

Mise en contexte

Une saine alimentation contribue au maintien de la santé et au bien-être général ainsi qu'à la prévention des maladies chroniques. Le Guide alimentaire canadien (GAC) propose de choisir des aliments sains et variés comme les légumes et les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, du lait et ses substituts et des viandes et leurs substituts (Santé Canada, 2007 et 2019). Notre alimentation inclut aussi d'autres aliments et boissons qui ne font pas partie de ces quatre groupes. Certains de ces aliments sont des matières grasses comme les huiles ou le beurre, des sauces, des boissons ou des grignotines et plusieurs ont une faible valeur nutritive et sont riches en sucres, en sodium ou en gras. Le Guide alimentaire de 2007, mais aussi celui de 2019, suggère d'éviter ou de limiter la consommation de ces aliments et boissons. Néanmoins, les GAC recommandent de consommer certains types d'huile végétale et de boire de l'eau tous les jours. Notons aussi que le GAC de 2007 était en vigueur au moment de l'ESCC de 2015 et donc qu'il a principalement été utilisé dans la présente étude comme guide de référence.

La collection intitulée Regard sur l'alimentation des Québécois réfère à l'analyse des données 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). Les données recueillies lors de cette enquête permettent de mettre à jour le portrait de l'alimentation des Québécois. Cette collection de feuillets publiés par l'INSPQ décrit la consommation et les habitudes alimentaires des Québécois ainsi que leurs apports nutritionnels. Ces feuillets s'adressent aux personnes impliquées dans le domaine de la nutrition : nutritionnistes, professionnels de la santé, chercheurs et professeurs universitaires ainsi que les responsables de la mise en œuvre des politiques alimentaires, des programmes et des interventions en nutrition et de prévention des maladies chroniques.

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

Québécois (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b) et le troisième, analyse l'alimentation des Québécois en fonction des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien de 2007; Plante, Blanchet, Rochette, 2019).

Le présent feuillet constitue le quatrième de la collection. On y décrit d'abord la contribution des Autres aliments consommés par les Québécois à leur apport énergétique. La consommation détaillée des Autres aliments est ensuite présentée, suivie de celle portant sur l'ensemble des boissons. Enfin, la consommation des Autres aliments et des boissons observée en 2015 est comparée à celle de l'ESCC Nutrition de 2004 (Blanchet, Plante et Rochette, 2009 ; Bédard, 2008).

Méthodologie

Source des données

Les données de l'étude proviennent de 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 des analyses québécoises de l'ESCC Nutrition 2015 produit par l'INSPQ (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Brièvement, des tailles d'échantillons ont été calculées par Statistique Canada de façon à produire des estimations fiables à l'échelle provinciale. La collecte des données s'est échelonnée sur toute l'année 2015 auprès d'un échantillon représentatif de Québécois âgés de 1 an et plus et vivant dans des logements privés de la province. L'échantillon s'est chiffré à 3 204 répondants. De ce nombre, 3 099 individus ont accepté de partager leurs données avec l'Institut de la statistique du Québec (fichier partagé). Notons que 60 personnes ont été exclues du fichier partagé, soit les femmes enceintes, les femmes allaitant au moment de l'enquête et les bébés allaités. De plus, pour la présente étude, les enfants de moins de 2 ans ont été exclus, car plusieurs estimations font référence au GAC de 2007 qui s'adresse à la population âgée de 2 ans et plus (Santé Canada, 2007).

Les résultats présentés dans ce document portent donc sur 2 989 Québécois âgés de 2 ans et plus qui ont complété un premier rappel alimentaire de 24 heures, un questionnaire sur la santé ainsi qu'un court module portant sur certaines habitudes alimentaires.

Variables

Variables principales

Les variables principales sont, d'une part, les aliments et boissons consommés durant une journée qui ne font pas partie des quatre groupes du Guide alimentaire canadien et qui ont été regroupés dans la catégorie des Autres aliments. Ces Autres aliments peuvent avoir été consommés seuls (ex. : barre de chocolat ou boisson gazeuse), en combinaison avec un aliment d'un groupe alimentaire (ex. : tartine de beurre) ou faire partie d'un aliment transformé regroupant plusieurs groupes alimentaires qui a dû être décomposé en ses ingrédients dans le cadre de nos analyses (ex. : shortening dans une pizza congelée).

Le premier volet de l'étude porte sur le pourcentage de l'énergie provenant de l'ensemble des aliments et boissons de la catégorie Autres aliments. Des sous-groupes ont été formés avec les aliments et boissons ne faisant partie d'aucun groupe alimentaire et cela, à l'aide de la classification du Bureau des sciences de la nutrition (BSN) de Santé Canada (voir le détail des regroupements dans l'annexe 1A). Par la suite, les aliments et des boissons ont été étudiés séparément.

Le deuxième volet décrit uniquement la consommation des aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires du GAC de 2007. Des sous-groupes d'aliments BSN ont aussi été formés pour cette section : les matières grasses, le bacon, les sauces, les vinaigrettes, les soupes sans légumes, les sucres, sirops et confitures, les confiseries, le chocolat, les grignotines, les substituts de repas et les assaisonnements.

Enfin, le portrait de l'ensemble des boissons consommées par les Québécois durant une journée est détaillé dans le troisième volet du feuillet. En ajout aux sous-groupes BSN portant sur les boissons se retrouvant dans la catégorie Autres aliments telles que l'eau, les boissons gazeuses, aux fruits, sportives ou alcoolisées ainsi que les thés, cafés et tisanes (voir les détails des catégories BSN à l'annexe 1A), une seconde

classification nommée Boissons regroupées a été créée par l'INSPQ pour les besoins de cette étude (voir les détails de cette nouvelle classification à l'annexe 1B). Pour ce faire, toutes les boissons, peu importe leur appartenance à un groupe alimentaire ou non, ont été identifiées individuellement par le code d'aliment du Fichier canadien des éléments nutritifs. Ainsi, toutes les boissons consommées ont été regroupées sous cinq catégories mutuellement exclusives selon qu'elles étaient constituées de jus de fruits purs à 100 % ou contenaient du sucre ajouté, des édulcorants artificiels ou de l'alcool. Les autres boissons ne contenant ni jus, sucre, alcool ou édulcorant ont été intégrées dans une catégorie nommée boissons non sucrées. Cette nouvelle classification permet d'avoir une vision d'ensemble et une analyse intégrée de l'évolution de la consommation de toutes les boissons.

Variables de croisement

Les variables principales sont décrites en fonction des caractéristiques démographiques (âge et sexe) et socioéconomiques des répondants : le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage, le revenu du ménage séparé en quintiles (Q1 à Q5) et le lieu de résidence (rural ou urbain). La description détaillée de ces variables est présentée dans le premier numéro de la collection (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Analyses statistiques

Trois types d'indicateurs ont été calculés. Les premières analyses portent sur la contribution des Autres aliments à l'apport énergétique des Québécois estimée par des pourcentages moyens de calories (% kcal/j). Il s'agit du ratio moyen des calories fournies par les Autres aliments et boissons par rapport au total des calories consommées. Puis, la fréquence de consommation des Autres aliments et des boissons est estimée au moyen de proportions de consommateurs dans la population.

Les quantités moyennes en grammes (g) d'aliments ou de boissons consommés durant une journée (j) ont été calculées pour l'ensemble de la population du Québec âgée de 2 ans et plus, mais aussi pour les consommateurs de ces aliments, c'est-à-dire les individus dont la quantité consommée pour un aliment ou une boisson était supérieure à zéro dans la banque de données. Cet indicateur complémentaire, nommé Consommateurs seulement, donne un aperçu de la

quantité consommée par les consommateurs durant la journée de référence. En effet, la moyenne de consommation d'un aliment dans la population totale varie en fonction de la fréquence de consommation (% de consommateurs) ainsi que selon la quantité moyenne (g/jour) d'aliments consommés par les individus au cours de la journée. Enfin, la consommation moyenne des Autres aliments et des boissons en 2015 est comparée à celle estimée avec les données de l'ESCC Nutrition 2004.

Toutes les estimations ont été obtenues par l'analyse des données d'une seule journée de référence, soit celles collectées lors du premier rappel alimentaire de 24 heures. Toutes les estimations présentées sont pondérées afin qu'elles soient représentatives de la population cible au Québec. Les moyennes et les proportions sont comparées à l'aide d'intervalles de confiance (IC) à 95 % et lorsqu'elles sont estimées en fonction des variables de croisement, elles sont aussi comparées à l'aide de l'analyse de variance ou de tests de khi-deux. Les différences sont jugées significatives si les valeurs p sont inférieures à 0,05.

L'évaluation de la précision des estimations a été réalisée par l'utilisation de poids obtenue par la méthode du bootstrap qui permet de tenir compte du plan d'échantillonnage (Statistique Canada, 2017). Les estimations doivent avoir un minimum de précision pour être diffusées et le coefficient de variation (CV) est la mesure qui a été utilisée pour déterminer les règles de diffusion. Les critères retenus sont les mêmes que ceux proposés par Statistique Canada :

- CV entre 0 et 16,6 % : diffusion sans restriction;
- CV entre 16,6 % et 33,3 % : diffusion marginale avec une note E - à utiliser avec prudence;
- CV supérieur à 33,3 % : précision insatisfaisante avec une note F - estimation non publiée.

Toutes les analyses présentées dans ce document ont été effectuées à l'aide du progiciel SAS à partir du fichier partage de l'ESCC Nutrition 2015 disponible au Centre d'accès aux données de recherche de l'Institut de la Statistique du Québec (CADRISQ) situé à Québec.

Résultats

Contribution de la catégorie Autres aliments aux apports en énergie

L'importance ou la place qu'occupent les Autres aliments dans l'alimentation des Québécois a été estimée en fonction du pourcentage de l'énergie que ces aliments fournissent durant une journée de référence. Globalement, les Autres aliments représentent 21 % de l'apport énergétique quotidien des Québécois âgés de 2 ans et plus, soit 16 % chez les jeunes et 22 % chez les adultes (tableau 1). Il n'y a pas de différence significative entre les filles et les garçons âgés de 2 à 18 ans, mais chez les adultes, les Autres aliments fournissent quotidiennement plus d'énergie aux hommes qu'aux femmes.

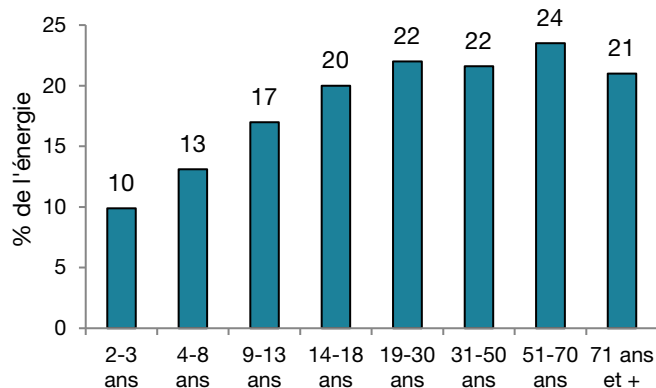
Tableau 1 Pourcentage de l'apport énergétique (% kcal/j) provenant des Autres aliments selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Âge	% d'énergie/jour	
	Moyenne	IC
Jeunes 2-18 ans	16,2	14,9-17,5
Garçons	16,4	14,8-18,1
Filles	15,9	14,1-17,8
Adultes 19 ans +	22,3	21,0-23,6
Hommes	23,7	21,7-25,7
Femmes	20,4	19,0-21,7
TOTAL	21,2	20,1-22,3

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

On voit à la figure 1 que le pourcentage de l'énergie quotidienne fournie par les Autres aliments augmente avec l'âge chez les jeunes passant du dixième au cinquième des calories à l'adolescence (14 à 18 ans). Chez les adultes, le pourcentage des calories provenant des Autres aliments et boissons demeure plutôt constant entre 21 et 24 % de l'énergie.

