

Groupes de discussion sur le guide alimentaire adapté aux Premières nations, aux Métis et aux Inuits

Rapport final

Préparé pour :

Santé Canada
HCPOR-06-53

por-rop@hc-sc.gc.ca

This publication is also available in English.

Mars 2007



www.cra.ca

1-888-414-1336



Table des matières

	Page
Introduction et description du projet.....	1
Méthodologie	3
Contexte de la recherche qualitative	4
Résumé	5
Conclusions	7
Recommandations	12
Résultats détaillés	15
Page couverture.....	15
Titre du guide alimentaire.....	20
Illustration des aliments	22
Pages centrales du guide.....	24
Noms des groupes alimentaires.....	30
Page 4 : Sujets connexes	31
Annexes :	
Annexe A : Triage de recrutement	
Annexe B : Guide du modérateur	
Annexe C : Concepts publicitaires évalués	

Introduction et description du projet

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est en cours de révision. Du même coup, un projet d'adaptation du guide est mis sur pied afin de répondre aux besoins particuliers des Premières nations, des Métis et des Inuits. Un groupe consultatif offre des conseils à Santé Canada quant au graphisme et au contenu de ce guide alimentaire adapté. Comme Santé Canada tient à ce que les différents intervenants prennent part au développement de produits, des consultations auprès des intervenants au sujet de l'ébauche du guide ont été menées en septembre et en octobre 2006. Les intervenants clés visés sont les nutritionnistes, les infirmières de la santé publique, les thérapeutes dentaires travaillant au sein de collectivités autochtones et les agents de santé communautaire. Aux fins de l'étude, différentes versions des trois premières pages du projet de guide alimentaire adapté ont été présentées aux intervenants. À la suite de cette consultation, la quatrième page du projet de guide a été élaborée.

Avant de rédiger la version finale du guide alimentaire adapté aux autochtones et afin de compléter son étude, Santé Canada a demandé à Corporate Research Associates Inc. (CRA) d'effectuer une recherche qualitative auprès du public cible afin d'obtenir une rétroaction. Cette étude porte sur différentes versions envisagées des quatre pages du guide alimentaire. Des discussions en groupe ont été menées afin de déterminer le niveau de compréhension de l'information contenue dans le projet de guide et de recueillir les réactions des utilisateurs à son format, à sa mise en pages, à son graphisme et à ses illustrations. Les résultats de cette étude aideront à préparer la version finale de ce guide alimentaire adapté.

Objectifs de l'étude :

- déterminer la crédibilité de l'ébauche du guide alimentaire adapté et sa pertinence auprès du public cible;
- recueillir l'opinion du public cible sur la mise en pages et la lisibilité de l'information des pages intérieures (2, 3 et 4);
- évaluer l'interprétation du texte et la compréhension de l'information présentée dans le guide, ainsi que la capacité des utilisateurs d'appliquer cette information;
- obtenir une rétroaction sur la conception graphique et l'information contenue dans le guide;
- offrir des recommandations pour la version définitive du guide alimentaire adapté.

Le produit final consistera en un feuillet de 11 po x 17 po, plié en deux, qui donnera quatre pages de 8½ po x 11 po. On retrouve le titre du guide ainsi qu'une illustration sur la page couverture. Les pages 2 et 3 contiennent des exemples de portions quotidiennes de nourriture, illustrées par des images d'aliments traditionnels (viandes et animaux sauvages) et non traditionnels (aliments achetés en magasins). Ces deux pages offrent aussi des exemples de quantités afin d'aider l'utilisateur à comprendre ce qu'est une portion. La page 4 contient une variété de textes informatifs sur divers sujets.



Conformément aux objectifs de l'étude mentionnés ci-dessus, les discussions en groupe ont porté sur les sujets suivants :

- trois choix d'illustration de la page couverture (page 1) : public visé, préférence et motifs de préférence;
- trois choix de titre du guide, préférence et motifs de préférence;
- perception du message visuel de l'illustration de la page couverture, illustrant l'importance relative des sujets (grâce à deux modifications distinctes d'une illustration de page couverture);
- choix du nom de chacun des quatre groupes alimentaires : préférence et motifs de préférence;
- présentation préférée des combinaisons de portions recommandées (directive alimentaire);
- préférences des hommes et des femmes dans les titres du tableau des portions recommandées selon le sexe et le groupe d'âge;
- choix du titre du tableau des portions recommandées;
- interprétation de l'information contenue dans le tableau, d'après son titre;
- impression reçue, compréhension et approbation des quatre sections de texte conçues pour augmenter la facilité de compréhension et d'utilisation du guide alimentaire et des portions (essais pour la page 2);
- illustrations d'aliments choisis comme exemples de choix alimentaires (pages 2 et 3) et d'aliments traditionnels comme les viandes et le gibier (impressions générales, représentativité des aliments, clarté);
- compréhension et importance de l'encadré sur les personnes qui ne boivent pas de lait;
- approbation du choix de sujets additionnels abordés à la page 4 : y a-t-il des sujets plus importants que ceux qui sont inclus? Suggestions d'autres sujets possibles (option d'un sujet de remplacement à traiter par écrit, sans modifier le graphisme).

Ce rapport contient une description détaillée de la méthodologie utilisée, suivie d'un résumé du rapport, d'une série de conclusions et de recommandations et enfin des résultats détaillés des discussions en groupe. Sont joints à ce rapport un questionnaire de recrutement (annexe A), un guide du modérateur (annexe B), et les diverses conceptions graphiques mises à l'essai pendant les discussions (annexe C).



Méthodologie

Afin d'atteindre les objectifs de l'étude, 10 groupes de discussions ou cercle de discussions ont été dirigés à cinq endroits différents. Le tableau suivant affiche les détails de ces groupes.

Endroit	Date (2006)	Participants	Langue	Nombre de groupe
Winnipeg (Man.)	5 décembre	Métis	Anglais	2 groupes
Rankin Inlet (Nt)	30 novembre	Inuit	Anglais	2 groupes
Sept-Îles (Qc)	29 novembre	Premières nations	Français	2 groupes
Vancouver (C.-B.)	7 décembre	Premières nations	Anglais	2 groupes
Kenora (Ont.)	28 novembre	Premières nations	Anglais	2 groupes
Total				10 groupes de discussion

Pour chacun des groupes, 12 personnes ont été recrutées, afin d'obtenir une participation de 8 à 12 personnes. Les participants sont des parents âgés de 18 à 44 ans, Métis, Inuits et membres des Premières nations (résidant hors et dans les réserves). Tous les participants ont déclaré avoir des enfants âgés de 2 à 18 ans vivant avec eux durant la majeure partie d'une semaine normale. Plus précisément, dans chaque ville, un groupe était constitué de parents d'enfants de 2 à 11 ans; l'autre groupe, de parents d'enfants âgés de 11 à 18 ans. Les participants ont été recrutés de façon à inclure des hommes et des femmes; cependant, comme l'on pourrait s'en douter de par la nature du sujet, la majorité des participants étaient des femmes.

Les groupes de discussions ont été tenus dans la soirée et ont duré approximativement deux heures chacun. Des installations professionnelles pour groupes de discussion ont été utilisées à Winnipeg et à Vancouver, les salles de réunion d'un hôtel ont été utilisées à Kenora, les groupes de Rankin Inlet se sont réunis au centre communautaire et ceux de Sept-Îles au centre d'interprétation de la culture amérindienne. Les participants ont reçu une prime de 60 \$ à titre de remerciement pour leur participation.



Contexte de la recherche qualitative

Les groupes de discussion sont élaborés de façon à ce qu'ils soient dirigés par un modérateur, qu'ils soient informels et qu'ils n'intimident pas les participants dont les caractéristiques, habitudes et attitudes sont pertinentes au sujet de la recherche. L'avantage le plus important d'un groupe de discussion est qu'il permet de questionner les participants en profondeur sur leurs comportements, leurs habitudes, leurs perceptions ou leurs attitudes concernant le sujet de l'étude. Le groupe de discussion donne la latitude voulue pour explorer d'autres domaines qui pourraient être pertinents à l'étude. Un groupe de discussion permet une compréhension accrue de la pensée ou des sentiments du segment de population étudié, car les participants s'expriment dans leurs propres mots et avec leurs propres émotions.

La technique du groupe de discussion est utilisée dans les recherches en marketing afin d'obtenir des perceptions à des fins d'orientation plutôt que de faire une collecte quantitative de données précises ou de mesures absolues. En raison du biais inhérent à la technique, les données recueillies ne devraient être associées à aucune collectivité.



Résumé

Corporate Research Associates Inc.

