

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

RÉSUMÉ DU RAPPORT « LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE ET LES APPORTS  
NUTRITIONNELS DES ADULTES QUÉBÉCOIS »

# Coup d'œil sur l'alimentation des adultes québécois

Québec 

#### AUTEURE

**Carole Blanchet**, épidémiologiste

Unité Connaissance-surveillance, Direction Recherche, formation et développement  
Institut national de santé publique du Québec

#### AVEC LA COLLABORATION DE

**Julie Trudel**, conseillère en communication

Unité des communications, Direction Secrétariat général et communications  
Institut national de santé publique du Québec

**Céline Plante**, nutritionniste

Unité Connaissance-surveillance, Direction Recherche, formation et développement  
Institut national de santé publique du Québec

#### RÉVISION

**Mélanie Anctil**, agente de planification, de programmation et de recherche

Unité Connaissance-surveillance, Direction Recherche, formation et développement  
Institut national de santé publique du Québec

**Geneviève Beauregard**, nutritionniste

Unité des communications, Direction Secrétariat général et communications  
Institut national de santé publique du Québec

**Martine Pageau**, nutritionniste

Service de promotion des saines habitudes de vie  
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

**Marie-Claude Paquette**, nutritionniste et conseillère scientifique

Équipe poids, Unité Habitudes de vie  
Institut national de santé publique du Québec

**Danielle St-Laurent**, coordonnatrice

Unité Connaissance-surveillance, Direction Recherche, formation et développement  
Institut national de santé publique du Québec

#### SOUTIEN À L'ÉDITION

**Julie Trudel**, conseillère en communication

**Geneviève Beauregard**, nutritionniste

Unité des communications, Direction Secrétariat général et communications  
Institut national de santé publique du Québec

#### GRAPHISME

**Lucie Chagnon**

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 3<sup>e</sup> trimestre 2009

Bibliothèque et archives nationales du Québec

Bibliothèque et archives Canada

ISBN : 978-2-550-56725-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-56726-4 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2009)

# Coup d'œil sur l'alimentation des adultes québécois

En ce début de millénaire, à quoi ressemble l'alimentation des adultes québécois? S'est-elle améliorée depuis la dernière enquête nutritionnelle en 1990? Les Québécois rencontrent-ils les recommandations officielles quant aux types d'aliments et aux quantités à consommer? Comblent-ils leurs besoins en nutriments? Que consomment-ils aux repas? Et les collations, font-elles partie de leurs habitudes alimentaires?

Ces questions sont d'autant plus intéressantes dans le contexte où la disponibilité des aliments sur le marché, le mode de vie ainsi que les habitudes de consommation se sont transformés au Québec au cours des dernières décennies. Ainsi, le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir* a été développé par le gouvernement du Québec<sup>1</sup>. Ce plan d'action fait état des orientations du gouvernement et des actions à poursuivre et à mettre en place pour favoriser entre autres une saine alimentation auprès des Québécois.

Ce résumé présente de façon sommaire la mise à jour des informations sur les habitudes alimentaires des adultes du Québec. Ces informations ont été approfondies dans un rapport plus détaillé intitulé *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*<sup>2</sup>. Il peut intéresser les professionnels de la santé, les décideurs et les acteurs oeuvrant dans les secteurs agroalimentaire, communautaire, de soutien à la famille et aux aînés, de loisir ou de sport.



## Pour en savoir plus

On retrouve sur le site Web de l'Institut la version intégrale du rapport *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*<sup>2</sup>.

D'autres études issues des données du volet nutritionnel de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC cycle 2.2) sont aussi à paraître :

→ *La sécurité alimentaire et les apports nutritionnels des Québécois*;

→ *Le poids corporel et les apports alimentaires des Québécois*.

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

## Méthodologie

Ce document présente les principaux résultats du volet nutritionnel de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC 2.2) qui s'est déroulée tout au long de l'année 2004 auprès de la population canadienne, dont 2 629 adultes québécois âgés de 19 ans et plus<sup>2,3</sup>. Tous ces participants ont rempli un premier questionnaire alimentaire appelé «Rappel alimentaire de 24 heures». Les répondants devaient alors rapporter de façon précise tous les aliments et les boissons qu'ils avaient consommés la veille de l'entrevue. De plus, 40 % de ces participants ont rempli un deuxième rappel alimentaire afin d'ajuster les données pour qu'elles reflètent mieux la consommation alimentaire et les apports nutritionnels habituels des adultes québécois. Ce sont toutefois les données recueillies lors de la première entrevue qui ont servi à vérifier certaines

habitudes alimentaires telles que la consommation des boissons, la prise des repas et des collations ou les lieux de préparation des aliments consommés. Les résultats portant sur la consommation alimentaire ont été comparés aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* de 1992, soit la version du guide qui était en vigueur au moment de l'enquête<sup>4</sup>. Les apports en énergie et en nutriments ont été comparés aux apports nutritionnels de référence<sup>5</sup>. Enfin, des comparaisons sommaires ont été effectuées avec l'enquête québécoise sur la nutrition réalisée en 1990<sup>6</sup>. Cependant, comme la méthode d'enquête de 2004 différait de celle de 1990, le lecteur doit garder en tête que ces comparaisons ne sont présentées qu'à titre indicatif.

# Consommation alimentaire et tendances observées

Il est possible de combler ses besoins en énergie et en nutriments quand on consomme les quantités d'aliments recommandées par le Guide alimentaire canadien<sup>4</sup>. Le Guide distingue quatre groupes alimentaires : le groupe des légumes et des fruits, celui des produits laitiers, celui des produits céréaliers et celui des viandes et de leurs substituts. Les résultats concernant les quatre groupes d'aliments sont présentés en fonction de la consommation habituelle des adultes du Québec.