Figure 1 Pourcentage de l'apport énergétique (% kcal/j) provenant des Autres aliments selon l'âge, Québec, 2015



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

Les Autres aliments contribuant le plus à l'apport énergétique sont présentés au tableau 2. Les matières grasses, telles que le beurre et la margarine utilisés en tartinade, sont la principale source de calories parmi les Autres aliments, suivies de près par les boissons alcoolisées. Les boissons gazeuses ou aux fruits apportent quant à elles plus de 2 % des calories consommées quotidiennement par les Québécois. Ces trois catégories d'aliments fournissent ensemble plus de la moitié de l'énergie provenant de la catégorie des Autres aliments. Les matières grasses et les boissons alcoolisées contribuent davantage à l'apport énergétique des adultes qu'à celui des jeunes alors que l'on n'observe pas de différence significative entre ces groupes pour les autres catégories d'aliments (voir figure A1 de l'annexe 2).

Tableau 2 Sous-groupes d'Autres aliments contribuant le plus à l'apport énergétique, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Aliments	% d'énergie/jour	
	Moyenne	IC
Matières grasses	4,5	4,1-4,9
Boissons alcoolisées	4,4	3,6-5,3
Boissons gazeuses/aux fruits	2,3	1,9-2,6
Sauces et vinaigrettes	2,1	1,8-2,3
Sucre, sirop et confiture	1,8	1,6-2,0
Grignotines	1,8	1,5-2,1
Confiseries	1,2	0,8-1,6
Chocolat	0,8	0,6-1,0

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

La consommation des Autres aliments (excluant les boissons)

Cette section dresse le portrait de la consommation des Autres aliments au cours d'une journée et porte uniquement sur les aliments de cette catégorie.

Fréquence de consommation des Autres aliments

On constate au tableau 3 qu'une proportion plus élevée de Québécois (44 %) consomment de la margarine comparativement aux autres types de matières grasses. Notons que les margarines molles représentent 99 % de toutes les margarines consommées (données non présentées). Le beurre et le shortening ont été consommés respectivement par 21 % et 18 % des Québécois. Environ un Québécois sur dix (12 %) a rapporté avoir consommé des huiles végétales et les femmes adultes sont plus nombreuses que les hommes (données non présentées). On remarque aussi au tableau 3 qu'une proportion plus faible de jeunes consomment des huiles végétales comparativement aux adultes (7 % c. 13 %, $p < 0,05$) alors que la fréquence de consommation ne varie pas selon l'âge pour les autres types de gras.

Les sauces (incluant les sauces accompagnant la viande, les sauces BBQ, soya ou tartare, le ketchup, etc.) ainsi que les vinaigrettes ont été consommées par un peu plus du quart des Québécois et la fréquence de consommation des jeunes est semblable à celle des adultes. Remarquons toutefois que chez ces derniers, les hommes sont plus nombreux à consommer des sauces que les femmes. À l'inverse, la fréquence de consommation des vinaigrettes chez les femmes est plus élevée que celle des hommes (données non présentées). Les adultes, en particulier les hommes, sont plus nombreux que les jeunes à consommer des soupes ne contenant pas de légumes, telles que les bouillons ou les soupes déshydratées.

On remarque par ailleurs au tableau 3 que les sucres, les sirops et les confitures ont été consommés par plus de la moitié des Québécois (54 %). Quant aux confiseries, la fréquence de consommation diminue avec l'âge, les jeunes étant significativement plus nombreux (25 %) que les adultes (15 %) à en manger ($p < 0,05$). Un Québécois sur dix a déclaré avoir mangé du chocolat au cours de la journée de référence. En ce qui concerne les grignotines salées, près d'un Québécois sur cinq (18 %) a consommé des croustilles

de pommes de terre ou de tortillas, du maïs soufflé salé aromatisé, etc. (tableau 3). Enfin, une proportion relativement faible de la population (4 %) a consommé des substituts de repas au cours de la journée. À

l'inverse, les assaisonnements (sel, vinaigres, etc.) sont parmi les Autres aliments les plus souvent consommés, car plus de sept Québécois sur dix en ont utilisé au cours de la journée de référence.

Tableau 3 Fréquence de consommation (%) des Autres aliments selon l'âge, Québec, 2015

Autres aliments	Population totale (2 ans et plus)	Jeunes (2-18 ans)	Adultes (19 ans et plus)
Matières grasses	73,2	70,3	73,9
Huile végétale ¹	11,5	6,8 ^E	12,5
Margarine	43,8	38,8	44,9
Beurre	21,3	17,1	22,3
Shortening	18,2	17,8	18,3
Bacon	5,9	3,9 ^E	6,3
Sauces	28,7	25,7	29,3
Vinaigrettes	24,0	26,0	23,6
Soupes sans légumes ¹	16,4	9,3	18,0
Sucre-sirop-confiture	54,2	51,4	54,8
Confiseries ¹	16,8	24,9	15,0
Chocolat	10,3	11,4	10,1
Grignotines	18,2	19,7	17,8
Substituts de repas	4,0 ^E	2,8 ^E	4,3 ^E
Assaisonnements	71,2	70,4	71,4

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

E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence; ¹ p < 0,05 = Différence significative entre les jeunes et les adultes.

Quantités des Autres aliments consommés

Les quantités moyennes des Autres aliments consommés ont été estimées pour l'ensemble de la population du Québec âgée de 2 ans et plus. Tel que mentionné précédemment, un indicateur complémentaire se rapportant aux consommateurs seulement permet d'avoir un aperçu des quantités consommées (g/jour) par les individus qui en ont effectivement consommé au cours de la journée de référence (Tableau 4 et à l'annexe 2).

On peut voir au tableau 4 que la quantité moyenne de matières grasses consommées par les Québécois est de 12 g par jour. Notons toutefois que, dans nos analyses, les matières grasses regroupent surtout le gras utilisé en tartinaade ou comme ingrédient de recettes composées de plusieurs groupes alimentaires (ex. : pizza). La quantité moyenne de matières grasses consommées est donc sous-estimée, car certaines quantités de matières grasses ne sont pas incluses dans le calcul de la moyenne; c'est le cas, par exemple, de l'huile utilisée dans une recette de muffins ou pour la cuisson des légumes sautés.

La consommation des divers types de gras est plus élevée chez les adultes que chez les jeunes (tableau 5). Chez les adultes, les hommes en consomment significativement plus que les femmes (données non présentées). Notons aussi que ce sont les Québécois âgés entre 51 et 70 ans qui ont consommé les plus grandes quantités de matières grasses (19 g/j), mais aussi de margarine (14 g/j) (données non présentées). La consommation d'huiles végétales apparaît relativement faible chez les Québécois (0,7 g/j). Parmi les consommateurs, la quantité moyenne d'huile déclarée était de 6 g durant la journée de référence (tableau 4). De plus, la consommation moyenne est significativement plus élevée chez les adultes que chez les jeunes (tableau 5), sauf chez les aînés (71 ans et plus) chez qui on observe une consommation semblable à celle des jeunes (données non présentées).

Les quantités moyennes de sauces et de vinaigrettes consommées par les Québécois se chiffrent à 10 g et 5 g par jour respectivement. On peut voir au tableau 4 que les consommateurs de sauces ou de vinaigrettes en avaient consommé respectivement 35 g et 21 g durant la journée de référence, ce qui équivaut à un peu plus de deux cuillères à soupe pour les sauces et d'une cuillère à soupe pour les vinaigrettes. Les soupes ne

contenant pas de légumes, telles que les soupes déshydratées ou les bouillons, sont consommées en plus grande quantité par les adultes que par les jeunes (tableau 5). Les consommateurs de ce type de soupes en avaient mangé 171 g durant la journée de référence (tableau 4).

La consommation moyenne de sucres, de sirops et de confitures est de 11 g/j pour la population générale, soit environ 2 cuillères à thé. En ce qui concerne les confiseries, les jeunes en ont plus consommé que les adultes (15 g c. 8 g) (tableau 5). On constate aussi au tableau 4 que chez les consommateurs, la quantité moyenne de confiseries consommées durant la journée de référence est de 56 g, soit 61 g chez les jeunes et 54 g chez les adultes (annexe 2, tableau A1). La consommation de chocolat est estimée à 3 g pour la population totale (tableau 4). Soulignons que la quantité de chocolat consommée au cours d'une journée par les

consommateurs est de 30 g/jour et que cette quantité varie selon l'âge passant de 49 g chez les adolescents de 14 à 18 ans à 19 g chez les 71 ans et plus (données non présentées).

La quantité de grignotines consommées par les Québécois est de 8 g/j, mais les consommateurs en avaient mangé 41 g durant la journée (tableau 4). Il n'y a pas de différence significative entre les quantités consommées par les jeunes et les adultes (tableau 5). La quantité moyenne de substituts de repas consommés est relativement faible. Ils ont été consommés par seulement 4 % des Québécois au cours de la journée de référence et principalement par les adultes. Enfin, les assaisonnements sont consommés en petites quantités par une grande partie de la population et davantage par les adultes que par les jeunes.

Tableau 4 Consommation moyenne (g/j) des Autres aliments dans la population totale et chez les consommateurs seulement, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Population totale		Consommateurs seulement*	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Matières grasses	11,7	10,6-12,9	16,1	14,7-17,5
Huile végétale	0,7	0,5-0,9	6,0	4,9-7,2
Margarine	4,4	3,8-5,0	10,0	8,9-11,2
Beurre	2,9	2,1-3,7	13,5	10,6-16,4
Shortening	2,0	1,5-2,6	11,2	8,8-13,6
Bacon	1,1	0,7-1,4	18,9	14,1-22,2
Sauces	10,1	8,3-11,9	35,4	30,3-40,5
Vinaigrettes	5,1	4,2-6,0	21,4	18,8-24,0
Soupes sans légumes	27,7	22,6-32,9	171	152-189
Sucre-sirop-confiture	10,8	9,4-12,2	20,0	17,7-22,3
Confiseries	9,4	6,8-11,9	56,0	42,5-69,5
Chocolat	3,1	2,4-3,8	29,9	25,4-34,4
Grignotines	7,5	6,2-8,9	41,4	36,2-46,6
Substituts de repas	3,1 ^E	1,9-4,4	78,7	54,0-103
Assaisonnements	1,5	1,1-2,0	2,2	1,6-2,8

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

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

Tableau 5 Consommation moyenne (g/j) des Autres aliments selon l'âge, Québec, 2015

Autres aliments	Jeunes (2-18 ans)		Adultes (19 ans et plus)	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Matières grasses ¹	7,1	6,3-7,8	12,9	11,4-14,2
Huile végétale ¹	0,3 ^E	0,2-0,4	0,8	0,6-1,0
Margarine ¹	2,9	2,4-3,3	4,7	4,0-5,4
Beurre ¹	1,5	1,1-1,9	3,2	2,2-4,1
Shortening ¹	1,3	1,0-1,7	2,2	1,5-2,9
Bacon	0,8 ^E	0,4-1,2	1,1 ^E	0,7-1,5
Sauces	7,9	5,8-10,0	10,7	8,5-12,8
Vinaigrettes ¹	3,9	3,2-4,6	5,4	4,3-6,5
Soupes sans légumes ¹	11,4	7,8-15,0	31,6	25,2-38,0
Sucre-sirop-confiture	12,1	9,2-14,9	10,6	9,0-12,1
Confiseries ¹	15,3	10,9-19,6	8,1 ^E	5,0-11,2
Chocolat	3,9	2,6-5,1	2,9	2,1-3,7
Grignotines	6,9	5,0-8,9	7,7	6,1-9,2
Substituts de repas	F		3,1 ^E	1,7-4,6
Assaisonnements ¹	0,9	0,8-1,0	1,7	1,2-2,2

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

¹ p < 0,05 = Différence significative entre les jeunes et les adultes.

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

Consommation des Autres aliments selon le revenu, la scolarité et la région de résidence

La consommation des Autres aliments a été estimée en fonction de certaines caractéristiques socioéconomiques des Québécois (tableaux 6 et 7). La comparaison des quantités consommées au cours d'une journée chez les consommateurs seulement et croisées selon les mêmes variables peut être consultée aux tableaux A4 et A5 de l'annexe 2.