Numéro du contrat : H1011-060040

Date d'attribution du contrat : le 8 novembre 2006

Les **groupes de discussion sur le guide alimentaire adapté aux Premières nations, aux Métis et aux Inuits** ont été dirigés par Corporate Research Associates pour le compte de Santé Canada. Les résultats laissent croire suggèrent qu'il est à propos de poursuivre l'élaboration d'un guide alimentaire adapté aux besoins et aux réalités des autochtones. Le guide proposé a généralement suscité une réponse positive aux divers endroits, et, bien que les participants des Premières nations vivant dans des milieux urbains, les Métis et les Inuits aient mis en question la pertinence du guide pour eux-mêmes, puisqu'il ne reflétait pas leurs habitudes alimentaires, ils ont apprécié l'idée d'avoir une publication nationale destinée aux autochtones.

Les participants ont été questionnés sur trois présentations graphiques et trois titres proposés pour la page couverture. Les résultats indiquent qu'il est recommandé de donner sur la page couverture autant d'importance aux aliments traditionnels qu'aux aliments non traditionnels et d'illustrer les différentes façons de se procurer et de cuisiner la nourriture traditionnelle de façon collective. En conséquence, le concept n° 2 pour la page couverture devrait être développé davantage. Pour montrer clairement comment les aliments traditionnels s'intègrent dans le régime alimentaire proposé et pour que la page ne soit pas trop chargée, l'illustration centrale devrait être simplifiée. En effet, pour améliorer la clarté, il est recommandable d'avoir soit une seule illustration centrale incluant toutes les activités reliées à la nourriture, soit une seule activité dans chacune des trois images.

Le titre le plus apprécié a été *Eating Well with Canada's Food Guide and Traditional Food* (Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et les aliments traditionnels), puisqu'il s'adresse autant aux autochtones qu'aux non-autochtones et qu'il donne une importance égale aux aliments traditionnels et non traditionnels. La police utilisée rend le guide moins officiel et plus accessible; cependant, l'ombrage devrait être éliminé pour en rehausser l'attrait.

Bien que l'information visuelle et écrite de la page couverture doive refléter ce qui se retrouve dans le guide, il y a une opposition marquée à l'utilisation de la page couverture pour montrer l'importance relative de chacun des groupes alimentaires. En effet, l'utilisation de bandes de dimensions différentes a dérouté les participants, qui attribuaient cette présentation à une erreur du dessinateur ou de l'imprimeur au lieu d'y voir une action délibérée. De plus, les illustrations d'aliments de la page couverture sont utilisées à titre d'exemple de ce qu'on peut retrouver dans un groupe alimentaire ou de ce qui est accessible au consommateur, et non à titre de recommandation. Ainsi, il est nettement recommandé d'illustrer le plus grand nombre possible d'aliments suggérés pour chacun des groupes.



Des pages centrales simplifiées, un tableau des portions recommandées simplifié et le texte rassemblé en haut de la page sont très attrayants. Cela dit, l'information écrite et les instructions devraient être réorganisées afin de commencer par le but du guide, suivi de l'explication du concept qui inspire le guide, des instructions d'utilisation du guide et, enfin, de la définition des portions recommandées.

Le tableau des portions recommandées devrait être utilisé afin de déterminer le type d'aliment à intégrer au régime alimentaire, plutôt qu'à déterminer le nombre de portions (les participants ont cependant bien compris le but du compte des portions quotidiennes). Le titre « Recommended Daily Food Guide Servings » (portions quotidiennes recommandées) a été préféré, car il sous-entend une recommandation plutôt qu'un ordre. Par contre, aucun titre n'a clairement été préféré par les participants francophones. De plus, la terminologie « Male/Female » et « Hommes/Femmes/Garçons/Filles » devrait être utilisée pour l'identification des sexes dans le tableau des portions recommandées.

Les couleurs vives sont généralement préférées aux couleurs plus neutres, puisqu'elles représentent la vie et la nourriture, en plus d'être associées au *Guide alimentaire canadien* que les autochtones connaissent déjà. Les opinions sont partagées quant aux noms des groupes alimentaires. Bien que les noms anglais « Milk and Alternatives » et « Meat and Alternatives » soient constamment préférés, les participants des milieux urbains préfèrent des noms simples, alors que les Inuits et les membres des Premières nations des milieux ruraux préfèrent des noms détaillés. Les noms préférés des participants francophones sont « Produits laitiers », « Viandes et substituts » et « Produits céréaliers »; cependant, les opinions sont partagées sur le nom de l'autre groupe alimentaire.

Les sujets abordés à la page 4 du guide ont été considérés utiles et pertinents au style de vie des autochtones. Il a cependant été estimé qu'il faudrait donner plus d'importance aux encadrés traitant des huiles, des matières grasses et des aliments mauvais pour la santé.

Pour de plus amples renseignements sur cette étude, veuillez contacter par courriel : por-rop@hc-sc.gc.ca



Conclusions

Les conclusions suivantes ont été tirées des résultats de l'étude.

- ***Une page couverture donnant une importance égale aux aliments traditionnels et non traditionnels et illustrant des activités traditionnelles concernant les aliments est considérée très attrayante et très pertinente.***

Des trois pages couvertures présentées, il y a une nette préférence pour le concept n° 2 parce qu'il est attrayant et pertinent pour les autochtones. En effet, représenter les aliments traditionnels et non traditionnels dans un cercle suggère l'importance égale et l'interrelation des deux types de nourriture.

De plus, l'illustration d'activités traditionnelles comme la pêche, la chasse, la cueillette et la préparation de la nourriture à l'extérieur reflète bien un style de vie familier à la plupart des autochtones. Cela dit, les membres des Premières nations et les Métis vivants en milieu urbain, ainsi que les membres des Premières nations qui n'ont jamais vécu dans une réserve, ne se sont pas identifiés à ces images parce qu'elles ne représentent pas leur réalité. De plus, la plupart des participants ont trouvé qu'avoir trois images sur une page la rend trop chargée, que cela ne sert à rien et que les différences entre les images n'étaient pas évidentes. Il a été suggéré de ne mettre qu'une seule illustration, ou d'illustrer une seule activité par image; cela allégerait la présentation mais conserverait l'essence de l'idée.

Démontrer l'importance relative des divers groupes alimentaires sur la page couverture du guide n'est pas considéré important. En fait, on trouve généralement préférable d'illustrer de nombreux aliments sur la page couverture afin de démontrer l'importance d'un régime varié et d'offrir des exemples d'aliments aux lecteurs. La plupart des participants ont mentionné que la page couverture vise à donner une idée de ce que l'on retrouve à l'intérieur du guide et non à donner les détails qui s'y trouvent. L'utilisation des bandes colorées de dimensions différentes a dérouté les participants, qui attribuaient ce fait à une erreur de conception ou d'impression au lieu d'y voir une action délibérée.

- ***Le titre « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et les aliments traditionnels » est considéré comme le plus englobant, qui donne la meilleure idée de ce que l'on peut retrouver dans le guide.***

Des trois titres du guide proposés, « Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* et les aliments traditionnels » a été nettement préféré. Un peu comme avec l'illustration de la page couverture, c'est l'importance égale donnée aux aliments traditionnels et non traditionnels qui a séduit. De plus, ce titre est considéré inclusif, car il ne nomme ni les Premières nations, ni les Métis, ni les Inuits. En effet, la plupart des participants ont trouvé que l'illustration identifiait bien le public cible et qu'il n'était pas nécessaire de le nommer dans le titre.



La police de cette version a été perçue comme amicale et accessible; le document ne semble pas être une brochure gouvernementale trop officielle, mais bien un outil d'information pour les gens ordinaires. Cela dit, les participants n'ont vraiment pas aimé l'ombrage utilisé dans le titre, qui le rend flou et brouillon.

- ***Des suggestions ont été faites dans le but d'améliorer la clarté et la pertinence des illustrations d'aliments du guide.***

De nombreuses suggestions ont été faites pour améliorer l'apparence et la pertinence des illustrations d'aliments du guide alimentaire. On a également mentionné des aliments absents qui pourraient être ajoutés pour tenir compte du style de vie des autochtones. Voici quelques-unes de ces remarques.

- Les participants de Vancouver ont suggéré l'illustration d'un ours, car sa viande est souvent consommée.
- La viande fumée et le poisson séché devraient être illustrés dans le groupe « Viandes et substituts ».
- La pomme de terre est un aliment commun des Premières nations et des Métis; beaucoup de participants ont été surpris de ne pas la voir.
- Les participants de Sept-Îles ont mentionné qu'ils consomment du porc-épic.
- Les pâtes sont communément appelées spaghetti ou macaroni; les fettucine ne sont généralement pas consommés.
- Plusieurs participants de Vancouver et de Sept-Îles ne savaient pas trop quels aliments font partie de la catégorie des « plantes sauvages ».
- Beaucoup de participants des Premières nations et Inuits ont été incapables d'identifier l'illustration des algues, croyant qu'il s'agissait de feuilles de tabac.
- Les crosses de fougère n'ont pas été reconnues par plusieurs participants métis et inuits, qui ne les connaissent pas.
- Les participants inuits n'ont pas aimé l'illustration du riz (qui ressemble à des asticots) et ont suggéré l'illustration d'une boîte de riz; les participants des Premières nations de Vancouver ont exprimé une opinion semblable et ont indiqué que le riz sauvage est plus représentatif de leurs habitudes alimentaires.
- L'illustration de la banique était déroutante en ce qui a trait à la portion représentée; il a constamment été recommandé de montrer un morceau de banique dans une main. Des remarques semblables ont été faites concernant les unités de poids (par ex., les grammes) dans les mesures de portions.
- L'illustration des oeufs portait à confusion et était souvent prise pour des petits pains. Il a été suggéré de montrer un oeuf blanc ou un oeuf brisé.



