



Manger sainement à l'aréna

*Étude d'un cas de transformation de la norme sociale
à l'égard des saines habitudes de vie*

Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A.

Lise Renaud, Ph.D.

Audrey Vandesrasier, M.Sc.

Janvier 2015

Poutine, hot dog, frite, boisson gazeuse : voilà le menu habituel des casse-croutes d'aréna au Québec. Pour bien des gens, c'est normal que la malbouffe règne dans ces casse-croutes : après un match de hockey, prendre une bière avec quelques hot dogs est pour eux une véritable tradition à laquelle on ne doit pas toucher. Par contre, les parents dont les enfants fréquentent les aréna sont de plus en plus nombreux à réclamer des collations et des repas plus santé¹. Certains parents font même des détours pour éviter de passer devant le casse-croute de l'aréna avec leurs enfants ! Ces parents proposent une nouvelle norme sociale : manger sainement à l'aréna.

Dans cette histoire de cas, nous verrons comment des intervenants motivés de la région de Bellechasse s'y sont pris pour soutenir l'émergence de la norme « manger sainement à l'aréna ». Au niveau local, en Bellechasse, plusieurs stratégies ont été mises en œuvre en s'appuyant sur le soutien de Québec en Forme (QEF) et les outils conçus, au niveau provincial, par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ).

Un programme provincial

L'offre alimentaire peu nutritive servie en aréna est l'une des situations problématiques qui préoccupent Québec en Forme. C'est pourquoi l'organisme a soutenu la conception et l'implantation du programme *La santé au menu* qui vise « à améliorer l'offre alimentaire destinée aux jeunes de 0 à 17 ans et leur famille »². Développé par l'ITHQ, ce programme cible les cuisiniers et gestionnaires des établissements de restauration. Les objectifs du programme sont multiples : « évaluer les pratiques culinaires et de gestion en restauration, concocter des formations spécialisées en gestion de menus santé, créer des outils et offrir des services adaptés aux besoins des restaurateurs, partager l'expertise de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec »³. Concrètement, le programme souhaite apprendre aux cuisiniers à réaliser des menus santé en privilégiant un goût savoureux, tout en demeurant abordables. Pour aider les établissements à accomplir ce virage santé, l'ITHQ a produit plusieurs outils dont les ÉnergiK et le Guide d'accompagnement en aréna.

Les ÉnergiK désignent les menus santé développés par *La santé au menu*. La trousse des ÉnergiK, destinée aux établissements qui veulent introduire des recettes santé à leur menu, contient un recueil de recettes, un DVD expliquant la préparation des plats, du matériel promotionnel et deux tabliers. Le Guide d'accompagnement en aréna, quant à lui, s'adresse aux responsables d'aréna désirant améliorer le menu de leur casse-croûte. Ce guide propose des informations et pistes d'intervention divisées en 3 volets : gestion, nutrition et cuisine. Voyons maintenant comment ces outils ont été choisis et utilisés dans deux aréna de Bellechasse.

¹ Pour des données à ce sujet, on peut consulter :

Direction régionale de santé publique. (2010). *Étude sur l'opinion et les attentes des parents et des adultes utilisateurs à l'égard des modifications de l'offre alimentaire dans les milieux scolaire et municipal*. Québec, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.

La santé au menu. (2010). *Présentation des résultats préliminaires. Cueillette de données effectuées dans 25 aréna à travers le Québec – Janvier à juin 2010*. Montréal : Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

² La santé au menu. *Qui sommes-nous*. Consulté en ligne le 19 juin 2014 de <http://www.lasanteaumenue.com/qui-sommes-nous>.

³ *Ibid.*

Une mobilisation d'acteurs locaux

Bellechasse est une région rurale située au sud de la ville de Québec. En 2011, la mobilisation des milieux communautaire, municipal et institutionnel a conduit à la création d'Active-toi, un comité d'action local (CAL) soutenu par Québec en Forme. Sa mission ? « Contribuer au développement d'une vie saine et active chez les enfants de 0-17 ans et leur famille sur le grand territoire des trois MRC de Bellechasse, Montmagny et L'Islet »⁴. Active-toi regroupe 42 partenaires, incluant écoles, commissions scolaires, CPE, municipalités, CSSS et autres organismes de la région.