TABLEAU 1

Consommation habituelle des quatre groupes d'aliments par les adultes québécois et pourcentage de la population rencontrant ou non les quantités suggérées par le Guide alimentaire canadien

	CONSOMMATION SUGGÉRÉE PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE	CONSOMMATION* DES QUÉBÉCOIS	QUÉBÉCOIS QUI CONSOMMENT LES PORTIONS SUGGÉRÉES	QUÉBÉCOIS QUI NE CONSOMMENT PAS LES PORTIONS MINIMALES SUGGÉRÉES
Légumes et fruits	5-10 portions	5,7 portions	54 %	39 %
Produits laitiers	2-4 portions	1,6 portion	32 %	66 %
Produits céréaliers	5-12 portions	5,7 portions	64 %	35 %
Viandes et substituts	100-300 grammes	187 grammes	89 %	F

Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier maître.

\* Nombre médian de portions ou de grammes habituellement consommés.

F Donnée non publiée car le coefficient de variation est supérieur à 33,3 %.

## La consommation de légumes et de fruits progresse lentement, mais sûrement



Les légumes et les fruits sont de bonnes sources de fibres alimentaires, de vitamines A et C, d'acide folique, de magnésium et de potassium. Consommés en quantité suffisante, ils peuvent réduire le risque d'être atteint d'une maladie chronique comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète. La consommation des légumes et des fruits est également un bon reflet de la qualité générale de l'alimentation.

Le Tableau 1 indique que les adultes du Québec consomment habituellement 5,7 portions de légumes et de fruits par jour et qu'un peu plus de la moitié rencontrent les quantités suggérées par le Guide alimentaire, soit entre 5 et 10 portions par jour. À l'inverse, 39 % des adultes québécois, soit 42 % des femmes et 35 % des hommes, n'atteignent pas le nombre minimal de portions suggérées.

Les principaux fruits consommés par les Québécois sont les jus, suivis des pommes, des melons, des bananes et des agrumes. Du côté des légumes, ce sont la tomate, la laitue et les autres légumes verts feuillus ainsi que les pommes de terre qui sont consommés en plus grande quantité.

Les résultats ont révélé que les Québécois qui sont dans les catégories de scolarité ou de capacité de revenu les plus basses consomment moins de légumes et de fruits que les personnes les plus instruites ou les mieux rémunérées, un phénomène qui a déjà été documenté dans d'autres pays occidentaux<sup>7-9</sup>. Les actions de promotion d'une saine alimentation doivent donc tenir compte des groupes défavorisés et ceux-ci doivent avoir accès à des aliments sains dans leur milieu de vie.



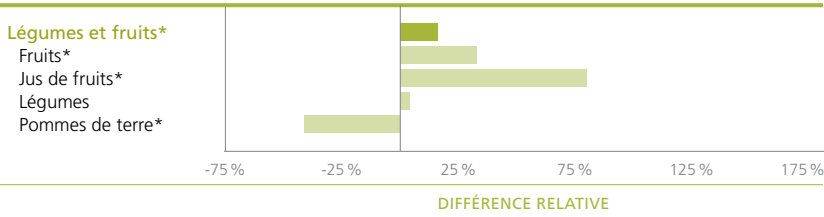
Le *Programme national de santé publique 2003-2012* vise à augmenter de 5 % la proportion de personnes qui consomment quotidiennement au moins cinq portions de légumes et de fruits<sup>10</sup>. La mise en œuvre de politiques alimentaires et le déploiement de campagnes de communication sociétales viennent contribuer à l'atteinte de cet objectif. En 2004, la proportion de personnes qui consommaient au moins cinq portions de légumes et de fruits se chiffrait à 61 % alors qu'en 1990, elle s'élevait à 43 % chez les individus de 18 ans et plus. On peut donc noter une amélioration appréciable. Il semble que ce soit surtout les fruits et les jus de fruits qui ont le plus contribué à cette augmentation.

À l'inverse, on remarque à la Figure 1 que la consommation de pommes de terre semble avoir diminué depuis 1990.

Les Québécois, en particulier les jeunes adultes, auraient avantage à accroître leur consommation de fruits entiers et à réduire celle des jus de fruits. En effet, 44 % des portions de fruits consommées le jour précédant l'enquête l'ont été sous forme de jus. Les jus de fruits fournissent certes des nutriments mais aussi beaucoup de calories s'ils sont consommés en grande quantité. De plus, ils privent le consommateur des fibres que contient le fruit entier.

FIGURE 1

**COMPARAISON<sup>†</sup> DE LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS DES ADULTES QUÉBÉCOIS EN 2004 AVEC CELLE DE 1990**



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître ; Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la nutrition (1990).

† Différences relatives des quantités moyennes consommées en grammes, 1990 étant l'année de référence.

\* Différences significatives.

## La consommation de produits laitiers demeure insuffisante



Les produits laitiers constituent de bonnes sources de protéines, de vitamine D et de calcium, des nutriments essentiels à la santé des os et des dents, entre autres. Or, les adultes du Québec n'en consomment que 1,6 portion par jour, alors que le Guide alimentaire canadien en recommande entre 2 et 4 portions, ce qui signifie que les deux tiers de la population adulte ne rencontrent pas ces recommandations (Tableau 1).

