



**Enquête sociale et de santé  
auprès des enfants et des  
adolescents québécois 1999**

Les apports en macronutriments  
et en micronutriments:  
à la fois rassurants et inquiétants

Michèle Houde Nadeau  
Estelle Mongeau

Université   
de Montréal



**Les apports en nutriments**

- Apports médians provenant des aliments
- Énergie et macronutriments
  - protéines,
  - lipides (acides gras et cholestérol)
  - glucides, fibres
- Micronutriments
  - vitamines (A), B, C
  - minéraux: Ca, P, Mg, K, Na, (Fe)

Cette présentation a été effectuée le 30 novembre 2004, au cours de la journée « L'alimentation des jeunes Québécois : un portrait attendu, des actions bienvenues » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2004. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.

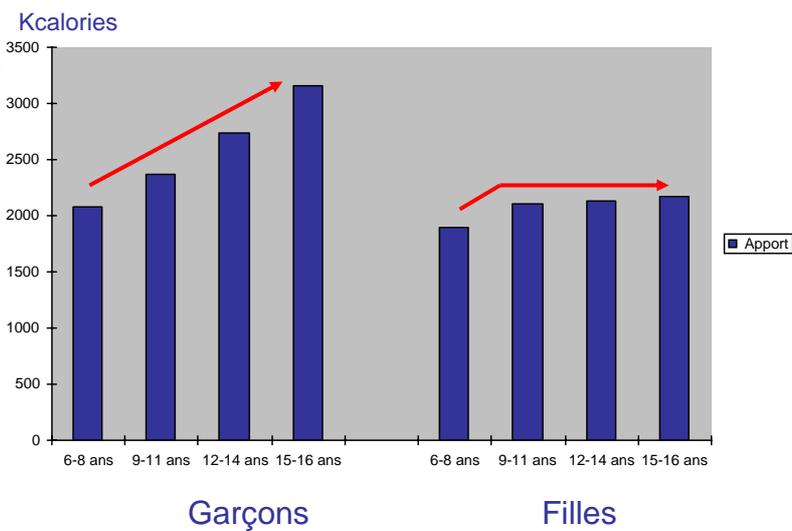


## Évaluation des apports Apports nutritionnels de référence (ANREF)

- **Énergie**
- Protéines, lipides, glucides:
  - % de l'énergie (ÉVA) et valeurs absolues
- Fibres, acides gras essentiels, micronutriments:
  - Risques d'apport inadéquat (BME)
  - Apports inférieurs aux normes (AS)
  - Sodium: limite supérieure d'apport (AMT)



