

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



Mise à l'essai des messages sur la saine alimentation Rapport sommaire

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

This summary is also available in English

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.