- ***Le tableau n° 1 a été préféré pour ses couleurs vives et ses plus gros caractères. Des modifications devraient être apportées au tableau des portions recommandées et à la disposition du texte.***

Les couleurs et l'attrait visuel du modèle n° 1 des pages centrales ont clairement été préférés à tous les endroits. Certaines modifications devraient cependant être apportées. En effet, bien que les participants aient apprécié la taille de la police, plusieurs ont trouvé que le modèle n° 2 du tableau des portions recommandées était plus simple et plus facile à comprendre. On préférerait également que l'information et les directives soient en haut du tableau et que les groupes alimentaires soient clairement identifiés du côté gauche du tableau.

Les informations et les directives ont été considérées utiles, voire essentielles pour aider l'utilisateur du guide. La plupart des participants ont trouvé que le paragraphe intitulé « Bien s'alimenter chaque jour » devrait être le premier, puisqu'il présente le guide et explique son but. Le deuxième rang en importance devrait être donné au paragraphe intitulé « Choisir des aliments pour bien s'alimenter », puisqu'il explique le concept fondamental du guide. Les paragraphes intitulés « Comment utiliser le Guide alimentaire canadien » et « À quoi correspond une portion du guide alimentaire? » suivent en importance, et les participants ont cru qu'ils devraient apparaître du côté droit de la page centrale, l'un après l'autre.

La définition d'une portion recommandée a bien été comprise d'après la définition proposée; cependant, il semble que la première phrase devrait être supprimée pour plus de clarté, puisque le terme « normes » est sujet à plusieurs interprétations. De plus, il semble que la puce numéro 3 située sous le titre « Comment utiliser le Guide alimentaire canadien » explique clairement la façon de compter les portions. Une autre remarque faite sur cette section se rapporte à la mention « voir la page suivante ». Cette phrase prête à confusion, car les participants considéraient les pages centrales comme une seule page et non comme deux. Plusieurs participants croyaient que la « page suivante » désignait l'endos, c'est-à-dire la page 4 du guide.

Le titre proposé pour le tableau des portions recommandées « Recommended Total Daily Food Guide Servings » a clairement été préféré des participants anglophones au titre « Number of Total Food Guide Servings for every day », puisqu'il montre qu'il s'agit d'un guide suggérant un nombre moyen ou approximatif. Les participants francophones n'ont pas exprimé de préférence; ils ont trouvé que les deux titres « Nombre total de portions alimentaires recommandées à chaque jour » et « Nombre total de portions alimentaires à consommer à chaque jour » avaient la même signification.

Les expressions « Male/Female », « Hommes/Femmes » et « Garçons/Filles » sont celles qui ont été préférées pour l'identification des sexes; ce sont des expressions fréquemment utilisées dans les conversations et les écrits de la vie courante. Les images ont été considérées trop semblables à celles des salles de toilettes et trop complexes pour être imprimées en petit. D'un autre côté, les expressions « Men/Women » et « Masculin/ Féminin » ont été considérées trop impersonnelles.



- ***La préférence pour les noms des groupes alimentaires est partagée. Les Inuits et quelques participants des Premières nations préfèrent des noms plus détaillés.***

Devant les noms de groupes alimentaires proposés, les participants avaient des opinions partagées. Ceux des milieux urbains ont préféré des noms ressemblant à ceux utilisés dans le guide alimentaire original, puisqu'ils connaissent mieux ces termes et que ceux-ci se passent d'explication. En effet, ce sont les appellations « Vegetables and Fruit », « Grain Products », « Milk and Alternatives » et « Meat and Alternatives » qui, pour ces participants anglophones, représentent le mieux chacun des groupes alimentaires. Par contre, les participants inuits et les membres des Premières nations des milieux ruraux croient généralement que des noms détaillés sont nécessaires pour le groupe des fruits et légumes et celui des céréales. Plus précisément, ils ont généralement trouvé que les appellations « Vegetables Fruit and Berries » et « Bannock, Bread and Cereals » seraient plus appropriées.

Les participants francophones ont pour leur part préféré nettement les appellations « Produits céréaliers », « Produits laitiers » et « Viandes et substituts ». Les opinions étaient partagées quant au nom qui identifie le mieux l'autre groupe alimentaire. Certains participants ont préféré « Légumes et fruits » parce que c'est court et familier; d'autres ont avancé que « Légumes, fruits et baies » serait plus représentatif du régime alimentaire des autochtones.

- ***Les sujets additionnels abordés à la dernière page sont considérés utiles, surtout en ce qui concerne les aliments à teneur élevée en huile, en matières grasses, en sucres et en sel.***

Les participants ont nettement apprécié les sujets additionnels traités à la page 4 du guide alimentaire. Même si l'attrait visuel était moindre que celui des autres pages, la plupart des participants ont trouvé que les sujets traités étaient utiles aux autochtones. Les sections intitulées « Respectez votre corps... vos choix sont importants » et « Lorsque vous cuisinez ou ajoutez des matières grasses » ont été considérés très importants et devraient être mis davantage en valeur ou avoir une place aussi importante que les autres sujets.

Bien que les participants aient trouvé que l'information contenue dans l'encadré du haut (de couleur pourpre) est importante en raison du grand nombre de femmes enceintes et de personnes âgées parmi les autochtones, la plupart ont demandé pourquoi seulement deux groupes ont été désignés comme ayant des besoins alimentaires particuliers. Par ailleurs, les participants inuits et métis ont demandé si « femmes en âge de procréer » désignait toutes les femmes.



Les renseignements concernant les aliments traditionnels contenant les nutriments qu'on trouve dans le lait ont été considérés comme un ajout valable au guide; cependant, certains participants ont estimé que cette information devrait faire partie du tableau des portions recommandées, aux pages 2 et 3. Quelques participants croyaient que cette section avait pour but de traiter des aliments traditionnels et ont demandé pourquoi il n'y en avait pas une plus grande sélection.

Les illustrations d'activités physiques ont été appréciées, et la plupart des participants se sont identifiés et ont reconnu leur collectivité dans les images présentées. Cela dit, les participants de Sept-Îles ont indiqué que le canotage est une activité populaire qui n'est pas illustrée. De plus, les participants inuits et des Premières nations ont suggéré des illustrations plus appropriées de danses avec costumes traditionnels.



Recommandations

Les recommandations qui suivent sont présentées à l'attention de Santé Canada.

1. Les résultats de l'étude indiquent qu'il serait opportun d'élaborer un guide alimentaire destiné aux autochtones; cependant, une attention particulière doit être portée sur le rôle qu'il doit jouer.

Les réactions à l'ébauche du guide alimentaire destiné aux autochtones ont généralement été positives, et les participants ont clairement apprécié la combinaison des aliments traditionnels et non traditionnels. Bien que les participants inuits de Rankin Inlet ne voient pas ce guide comme un outil essentiel puisqu'ils ont déjà le *Nunavut Food Guide* (guide alimentaire du Nunavut) élaboré spécialement pour eux, ils en apprécient la valeur et le considèrent comme un outil national. Les membres des Premières nations et les Métis vivant en milieu urbain ont mis en doute la pertinence d'un tel guide, puisqu'il ne reflète pas leurs habitudes et traditions alimentaires. Par contre, les membres des Premières nations des milieux ruraux aiment l'idée d'avoir un guide qui reflète leur régime alimentaire.

Ainsi, pour le perfectionnement de l'ébauche du guide alimentaire, il faut prendre soin de le concevoir comme un outil pour les autochtones et d'autres personnes qui aimeraient adopter un régime alimentaire similaire, plutôt que de le présenter comme s'adressant précisément aux Premières nations, Métis et Inuits. Ainsi, le titre préféré des participants, « Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* et les aliments traditionnels », devrait être envisagé, puisqu'il indique clairement l'importance égale des aliments traditionnels et non traditionnels et qu'il présente le régime alimentaire des autochtones sous un jour favorable au lieu de laisser croire qu'ils ont des besoins alimentaires distincts des autres Canadiens.

2. Le modèle n° 2 de la page couverture devrait être perfectionné et son illustration centrale simplifiée.

D'après les résultats de l'étude, le modèle n° 2 de la page couverture devrait être considéré moyennant des modifications mineures. Non seulement il a été considéré le plus attrayant, mais il dénote aussi l'importance égale des aliments traditionnels et non traditionnels. Alors que les couleurs et les quatre groupes alimentaires rappellent le guide alimentaire original bien connu de certains autochtones, l'illustration centrale montre clairement l'importance des aliments traditionnels dans un régime alimentaire équilibré.