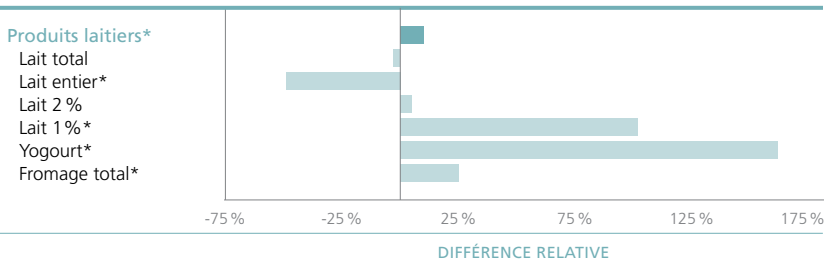
La consommation globale des produits laitiers ne semble pas s'être améliorée depuis 1990, car le nombre de portions consommées n'est que légèrement plus élevé en 2004 (Figure 2).

Le fromage et le lait sont les principaux produits laitiers consommés. La consommation de

fromage semble d'ailleurs avoir augmenté depuis 1990 tout comme celle du yogourt. Le fromage consommé par les Québécois est assez gras ; il fournit à lui seul 12 % de l'apport en gras quotidien. Il convient de souligner un progrès : le lait frais que privilégient les Québécois est moins gras ; les laits contenant 2 % et 1 % de matières grasses sont maintenant les plus populaires. En effet, le lait entier ne représente que 12 % de la consommation quotidienne de lait alors qu'en 1990, il en représentait 30 %. Il semble donc que les messages encourageant les adultes du Québec à consommer du lait réduit en matières grasses aient été entendus.

FIGURE 2

**COMPARAISON<sup>†</sup> DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS DES ADULTES QUÉBÉCOIS EN 2004 AVEC CELLE DE 1990**



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître ; Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la nutrition (1990).

† Différences relatives des quantités moyennes consommées en grammes, 1990 étant l'année de référence.

\* Différences significatives.

## Une consommation encore trop faible de produits céréaliers à grains entiers



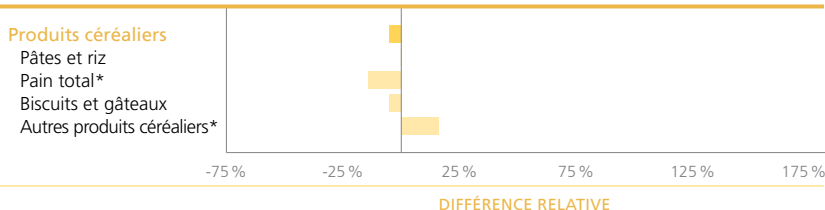
Les produits céréaliers fournissent des glucides, certaines vitamines B, du fer et du magnésium. Ceux à grains entiers représentent d'excellentes sources de fibres alimentaires. Près des deux tiers des adultes du Québec consomment quotidiennement entre 5 et 12 portions de produits céréaliers, soit environ 5,7 portions par jour. À l'inverse, 35 % n'en consomment pas suffisamment (Tableau 1).

Les produits céréaliers les plus consommés par les adultes québécois sont le pain, les pâtes alimentaires et le riz, les biscuits et les gâteaux ainsi que les autres produits céréaliers comme les muffins, les bagels, les pains pitas.

La consommation de pain semble avoir légèrement diminué depuis 1990 (Figure 3). Toutefois, la part du pain blanc par rapport à celle du pain à grains entiers semble être restée la même, car il représente toujours près des deux tiers de la consommation de pain. En fait, les produits céréaliers à grains entiers demeurent peu consommés par les Québécois. Il serait avantageux que ces produits se retrouvent davantage à leur menu quotidien.

FIGURE 3

COMPARAISON<sup>†</sup> DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS CÉRÉALIERES DES ADULTES QUÉBÉCOIS EN 2004 AVEC CELLE DE 1990



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître; Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la nutrition (1990).

† Différences relatives des quantités moyennes consommées en grammes, 1990 étant l'année de référence.

\* Différences significatives.

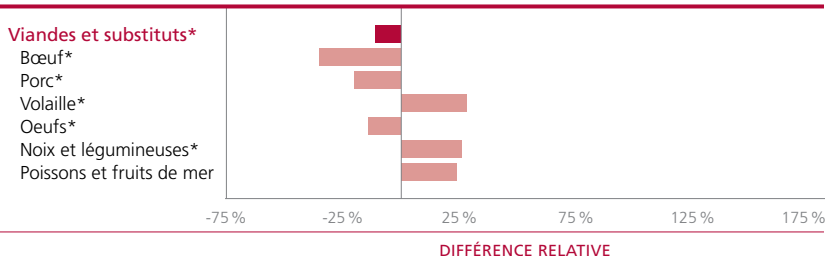
## La viande est consommée en quantité suffisante, mais pas le poisson, les légumineuses et le tofu



Les viandes, la volaille, le poisson et leurs substituts comme les légumineuses, les noix et les graines fournissent une grande partie des protéines quotidiennes, des lipides (ou gras), des vitamines B comme la thiamine et la vitamine B<sub>12</sub>, du fer, du zinc et du phosphore. La consommation habituelle des viandes et de leurs substituts est de 187 grammes par jour chez les adultes québécois. La grande majorité d'entre eux semblent en consommer en quantité suffisante (Tableau 1). La volaille et le bœuf sont les viandes les plus populaires, suivis du porc et du jambon. Viennent ensuite les noix et les légumineuses, le poisson et les fruits de mer, les œufs et les charcuteries.

FIGURE 4

COMPARAISON<sup>†</sup> DE LA CONSOMMATION DE VIANDES ET SUBSTITUTS DES ADULTES QUÉBÉCOIS EN 2004 AVEC CELLE DE 1990



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître; Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la nutrition (1990).