Les résultats indiquent que la consommation des Autres aliments chez les Québécois ne varie pas beaucoup selon le niveau de revenu familial (tableau 6). On remarque que les sauces qui accompagnent les mets sont beaucoup plus consommées par les Québécois se situant dans le deuxième quintile de revenu, mais aucune tendance n'est observée entre les quintiles. La consommation de chocolat semble aussi varier selon le revenu du ménage, la consommation

étant plus élevée pour les quintiles Q3 et Q4. Les Québécois ayant un revenu élevé (Q5) semblent consommer en moins grandes quantités les confiseries et plus de vinaigrettes, mais ces observations ne sont pas significatives. Par rapport à la scolarisation des ménages, la consommation d'huile végétale et de margarine montre certaines variations (tableau 7). En effet, leur consommation est significativement plus élevée dans les ménages où au moins un des membres possède un diplôme universitaire. Enfin, la consommation de beurre est significativement plus élevée chez les Québécois vivant en région rurale par rapport à ceux vivant en milieu urbain (tableau 7). À l'inverse, ces derniers ont consommé de l'huile végétale, du shortening et des confiseries en plus grande quantité comparativement à ceux vivant en milieu rural.

Tableau 6 Consommation moyenne des Autres aliments (g/j) selon le revenu du ménage (quintiles), population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Revenu				
	Q1 moins élevé	Q2	Q3	Q4	Q5 plus élevé
Matières grasses	11,7	10,5	10,8	14,7	11,2
Huiles	0,6 ^E	0,8 ^E	1,0 ^E	0,4 ^E	0,6 ^E
Margarine	4,4	4,6	4,2	5,9 ^E	3,0
Beurre	2,1 ^E	1,9 ^E	2,7 ^E	F	3,4 ^E
Shortening	2,8 ^E	F	1,1	2,5 ^E	2,1 ^E
Bacon	F	1,0 ^E	1,1 ^E	1,5 ^E	F
Sauces ¹	8,1 ^E	17,9 ^E	8,6	8,8	7,3 ^E
Vinaigrettes	3,6 ^E	4,7 ^E	5,2	5,1	7,1 ^E
Soupes sans légumes	32,9 ^E	23,4 ^E	20,3	33,7 ^E	29,3 ^E
Sucre-sirop-confiture	12,1 ^E	11,9	9,5	9,8	10,9
Confiseries	12,5 ^E	F	9,6 ^E	11,6 ^E	3,9 ^E
Chocolat ¹	2,3 ^E	1,7 ^E	5,2 ^E	4,2 ^E	2,2 ^E
Grignotines	5,6 ^E	9,7 ^E	6,8 ^E	7,6 ^E	8,0 ^E
Substituts de repas	F	F	2,1 ^E	F	F
Assaisonnements	F	0,9	1,0	1,5	1,4 ^E

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

1 p < 0,05 = Différence significative selon le revenu du ménage.

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

Tableau 7 Consommation moyenne des Autres aliments (g/j) selon le niveau de scolarité du ménage et le lieu de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Scolarité			Région	
	≤ DES	DEC ou certificat	≥ Baccalauréat	Urbaine	Rurale
Matières grasses	11,8	12,8	10,7	11,2	14,0
Huiles ^{1,2}	0,5 ^E	0,5 ^E	1,0 ^E	0,8	0,4 ^E
Margarine ¹	5,8	4,2	7,4	4,3	4,9 ^E
Beurre ²	2,2 ^E	4,0 ^E	2,1	2,0	6,0 ^E
Shortening ²	1,9 ^E	2,3 ^E	1,9 ^E	2,2	1,3 ^E
Bacon	1,2 ^E	0,7 ^E	1,4 ^E	1,1 ^E	0,9 ^E
Sauces	13,8 ^E	8,8	9,3	9,7	11,8 ^E
Vinaigrettes	5,4 ^E	4,6	5,5	5,2	4,9
Soupes sans légumes	32,2 ^E	21,8 ^E	31,7	28,7	25,2 ^E
Sucre-sirop-confiture	10,5	11,4	10,4	10,9	10,7
Confiseries ²	F	10,2 ^E	8,2 ^E	10,4	5,8 ^E
Chocolat	2,9 ^E	2,3 ^E	3,9 ^E	3,1	3,0 ^E
Grignotines	8,1 ^E	8,9	5,9 ^E	7,1	9,2 ^E
Substituts de repas	5,0 ^E	F	F	3,1 ^E	F
Assaisonnements	F	1,1	1,6	1,5	F

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

1 p < 0,05 = Différence significative selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage.

2 p < 0,05 = Différence significative selon la région de résidence.

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

Comparaison de la consommation des Autres aliments en 2015 avec celle de 2004

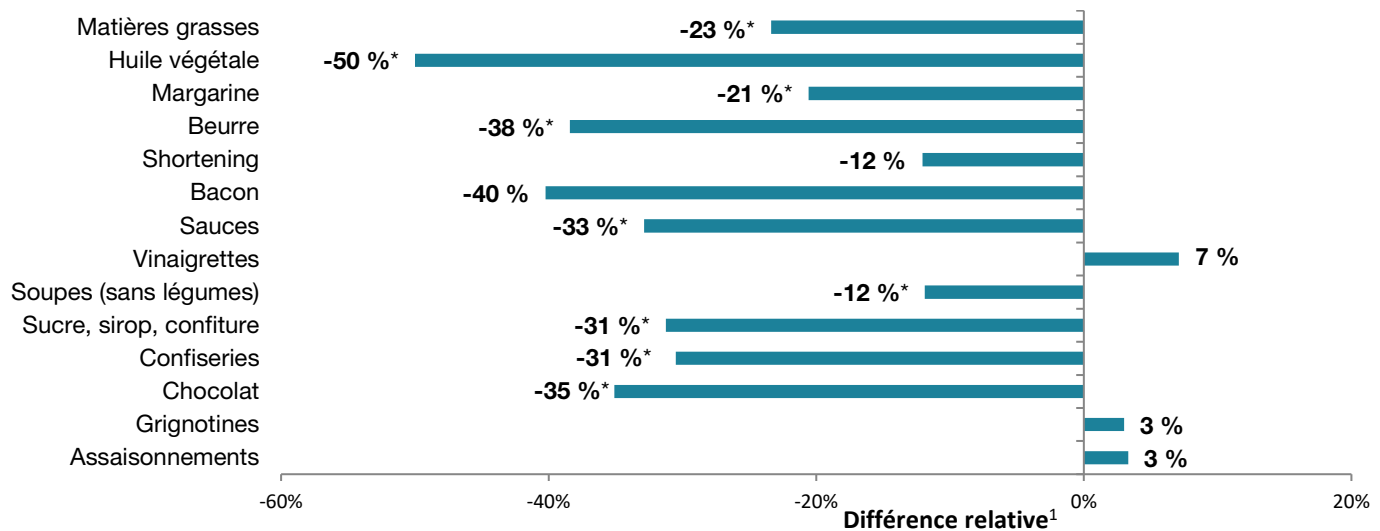
La consommation des Autres aliments en 2015 a été comparée à celle de 2004. Les différences relatives ont été calculées avec les quantités en grammes consommées. Comme mentionné auparavant (Plante,

Rochette et Blanchet, 2019a), la méthodologie des deux enquêtes diffère sur certains points, mais les comparaisons présentées à la figure 2 donnent un aperçu de la consommation des Autres aliments en 2004 et en 2015. On remarque donc que les matières grasses (dont le beurre, la margarine et les huiles végétales) ont été consommées en moins grandes

quantités en 2015 comparativement à 2004. Les différences en grammes sont toutefois minimes, en particulier pour les huiles végétales (-1,5 g/j) (données non présentées). Les sauces qui accompagnent les mets semblent avoir été moins consommées en 2015 qu'en 2004. Il en est de même pour les soupes sans

légumes, les confiseries, le chocolat ainsi que les sucres, les sirops et les confitures. Par contre, la consommation de bacon, de shortening, de vinaigrettes, de grignotines et d'assaisonnements en 2015 ne diffère pas significativement de celle en 2004.

Figure 2 Comparaison de la consommation moyenne des Autres aliments en 2004 et en 2015, population de 2 ans et plus, Québec



Source : INSPQ, 2019. Bases de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 et 2004 – Fichiers partagés.

¹ Différence relative entre les quantités consommées en g/j, 2004 étant l'année de référence.

* Différence significative entre 2004 et 2015.

La consommation de boissons

Cette section porte sur la consommation de toutes les boissons bues durant une journée par les Québécois âgés de 2 ans et plus. À l'aide de la classification BSN, les tableaux de résultats présentent d'abord la consommation des boissons non classées dans un groupe alimentaire du GAC (voir l'annexe 1A pour les détails). Par la suite, toutes les boissons, peu importe leur appartenance à un groupe alimentaire, sont présentées en fonction de la classification qui a été créée à l'INSPQ et sous le nom de Boissons regroupées (voir annexe 1B).

Fréquence de consommation des boissons

La fréquence de consommation des boissons est présentée au tableau 8. On constate que les boissons gazeuses sont bues par près du quart de la population et les adultes sont proportionnellement plus nombreux que les jeunes à en boire. Les boissons gazeuses sucrées sont plus populaires que les boissons

gazeuses édulcorées (diètes) auprès des Québécois, leur fréquence de consommation étant deux fois plus élevée que celle des édulcorées. Concernant les boissons aux fruits, la fréquence de consommation des jeunes québécois âgés de 2 à 18 ans est significativement plus élevée que celle des adultes (13 % c. 7 %). Les boissons énergisantes et sportives semblent aussi populaires chez les jeunes que chez les adultes bien que leur fréquence de consommation demeure relativement faible. Notons que pour ces boissons, il n'est pas possible de détailler pour chacune la fréquence de consommation en raison de la trop grande variabilité des estimations.

Par ailleurs, la proportion de Québécois qui ont bu du café lors de la journée de référence est deux fois plus élevée que celle des buveurs de thé et les adultes sont significativement plus nombreux que les jeunes à boire ces deux boissons. On note aussi que 90 % des Québécois ont bu de l'eau durant la journée de référence et ils sont proportionnellement plus nombreux à boire de l'eau du robinet que de l'eau embouteillée.

Lorsqu'on regroupe toutes les boissons sucrées, c'est-à-dire toutes les boissons auxquelles du sucre a été ajouté (incluant le lait au chocolat, le thé glacé, etc.), les résultats indiquent que près de quatre Québécois sur dix en ont consommé au cours de la journée de référence et il n'y a pas de différence entre les jeunes et les adultes. Lorsque les jus de fruits purs à 100 % sont inclus dans les analyses, on constate que la fréquence

de consommation du total des boissons sucrées et des jus de fruits se chiffre à 65 % pour l'ensemble des Québécois et la fréquence est plus élevée chez les jeunes (75 %) que chez les adultes (63 %). Enfin, près du tiers des adultes québécois avaient bu des boissons alcoolisées, lesquelles ont aussi été bues par 2 % des jeunes.

Tableau 8 Fréquence de consommation (%) des boissons selon l'âge, Québec, 2015

Boissons	Population totale (2 ans et plus)	Jeunes (2-18 ans)	Adultes (19 ans et plus)
Boissons gazeuses ¹	23,4	12,8	25,7
Boissons gazeuses sucrées	15,5	11,6	16,4
Boissons gazeuses édulcorées ¹	8,1	1,2	9,3
Boissons aux fruits ¹	7,9	13,1	6,8
Boissons énergisantes et sportives	2,5 ^E	2,5 ^E	2,5 ^E
Thé ¹	25,1	8,8	28,7
Café ¹	56,8	4,6	68,4
Eau	90,3	89,8	90,4
Eau du robinet	70,0	74,0	69,1
Eau embouteillée	31,2	27,6	32,0
BOISSONS REGROUPÉES	100	100	100
Boissons non sucrées	99,2	98,5	F [†]
Boissons édulcorées	10,5	4,3	12,0
Boissons sucrées + jus de fruits ¹	64,9	75,0	62,5
Jus de fruits	41,1	56,0	37,8
Boissons sucrées	39,5	42,7	38,8
Boissons alcoolisées ¹	27,2	2,0 ^E	32,8

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

¹ p < 0,05 = Différence significative entre les jeunes et les adultes.