Cela dit, il est recommandé de simplifier les illustrations, soit en ayant une seule image incluant toutes les activités d'obtention ou de préparation de la nourriture, soit en ayant une seule activité dans chacune des trois images. En fait, il serait à propos d'avoir une seule image centrale sans lignes de séparation. Ce détail est particulièrement important pour les participants des Premières nations, pour qui les lignes rappelaient le signe de paix ou rompaient intentionnellement l'équilibre du cercle. Les images de personnes en pleine activité contribuaient grandement à l'attrait du guide et devraient demeurer au centre de l'illustration.



Les résultats montrent clairement que les bandes des groupes alimentaires sur la page couverture devraient être de dimension identique. Non seulement cela contribue à la symétrie du dessin (un élément important pour les autochtones), mais cela attire l'attention de l'utilisateur sur le genre et la variété des aliments nécessaires dans un régime alimentaire. C'était très important pour les participants, qui ont considéré que les illustrations d'aliments de la page couverture étaient là pour montrer la variété ou le type d'aliments inclus dans chacun des groupes alimentaires au lieu d'indiquer leur importance relative. L'utilisation de bandes colorées asymétriques était déplaisante pour les participants, qui ne comprenaient pas le but de ce modèle et croyaient généralement qu'il s'agissait d'une erreur de conception ou d'impression.

3. L'utilisation de couleurs vives rappelant le *Guide alimentaire canadien* devrait être considérée pour le guide alimentaire adapté aux autochtones.

Bien que quelques participants aient préféré des couleurs plus neutres, la plupart trouvent que les couleurs vives sont plus attrayantes, plus joyeuses et leur rappellent le *Guide alimentaire canadien* tel qu'ils le connaissent. Les couleurs vives sont aussi considérées importantes parce qu'elles créent le lien vivement espéré entre la version originale du guide et la version adaptée.

4. Le tableau simplifié des portions recommandées devrait faire partie du guide.

Bien que des couleurs vives et de gros caractères aient été préférés pour les pages centrales du guide, le tableau simplifié des portions recommandées semble plus attrayant et facile à lire tout en donnant une information abondante sur la quantité de nourriture à consommer quotidiennement. Les résultats indiquent que les anglophones ont préféré le titre « Recommended Total Daily Food Guide Servings », alors que les francophones n'ont manifesté aucune préférence. Pour l'identification des sexes, la terminologie « Male/Female » et « Hommes/Femmes/Garçons/Filles » devrait être utilisée.

5. L'information et les directives des pages 2 et 3 devraient être simplifiées et réorganisées.

Les participants ont clairement indiqué que toute l'information et toutes les directives données aux pages 2 et 3 sont utiles, mais qu'il faudrait envisager d'indiquer l'importance relative dans la version définitive. Les participants inuits et des Premières nations sont convaincus qu'il serait mieux d'avoir moins d'information; plusieurs de ces participants ont mis en doute l'utilité de la section intitulée « Choisir des aliments pour bien s'alimenter », faisant valoir que le tableau avec les titres à gauche se passe d'explication.



Comme les Inuits et les membres des Premières nations des milieux ruraux ont mentionné le taux d'analphabétisme élevé et la faible compréhension de la langue anglaise des autochtones vivant dans les régions rurales ou éloignées, il est également recommandé de simplifier le texte des pages 2 et 3. Plus précisément, il est recommandé de supprimer le paragraphe intitulé « Choisir des aliments pour bien manger », puisque le tableau des portions recommandées est censé offrir la même information. Aussi, le paragraphe intitulé « Bien s'alimenter chaque jour » devrait précéder ceux intitulés « Comment utiliser le *Guide alimentaire canadien* » et « À quoi correspond une portion du guide alimentaire? ». La définition d'une portion serait simplifiée par la suppression de la première phrase qui fait mention d'une « norme ».

6. Les sujets traités à la page 4 devraient souligner l'importance de réduire ou d'éliminer la consommation d'aliments à teneur élevée en matières grasses, en sucre, en sel et en calories.

Il est fortement recommandé que les sujets les plus en évidence à la page 4 soient les deux encadrés portant sur les aliments à teneur élevée en calories, en sucre et en matières grasses ainsi que les conseils concernant l'utilisation des huiles et des matières grasses dans le régime alimentaire. En effet, la plupart des participants ont trouvé que ces sujets étaient particulièrement pertinents pour les autochtones en raison de leurs habitudes alimentaires actuelles et de leurs effets sur la santé. Les autres sujets présentés sur cette page devraient y rester puisqu'ils offrent des renseignements utiles aux autochtones. L'utilisation des couleurs et des illustrations devrait donner une importance plus égale aux quatre sections.



Résultats détaillés

Page couverture

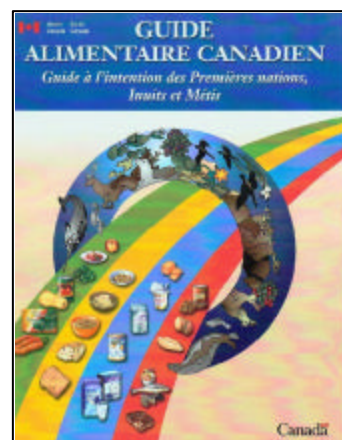
Une page couverture dont les illustrations donnent une importance égale aux aliments traditionnels et non traditionnels et présentent des activités traditionnelles concernant à la nourriture a été considérée très attrayante et très pertinente.

Trois modèles différents de page couverture ont d'abord été présentés aux participants, un à la fois, pour qu'ils les examinent et fassent des remarques. Une brève discussion a suivi l'examen de chaque couverture afin d'entendre leurs observations spontanées et de découvrir l'attrait général de chaque modèle.

Modèle n° 1

Cette page couverture a le moins plu aux participants de tous les groupes et de tous les endroits. Bien qu'ils aient reconnu l'intention de présenter la façon dont les aliments traditionnels et non traditionnels devraient être combinés, beaucoup ont été nettement déçus par le **manque d'attrait visuel** et le peu d'aliments traditionnels autochtones illustrés. Les participants inuits en particulier ont déploré que le modèle insinue que l'on peut se procurer tous les aliments dans la nature.

Je crois que c'est trompeur. Faire sortir l'arc-en-ciel du cercle fait croire que tous les aliments peuvent être trouvés dans la nature. [Traduction.]



Modèle n° 1

Plusieurs Inuits ont trouvé que ce modèle donnait une place importante aux aliments traditionnels, mais ne faisait pas le lien entre ces aliments et le régime alimentaire de la population en général.

Cela fait croire que les aliments autochtones sont plus importants que les autres aliments. Les aliments autochtones sont au premier rang, mais le message est difficile à comprendre. De quelle manière les aliments autochtones sont-ils intégrés au guide alimentaire? Je ne le sais pas lorsque je vois ce modèle. [Traduction.]

Dans l'ensemble, les participants métis de Winnipeg ont plus apprécié ce modèle, peut-être parce qu'ils ressemblent plus à l'ensemble de la population. Plus précisément, les participants ont trouvé que ce modèle « s'adressait à tous » et présentait un bon alliage d'aliments traditionnels et plus courants.

C'est quelque chose de voyant, il y a beaucoup de couleurs, mais je suis d'accord que ça n'a pas un cachet autochtone. [Traduction.]



Bon nombre de jeunes participants des groupes urbains ont indiqué que la représentation de la nature était plutôt **stéréotypée**, car elle fait croire que tous les autochtones « tirent leur subsistance de la Terre »; ils ne croient pas que tel soit le cas pour ceux vivant en milieu urbain.

Je comprends pourquoi ils ont mis des animaux, parce que les autochtones sont près de la nature, si on veut. Mais la première fois que je l'ai vu, j'ai trouvé ça kétaine. [Traduction.]

Ainsi, les jeunes participants ont trouvé que cette page couverture s'adressait plus aux **autochtones vivant dans les réserves** et aux **aînés**, qui ont peut-être un régime alimentaire plus traditionnel. Cette page couverture a aussi été considérée très appropriée pour les **enfants**, étant donné les illustrations simples et colorées.

Je comprends, mais il y a beaucoup d'animaux, et nous vivons dans une ville. C'est plus pour les gens qui vivent à la campagne. [Traduction.]

Bien que la plupart des participants des milieux urbains associent l'**arc-en-ciel** au guide alimentaire déjà existant, quelques participants de Vancouver ont indiqué qu'il leur rappelle le symbole de la fierté gaie.

Quoique la plupart aient trouvé que l'utilisation d'un **cercle** pour illustrer les aliments traditionnels est conforme à la culture autochtone, quelques jeunes participants de Vancouver ont trouvé que cela ressemblait plutôt à un « Cheerio », tandis que d'autres ont trouvé que ce n'était pas un symbole qu'on associe généralement à la nourriture. Un participant de Vancouver a suggéré la représentation d'un ours, car les Premières nations de la Colombie-Britannique en mangent souvent.