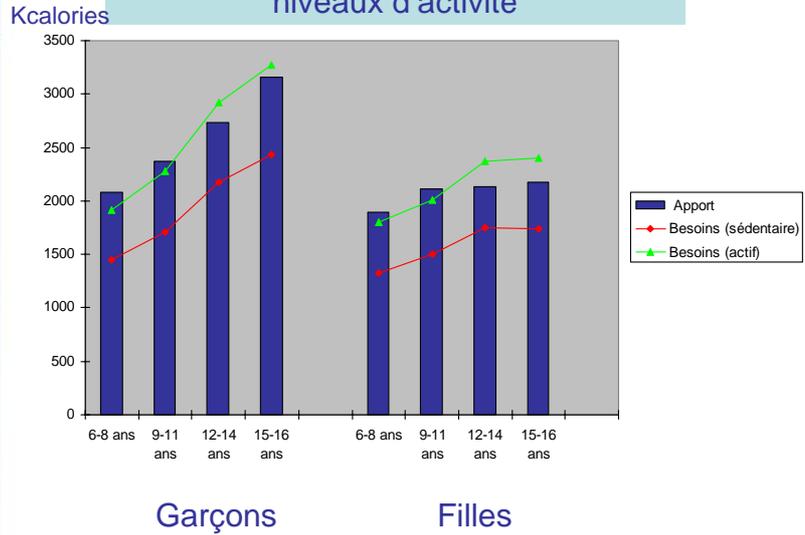
## Apport d'énergie chez les jeunes



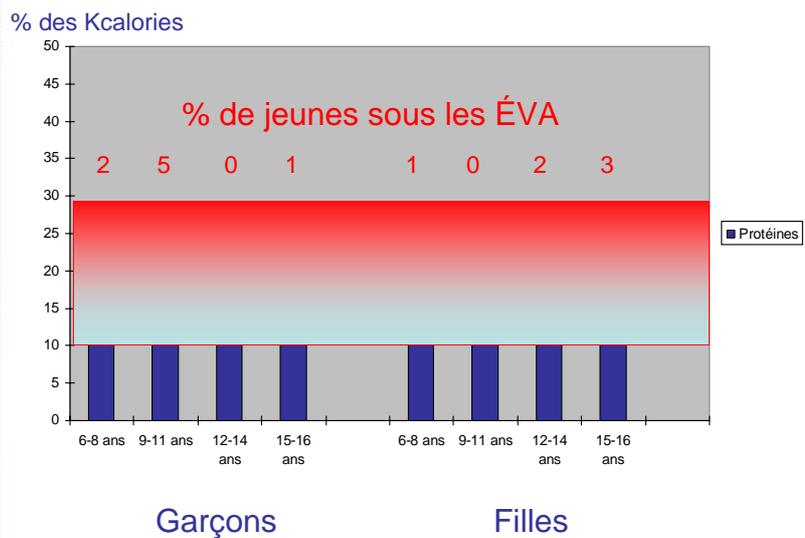


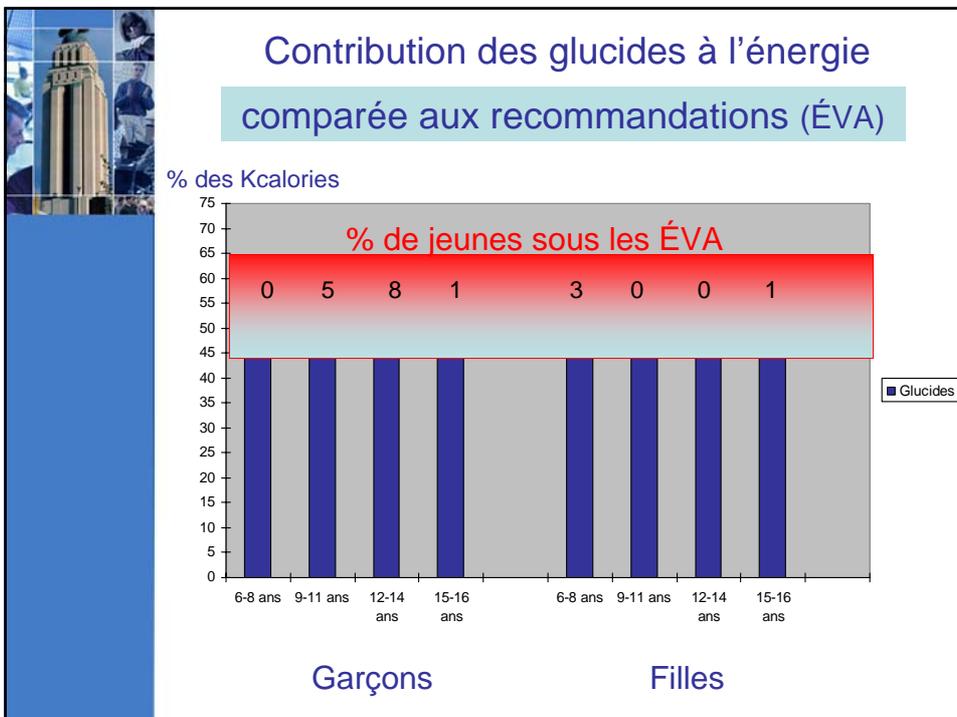
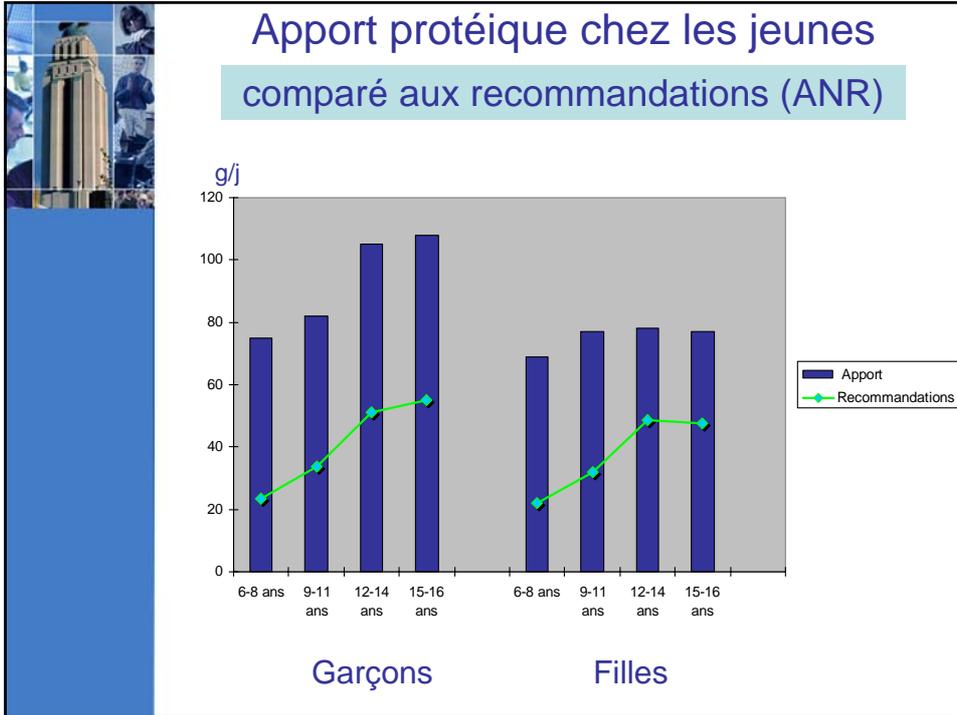
## Apport d'énergie chez les jeunes

