

La consommation de fruits et de légumes dans la population générale

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes conduite en 2015 par Statistique Canada indique que :

- Dans l'ensemble, les Québécois de 2 ans et plus consomment en moyenne les 5 portions de légumes et fruits minimales recommandées par jour.
- Les Québécois provenant des ménages plus scolarisés et mieux nantis consomment en moyenne plus de portions de légumes et de fruits.

Le Guide Alimentaire Canadien (GAC) de 2007 recommande que les jeunes de 2 ans à 18 ans mangent de 4 à 8 portions de légumes et de fruits par jour et les adultes de 7 à 10 portions. Plus des deux tiers (77%), des jeunes de 9 ans à 13 ans et plus de 90% des adolescentes et adolescents de 14 ans à 18 ans ne consomment pas le nombre minimal recommandé de légumes et de fruits. Il faut noter, de plus, que les jus de fruits représentent 45 % des portions de fruits consommées chez les jeunes et 36 % chez les adultes alors que le GAC de 2007 recommande de privilégier la consommation de fruits entiers et que le GAC 2019 considère les jus de fruits comme des boissons sucrées.

Une augmentation de la consommation de fruits et légumes au sein de la population québécoise réduirait le risque de maladies chroniques. La recension des écrits scientifiques sur les liens entre l'alimentation et la santé, menée par le Dietary Guidelines Advisory Committee aux États-Unis, a conclu qu'une alimentation riche en fruits et légumes réduirait le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de cancers colorectaux ainsi que du sein (DGAC, 2015).

Source :

Blouin, C et coll. (2019) Intervention économique pour augmenter la consommation de fruits et légumes : étude sur la faisabilité et l'acceptabilité de l'intervention, Institut national de santé publique du Québec.

Plante C, Blanchet C, Rochette L. (2019). La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 3. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 35 p