Modèle n° 2

Des trois modèles de page couverture, celui-ci a été préféré par la plupart des participants de tous les endroits. Non seulement il a été considéré **attrayant**, mais il a été considéré le plus **représentatif** du fait que l'intégration de la nourriture traditionnelle dans un régime alimentaire ne consiste pas seulement à présenter des options alimentaires, mais aussi à montrer comment les **intégrer à un style de vie traditionnel**. La présentation d'**autochtones** en train de chasser, de pêcher, de cueillir des baies et de préparer la nourriture a semblé pertinente à la plupart des participants.

Les Premières nations préparent la nourriture en famille, c'est comme ça que nous mangeons les aliments traditionnels. [Traduction.]



Modèle n° 2



L'exception la plus notable est peut-être celle des participants vivant en milieu urbain, qui ont trouvé que cela illustrait un style de vie traditionnel mais que ce n'était pas pertinent à leur réalité. De plus, les participants métis ont nettement affirmé que les images centrales reflétaient une autre époque et n'étaient pas représentatives des autochtones d'aujourd'hui.

Les images centrales évoquent beaucoup les années 1950. Elles isolent les différents groupes et font croire que tous les autochtones ont un style de vie traditionnel. C'est déconnecté de la réalité. [Traduction.]

Je trouve un peu offensante la façon dont on essaie de mettre une étiquette sur chaque groupe. Ça souligne nos différences, pas nos ressemblances. [Traduction.]

Bien que l'aspect visuel ait été apprécié, beaucoup de participants ont trouvé cette page couverture **trop chargée**. Ils ont trouvé que la partie centrale devrait être simplifiée, soit en illustrant un seul type d'activité par image, soit en combinant toutes les activités dans un seul dessin. En effet, plusieurs participants ont trouvé qu'il n'est pas nécessaire de mettre autant d'images de pêche, de chasse ou de cueillette.

Trop chargé. Il y a des éléments à l'extérieur, à l'intérieur, et toutes ces images rendent le message confus. [Traduction.]

Dans tous les groupes, les participants ont généralement convenu que l'image centrale chargée retenait leur attention au lieu de leur faire prendre conscience du cercle relié au guide alimentaire.

Notre attention est attirée au centre. C'est facile de ne pas voir le cercle du guide alimentaire parce qu'il y a trop d'éléments. [Traduction.]

Lorsque l'on a demandé aux participants d'indiquer la différence entre les trois images du centre, seuls quelques participants des milieux urbains ont observé que chacune représente une **région géographique différente** (Ouest, Est et Nord), et encore moins ont remarqué qu'une illustrait les Premières nations, une les Métis et une les Inuits. L'image du bas a le plus été identifiée aux traditions inuites, alors que la différence entre les deux autres images n'a pas semblé aussi évidente. Par contre, les participants de Rankin Inlet et de Kenora ont facilement associé respectivement les trois images aux Premières nations, aux Métis et aux Inuits.

Je ne vois pas la différence entre la première et la deuxième image. [Traduction.]

Cette page couverture a été considérée attrayante pour des groupes d'âge plus divers, plaisant autant aux enfants qu'aux adultes; la famille a souvent été mentionnée comme public cible. Plusieurs participants ont aussi trouvé que ce modèle pourrait servir de guide pour discuter de nutrition avec les enfants ou être un outil destiné à ceux qui ont un faible niveau d'éducation. Les participants métis de Winnipeg ont nettement indiqué que ce modèle s'adressait plus aux autochtones vivant dans les réserves. Dans l'ensemble, la plupart des participants ont vraiment trouvé que les images s'adressaient aux autochtones et présentaient le guide alimentaire comme un document destiné aux autochtones.



En fait, j'aime vraiment celle-là. Il y des éléments autour, mais au centre il y a une représentation plus juste des territoires et de ce que nous sommes, il y a des gens qui font des activités traditionnelles et des personnes qui font du camping ou des choses du genre, et on peut vraiment savoir que c'est pour les gens des Premières nations. [Traduction.]

Un participant de Vancouver a indiqué que les images du centre évoquent un style de vie autochtone plus traditionnel, alors que les images d'aliments disposées autour représentent un style de vie moderne.

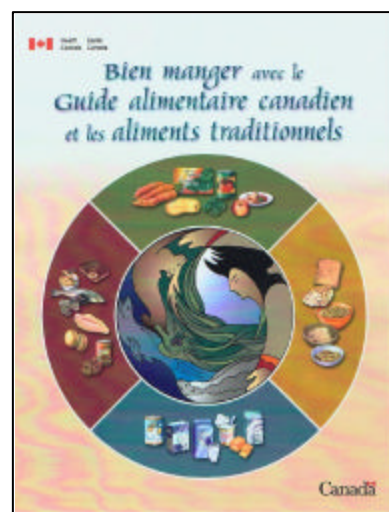
J'interprète cela d'une tout autre façon : ça c'est le cercle, ça c'est la vie moderne, et ça c'est la vie traditionnelle. [Traduction.]

Peu de remarques ont été faites sur la **bande contenant le logo et le slogan**, mais il est intéressant de noter que seuls quelques participants de Sept-Îles ont apprécié le slogan : « Votre santé et votre sécurité... notre priorité »; les autres participants de ce groupe sont restés indifférents ou n'ont pas apprécié le slogan. Les participants des autres groupes n'ont pas été questionnés sur ce sujet.

L'utilisation des **couleurs vives** de ce modèle a clairement été appréciée par les participants; le fond clair rend les aliments plus attrayants, et le tout rappelle le *Guide alimentaire canadien* original. De fait, beaucoup de participants ont trouvé que les couleurs et la division en groupes alimentaires faisaient bien le lien entre ce « nouveau » guide adapté aux autochtones et celui qu'ils connaissent bien.

Modèle n° 3

Les participants ont aussi aimé ce modèle; cependant, ils l'ont trouvé un peu **trop simpliste** et ont dit qu'il n'offrait pas les mêmes outils de discussion que le modèle n° 2. Bien que l'illustration centrale ait été considérée nettement plus attrayante que les images du modèle n° 2, plusieurs participants **ont mis en doute sa pertinence** pour leur collectivité. En effet, les participants des Premières nations de Vancouver et de Kenora ont trouvé que ce dessin représentait plus les Inuits, alors que les Inuits de Rankin Inlet ont trouvé qu'il représentait plus les Premières nations. Aux divers endroits, les participants ont généralement trouvé que l'illustration s'adressait à un autre groupe que le leur.



Modèle N°3

Néanmoins, le fait que l'image montre une personne autochtone embrassant les différentes sources d'aliments (venant de l'eau et de la terre) a été considéré **représentatif de la culture autochtone**.

On a l'eau, on a la terre et on peut voir, d'après la façon dont la personne a les mains placées, qu'elle embrasse le tout. [Traduction.]

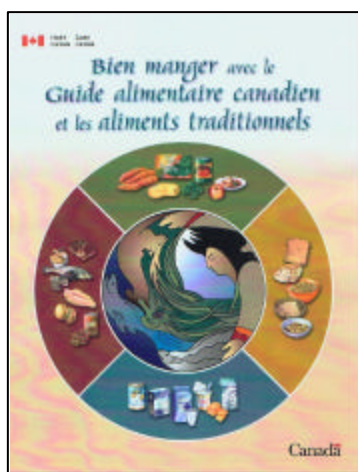


Quelques participants de Sept-Îles ont cependant observé que les **oiseaux sauvages** auraient dû être représentés. De plus, plusieurs participants des divers endroits étaient perplexes quant à l'animal dessiné au bas de l'image, ne sachant pas si c'était une mouffette, une loutre ou un phoque. Des questions ont aussi été posées pour savoir ce que représente la verdure. Seuls quelques participants des Premières nations de Kenora l'ont correctement identifiée comme étant des algues.

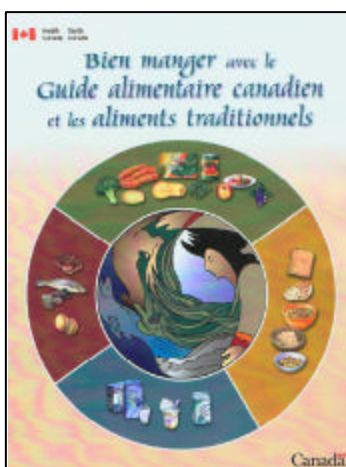
Alors que quelques participants de Sept-Îles, de Vancouver et de Kenora ont préféré la subtilité des tons plus neutres et des couleurs de terre, la plupart ont trouvé que les couleurs utilisées dans ce modèle étaient **sombres** et **déprimantes**.

Importance des groupes alimentaires sur la page couverture.