† Différences relatives des quantités moyennes consommées en grammes, 1990 étant l'année de référence.

\* Différences significatives.

En comparant les résultats de 2004 avec ceux de 1990 (Figure 4), on note une baisse de la consommation de viande, en particulier de bœuf, et ce sont surtout les hommes qui auraient réduit leur consommation. Les adultes québécois semblent aussi avoir réduit leur consommation de porc, de jambon et d'œufs, mais ils consomment davantage de volaille. On note une petite augmentation de la consommation de poisson et de fruits de mer depuis 1990. Cette hausse n'est toutefois pas significative et demeure insuffisante pour atteindre la nouvelle recommandation de deux portions par semaine<sup>11</sup>. Enfin, les substituts de la viande comme les noix, les légumineuses et le tofu sont un peu plus consommés en 2004 mais ils sont encore peu présents dans l'assiette des Québécois.

## Une consommation élevée des « autres aliments » : ils fournissent près du quart des calories

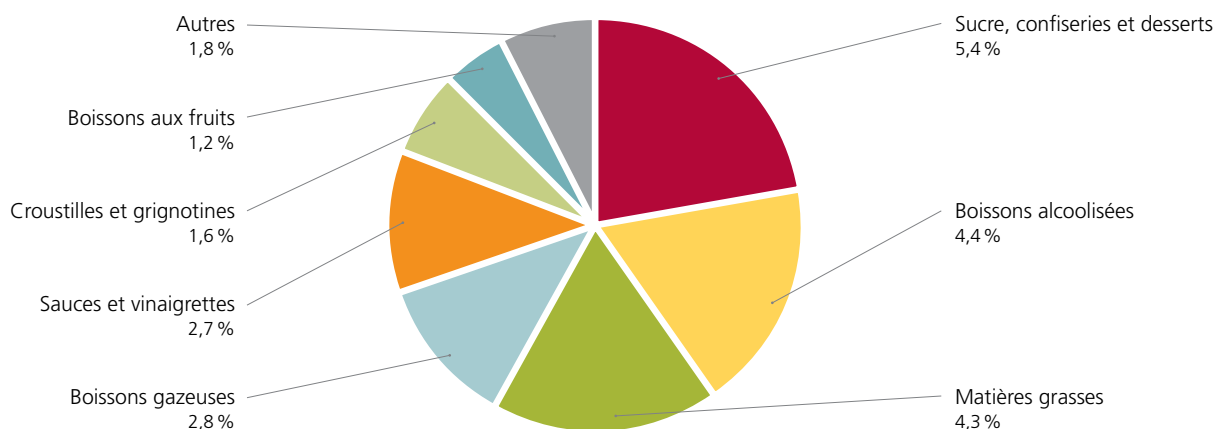


La catégorie appelée « autres aliments » regroupe les aliments qui ne font pas partie des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Ce sont les graisses alimentaires, les sucreries, les boissons (gazeuses, alcoolisées, aux fruits, eau, etc.), les sauces et vinaigrettes, les grignotines, de même que les condiments et les épices. Il n'y a pas de recommandations spécifiques pour les aliments de cette catégorie, car ils sont souvent de faible valeur nutritive, très gras, très sucrés ou très salés. Le Guide alimentaire recommande toutefois d'en limiter la consommation ou de ne les consommer que de façon occasionnelle. Il convient toutefois de souligner que certaines huiles végétales comme l'huile de canola, d'olive ou de soya sont des sources de bons gras pour la santé tels que les gras monoinsaturés et polyinsaturés. Le Guide alimentaire publié en 2007 recommande d'ailleurs de consommer les gras insaturés en petite quantité, soit environ 30 à 45 ml par jour (2 à 3 cuillerées à table)<sup>11</sup>.

Les « autres aliments » occupent une place considérable dans l'alimentation des adultes du Québec, puisqu'ils ont fourni près du quart des calories ingérées le jour précédant l'entrevue. La Figure 5 illustre les aliments ou certains sous-groupes d'aliments de cette catégorie qui contribuent à l'apport calorique des adultes québécois. Ce sont le sucre (sucre blanc, gelées, confitures, sirops et miel), les confiseries et les desserts très sucrés ou très gras qui fournissent le plus de calories aux adultes, suivis des boissons alcoolisées. Lorsqu'elles sont regroupées, les matières grasses ajoutées comme le beurre, la margarine et les huiles végétales, contribuent à 4 % de l'apport calorique total. Elles sont suivies par les boissons gazeuses régulières, les sauces et vinaigrettes et les grignotines. La Figure 6 indique que les Québécois semblent consommer moins de sucre qu'en 1990, mais beaucoup plus de vinaigrettes, en particulier chez les jeunes adultes. Les hommes consomment plus de sauces, comme les sauces BBQ, soya, le ketchup et la moutarde, que les femmes. À l'inverse, la consommation totale de matières grasses semble un peu plus faible en 2004 qu'en 1990. Les adultes québécois consomment moins de margarine, mais plus d'huiles végétales.

FIGURE 5

Proportion des calories totales de la journée fournies par les aliments et les breuvages de la catégorie des « Autres aliments »



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier maître.



