



Cette présentation a été effectuée le 10 mars 2010, au cours de la journée « Le contenu de l'assiette des Québécois : le connaître pour mieux agir » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2010. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

13^{es} journées annuelles de santé publique
10 mars 2010

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004)

Les jeunes québécois à table

Brigitte Bédard, Lise Dubois
Institut de recherche sur la santé des populations,
Université d'Ottawa
Rosanna Baraldi, Nathalie Plante
Institut de la statistique du Québec

Plan de la présentation

- ☑ Bilan alimentaire et nutritionnel¹ des jeunes québécois de 1 à 18 ans en 2004
- ☑ Répartition des consommations alimentaires au cours d'une journée (repas et collations)
- ☑ Consommation d'aliments du restaurant

1. Apports nutritionnels provenant de l'alimentation seulement (ne tient pas compte des suppléments).

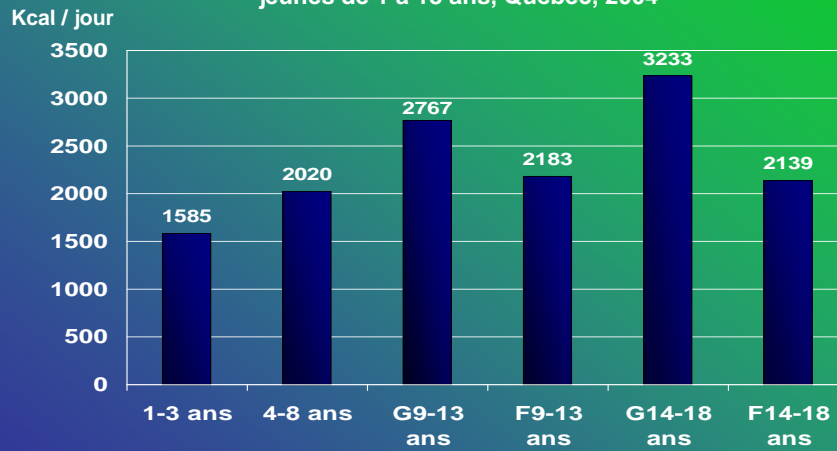
Quelques précisions...

- ☑ Source de données : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2 (nutrition)*.
- ☑ Analyses portant sur 2014 jeunes québécois âgés de 1 à 18 ans.
- ☑ Population découpée selon six groupes âge/sexe:
 - 1 à 3 ans (les deux sexes combinés);
 - 4 à 8 ans (les deux sexes combinés);
 - 9 à 13 ans (garçons et filles séparément);
 - 14 à 18 ans (garçons et filles séparément).

Le bilan alimentaire et nutritionnel

Énergie

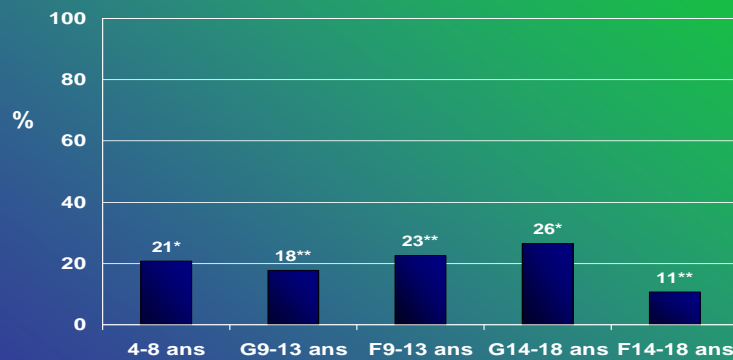
Moyenne des apports habituels d'énergie,
jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



Protéines et glucides : apports adéquats dans l'ensemble

Lipides : apports élevés chez une certaine proportion de jeunes

Proportion des jeunes de 4 à 18 ans dont l'apport habituel de lipides totaux
représente plus de 35 % de l'apport d'énergie¹, Québec, 2004



