

Cette étude met à jour la consommation alimentaire permettant ainsi d'identifier les points forts et les lacunes dans l'alimentation des Québécois ainsi que certaines pistes d'améliorations. Le prochain feuillet permettra de compléter ces informations, car il portera sur les Autres aliments qui ne sont pas inclus dans les groupes alimentaires du Guide alimentaire de 2007 ainsi que sur les boissons dans leur ensemble (Plante, Blanchet et Rochette, 2019).

Mise en contexte

La saine alimentation constitue une stratégie de choix pour la promotion de modes de vie sains et la prévention des maladies chroniques. Le guide alimentaire canadien est un outil qui aide la population à faire de meilleurs choix alimentaires et à combler les besoins en énergie et en nutriments. Le Guide alimentaire canadien (GAC) de 2007 a été en vigueur pendant 11 ans au Canada avant que le nouveau Guide alimentaire soit publié en 2019 (Santé Canada, 2007 et 2019). Le Guide de 2007 était donc toujours en vigueur au moment de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes conduite en 2015 par Statistique Canada et dont la thématique était la nutrition (ESCC Nutrition 2015). Nos analyses sont donc basées sur les recommandations du GAC de 2007 puisque c'est à ce Guide que les Canadiens et les Québécois pouvaient se référer au moment de l'enquête. Ce guide alimentaire s'adresse aux personnes âgées de 2 ans et plus et suggère de manger quotidiennement des aliments figurant dans quatre groupes alimentaires. En plus du nombre de portions à consommer quotidiennement, détaillé selon le sexe et l'âge, ce guide comporte des énoncés d'orientation généraux qui conseillent aussi le consommateur quant aux choix les plus sains à effectuer à l'intérieur de chaque groupe alimentaire.

La présente étude fait partie du mandat de surveillance continue de la nutrition de la population québécoise confié à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). La collection intitulée *Regard sur l'alimentation des Québécois* réfère à l'analyse des données de l'ESCC Nutrition conduite en 2015. Le volet nutritionnel de l'ESCC fournit d'importantes informations sur l'alimentation et la nutrition des Québécois. En effet, cette enquête permet de mettre à jour le portrait de l'alimentation des Québécois et de

vérifier plus en détail les tendances et les changements qu'ils ont apportés dans leurs habitudes alimentaires.

La collection de feuillets publiés par l'INSPQ porte sur la consommation alimentaire, les apports nutritionnels et les habitudes alimentaires des Québécois. Cette collection s'adresse à toutes les personnes impliquées dans le domaine de la nutrition: nutritionnistes, professionnels de la santé, chercheurs et professeurs universitaires ainsi qu'aux responsables de la mise en œuvre des politiques alimentaires, des programmes et des interventions en nutrition et en prévention des maladies chroniques.

Le premier feuillet de la collection porte sur la description de la méthodologie de l'ESCC Nutrition 2015 ainsi que les méthodes utilisées pour en faire l'analyse et l'interprétation à l'INSPQ (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a). Le second feuillet documente les apports et les sources alimentaires de sucre, de sodium et de gras saturés de la population québécoise (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b).

Le présent feuillet constitue le troisième de la collection et vise à estimer la consommation alimentaire des Québécois en fonction des quatre groupes alimentaires du GAC de 2007 (Santé Canada, 2007). La consommation des aliments figurant dans les quatre groupes est analysée quantitativement, mais aussi qualitativement. Les proportions de Québécois n'atteignant pas les recommandations du GAC sont estimées. Enfin, les données de 2015 portant sur la consommation relative aux quatre groupes alimentaires sont comparées à celles de l'ESCC Nutrition 2004.

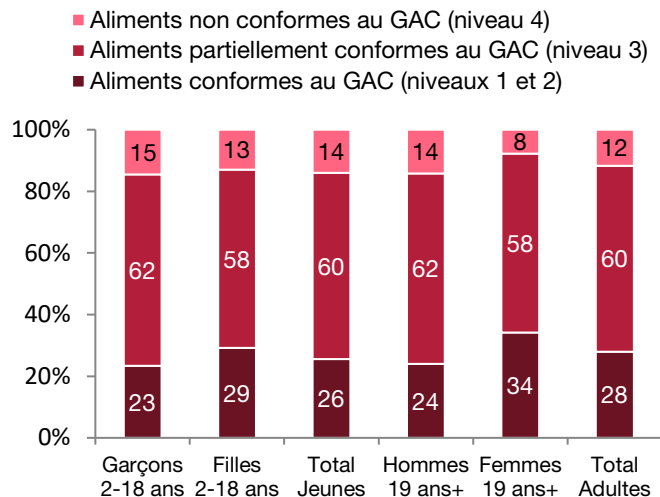
Méthodologie

Source des données

La source des données de l'étude est l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) conduite en 2015 par Statistique Canada et Santé Canada et dont la thématique portait sur la nutrition (Statistique Canada, 2017; Santé Canada, 2017). Pour connaître plus en détail la méthodologie et le contenu de l'enquête, le lecteur est invité à lire le Cahier méthodologique de l'ESCC Nutrition 2015 produit par l'INSPQ (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

conformes est plus élevé chez les hommes que chez les femmes adultes (14 % c. 8 %).

Figure 13 Répartition (% moyen) des portions de viandes et substituts selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015



Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

Qualité des choix alimentaires selon certaines caractéristiques socioéconomiques

La qualité des choix alimentaires faits dans chaque groupe d'aliments ne varie pas en fonction du revenu du ménage (données non présentées). Cependant, les résultats indiquent des différences selon le niveau de scolarité du ménage pour les groupes du lait et des viandes et leurs substituts (tableau 15). En effet, les Québécois qui vivent dans un ménage plus scolarisé consomment davantage de portions de lait et substituts de bonne qualité c'est-à-dire conformes aux suggestions du GAC (44 %) comparativement aux Québécois qui sont les moins scolarisés (36 %). Les Québécois vivant dans un ménage plus scolarisé (baccalauréat ou plus) sont aussi plus enclins à faire de meilleurs choix alimentaires dans le groupe des viandes et substituts comparativement à ceux qui sont moins scolarisés (32 % c. 25 %).