## Les boissons

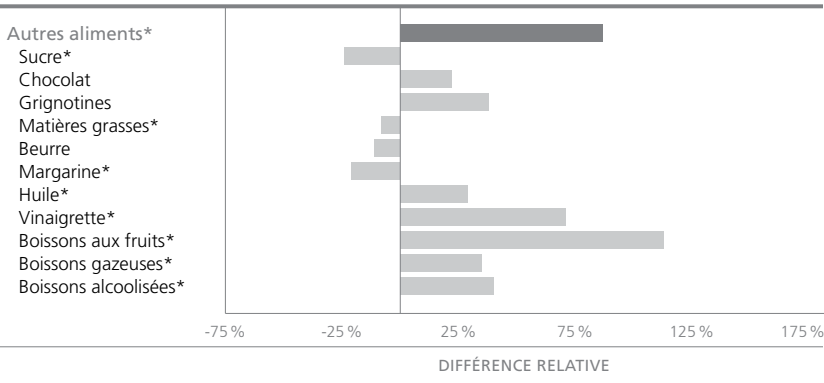
La Figure 7 présente les quantités de boissons consommées par les adultes du Québec le jour précédant l'entrevue. Les données présentées concernent les consommateurs (les personnes qui avaient bu ces boissons au cours de cette journée) et la population adulte en général (consommateurs et non-consommateurs confondus). On remarque que les adultes du Québec avaient bu en moyenne près de trois verres d'eau et deux tasses de thé ou de café au cours de cette journée. En ce qui concerne les boissons gazeuses, la quantité consommée était d'une demi-tasse (143 ml) pour la population adulte en général, mais s'élevait à plus d'une cannette et demie par jour (522 ml) chez les consommateurs. Notons aussi que les boissons gazeuses régulières (sucrées) sont les plus populaires et qu'elles

représentent près des trois quarts des boissons gazeuses consommées. En moyenne, 58 ml de boissons sucrées aux fruits ont été consommés par les adultes en général alors que les consommateurs de ces boissons en avaient bu 387 ml. Enfin, le jour qui a précédé l'enquête, les adultes québécois ont consommé en moyenne 194 ml de boissons alcoolisées. Si on ne considère que les consommateurs, la quantité moyenne a été estimée à 593 ml.

La consommation de boissons aux fruits, gazeuses et alcoolisées s'est accrue au fil des années, particulièrement chez les hommes. En effet, depuis 1990, la consommation de boissons aux fruits aurait doublé et celle des boissons gazeuses et alcoolisées aurait augmenté respectivement de 35 % et 40 % (Figure 6).

FIGURE 6

COMPARAISON DE LA CONSOMMATION DES «AUTRES ALIMENTS» DES ADULTES QUÉBÉCOIS EN 2004 AVEC CELLE DE 1990



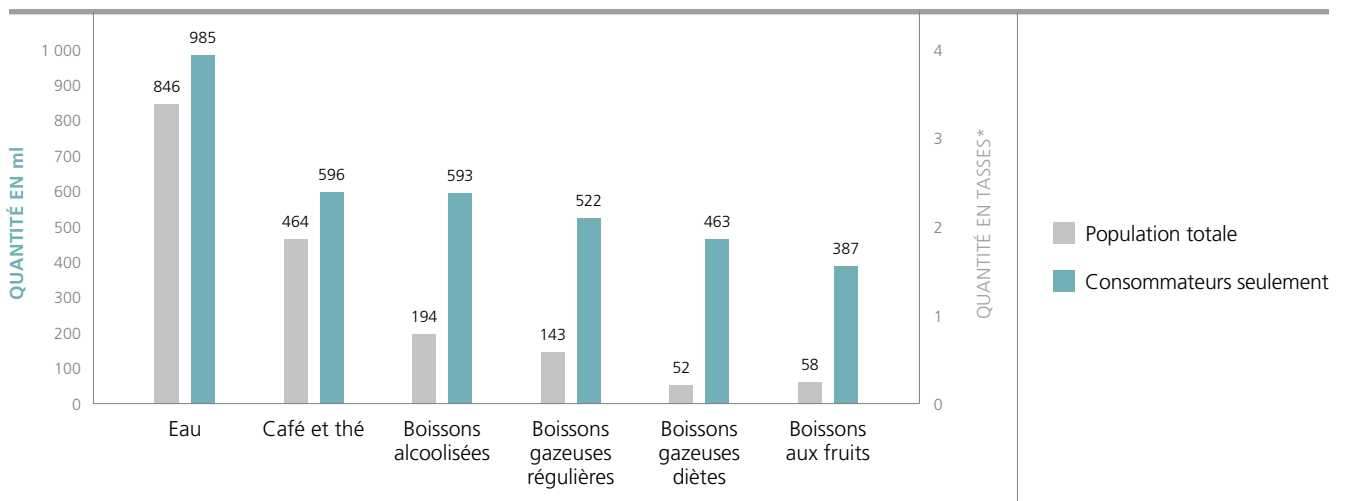
Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître ; Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la nutrition (1990).

† Différences relatives des quantités moyennes consommées en grammes, 1990 étant l'année de référence.

\* Différences significatives.

FIGURE 7

Consommation de boissons par les adultes québécois le jour précédant l'enquête



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier maître.

\* 250 ml = 1 tasse



# Quelques habitudes alimentaires

## Le souper : le repas le plus copieux des Québécois

Près de 81 % des adultes du Québec avaient pris trois repas le jour précédent l'entrevue et 18 % en avaient pris deux. Ce sont surtout les jeunes hommes âgés entre 19 et 30 ans qui n'avaient pris que deux repas.