comparé aux besoins estimés selon la taille et le poids actuels, pour deux niveaux d'activité



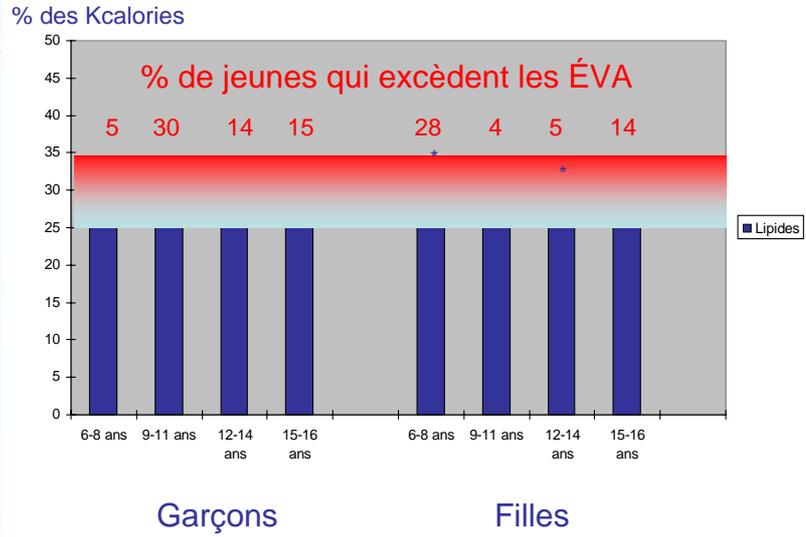
## Contribution des protéines à l'énergie comparée aux recommandations (ÉVA)



