Est-ce que ce terme signifie qu'on devrait manger des aliments transformés moins souvent que maintenant, ou moins souvent que d'autres aliments?
- Que signifie pour vous le terme « en petite quantité »?
- Si l'on vous demandait de garder au minimum votre consommation d'aliments transformés ou préparés, qu'est-ce que cela voudrait dire pour vous?
  - Que suggère le terme « garder au minimum » quant à la quantité que vous devriez consommer?
- Que pensez-vous de l'expression « gardez votre consommation d'aliments transformés ou de restauration rapide au minimum »? Est-ce que cela vous fait penser à d'autres types d'aliments? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Y a-t-il une différence entre le fait de « garder au minimum » votre consommation d'aliments transformés ou préparés et le fait d'« éviter » ces aliments? Selon vous, est-ce que l'un de ces termes décourage plus que l'autre la consommation de ces aliments?
- Et si l'on vous disait de consommer peu ou pas d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés?
  - Que signifie pour vous le fait de consommer des aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés « moins souvent »?
- Que signifie pour vous le mot « souvent »? Est-ce que « souvent » signifie chaque jour? Chaque semaine? Chaque repas?
- Selon vous, qu'est-ce qu'une « petite quantité »? Y a-t-il une différence entre le fait de consommer une petite quantité d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés, le fait de consommer peu ou pas d'aliments transformés ou le fait de choisir le moins souvent possible des aliments transformés?

*Remplacez les boissons sucrées par de l'eau. Au moment de choisir une boisson, **optez pour de l'eau au lieu des boissons sucrées. Évitez les boissons sucrées.***

- Que signifient les termes « remplacez », « optez au lieu » et « évitez »?
  - Ont-ils le même sens ou ont-ils des sens différents? Dans quelle mesure?
- Maintenant, examinez ces termes : « troquez les boissons sucrées pour de l'eau » et « substituez l'eau aux boissons sucrées ».
  - Est-ce qu'une de ces phrases est plus claire?

- Est-ce qu'un des énoncés décourage plus fortement la consommation de boissons sucrées?

## CONCLUSION

⌚ = 20 MIN

T = 120 MIN

- En général, ces énoncés sont-ils clairs selon vous? Sont-ils pertinents? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Croyez-vous que ces conseils sont pratiques et faciles à comprendre? Pourquoi ou pourquoi pas?
  - Sont-ils faciles à retenir? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Que pensez-vous du ton de ces énoncés? Est-il approprié?
- Est-ce qu'ils vous motiveraient à agir? Pourquoi ou pourquoi pas?
  - Si oui, quelles mesures prendriez-vous?
- L'ordre dans lequel les messages sont présentés dans le feuillet est-il logique?
  - Auriez-vous un autre ordre à suggérer?
  
- Cela conclut notre discussion de ce soir. Nous vous sommes très reconnaissants d'avoir pris le temps de participer à la discussion et de nous avoir fait part de votre opinion. Vos commentaires sont très importants.
- Rappeler aux participants du premier groupe de s'abstenir de faire des commentaires afin de ne pas influencer les participants du deuxième groupe.

## FEUILLET DES ÉNONCÉS

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments nutritifs et de boissons nutritives au quotidien. Manger sainement c'est choisir des aliments que vous aimez et qui reflètent votre culture et vos traditions.

- Sélectionnez en majorité des aliments d'origine végétale.
- Dégustez des légumes et des fruits en abondance, des grains entiers et quelques aliments protéinés, surtout ceux de source végétale.
- Intégrez des aliments qui contiennent de bons gras.
- Gardez votre consommation d'aliments transformés ou préparés riches en sodium, sucres et gras saturés au minimum. Si vous en consommez, choisissez-les moins souvent et en petite quantité.
- Cuisinez des aliments à teneur réduite en sodium, sucres et gras saturés.
- L'eau est la boisson idéale.
  - Remplacez les boissons sucrées par de l'eau. *(Option 1)*
  - Au moment de choisir une boisson, optez pour de l'eau au lieu des boissons sucrées. *(Option 2)*
  - Évitez les boissons sucrées. *(Option 3)*
- Le lait nature, les boissons végétales ou à base de soya enrichies et non sucrées peuvent aussi être des choix santé.

La manière, l'endroit, le moment et la raison pour laquelle vous mangez sont aussi importants que le choix de vos aliments.

- Portez attention à vos habitudes alimentaires.
  - Savourez vos aliments.
  - Prenez le temps de manger.
  - Apprenez à reconnaître vos signaux de faim et de satiété.
- Planifiez, cuisinez et mangez ensemble.
  - Prévoyez ce que vous allez manger.
  - Cuisinez vos repas plus souvent.
  - Mangez souvent en compagnie de votre famille et de vos amis.
  - Faites connaître votre culture et vos traditions à travers votre savoir-faire alimentaire et culinaire.

## ANNEXE B: QUESTIONNAIRES DE SÉLECTION

### English

#### **FOCUS GROUP SUMMARY**

| GROUP 1 MARGINAL HEALTH LITERACY   | GROUP 2 ADEQUATE HEALTH LITERACY   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Score 0-3 on health literacy test (Q.S14-Q.S19)</li> <li>▪ Good mix of demos (gender, age, income, household situation, ethnicity, etc.)</li> <li>▪ Recruit 10 for 8 to show</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Score 4-6 on health literacy test (Q.S14-Q.S19)</li> <li>▪ Good mix of demos (gender, age, income, household situation, ethnicity, etc.)</li> <li>▪ Recruit 10 for 8 to show</li> </ul> |
| <hr/>  |  |
| <b>TORONTO Monday, June 12, 2017</b><br>Group 1: Marginal Health Literacy<br>Group 2: Adequate Health Literacy   | Honorarium: \$100<br>6:00 pm<br>8:00 pm  |
| <hr/>  |  |
| <b>MONCTON Tuesday, June 13, 2017</b><br>Group 1: Marginal Health Literacy<br>Group 2: Adequate Health Literacy  | Honorarium: \$100<br>5:30 pm<br>7:30 pm  |
| <hr/>  |  |
| <b>VANCOUVER Tuesday, June 13, 2017</b><br>Group 1: Marginal Health Literacy<br>Group 2: Adequate Health Literacy  | Honorarium: \$100<br>6:00 pm<br>8:00 pm  |
| <hr/>  |  |
| <b>MONTREAL Wednesday, June 14, 2017</b><br>Group 1: Marginal Health Literacy<br>Group 2: Adequate Health Literacy   | Honorarium: \$100<br>5:30 pm<br>7:30 pm  |

|   |                  |
|---|------------------|
| Respondent's name:                          | Interviewer:     |
| Respondent's phone number:                  | Date:            |
| Respondent's phone number:                  | Validated:       |
| Respondent's fax number:                    | Quality Central: |
| Respondent's email:                         | On list:         |
| Sample source: panel random client referral | On quotas:       |

Hello/Bonjour, my name is \_\_\_\_\_ and I'm calling on behalf of the Earncliffe Strategy Group, a national public opinion research firm. We are organizing a series of discussion groups on issues of importance to Canadians, on behalf of the Government of Canada, specifically for Health Canada. The purpose of the study and the small group discussions is to hear people's views on their understanding of healthy eating messages and related terminology. We are looking for people who would be willing to participate in a discussion group that will last up to two hours. These people must be 18 years of age or older. Up to 10 participants will be taking part and for their time, participants will receive an honorarium of \$100.00. May I continue?