Tableau 15 Répartition (% moyen) des portions des 4 groupes alimentaires selon le niveau de conformité avec les suggestions du Guide alimentaire canadien selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

	Diplôme d'études secondaires ou moins	Diplôme d'études postsecondaires/ CÉGEP/certificat	Baccalauréat ou plus
	Pourcentage (IC)		
Légumes et fruits			
Conformes	88,3 (85,5-91,1)	88,7 (86,6-90,9)	90,0 (88,2-91,9)
Partiellement conformes	10,9 (8,2-13,6)	10,4 (8,4-10,4)	9,5 (7,7-11,3)
Non conformes	0,8 ^F (0,4-1,2)	F	0,5 ^F (0,2-0,7)
Produits céréaliers			
Conformes	78,4 (75,1-81,6)	75,4 (72,2-78,6)	77,7 (74,9-80,6)
Partiellement conformes	11,5 (8,8-14,3)	13,3 (10,7-15,9)	11,2 (9,0-13,3)
Non conformes	10,1 (7,8-12,4)	11,3 (9,1-13,5)	11,1 (9,2-13,0)
Lait et substituts			
Conformes	35,8 (30,3-41,2)	37,1 (32,4-41,8)	43,8 (39,5-48,0)
Partiellement conformes	60,3 (55,1-65,5)	58,7 (54,4-63,0)	51,1 (46,8-55,5)
Non conformes	3,9 ^F (2,5-5,4)	4,2 (2,8-5,5)	5,1 (3,8-6,3)
Viandes et substituts			
Conformes	24,8 (20,9-28,6)	24,7 (20,8-28,6)	32,6 (28,8-37,0)
Partiellement conformes	61,6 (56,5-66,7)	60,3 (55,7-64,9)	59,7 (55,2-64,1)
Non conformes	13,6 (9,3-17,9)	15,0 (10,8-19,3)	7,8 (5,9-9,7)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence; F = Données non publiées, car CV supérieur à 33,3 %.

Discussion

Consommation alimentaire et recommandations du Guide alimentaire canadien

Mesures de la quantité et de la qualité des aliments consommés

Dans la présente étude, les quantités d'aliments inclus dans chacun des quatre groupes alimentaires consommés par les Québécois ont été estimées en nombre de portions et ont été comparées au nombre recommandé par le GAC de 2007, soit le Guide alimentaire qui était en vigueur au moment de l'enquête et auquel les Québécois pouvaient se référer en 2015.

À la lumière des résultats observés, plusieurs Québécois semblent avoir éprouvé de la difficulté à rencontrer les recommandations du GAC de 2007. Or, il est important de mentionner que, dans son rapport portant sur l'examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires, Santé Canada insiste sur le fait que si le nombre de portions consommées est inférieur au nombre de portions recommandé par le GAC, cela n'indique pas nécessairement un apport insuffisant (Santé Canada, 2015). En effet, le nombre de portions recommandé dans le GAC constitue en quelque sorte des quantités de référence pour combler les besoins en nutriments et en énergie se basant sur un modèle d'alimentation établi pour chacun des groupes d'âge et sexe. Le nombre de portions recommandé par le GAC de 2007 constitue donc des apports usuels recommandés et non des quantités minimales (Santé Canada, 2014). Le nombre de portions peut, par exemple, être augmenté si notre mode de vie est très actif physiquement ou réduit si on est de petite constitution. Le GAC de 2007 avait comme objectif principal de guider le choix des aliments pour favoriser la santé nutritionnelle des Canadiennes et des Canadiens.

Par ailleurs, il a aussi été possible d'analyser la qualité des aliments consommés par les Québécois dans chacun des quatre groupes alimentaires par l'utilisation du nouvel outil de surveillance nutritionnelle développé par Santé Canada (Santé Canada, 2014). Rappelons qu'avec cet outil, les aliments sont classés en fonction de leur niveau de conformité avec les énoncés d'orientation du GAC de 2007 au regard des sucres, du

sodium et des gras saturés, trois nutriments d'intérêt en santé publique (Santé Canada, 2014). En effet, il est reconnu que des apports excessifs en sucre, en sodium et en gras saturés peuvent accroître le risque de maladies chroniques. D'ailleurs, le nouveau Guide alimentaire canadien publié en janvier 2019 recommande de choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés (Santé Canada, 2019).

Ce nouvel outil de surveillance permet donc de traiter les données sur la consommation alimentaire autrement qu'en fonction de la quantité ou de la fréquence de consommation. L'utilisation de cet outil dans la présente étude constitue en quelque sorte un premier exercice effectué avec les données collectées auprès des Québécois. L'évaluation de la qualité des choix alimentaires sur la base de la teneur en sucre, en sodium et en gras saturés des aliments constitue certes un ajout d'information sur la consommation alimentaire des Québécois. Cependant, il faut garder en mémoire que cette évaluation ne renseigne pas sur la variété des aliments consommés ou le niveau de transformation et ne permet de qualifier les choix alimentaires que sur la base des trois nutriments mentionnés ci-dessus.

De plus, l'analyse des données de l'enquête a démontré que la consommation des aliments des groupes alimentaires ainsi que la qualité des choix alimentaires étaient associées à certaines caractéristiques socioéconomiques des Québécois. En général, les personnes qui se trouvent dans les groupes favorisés de la population ont de meilleures habitudes alimentaires que celles qui le sont moins (Raine, 2005). Les données probantes indiquent en effet que les choix alimentaires ne relèvent pas uniquement d'un choix personnel, c'est-à-dire de l'individu lui-même. De nombreux facteurs, dont plusieurs sont interreliés, ont un impact sur la capacité de faire des choix alimentaires sains, entre autres l'accès économique à des aliments nutritifs, la disponibilité de tels aliments, la culture et l'environnement physique (MSSS, 2018 ; MSSS, 2010 ; Raine, 2005). En effet, plusieurs facteurs de notre environnement alimentaire influencent grandement la capacité des gens à faire des choix alimentaires sains et à adopter de bonnes habitudes alimentaires (Santé Canada, 2016). L'offre alimentaire que l'on retrouve à l'épicerie, dans les écoles, dans les restaurants ou ailleurs, le prix des aliments et des boissons de même que les influences sociales et le

marketing alimentaire ont une grande influence sur nos choix alimentaires et peuvent rendre difficile l'adoption d'une saine alimentation.

La consommation des légumes et fruits

Les résultats de la présente étude indiquent que 70 % des jeunes québécois âgés de 2 à 18 ans n'atteignent pas les recommandations du GAC de 2007 par rapport au nombre de portions de légumes et de fruits. Chez les adolescents, la proportion s'élève à plus de 90 % et chez les adultes, à 83 %. De plus, lorsque les jus de fruits sont exclus du calcul des portions de légumes et fruits, on assiste à une baisse significative du nombre de portions consommées chez les jeunes et les adultes puisque les jus de fruits représentent respectivement 45 % et 36 % des portions de fruits qu'ils consomment. Or, déjà en 2007, le GAC recommandait de privilégier les fruits entiers aux jus de fruits, car les jus fournissent trop souvent des quantités élevées de sucres et peu de fibres alimentaires. Soulignons que le nouveau GAC paru en 2019 exclut les jus de fruits de la catégorie des légumes et fruits et classe désormais ceux-ci avec les boissons sucrées (Santé Canada, 2019).