Dans les cinq arénas de Bellechasse, les menus sont pris d'assaut par la malbouffe. Mais à Saint-Damien, le directeur des loisirs souhaite changer la situation. Dans cette petite municipalité, une consultation a été menée auprès de la population, en mai 2012, en vue de la mise en place d'une politique familiale. Parmi les actions souhaitées par la population de Saint-Damien et intégrées au plan d'action de la municipalité figure l'amélioration de l'offre alimentaire à l'aréna⁵.

À la même période, le directeur des loisirs de Saint-Damien demande le soutien du comité d'action local « Active-toi » pour installer un présentoir réfrigéré au casse-croute de son aréna pour pouvoir offrir des sandwichs santé. Cette idée toute simple donne naissance à un projet d'amélioration de l'offre alimentaire en aréna.

En août 2012, un sous-comité se met en place pour mener à bien le projet. Il est composé des directeurs des loisirs de Saint-Damien et de Saint-Henri, qui dirigent les arénas de ces municipalités, et de Suzie Lavigne, infirmière clinicienne et agente en promotion des saines habitudes de vie au CSSS Alphonse Desjardins. Celle-ci coordonne les activités du sous-comité, organise les réunions, en rédige les comptes rendus et assure le lien avec les partenaires du projet. Éric Dufresne, responsable d'Active-toi, s'est joint au sous-comité par la suite.

Les deux arénas visés par le projet, autant à Saint-Henri qu'à Saint-Damien, sont gérés par leur municipalité respective plutôt que par un concessionnaire. Cette situation est identifiée par le sous-comité comme un facteur facilitant pour le projet.

De multiples stratégies et actions

Plusieurs avenues s'offraient au sous-comité pour offrir des menus plus santé à l'aréna : modifier les recettes des aliments offerts actuellement (par exemple, préparer une poutine moins grasse et moins salée), ajouter des aliments santé au menu existant, ou enfin, préconiser l'exemplarité en remplaçant complètement l'offre actuelle par des aliments sains. En consultant des arénas voisins ayant déjà pris un virage santé, le sous-comité a pu constater que les menus complètement santé sont difficiles à faire accepter et à rentabiliser, alors que l'ajout d'aliments sains semblait davantage un gage de succès. C'est donc la voie qui a été choisie à Saint-Damien et à Saint-Henri.

Restait à décider quels aliments introduire. C'est ici qu'entre en scène la trousse de démarrage Les Énergik, produite par l'ITHQ. C'est Éric Dufresne d'Active-toi qui propose au sous-comité d'utiliser

⁴ Active-toi. *Qui sommes-nous ?* Consulté en ligne, le 10 juillet 2014 de <http://activetoi.ca/mission/>.

⁵ Politique familiale municipale Saint-Damien 2013-2015, p.17. Consulté en ligne, le 10 juillet 2014 de <http://saint-damien.com/upload/PFM-MADA2013-15-STDAMI-final.pdf>

cette trousse pour bâtir l'offre santé. Suzie Lavigne s'approprie cette trousse et le Guide d'accompagnement en aréas pour en tirer l'essentiel et l'adapter à la situation en Bellechasse. Cette démarche facilite la tâche du sous-comité qui choisit les aliments à ajouter au menu des casse-croutes : le smoothie et le wrap au poulet.

En novembre 2012, avant de commencer à cuisiner la nouvelle offre, Suzie Lavigne rencontre les cuisinières des casse-croutes pour leur expliquer le projet, les convaincre de son importance pour la santé des jeunes, et surtout, les former à préparer les nouveaux aliments. Équipées pour préparer de la malbouffe, les cuisines des casse-croutes ne disposaient pas de l'espace de préparation suffisant, ni de tous les ustensiles nécessaires pour préparer l'offre santé. Les cuisinières doivent aussi apprivoiser de nouveaux ingrédients, comme le tofu, avec lesquels elles sont moins familières. Suzie Lavigne a donc accompagné de près les cuisinières durant toute cette étape de mise en place.

Le sous-comité a également veillé à l'achat de matériel et à l'aménagement des cuisines. Un financement a été accordé par Québec en Forme pour acheter des réfrigérateurs vitrés pour mettre en valeur la nouvelle offre santé. Pour que celle-ci séduise les consommateurs, les aliments doivent être aussi attrayants au plan visuel que gustatif.