Yes    CONTINUE  
 No    THANK AND TERMINATE

Would you prefer that I continue in English or French? Préférez-vous continuer en français ou en anglais? **[IF FRENCH, CONTINUE IN FRENCH OR ARRANGE A CALL BACK WITH FRENCH INTERVIEWER:** Nous vous rappellerons pour mener cette entrevue de recherche en français. Merci. Au revoir].



S3. Could you please tell me which of the following age categories you fall in to? Are you...

|             |   |                               |
|-------------|---|-------------------------------|
| 18-24 years | 1 | <i>ENSURE GOOD MIX OF AGE</i> |
| 25-29 years | 2 |                               |
| 30-34 years | 3 |                               |
| 35-44 years | 4 |                               |
| 45-54 years | 5 |                               |
| 55-64 years | 6 |                               |
| 65+ years   | 7 |                               |
| DK/NR       | 9 | THANK AND TERMINATE           |

S4. What is your current employment status?

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Working full-time      | 1 | <i>ENSURE GOOD MIX OF EMPLOYMENT STATUS</i> |
| Working part-time      | 2 |   |
| Self-employed          | 3 |   |
| Retired                | 4 |   |
| Unemployed             | 5 |   |
| Student                | 6 |   |
| Homemaker              | 7 |   |
| Other (please specify) | 8 |   |
| DK/NR                  | 9 | THANK AND TERMINATE                         |

S5. Which of the following categories best describes your total household income? That is, the total income of all persons in your household combined, before taxes [READ LIST]?

|                              |   |                                  |
|------------------------------|---|----------------------------------|
| Under \$20,000               | 1 | <i>ENSURE GOOD MIX OF INCOME</i> |
| \$20,000 to under \$40,000   | 2 |                                  |
| \$40,000 to under \$60,000   | 3 |                                  |
| \$60,000 to under \$80,000   | 4 |                                  |
| \$80,000 to under \$100,000  | 5 |                                  |
| \$100,000 to under \$150,000 | 6 |                                  |
| \$150,000 or more            | 7 |                                  |
| DK/NR                        | 9 | THANK AND TERMINATE              |

S6. What is the last level of education that you have completed?

|                              |   |                                     |
|------------------------------|---|-------------------------------------|
| Some high school only        | 1 | <i>ENSURE GOOD MIX OF EDUCATION</i> |
| Completed high school        | 2 |                                     |
| Some college/university      | 3 |                                     |
| Completed college/university | 4 |                                     |
| Post-graduate studies        | 5 |                                     |
| DK/NR                        | 9 | THANK AND TERMINATE                 |

S7. Which of the following best describes your current household situation? Are you living...?

|  |   |   |
|--|---|---|
| By yourself  | 1 | <i>ENSURE GOOD MIX OF HOUSEHOLD SITUATION</i> |
| As a single parent with your children<br>at least some of the time     | 2 |   |
| With a partner or spouse   | 3 |   |
| With a partner or spouse and<br>your children                          | 4 |   |
| As a blended family (with a spouse and<br>yours and/or their children) | 5 |   |
| With your parents only or with siblings                                | 6 |   |
| Other (please specify)   | 7 |   |
| DK/NR  | 9 | THANK AND TERMINATE                           |

S8. To make sure that we speak to a diversity of people, could you tell me what is your ethnic background?  
**DO NOT READ**

|   |    |                                     |
|---|----|-------------------------------------|
| Caucasian   | 1  | <i>ENSURE GOOD MIX OF ETHNICITY</i> |
| Chinese   | 2  |                                     |
| South Asian (i.e., East Indian,<br>Pakistani, etc.) | 3  |                                     |
| Black   | 4  |                                     |
| Filipino  | 5  |                                     |
| Latin American                                      | 6  |                                     |
| Southeast Asian (i.e. Vietnamese, etc.)             | 7  |                                     |
| Arab  | 8  |                                     |
| West Asian (i.e. Iranian, Afghan, etc.)             | 9  |                                     |
| Korean  | 10 |                                     |
| Japanese  | 11 |                                     |
| Aboriginal (First Nations, Métis,<br>or Inuit)      | 12 |                                     |
| Other (please specify)                              | 13 |                                     |
| DK/NR   | 14 |                                     |

**AIM FOR 1 ABORIGINAL IN TORONTO AND MONTREAL, REQUIRED IN VANCOUVER (NOT REQUIRED IN MONCTON) AND MIN 2 NON-CAUCASIAN IN EACH GROUP.**

S9. Have you participated in a discussion or focus group before? A discussion group brings together a few people in order to know their opinion about a given subject.

|       |   |  |
|-------|---|--|
| Yes   | 1 | (MAX 1/3 PER GROUP, ASK S10, S11, S12) |
| No    | 2 | SKIP TO S13                            |
| DK/NR | 9 | THANK AND TERMINATE                    |

S10. When was the last time you attended a discussion or focus group?

|                                 |   |                     |
|---------------------------------|---|---------------------|
| If within the last 6 months     | 1 | THANK AND TERMINATE |
| If not within the last 6 months | 2 | CONTINUE            |
| DK/NR                           | 9 | THANK AND TERMINATE |

S11. How many of these sessions have you attended in the last five years?

|              |   |                     |
|--------------|---|---------------------|
| If 4 or less | 1 | CONTINUE            |
| If 5 or more | 2 | THANK AND TERMINATE |
| DK/NR        | 9 | THANK AND TERMINATE |

S12. And what was/were the main topic(s) of discussion in those groups?

**IF RELATED TO FOOD, HEALTHY EATING, NUTRITION/DIET, CANADA'S FOOD GUIDE, THANK AND TERMINATE.**

S13. We are asking participants about nutrition information that appears on all pre-packaged foods. To do that, I need to email you a sample nutrition label and ask you some questions about it. I would like to do that now so we can continue with the questions. Do you have immediate access to your email?

|     |   |                              |
|-----|---|------------------------------|
| Yes | 1 | SEE INTERVIEWER INSTRUCTIONS |
| No  | 2 | SEE INTERVIEWER INSTRUCTIONS |

**INTERVIEWER INSTRUCTIONS:**

**IF YES:** Email nutrition label email and confirm they can view the label before proceeding with asking the remaining questions on the screener.

