



# Actions essentielles pour une meilleure santé de la population

Avis déposé dans le cadre de la  
*Stratégie nationale de prévention en  
santé 2025*

**Avril 2025**

 **vital** collectif

## Le Collectif Vital : un acteur clé pour mobiliser en saines habitudes de vie

Au cœur de la mission du [Collectif Vital](#), il y a la volonté de permettre à la population québécoise d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien, notamment par la création de milieux de vie sains et inclusifs. Depuis 2006, le Collectif Vital joue un rôle clé en contribuant à la réalisation de projets collectifs axés sur les saines habitudes de vie et l'inclusion à l'égard du poids. Spécialisé dans la mobilisation et la concertation, il bénéficie du soutien de plus de 740 partenaires individuels et organisationnels issus du monde de la santé, scolaire, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

Par sa participation active aux réflexions, le Collectif Vital amplifie la portée des messages dans l'espace public et outille les décideuses et les décideurs pour faciliter l'action et l'engagement vers un Québec sain. Son expertise se manifeste aussi à travers le transfert de connaissances auprès de nombreux intervenantes et intervenants, favorisant ainsi des changements concrets et durables pour améliorer les environnements et les pratiques.

Fort de près de deux décennies d'expérience, d'une grande agilité et d'une rigueur reconnue, **le Collectif Vital est un acteur indispensable pour concrétiser les ambitions de la *Stratégie nationale de prévention en santé 2025*.**

## Des actions de prévention porteuses de santé selon le parcours de vie

Les maladies non transmissibles liées aux habitudes de vie, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète de type 2, exercent une pression insoutenable sur notre système de santé et nuisent au bien-être de la population québécoise.

Nos habitudes de vie sont profondément ancrées dans les environnements dans lesquels nous évoluons. Des actions collectives et intersectorielles à plusieurs échelles – locale, régionale et provinciale – sont essentielles pour favoriser la **création d'environnements dans lesquels les choix sains sont plus faciles, accessibles et attrayants**. En ce sens, le Collectif Vital dispose d'un leadership reconnu dans le domaine et recommande différentes actions de prévention pour la prochaine *Stratégie nationale de prévention en santé 2025*.

### POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS

#### Favoriser une saine alimentation chez les enfants

L'industrie alimentaire profite de la vulnérabilité des enfants pour les fidéliser. Les enfants n'ont pas le développement cognitif nécessaire pour discerner les intentions persuasives des publicitaires, ce qui les rend vulnérables face aux pratiques commerciales et influence les habitudes alimentaires.

Actions de prévention :

- Renforcer la **surveillance des publicités alimentaires** qui ciblent les enfants.
- Outiller les **clubs sportifs pour enfants** sur la législation québécoise en vigueur en matière de publicités aux enfants.

## LES ADOLESCENTS ET LES JEUNES ADULTES

### Protéger les jeunes des écrans et des réseaux sociaux

En raison du temps qu'ils y passent chaque jour, les réseaux sociaux sont devenus la source d'information principale des jeunes et influencent ainsi leurs habitudes de vie. Les jeunes sont particulièrement vulnérables face au marketing d'influence qui, en raison de son authenticité perçue, procure un sentiment de confiance. Les jeunes peuvent avoir de la difficulté à reconnaître les contenus publicitaires camouflés parmi les contenus habituels des influenceurs et influenceuses.

Parallèlement à ces contenus promotionnels, plusieurs personnes s'improvisent spécialistes en santé sur les réseaux sociaux et diffusent de la désinformation et mésinformation sur des comportements de santé comme la nutrition ou l'activité physique.

Actions de prévention :

- Outiller les jeunes pour **développer leur esprit critique** face à la désinformation et mésinformation liées à la santé sur les réseaux sociaux.
- Guider les influenceurs et influenceuses sur les **bonnes pratiques à adopter concernant le marketing d'influence**, en particulier pour les contenus en lien avec la santé.

### Outiller les jeunes face à l'influence commerciale de l'industrie alimentaire

Au Québec, plus de la moitié des calories consommées par les jeunes provient d'aliments ultra-transformés. Même à l'adolescence, malgré un esprit critique plus aiguisé, les jeunes demeurent vulnérables face au marketing alimentaire, notamment au marketing de marque.