Enfin, le sous-comité s'est interrogé sur le prix de vente des nouveaux aliments, l'objectif n'étant pas de maximiser la rentabilité à tout prix, mais d'offrir des aliments plus nutritifs en maintenant un profit raisonnable. On voulait que les aliments sains demeurent abordables pour les familles et compétitifs par rapport à la malbouffe qui demeurait au menu. C'était un défi de taille puisque les aliments santé demandent davantage de temps de préparation et peuvent générer plus de perte d'aliments : composés d'ingrédients frais, ils se conservent généralement moins longtemps.

Le lancement

Une fois mis en place tous les éléments de l'offre santé, on est enfin prêt à la lancer auprès de la population de Saint-Damien et de Saint-Henri en février 2013. Pour bien diffuser ces produits, le sous-comité a fait appel à Triade Marketing, une firme de publicité qui s'occupe de promouvoir l'implantation des menus les ÉnergiK. Le recours à leurs services est financé par Québec en Forme. Un lancement officiel est organisé dans chaque aréna, accompagné d'une dégustation des nouveaux produits santé, un communiqué est émis et des articles paraissent dans les journaux locaux. L'affichage dans les deux aréas laisse une place de choix aux menus santé : le matériel promotionnel des ÉnergiK est utilisé pour les mettre en valeur et les rendre plus attrayants pour la clientèle.

Des résultats encourageants

Selon les témoignages des intervenants impliqués, la nouvelle offre alimentaire est appréciée par la clientèle des deux aréas, surtout les familles. Les aliments santé sont proposés principalement les fins de semaine et en période de forte affluence à l'aréna. Les cuisinières semblent s'être bien adaptées au mode et au temps de préparation des aliments santé et continuent de les apprêter régulièrement.

Les directeurs des aréas ont constaté que les smoothies et le wrap au poulet se vendent mieux à Saint-Damien qu'à Saint-Henri. Ils expliquent ce résultat par le décor un peu vétuste du casse-croute de Saint-Henri, ainsi que par la plus forte concurrence aux alentours de celui-ci. Le directeur

des loisirs de Saint-Henri a entrepris la rénovation du casse-croute de son aréna et a décidé d'adapter son offre en introduisant un nouvel aliment santé, le panini, qui semble plus populaire dans sa localité. Les deux directeurs d'aréna dressent un bilan positif de l'introduction d'aliments santé : ils souhaitent poursuivre le projet, et même, augmenter le nombre d'aliments santé à leur menu.

De plus, l'expérience a « fait des petits » et, en septembre 2014, un autre aréna de la région de Bellechasse, celui de Saint-Charles, lançait à son tour un menu santé.

En conclusion

La mise en place d'une offre alimentaire santé dans les arénas de Saint-Damien et de Saint-Henri, dans la région de Bellechasse, illustre l'émergence de la norme sociale « Manger santé à l'aréna ». Pour parvenir à cette transformation de la norme, de multiples stratégies et actions ont été implantées dans l'environnement, tant physique, politique, économique que social. La figure 1 résume ces différentes actions. De plus, ce changement s'est étalé sur une période d'au moins deux ans; il a mis à contribution de nombreux acteurs au niveau provincial (Québec en Forme, ITHQ, ministère de la Famille), régional (Active-toi, CSSS) et local (agente de promotion de la santé, directeurs des loisirs, cuisinières des arénas).

Selon les intervenants locaux, le secret de leur réussite réside dans leur approche « à petits pas » : plutôt que de repenser complètement l'offre alimentaire à l'échelle de la région, on a commencé par des cibles plus restreintes (quelques aliments santé dans deux arénas), ce qui a permis d'approprier le milieu et d'avancer au fur et à mesure que la population locale a adhéré à la nouvelle norme.