**IF NO:** Set up a time for a call-back when they are able to have the email in front of them during the recruitment call and continue with the screening questions.

**ONCE THEY HAVE RECEIVED THE EMAIL AND ARE LOOKING AT THE LABEL, PROCEED WITH THE INTERVIEW:**

The label you are looking at appears on a 500 ml container of ice cream. Please keep it open on the screen while I ask you some questions about the information on the label. Some other people said they found it useful to have pen and paper in front of them for some of the questions.

**NOTE TO INTERVIEWER:**

- The questions must be asked in order. Continue even if the respondent gets the first few questions wrong. However, if Q.S18 is answered incorrectly, do not ask Q.S19.
- Do not in any way prompt a respondent who is unable to answer a question. You can repeat the question if asked or if you think it might help the respondent. Prompting may jeopardize the accuracy of the test. Just say, *“Well then, let’s go on to the next question.”*

- The respondent is to be given as much time as needed to answer the questions.
- Note: The average time needed to complete all 6 questions is approximately 3 minutes. Do not tell respondents if they have answered correctly or incorrectly. If asked, say something like: *“I can’t tell you at the moment, but for now, you are doing fine. Now let’s go on to the next question.”*
- Scoring the answers: Score by giving 1 point to each correct answer for a maximum of 6 points

**SCORE OF 0-3 QUALIFIES FOR MARGINAL HEALTH LITERACY GROUP – GROUP 1**

**SCORE OF 4-6 QUALIFIES FOR ADEQUATE HEALTH LITERACY GROUP – GROUP 2**

**ICE CREAM CONTAINER LABEL TO BE EMAILED**

| <b>Nutrition Facts</b>  |                |           |     |
|---|----------------|-----------|-----|
| Serving Size ½ cup (125 mL)   |                |           |     |
| Servings Per Container 4  |                |           |     |
| Amount per serving  | % Daily Value* |           |     |
| <b>Calories</b> 250   |                |           |     |
| <b>Fat</b> 13 g   | <b>20 %</b>    |           |     |
| Saturated 9.0 g   | <b>45 %</b>    |           |     |
| + Trans 0 g   |                |           |     |
| <b>Cholesterol</b> 28 mg  |                |           |     |
| <b>Sodium</b> 55 mg   | <b>2 %</b>     |           |     |
| <b>Carbohydrate</b> 30 g  | <b>10 %</b>    |           |     |
| Fibre 2 g   | <b>1 %</b>     |           |     |
| Sugars 23 g   |                |           |     |
| <b>Protein</b> 4 g  |                |           |     |
| Vitamin A   | 10 %           | Vitamin C | 0 % |
| Calcium   | 15 %           | Iron      | 4 % |
| * Percentage Daily Values (DV) are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.                |                |           |     |
| <b>INGREDIENTS:</b> Cream, Skim Milk, Liquid Sugar, Water, Egg Yolks, Brown Sugar, Milkfat, Peanut Oil, Sugar, Butter, Salt, Carrageenan, Vanilla Extract |                |           |     |

- S14. The first question based on the information from the label is: if you eat the entire container, how many calories will you eat?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: 1,000 is the only correct answer

- S15. If you are allowed to eat 60 grams of carbohydrates as a snack, how much ice cream can you have?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: Any of the following is correct:

- (a) 250 ml or 1 cup (or any amount up to 250 ml or 1 cup), or
- (b) half the container

**NOTE:** If the respondent answers “two servings”, ask “How much ice cream would that be if you were to measure it into a bowl?” The answer to this probe must correspond to (a) or (b) above to count as correct.

- S16. Your doctor advises you to reduce the amount of saturated fat in your diet. You usually have 42 g of saturated fat each day, which includes one serving of this particular ice cream. If you stop eating ice cream, how many grams of saturated fat would you be eating each day?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: 33 is the only correct answer

- S17. If you usually eat 2,500 calories in a day, what percentage of your daily value of calories will you be eating if you eat one serving of this ice cream?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: 10% is the only correct answer

- S18. Pretend that you are allergic to the following substances: penicillin, peanuts, latex gloves and bee stings. Is it safe for you to eat this ice cream?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: No

S19. [ASK ONLY IF ANSWER TO Q.S18 IS “NO”] Why not?

RECORD ANSWER: \_\_\_\_\_

**DO NOT READ:** Correct answer: Because it has peanuts/peanut oil

**SCORING SHEET**

| Answer      | Correct | Not Correct | Correct response should be  |
|-------------|---------|-------------|---|
| Q.S14       |         |             | 1,000   |
| Q.S15       |         |             | (a) 250 ml or 1 cup (or any amount up to 250 ml or 1 cup), OR<br>(b) half the container |
| Q.S16       |         |             | 33  |
| Q.S17       |         |             | 10%   |
| Q.S18       |         |             | No  |
| Q.S19       |         |             | Because it has peanuts/peanut oil   |
| TOTAL SCORE |         |             |   |

**PARTICIPANT GETS 1 POINT FOR EACH CORRECT ANSWER**

**TOTAL SCORE OF 0-3 QUALIFIES FOR MARGINAL HEALTH LITERACY GROUP – GROUP 1**

**TOTAL SCORE OF 4-6 QUALIFIES FOR ADEQUATE HEALTH LITERACY GROUP – GROUP 2**

**INVITATION**

S20. Participants in discussion groups are asked to voice their opinions and thoughts. How comfortable are you in voicing your opinions in front of others? Are you... (READ LIST)

- Very comfortable 1 MINIMUM 4 PER GROUP
- Fairly comfortable 2 CONTINUE
- Comfortable 3 CONTINUE
- Not very comfortable 4 THANK AND TERMINATE
- Very comfortable 5 THANK AND TERMINATE
- DK/NR 9 THANK AND TERMINATE

S21. Sometimes participants are asked to read text and/or review images during the discussion. Is there any reason why you could not participate?

- |       |   |                     |
|-------|---|---------------------|
| Yes   | 1 | THANK AND TERMINATE |
| No    | 2 | CONTINUE            |
| DK/NR | 9 | THANK AND TERMINATE |

S22. Based on your responses, it looks like you have the profile we are looking for. I would like to invite you to participate in a small group discussion, called a focus group, we are conducting at [TIME], on [DATE].

As you may know, focus groups are used to gather information on a particular subject matter; in this case, the discussion will touch on the food choices you make. The discussion will consist of 8 to 10 people and will be very informal. It will last up to two hours, refreshments will be served and you will receive \$100.00 as a thank you for your time. Would you be willing to attend?