Même si le fructose est naturellement présent dans les jus de fruits, la grande quantité de jus qui est consommée par plusieurs Québécois fait en sorte qu'ils contribuent à des apports élevés en sucres libres. Les résultats récemment publiés dans le second feuillet de la présente collection et qui portent, entre autres, sur les apports et les sources alimentaires en sucres totaux ont révélé que les jus de fruits sont la troisième source de sucre dans l'alimentation des Québécois et qu'ils contribuent à 10 % du sucre consommé quotidiennement (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b). Rappelons que les données de l'ESCC Nutrition de 2004 avaient aussi démontré que les Québécois, jeunes et adultes, avaient des apports très faibles en fibres alimentaires, données qui ont été vérifiées avec les données de 2015 et qui seront prochainement publiées dans la présente collection (Bédard, 2008; Blanchet, Plante et Rochette, 2009). Récemment, le MSSS a publié un Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau (MSSS, 2019). Ce plan vise à créer des environnements favorables à la réduction de la consommation de boissons sucrées (incluant les jus de fruits) et à l'augmentation de la consommation d'eau chez les Québécois.

Par ailleurs, les résultats obtenus sur la qualité des fruits et légumes consommés sur la base de leur contenu en sucre, en sodium ou en gras saturés indiquent qu'ils sont en général de bonne qualité. La popularité des jus de fruits a toutefois jeté de l'ombre sur ce tableau, car une fois exclus des calculs, le pourcentage des fruits et légumes consommés qui sont conformes aux recommandations du GAC s'est abaissé à 72 %. De plus, l'évaluation de la qualité des choix alimentaires ne tient pas compte de la variété d'aliments consommés ni de leur teneur en d'autres nutriments (par exemple, en vitamines A ou C). Or, la répartition des légumes et des fruits consommés par les Québécois suggère que les légumes sont relativement peu variés, car la pomme de terre, la laitue et la tomate comptent pour près de 50 % des portions de légumes consommées par les Québécois. Il en est de même pour les fruits puisque la pomme, la banane et les agrumes représentent la moitié des fruits entiers consommés. De plus, les jus représentent près de la moitié des portions de fruits chez les enfants et plus du tiers chez les adultes.

Bien que le Guide de 2007 suggère de consommer quotidiennement au moins un légume vert et un légume orange, les Québécois de tous les âges sont loin d'atteindre cette recommandation. Les résultats de la présente étude indiquent que ces légumes semblent relativement peu populaires chez les Québécois, en particulier chez les jeunes chez qui ces légumes ne représentent que 11 % des portions, soit l'équivalent d'une demi-portion par jour seulement.

Il est toutefois important de rappeler que dans la présente étude, la consommation de légumes et de fruits a été associée positivement au revenu et au niveau de scolarité des ménages québécois. Il est reconnu que les personnes faisant partie des groupes favorisés sur le plan socioéconomique sont plus susceptibles de consommer une plus grande variété d'aliments et d'y inclure davantage de fruits et légumes comparativement aux personnes moins favorisées (Blanchet, 2011; MSSS, 2010; MSSS, 2016; Kirkpatrick, 2008 ; Raine, 2005).

La Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS) publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2016 a identifié neuf grandes cibles à atteindre d'ici 2025 afin d'obtenir un impact significatif sur la santé et aussi de quantifier les

résultats attendus (MSSS, 2016). Parmi ces cibles, mentionnons celle qui vise l'atteinte d'une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour chez plus de la moitié de la population québécoise. Les résultats de la présente étude indiquent que dans l'ensemble, les Québécois consomment en moyenne 5 portions de fruits et légumes chaque jour, comme le suggère la Politique. Cette cible semble presque atteinte chez les adultes, mais pas chez les jeunes (annexe 2, tableau A1). En fait, déjà près de la moitié des adultes (48 %) l'ont atteinte en 2015 alors que les jeunes sont plus loin de la cible car seulement 42 % d'entre eux consomment quotidiennement 5 portions ou plus de fruits et légumes.

Notons aussi que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2003) recommande la consommation d'un minimum de 400 g de fruits et légumes par jour pour la prévention des maladies chroniques telles que les cardiopathies, le cancer, le diabète et l'obésité. Cette recommandation exclut les jus de fruits et de légumes ainsi que les pommes de terre sous toutes ses formes. En tenant compte de ces exclusions, les données de la présente étude indiquent que la consommation en grammes de fruits et de légumes chez les jeunes et les adultes québécois se chiffre respectivement à 324 et à 340 grammes par jour (données non présentées). Ces résultats sont encourageants, car ils correspondent à plus de 80 % de la recommandation de 400 g de l'OMS.

Consommation des produits céréaliers

Au regard des produits céréaliers, les jeunes québécois les consomment en général en quantité suffisante, à l'exception des filles de 14-18 ans. À l'inverse, 75 % des adultes ont de la difficulté à atteindre le minimum de portions recommandé par le GAC de 2007. Quant à la répartition des aliments consommés dans ce groupe, le pain figure au premier rang, suivi par les pâtes alimentaires et le riz ainsi que les biscuits et les gâteaux. De plus, le pain blanc représente 65 % de la consommation totale de pain. Notons qu'en 2004, la part du pain blanc parmi l'ensemble des pains consommés par les adultes québécois avait été estimée à 64 %, une proportion similaire à celle estimée en 2015 (Blanchet, Plante et Rochette, 2009).

Les grains entiers occupent une grande place dans le nouveau Guide alimentaire canadien (Santé Canada, 2019). Ils sont de bonnes sources de vitamines et de minéraux et leur contenu élevé en fibres contribuent à prévenir plusieurs maladies chroniques comme le cancer du côlon, le diabète de type II et les maladies cardiovasculaires (Santé Canada, 2007). Lorsque la qualité des produits céréaliers consommés par les Québécois a été vérifiée au moyen du nouvel outil de surveillance, les résultats ont indiqué que 75 % des portions consommées étaient de bonne qualité, le 25 % restant englobant par exemple certaines céréales à déjeuner, les barres tendres, les gâteaux et les biscuits et pour lesquels le contenu en sucre, en gras ou en sodium était trop élevé. Il est important de souligner que l'outil de surveillance ne distingue pas bien les grains entiers de ceux raffinés qui peuvent tous deux se retrouver dans les niveaux de conformité 1 et 2, la classification de la qualité reposant essentiellement sur le contenu en sucre, en sodium et en gras saturés.