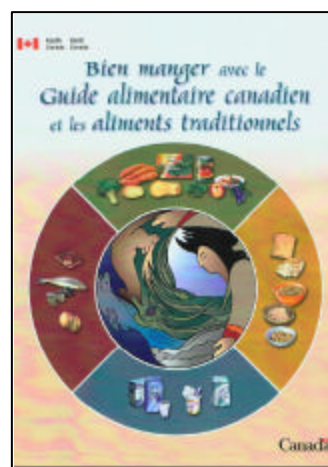
On a demandé aux participants de comparer deux autres versions du modèle n° 3, soit les modèles n° 4 et n° 5 représentés ci-dessous.



Modèle N°3



Modèle n° 4



Modèle n° 5

Seuls quelques participants ont été en mesure d'identifier immédiatement les différences entre les concepts n° 3, n° 4 et n° 5; cependant, après avoir observé les images durant un moment, la plupart ont été en mesure de voir que la variété des aliments illustrés était différente.

C'est un peu différent. Les images d'aliments sont différentes. [Traduction.]

C'est un tout petit peu différent. [Traduction.]

Plusieurs ont mis en doute la raison de cette approche, puisqu'ils préféraient clairement utiliser l'information de la page couverture pour identifier les types d'aliments inclus dans chaque groupe alimentaire plutôt que la quantité d'aliments.

Quelques participants ont pensé que le but de montrer différents aliments était d'adapter le guide alimentaire à un régime alimentaire plus traditionnel.



Ils essaient de lui donner une allure plus traditionnelle. Ils ont enlevé beaucoup de produits en conserves. [Traduction.]

En général, les participants n'ont pu remarquer, sans aide, la différence de dimension des bandes de couleur. Lorsque cette différence leur a été signalée, plusieurs en ont mis en doute la pertinence, puisque cela déséquilibrait visuellement l'image et n'apportait aucune information utile sur l'importance relative des groupes alimentaires. Cet élément du modèle a généralement été perçu comme une erreur de conception ou d'impression; seuls quelques participants ont pu reconnaître le but recherché.

Je crois que sur la deuxième, ils ont mis des petits segments, comme ce que l'on doit prendre chaque jour. Ils ont ajusté leurs dimensions parce qu'on doit prendre plus de protéines que de légumes. Ça vraiment l'air bizarre quand on les regarde. On dirait que l'imprimeur a fait une erreur. [Traduction.]

Titre du guide alimentaire

Le titre « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et les aliments traditionnels » a été considéré englobant et indique bien ce que l'on peut retrouver dans le guide.

Les participants ont brièvement été questionnés sur leurs réactions aux trois propositions de titre pour le guide alimentaire. Voici leurs réactions à chacun des titres proposés.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et les aliments traditionnels

Ce titre a été nettement préféré par les participants de tous les endroits. Certaines divergences d'opinions étaient cependant évidentes. L'absence de mention spécifique des autochtones le rendait plus général et, pour certains, montrait que les autochtones n'ont pas besoin d'un régime alimentaire différent ou particulier.

Cela donne l'impression que tout le monde est invité à consommer notre nourriture avant et après le premier contact. C'est invitant de savoir que nous convions les autres à essayer notre nourriture traditionnelle. Et cela ne dit pas que, bon, si vous êtes des Premières nations ou Métis, c'est ce que vous devez manger. [Traduction.]

Par contre, d'autres participants, plus particulièrement ceux de Vancouver et de Winnipeg, ont trouvé que le titre n'indique pas qui est le public cible, de sorte l'expression « aliments traditionnels » pourrait s'appliquer à de nombreux groupes culturels du monde entier.

Les aliments traditionnels, ça vise tout le monde. Ça ne se rapporte pas aux autochtones. Ça pourrait être les aliments traditionnels des Asiatiques ou des Indiens. [Traduction.]

L'utilisation de l'ombrage dans le titre a sévèrement été critiquée, car elle rend le texte flou. Cependant, la police utilisée a été considérée simple, accessible et reposante.



De plus, les participants inuits et des Premières nations ont critiqué la faible représentation illustrée des aliments traditionnels (ou plutôt, la forte représentation des aliments non traditionnels) sur la page couverture, ce qui affaiblit le lien entre le titre et l'image du guide.

Premières nations, Inuits et Métis : Bien manger avec le guide alimentaire

Ce titre a suscité des réactions partagées. Certains participants ont apprécié le fait qu'il nomme des groupes autochtones en particulier, alors que d'autres trouvaient que c'était trop précis.

Un participant de Vancouver a indiqué que cela laisse croire qu'il y aurait un guide pour chacun des groupes énumérés.

On dirait qu'il y a un guide pour chacune des différentes nations... Premières nations, Inuits et Métis. Des guides différents pour chacun des groupes, c'est l'impression que ça donne. Ça porte à confusion. [Traduction.]

D'autres ont trouvé que le fait de nommer divers groupes autochtones dans le titre était discutable. Certains participants des Premières nations et des Inuits étaient d'accord avec l'ordre dans lequel les trois groupes étaient énumérés, pourvu que leur propre groupe soit en premier. Bon nombre de participants de Kenora ont trouvé que les Métis ne devraient pas être nommés (à égalité, semble-t-il, avec les autres groupes). Finalement, quelques participants métis de Winnipeg ont trouvé offensant que le gouvernement croie nécessaire d'avoir un guide alimentaire spécial pour les autochtones.

L'utilisation de l'ombrage dans le titre a aussi été critiquée également dans ce cas.

Guide alimentaire canadien : Guide à l'intention des Premières nations, des Inuits et des Métis

Ce titre est celui qui a été le moins apprécié de tous les groupes, puisqu'il était plutôt officiel. Son allure impersonnelle s'explique surtout par l'importance donnée au nom de la publication (*Guide alimentaire canadien*) du fait de la position qu'il occupe dans le titre et de l'utilisation d'une police très rigide.

Ça semble très officiel. La façon dont c'est formulé, ce n'est pas invitant. Ça ressemble plus à un rapport de recherche qu'à un guide alimentaire. [Traduction.]

Plusieurs participants ont aussi indiqué que le terme « focus » (à l'intention de) dénote une attention particulière et souligne souvent un problème. Cela dit, de nombreux participants inuits et des Premières nations ont exprimé une forte préférence pour une police plus simple, comme celle utilisée dans ce titre, plutôt qu'une police de style cursif.



Illustration des aliments

Des suggestions ont été faites dans le but d'améliorer la clarté et la pertinence des aliments illustrés dans le guide.

La section suivante présente les remarques des participants sur le type d'aliments illustrés dans le guide.

Fruits et légumes

Les illustrations de la section des fruits et légumes étaient généralement appréciées et ne soulevaient aucune critique. Les participants appréciaient que des illustrations de produits surgelés et en conserve soient incluses. Cela dit, des participants de tous les endroits ont trouvé que le panier de fraises n'est pas une bonne image (principalement à cause de l'ombre sur le panier) et qu'un bol de fraises serait plus facile à identifier et plus attrayant. Certains participants ont même suggéré de montrer des fraises sans les mettre dans un récipient. Finalement, dans la section des plantes sauvages, les participants inuits et des Premières nations ne reconnaissaient pas l'illustration des algues et la confondaient avec des feuilles de tabac. La plupart des participants ne connaissent pas les crosses de fougère et elles ne font pas partie de leur régime alimentaire. Les participants des Premières nations vivant en milieu urbain ne savaient pas quelles plantes sauvages pourraient être incluses dans leur régime alimentaire et ont suggéré l'ajout d'exemples pertinents.

Produits céréaliers

Les illustrations de la section des produits céréaliers ont généralement été bien identifiées, mais des suggestions ont constamment été faites pour l'amélioration de quelques-unes. Plus précisément, les participants de tous les endroits ont trouvé qu'au lieu des fettucine, les images des pâtes devraient présenter des macaronis ou de spaghettis, puisque ce sont celles qu'ils utilisent le plus. Les participants des Premières nations ont soutenu avec énergie que le riz sauvage devrait remplacer le riz blanc, qui est moins nutritif et plus transformé. Il est important de remarquer que, dans les deux groupes de Rankin Inlet, les participants inuits ont trouvé que l'image du riz cuit était repoussante et leur faisait penser à des asticots.

Nous avons tous eu des problèmes avec les asticots, quand la viande est à l'air trop longtemps, et ça, ça ressemble à un bol d'asticots. [Traduction.]

Finalement, l'image de la banique, bien qu'elle soit reconnaissable, a causé des problèmes quant à la portion représentée. Il a été suggéré de montrer un morceau de banique dans une main afin de mieux indiquer ce qu'est une portion acceptable.

Avec la bannique à côté du bol de céréales, je ne sais pas combien je devrais en manger. Je n'ai aucune idée de ce que représentent 35 grammes. Ça me semble être une forte quantité. [Traduction.]



Des problèmes similaires ont été mentionnés à tous les endroits concernant la représentation des portions en grammes, puisque les participants n'associent pas facilement les portions avec le poids.