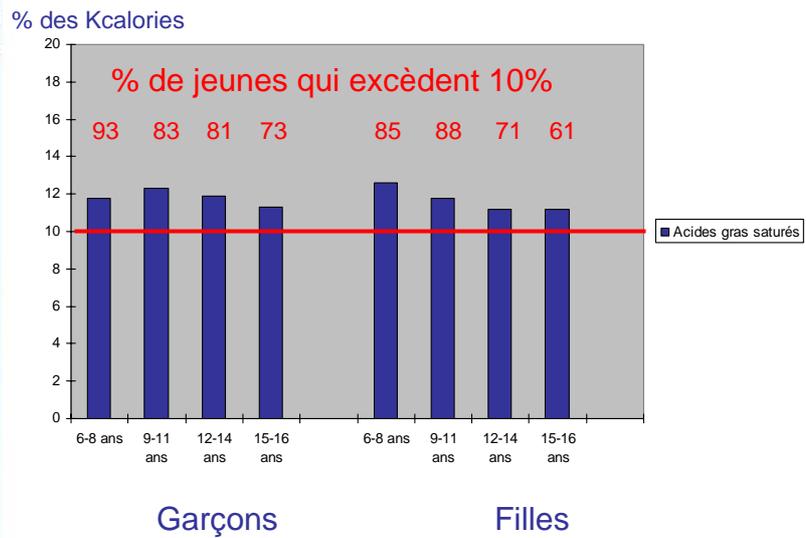


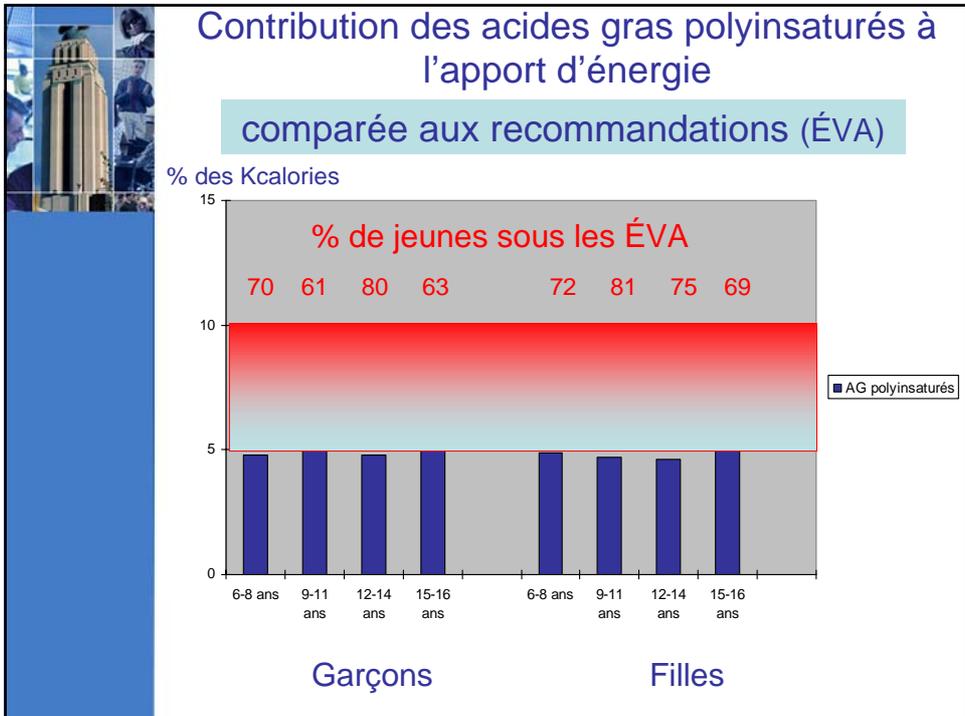
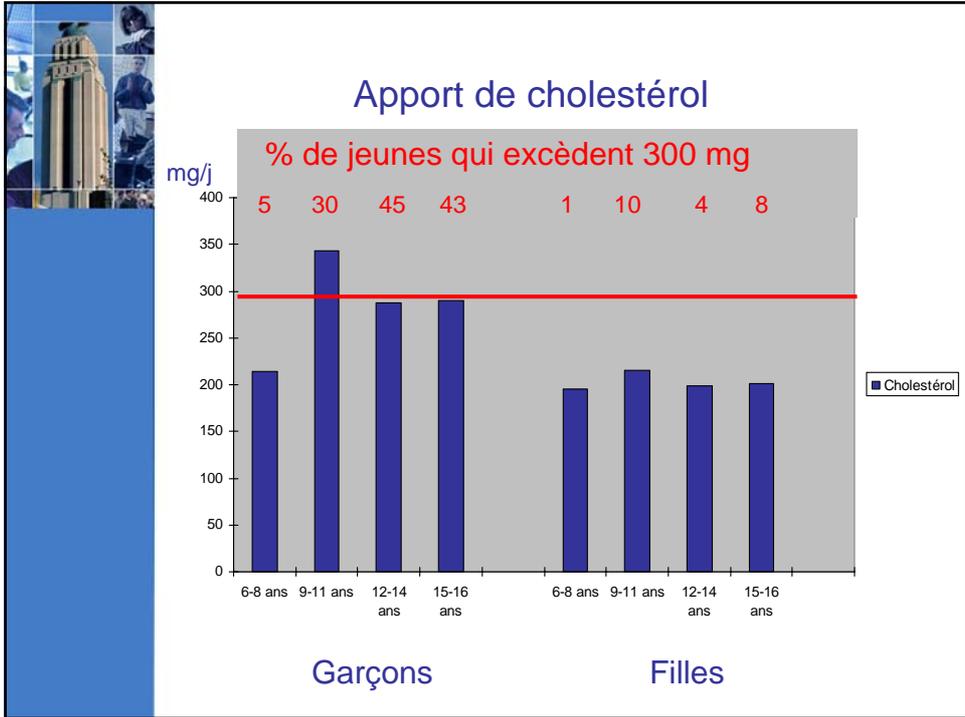