Modèle logique de transformation de la norme sociale

DÉFINITION DE LA NORME

Norme spécifique	Les jeunes et leurs familles considèrent qu'il est normal de manger des aliments sains dans les arénas de Bellechasse
Cibles	Les jeunes et les familles de Bellechasse
Comportement	Se procurer et manger des aliments sains
Attente	On s'attend à ce que les jeunes et les familles se procurent des aliments sains à l'aréna
Circonstances	Les arénas de Bellechasse

INTRANTS

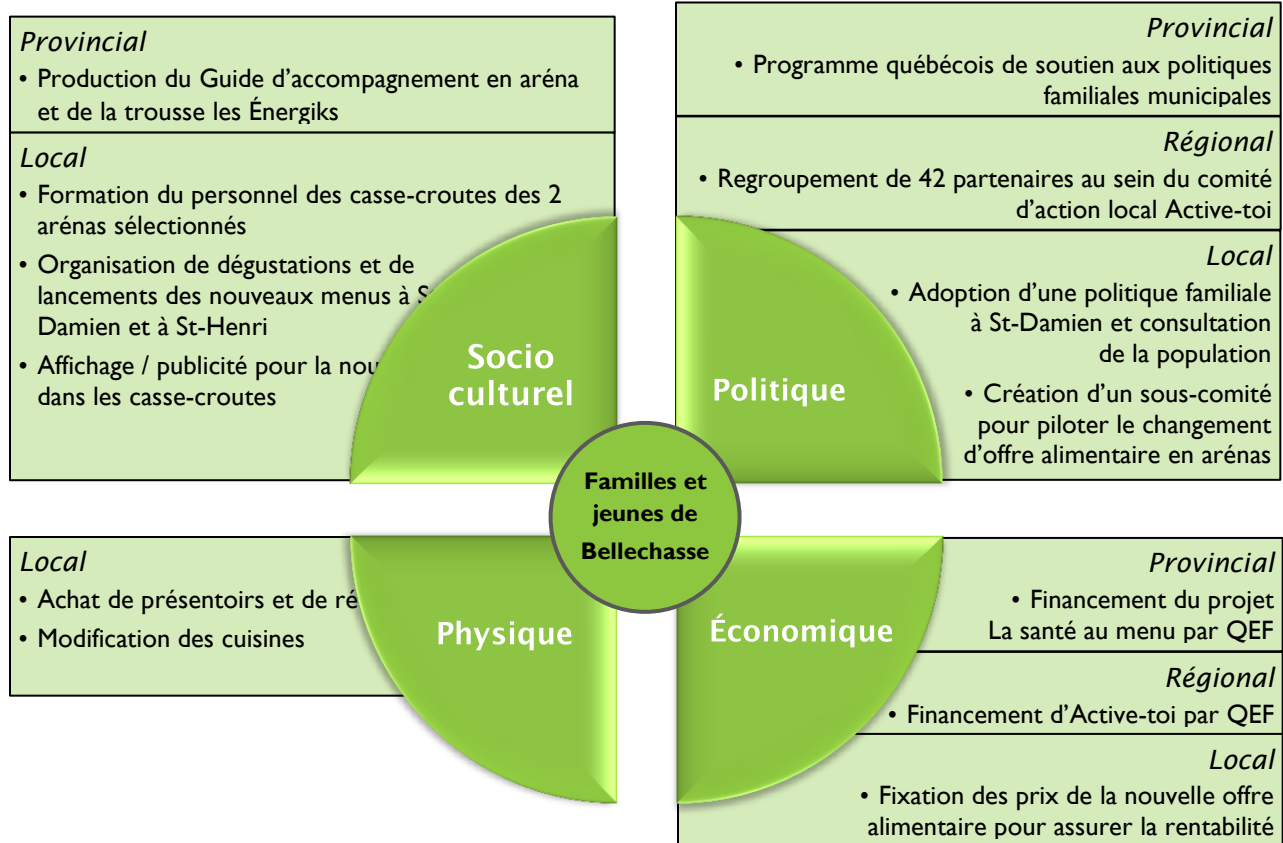
Situation initiale	<p>Problème : les parents et les familles consomment de la malbouffe lorsqu'ils fréquentent l'aréna municipal</p> <p>Cause : présence limitée d'aliments sains dans les casse-croutes d'aréna</p>
Norme sociale à transformer	<p>Norme spécifique : les jeunes et leurs familles considèrent qu'il est normal de manger des aliments sains dans les arénas de Bellechasse</p> <p>Conditions d'adoption : coût, disponibilité et fraîcheur des aliments</p>
Contexte	<p>Actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> Politique familiale de St-Damien : offre alimentaire saine à l'aréna fait partie du plan d'action municipal Programme existant : <i>La santé au menu</i> et les menus <i>Les Énergik</i> développés par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) <p>Personnes-clés : agent de promotion des saines habitudes de vie au CLSC, coordonnateur du comité d'action local de Bellechasse, gestionnaires d'aréna et cuisiniers du casse-croute</p>
Objectifs	Ajouter des aliments sains au menu des casse-croute des deux arénas en travaillant avec les gestionnaires et les cuisiniers de ces arénas