De plus, des analyses complémentaires ont indiqué que seulement 13 % des portions consommées (10 % chez les jeunes et 14 % chez les adultes) étaient des produits céréaliers à grains entiers durant la journée de référence, ce qui équivaut à moins d'une portion par jour. On inclut par exemple dans ces produits l'avoine, le sarrasin, le riz brun, le quinoa, les pâtes de blé entier, certaines céréales et les pains à grains entiers. Ainsi, même si les résultats de cette étude indiquent, sur la base des trois nutriments (sucres, sodium et gras saturés), que 75 % des portions de produits céréaliers consommées par les Québécois sont de bonne qualité, d'autres résultats montrent que les grains entiers sont peu présents à leur menu et les produits céréaliers raffinés enrichis comme le pain blanc, les céréales à déjeuner ou les pâtes alimentaires sont restés populaires chez les Québécois.

En somme, comme il a été mentionné plus haut, l'utilisation du nouvel outil de surveillance est limitée à la classification des aliments en fonction de leur contenu en sucre, sodium et gras saturés et ne renseigne pas sur les autres qualités nutritionnelles des aliments. Il serait donc pertinent que cet outil de surveillance soit optimisé afin qu'il permette de qualifier les choix alimentaires sur la base de plusieurs nutriments et qu'il soit adapté en fonction du nouveau Guide alimentaire (2019). On peut donc supposer que si le contenu en fibres alimentaires avait été pris en

compte dans la classification des produits céréaliers, le score des produits céréaliers de bonne qualité aurait probablement été moins élevé chez les Québécois.

Consommation de lait et ses substituts

Les résultats sur le lait et ses substituts indiquent que plus de 63 % des enfants de 2 à 8 ans en consomment le nombre de portions recommandé par le GAC de 2007, mais la situation se détériore avec l'âge, que ce soit chez les jeunes de 9 à 18 ans ou les adultes de 51 ans et plus. Les données de 2004 avaient aussi indiqué une consommation similaire et une atteinte relativement faible des recommandations chez ces mêmes groupes (Bédard, 2008; Blanchet, Plante et Rochette, 2009). De plus, les résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 avaient révélé que moins de la moitié (48 %) des adolescents consommaient en moyenne le nombre minimal de portions recommandé, la proportion étant aussi moins élevée chez les filles (42 %) que chez les garçons (54 %) (Camirand, 2012).

Chez les adultes, l'enquête de nutrition conduite en 1990 par Santé Québec avait rapporté une consommation quotidienne de produits laitiers de 1,6 portion (Santé Québec, 1995), puis l'ESCC Nutrition de 2004 de 1,7 portion (Blanchet, Plante et Rochette, 2009) et, en 2015, de 1,7 portion par jour. Malgré la gamme variée de lait et de leurs substituts disponibles sur le marché, les adultes québécois ne semblent pas enclins à en augmenter leur consommation.

Par rapport à la qualité des aliments consommés dans ce groupe, seulement 40 % des portions de lait ou de ses substituts consommées par les Québécois se sont révélées conformes aux suggestions du GAC contre 56 % qui ne l'étaient que partiellement. Même si plus de la moitié du lait consommé par les Québécois contient 2 % ou moins de matière grasse (M.G.), ce sont surtout les fromages gras (> 25 % M.G.) ou moyennement gras (10-25 % M.G.) ainsi que le lait entier ou les laits aromatisés qui contribuent à réduire le pourcentage de conformité ou de qualité des portions consommées dans ce groupe d'aliments. Le GAC de 2019 conseille de privilégier les sources de protéines végétales parmi les aliments protéinés (Santé Canada, 2019). La consommation de substituts végétaux, tels que les boissons de soya enrichies, semble faible chez les Québécois (5,2 g/jour) et ces boissons ne

représentent que 1,1 % des portions de lait et substituts consommées.

Consommation des viandes et leurs substituts

Pour les viandes et leurs substituts, la majorité des Québécois en consomment suffisamment à l'exception des adolescents et des personnes âgées de 51 ans et plus. La volaille occupe le premier rang parmi les viandes les plus consommées tel qu'observé en 2004 (Blanchet, Plante et Rochette, 2009). Elle est toutefois *ex aequo* chez les jeunes avec les saucisses et les charcuteries alors que le bœuf les devance chez les adultes.

La part du poisson et des fruits de mer semble être restée la même au menu des Québécois comparativement à 2004. Alors que le GAC de 2007 recommande d'en manger 2 portions par semaine, la consommation moyenne de poissons s'élève à 15 grammes par jour chez l'ensemble des Québécois ce qui équivaut à environ 1,4 portion par semaine. Quant aux substituts végétaux comme les légumineuses, les noix (y compris le beurre d'arachides) et le tofu, le GAC de 2007 en recommandait une consommation fréquente et le GAC de 2019 de choisir plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Ces substituts semblent un peu plus présents au menu des Québécois en 2015, comparativement à 2004. Cependant, leur consommation demeure relativement faible en 2015, car ils ne représentent que 17,6 % des portions du groupe viandes et substituts.

Par ailleurs, le nombre moyen de portions de viandes et substituts conformes aux suggestions du GAC passe sous la barre des 40 %, et ce, au profit des aliments partiellement conformes ou non conformes au GAC. Lorsqu'on se réfère à la définition des niveaux de conformité servant à classer les aliments de ce groupe, il apparaît évident que les saucisses et les charcuteries, dont le contenu est généralement très élevé en gras saturés et en sodium, contribuent à faire réduire le niveau de qualité globale des viandes et substituts consommés. Le GAC de 2007 ainsi que le GAC de 2019 suggèrent de limiter la consommation de ces viandes transformées, car elles ont une teneur élevée en sodium et en gras saturés. Or, les saucisses et les charcuteries ont connu une hausse importante de leur consommation en 2015 par rapport à 2004 et elles représentent 22 % des portions de viandes et substituts chez les jeunes et 15 % chez les adultes.

Limites d'interprétation

L'ESCC Nutrition conduite en 2015 constitue une importante source d'information sur la consommation alimentaire de la population québécoise. Il est toutefois important de préciser que toute enquête comporte ses limites. Ainsi, certaines limites peuvent découler de l'échantillon de l'enquête, de l'interprétation des résultats, de la collecte ou de l'analyse des données.

Parmi ces limites, notons que les comparaisons selon les caractéristiques socioéconomiques ont été effectuées sur des mesures brutes calculées à partir d'un seul rappel alimentaire. Ainsi, les différences observées ne prennent pas en compte les effets confondants potentiels dus aux autres facteurs pouvant être associés à la consommation alimentaire tels que l'âge. Aussi, puisque ces mesures n'ont pas été ajustées pour la variabilité intra-individuelle, les intervalles de confiance sont plus étendus, ce qui peut parfois masquer des différences entre les groupes socioéconomiques.