## Contribution des lipides à l'apport d'énergie comparée aux recommandations (ÉVA)



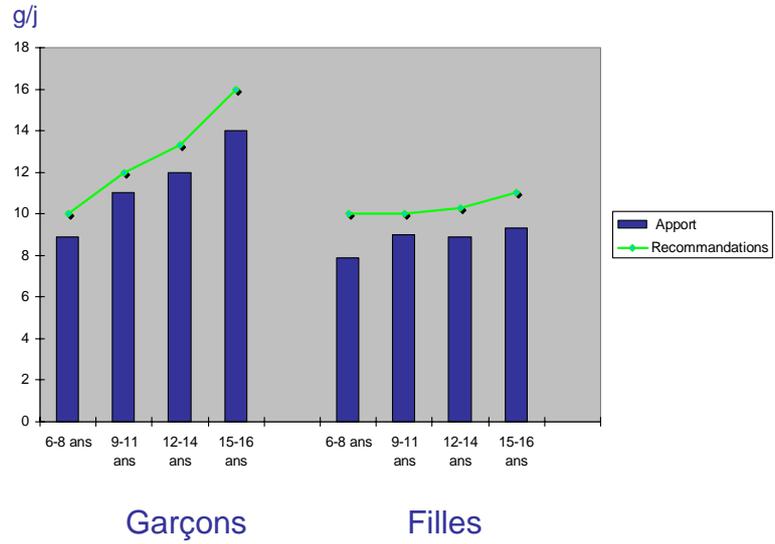
## Contribution des acides gras saturés à l'apport d'énergie



