



Le panier d'épicerie collectif pour identifier les principaux contributeurs en sucres libres dans l'alimentation des Québécois et modéliser l'impact de leur réduction en sucres libres

Gabrielle Durette Dt.P. et Marie-Claude Paquette Dt.P. PhD

1 Contexte

Une alimentation riche en sucres libres (sucres contenus dans les jus de fruits purs et sucres ajoutés lors de la transformation des aliments (sucre blanc, miel, sirop d'érable, etc.)) est associée au développement de caries, d'obésité et de maladies chroniques.



Recommandation de l'OMS¹ pour les sucres libres

10% de l'apport énergétique

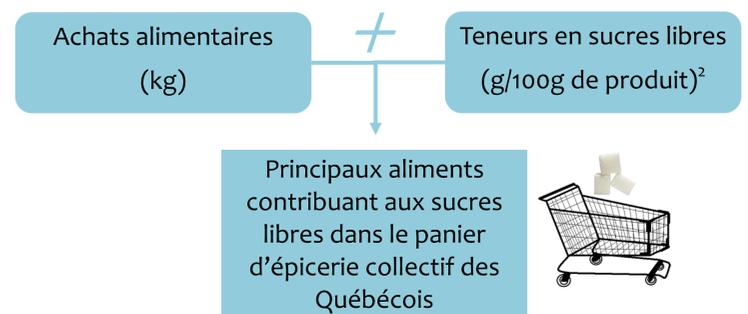
Définition Boissons avec sucres libres:

Boissons contenant des sucres libres (boissons sucrées, jus de fruits frais et laits et boissons végétales sucrés)

Dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé, notre mandat vise à :

1. Identifier les catégories d'aliments contribuant significativement aux sucres libres contenus dans le panier d'épicerie collectif.
2. Modéliser des scénarios de réductions de la teneur en sucres libres des aliments les plus contributeurs.
3. Déterminer l'impact théorique des scénarios de réduction sur l'apport quotidien en sucres libres des Québécois.

2 Méthode

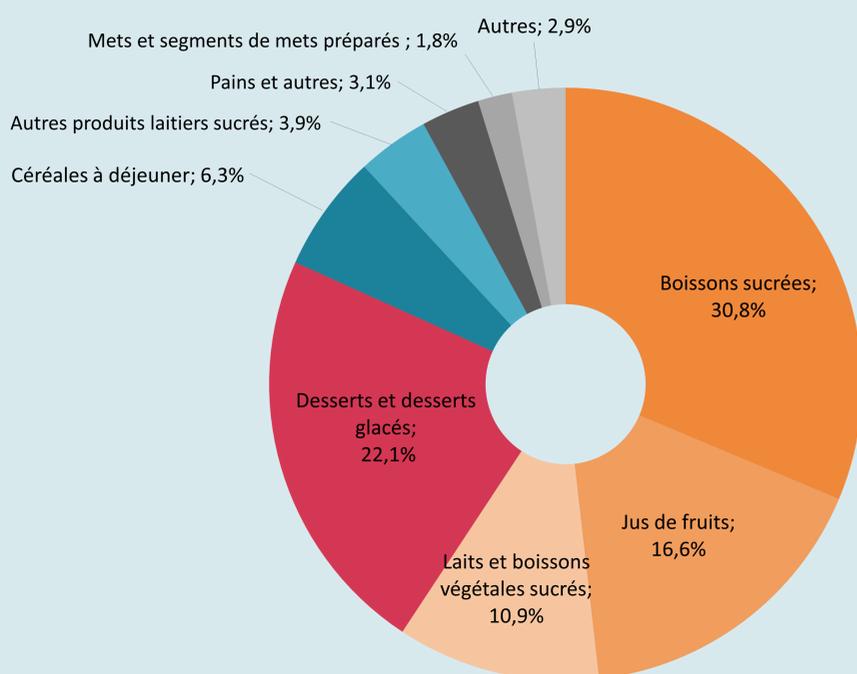


3 Forces et limites

- + Approxime les aliments consommés par les Québécois.
- + Permet de modéliser l'effet d'une réduction de la teneur en sucres libres d'aliments sur l'apport quotidien des Québécois.
- Achats alimentaires provenant de supermarchés et magasins à grande surface uniquement.
- Certaines catégories d'aliments sont manquantes (condiments sucrés, boissons chaudes, etc.)

4 Résultats

Contribution des aliments et boissons au contenu en sucres libres du panier d'épicerie de 2015-16



Scénarios de réduction de la teneur en sucres libres d'aliments du panier d'épicerie de 2015-16

Scénarios	Nombre de catégories dont la teneur en sucres libres a été réduite par scénario	Réduction quotidienne moyenne de l'apport en sucres libres (g/j/pers.)
1	1 catégorie	2,0
2	5 catégories	4,9
3	10 catégories*	6,4
4	15 catégories	6,8
5	22 catégories	6,9

* Dans ce scénario 3, la teneur en sucres libres des aliments suivants a été réduite : boissons gazeuses régulières, desserts non-glacés, laits et substituts sucrés, boissons aux fruits, céréales à déjeuner, desserts glacés, pains et autres, pâtes et riz, mets préparés - pommes de terre congelées et grignotines salées.

Retrait de plus de **2 kg** de sucre de l'alimentation d'une personne par année

5 Messages clés



Les boissons avec sucres libres sont responsables de près de 60% des sucres libres dans les aliments achetés en supermarchés et magasins à grande surface, alors que ces boissons devraient occuper une place marginale dans l'alimentation.



Une réduction de la teneur en sucres libres de certains aliments transformés pourrait être employée pour réduire passivement l'apport quotidien en sucres libres des Québécois. Une attention particulière devra toutefois être portée à l'amélioration de la qualité nutritive globale des aliments dans le processus de reformulation.

Références

1. OMS (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children.*, Geneva, Organisation mondiale de la santé.
2. BERNSTEIN, J., A. SCHERMEL, C. MILLS et M. L'ABBÉ (2016). « Total and Free Sugar Content of Canadian Prepackaged Foods and Beverages », *Nutrients*, vol. 8, n° 9, p. 582.

Gabrielle Durette Dt.P.
Conseillère scientifique
514-864-1600 poste 3572
gabrielle.durette@inspq.qc.ca

Institut national de santé publique Québec