Des différences méthodologiques peuvent aussi restreindre la comparaison des résultats avec ceux d'autres enquêtes. Ainsi, des différences observées entre l'ESCC Nutrition de 2004 et 2015 pourraient être causées par des méthodologies quelque peu différentes ainsi que par un changement de la prévalence de sous-déclaration. Selon Statistique Canada, la proportion de répondants ayant déclaré un apport énergétique moindre que leur besoin estimé était plus élevée en 2015 et les apports énergétiques moyens des Canadiens seraient environ 10 % moins élevés en 2015 qu'en 2004 (Garriguet, 2018). Ainsi, il est possible que la baisse de la consommation de certains aliments observée en 2015 puisse être associée, du moins en partie, à la sous-déclaration. Les lecteurs qui désirent plus de détails sur les limites de l'ESCC Nutrition 2015 peuvent se référer au premier feuillet de la collection (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Conclusion

La présente étude a permis de quantifier et de mettre à jour la consommation alimentaire des Québécois, mais aussi de vérifier la qualité de leurs choix alimentaires à partir d'un nouvel outil de surveillance nutritionnelle. Les résultats obtenus représentent une grande source d'information pour les nombreux acteurs et décideurs œuvrant par exemple dans les secteurs de la santé, gouvernemental, agroalimentaire et communautaire, la recherche, les loisirs et sports, etc. Le prochain feuillet qui sera publié par l'INSPQ permettra de compléter les informations sur la consommation alimentaire des Québécois, car il portera sur la consommation des Autres aliments qui ne sont pas inclus dans les quatre groupes alimentaires du GAC de 2007 ainsi que des boissons dans leur ensemble.

Références

Bédard B, Dubois L, Baraldi R, et collab. (2008). L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table – Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2). Institut de la statistique du Québec. Montréal. 98 p.

Blanchet C, Plante C, Rochette L. (2009). La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois – Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2). Institut national de santé publique du Québec. Québec. 119 p.

Blanchet C et Rochette L. (2011). Sécurité et insécurité alimentaire chez les Québécois : une analyse de la situation en lien avec leurs habitudes alimentaires. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 73 p.

Camirand H, Blanchet C, Pica LA (2012). « Habitudes alimentaires », dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Institut de la statistique du Québec. Montréal. p. 71-96.

Garriguet D. (2018). Prise en compte des erreurs de déclaration lors de la comparaison de l'apport énergétique au fil du temps au Canada. Rapport sur la santé. 29(5), 3-14.

Kirkpatrick SI et Tarasuk V. (2008). Food Insecurity Is Associated with Nutrient Inadequacies among Canadian Adults and Adolescents. The Journal of Nutrition. 138(3) 604–612.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2019). Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau, Gouvernement du Québec. Québec. 26 p.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2018). Plan d'action interministériel 2017-2021. Gouvernement du Québec. Québec. 72 p.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2016). Politique gouvernementale de prévention en santé. Gouvernement du Québec. Québec 112 p.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2010). Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. MSSS : Services de la promotion des saines habitudes de vie. Québec, Gouvernement du Québec, 6 p.

Organisation mondiale de la santé (OMS). (2003). Promoting fruit and vegetable consumption around the world. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Genève. En ligne : www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/

Plante C, Blanchet C, Rochette L. (2020). La consommation des Autres aliments et des boissons chez les Québécois. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 4. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 37 p.

Plante C, Rochette L, Blanchet C. (2019a). Cahier méthodologique des analyses québécoises de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition 2015. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 1. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 30 p.

Plante C, Rochette L, Blanchet C. (2019b). Les apports et les sources alimentaires de sucre, de sodium et de gras saturés des Québécois. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 2. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 34p.

Raine KD. (2005). Les déterminants de la saine alimentation au Canada: Aperçu et synthèse. Revue canadienne de santé publique. 96(3):S8-S15.

Santé Canada. (2019). Le Guide alimentaire canadien : Choix alimentaires sains. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Santé Canada. (2017). Guide de référence pour comprendre et utiliser les données de l'ESCC Nutrition 2015. 99 p. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/surveillance-aliments-nutrition/sondages-sante-nutrition/enquete-sante-collectivites-canadiennes-escs/guide-reference-comprendre-utiliser-donnees-2015.html>

Santé Canada. (2016). Stratégie en matière de saine alimentation. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/strategie-matiere-saine-alimentation.html

Santé Canada. (2015). Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires. Rapport technique. Gouvernement du Canada. Ottawa. 112 p. En ligne : publications.gc.ca/collections/collection_2018/sc-hc/H164-192-2016-fra.pdf

Santé Canada. (2014). Sommaire de l'élaboration et l'utilisation d'un outil de surveillance : la classification des aliments dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : http://publications.gc.ca/collections/collection_2014/sc-hc/H164-158-2-2014-fra.pdf

Santé Canada. (2013). Utilisation des apports nutritionnels de référence. Rapport sur les *Apports nutritionnels de référence*. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/utilisation-apports-nutritionnels-reference.html>

Santé Canada. (2007). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire/bien-manger-avec-guide-alimentaire-canadien-2007.html>

Santé Canada. (2006). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004) – Guide d'accès et d'interprétation des données. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/surveill/cchs-guide-escc-fra.pdf

Santé Québec (sous la direction de L. Bertrand). (1995). Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition, 1990. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Montréal. 317 p.

Statistique Canada. (2017). Guide de l'utilisateur de l'ESCC – Nutrition 2015. Gouvernement du Canada. 99p.