- |       |   |                     |
|-------|---|---------------------|
| Yes   | 1 | RECRUIT             |
| No    | 2 | THANK AND TERMINATE |
| DK/NR | 9 | THANK AND TERMINATE |

**PRIVACY QUESTIONS**

Now I have a few questions that relate to privacy, your personal information and the research process. We will need your consent on a few issues that enable us to conduct our research. As I run through these questions, please feel free to ask me any questions you would like clarified.

P1) First, we will be providing the hosting facility and session moderator with a list of respondents’ names and profiles (screener responses) so that they can sign you into the group. This information will not be shared with the Government of Canada department organizing this research. Do we have your permission to do this? I assure you it will be kept strictly confidential.

- |     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| Yes | 1 | GO TO P2                   |
| No  | 2 | READ RESPONDENT INFO BELOW |

We need to provide the facility hosting the session and the moderator with the names and background of the people attending the focus group because only the individuals invited are allowed in the session and the facility and moderator must have this information for verification purposes. Please be assured that this information will be kept strictly confidential. GO TO P1A

P1a) Now that I've explained this, do I have your permission to provide your name and profile to the facility?

|     |   |                   |
|-----|---|-------------------|
| Yes | 1 | GO TO P2          |
| No  | 2 | THANK & TERMINATE |

P2) An audio and/or video tape of the group session will be produced for research purposes. The tapes will be used only by the research professional to assist in preparing a report on the research findings and will be destroyed once the report is completed.

Do you agree to be audio and/or video taped for research purposes only?

|     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| Yes | 1 | THANK & GO TO P3           |
| No  | 2 | READ RESPONDENT INFO BELOW |

It is necessary for the research process for us to audio/video tape the session as the researcher needs this material to complete the report.

P2a) Now that I've explained this, do I have your permission for audio/video taping?

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| Yes | 1 | THANK & GO TO P3    |
| No  | 2 | THANK AND TERMINATE |

P3) Each month we submit the names of individuals that have participated in our focus groups to the Marketing Research and Intelligence Association Qualitative Central system ([www.mria-arim.ca](http://www.mria-arim.ca)). Qualitative Central serves as a centralized database to review participation in qualitative research and focus groups. You will not be contacted for any reason whatsoever as a result of being on this list.

Do we have your permission to submit your name and phone number to MRIA's Qualitative Central system?

|     |   |                          |
|-----|---|--------------------------|
| Yes | 1 | THANK & GO TO INVITATION |
| No  | 2 | GO TO P3A                |

P3a) To participate in this focus group we must have your permission to add your name to the Qualitative Central system as it is the only way for us to ensure the integrity of the research process and track participation in qualitative research. The system is maintained by the industry body, the Professional Marketing Research Society, and is solely used to track your participation in qualitative research (such as focus groups). You will not be contacted for any reason whatsoever as a result of being on this list.

Now that I've explained this do I have your permission to add your name to our qualitative central list?

|     |   |                          |
|-----|---|--------------------------|
| Yes | 1 | THANK & GO TO INVITATION |
| No  | 2 | THANK & TERMINATE        |

**AS REQUIRED, ADDITIONAL INFO FOR THE INTERVIEWER:**

Please be assured that this information is kept confidential and is strictly accessed and used by professional market research firms to review participation and prevent “professional respondents” from attending sessions. Research firms participating in MRIA’s Qualitative Central require your consent to be eligible to participate in the focus group - the system helps ensure the integrity of the research process.

**AS REQUIRED, NOTE ABOUT MRIA:**

The Marketing Research and Intelligence Association is a non-profit organization for marketing research professionals engaged in marketing, advertising, social, and political research. The Society's mission is to be the leader in promoting excellence in the practice of marketing and social research and in the value of market information.

**Invitation:**

Wonderful, you qualify to participate in one of our discussion sessions. As I mentioned earlier, the group discussion will take place the evening of **[Day, Month, Date] @ [Time]** for up to 2 hours.

Do you have a pen handy so that I can give you the address where the group will be held? It will be held at: **[PROVIDE FACILITY NAME AND ADDRESS]**.

We ask that you arrive fifteen minutes early to be sure you find parking, locate the facility and have time to check-in with the hosts. The hosts may be checking respondents’ identification prior to the group, so please be sure to bring some personal identification with you (for example, a driver’s license). If you require glasses for reading make sure you bring them with you as well.

As we are only inviting a small number of people, your participation is very important to us. If for some reason you are unable to attend, please call us so that we may get someone to replace you. You can reach us at **[INSERT PHONE NUMBER]** at our office. Please ask for **[NAME]**. Someone will call you in the days leading up to the discussion to remind you.

So that we can call you to remind you about the discussion group or contact you should there be any changes, can you please confirm your name and contact information for me?

First name Last Name

email

Daytime / Evening phone number

**If the respondent refuses to give his/her first or last name or phone number please assure them that this information will be kept strictly confidential in accordance with the privacy law and that it is used strictly to contact them to confirm their attendance and to inform them of any changes to the discussion group. If they still refuse THANK & TERMINATE.**

## French

**SOMMAIRE**

| GROUPE 1 Littératie faible en santé  | GROUPE 2 Littératie adéquate en santé   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A obtenu un score entre 0 et 3 sur le test de littératie en santé (Q.S14-Q.S19)</li> <li>▪ Bon mélange démographique (genre, âge, revenu, situation du ménage, ethnicité, etc.)</li> <li>▪ Recrutez 10 pour 8</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A obtenu un score entre 4 et 6 sur le test de littératie en santé (Q.S14-Q.S19)</li> <li>▪ Bon mélange démographique (genre, âge, revenu, situation du ménage, ethnicité, etc.)</li> <li>▪ Recrutez 10 pour 8</li> </ul> |
| <p>TORONTO Lundi le 12 juin 2017 <span style="float: right;">Compensation financière: 100\$</span></p> <p>Groupe 1: Littératie faible en santé <span style="float: right;">18h00</span></p> <p>Groupe 2: Littératie adéquate en santé <span style="float: right;">20h00</span></p>     |   |
| <p>MONCTON Mardi le 13 juin 2017 <span style="float: right;">Compensation financière: 100\$</span></p> <p>Groupe 1: Littératie faible en santé <span style="float: right;">17h30</span></p> <p>Groupe 2: Littératie adéquate en santé <span style="float: right;">19h30</span></p>     |   |
| <p>VANCOUVER Mardi le 13 juin 2017 <span style="float: right;">Compensation financière: 100\$</span></p> <p>Groupe 1: Littératie faible en santé <span style="float: right;">18h00</span></p> <p>Groupe 2: Littératie adéquate en santé <span style="float: right;">20h00</span></p>   |   |
| <p>MONTREAL Mercredi le 14 juin 2017 <span style="float: right;">Compensation financière: 100\$</span></p> <p>Groupe 1: Littératie faible en santé <span style="float: right;">17h30</span></p> <p>Groupe 2: Littératie adéquate en santé <span style="float: right;">19h30</span></p> |   |