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

F[†] = Données près de 100 % non publiées afin de protéger la proportion de non-consommateurs dont le CV est supérieur à 33,3 %.

Quantité de boissons consommées

Les quantités de boissons consommées par les Québécois âgés de 2 ans et plus sont présentées aux tableaux 9 et 10. Notons que le facteur de conversion utilisé pour convertir les grammes (g) en millilitres (ml) est de 0,96. On peut voir au tableau 9 que la quantité moyenne de boissons gazeuses consommées chez les Québécois est de 110 g ou 106 ml par jour. La quantité bue par les consommateurs au cours de la journée de référence était de 470 g ou 452 ml. En général, les jeunes québécois consomment moins de boissons gazeuses que les adultes, qu'elles soient sucrées ou édulcorées (tableau 10). Cependant, parmi les consommateurs, les jeunes avaient bu autant de boissons gazeuses sucrées que les adultes (annexe 2, tableau A6). Concernant les boissons aux fruits, leur consommation se situe à environ 27 g ou 26 ml pour

l'ensemble des Québécois et la quantité bue par les consommateurs était de 350 g ou 336 ml (tableau 9). Les jeunes québécois en ont consommé en moyenne deux fois plus que les adultes (48 ml c. 22 ml/j) (tableau 10). À l'inverse, le thé et le café sont moins consommés par les jeunes en général. Les adultes boivent en moyenne 116 ml (121 g) de thé et 300 ml (312 g) de café. Les quantités de thé et de café généralement bues par les consommateurs sont de 396 ml (413 g) et 436 ml (454 g) respectivement au cours d'une journée.

Quant à la consommation d'eau, on constate que les quantités bues par les jeunes ou par les adultes sont similaires à celles des consommateurs, car 90 % des Québécois en avaient consommé. Les Québécois boivent plus d'eau du robinet qu'embouteillée. On

remarque toutefois que la quantité moyenne d'eau embouteillée qui a été bue parmi les consommateurs est semblable à celle provenant du robinet.

Par ailleurs, comme la fréquence de consommation des boissons énergisantes et sportives s'est révélée plutôt faible, les résultats se rapportant aux quantités consommées ne peuvent être publiés en raison de leur grande variabilité, à part celle des boissons énergisantes qui se chiffre à 5 ml/j (tableau 9). Chez les consommateurs, les quantités bues sont relativement élevées, notamment pour les boissons sportives dont la portion s'élève à 918 ml (956 g), soit un peu moins d'un litre pour la journée de référence.

Concernant les boissons alcoolisées, leur consommation moyenne dans toute la population se

situe à environ 141 g ou 136 ml/j, les adultes en consommant davantage que les jeunes (tableau 10). Les consommateurs de boissons alcoolisées en avaient bu 498 ml (519 g) durant la journée de référence. On peut voir au tableau A6 de l'annexe 2 que la quantité de bière bue au cours d'une journée chez les jeunes consommateurs est assez proche de celle des adultes. D'ailleurs, la quantité bue chez les adolescents âgés de 14 à 18 ans s'apparente à celle des jeunes adultes de 19 à 30 ans (665 ml c. 643 ml) parmi ceux ayant consommé de la bière au cours de la journée de référence (données non présentées). Cependant, ceux qui en consomment le plus en une journée sont les adultes de 31 à 50 ans (838 ml). Notons aussi que la consommation de boissons alcoolisées, de bière ou de vin est significativement plus élevée chez les hommes que chez les femmes (données non présentées).

Tableau 9 Quantité moyenne de boissons consommées (g/j) dans la population totale et chez les consommateurs seulement, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Boissons	Population totale		Consommateurs seulement	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Boissons gazeuses	110	93-127	470	418-521
-Sucrées	70	58-81	448	400-495
-Édulcorées	40 ^E	26-54	497	382-612
Boissons aux fruits	27	19-37	350	274-425
Thé	104	88-120	413	371-456
Café	258	231-285	454	412-495
Eau	834	783-885	924	872-976
-Eau du robinet	543	487-599	775	710-840
-Eau embouteillée	271	231-312	870	789-951
Boissons énergisantes et sportives	F	-	615 ^E	287-944
-Boissons énergisantes	4,5 ^E	1,6-7,4	393 ^E	246-540
-Boissons sportives	F	-	956 ^E	516-1395
-Eaux vitaminées	F	-	F	-
Boissons alcoolisées	141	116-170	519	448-590
-Vin	44	36-52	289	262-316
-Bière	93	70-116	720	630-809
-Spiritueux	5,7 ^E	2,6-8,8	149 ^E	97-201
BOISSONS REGROUPÉES	1827	1767-1887	1827	1767-1887
Boissons non sucrées	1342	1288-1397	1354	1300-1408
Boissons édulcorées	51	36-66	481	388-573
Boissons sucrées + jus de fruits	292	269-315	448	418-479
Jus de fruits	113	99-127	275	252-298
Boissons sucrées	179	157-202	454	412-495
Boissons alcoolisées	141	115-168	519	448-590

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 %.

Boissons regroupées

La consommation de l'ensemble des boissons, peu importe leur appartenance à un groupe alimentaire, a été estimée. On peut voir au tableau 9 que les Québécois en général boivent 1,75 litre de boissons de toutes sortes par jour. Les boissons non sucrées (c'est-à-dire l'eau, le lait, les boissons végétales non sucrées, le thé et le café non sucrés, etc.) occupent la plus grande part des boissons bues (1342 g ou 1288 ml) et cela, autant chez les jeunes que chez les adultes (tableau 10). Près de 50 ml de boissons édulcorées, telles que les boissons gazeuses, les eaux vitaminées ou les boissons aux fruits diètes, sont bues en moyenne par les Québécois durant une journée, et notamment par les adultes. Les quantités bues durant une journée par les consommateurs de ces boissons s'élèvent à 462 ml (481 g).

La quantité de jus de fruits purs à 100 % bus par les Québécois est de 113 g ou 108 ml/j et les jeunes en consomment davantage que les adultes ($p < 0,05$) (tableaux 9 et 10). Au regard des boissons sucrées, on note qu'il s'en est bu 179 g ou 172 ml par les Québécois au cours de la journée de référence. Il n'y a pas de différence significative entre les quantités de boissons sucrées bues par les jeunes et les adultes (tableau 10). Cependant, lorsqu'on additionne les jus de fruits aux boissons sucrées, on constate qu'en général, les jeunes québécois en consomment en plus grande quantité que les adultes (342 c. 267 ml) ($p < 0,05$).

Tableau 10 Quantité moyenne de boissons consommées (g/j) selon l'âge, Québec, 2015

Boissons	Jeunes (2-18 ans)		Adultes (19 ans et plus)	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Boissons gazeuses ¹	53	38-69	122	102-143
Boissons gazeuses sucrées ¹	50	35-65	74	60-88
Boissons gazeuses édulcorées ¹	F	-	49 ^E	32-65
Boissons aux fruits ¹	50	35-66	23	12-33
Thé ¹	25	17-33	121	101-141
Café ¹	12 ^E	5,8-19	312	280-345
Eau ¹	612	567-657	883	823-944
Eau du robinet ¹	422	377-466	570	242-339
Eau embouteillée ¹	183	153-213	291	232-339
Boissons énergisantes et sportives ¹	18 ^E	8,0-28	F	-
Boissons sportives	10 ^E	4,5-16	F	-
Boissons alcoolisées ¹	F	-	171	139-203
Vin	F	-	54	44-63
Bière	F	-	112	84-140
Spiritueux	F	-	6,8 ^E	3,0-106
BOISSONS REGROUPÉES¹	1277	1224-1330	1949	1897-2020
Boissons non sucrées ¹	897	847-947	1441	1377-1505
Boissons édulcorées ¹	16 ^E	6,3-25	59	44-77
Boissons sucrées + jus de fruits ¹	356	326-387	278	252-304
Jus de fruits ¹	169	153-186	100	84-117
Boissons sucrées	187	160-214	178	151-204
Boissons alcoolisées ¹	F	-	171	139-203

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

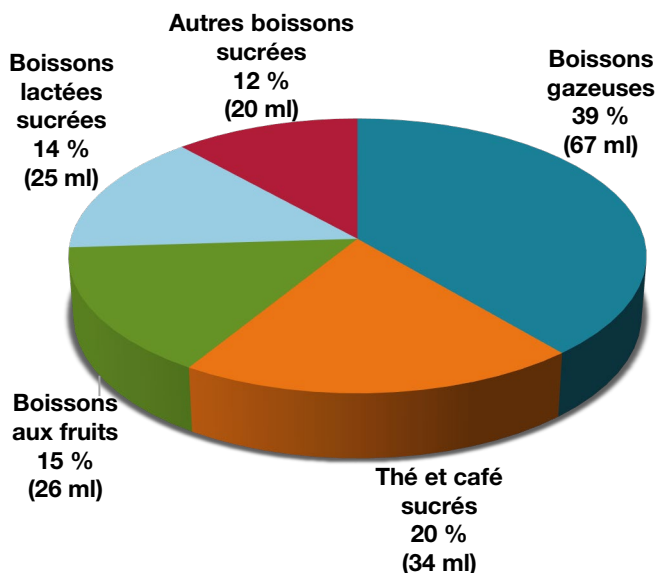
¹ $p < 0,05$ = Différence significative entre les jeunes et les adultes.

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

Consommation des boissons avec sucre ajouté

La figure 3 illustre la répartition des sous-groupes de boissons auxquelles du sucre a été ajouté par rapport à la quantité totale en ml de ces boissons bues par les Québécois durant une journée. Ce sont les boissons gazeuses qui occupent la plus grande place et qui ont été bues en plus grande quantité (67 ml), suivies des thés et cafés sucrés (34 ml) qu'on retrouve, entre autres, dans les grandes chaînes de restauration rapide ou dans les cafés à grande surface. Les quantités de boissons aux fruits ainsi que des boissons lactées (lait malté, lait au chocolat, boissons de soya aromatisées sucrées, etc.) qui ont été bues représentent ensemble près du tiers des boissons sucrées. Enfin, les autres boissons, comme les boissons énergisantes et sportives, les eaux vitaminées ainsi que certaines boissons végétales sucrées représentent 12 %.

Figure 3 Répartition de la consommation des différents sous-groupes de boissons sucrées, population de 2 ans et plus, Québec, 2015



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

Consommation des boissons selon le revenu et la scolarité du ménage et la région de résidence

La consommation des boissons selon les trois variables socioéconomiques retenues est présentée aux tableaux 11 et 12. Les tableaux A7 et A8 de l'annexe 2 présentent la consommation des boissons selon les mêmes variables, mais estimée pour les consommateurs seulement. Les résultats indiquent qu'il y a des différences significatives entre la consommation de boissons gazeuses sucrées et les quintiles de revenu des ménages, mais on n'y observe pas de gradient dans les quantités consommées (tableau 11). Les Québécois qui se situent dans les quintiles 1 et 2, donc à faibles revenus, ont toutefois consommé les quantités les plus élevées. De plus, ces derniers montrent une consommation plus élevée de boissons sucrées et des jus de fruits regroupés ensemble que ceux qui ont un revenu plus élevé. La consommation de café varie aussi selon le niveau de revenu ($p < 0,05$), mais ne démontre pas de tendance claire bien que les personnes d'un ménage à revenu élevé (Q5) semblent en consommer un peu plus. Enfin, on remarque que la consommation d'alcool est plus élevée chez les Québécois à revenu élevé et, à l'inverse, plus faible chez ceux à revenu moyen (Q3).

La consommation des boissons selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage est présentée au tableau 12. La quantité de boissons gazeuses consommées, notamment celle des boissons gazeuses régulières, diminue significativement à mesure que la scolarisation des ménages augmente. Il en est de même pour les boissons sucrées et le total des boissons sucrées et jus de fruits, le café et l'eau embouteillée. À l'inverse, la consommation de jus de fruits augmente avec le niveau de scolarité des ménages. Par ailleurs, on peut voir au tableau 12 que seule la consommation de café varie significativement en fonction de la région de résidence des Québécois, ceux vivant en région urbaine en consommant davantage que ceux des régions rurales.