Le souper est généralement le repas le plus copieux et il comprend une plus grande variété d'aliments. En conséquence, c'est ce repas qui contribue le plus à l'apport en énergie (36 %) et en nutriments des Québécois. Même

si le repas du midi semble moins copieux qu'en 1990, il est le second repas à fournir le plus d'énergie, soit près du quart des calories quotidiennes consommées. En ce qui concerne le déjeuner, il est le repas le plus léger de la journée. Les Québécois semblent toutefois plus nombreux à prendre ce repas en 2004 comparativement à 1990. Conséquemment, l'apport en calories et en nutriments à ce repas est plus élevé qu'auparavant.

Quant aux collations, elles font désormais partie des habitudes alimentaires des adultes québécois puisqu'ils en prennent un peu moins de trois par jour. Regroupées, elles fournissent autant de calories que le déjeuner, soit près du cinquième du total de la journée. Notons que les collations sont prises plus souvent en soirée, surtout chez les jeunes adultes.

FIGURE 8

Répartition des groupes alimentaires aux repas et aux collations des adultes québécois



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier Maître.

La Figure 8 illustre la composition des repas et des collations en groupes d'aliments. On peut dégager les observations suivantes :

- Les légumes et les fruits sont surtout consommés au souper, puis au dîner.
- Les produits laitiers sont répartis de façon comparable entre les trois repas, mais il s'en consomme un peu moins au moment des collations.
- Les produits céréaliers sont davantage consommés au souper et de façon semblable au déjeuner et au dîner.
- Les viandes et leurs substituts sont surtout consommés au souper, puis au dîner.
- Plus de la moitié des « autres aliments » comme les confiseries, les grignotines, les boissons sucrées ou alcoolisées sont consommées lors des collations, au détriment des légumes, des fruits, des produits laitiers et des produits céréaliers à grains entiers.



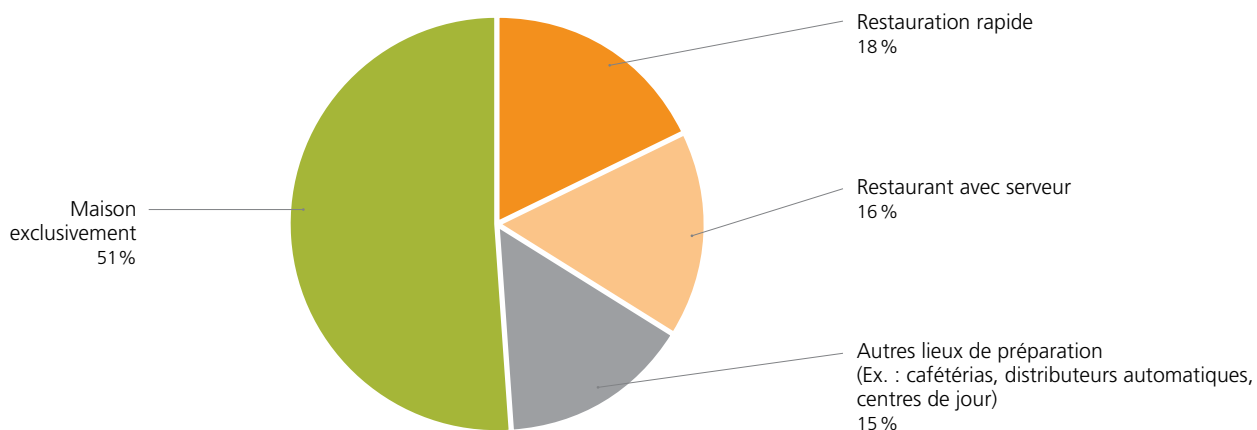
## La moitié des Québécois ont consommé des aliments préparés à l'extérieur de la maison

Il est bien connu que les horaires de travail chargés et le mode de vie réduisent souvent le temps consacré à l'achat des aliments et à la préparation des repas<sup>12, 13</sup>. C'est pourquoi les aliments prépréparés et achetés à l'épicerie ou encore préparés dans un restaurant sont de plus en plus consommés par les Québécois. En effet, l'enquête a montré que le jour précédant l'entrevue, la moitié des adultes du Québec avaient mangé des aliments préparés exclusivement à la maison alors que l'autre moitié avaient consommé des aliments préparés à l'extérieur (Figure 9). Lorsque les aliments n'avaient pas été préparés à la maison, ils provenaient soit de la restauration rapide, d'un restaurant avec serveur ou d'un autre lieu tel que les cafétérias, les distributeurs automatiques et les centres de jour.

Les hommes, en particulier les plus jeunes, étaient plus nombreux que les femmes à avoir consommé des aliments préparés à l'extérieur de la maison, et surtout des aliments de restauration rapide. En effet, 15 % des femmes et 21 % des hommes avaient mangé des aliments préparés dans des établissements de restauration rapide, ce pourcentage augmentant à 30 % chez les jeunes hommes. Dans l'ensemble, les Québécois consomment moins d'aliments de restauration rapide (18 %) que les autres Canadiens adultes (28 %) et ils sont plus nombreux que ces derniers à consommer des aliments préparés exclusivement à la maison.

FIGURE 9

Lieux de préparation des aliments consommés par les adultes du Québec



Source des données : Statistique Canada, ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004) – Fichier maître.

## Les principales lacunes nutritionnelles observées

Les aliments fournissent divers éléments nutritifs ainsi que les calories dont le corps a besoin pour rester en santé et prévenir certaines maladies. Lorsque le quart de la population adulte n'atteint pas les recommandations officielles pour un nutriment, cela devient inquiétant d'un point de vue de santé publique. C'est le cas pour les apports en lipides (ou gras). Si on calcule le pourcentage de calories qu'ils fournissent, on constate que les apports sont trop élevés pour le quart des adultes du Québec. Cela est une conséquence de leur consommation trop élevée de matières grasses, de viandes, de fromages gras et de produits transformés riches en gras. On note aussi que très peu de Québécois âgés de 19 ans et plus ont des apports suffisants en fibres alimentaires dont les principales sources sont les fruits, les légumes ainsi que les produits céréaliers à grains entiers.