Nom du répondant :

No de téléphone du répondant :

No de téléphone du répondant :

No de télécopieur du répondant :

Courriel du répondant :

Source de l'échantillon : panel aléatoire référence du client

Interviewer :

Date :

Validé :

Fichiers centraux :

Listes :

Quotas:

Bonjour/Hello, je m'appelle \_\_\_\_\_ et je vous téléphone de la part d'Earncliffe, une firme professionnelle de recherche sur l'opinion publique. Nous organisons des groupes de discussion pour le compte du gouvernement du Canada, plus précisément Santé Canada. Le but de l'étude et des discussions en petits groupes est d'entendre les opinions des gens sur leur compréhension des messages d'alimentation saine et de la terminologie connexe. Nous recherchons des personnes prêtes à prendre part à une séance de discussion en groupe de 2 heures environ. Nous cherchons à recruter jusqu'à 10 participants, auxquels nous remettons une somme de 100 \$. Les participants choisis doivent être âgés de 18 ans ou plus. Puis-je poursuivre ?

Oui CONTINUEZ

Non REMERCIEZ ET TERMINEZ

Préférez-vous continuer en français ou en anglais? Would you prefer that I continue in English or French? **[SI FRANÇAIS, CONTINUEZ EN FRANÇAIS OU ARRANGEZ UN RETOUR D'APPEL AVEC UN INTERVIEWEUR FRANCOPHONE:** Nous vous rappellerons pour mener cette entrevue de recherche en français. Merci. Au revoir].

La participation est volontaire. Nous désirons connaître votre opinion. Nous ne tenterons pas de vous vendre quoi que ce soit ou de vous faire changer d'avis. La discussion se déroulera sous forme de table ronde et sera animée par un professionnel de la recherche. Tous les commentaires émis demeureront anonymes et seront regroupés avec ceux des autres participants afin de nous assurer qu'ils ne sont pas associés à une personne en particulier. Avant que je puisse vous inviter à assister à un groupe de discussion, j'ai besoin de vous demander quelques questions afin d'assurer que chaque groupe comprenne une bonne distribution démographique. Puis-je vous poser quelques questions?

Oui CONTINUEZ  
Non REMERCIEZ ET TERMINEZ

**LISEZ À TOUS :** « Cet appel peut être écouté ou enregistré à des fins d'évaluation ou de contrôle de la qualité. »

**CLARIFICATIONS SUPPLÉMENTAIRES AU BESOIN:**

- Pour s'assurer que je (l'intervieweur) lis les questions correctement et que je recueille vos réponses avec précision ;
- Pour évaluer mon rendement (le rendement de l'intervieweur) ;
- Pour vérifier que le questionnaire est exact/correct (c.-à-d. évaluation de la programmation ITAO et de la méthodologie – s'assurer que nous posons les bonnes questions pour répondre aux exigences de nos clients en matière de recherche – comme un prétest) ;
- Si l'appel est enregistré, l'enregistrement sert uniquement à évaluer le travail de l'intervieweur et est écouté immédiatement après la fin de l'entrevue. S'ils étaient absents au moment de l'entrevue, le client et le gestionnaire de projet pourraient également écouter l'enregistrement. Tous les enregistrements sont détruits après l'évaluation.

S1. Est-ce que vous, ou un membre de votre ménage, travaillez... ?

|  | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| Pour une firme de recherche marketing  | 1   | 2   |
| Pour un magazine ou un journal en ligne ou imprimé   | 1   | 2   |
| Pour une chaîne de radio ou de télévision  | 1   | 2   |
| Pour une firme de relations publiques  | 1   | 2   |
| Pour une agence de publicité ou de graphisme   | 1   | 2   |
| Pour un média en ligne ou comme auteur(e) d'un blogue  | 1   | 2   |
| Pour le gouvernement fédéral, provincial ou municipal  | 1   | 2   |
| Secteur médical  | 1   | 2   |
| Industrie alimentaire/fabrication de produits alimentaires   | 1   | 2   |
| Une organisation qui travaille en promotion de la santé ou qui donne des conseils de nutrition ou d'alimentation saine | 1   | 2   |

**SI OUI À L'UNE DE CES OPTIONS, REMERCIEZ ET TERMINEZ.**

**S2. NE DEMANDEZ PAS – NOTEZ LE SEXE**

|       |   |                        |
|-------|---|------------------------|
| Homme | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| Femme | 2 |                        |

**S3. Auquel des groupes d'âge suivants appartenez-vous ? Avez-vous... ?**

|                |   |                        |
|----------------|---|------------------------|
| 18 à 24 ans    | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| 25 à 29 ans    | 2 |                        |
| 30 à 34 ans    | 3 |                        |
| 35 à 44 ans    | 4 |                        |
| 45 à 54 ans    | 5 |                        |
| 55 à 64 ans    | 6 |                        |
| 65 ans et plus | 7 |                        |
| DK/NR          | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ  |

**S4. Quelle est votre situation d'emploi à l'heure actuelle ?**

|                                 |   |                        |                           |
|---------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| Travailleur(euse) à temps plein | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> | Travailleur(euse) à temps |
| partiel 2                       |   |                        |                           |
| Travailleur(euse) autonome      | 3 |                        |                           |
| Retraité(e)                     | 4 |                        |                           |
| Sans emploi                     | 5 |                        |                           |
| Étudiant(e)                     | 6 |                        |                           |
| Ménagère                        | 7 |                        |                           |
| Autre (veuillez préciser)       | 8 |                        |                           |
| NSP/RF                          | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ  |                           |

**S5. Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux le revenu total de votre ménage, c.-à-d. le total des revenus avant impôt de toutes les personnes habitant sous votre toit ? [LISEZ LA LISTE]?**

|                                     |   |                        |
|-------------------------------------|---|------------------------|
| Moins de 20 000 \$                  | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| De 20 000 \$ à moins de 40 000 \$   | 2 |                        |
| De 40,000 \$ à moins de 60 000 \$   | 3 |                        |
| De 60 000 \$ à moins de 80 000 \$   | 4 |                        |
| De 80 000 \$ à moins de 100 000 \$  | 5 |                        |
| De 100 000 \$ à moins de 150 000 \$ | 6 |                        |
| 150 000\$ ou plus                   | 7 |                        |
| NSP/RF                              | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ  |

S6. Pourriez-vous me dire quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez atteint?

|  |   |                        |
|--|---|------------------------|
| Études secondaires non terminées                 | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| Études secondaires terminées                     | 2 |                        |
| Études collégiales/universitaires non terminées  | 3 |                        |
| Études collégiales/universitaires terminées      | 4 |                        |
| Études de 2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> cycle | 5 |                        |
| NSP/RF   | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ  |