Tableau 11 Consommation moyenne des boissons (g/j) selon le revenu du ménage (Quintiles), population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Boissons	Revenu				
	Q1 moins élevé	Q2	Q3	Q4	Q5 plus élevé
Boissons gazeuses	107	148 ^E	96	79	119 ^E
Boissons gazeuses sucrées ¹	78 ^E	99	61 ^E	45 ^E	64 ^E
Boissons gazeuses édulcorées	F	F	35 ^E	34 ^E	55 ^E
Boissons aux fruits	18 ^E	29	24 ^E	35 ^E	F
Boissons énergisantes et sportives	F	F	8 ^E	F	F
Thé	124 ^E	78	101	96	119 ^E
Café ¹	250 ^E	277	255	216	292
Eau	762	884	757	849	918
Eau du robinet	500	563	509	585	558
Eau embouteillée	242	300	224	253	336 ^E
BOISSONS REGROUPEES¹	1733	1892	1611	1806	2088
Boissons non sucrées ¹	1248	1377	1249	1347	1489
Boissons édulcorées	45 ^E	F	46 ^E	43 ^E	67 ^E
Boissons sucrées + jus de fruits ¹	336	329	234	278	282
Jus de fruits	142	92	92	119	118
Boissons sucrées	194	236	41	160	164 ^E
Boissons alcoolisées ¹	104 ^E	133 ^E	82	137	249 ^E

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le revenu du ménage.

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

Tableau 12 Consommation moyenne des boissons (g/j) selon le niveau de scolarité du ménage et le lieu de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Scolarité			Région	
	≤ DES	DEC ou certificat	≥ Baccalauréat	Urbaine	Rurale
Boissons gazeuses ¹	165 ^E	103	82	106	125
Boissons gazeuses sucrées ¹	104	70	48	63	96 ^E
Boissons gazeuses édulcorées	F	33 ^E	35 ^E	43 ^E	29 ^E
Boissons aux fruits	21 ^E	33	F	27 ^E	30 ^E
Boissons énergisantes et sportives	F	14 ^E	F	F	F
Thé	97	97	114	107	92
Café ^{1,2}	378	242	201	243	115
Eau	814	834	843	835	830
Eau du robinet	487	507	613	561	476
Eau embouteillée ¹	320	305	200	254	337
BOISSONS REGROUPEES	1940	1796	1785	1796	1940
Boissons non sucrées	1380	1311	1346	1321	1423
Boissons édulcorées	F	47	47 ^E	53	42
Boissons sucrées + jus de fruits ¹	339	299	257	289	312
Jus de fruits ¹	95	107	130	112	115
Boissons sucrées ¹	244	192	127	174	198
Boissons alcoolisées	158	138	135 ^E	136	162 ^E

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage.

² p < 0,05 = Différence significative selon la région de résidence.

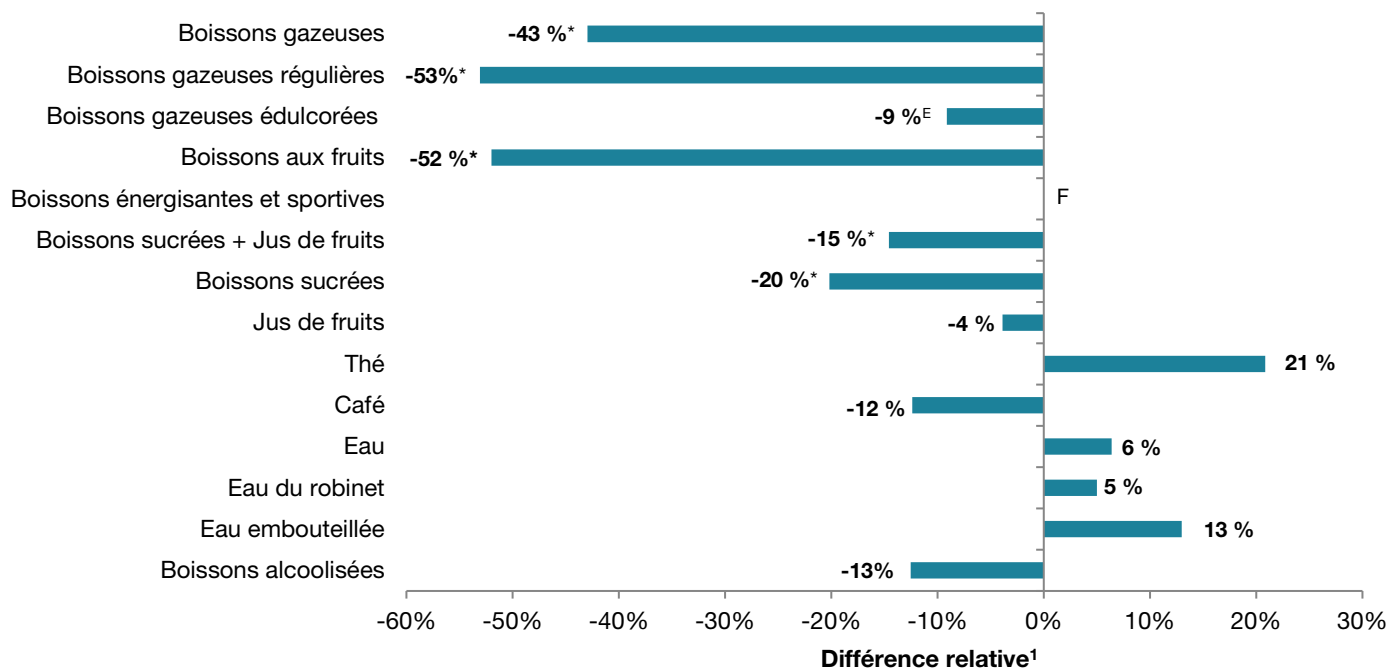
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence; F = Données non publiées, car CV supérieur à 33,3 %.

Comparaison de la consommation des boissons en 2015 avec celle de 2004

On peut voir à la figure 4 la comparaison de la consommation des boissons en 2015 et en 2004. On constate que les boissons gazeuses, en particulier celles qui sont sucrées, semblent avoir été consommées en moins grande quantité en 2015 qu'en 2004. Il en est de même pour les boissons aux fruits dont la popularité était évidente en 2004. Quant aux boissons énergisantes et sportives, elles sont

consommées par un faible pourcentage de la population, il n'est donc pas possible de faire des comparaisons. On observe aussi que la quantité totale de boissons sucrées bues par les Québécois en 2015 a été plus faible qu'en 2004 (réduction de 20 %). Par ailleurs, le thé semble avoir été consommé en plus grande quantité qu'en 2015, mais la différence ne s'avère pas significative. Il en est de même pour la consommation d'eau, que ce soit de l'eau du robinet ou celle embouteillée. Quant aux boissons alcoolisées, on ne note pas non plus de différence entre 2015 et 2004.

Figure 4 Comparaison de la consommation moyenne des boissons, population de 2 ans et plus, Québec, 2004 et 2015



Source : INSPQ, 2019. Bases de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 et 2004 – Fichiers partagés.

¹ Différence relative entre les quantités consommées en g/l, 2004 étant l'année de référence.

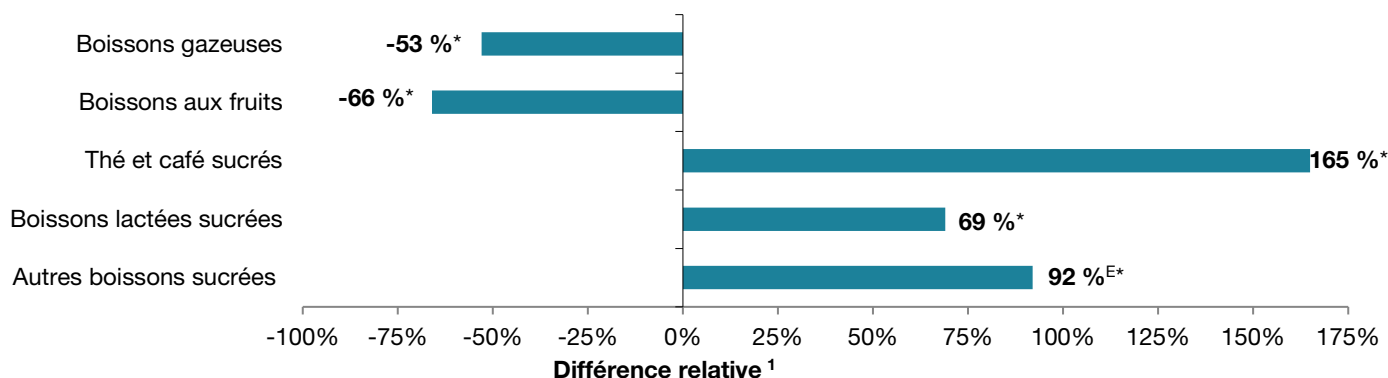
* Différence significative entre 2004 et 2015.

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

La figure 5 détaille les différences relatives entre 2004 et 2015 pour les sous-groupes de boissons sucrées regroupées. Comme mentionné plus haut, les boissons gazeuses régulières et les boissons aux fruits ont connu une baisse de leur consommation en 2015 comparativement à 2004. En effet, la consommation moyenne des boissons gazeuses régulières a diminué de moitié et celle de boissons aux fruits sucrées est réduite des deux tiers. Les thés et cafés sucrés ont été consommés en plus grande quantité en 2015, car on observe une hausse de 165 % de la quantité consommée qui atteint 34 ml en 2015 contre 13 ml en

2004. Les thés et cafés sucrés représentent environ 10 % de l'ensemble des cafés et thés bus en 2015 (données non présentées). On remarque aussi que les boissons lactées sucrées (telles que le lait au chocolat) ont été davantage consommées en 2015 (25 ml) qu'en 2004 (15 ml), l'augmentation atteignant 69 %. Enfin, les autres boissons sucrées ont aussi connu une hausse en 2015 par rapport à 2004, soit de 92 %. Rappelons que ces autres boissons sucrées incluent, entre autres, les boissons énergisantes ou sportives, les eaux vitaminées sucrées, etc.

Figure 5 Comparaison de la consommation moyenne des différents sous-groupes de boissons sucrées regroupées, population de 2 ans et plus, Québec, 2004 et 2015



Source : INSPQ, 2019. Bases de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 et 2004 – Fichiers partagés.

¹ Différence relative, 2004 étant l'année de référence.

* Différence significative entre 2004 et 2015.

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

Discussion

Énergie fournie par les Autres aliments

Les résultats de la présente étude révèlent que les Autres aliments occupent une place importante dans l'alimentation des Québécois, car ils fournissent le cinquième de l'énergie quotidienne des Québécois âgés de 2 ans et plus, soit 16 % chez les jeunes et 22 % chez les adultes. Cette grande place accordée aux Autres aliments est préoccupante, car il s'agit pour la plupart d'aliments et de boissons qui ont souvent une densité nutritionnelle faible et qui ont une teneur élevée en sucre, en sodium ou en gras. Ces aliments peuvent contribuer à des apports énergétiques trop élevés ou prendre la place de boissons ou d'aliments plus nutritifs dans l'alimentation.

Notons que le GAC de 2007 ainsi que le nouveau Guide de 2019 recommandent de limiter la consommation d'aliments et boissons riches en sucres, en sodium ou en gras saturés (Santé Canada, 2007; Santé Canada, 2019). De plus, selon la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2010) qui s'adresse aux acteurs ayant une influence sur l'environnement alimentaire, la plupart de ces aliments et boissons sont considérés comme des aliments d'occasion ou d'exception. Cela signifie que ces aliments de faible valeur nutritive ne devraient pas être offerts quotidiennement (MSSS, 2010).

Chez les jeunes âgés de 4 à 18 ans, le pourcentage de l'énergie fournie par les Autres aliments et boissons en 2004 variait entre 17 % chez les plus jeunes et 29 % chez les adolescents (Bédard, 2008), alors qu'en 2015, ces pourcentages varient entre 13 % et 20 %. Des analyses complémentaires ont permis d'identifier des changements dans la répartition de l'énergie parmi différents groupes alimentaires et des Autres aliments entre 2004 et 2015. En effet, chez ces jeunes, les Autres aliments contribuent dans une moindre mesure aux apports énergétiques en 2015 par rapport à 2004, mais au profit des produits céréaliers chez les garçons et des produits céréaliers et du lait et ses substituts chez les filles. Ces comparaisons pourraient signifier que les jeunes québécois ont réduit leur consommation des Autres aliments entre 2004 et 2015, mais aussi modifié leurs sources alimentaires d'énergie au profit d'aliments faisant partie des groupes alimentaires.