TABLEAU 2

### Principales lacunes nutritionnelles chez les adultes québécois

NUTRIMENTS	RÉSULTATS
Lipides (gras)	Le quart des adultes ont des apports trop élevés.
Fibres alimentaires	Une très faible proportion des adultes ont des apports suffisants.
Vitamine D et calcium	Seulement 4 adultes sur 10 ont des apports suffisants.
Potassium	Un peu moins de 1 personne sur 10 a des apports suffisants.
Magnésium	Le tiers des adultes ont des apports trop faibles, dont 70 % des hommes âgés de plus de 70 ans.
Vitamine A	Près du quart des adultes ont des apports trop faibles et cette proportion augmente avec l'âge.
Vitamine C et zinc	Près de 2 hommes sur 5 âgés de 71 ans et plus ont des apports trop faibles.
Folate	Le tiers des femmes de plus de 70 ans ont des apports trop faibles.
Sodium	Les apports en sodium sont trop élevés pour 87 % des adultes du Québec.

Du côté des vitamines et des minéraux, les Québécois sont nombreux à ne pas avoir des apports suffisants en vitamine D et en calcium, ceci résultant de leur faible consommation de produits laitiers. Ils ont également de la difficulté à rencontrer leurs besoins en potassium, la source de ce nutriment étant principalement les fruits et les légumes. De plus, l'apport en magnésium, que l'on retrouve surtout dans les légumineuses, les viandes, les noix et les grains entiers ainsi que dans les légumes feuillus vert foncé, est insuffisant chez le quart d'entre eux

et ce pourcentage augmente avec l'âge. Près de la moitié des hommes de 71 ans et plus présentent des apports insuffisants en zinc, un minéral qui est particulièrement abondant dans les viandes, les mollusques, les noix et les grains entiers.

L'apport en vitamine A est insuffisant pour près du quart des adultes. Les principales sources de cette vitamine sont soit d'origine animale comme le foie, les produits laitiers ou le poisson, ou encore d'origine végétale comme les légumes et les fruits orange foncé.

En général, les apports en vitamine C et en folates sont adéquats. Cependant, des proportions importantes de personnes âgées, et surtout des hommes âgés de plus de 70 ans, ont un apport insuffisant en vitamine C et le tiers des femmes du même âge ont un faible apport en folate. Notons que les principales sources alimentaires de vitamine C sont les fruits et les légumes et celles des folates sont les produits céréaliers, les légumes vert foncé et les légumineuses.

## La consommation alimentaire chez les personnes âgées : parfois insuffisante

Les résultats de l'enquête indiquent que les personnes âgées de plus de 70 ans ont plus de difficulté que les plus jeunes à atteindre les recommandations du Guide alimentaire canadien. Les personnes âgées ont aussi un apport calorique qui est relativement faible, notamment les femmes de 71 ans et plus.

La consommation de légumes et de fruits est insuffisante pour 55 % des personnes âgées de 71 ans et plus alors que chez les jeunes âgés entre 19 et 30 ans, ce pourcentage est de 32 %. En ce qui concerne les produits laitiers, près des trois quarts des personnes de plus de 50 ans ne consomment pas les deux portions quotidiennes recommandées. La consommation de produits céréaliers diminue aussi avec l'âge et près des deux tiers des femmes de plus de 70 ans ne consomment pas le nombre minimal de cinq portions suggérées.

Pour la consommation de viandes et de leurs substituts, les femmes plus âgées sont moins nombreuses à atteindre les suggestions du Guide alimentaire canadien comparativement aux personnes des autres groupes d'âge.

Points positifs, l'alimentation des personnes âgées comprend moins d'aliments très gras, très sucrés ou très salés que celle des plus jeunes adultes. De plus, les personnes âgées consomment surtout des aliments préparés à la maison.



### Lacunes dans l'alimentation des Québécois âgés de 51 ans et plus

- > Consommation insuffisante de légumes et de fruits chez les 71 ans et plus.
- > Consommation insuffisante de produits laitiers à partir de 51 ans.
- > Consommation insuffisante de produits céréaliers chez les 71 ans et plus.
- > Consommation insuffisante de viandes et de leurs substituts chez les femmes de 71 ans et plus.

## Des habitudes alimentaires à améliorer chez les jeunes adultes



Comparativement aux adultes plus âgés, les jeunes adultes consomment plus de boissons gazeuses et de boissons alcoolisées de même que d'aliments préparés en restauration rapide, particulièrement les jeunes hommes âgés entre 19 et 30 ans. Il faut aussi noter qu'ils déjeunent moins et qu'ils ingèrent plus de calories aux collations comparativement à leurs aînés. Ces habitudes sont particulièrement caractéristiques des jeunes hommes.

### Quelques mauvaises habitudes alimentaires des jeunes adultes québécois

- > Consommation élevée d'aliments très gras, très sucrés ou salés.
- > Consommation élevée d'aliments préparés dans des commerces de restauration rapide.
- > Consommation élevée de boissons gazeuses.
- > Consommation plus élevée de boissons alcoolisées.
- > Déjeunent moins.