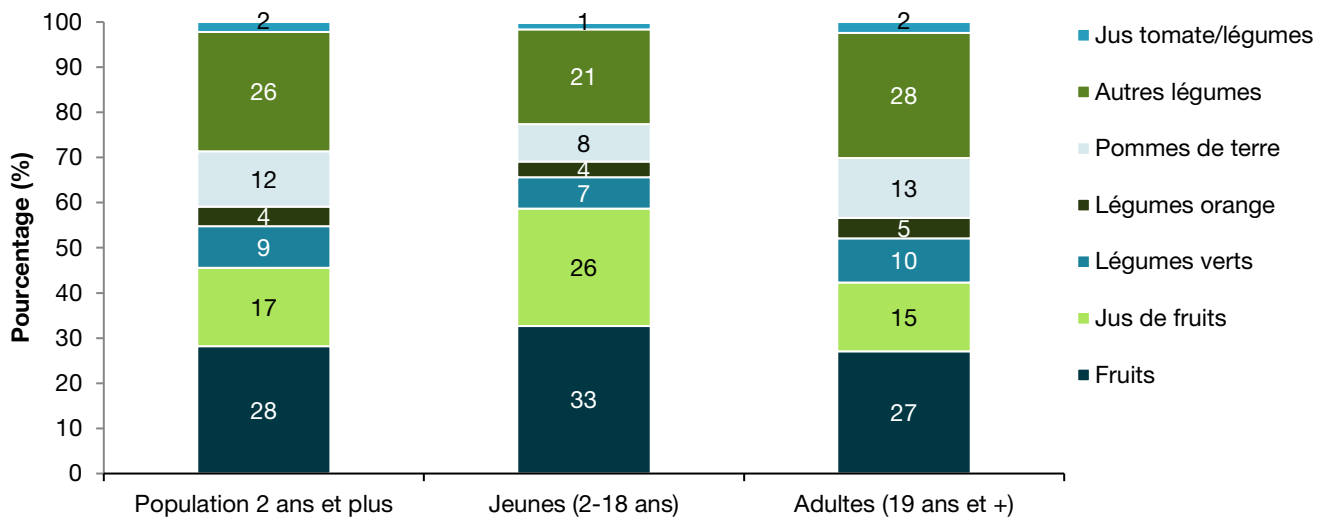
Statistique Canada. (2006). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Cycle 2.2 - Nutrition: Documentation sur Software Distribution Estimation (SIDE). Gouvernement du Canada.

Tooze JA, Kipnis V, Buckman DW, et collab. (2010). A mixed-effects model approach for estimating the distribution of usual intake of nutrients: the NCI method. *Statistics in Medicine*, 29 (27) 2857-2868.

Tooze JA, Midthune D, Dodd KW, et collab. (2006). A new statistical method for estimating the usual intake of episodically consumed foods with application to their distribution. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(10) 1575–1587.

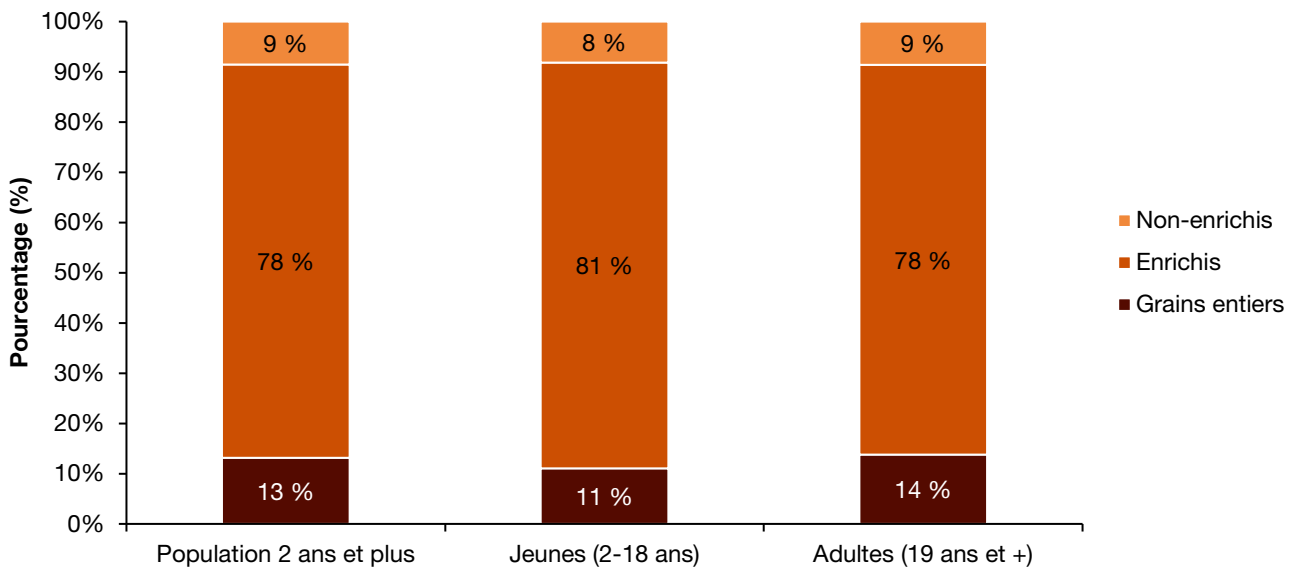
Annexe 1 Figures complémentaires sur la répartition des portions classées en fonction de certaines suggestions du GAC de 2007

Figure A1 Répartition (% moyen) des portions de légumes et de fruits classées en fonction de certaines suggestions du GAC de 2007 selon l'âge, Québec, 2015



Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015- Fichier de microdonnées à grande diffusion.

Figure A2 Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers en fonction du type de grains selon l'âge, Québec, 2015



Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015- Fichier de microdonnées à grande diffusion.

Annexe 2 Tableaux complémentaires du nombre moyen et médian de portions et de la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations

Tableau A1 Nombre moyen et médian de portions de légumes et fruits consommées habituellement durant une journée et proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du GAC de 2007[†], selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Groupe âge-sexe (Recommandation)	Apports habituels		Proportion* (%)				
	Moyenne* (IC)	Médiane* (IC)	< 4 portions (IC)	< 5 portions (IC)	< 6 portions (IC)	< 7 portions (IC)	< 8 portions (IC)
2-3 ans (4 portions)	4,6 (4,2-5,0)	4,4 (4,0-4,8)	39,1 (29,0-49,2)	63,2 (53,7-72,6)	81,1 (73,3-88,9)	91,3 (86,1-96,6)	96,2 (93,1-99,2)
4-8 ans (5 portions)	5,1 (4,7-5,5)	4,9 (4,5-5,3)	29,4 ^E (19,4-39,4)	52,1 (42,5-61,6)	72,9 (65,3-80,5)	86,5 (80,8-92,3)	94,1 (90,3-97,9)
9-13 ans (6 portions)	4,8 (4,5-5,2)	4,6 (4,3-5,0)	34,4 (25,6-43,2)	58,1 (49,9-66,3)	77,0 (69,7-84,3)	89,2 (83,7-94,6)	95,4 (92,0-98,9)
M 14-18 ans (8 portions)	5,0 (4,5-5,5)	4,8 (4,3-5,4)	30,7 ^E (19,5-42,0)	53,4 (41,7-65,2)	73,6 (63,7-83,5)	87,5 (80,3-94,7)	94,7 (90,1-99,2)
F 14-18 ans (7 portions)	4,5 (4,0-4,9)	4,2 (3,8-4,7)	43,1 (32,7-53,6)	66,5 (56,9-76,2)	83,2 (75,4-90,9)	92,7 (87,6-97,7)	97,1 (94,2-99,9)
M 19-50 ans (8-10 portions)	5,5 (5,0-5,9)	5,1 (4,6-5,6)	30,5 (21,7-39,3)	48,1 (39,7-56,6)	64,0 (56,3-71,7)	75,9 (68,9-83,0)	84,9 (78,8-91,0)
F 19-50 ans (7-8 portions)	5,2 (4,7-5,8)	5,0 (4,4-5,5)	29,8 ^E (17,8-41,8)	50,5 (39,3-61,7)	68,7 (57,8-79,5)	81,6 (72,3-90,9)	90,2 (83,5-96,8)
M 51+ (7 portions)	5,0 (4,5-5,5)	4,6 (4,1-5,1)	38,3 (29,9-46,8)	56,7 (47,7-65,6)	71,4 (62,6-80,2)	82,0 (74,2-89,8)	89,2 (83,0-95,5)
F 51+ (7 portions)	5,0 (4,7-5,4)	4,8 (4,4-5,2)	33,2 ^E (22,2-44,2)	53,9 (45,7-62,1)	71,9 (64,1-79,7)	84,5 (77,8-91,2)	92,1 (87,2-97,1)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