Chez les adultes en 2015, la contribution des Autres aliments aux apports énergétiques est similaire à celle de 2004. La contribution des Autres aliments était de 24 % en 2004 et de 22 % en 2015 (Blanchet, Plante et Rochette, 2009). Parmi les Autres aliments, les principaux contributeurs aux apports en énergie chez les adultes sont les matières grasses, les boissons alcoolisées et les boissons gazeuses ou aux fruits. En 2004, ces trois catégories représentaient aussi plus de la moitié des calories provenant des Autres aliments chez les adultes québécois (Blanchet, Plante et Rochette, 2009). Cependant, on remarque une diminution de moitié de la contribution des boissons

gazeuses et aux fruits aux apports en énergie qui est passée de 4 % en 2004 à 2 % en 2015. Des baisses de la consommation de boissons sucrées et de leur contribution aux apports en sucres totaux ont aussi été observées dans l'ensemble du Canada (Tugault-Lafleur et Black, 2019; Langlois, 2019).

Une analyse récente menée dans le cadre du projet PREDISE (PRÉDICTeurs Individuels, Sociaux et Environnementaux) portant sur un échantillon d'adultes québécois a indiqué que les aliments de faible valeur nutritive représentent 29 % de l'énergie consommée par les adultes (Brassard, 2019). En plus des aliments qui ne sont pas classés dans un groupe alimentaire, cette catégorie regroupe les aliments non conformes au Guide alimentaire canadien (GAC) quand on se réfère à l'outil de surveillance développé par Santé Canada qui identifie les aliments au contenu trop élevé en sucre, sodium ou gras (Santé Canada, 2014). Des analyses complémentaires faites avec les données de l'ESCC Nutrition 2015 ont révélé des résultats similaires à ceux de l'étude PREDISE, c'est-à-dire qu'au total, 30,5 % des calories consommées par les adultes en 2015 provenaient de l'ensemble des Autres aliments et des aliments classés non conformes au GAC. Notons que le feuillet 3 de la présente collection présente aussi des résultats faisant référence à la conformité des aliments aux recommandations du GAC, et cela pour les Québécois âgés de 2 ans et plus (Plante, Blanchet et Rochette, 2019).

Consommation des Autres aliments

Les résultats indiquent aussi que les matières grasses sont parmi les Autres aliments les plus fréquemment consommés. La proportion de Québécois qui consomment de la margarine, comme tartinaie par exemple, est deux fois plus élevée que celle du beurre. Leur consommation d'huiles végétales semble toutefois relativement faible. Rappelons que le Guide alimentaire canadien de 2007 suggère la consommation de 2-3 cuillères à soupe (28-41 g/j) de gras insaturés par jour, ce qui inclut les huiles, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise (Santé Canada, 2007). Lorsqu'on additionne ces aliments, la consommation des sources de gras insaturés s'élève à 10 g/jour chez les Québécois ce qui semble en deçà des quantités recommandées. Cependant, cette quantité d'aliments riches en lipides insaturés est sous-estimée, car elle ne comprend pas le détail de toutes les huiles ou

margarines utilisées pour la cuisson ou dans les recettes qui se retrouvent alors intégrées aux aliments dans nos analyses.

Enfin, parmi les Autres aliments, les sauces, les soupes sans légumes (en conserve ou déshydratées), les grignotines salées ainsi que les assaisonnements semblent relativement populaires chez certains groupes de Québécois. Notons que la plupart de ces aliments ont été répertoriés parmi les grandes sources de sodium (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b). Par ailleurs, et tel qu'observé dans le reste du Canada (Langlois, 2019), les Québécois semblent avoir réduit leur consommation de confiseries, de sucres, de sirops et de confitures en comparaison avec 2004. Malgré cela, ces aliments demeurent parmi les principales sources de sucre dans leur alimentation (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b).

Consommation des boissons

Le nouveau GAC publié en 2019 indique que de choisir des boissons saines est aussi important que les choix alimentaires. Ce guide spécifie aussi que l'eau devrait être privilégiée et être la boisson de premier choix (Santé Canada, 2019). Les institutions œuvrant en santé publique ainsi que les communautés scientifiques recommandent de remplacer les boissons sucrées par l'eau pour étancher la soif. La substitution des boissons sucrées et des jus de fruits par l'eau fait d'ailleurs l'objet d'études et d'actions en santé publique au Québec et ailleurs dans le monde (MSSS, 2019, Lucas, 2018; Harvard, 2018; British Nutrition Foundation, 2018; Mayo Clinic, 2017, Public Health England, 2015, OMS, 2015; Popkin, 2006). Récemment, le Plan d'action pour réduire la consommation de boissons et promouvoir l'eau a été élaboré par le MSSS et sa mise en œuvre dans les différents milieux vise à créer des environnements favorables à la réduction de la consommation de l'ensemble des boissons sucrées, dont les jus de fruits, et à l'augmentation de la consommation d'eau (MSSS, 2019).

Bien que l'eau soit la boisson la plus consommée, la présente étude indique une consommation répandue des boissons sucrées. En fait, quatre Québécois sur dix avaient bu des boissons sucrées durant la journée de référence, soit des boissons gazeuses, des boissons aux fruits ou d'autres boissons sucrées comme les boissons lactées, les thés ou cafés sucrés, etc. Les

boissons gazeuses sont plus populaires chez les adultes alors que les boissons aux fruits le sont davantage chez les jeunes. Comme ailleurs au Canada (Langlois, 2019), une diminution de la consommation de boissons gazeuses a été notée au Québec au cours de la dernière décennie. En effet, les données de ventes alimentaires indiquent aussi une baisse des volumes de vente de boissons gazeuses au Québec et au Canada, ce qui va dans le même sens que les résultats observés avec les données de l'ESCC Nutrition 2015 (Plamondon, 2016 ; Czoli, 2019). De plus, ces données de ventes démontrent des tendances à la hausse pour les mêmes sous-catégories de boissons que celles identifiées dans nos analyses, dont les laits aromatisés, les thés et cafés sucrés.

Malgré la diminution de la quantité moyenne de boissons sucrées et de jus de fruits, ces breuvages constituent toujours la principale source de sucre chez les Québécois et les Canadiens fournissant le quart des apports en sucres totaux (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b; Langlois, 2019).

Comme le mentionne le GAC, l'eau est de loin préférable aux boissons, en particulier aux boissons sucrées de toutes sortes ainsi qu'aux jus de fruits purs à 100 %. Alors que les jus de fruits ont été considérés par le passé comme étant des choix alimentaires sains, l'augmentation importante de leur volume consommé au cours des dernières décennies combinée à leur teneur non négligeable en sucres libres signifie qu'ils apportent des quantités importantes de sucre dans l'alimentation (Plante, Rochette et Blanchet, 2019b). Lorsqu'on additionne les jus de fruits purs à 100 % à l'ensemble des boissons sucrées, on constate alors que la quantité moyenne bue par les jeunes est plus élevée que celle des adultes. D'ailleurs, il est important de préciser que les jus de fruits sont maintenant exclus de la catégorie des légumes et des fruits du nouveau Guide alimentaire canadien de 2019 et qu'ils sont plutôt classés parmi les boissons sucrées (Santé Canada, 2019).

Plusieurs études scientifiques ont associé la consommation de boissons sucrées au gain de poids et à l'obésité chez les jeunes de même qu'au diabète de type II et au syndrome métabolique (Malik et Hu 2019). Or, ces problèmes de santé étaient diagnostiqués que chez les adultes il y a quelques décennies et rarement

chez les enfants (ASPC, 2016; Amed, 2010; James et Kerr, 2005).

Il est relativement facile aujourd'hui de se procurer des boissons sucrées. Plusieurs variétés et formats de jus de fruits, de boissons fruitées, gazeuses, lactées, énergétiques ou sportives garnissent les rayons d'épicerie ou autres commerces alimentaires. Il en est de même pour les thés et cafés sucrés dont la consommation semble avoir pris de l'ampleur au cours de la dernière décennie. En effet, les données collectées en 2015 indiquent que les thés et les cafés sucrés auraient connu une augmentation de 165 % de leur consommation par rapport à 2004. D'ailleurs, on les retrouve facilement dans les grandes chaînes de restauration rapide et dans les cafés. Ces thés et cafés peuvent être aromatisés de caramel, de crème fouettée, de sirop sucré à la vanille, etc. et être préparés chauds, glacés ou frappés. Ils peuvent ainsi contenir de grandes quantités de sucre ou de gras saturés. Finalement, ils sont de plus en plus populaires auprès des adolescents et des jeunes adultes.

Les données de l'ESCC Nutrition 2015 indiquent que les boissons énergisantes, sportives et les eaux vitaminées sont relativement peu consommées par les Québécois, car seulement 2,5 % d'entre eux en avaient bu durant la journée de référence. De plus, les boissons sportives semblent davantage consommées que les boissons énergisantes. Les boissons sportives ont été mises sur le marché pour aider les sportifs et les athlètes à combler leur dépense énergétique élevée, mais aussi pour pallier aux électrolytes qu'ils perdent en transpirant. Les boissons énergisantes ont connu une augmentation de leur popularité au cours des dernières années. Ces boissons sont sucrées et contiennent beaucoup de caféine. Quant aux eaux vitaminées, elles peuvent contenir des saveurs, des vitamines ou des minéraux, mais plusieurs contiennent aussi de bonnes quantités de sucre et des additifs. Elles sont plus récentes sur le marché québécois, mais gagnent en popularité.

Enfin, mentionnons qu'il est probable que le calcul de la consommation de ces boissons puisse inclure des quantités ajoutées à des aliments ou des recettes comme le lait dans les céréales. Cependant, les quantités ajoutées aux recettes ne représentent qu'un faible pourcentage par rapport au total des boissons consommées.

Limites d'interprétation

L'ESCC Nutrition conduite en 2015 constitue une importante source d'information sur la consommation alimentaire de la population québécoise. Les travaux d'analyses des données de l'enquête se poursuivent en vue d'approfondir les connaissances sur les habitudes alimentaires des Québécois et sur leurs apports en nutriments et en énergie. Il est toutefois important de préciser que toute enquête comporte ses limites. Ainsi, certaines limites peuvent découler de l'échantillon de l'enquête, de la collecte ou de l'analyse des données, de l'interprétation des résultats. Ces limites peuvent aussi restreindre la comparaison des résultats avec ceux d'autres enquêtes. En plus du biais de rappel (ou de mémoire), il est possible que certains aliments qui se retrouvent dans la catégorie Autres aliments aient fait l'objet d'une sous-déclaration compte tenu de la désirabilité sociale.

Parmi ces limites, notons que les différences observées entre l'ESCC Nutrition 2015 et 2004 pourraient être causées par les méthodologies quelque peu différentes ainsi que par un changement de la prévalence de sous-déclaration. Selon Statistique Canada, le pourcentage des répondants ayant déclaré des apports énergétiques moindres que leurs besoins estimés était plus élevé en 2015 (30,7 % c. 23,2 % en 2004) et les apports énergétiques moyens déclarés par les Canadiens étaient environ 10 % moins élevés en 2015 qu'en 2004 (Garriguet, 2018). Néanmoins, les analyses de la contribution des Autres aliments à l'apport énergétique sont moins affectées par la sous-déclaration des apports, car les résultats se trouvent alors ajustés pour l'énergie déclarée ce qui permet une meilleure comparaison dans le temps et entre les groupes de populations ayant des apports caloriques différents (ex. : comparaison selon le sexe ou entre enfants et adultes).