S7. Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux la situation actuelle de votre ménage? Vivez-vous...?

|   |   |                        |
|---|---|------------------------|
| Seul(e)   | 1 | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| En tant que parent monoparental avec vos enfants, au moins à temps partiel                              | 2 |                        |
| Avec un partenaire, un époux ou une épouse  | 3 |                        |
| Avec un partenaire, un époux ou une épouse, et vos enfants  | 4 |                        |
| Comme famille reconstituée (avec un époux ou une épouse et vos enfants et/ou ceux de votre conjoint(e)) | 5 |                        |
| Avec vos parents seuls ou avec des frères et sœurs  | 6 |                        |
| Autre (veuillez préciser)   | 7 |                        |
| NSP/RF  | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ  |

S8. Afin de nous assurer de parler à une diversité de personnes, pouvez-vous me dire quel est votre origine ethnique? **NE PAS LIRE**

|  |    |                        |
|--|----|------------------------|
| Caucasien  | 1  | <i>BONNE DIVERSITÉ</i> |
| Chinois  | 2  |                        |
| Asiatique du Sud (soit, Indiens orientaux, Pakistanais, etc) | 3  |                        |
| Noir   | 4  |                        |
| Philippin  | 5  |                        |
| Latino-américain   | 6  |                        |
| Asiatique du sud-est (soit, Vietnamien, etc)                 | 7  |                        |
| Arabe  | 8  |                        |
| Asiatique de l'ouest (soit, Iranien, Afghan, etc)            | 9  |                        |
| Coréen   | 10 |                        |
| Japonais   | 11 |                        |
| Autochtone (Premières Nations, Métis, ou Inuit)              | 12 |                        |
| Autre (veuillez préciser)                                    | 13 |                        |
| NSP/RF   | 14 |                        |

**TENTATIVE POUR 1 AUTOCHTONE À TORONTO ET MONTRÉAL, 1 AUTOCHTONE REQUIS À VANCOUVER (NON REQUIS À MONCTON) ET MINIMUM 2 NON CAUCASIENS DANS CHAQUE GROUPE.**

S9. Avez-vous déjà participé à une séance de discussion en groupe ? Ces séances réunissent des gens afin de connaître leur opinion sur un sujet donné.

|        |   |  |
|--------|---|--|
| Oui    | 1 | (MAX 1/3 PAR GROUPE, DEMANDEZ S10, S11, S12) |
| Non    | 2 | PASSEZ À S13                                 |
| NSP/RF | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ                        |

S10. Il y a combien de temps de cela ?

|                             |   |                       |
|-----------------------------|---|-----------------------|
| Si dans les 6 derniers mois | 1 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
| Si hors des 6 derniers mois | 2 | CONTINUEZ             |
| NSP/RF                      | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |

S11. À combien de séances de discussion en groupe avez-vous assisté au cours des 5 dernières années ?

|               |   |                       |
|---------------|---|-----------------------|
| Si 4 ou moins | 1 | CONTINUEZ             |
| Si 5 ou plus  | 2 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
| NSP/RF        | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |

S12. Et quels étaient les principaux sujets traités lors de ces séances ?

**S'IL S'AGIT DE L'ALIMENTATION, L'ALIMENTATION SANITAIRE, LA NUTRITION / DIÈTE, LE GUIDE ALIMENTAIRE DU CANADA, MERCI ET TERMINÉ.**

S13. Nous demandons aux participants de nous parler d'information nutritionnelle qui figure actuellement sur tous les aliments préemballés. Pour ce faire, je dois vous envoyer par courriel un échantillon d'étiquette d'information nutritionnelle et vous poser des questions à ce sujet. J'aimerais le faire maintenant pour nous permettre de poursuivre avec les questions. Avez-vous accès à votre messagerie électronique en ce moment?

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| Oui | 1 | VOIR LES INSTRUCTIONS |
| Non | 2 | VOIR LES INSTRUCTIONS |

### **INSTRUCTIONS DE L'INTERVIEWEUR :**

**SI OUI :** envoyez l'étiquette d'information nutritionnelle et confirmez que la personne peut voir l'étiquette avant de poursuivre avec les questions sur l'étiquette.

**SI NON :** fixez une heure de rappel téléphonique pour a) pouvoir envoyer le courriel, et b) que la personne puisse voir l'étiquette avant de poser des questions à ce propos. Envoyez l'étiquette durant l'appel ou un peu avant.

### **UNE FOIS QUE LE RÉPONDANT A REÇU LE COURRIEL ET REGARDE L'ÉTIQUETTE, CONTINUER L'ENTREVUE :**

L'étiquette que vous regardez figure sur un contenant de crème glacée de 500 ml. Veuillez conserver l'étiquette à l'écran pendant que je vous pose des questions concernant l'information qui s'y trouve. Certaines personnes ont dit que c'était utile de garder un crayon et un papier devant elles pour certaines questions.

### **REMARQUE À L'INTENTION DE L'INTERVIEWEUR:**

- Les questions doivent être posées dans l'ordre.  
Continuez même si le répondant ne répond pas correctement aux quelques premières questions. Toutefois, si la réponse à la Q.S18 est inexacte, ne posez pas la Q.S19.
- N'assistez d'aucune façon un répondant qui est incapable de répondre à une question. Vous pouvez répéter la question s'il vous le demande ou si vous croyez que cela pourrait l'aider.  
Assister le répondant pourrait mettre en péril l'exactitude du test. Dites seulement :  
« Bon, alors passons à la prochaine question. »
- On doit donner au répondant autant de temps qu'il lui faut pour répondre aux questions.
- À noter : en moyenne, le temps qu'il faut pour répondre aux 6 questions est d'environ 3 minutes. Ne dites pas aux répondants s'ils ont ou non répondu correctement aux questions. S'ils vous le demandent, dites quelque chose comme « *Je ne peux pas vous le dire en ce moment, mais jusqu'ici, cela se passe bien. Maintenant, passons à la prochaine question.* »
- Notation des réponses : donnez 1 point par bonne réponse jusqu'à concurrence de 6 points

**Résultat de 0 à 3 : admissible à participer au groupe de littératie faible en santé – Groupe 1**

**Résultat de 4 à 6 : admissible à participer au groupe de littératie adéquate en santé – Groupe 2**

## ÉTIQUETTE DE CONTENANT DE CRÈME GLACÉE DESTINÉE AU RÉPONDANT.

| <b>Valeur nutritive</b>     |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Portion ½ tasse (125 mL)    |                       |
| Portions par contenant 4    |                       |
| Teneur par portion          | % valeur quotidienne* |
| <b>Calories</b> 250         |                       |
| <b>Lipides</b> 13 g         | <b>20 %</b>           |
| Saturé 9,0 g<br>+ Trans 0 g | <b>45 %</b>           |
| <b>Cholesterol</b> 28 mg    |                       |
| <b>Sodium</b> 55 mg         | <b>2 %</b>            |
| <b>Glucides</b> 30 g        | <b>10 %</b>           |
| Fibres 2 g                  | <b>1 %</b>            |
| Sucres 23 g                 |                       |
| <b>Protéines</b> 4 g        |                       |
| Vitamine A 10 %             | Vitamine C 0 %        |
| Calcium 15 %                | Fer 4 %               |

\* Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2000 Calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques.