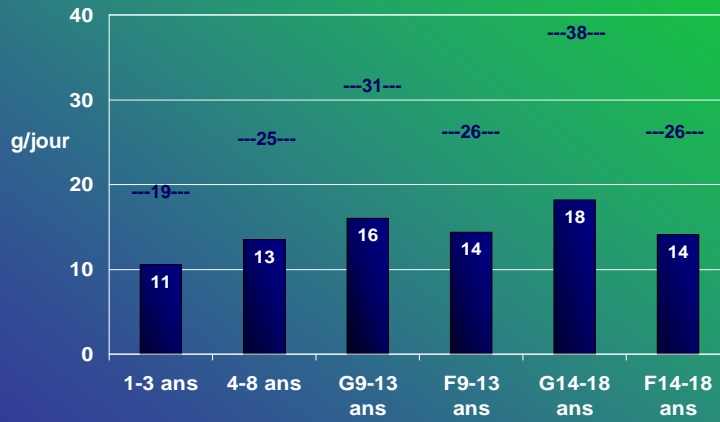
1. Limite supérieure recommandée, en référence à l'Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments (ÉVAM).

* CV entre 15 % et 25 %

**CV supérieur à 25 %

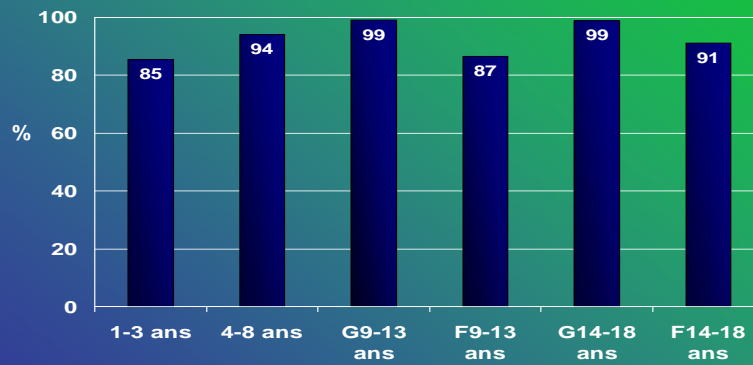
Fibres

Médiane des apports habituels de fibres totales comparativement à l'Apport suffisant (AS), jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



Sodium

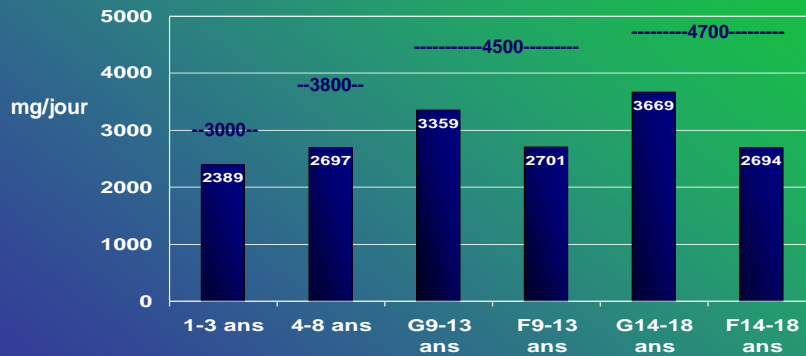
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans dont l'apport habituel de sodium dépasse l'Apport maximal tolérable (AMT)¹, Québec, 2004



1. Le risque d'effets délétères pour la santé augmente à mesure que les apports dépassent l'AMT.

Potassium

Médiane des apports habituels de potassium comparativement à l'Apport suffisant (AS), jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



Autres micronutriments

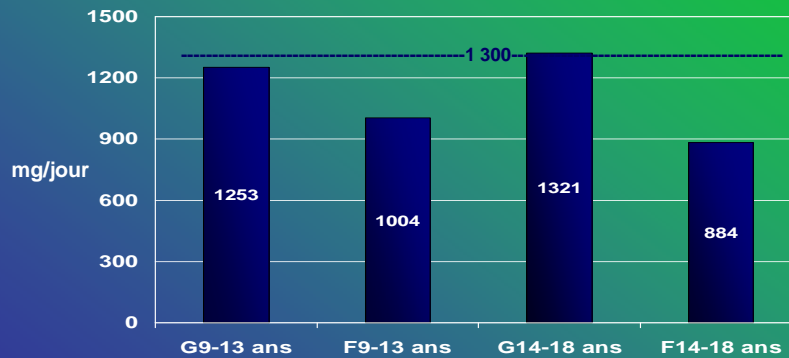
- Chez les 1 à 8 ans, les apports habituels de la plupart des vitamines et minéraux examinés apparaissent adéquats dans l'ensemble :

- ✓ vitamine A, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B₆, folate, vitamine B₁₂, vitamine C et vitamine D;
- ✓ calcium, phosphore, magnésium, fer;
- ✓ zinc ??? (% > AMT de l'ordre de 70 %, chez les 1-3 ans).