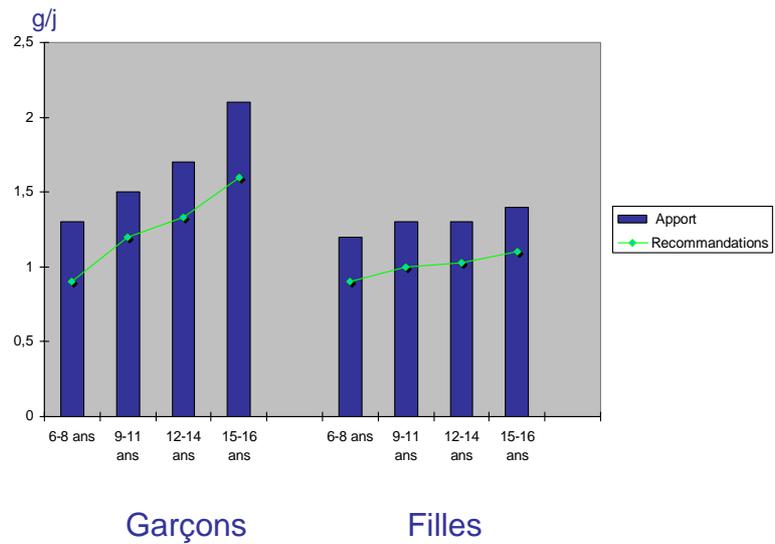




### Apport en acide linoléique (n-6) comparé aux recommandations (AS)

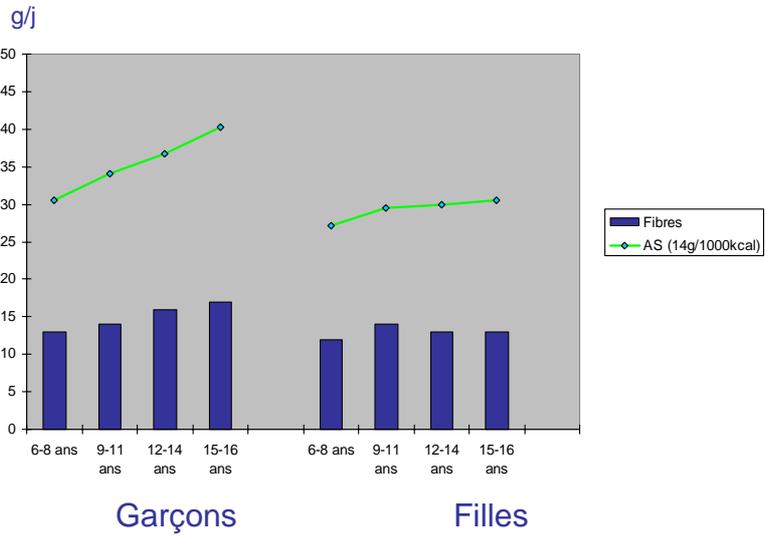


### Apport en acide linoléique (n-3) comparé aux recommandations (AS)

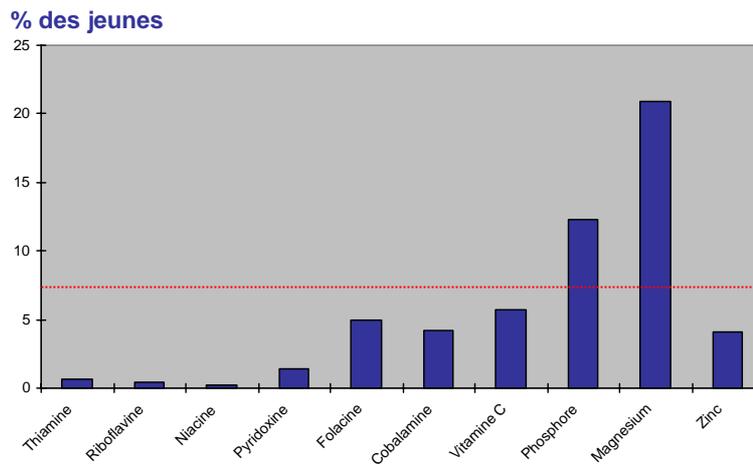




## Apport de fibres comparé aux recommandations (AS)

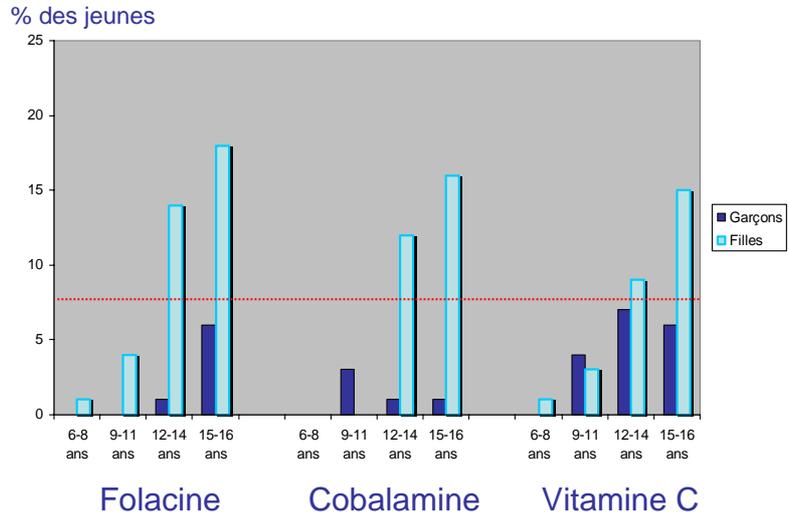