# Conclusion

Une saine alimentation contribue au bien-être physique et mental, à un apport optimal en énergie, à un poids santé, bref à une meilleure santé globale. De plus, il est aujourd'hui reconnu qu'une alimentation équilibrée contribue à prévenir de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et certains types de cancer<sup>14-19</sup>. Dans ce contexte, la surveillance des tendances, des changements ainsi que des risques ou des bénéfices liés aux habitudes alimentaires des divers groupes de la population est essentielle afin de pouvoir élaborer des stratégies d'intervention adaptées aux besoins de la population ainsi que des mesures d'amélioration de l'environnement et de l'offre alimentaire<sup>20</sup>.

Parmi les principales améliorations qui pourraient être apportées à l'alimentation des adultes du Québec, soulignons :



L'augmentation de la consommation :

- > de fruits entiers et de légumes,
- > de produits laitiers réduits en gras,
- > de produits céréaliers à grains entiers.

Ces aliments pourraient d'ailleurs être davantage inclus dans les collations.



La diminution de la consommation de lipides (en particulier les gras saturés et trans) par :

- > le choix de viandes maigres,
- > la sélection de fromages réduits en matières grasses,
- > l'ajout plus fréquent au menu de poisson et de substituts de la viande tels les légumineuses ou les noix,
- > l'utilisation des huiles végétales, qui sont riches en gras insaturés et faibles en gras saturés et en gras trans.



La diminution de la consommation d'aliments riches en sodium tels que les aliments transformés, les charcuteries, les grignotines, les produits céréaliers salés, etc.

De plus, comme les aliments à teneur élevée en sodium sont très présents dans l'environnement des Québécois, il est urgent que des actions soient prises, par exemple par l'industrie alimentaire ainsi que le milieu de la restauration, afin de réduire la quantité de sodium dans les produits offerts aux consommateurs.



La diminution de la consommation de boissons alcoolisées ainsi que des « autres aliments » qui sont riches en gras et en sucre raffiné.



## Références

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012. Québec : Gouvernement du Québec; 2006.
2. Blanchet C, Plante C, Rochette L. La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois. Rapport de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2). Québec : Institut national de santé publique du Québec; 2009.
3. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC): Information détaillée pour 2004 (Cycle 2.2). Gouvernement du Canada; 2005. [En ligne] : [http://www.statcan.gc.ca/cgi-bin/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5049&lang=fr&db=imdb&adm=8&dis=2](http://www.statcan.gc.ca/cgi-bin/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5049&lang=fr&db=imdb&adm=8&dis=2).
4. Santé Canada. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Gouvernement du Canada; Édition 1992. [En ligne] : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/hist/fg\\_history-histoire\\_ga-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/hist/fg_history-histoire_ga-fra.php).
5. Institute of Medicine of National Academies. Les apports nutritionnels de référence (ANREF). Le guide essentiel des besoins en nutriments. The National Academies Press. Washington. 2006.
6. Santé Québec, Bertrand L. (sous la direction de). Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition. Montréal : ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec; 1995.
7. Santé Canada. Sécurité alimentaire liée au revenu dans les ménages canadiens. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004). Ottawa : Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, Direction générale des produits de santé et des aliments, Gouvernement du Canada; 2007.
8. Power EM. Les déterminants de la saine alimentation chez les Canadiens à faible revenu. *Revue canadienne de santé publique*. 2005; 96(53):S37-S42.
9. Raine KD. Les déterminants de la saine alimentation au Canada : Aperçu et synthèse. *Revue canadienne de santé publique*. 2005; 96(3):S8-S15.
10. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Programme national de santé publique 2003-2012. Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Gouvernement du Québec; 2003.
11. Santé Canada. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, Édition 2007. Santé Canada, Gouvernement du Canada; [En ligne] : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/index-fra.php>.
12. Taylor JP, Evers S, McKenna M. Les déterminants de la saine alimentation chez les enfants et les jeunes. *Revue canadienne de santé publique*. 2005; 96(Supplément 3):S22-S29.
13. Pettinger C, Holdsworth M, Gerber M. Meal patterns and cooking practices in Southern France and Central England. *Public Health Nutrition*. 2006; 9(8):1020-1026.
14. Agence de santé publique du Canada. Maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux au Canada. Réseau canadien de la santé. 2005; [En ligne] : <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/>.
15. Agence de santé publique du Canada. Programme national intégré de prévention de maladies non transmissibles (CINDI). Gouvernement du Canada. 2003; [En ligne] : [http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cindi/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cindi/index_f.html).
16. Kerver JM, Yang EJ, Bianchi L, Song WO. Dietary patterns associated with risk factors for cardiovascular disease in healthy US adults. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2003; 78(6):1103-1110.
17. Eisenmann JC. Secular trends in variables associated with the metabolic syndrome of North American children and adolescents : a review and synthesis. *American Journal of Human Biology*. 2003; 15(6):786-794.
18. McCullough ML, Giovannucci EL. Diet and cancer prevention. *Oncogene*. 2004; 23(38):6349-6364.
19. Huot I, Paradis G, Receveur O, Ledoux M. Quebec Heart Health Demonstration Project Research Group. Correlates of diet quality in the Quebec population. *Public Health Nutrition*. 2004; 7(8):1009-1016.
20. Santé Canada. La surveillance alimentaire et nutritionnelle au Canada : une analyse de la conjoncture. Gouvernement du Canada; 2000. [En ligne] : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/environmental\\_scan\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/environmental_scan_f.html).





EXPERTISE  
CONSEIL



INFORMATION



FORMATION

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)



RECHERCHE  
ÉVALUATION  
ET INNOVATION



COLLABORATION  
INTERNATIONALE



LABORATOIRES  
ET DÉPISTAGE

Institut national  
de santé publique

Québec