* Moyenne, médiane et proportion ajustées pour la variabilité intra-individuelle.

† Les cellules grisées identifient la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2007 (GAC) pour chaque groupe d'âge et sexe.

Tableau A2 Nombre moyen et médian de portions de légumes et fruits excluant les jus de fruits consommées habituellement durant une journée et proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du GAC de 2007[†], selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Groupe âge-sexe (Recommandation)	Apports habituels		Proportion* (%)				
	Moyenne* (IC)	Médiane* (IC)	< 4 portions (IC)	< 5 portions (IC)	< 6 portions (IC)	< 7 portions (IC)	< 8 portions (IC)
2-3 ans (4 portions)	3,5 (3,1-3,8)	3,3 (3,0-3,6)	68,3 (59,5-77,1)	85,9 (79,7-92,2)	94,4 (90,8-98)	97,7 (95,9-99,6)	99,3 (98,6-100)
4-8 ans (5 portions)	3,7 (3,4-4,1)	3,6 (3,2-3,9)	62,1 (53,2-71,1)	81,9 (75,0-88,7)	92,8 (88,5-97,2)	97,4 (95,1-99,7)	99,2 (98,1-100)
9-13 ans (6 portions)	3,6 (3,3-3,9)	3,4 (3,1-3,7)	65,1 (57,0-73,2)	83,9 (77,5-90,4)	93,7 (89,6-97,8)	97,9 (95,7-100)	99,4 (98,3-100)
M 14-18 ans (8 portions)	3,5 (3,1-3,8)	3,3 (3-3,7)	67,5 (57,9-77,2)	85,9 (79,1-92,7)	94,9 (90,8-99,0)	98,3 (96,3-100)	99,4 (98,5-100)
F 14-18 ans (7 portions)	3,3 (2,9-3,7)	3,1 (2,7-3,5)	72,3 (63,2-81,4)	88,3 (82,2-94,4)	95,7 (92,4-99,0)	98,6 (97,0-100)	99,6 (98,9-100)
M 19-50 ans (8-10 portions)	4,3 (3,9-4,8)	4,0 (3,6-4,4)	50,2 (42,0-58,5)	67,8 (60,2-75,4)	80,3 (73,2-87,3)	89,0 (83,2-94,7)	93,9 (89,8-98,1)
F 19-50 ans (7-8 portions)	4,4 (3,9-4,8)	4,2 (3,7-4,6)	45,5 (32,8-58,1)	68,6 (57,7-79,5)	84,0 (75,0-92,9)	92,7 (86,7-98,7)	97,0 (93,6-100)
M 51+ (7 portions)	4,4 (3,9-4,9)	4,0 (3,5-4,5)	49,7 (40,2-59,2)	67,4 (57,9-76,8)	80,0 (71,5-88,6)	88,4 (81,5-95,2)	93,5 (88,6-98,4)
F 51+ (7 portions)	4,5 (4,1-4,8)	4,3 (3,9-4,6)	42,9 (31,6-54,3)	66,2 (57,6-74,9)	83,0 (75,5-90,5)	92,4 (87,0-97,9)	97,0 (93,6-100)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

* Moyenne, médiane et proportions ajustées pour la variabilité intra-individuelle.

† Les cellules grisées identifient la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2007 (GAC) pour chaque groupe d'âge et sexe.

Tableau A3 Nombre moyen et médian de portions de produits céréaliers consommées habituellement durant une journée et proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du GAC de 2007[†], selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Groupe âge-sexe (Recommandation)	Apports habituels		Proportion* (%)				
	Moyenne* (IC)	Médiane* (IC)	< 4 portions (IC)	< 5 portions (IC)	< 6 portions (IC)	< 7 portions (IC)	< 8 portions (IC)
2-3 ans (3 portions)	4,0 (3,7-4,3)	4,0 (3,7-4,3)	51,1 ^E (33,2-68,9)	84,5 (73,1-96,0)	96,5 (92,1-100)	99,5 (98,3-100)	99,9 (99,6-100)
4-8 ans (4 portions)	5,6 (5,3-5,9)	5,5 (5,2-5,8)	F	32,5 ^E (17,6-47,4)	66,1 (51,8-80,5)	88,8 (79,2-98,4)	97,3 (93,2-100)
9-13 ans (6 portions)	6,8 (6,4-7,2)	6,7 (6,3-7,1)	F	F	29,2^E (13,1-45,3)	59,0 (43,6-74,5)	82,7 (71,1-94,4)
M 14-18 (7 portions)	7,9 (7,3-8,5)	7,8 (7,3-8,4)	F	F	F	27,6^E (9,7-45,5)	54,0 ^E (34,3-73,8)
F 14-18 (6 portions)	5,7 (5,2-6,2)	5,6 (5,1-6,1)	F	F	63,6 (44,9-82,3)	86,5 (75,3-97,7)	96,4 (91,9-100)
M 19-50 (8 portions)	6,8 (6,3-7,4)	6,7 (6,2-7,2)	F	F	32,1 ^E (14,3-49,9)	57,7 (40,2-75,2)	77,7 (62,3-93,1)
F 19-50 (6-7 portions)	5,2 (4,8-5,6)	5,0 (4,6-5,4)	26,3 (18,0-34,5)	49,7 (40,3-59,1)	70,7 (61,6-79,7)	84,6 (77,3-91,9)	92,8 (88,1-97,6)
M 51+ (7 portions)	6,0 (5,6-6,4)	5,9 (5,4-6,3)	F	26,3 ^E (10,4-42,1)	53,3 (37,3-69,3)	76,3 (60,9-91,7)	90,3 (79,6-100)
F 51+ (6 portions)	4,8 (4,5-5,1)	4,6 (4,3-4,9)	34,9 (27,7-42,1)	59,4 (51,5-67,3)	78,7 (71,5-86)	90,4 (85,0-95,7)	96,1 (92,9-99,3)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

F = Données non publiées, car CV supérieur à 33,3 %.