**INGRÉDIENTS** : Crème, lait écrémé, sucre liquide, eau, jaunes d'œuf, sucre brun, matière grasse du lait, huile d'arachide, sucre, beurre, sel, carraghénane, extrait de vanille

- S14. Selon l'information sur l'étiquette, voici la première question : Si vous mangez tout le contenant de crème glacée, combien de calories aurez-vous ingérées?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE** : Bonne réponse : 1 000 est la seule bonne réponse

- S15. S'il vous est permis de manger 60 grammes de glucides en collation, quelle portion de crème glacée pouvez-vous vous servir?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE** : Bonne réponse : Toutes les réponses suivantes sont correctes :

- (a) 250 ml ou 1 tasse (n'importe quelle quantité jusqu'à concurrence de 250 ml ou 1 tasse), ou
- (b) la moitié du contenant

**REMARQUE** : Si le répondant répond « deux portions », posez-lui la question suivante : « Combien de crème glacée cela représente-t-il si vous devez en mesurer la quantité dans un bol? » La réponse à cette nouvelle question doit correspondre aux réponses (a) ou (b) plus haut pour compter comme une bonne réponse.

- S16. Votre médecin vous recommande de réduire la quantité de gras saturés dans votre alimentation. Habituellement, vous mangez 42 g de gras saturés chaque jour, ce qui comprend une portion de cette crème glacée. Si vous cessez de manger de la crème glacée, combien de grammes de gras saturés mangeriez-vous chaque jour?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE : Bonne réponse : 33 est la seule bonne réponse**

- S17. Si vous ingérez habituellement 2 500 calories par jour, quel pourcentage de la valeur de vos calories quotidiennes ingérerez-vous en en prenant une portion de cette crème glacée?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE : Bonne réponse : 10 % est la seule bonne réponse**

- S18. Imaginez que vous êtes allergique aux substances suivantes : à la pénicilline, aux arachides, aux gants de latex et aux piqûres d'abeilles. Pouvez-vous manger cette crème glacée sans danger?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE : Bonne réponse : Non.**

- S19. **POSER CETTE QUESTION UNIQUEMENT SI LE RÉPONDANT A RÉPONDU « NON » À LA QS18 :** Pourquoi pas?

Enregistrer la réponse : \_\_\_\_\_

**NE PAS LIRE : Bonne réponse : Parce qu'elle contient de l'huile d'arachide/des arachides**

**Feuille de pointage**

| Réponse         | Correcte | Pas correcte | La bonne réponse doit être   |
|-----------------|----------|--------------|--|
| Q.S14           |          |              | 1,000  |
| Q.S15           |          |              | (c) 250 ml ou 1 tasse (n'importe quelle quantité jusqu'à concurrence de 250 ml ou 1 tasse), ou<br>(d) la moitié du contenant |
| Q.S16           |          |              | 33   |
| Q.S17           |          |              | 10%  |
| Q.S18           |          |              | Non  |
| Q.S19           |          |              | Parce qu'elle contient de l'huile d'arachide/des arachides   |
| TOTAL CORRECTES |          |              |  |

**LE PARTICIPANT REÇOIT 1 POINT POUR CHAQUE BONNE RÉPONSE**

**Résultat de 0 à 3 réponses correctes : admissible à participer au groupe de littératie faible en santé – Groupe 1**

**Résultat de 4 à 6 réponses correctes : admissible à participer au groupe de littératie adéquate en santé – Groupe 2**

**INVITATION**

S20. Dans quelle mesure êtes-vous à l'aise d'exprimer vos opinions devant des personnes que vous venez tout juste de rencontrer ? Diriez-vous que vous êtes... ?

|                      |   |                       |
|----------------------|---|-----------------------|
| Très à l'aise        | 1 | MINIMUM 4 PAR GROUPE  |
| Plutôt à l'aise      | 2 | CONTINUEZ             |
| À l'aise             | 3 | CONTINUEZ             |
| Pas très à l'aise    | 4 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
| Pas du tout à l'aise | 5 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
| DK/NR                | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |

S21. Parfois, les participants sont invités à lire du texte et / ou examiner des images pendant la discussion. Y a-t-il une raison pour laquelle vous ne pouvez pas participer?

|        |   |                       |
|--------|---|-----------------------|
| Oui    | 1 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
| Non    | 2 | CONTINUEZ             |
| NSP/RF | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |

- S22. D'après les réponses que vous m'avez données, vous avez un profil qui nous intéresse pour l'étude. J'aimerais donc vous inviter à participer à un petit groupe de discussion qui aura lieu à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_.

Comme vous le savez peut-être, les groupes de discussion servent d'outils de recherche pour recueillir des renseignements sur un sujet précis. Dans le cas qui nous intéresse, il sera question des choix alimentaires que vous faites. De huit à dix personnes participeront à la discussion, qui sera très informelle. La discussion durera environ deux heures, des rafraîchissements seront servis et vous recevrez 100\$ en guise de remerciement pour votre temps. Pouvez-vous et désirez-vous y participer?

|        |   |                      |
|--------|---|----------------------|
| Oui    | 1 | ADMISSIBLE           |
| Non    | 2 | REMERCEZ ET TERMINEZ |
| NSP/RF | 9 | REMERCEZ ET TERMINEZ |

#### ENJEUX RELATIFS À LA CONFIDENTIALITÉ :

J'aurais maintenant quelques questions à vous poser à propos de la confidentialité, de vos renseignements personnels et du déroulement de la recherche. Nous devons obtenir votre permission par rapport à certains sujets pour pouvoir effectuer notre recherche. Lorsque je vous poserai ces questions, n'hésitez pas à me demander de les clarifier si vous en ressentez le besoin.

