

# Les boissons sucrées de A à Z

Paquette MC, Dt.P., Ph.D., Plamondon L, Dt.P., M.Sc., Gauthier A, Ph.D., Chaput S, M.Sc., Durette G, Dt.P.  
Institut national de santé publique du Québec

## Mise en contexte

La surconsommation de boissons sucrées est un problème majeur de santé publique.

La mise en place de politiques publiques pour réduire leur consommation doit être informée par des données probantes:

- pour définir le problème;
- pour documenter des interventions efficaces et leurs effets indésirables potentiels.

## Objectif

Réunir les données probantes issues de travaux de l'INSPQ pour soutenir des mesures de réduction de la consommation de boissons sucrées.

## Méthode

- Recherche dans des bases de données électroniques de références selon une procédure de recension des écrits.
- Recension des données de surveillance.
- Pour la taxation, seules les références utilisant des données empiriques ont été retenues.

## Qu'est-ce qu'une boisson sucrée?

Boissons non alcoolisées, gazéifiées ou non, contenant des sucres ajoutés.

- Boissons gazeuses;
- Boissons aux fruits;
- Thés et cafés sucrés (prêts-à-consommer);
- Boissons pour sportifs;
- Boissons énergisantes;
- Eaux vitaminées.

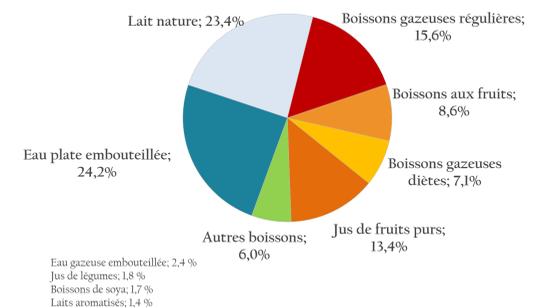
## Quel est le problème de santé publique ?

- Les boissons sucrées ont des effets sur la santé.
- Chaque boisson sucrée additionnelle par jour:
  - Augmente le poids de 0,12 kg/an;
  - Augment l'incidence de diabète de type 2. de 13%.
- Une canette de cola (355 ml) contient une proportion importante (80%) de la limite quotidienne de sucre libres recommandée par l'OMS.
- Les boissons sucrées sont l'objet d'un marketing agressif omniprésent.
- La surconsommation de boissons sucrées est importante chez certains sous-groupes de la population.

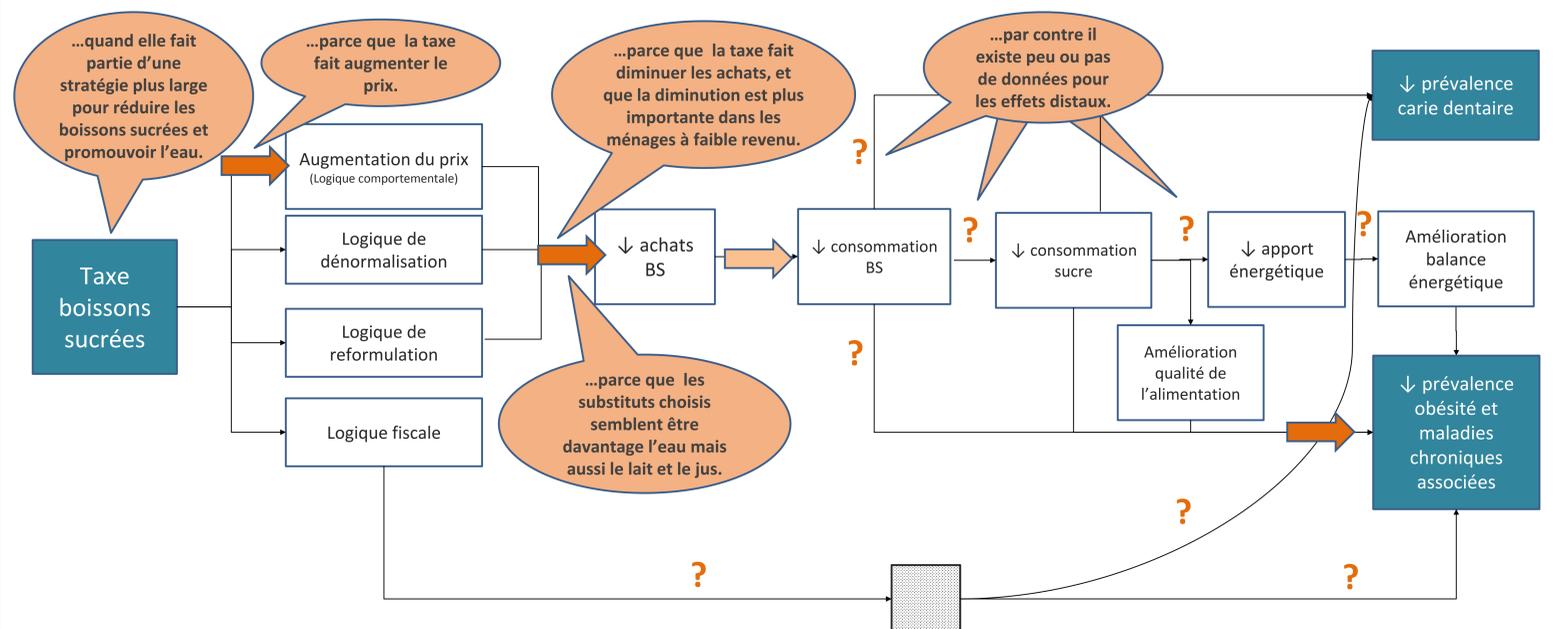
## Fréquence de consommation des boissons sucrées (EQSP, 2015)