* Moyenne, médiane et proportions ajustées pour la variabilité intra-individuelle.

† Les cellules grisées identifient la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2007 (GAC) pour chaque groupe d'âge et sexe. La proportion de la population consommant moins de 3 portions n'est pas diffusée, car la variabilité de l'estimation est trop grande (CV > 33,3 %) pour tous les groupes d'âge et sexe.

Tableau A4 Nombre moyen et médian de portions de lait et ses substituts consommées habituellement durant une journée et proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du GAC de 2007[†], selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Groupe âge-sexe (Recommandation)	Apports habituels		Proportion* (%)				
	Moyenne* (IC)	Médiane* (IC)	< 1 portion (IC)	< 2 portions (IC)	< 3 portions (IC)	< 4 portions (IC)	< 5 portions (IC)
2-3 ans (2 portions)	2,8 (2,5-3,0)	2,6 (2,3-2,8)	6,1 ^E (2,8-9,3)	32,0 (24,8-39,2)	62,4 (55,6-69,2)	83,8 (78,9-88,6)	93,7 (90,9-96,5)
4-8 ans (2 portions)	2,5 (2,3-2,8)	2,4 (2,1-2,6)	7,3 ^E (2,7-11,9)	37,4 (29,2-45,7)	69,0 (62,2-75,8)	87,7 (83,4-91,9)	95,9 (93,8-98,1)
9-13 ans (3-4 portions)	2,4 (2,2-2,7)	2,3 (2-2,5)	8,9 ^E (4,4-13,5)	40,8 (33,3-48,3)	71,3 (65,2-77,3)	89,0 (85,4-92,6)	96,4 (94,5-98,2)
M 14-18 (3-4 portions)	2,3 (2,0-2,7)	2,2 (1,8-2,5)	11,5 ^E (4,3-18,6)	44,2 (32,1-56,3)	74,5 (65,8-83,1)	91,1 (86,6-95,6)	97,2 (95,3-99,1)
F 14-18 (3-4 portions)	1,9 (1,6-2,1)	1,7 (1,4-1,9)	21,3 ^E (13,4-29,3)	62,4 (52,8-72)	86,3 (80,7-91,9)	96,0 (93,4-98,5)	99,0 (98-99,9)
M 19-50 (2 portions)	2,2 (1,9-2,5)	2,0 (1,7-2,3)	F	51,6 (40,4-62,7)	78,3 (69,1-87,5)	91,8 (86,3-97,4)	96,8 (93,8-99,8)
F 19-50 (2 portions)	1,8 (1,6-2,0)	1,7 (1,5-1,9)	16,1 ^E (7,0-25,1)	63,3 (54,9-71,7)	89,9 (84,8-94,9)	97,9 (96,0-99,9)	99,7 (99,1-100)
M 51+ (3 portions)	1,7 (1,5-1,9)	1,5 (1,3-1,7)	27,3 ^E (16,5-38,0)	70,1 (62,5-77,6)	89,7 (84,2-95,2)	96,7 (94,0-99,5)	99,1 (98,0-100)
F 51+ (3 portions)	1,5 (1,4-1,7)	1,4 (1,3-1,6)	26,0 ^E (16,5-35,5)	75,8 (69,6-82)	95,3 (92,0-98,5)	99,3 (98,3-100)	99,9 (99,6-100)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

F = Données non publiées, car CV supérieur à 33,3 %.

* Moyenne, médiane et proportions ajustées pour la variabilité intra-individuelle.

† Les cellules grisées identifient la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2007 (GAC) pour chaque groupe d'âge et sexe.

Tableau A5 Nombre moyen et médian de portions de viandes et substituts consommées habituellement durant une journée et proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du GAC de 2007[†], selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Groupe âge-sexe (Recommandation)	Apports habituels		Proportion* (%)			
	Moyenne* (IC)	Médiane* (IC)	< 1 portion (IC)	< 2 portions (IC)	< 3 portions (IC)	< 4 portions (IC)
2-3 ans (1 portion)	1,2 (1,0-1,3)	1,2 (1,0-1,3)	F	97,4 (93,1-100)	100 (99,8-100)	100 (100-100)
4-8 ans (1 portion)	1,6 (1,4-1,8)	1,6 (1,4-1,7)	F	83,6 (68,0-99,2)	99,7 (98,2-100)	100 (99,9-100)
9-13 ans (1-2 portions)	1,8 (1,6-1,9)	1,8 (1,6-1,9)	F	69,6 (51,5-87,7)	99,0 (96,2-100)	100 (99,8-100)
M 14-18 (3 portions)	2,4 (2,1-2,7)	2,4 (2,0-2,7)	F	F	86,7 (71,2-100)	99,4 (97,0-100)
F 14-18 (2 portions)	1,7 (1,5-1,9)	1,6 (1,4-1,8)	F	77,1 (58,7-95,5)	99,4 (97,2-100)	100 (99,8-100)
M 19-50 (3 portions)	3,2 (3,0-3,5)	3,1 (2,9-3,4)	F	F	43,4 (29,6-57,2)	80,5 (70,4-90,6)
F 19-50 (2 portions)	2,1 (2,0-2,3)	2,1 (1,9-2,3)	F	43,3^E (20,6-65,9)	94,1 (86,6-100)	99,8 (99,0-100)
M 51+ (3 portions)	2,8 (2,6-3,0)	2,7 (2,5-2,9)	F	16,7 ^E (6,0-27,4)	61,6 (51,8-71,5)	90,4 (83,2-97,6)
F 51+ (2 portions)	1,9 (1,7-2,0)	1,9 (1,7-2,0)	F	61,7 (42,2-81,2)	98,1 (93,6-100)	100 (99,6-100)

Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

F = Données non publiées, car CV supérieur à 33,3 %.

* Moyenne, médiane et proportions ajustées pour la variabilité intra-individuelle.

† Les cellules grisées identifient la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations du Guide alimentaire canadien de 2007 (GAC) pour chaque groupe d'âge et sexe.