- Les 9 à 18 ans, en particulier les filles:
un groupe plus vulnérable sur le plan nutritionnel.

Calcium

Médiane des apports habituels de calcium comparativement à l'Apport suffisant (AS), jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



Phosphore, Magnésium, Fer et Zinc

Prévalence d'apports insuffisants¹ de divers minéraux chez certains groupes de jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

Nutriment	Groupes âge/sexe	Prévalence d'apports insuffisants (%)
Phosphore	F9-13 ans	29**
	F14-18 ans	30*
Magnésium	F9-13 ans	18**
	G14-18 ans	42*
	F14-18 ans	69
Fer ²	F14-18 ans	9***
Zinc	F9-13 ans	9**
	F14-18 ans	15**

1. Estimée par le % < BME, sauf pour le fer.

• CV entre 15 % et 25 %

** CV supérieur à 25 %

2. Selon l'approche fondée sur les probabilités. Compilation: Statistique Canada, 2008. *** CV entre 16,6 % et 33,3 %

☑ Vitamine A, Folate, Vitamine C

Prévalence d'apports insuffisants¹ de diverses vitamines chez certains groupes de jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

Nutriment	Groupe âge/sexe	Prévalence d'apports insuffisants (%)
Vitamine A	F9-13 ans	18**
	G14-18 ans	37*
	F14-18 ans	28**
Folate	F14-18 ans	9**
Vitamine C	G14-18 ans	7**

1. Estimée par le % < BME.

* CV entre 15 % et 25 %

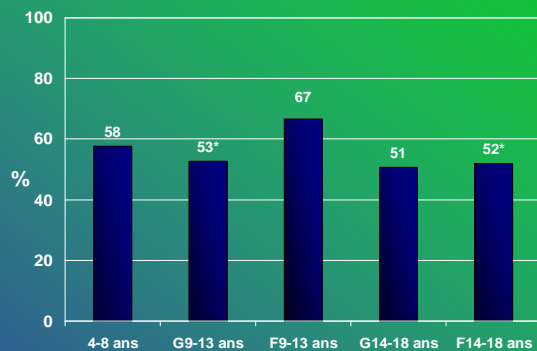
** CV supérieur à 25 %

☑ Légumes et fruits

Médiane du nombre de portions par jour de *Légumes et fruits* consommées habituellement, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004

Groupe âge/sexe	Médiane (portion/jour)
4-8 ans	4,6
G9-13 ans	4,9
F9-13 ans	4,3
G14-18 ans	5,0
F14-18 ans	4,9

Proportion des jeunes de 4 à 18 ans dont la consommation habituelle de *Légumes et fruits* est en deçà de 5 portions par jour, Québec, 2004



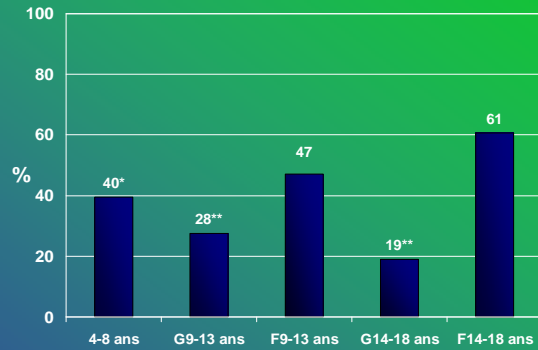
* CV entre 15 % et 25 %

☑ Produits laitiers

Médiane du nombre de portions par jour de *Produits laitiers* consommées habituellement, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004

Groupe âge/sexe	Médiane (portion/jour)
4-8 ans	2,3
G9-13 ans	2,6
F9-13 ans	2,1
G14-18 ans	2,7
F14-18 ans	1,8

Proportion des jeunes de 4 à 18 ans dont la consommation habituelle de *Produits laitiers* est en deçà de 2 portions par jour, Québec, 2004