Bien que les résultats de notre étude n'aient pas été ajustés pour la sous-déclaration des apports, une étude à l'échelle canadienne a observé que les tendances de changement de la consommation entre les deux enquêtes étaient les mêmes que les analyses aient été effectuées sur l'ensemble des répondants ou qu'elles aient été limitées aux répondants ayant fait une déclaration plausible de leur apport énergétique (Tugault-Lafleur et Black, 2019). Certaines modifications apportées au livret de modèles de portions, particulièrement les formats des verres

représentés, ont également pu influencer à la baisse les quantités d'aliments et de boissons rapportées en 2015 comparativement à 2004 (Garriguet, 2018). Ainsi, il est possible que la baisse de la consommation de certains aliments et boissons observée en 2015 puisse être associée, du moins en partie, à la sous-déclaration ou aux changements apportés au livret des modèles de portions.

Par ailleurs, il est à noter 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 ou le sexe. 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.

Enfin, malgré les limites citées précédemment, les résultats de la présente étude sont importants peuvent refléter une modification réelle de la consommation de certains aliments chez les Québécois. Les lecteurs qui désirent plus de détails sur les limites de l'enquête ou de l'étude peuvent se référer au premier feuillet de la collection (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Conclusion

La consommation alimentaire des Québécois est en constante évolution et elle est tributaire de leurs choix alimentaires, des connaissances qu'ils ont de la saine alimentation, mais aussi de leur environnement alimentaire. La disponibilité d'aliments sains dans leur environnement ainsi que l'accessibilité économique à ces aliments jouent un important rôle dans leurs habitudes de consommation.

La présente étude a permis de mettre en lumière l'ampleur de la consommation des Autres aliments et des boissons dont la plupart se distinguent par leur faible valeur nutritive. Les résultats présentés pourront être utilisés pour l'élaboration de stratégies d'intervention adaptées aux besoins de la population et à la création de conditions visant à améliorer l'accessibilité et la disponibilité de boissons et d'aliments sains auprès des Québécois.

Références

Agence de la santé publique du Canada (ASPC). (2016). Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé, Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/pdf/ccofw-fra.pdf>

Amed S, Dean HJ, Panagiotopoulos C, et collab. (2010). Type 2 diabetes, medication-induced diabetes, and monogenic diabetes in Canadian children: A prospective national surveillance study. *Diabetes Care*. 33:786-791.

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. Québec. 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.

Brassard D, Laramée C, Provencher V, et collab. (2019). Consumption of low nutritive value foods and cardiometabolic risk factors among French-speaking adults from Quebec, Canada: the PREDISE study. *Nutrition Journal* 18(1):49.

British Nutrition Foundation. (2018). Healthy Hydration Guide. Royaume-Uni. En ligne : www.nutrition.org.uk/healthyliving/hydration.html

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. Québec p. 71-96.

Czoli CD, Jones AC, Hammond D. (2019). Trends in sugary drinks in Canada 2004 to 2015: a comparison of market sales and dietary data. *Public Health Nutrition* 22(15):2723-2728

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.

Harvard T.H. Chan. (2018). Healthy beverage guidelines: Water. The Nutrition Source. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Boston. En ligne : www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks-full-story/#level-1

James J, Kerr D. (2005). Prevention of childhood obesity by reducing soft drinks. *International Journal of Obesity. Suppl.* S54-7.

Langlois K, Guarriguet D, Gonzalez A, Sinclair S, Colapinto CK. (2019). Changement dans la consommation de sucres totaux chez les enfants et les adultes canadiens. *Rapports sur la santé*. 30(1) : 11-21.

Lucas M, Bélanger R, Owans S, et collab. (2018). VisezEau. Projet de valorisation de l'eau potable non embouteillée auprès des jeunes québécois. 2018-2022. En ligne : <https://visezseau.org/>

Malik VS, Hu FB. (2019). Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: an update of the evidence. *Nutrients*. 11:1840

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). (2016). Politique gouvernementale de prévention en santé. Gouvernement du Québec. 98 p. En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>

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. Services de la promotion des saines habitudes de vie. Gouvernement du Québec. Québec. 6 p.

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2015). Recommandations de l'OMS sur les apports en sucre. Organisation mondiale de la santé. Genève. En ligne : www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/.

Plamondon L, Bergeron P, Durette G, Lacroix M-J, Paquette M-C. (2016). L'achat de boissons non alcoolisées en supermarchés et magasins à grande surface au Québec. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 218 p.

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.

Plante C, Rochette L, Blanchet C. (2019a). Cahier méthodologique de 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. 34 p.

Popkin BM, Armstrong LE, Bray GM, Caballero B, Frei B, Willett WC. (2006). A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. *AJCN* 83(3): 529-42.

Public Health England. (2015). Sugar Reduction: The evidence for action. En ligne : https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf

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. Gouvernement du Canada. Ottawa. 99 p. En ligne : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/food-nutrition/food-nutrition-surveillance/26-17-1847-CCHS%202015%E2%80%93Nutrition-FR-FINAL.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. (2007). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Gouvernement du Canada. Ottawa. En ligne : <http://publications.gc.ca/collections/Collection/H164-38-1-2007F.pdf>.

Santé Québec (sous la direction de L. Bertrand). (1995). Les Québécois et Québécoises mangent-ils mieux? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition. 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. Ottawa. En ligne : http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurveyProduct&Id=201486

Tugault-Lafleur CN, Black JL. (2019). Differences in the quantity and types of foods and beverages consumed by Canadians between 2004 and 2015, *Nutrients*.11(3): E526.

Annexe 1A Catégorisation BSN des Autres aliments

Tableau A1 Regroupements des Autres aliments selon la classification du Bureau des sciences de la nutrition (BSN)

Aliments/boissons	Regroupement	Nom de la catégorie	Description du contenu de la catégorie d'aliments
Aliments non classés dans un groupe alimentaire	Matières grasses	Beurre	17 Beurre
		Margarines	18 Margarines molles, 19 Margarines dures et 20A Margarine dure
		Huiles	21A Huiles végétales
		Shortening	21C <i>Shortening</i>
		Autres gras	21B Graisses animales et 227A Gras et huiles (recette sous-groupe)
	Sucre et confiseries	Sucre, sirop, confiture	41 Sucres, sirops et confitures
		Confiseries	43 Confiseries (bonbons, sorbets, gélatine) et 229A Grignotines sucrées, sucre, bonbons
	Sauces et vinaigrettes	Chocolat	44 Confiserie - barres de chocolat
		Sauces	50C Gravies, 50D Saucés (blanches, béarnaise, soya, tartare, ketchup, etc.) et 227B Saucés et gravies
		Vinaigrettes	50E Vinaigrettes et 227C Vinaigrettes
	Bacon	Bacon	25C Bacon
		Soupes sans légumes	50B Soupes sans légumes
		Grignotines	38A Croustilles et 42B Grignotines salées et riches en matières grasses
	Substituts de repas	54 Barres, boissons et substituts de repas enrichis, 231I Substitut de repas liquide et 231J Poudre protéinée	
	Assaisonnements	50F Assaisonnements (sel, poivre, vinaigres, miso, etc.)	
Boissons non classées dans un groupe alimentaire	Boissons gazeuses/aux fruits	Boissons gazeuses sucrées	46A Boissons gazeuses régulières
		Boissons gazeuses diètes	46B Boissons gazeuses diététiques
		Boissons aux fruits	46C Boissons aux fruits et à saveur de fruits, 231F Boissons aux fruits (recette)
		Boissons autres	46D Autres boissons (lait malté, boisson au chocolat)
	Boissons énergisantes et sportives	Boissons énergisantes	46E Boisson énergisante
		Boissons sportives	46G Boisson pour sportifs
		Eaux vitaminées	46F Eau vitaminée
	Boissons alcoolisées	Spiritueux	47 Alcool et digestifs
		Vin	48 Vin
		Bière	49A Bière
Autres alcools		49B Cidres et coolers et 231G Breuvages alcooliques (incluant les cocktails)	
Thé/café	Thé	51A Thé (incluant thé glacé), 231B Thé (recette sous-groupe),	
	Café	51B Café et 231C Café (recette sous-groupe)	
Eau	Eau*	51C Eaux plates et minérales, 231A Eau (plate ou minérale)	

* L'eau embouteillée a été identifiée à l'aide du code individuel d'aliment (fid_cde) du Fichier canadien des éléments nutritifs (FCÉN) suivant : 2918 (eau minérale gazéifiée, bouteille), 2919 (eau de source, bouteille) et 403931(eau distillée).

Annexe 1B Description des catégories de Boissons regroupées

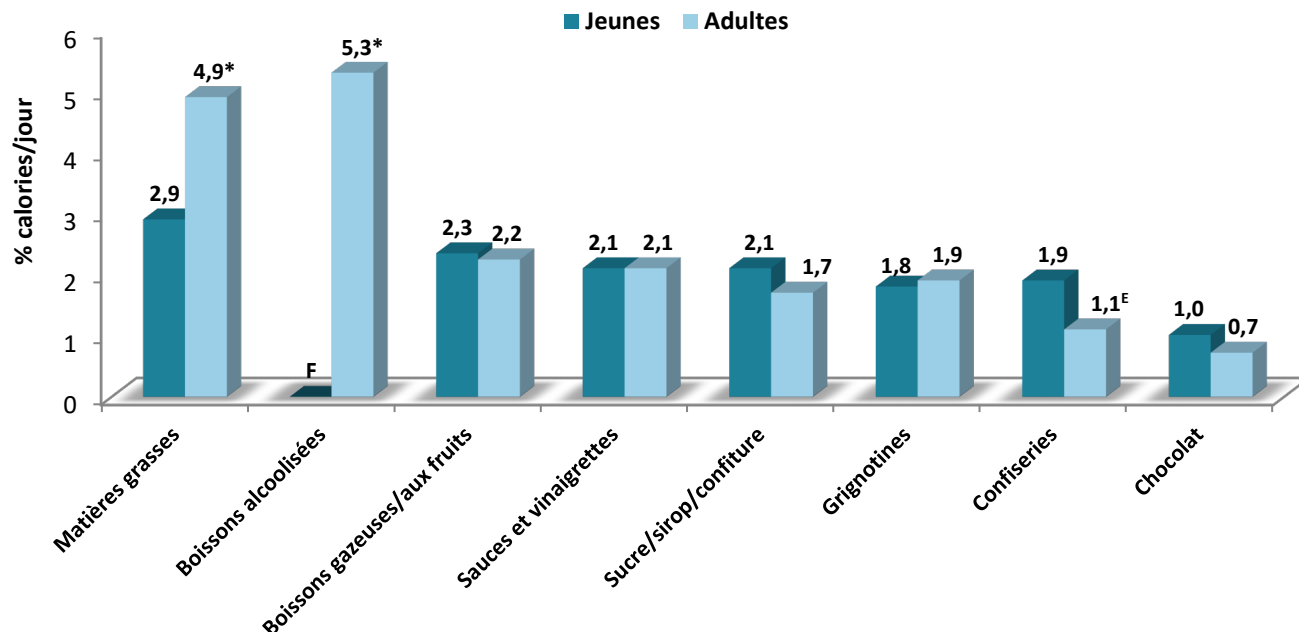
Tableau A2 Description des catégories de Boissons regroupées