## Proportion des jeunes présentant des risques d'apports inadéquats en vitamines et minéraux

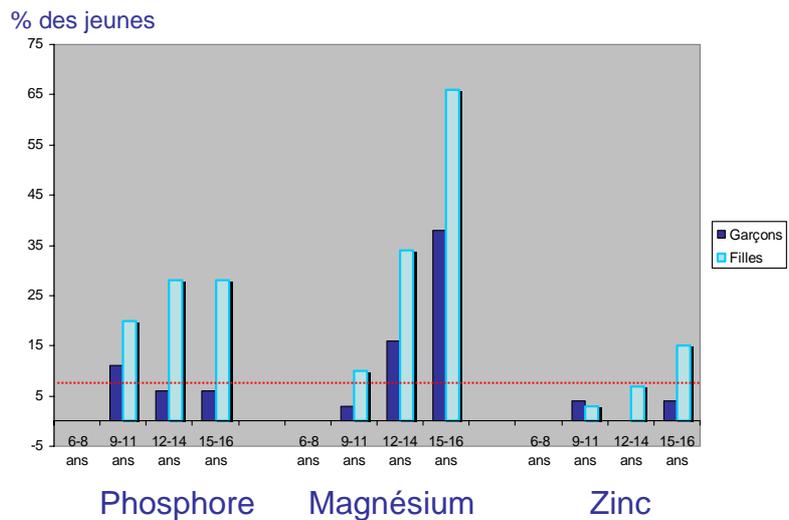




### % de jeunes ayant des risques d'apports inadéquats en vitamines, selon l'âge et le sexe



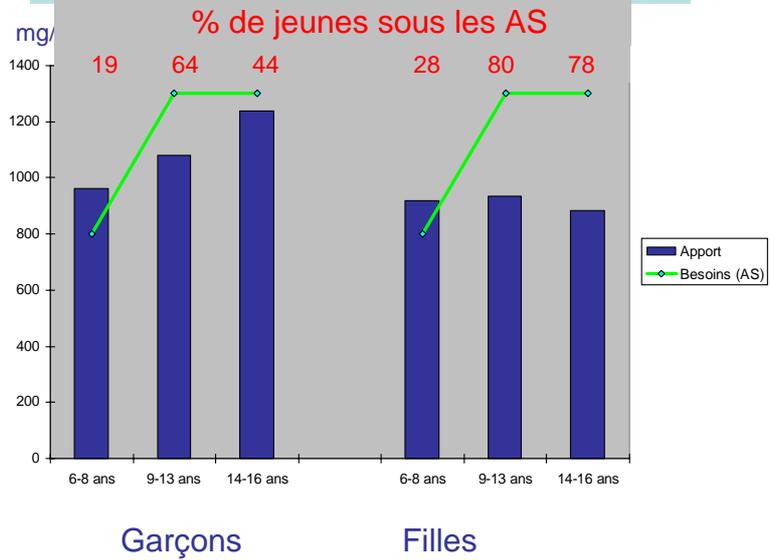
### % de jeunes ayant des risques d'apports inadéquats en minéraux, selon l'âge et le sexe





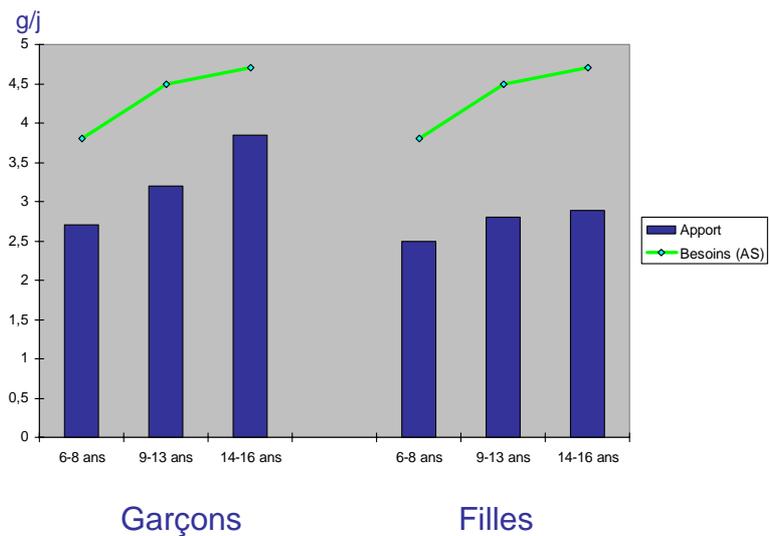
## Apport de calcium chez les jeunes

Comparé aux recommandations (AS)