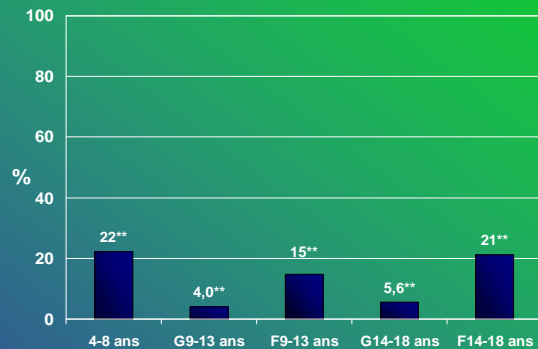
* CV entre 15 % et 25 % ** CV supérieur à 25 %

☑ Produits céréaliers

Médiane du nombre de portions par jour de *Produits céréaliers* consommées habituellement, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004

Groupe âge/sexe	Médiane (portion/jour)
4-8 ans	6,0
G9-13 ans	8,2
F9-13 ans	6,4
G14-18 ans	8,4
F14-18 ans	6,2

Proportion des jeunes de 4 à 18 ans dont la consommation habituelle de *Produits céréaliers* est en deçà de 5 portions par jour, Québec, 2004



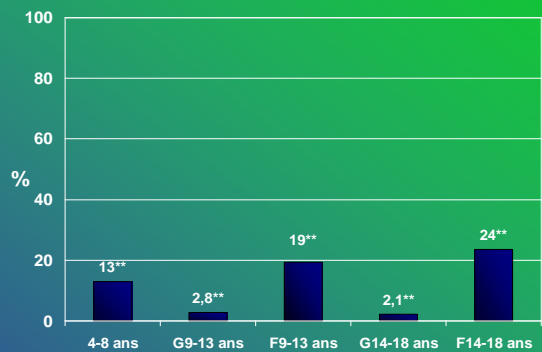
** CV supérieur à 25 %

☑ Viandes et substituts

Médiane du nombre de grammes par jour de *Viandes et substituts* consommés habituellement, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004

Groupe âge/sexe	Médiane (g/jour)
4-8 ans	132
G9-13 ans	191
F9-13 ans	129
G14-18 ans	231
F14-18 ans	132

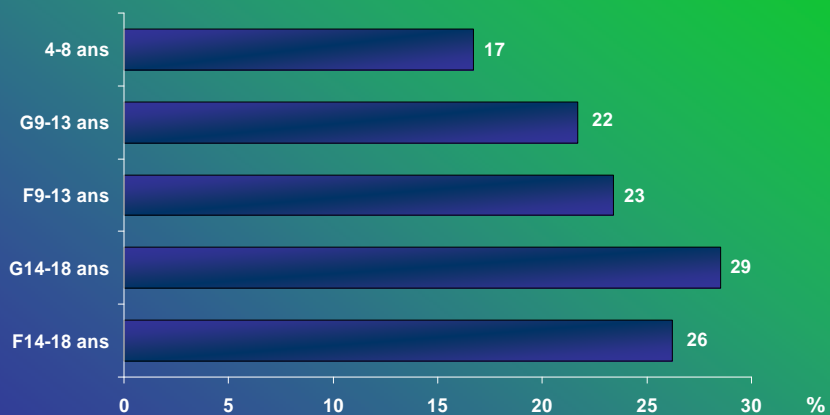
Proportion des jeunes de 4 à 18 ans dont la consommation habituelle de *Viandes et substituts* est en deçà de 100 g par jour, Québec, 2004



** CV supérieur à 25 %

☑ Autres aliments

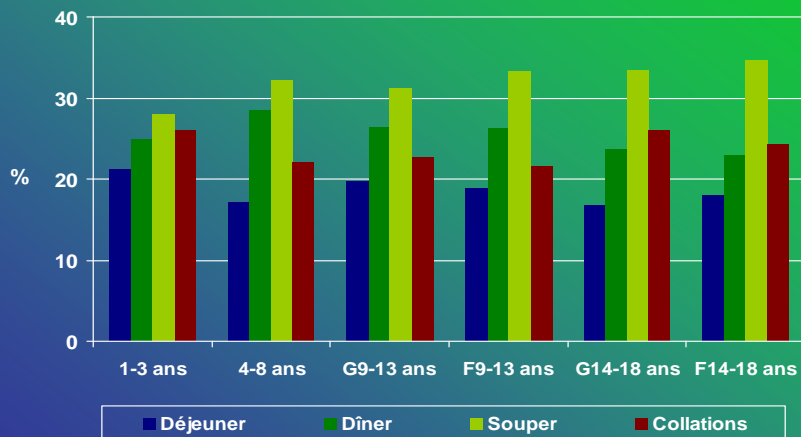
Contribution de la catégorie *Autres aliments* aux apports d'énergie, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004