1 fois par jour ou plus	Jeunes de 15-17 ans (%)	Adultes de 18 ans et plus (%)
Boissons gazeuses	7,8	13,3
Boissons aux fruits	21,8	6,9
Boissons pour sportifs	3,6	0,9
Boissons énergisantes	0,8	0,5
<b>Total des boissons sucrées</b>	<b>28,1</b> (≈ 1 sur 4)	<b>18,6</b> (≈ 1 sur 5)

## Volumes d'achats (litres) supermarchés et magasins à grande surface (Qc, 2015-16)



## La taxe est une mesure prometteuse pour limiter la consommation de boissons sucrées....



## Les mises en garde ont le potentiel de modifier les habitudes de consommation



- Augmentent la connaissance des risques à la santé;
- Peuvent influencer les attitudes et les comportements;
- Contribuent à modifier les normes sociales en réduisant l'attrait pour le produit.
- Les mises en garde pour le tabac ont démontré un plus grand impact que celles sur l'alcool en partie parce qu'elles respectaient davantage les critères d'efficacité de la mesure (ex: taille de la mise en garde).
- Pour être efficaces, les mises en garde doivent:
  - Attirer l'attention;
  - Être lues et comprises facilement;
  - Être retenues par les personnes exposées;
  - Entraîner des changements de comportement.

## Conclusion

- La consommation importante de boissons sucrées au Québec et son lien avec les problèmes de santé justifie la mise en place de mesures pour réduire leur consommation.
- L'instauration d'une taxe sur les boissons sucrées représente une mesure de santé publique prometteuse.
- L'efficacité des mises en garde sur le contenant des boissons sucrées reste à être établie par un plus grand nombre d'études.
- Ces mesures doivent s'inscrire dans un ensemble d'actions visant à réduire la consommation de boissons sucrées, promouvoir la consommation d'eau et, plus globalement, la saine alimentation.

## Références

- Chaput, S, Paquette M-C (2018). Analyse d'une politique publique : la taxation des boissons sucrées. Institut national de santé publique du Québec.
- Gauthier, A (2018). L'efficacité des mises en garde sur les contenants de boissons sucrées en promotion de la saine alimentation. Institut national de santé publique du Québec.
- Plamondon L, Paquette M-C (2017). Boissons sucrées : tendances des achats au Québec, impacts sur la santé et pistes d'action. Collection TOPO, Institut national de santé publique du Québec.
- Plamondon L, Paquette M-C (2017). La consommation de sucre et la santé. Pour le Comité sur la prévention de l'obésité. Institut national de santé publique du Québec.
- Ces publications ont bénéficié du soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.*