

Charte québécoise sur la saine alimentation

« La charte propose d'agir collectivement pour simplifier l'alimentation, la promouvoir de façon positive et nous assurer qu'elle soit au cœur des priorités des Québécois. »

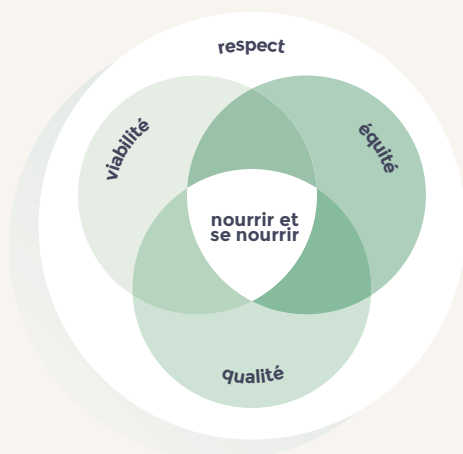
L'alimentation est d'abord un droit et se nourrir, un besoin vital. Manger est un acte social et source de plaisir. Pourtant, les choix alimentaires peuvent devenir un casse-tête dans un contexte où les aliments sains ne sont pas toujours accessibles, où ils peuvent être noyés dans la surabondance de l'offre et où les messages contradictoires se multiplient. Malgré les nombreuses suggestions de livres de recettes, sites Internet et émissions de télé, on cuisine moins.

On prend moins le temps de partager les repas en famille ou entre amis.

Le rythme de la vie moderne et la présence grandissante des technologies ont brouillé nos anciens repères alimentaires. Face à cette situation, nous croyons nécessaire d'agir collectivement pour simplifier l'alimentation, la promouvoir de façon positive et la remettre au cœur des priorités des Québécois.

L'invitation est lancée à tous : signez la charte et engagez-vous à :

- 1) Respecter le geste essentiel de nourrir et de se nourrir.
- 2) Reconnaître que l'alimentation contribue à la santé globale, aux liens sociaux, à l'enrichissement matériel et culturel.
- 3) Reconnaître que les valeurs d'équité, de viabilité et de qualité devraient empreindre toutes les dimensions de notre rapport à l'alimentation.
- 4) Oeuvrer de concert pour une société et des milieux de vie plus favorables à la saine alimentation en posant des gestes concrets et cohérents avec la Charte.
- 5) Faire connaître la Charte québécoise pour une saine alimentation auprès de nos membres tout en participant activement à l'adhésion de ses principes et à leur respect.



Qualité

Une offre alimentaire de qualité inclut :

- la valeur nutritive des aliments et le plaisir qu'ils procurent,
- la taille des portions,
- la nature symbolique des aliments associée aux traditions et cultures.

La qualité des rapports sociaux inclut :

- les activités autour du repas,
- les échanges avec les proches,
- le temps consacré à partager et préparer le repas,
- le lieu du repas,
- la convivialité,
- les liens avec les acteurs de l'offre alimentaire

Viabilité

Un système alimentaire viable est durable sur le plan économique, environnemental et social incluant :

- une exploitation responsable des ressources,
- une reconnaissance envers le mangeur et les acteurs de l'offre alimentaire,
- une diminution du gaspillage,
- une utilisation des circuits de proximité pour l'approvisionnement.

Équité

Se nourrir de façon équitable, c'est lorsque le mangeur a accès :

- physiquement et économiquement aux aliments sains,
- à des connaissances et des compétences culinaires et alimentaires,
- au plaisir et à la qualité du rapport à l'alimentation.

Nourrir de façon équitable c'est lorsque les acteurs de l'offre alimentaire reçoivent reconnaissance et juste rétribution.