Nom de la catégorie	Descriptif et exemples de boissons	Codes d'aliments du FCÉN
Jus de fruits	Tous les jus de fruits purs à 100 % : <ul style="list-style-type: none"> ▪ jus de fruits fait de concentré ▪ jus de fruits fraîchement pressés ▪ jus de fruits réfrigéré ▪ jus de fruits en bouteille ou en conserve ▪ mélange de jus de fruits 100 % purs 	1495, 1496, 1497, 1576, 1589, 1590, 1594, 1595, 1619, 1620, 1631, 1657, 1659, 1673, 1716, 1717, 1723, 1724, 1725, 1752, 1754, 5287, 5389, 5472, 5593, 6203, 6440, 6660, 6661, 6662, 7412, 7419, 404283, 501855, 501927, 504002, 504145, 504190, 504388, 504731, 505135
Boissons édulcorées	Toutes les boissons contenant un édulcorant artificiel ou un édulcorant dérivé de sources naturelles (ex. : aspartame ou stevia) : <ul style="list-style-type: none"> ▪ boissons gazeuses diètes ▪ thé glacé diète ou thé/café instantané avec aspartame ▪ mélange à chocolat chaud avec édulcorant ▪ boissons aux fruits ou à saveur de fruits hypocaloriques (ex. : cocktail de canneberges avec édulcorants artificiels) ▪ boissons hypocaloriques pour sportifs, énergisantes ou eau vitaminée 	2926, 2938, 2963, 4979, 5292, 5603, 6327, 7177, 7238, 7457, 7477, 403953, 500029, 502454, 50475, 505191
Boissons sucrées	Toutes les boissons non alcooliques avec sucre ajouté : <ul style="list-style-type: none"> ▪ boissons gazeuses régulières ▪ boissons aux fruits (ex. : punch aux fruits, limonades) ▪ boissons pour sportifs, boissons énergisantes, eaux vitaminées sucrées ▪ thés et cafés sucrés servis chauds ou froids (ex. : thé glacé, boissons froides à base de café) ▪ boissons maltées ▪ nectars de fruits ou jus de raisin avec sucre ajouté ▪ boissons végétales ou laits aromatisés sucrés (ex. : lait au chocolat ou boisson de soya ou d'amandes sucrée à la vanille) 	57, 67, 68, 69, 70, 1644, 1652, 1720, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2860, 2861, 2864, 2869, 2889, 2893, 2896, 2907, 2920, 2922, 2928, 2929, 2930, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2969, 2971, 2972, 2976, 2979, 2981, 2983, 4711, 4780, 4908, 4980, 5288, 5962, 5963, 6204, 6205, 6309, 6329, 6437, 6470, 6720, 7055, 7070, 7174, 7175, 7185, 7187, 7225, 7228, 7230, 7237, 7429, 7478, 404292, 500025, 500026, 500028, 500035, 500036, 502439, 502441, 502452, 502456, 502468, 502472, 502523, 502759, 502760, 502770, 502783, 502784, 504172, 504173, 504363, 504386, 504686, 504695, 504696, 504701, 504729, 504730, 504733, 504734, 504735, 504765, 504779, 504847, 504974, 504976, 504977, 504978, 505186, 505188, 505189
Boissons alcoolisées	Toutes les boissons contenant de l'alcool : <ul style="list-style-type: none"> ▪ bière ▪ vin, cidres, coolers ▪ spiritueux, digestifs et cocktails 	2835, 2843, 2844, 2845, 2846, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2924, 2925, 2943, 2952, 2966, 2977, 5552, 5611, 6705, 403953
Boissons autres non sucrées	Toutes les autres boissons qui ne sont pas dans les catégories précédentes et qui ne contiennent pas de sucre ajouté, d'édulcorant artificiel, de jus de fruits ou d'alcool : <ul style="list-style-type: none"> ▪ eau plate ou gazéifiée ▪ lait nature ▪ boissons végétales nature non sucrées ▪ jus de tomates ou de légumes ▪ tisane, thé et café non sucrés 	61, 63, 72, 73, 78, 113, 114, 115, 123, 134, 136, 140, 150, 153, 2312, 2464, 2473, 2868, 2873, 2875, 2877, 2879, 2883, 2909, 2911, 2916, 2918, 2919, 2933, 4779, 4981, 4985, 5422, 5586, 6946, 7229, 7231, 7233, 7421, 403913, 403931, 404021, 404108, 500001, 500002, 500003, 500004, 502434, 502442, 502445, 502448, 502457, 502495, 502497, 504058, 504059, 504102, 504103, 504304, 504362, 504448, 504700

Note : La catégorisation des boissons à partir des codes individuels d'aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) a été créée par l'INSPQ spécifiquement pour les analyses des données québécoises de l'ESCC 2015 en se basant sur la liste des boissons déclarées par les Québécois. Les catégories sont mutuellement exclusives. Les substituts de repas, les formules pour nourrissons, le colorant à café et le yogourt à boire ne sont pas considérés comme des boissons et ne font donc pas partie de cette liste.

Annexe 2 Figure et tableaux complémentaires

Figure A1 Contribution des principaux sous-groupes d'Autres aliments à l'apport énergétique des jeunes et des adultes québécois, 2015



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

* Différence significative entre les jeunes et les adultes.

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

Tableau A3 Consommation moyenne des Autres aliments (g/j) chez les consommateurs selon l'âge, Québec, 2015

Autres aliments	Jeunes (2-18 ans)		Adultes (19 ans et plus)	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Matières grasses ¹	10,0	9,1-11,0	17,4	15,6-19,1
Huile végétale ¹	4,4	3,1-5,6	6,2	4,9-7,5
Margarine ¹	7,3	6,5-8,3	10,6	9,2-11,9
Beurre ¹	9,0	7,2-10,7	14,2	10,8-17,6
Shortening ¹	7,4	6,0-8,8	12,0	9,1-14,9
Bacon	21,1	15,5-26,7	17,8	13,2-22,3
Sauces	30,7	24,4-36,9	36,3	30,2-42,4
Vinaigrettes ¹	15,0	12,9-17,1	23,0	19,8-26,1
Soupes sans légumes ¹	122	101-143	176	156-197
Sucre-sirop-confiture	23,5	18,2-28,7	19,3	16,8-21,7
Confiseries	61,2	46,3-76,0	54,1 ^E	36,2-72,0
Chocolat	34,1	26,6-41,5	28,9	23,6-34,2
Grignotines	35,2	27,7-42,8	42,9	36,7-49,1
Substituts de repas	F	-	73,9 ^E	47,5-100,3
Assaisonnements ¹	1,3	1,1-1,4	2,4	1,7-3,1

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

¹ p < 0,05 = Différence significative entre les jeunes et les adultes (consommateurs seulement).

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

Tableau A4 Consommation moyenne des Autres aliments (g/j) chez les consommateurs selon le revenu du ménage (quintiles), population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Revenu				
	Q1 moins élevé	Q2	Q3	Q4	Q5 plus élevé
Matières grasses	17 ^E	16	15	19 ^E	14
Huiles	6 ^E	6 ^E	7 ^E	4,8 ^E	5 ^E
Margarine	9	10	9	14	8
Beurre	12 ^E	10	14	16 ^E	13
Shortening	15 ^E	F	8	10 ^E	12 ^E
Bacon	14 ^E	21	20	16 ^E	19 ^E
Sauces ¹	31	51	33	21	26
Vinaigrettes	20	20	20	21	25
Soupes sans légumes	228	160	152	214	186
Sucre-sirop-confiture	21	23	18	17	20
Confiseries	66 ^E	F	70 ^E	56 ^E	26 ^E
Chocolat	43 ^E	20	33	32	24 ^E
Grignotines	39	43	42	45	39
Substituts de repas	108 ^E	F	69 ^E	F	77 ^E
Assaisonnements	F	1,3	1,6	2,0	1,9

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le revenu du ménage.

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

Tableau A5 Consommation moyenne des Autres aliments (g/j) chez les consommateurs selon le niveau de scolarité du ménage et la région de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Scolarité			Région	
	≤ DES	DEC ou certificat	≥ Baccalauréat	Urbaine	Rurale
Matières grasses	17	18	14	16	18
Huiles	4,5	6	7	6	5 ^E
Margarine ¹	13	11	8	10	11
Beurre ²	12	17	10	11	20 ^E
Shortening	13	12 ^E	10	12	8 ^E
Bacon	17	24	17 ^E	17	24
Sauces	40	32	36	35	36
Vinaigrettes	24 ^E	17	25	22	19
Soupes sans légumes	194	203	171	192	168
Sucre-sirop-confiture	19	22	19	20	20
Confiseries ²	F	52	55 ^E	60	38
Chocolat	39	26	29	29	34
Grignotines	38	47	38	42	41
Substituts de repas	126 ^E	F	75	77 ^E	87 ^E
Assaisonnements	F	1,6	2,1	2,0	F

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage.

² p < 0,05 = Différence significative selon la région de résidence.

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

Tableau A6 Consommation des boissons (g/j) chez les consommateurs selon l'âge, Québec, 2015

Boissons	Jeunes (2-18 ans)		Adultes (19 ans et plus)	
	Moyenne	IC	Moyenne	IC
Boissons gazeuses	415	321-508	476	420-531
Sucrées	432	331-534	450	398-503
Édulcorées ¹	207 ^E	84-330	507	390-624
Boissons aux fruits	384	305-463	335	231-439
Thé ¹	288	239-338	422	377-467
Café ¹	269 ^E	159-380	456	414-499
Eau ¹	682	636-727	977	916-1039
Eau du robinet	570	517-623	824	746-902
Eau embouteillée	664	585-743	909 ^E	816-1003
Boissons énergisantes et sportives	748	509-986	F	-
Boissons énergisantes	F	-	327	261-394
Boissons sportives	607 ^E	408-805	1116 ^E	541-1692
Eaux vitaminées	F	-	F	-
Boissons alcoolisées	F	-	520	448-592
Vin	F	-	291	264-319
Bière	692 ^E	321-1063	720	629-811
Spiritueux	F	-	148 ^E	95-202
BOISSONS REGROUPÉES¹	1277	1224-1330	1949	1877-2020
Boissons non sucrées ¹	911	861-960	1451	1387-1515
Boissons édulcorées	352 ^E	188-515	491	393-590
Boissons sucrées + jus de fruits	462	430-495	445	407-482
Jus de fruits ¹	303	283-322	266	236-295
Boissons sucrées	438	386-491	457	407-482
Boissons alcoolisées	F	-	520	448-592

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

¹ p < 0,05 = Différence significative entre les jeunes et les adultes (consommateurs seulement).

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

Tableau A7 Consommation moyenne des boissons (g/j) chez les consommateurs selon le revenu du ménage (quintiles), population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Boissons	Revenu				
	Q1 moins élevé	Q2	Q3	Q4	Q5 plus élevé
Boissons gazeuses	438	551	469	389	479
Boissons gazeuses sucrées	476	488	444	429	386 ^E
Boissons gazeuses édulcorées	353	F	472	334	657
Boissons aux fruits	275	282	363 ^E	343	557 ^E
Boissons énergisantes et sportives	442 ^E	F	500 ^E	F	F
Thé	413	368	353	430	512
Café	519 ^E	472	450	393	441
Eau	856	994	850	889	1032
Eau du robinet	747	895	743	713	796
Eau embouteillée ¹	714	893	732	910	1124
BOISSONS REGROUPÉES¹	1733	1892	1611	1806	2088
Boissons non sucrées ¹	1264	1387	1258	1352	1507
Boissons édulcorées	320	708 ^E	488	373	648
Boissons sucrées + jus de fruits	480	490	402	407	453
Jus de fruits	299	244	250	271	301
Boissons sucrées	495	498	422	424	414
Boissons alcoolisées ¹	597	493	332	470	656

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le revenu du ménage.

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

Tableau A8 Consommation moyenne des boissons (g/j) chez les consommateurs selon le niveau de scolarité du ménage et le lieu de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015

Autres aliments	Scolarité			Région	
	≤ DES	DEC ou certificat	≥ Baccalauréat	Urbaine	Rurale
Boissons gazeuses	551	410	457	471	465
Boissons gazeuses sucrées	504	416	432	446	452
Boissons gazeuses édulcorées	618 ^E	421	482	502	471 ^E
Boissons aux fruits	317	302 ^E	460 ^E	354	337
Boissons énergisantes et sportives	F	443 ^E	616	613 ^E	636 ^E
Thé	363	392	468	421	383
Café ^{1,2}	556	456	373	429	546
Eau	947	907	925	924	924
Eau du robinet	750	760	801	788	723
Eau embouteillée ²	951	838	545	820	1051
BOISSONS REGROUPÉES	1940	1796	1785	1796	1940
Boissons non sucrées	1403	1318	1356	1331	1439
Boissons édulcorées	592 ^E	443	451	480	486
Boissons sucrées + jus de fruits ¹	545	449	393	443	469
Jus de fruits	285	276	270	267	308
Boissons sucrées ¹	586	444	370	445	483
Boissons alcoolisées	577	558	454	495	611

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

¹ p < 0,05 = Différence significative selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage.

² p < 0,05 = Différence significative selon la région de résidence.

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