Alors que l'acquisition de saines habitudes de vie dès la jeunesse est primordiale, il importe d'outiller les adolescents et les adolescentes ainsi que les jeunes adultes pour qu'ils soient en mesure d'effectuer des choix plus éclairés. Au cours d'une journée, jusqu'à 40 publicités d'aliments et de boissons sont susceptibles de les influencer, allant de l'environnement bâti au numérique.

Action de prévention :

- Concevoir et déployer des activités pour développer l'**esprit critique des jeunes face au marketing alimentaire et les outiller pour faire des choix sains**.
- Déployer des **programmes de promotion de la saine hydratation et de la saine alimentation**.

## LES ADULTES ET LES PERSONNES ÂÎNÉES

### Renforcer la sécurité alimentaire

Bien se nourrir est de plus en plus inaccessible, ce qui contribue à l'aggravation de l'insécurité alimentaire et à l'accentuation des inégalités de santé au Québec. Les conséquences de l'insécurité alimentaire affectent la santé physique et mentale d'une part de plus en plus grande de la population.

Dans un contexte économique instable, divers programmes d'aide alimentaire cherchent à atténuer ses effets, comme les repas scolaires et le soutien aux banques alimentaires. Trop souvent, les aliments distribués sont ultra-transformés et riches en sucre, en sel et en gras saturés, mais pauvres en nutriments essentiels, ce qui augmente le risque de développer des maladies chroniques.

Actions de prévention :

- Soutenir l'**application des politiques en matière de saine alimentation**, en outillant et identifiant des solutions structurantes avec les milieux scolaires et les organismes communautaires qui offrent de l'aide alimentaire.
- Appuyer la **mise en œuvre d'initiatives de coupons nourriciers à travers le Québec**, en réalisant des actions de transfert de connaissance pour en faciliter l'implantation et l'adaptation aux réalités régionales ainsi qu'aux spécificités de différentes communautés.
- Recenser les **initiatives prometteuses de circuit-courts** qui augmentent l'accès à des aliments sains pour les ménages à faible revenu.

### Réduire la place des aliments ultra-transformés

Hautement promus, constamment à rabais et plus accessibles que les choix sains, les aliments et boissons ultra-transformés occupent une place démesurée dans l'assiette de la population.

Au Québec, près de la moitié des calories consommées provient d'aliments ultra-transformés et la consommation de fruits et légumes demeure insuffisante. La perte des compétences alimentaires et culinaires et le mode de vie axé sur la rapidité s'ajoutent à ce portrait.

Actions de prévention :

- Encourager l'**adoption de politiques alimentaires favorables à la saine hydratation et la saine alimentation** dans différents milieux de vie.
- Déployer des **programmes de promotion** de la saine hydratation.

### Favoriser une saine gestion du poids

La grossophobie se nourrit de stéréotypes et de préjugés négatifs qui visent les personnes ayant un poids considéré comme trop élevé. La grossophobie est associée à d'importantes conséquences sur la santé physique et mentale ainsi que sur la qualité des soins de santé.

Parallèlement, la préoccupation à l'égard du poids prend racine dans la culture des diètes et le culte de la minceur. L'industrie de la minceur exploite les vulnérabilités de la population pour promouvoir une panoplie de méthodes pour maigrir inefficaces et nuisibles à la santé physique et mentale.

Actions de prévention :

- Former le **milieu médical et le milieu de travail sur les conséquences de la grossophobie et sur des pistes d'action** pour la réduire.
- Former la population sur l'**innocuité et l'efficacité des produits, services et moyens amaigrissants et des suppléments sportifs** pour la gestion de l'apparence corporelle.

## ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ

Pour bâtir une société plus en santé et résiliente, les organisations partenaires du ministère de la Santé et des Services sociaux sont incontournables. Leur connaissance du terrain et leur capacité à intervenir rapidement en font des alliés clés. Le Collectif Vital est un partenaire indispensable pour créer des environnements plus favorables aux saines habitudes de vie. Pour se donner les moyens d'atteindre les ambitions de la stratégie, le Collectif Vital recommande l'**instauration d'une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus sont réinvestis dans les actions de prévention**.