Repas et collations pour une journée de référence

- ☑ La majorité des jeunes québécois de 1 à 18 ans ont pris trois repas ainsi qu'au moins une collation au cours de la journée.
- ☑ Environ 14 % des jeunes québécois de 1 à 18 ans ont sauté au moins un des trois repas (en particulier le déjeuner ou le dîner).
 - Environ un jeune sur cinq chez les 9 à 18 ans.
- ☑ Le fait de sauter un repas est associé à des apports moyens d'énergie et de divers nutriment moins élevés dans l'ensemble de la journée.

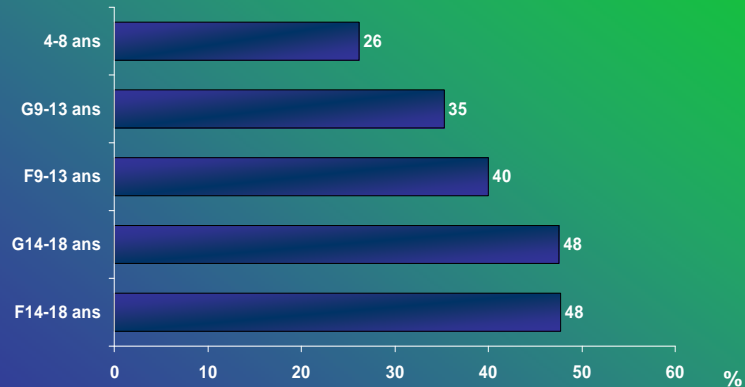
Contribution des repas et collations aux apports d'énergie de la journée, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



La majorité des jeunes québécois de 1 à 18 ans ont pris, dans la journée :

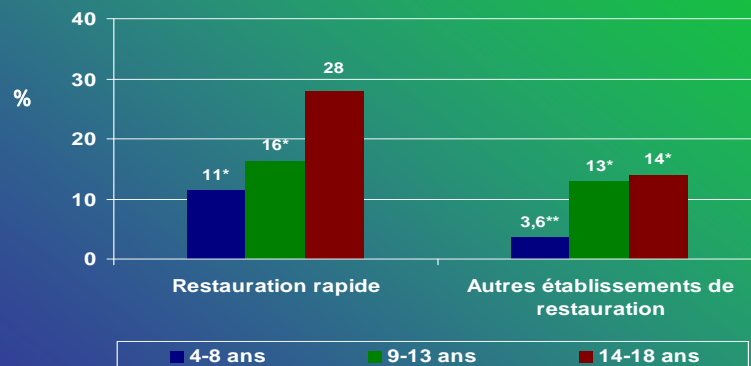
- au moins trois collations;
- des collations en après-midi ou en soirée.

Contribution de la catégorie *Autres aliments* aux apports d'énergie lors des collations, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004



Consommation d'aliments du restaurant

Proportion des jeunes de 4 à 18 ans ayant consommé des aliments provenant d'un restaurant¹ au cours d'une journée de référence, Québec, 2004



1. Catégories non mutuellement exclusives

* CV entre 15 % et 25 %

** CV supérieur à 25 %

Conclusion

- ☑ **Un bilan alimentaire et nutritionnel qui concorde avec les résultats des enquêtes précédentes menées auprès des jeunes québécois en 1999 et en 2002.**
- ☑ **L'adolescence: une période critique.**
- ☑ **Des éléments à considérer...**
 - ✓ **les repas — pour faire le plein d'énergie, de nutriments et de plaisir en famille ou entre amis;**
 - ✓ **les habitudes de collations;**
 - ✓ **l'offre alimentaire hors foyer.**

Publications disponibles Institut de la statistique du Québec (ISQ)

- ☑ ***L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table***
Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004)
www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2008/alimentation_jeunes.pdf
- ☑ ***Étude sur l'alimentation des jeunes québécois: présentation de l'enquête et des méthodes.*** *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*
www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2008/alimentation_jeunes_methode.pdf
- ☑ ***Les jeunes québécois à table: regard sur les repas et collations*** (à paraître)
Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004)

Merci à de précieux collaborateurs!

Maxime Boucher, Robert Courtemanche, Hélène Desrosiers, Renée Dufour,
Valeriu Dumitru, Jean-François Cardin, Maude Dumont