- P1) Tout d'abord, nous fournirons une liste des noms et des profils (réponses au questionnaire de recrutement) des participants aux hôtes et au modérateur, afin qu'ils puissent vous inscrire. Ces renseignements ne seront pas divulgués au ministère du gouvernement du Canada qui organise cette recherche. Acceptez-vous que nous leur transmettions ces renseignements ? Je peux vous assurer que ceux-ci demeureront strictement confidentiels.

|     |   |   |
|-----|---|---|
| Oui | 1 | PASSEZ À P2                               |
| Non | 2 | LISEZ L'INFORMATION SUIVANTE AU RÉPONDANT |

Nous devons donner votre nom et votre profil aux hôtes et au modérateur du groupe de discussion, puisque seuls les gens qui sont invités à participer peuvent prendre part à la séance. Les hôtes et le modérateur ont besoin de ces renseignements à des fins de vérification uniquement. Soyez assuré que ces renseignements demeureront strictement confidentiels. PASSEZ À P1A

- P1a) Maintenant que je vous ai expliqué cela, acceptez-vous que nous transmettions votre nom et votre profil aux hôtes et au modérateur du groupe de discussion ?

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| Oui | 1 | PASSEZ À P2          |
| Non | 2 | REMERCEZ ET TERMINEZ |

- P2) Il y aura un enregistrement audio ou vidéo de la séance ; celui-ci servira uniquement à des fins de recherche. L'enregistrement sera uniquement utilisé par un professionnel de la recherche pour préparer le rapport sur les résultats de la recherche. L'enregistrement sera détruit lorsque le rapport sera terminé.

Acceptez-vous qu'un enregistrement audio ou vidéo de la séance soit effectué uniquement à des fins de recherche ?

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| Oui | 1 | REMERCIEZ ET PASSEZ À P3                  |
| Non | 2 | LISEZ L'INFORMATION SUIVANTE AU RÉPONDANT |

Nous devons faire un enregistrement audio ou vidéo de la séance puisque le professionnel de la recherche en a besoin pour rédiger son rapport.

P2a) Maintenant que je vous ai expliqué cela, acceptez-vous que nous fassions un enregistrement audio ou vidéo de la séance ?

|     |   |                          |
|-----|---|--------------------------|
| Oui | 1 | REMERCIEZ ET PASSEZ À P3 |
| Non | 2 | REMERCIEZ ET TERMINEZ    |

P3) Chaque mois, nous soumettons le nom des personnes qui ont participé à nos séances au Registre central de recherche qualitative de l'Association de la recherche et de l'intelligence marketing ([www.mria-arim.ca](http://www.mria-arim.ca)). Le Registre central de recherche qualitative est une base de données centrale qui sert à vérifier la participation aux entrevues de recherches qualitatives et aux séances de discussion en groupe. Personne ne communiquera avec vous en raison de la présence de votre nom sur cette liste.

Nous permettez-vous de soumettre votre nom et votre numéro de téléphone au Registre central de recherche qualitative de l'ARIM ?

|     |   |                                    |
|-----|---|------------------------------------|
| Oui | 1 | REMERCIEZ ET PASSEZ À L'INVITATION |
| Non | 2 | PASSEZ À P3A                       |

P3a) Pour que vous puissiez participer à cette séance de discussion en groupe, nous devons avoir votre permission d'ajouter votre nom au Registre central de recherche qualitative, puisqu'il s'agit du seul moyen qui nous permet d'assurer l'intégrité du processus de recherche et de faire le suivi de la participation aux recherches qualitatives. Le système est tenu à jour par l'Association de la recherche et de l'intelligence marketing et il est uniquement utilisé pour faire le suivi de votre participation aux recherches qualitatives (comme les séances de discussion en groupe). Personne ne communiquera avec vous en raison de la présence de votre nom sur cette liste.

Maintenant que je vous ai expliqué cela, acceptez-vous que nous ajoutions votre nom au Registre central de recherche qualitative ?

|     |   |                                    |
|-----|---|------------------------------------|
| Oui | 1 | REMERCIEZ ET PASSEZ À L'INVITATION |
| Non | 2 | REMERCIEZ ET TERMINEZ              |

**AU BESOIN, RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'INTERVIEWEUR :**

Soyez assuré que cette information demeurera confidentielle et que seules les firmes de recherche marketing professionnelles pourront y accéder et l'utiliser pour vérifier la participation et empêcher les « répondants professionnels » de participer aux séances. Les firmes de recherche qui participent au Registre central de recherche qualitative de l'ARIM ont besoin de votre autorisation pour vous permettre de participer au groupe. Cette procédure contribue à assurer l'intégrité du processus de recherche.

**AU BESOIN, NOTEZ À PROPOS DE L'ARIM :**

L'Association de la recherche et de l'intelligence marketing est un organisme à but non lucratif qui regroupe des professionnels de la recherche marketing travaillant dans les domaines du marketing, de la publicité et des recherches sociales et politiques. La mission de l'Association est d'être le chef de file dans la promotion de l'excellence dans la pratique du marketing et des recherches sociales ainsi que de la valeur de l'information sur les marchés.

**Invitation :**

Parfait, vous êtes admissible à participer à l'un de nos groupes de discussion. Comme je l'ai mentionné plus tôt, l'entrevue aura lieu en soirée le **[JOUR, MOIS, DATE]** à **[HEURE]**, et durera environ 2 heures.

Avez-vous un crayon à portée de la main pour prendre en note l'adresse de l'endroit où se tiendra la séance de discussion en groupe? Elle aura lieu à l'endroit suivant :

**[FOURNIR NOM ET ADRESSE DE L'ENDROIT]**

Nous vous demandons d'arriver quinze minutes avant l'heure prévue pour vous permettre de stationner votre voiture, de trouver l'endroit et de vous présenter aux hôtes. Il est possible que l'on vérifie votre identité avant la tenue de la séance. Par conséquent, assurez-vous d'avoir une pièce d'identité (par exemple, un permis de conduire). De plus, si vous avez besoin de lunettes pour lire, veuillez les apporter.

Ce temps de discussion vous est réservé. C'est pourquoi si, pour une raison ou un autre, vous ne pouvez pas vous présenter, nous vous demandons de nous téléphoner au **[INSÉREZ NUMÉRO DE TÉLÉPHONE]**. Demandez à parler à **[INSÉREZ NOM]**. Quelqu'un communiquera avec vous la veille de la séance de discussion en groupe pour confirmer votre présence.

Afin que nous puissions vous appeler pour confirmer votre présence ou pour vous informer si des changements surviennent, pourriez-vous me confirmer votre nom et vos coordonnées ? **[LISEZ LES COORDONNÉES QUE NOUS AVONS ET MODIFIEZ-LES AU BESOIN.]**

Prénom

Nom de famille

Courriel

Numéro de téléphone de jour

Numéro de téléphone en soirée

**Si le répondant refuse de donner son prénom, son nom de famille ou son numéro de téléphone, rappelez-lui que ces renseignements demeureront strictement confidentiels, conformément aux lois sur la protection de la vie privée, et qu'ils seront uniquement utilisés pour communiquer avec lui dans le but de confirmer sa présence et de l'informer de tout changement apporté à la séance de discussion en groupe. S'il refuse tout de même, REMERCIEZ ET TERMINEZ**