Quelques participants vivant en milieu urbain considèrent la banique comme un aliment mauvais pour la santé, surtout lorsqu'il est frit au lieu d'être cuit au four, et ne l'incluent pas dans leur régime alimentaire. Ce n'est cependant pas le cas des groupes inuits et ceux des Premières nations vivant en milieu rural.

Je ne crois pas que manger de la banique soit bon pour la santé... c'est du pain frit.

[Traduction.]

Viandes et substituts

Les illustrations de viandes traditionnelles et de gibier ont fortement été appréciées dans tous les groupes. Il faut cependant porter une attention particulière aux contrastes de couleurs afin que les animaux sauvages soient reconnus facilement. Les participants inuits et quelques participants des Premières nations n'ont pas pu identifier facilement l'image de la poitrine de poulet et ont cru qu'une cuisse ferait mieux l'affaire. Aussi, de nombreux participants inuits et des Premières nations ont cru que l'image de la viande maigre représentait du gibier. Les participants ont demandé pourquoi le boeuf haché ou un hamburger (très courants dans le régime alimentaire de la plupart des autochtones) n'étaient pas représentés. La viande et le poisson fumés ou séchés devraient être illustrés, puisqu'ils sont fréquemment consommés. De plus, l'ajout d'une image de fèves séchées (plus précisément un sac de fèves séchées) a été considéré important.

Comme l'avaient indiqué les études effectuées précédemment sur la conception du guide, les participants inuits et des Premières nations ont généralement trouvé que l'image des oeufs n'était pas claire et portait à confusion. Pour plus de clarté, il a été suggéré qu'un oeuf blanc ou qu'un oeuf brisé montrant le jaune soit montré.

Lait et substituts

Dans la section du lait et de ses substituts, les participants ont constamment mentionné que les cas d'intolérance au lactose sont nombreux chez les autochtones. Pour cette raison, beaucoup ont considéré que ces images n'étaient pas pertinentes pour eux. Les participants inuits et des Premières nations croient que le guide devrait inclure plus de substituts du lait dans cette section.



Ces chiffres... on les voit plus que n'importe quoi d'autre. [Traduction.]

Néanmoins, les participants de tous les endroits ont aimé les couleurs vives et les plus gros chiffres du tableau n° 1. Les participants inuits et ceux des Premières nations ont aussi apprécié avoir moins de texte à lire.

Je suis visuel, alors je n'ai regardé que les images. [Traduction.]

On n'a pas besoin de toute l'information [comme dans le tableau n° 2]. J'aime qu'il y ait moins de choses à lire. [Traduction.]

Les participants inuits considèrent qu'il est particulièrement important de mettre moins de texte à cause du faible niveau de connaissance de l'anglais dans le Nord.

Il y a beaucoup de gens qui ne lisent pas bien l'anglais. Il faut que ce soit facile à comprendre sans avoir beaucoup à lire. [Traduction.]

Bien que les participants aient apprécié la catégorisation par groupe d'âge et par sexe, le plus grand nombre de colonnes était déroutant pour certains et rendait l'utilisation du tableau plus difficile. Il est à remarquer que, lorsque ce modèle a été présenté en premier aux participants inuits et des Premières nations, ceux-ci ont eu beaucoup plus de difficulté à comprendre comment l'utiliser. Par contre, une fois qu'ils ont vu le tableau n° 2, le tableau n° 1 devenait beaucoup plus facile à comprendre. Cela semble indiquer qu'un grand nombre de colonnes causerait des problèmes à certains.

Il y trop de chiffres. Ça prend du temps pour comprendre. [Traduction.]

J'aime qu'ils aient séparé les hommes des femmes et qu'ils aient ajouté les aînés. [Traduction.]

Information et directives

On a demandé aux participants de commenter le texte des paragraphes intitulés « Comment utiliser le *Guide alimentaire canadien* », « À quoi correspond une portion du guide alimentaire? », « Bien s'alimenter chaque jour » et « Choisir des aliments pour bien s'alimenter » (tableau n° 2 seulement).

Les participants inuits et des Premières nations sont généralement d'accord pour dire qu'il est préférable d'avoir moins de texte. Comme il a été mentionné plus haut, à cause des problèmes d'analphabétisme, la plupart croient qu'il est important que le texte soit bref. Bon nombre de participants de chaque endroit ont mis en doute la pertinence du texte intitulé « Choisir des aliments pour bien manger », puisque cela fait double emploi avec le tableau. Dans le cas du tableau n° 2, la plupart des participants ont trouvé que l'identification des groupes alimentaires à gauche des colonnes était suffisante.



Ça n'ajoute rien; ça répète la même information. Ça n'a pas d'utilité. [Traduction.]

Dans les milieux urbains, les participants ont considéré le texte bien présenté et clair.

Je crois que c'est plutôt simple. C'est très simple : choisir des aliments de ces quatre groupes est le moyen de bien manger. [Traduction.]

Voilà ce qu'on peut faire pour commencer à manger sainement. [Traduction.]

En ce qui concerne la section « Comment utiliser le *Guide alimentaire canadien* », les participants de tous les endroits ont trouvé les directives claires. Cela dit, plusieurs participants ont trouvé la mention « Voir la page suivante » bizarre et déroutante. Particulièrement dans le cas d'une page centrale qui est double et organisée comme une seule; les participants croyaient que cette mention renvoyait à l'endos. On a constamment suggéré de combiner l'instruction n° 3 avec « À quoi correspond une portion du guide alimentaire? » pour plus de clarté.

Pourquoi dire que c'est sur la page suivante si c'est sur la même page? [Traduction.]

À propos de ce qu'ils considèrent être une portion, la plupart ont facilement compris l'information fournie. Cependant, les participants ont souvent demandé à quoi ressemblait une portion et ont constamment indiqué qu'il serait utile de mieux montrer la taille des portions. Certains affirment avec énergie que les normes alimentaires varient d'une personne à l'autre.

Les normes, c'est différent pour tout le monde.

Les participants inuits et des Premières nations ont constamment indiqué qu'ils voulaient comprendre ce qu'une portion représente. Plus précisément, un point de comparaison facile à comprendre (par ex. une main ou une assiette) aiderait à savoir la quantité à consommer. Cette préoccupation venait généralement du fait que les grammes ne sont pas une unité de mesure utilisée couramment.

Lorsqu'il y a des portions, je ne suis pas certain de la quantité de nourriture dont on parle. Je ne pense pas en grammes. Je comprends une demi-tasse ou 125 mL, mais je n'ai aucune idées de ce que représentent 75 ou 35 grammes. Nous ne pensons pas comme ça. J'ai besoin de voir ce que ça représente. Est-ce que ça tient dans une main ou remplit une assiette? [Traduction.]

Un participant inuit a précisé :

Nous n'achetons pas la majeure partie de la viande que nous consommons. Nous ne la pesons pas et elle n'est pas emballée. Je n'ai aucune idée de ce que 75 grammes représentent. Il faudrait me le montrer dans une assiette. [Traduction.]



Tableau des portions recommandées

La plupart des participants ont suggéré qu'ils utiliseraient l'information du tableau des portions recommandées afin de connaître la quantité moyenne de nourriture à consommer chaque jour. Cela dit, le nombre et la grosseur des portions sont vraiment considérés comme des indications à suivre, et beaucoup de participants feraient plus volontiers confiance aux images pour trouver des suggestions d'aliments à inclure dans leur régime. Bien que la version simplifiée offerte par le tableau n° 2 ait été préférée par la plupart des participants de tous les endroits, certains ont indiqué qu'un plus grand nombre de catégories d'âge aiderait les parents à s'assurer que leurs enfants mangent convenablement.

On voit les aliments, on voit le nombre de portions, mais ce que j'aime, c'est que vous avez divisé les enfants en 2 à 3 ans et 4 à 13 ans et les adultes en hommes et en femmes.
[Traduction.]

Ceci m'aiderait grandement, parce que mon fils est très difficile sur la nourriture, il ne boit pas beaucoup et n'aime pas la viande rouge; j'ai donc des problèmes. Je ne savais pas que je lui donnais assez de lait chaque jour. [Traduction.]

Je l'utiliserais pour les proportions, combien de légumes à prendre comparativement aux céréales, vous comprenez? [Traduction.]

Les participants se sont entendus quant aux suggestions à offrir pour améliorer la présentation du tableau; entre autres, augmenter la grosseur des chiffres, éliminer les illustrations de demi-tasses et changer le titre du tableau en utilisant les choix de mots qu'ils ont préférés.

Je ne le trouve pas embrouillé; je me demande seulement pourquoi les légumes vert foncé sont plus importants. [Traduction.]