## Apport de potassium chez les jeunes

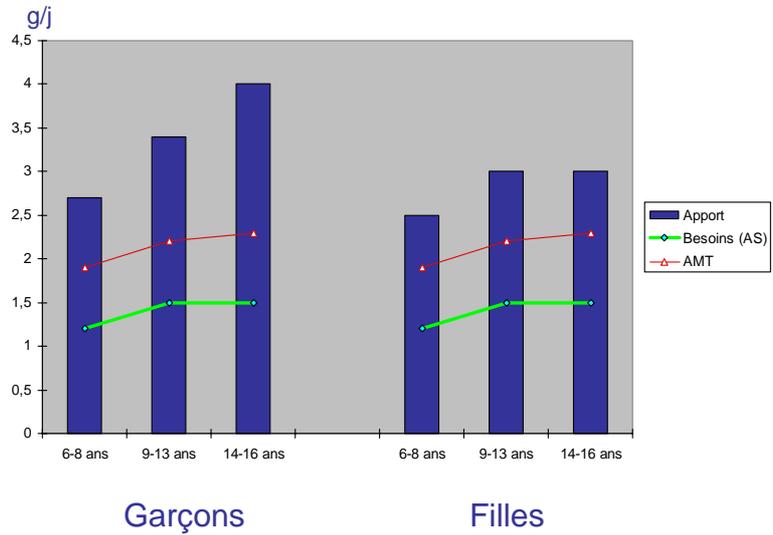
Comparé aux recommandations (AS)



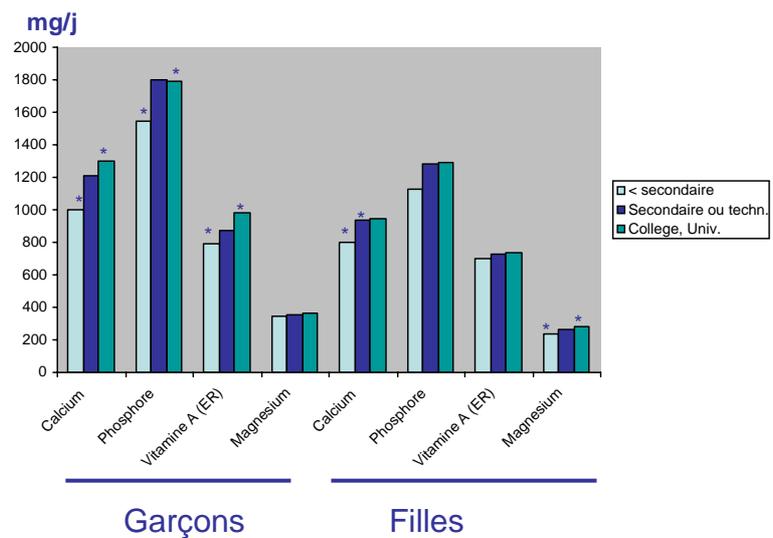


## Apport de sodium chez les jeunes

Comparé aux besoins (AS) et aux apports maximaux tolérables (AMT)

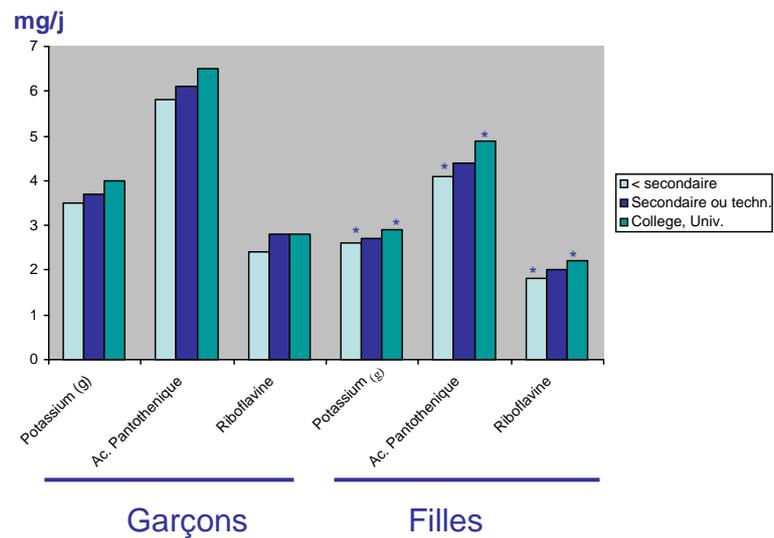


## Apports en micronutriments chez les 12-16 ans, selon la scolarité de la mère





## Apports en micronutriments chez les 12-16 ans, selon la scolarité de la mère



## Conclusions Les apports en nutriments

### Rassurants

- Apports nutritionnels des jeunes de 6-8 ans
- Apports de protéines et de plusieurs vitamines

### Inquiétants

- Apports élevés d'acides gras saturés
- Faibles apports d'énergie et de plusieurs micronutriments chez les adolescentes

### À suivre de près

- Apports de minéraux chez les adolescents et d'électrolytes chez tous