PROCESSUS

Cycle de vie de la norme spécifique

Émergence	Événement déclencheur : Politique familiale adoptée en 2012 à St-Damien
Cascade	Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2012 à 2015

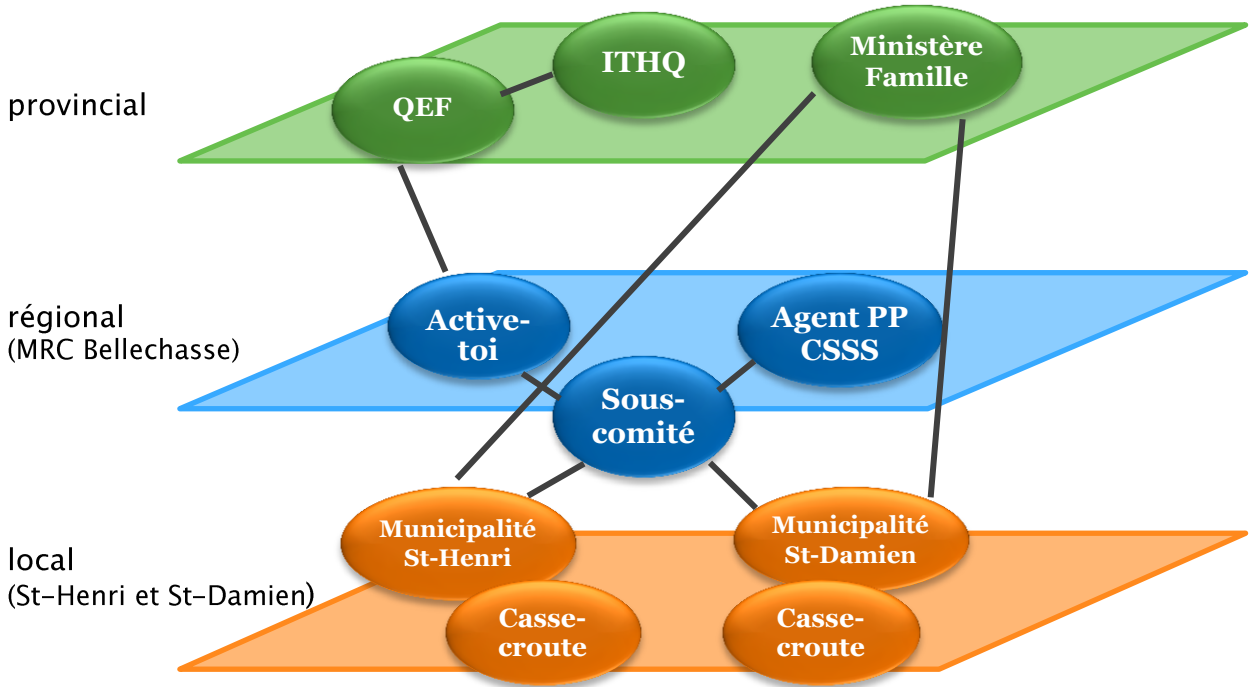
Stratégies et actions mises en place dans chaque sphère de l'environnement



Acteurs du projet à différents niveaux

Niveaux

Acteurs



EXTRANTS

Évaluation des résultats	Les gestionnaires des casse-croute affirment que les nouveaux menus santé se vendent bien, cependant cette mesure intermédiaire du comportement ne nous a pas été communiquée.
Maintien à long terme	Les gestionnaires d'aréna souhaitent poursuivre le projet, et même, augmenter le nombre d'aliments santé à leur menu. Le projet se développe dans la région de Bellechasse où un autre aréna a lancé à son tour, en septembre 2014, son menu santé.