Il est intéressant de remarquer que les participants inuits ont, de façon générale, mis en doute la pertinence d'un guide alimentaire national pour les autochtones alors qu'ils ont déjà le *Nunavut Food Guide* (guide alimentaire du Nunavut). En fait, ce guide, dont les participants ont une haute opinion, était constamment et spontanément mentionné à Rankin Inlet. On l'a trouvé bref, attrayant et facile à comprendre. Le plus important, cependant, est que le guide alimentaire du Nunavut explique clairement pourquoi les Inuits devraient donner plus d'importance à chacun des groupes alimentaires.

Je dirais que la viande constitue 80 % du régime alimentaire de ma famille. C'est simplement comme ça. Le guide [du Nunavut] m'a appris des choses que celui-ci n'inclut pas. Il m'a appris que les produits laitiers étaient nécessaires pour avoir des os solides, que les légumes étaient bons pour les yeux et la peau; et que le pain donnait de l'énergie. Il m'a expliqué pourquoi nous devons manger des autres groupes alimentaires. [Traduction.]



Les commentaires des participants indiquent qu'il est moins efficace de mettre le nom des groupes alimentaires en haut de chaque bande colorée (tableau n° 1) que de les isoler à gauche du tableau (tableau n° 2).

Ils ont oublié de mettre les noms des groupes. [Traduction.]

Titre du tableau

On a demandé l'avis des participants sur différents titres proposés pour le tableau. Le titre « Recommended Total Daily Food Guide Servings » (Nombre total de portions du guide alimentaire recommandé à chaque jour) a clairement été préféré par les anglophones, puisqu'il suggère une quantité de nourriture à inclure au régime alimentaire. La plupart des participants ont considéré le terme « recommandé » plus respectueux du jugement des gens quant à la quantité de nourriture à consommer. De plus, il laisse entendre qu'ils « pourraient » ou « devraient » consommer le nombre de portions indiquées dans le guide, au lieu de dire qu'ils « doivent » manger cette quantité par jour. Le titre indique une *moyenne* plutôt qu'un nombre *idéal* de portions.

Par contre, le titre « Number of Total Food Guide Servings for every day » n'a pas du tout plu aux participants anglophones, puisqu'il ressemblait plus à un ordre qu'à une suggestion. En général, ce titre ne laissait aucune latitude et faisait croire que les gens doivent consommer le nombre exact de portions recommandées dans le guide alimentaire. De plus, de nombreux participants de Vancouver ont trouvé la fin du titre, « for every day », difficile à lire et à dire; ils auraient préféré « per day ».

Les participants francophones n'ont pas vraiment vu de différence entre les deux titres. En effet, « Nombre total de portions du Guide alimentaire recommandées à chaque jour » et « Nombre total de portions du Guide alimentaire à consommer à chaque jour » leur indiquaient le nombre de portions quotidiennes requises. La nuance entre l'expression « recommandées » et « à consommer » n'était pas significative pour les participants.



Identification des sexes

L'on a demandé aux participants de choisir la terminologie qu'ils préféreraient pour l'identification des sexes. Le tableau suivant indique leurs choix.

Participants anglophones		
Personnes visées	Choix	Préférence
Adultes seulement	- Male / Female - Men / Women  	Male / Female
Adolescents seulement	- Male / Female - Teenage boys / Teenage girls  	Male / Female
Adultes et adolescents	- Teens & Adults (Male) / Teens & Adults (Female) - Teens & Adults (Male) / Teens & Adults (Female) - Teens & Adults  / Teens & Adults 	Teens & Adults (Male) / Teens & Adults (Female)

Participants francophones		
Personnes visées	Choix	Préférence
Adultes seulement	- Masculin / Féminin - Hommes / Femmes  	Hommes / Femmes
Adolescents seulement	- Masculin / Féminin - Garçons / Filles  	Garçons / Filles
Adultes et adolescents	- Adolescents et adultes (Masculin) / Adolescentes et adultes (Féminin) - Adolescents et adultes (Hommes) / Adolescentes et adultes (Femmes) - Adolescents et adultes  / Adolescentes et adultes 	Adolescents et adultes (Hommes) / Adolescentes et adultes (Femmes)



Noms des groupes alimentaires

Pour les noms des groupes alimentaires, les préférences étaient diverses; les Inuits et certains participants des Premières nations préféraient des noms plus détaillés. L'on a demandé aux participants de choisir, parmi plusieurs options présentées, la terminologie qu'ils préféreraient pour nommer chacun des groupes alimentaires. Les préférences étaient généralement semblables dans les groupes des milieux urbains; cependant, les participants inuits et ceux des Premières nations ont constamment préféré des noms descriptifs et détaillés pour les deux premiers groupes alimentaires. Le tableau suivant indique le nom préféré pour chaque groupe alimentaire.

Participants anglophones		
Groupe alimentaire	Choix	Préférence
Groupe 1	• Vegetables and Fruit • Vegetables, Fruit and Berries • Vegetables and Fruit, Berries and Wild Plants	Vegetables and Fruit Vegetables, Fruit and Berries (Premières nation et Inuits des milieux ruraux)
Groupe 2	• Grain Products • Bannock, Bread and Cereals • Bannock, Bread, Rice, Cereal and Pasta	Grain Products Bannock, Bread and Cereals (Premières nations et Inuits des milieux ruraux)
Groupe 3	• Milk Products • Milk and Alternatives	Milk and Alternatives
Groupe 4	• Meat and Alternatives • Meat, Fish, Birds, Eggs and Beans	Meat and Alternatives

Participants francophones		
Groupe alimentaire	Choix	Préférence
Groupe 1	• Légumes et fruits • Légumes, fruits et baies • Légumes et fruits, baies et plantes sauvages	Légumes et fruits Légumes, fruits et baies
Groupe 2	• Produits céréaliers • Banique, pain et céréales • Banique pain, riz, céréales et pâtes	Produits céréaliers
Groupe 3	• Produits laitiers • Lait et substituts	Produits laitiers
Groupe 4	• Viandes et substituts • Viande, poisson, volailles, oeufs et haricots	Viandes et substituts



Page 4 : Sujets connexes

Les sujets abordés à la page 4 sont considérés utiles, surtout en ce qui a trait aux aliments à teneur élevée en huile, en matières grasses, en sucres et en sel.

Conception générale

Dans l'ensemble, les participants de tous les endroits étaient satisfaits du contenu de la page 4. Cela dit, ils ont aussi considéré que la page était chargée et donnait trop d'importance aux deux encadrés en couleur. Certains participants ont aussi demandé pourquoi les couleurs utilisées sur cette page n'étaient pas les mêmes que celles utilisées dans le reste du guide (notamment le mauve).

Les illustrations d'activités ont été appréciées par tous les groupes et ont été considérées comme un apport important au guide. Elles ont généralement été considérées appropriées, mais quelques participants ont suggéré qu'une autre forme de danse soit illustrée afin de mieux représenter leurs traditions. Les participants de Sept-Îles ont indiqué que le canotage est une activité populaire qui vaudrait la peine d'être illustrée.

Sujets les plus intéressants

Bien que toute l'information contenue dans cette page ait été considérée importante et utile, les participants de tous les endroits ont indiqué que les encadrés intitulés « Lorsque vous cuisinez ou ajoutez des matières grasses » et « Respectez votre corps... vos choix sont importants » offraient des conseils fort utiles concernant des problèmes comme le diabète. Pour cette raison, les participants de tous les groupes ont trouvé que ces deux sujets devraient avoir autant, sinon plus d'importance sur la page, notamment grâce à l'utilisation de couleurs et d'illustrations.

Un bon nombre de participants ont demandé pourquoi l'encadré des substituts du lait est placé à l'arrière et non dans la section Lait et substituts des pages 2 et 3.

Je ne vois pas pourquoi il mettent ça en arrière en ne disant même pas la quantité à consommer. Vous pouvez manger ça, mais ils ne disent pas combien. [Traduction.]

C'est comme généraliser au sujet des mets chinoise et italiens. [Traduction.]

Certains se sont interrogés sur la raison de l'importance donnée aux femmes en âge de procréer. Plus précisément, ils ont mentionné que d'autres groupes (notamment les diabétiques) avaient aussi besoin de conseils.



Ce que je me demande... il y a d'autres groupes qui ont besoin de conseils. N'y a-t-il pas d'autres groupes qui ont besoin de conseils? [Traduction.]

Peut-être suggérer des aliments qui contiennent de l'acide folique, de la vitamine D, etc. [Traduction.]

Les renseignements sur les matières grasses ont généralement été bien accueillis et considérés comme un ajout important au guide. Certains ont trouvé que les informations pourraient aller encore plus loin et donner des renseignements sur les gras trans.

Les gens pensent que les frites font partie d'un groupe alimentaire. [Traduction.]

Les gens prennent davantage conscience des matières grasses qu'ils consomment. [Traduction.]

J'aime qu'ils aient intégré les matières grasses traditionnelles. [Traduction.]

Ils devraient suggérer de limiter les gras trans. Pourquoi le Guide alimentaire canadien ne prendrait pas une longueur d'avance sur les restaurants à service rapide? [Traduction.]

