



## La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien

REGARD SUR L'ALIMENTATION DES QUÉBÉCOIS

Numéro 3

## **AUTEURS**

Céline Plante  
Carole Blanchet  
Louis Rochette  
Bureau d'information et d'études en santé des populations

## **RELECTEURS**

Simone Lemieux, École de nutrition  
Université Laval  
Maggie Vallières, Direction de la surveillance de l'état de santé  
Stéphanie Meunier et Marie-Pier Parent, Direction de la promotion des saines habitudes de vie  
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

## **MISE EN PAGE**

Sylvie Muller  
Bureau d'information et d'études en santé des populations

## **REMERCIEMENTS**

Les auteurs remercient Statistique Canada, Santé Canada et l'Institut de la statistique du Québec pour leur soutien et pour l'accès à la base de données de l'ESCC 2015, sans quoi le traitement et l'analyse des données n'auraient été possibles. Les auteurs remercient notamment les personnes œuvrant au Centre d'accès aux données de recherche de l'Institut de la statistique du Québec (CADRISQ) situé à Québec. Les auteurs tiennent aussi à remercier les membres du comité de suivi composé de Maggie Vallières et Hélène Gagnon du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

## **CITATION SUGGÉRÉE POUR LE DOCUMENT**

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.

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 4<sup>e</sup> trimestre 2019  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISSN : 2562-4156 (PDF)  
ISBN : 978-2-550-85594-1 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2019)

## Table des matières

<b>Liste des tableaux</b> .....	<b>II</b>
<b>Liste des figures</b> .....	<b>III</b>
<b>Faits saillants</b> .....	<b>1</b>
<b>Mise en contexte</b> .....	<b>2</b>
<b>Méthodologie</b> .....	<b>2</b>
Source des données .....	2
Variables principales .....	3
Variables de croisement .....	5
Analyses statistiques .....	5
<b>Résultats</b> .....	<b>6</b>
La consommation alimentaire .....	6
Légumes et fruits .....	6
Produits céréaliers .....	10
Lait et substituts .....	13
Viandes et substituts .....	15
Consommation alimentaire selon certaines caractéristiques socioéconomiques .....	17
Comparaison de la consommation alimentaire en 2015 avec celle de 2004 .....	18
Qualité des aliments consommés .....	20
Qualité des choix alimentaires selon certaines caractéristiques socioéconomiques .....	22
<b>Discussion</b> .....	<b>23</b>
Consommation alimentaire et recommandations du Guide alimentaire canadien .....	23
Limites d'interprétation .....	27
<b>Conclusion</b> .....	<b>27</b>
<b>Références</b> .....	<b>28</b>
<b>Annexe 1</b> <b>Figures complémentaires sur la répartition des portions classées en fonction de certaines suggestions du GAC de 2007</b> .....	<b>30</b>
<b>Annexe 2</b> <b>Tableaux complémentaires du nombre moyen et médian de portions et de la proportion de la population n'atteignant pas les recommandations</b> .....	<b>31</b>

## Liste des tableaux

Tableau 1	Nombre de portions recommandé quotidiennement pour chaque groupe alimentaire par le Guide alimentaire canadien de 2007 selon le sexe et l'âge .....	3
Tableau 2	Classification des aliments dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon les niveaux de conformité avec le Guide alimentaire canadien .....	4
Tableau 3	Nombre moyen de portions de légumes et de fruits consommées habituellement par les jeunes de 2 à 18 ans durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015 .....	7
Tableau 4	Nombre moyen de portions de légumes et de fruits consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	9
Tableau 5	Nombre moyen de portions de produits céréaliers consommées habituellement par les jeunes de 2 à 18 ans durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015 .....	11
Tableau 6	Nombre moyen de portions de produits céréaliers consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	12
Tableau 7	Nombre moyen de portions de lait et ses substituts consommées habituellement par les jeunes durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015 .....	13
Tableau 8	Nombre moyen de portions de lait et ses substituts consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	14
Tableau 9	Nombre moyen de portions de viandes et substituts consommées habituellement par les jeunes durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015 .....	15
Tableau 10	Nombre moyen de portions de viandes et substituts consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	16
Tableau 11	Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées selon le niveau du revenu du ménage, population de 2 ans et plus, Québec, 2015 .....	17
Tableau 12	Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées selon le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage, population de 2 ans et plus, Québec, 2015.....	17
Tableau 13	Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées selon le lieu de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015 .....	18
Tableau 14	Comparaison de la consommation moyenne de portions des groupes alimentaires en 2015 avec celle de 2004 chez les jeunes et les adultes québécois .....	18
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 .....	22

## Liste des figures

Figure 1a	Répartition (% moyen) des portions de légumes consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015 .....	7
Figure 1b	Répartition (% moyen) des portions de fruits consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015 .....	7
Figure 2	Nombre de portions de légumes et fruits consommées par les jeunes de 2 à 18 ans selon l'inclusion ou non des jus de fruits et selon l'âge et le sexe, Québec, 2015 .....	8
Figure 3a	Répartition (% moyen) des portions de légumes consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015 .....	9
Figure 3b	Répartition (% moyen) des portions de fruits consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec 2015 .....	9
Figure 4	Nombre de portions de légumes et fruits consommées par les adultes de 19 ans et plus, en fonction de l'inclusion ou non des jus de fruits, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015 .....	10
Figure 5a	Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015 .....	11
Figure 5b	Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015 .....	12
Figure 6a	Répartition (% moyen) des portions de lait et ses substituts consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015 .....	13
Figure 6b	Répartition (% moyen) des portions de lait et ses substituts consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015 .....	14
Figure 7a	Répartition (% moyen) des portions de viandes et ses substituts consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015 .....	15
Figure 7b	Répartition (% moyen) des portions de viandes et substituts consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015 .....	16
Figure 8	Comparaison de la consommation de certains aliments en 2015 avec celle de 2004, population de 2 ans et plus, Québec .....	19
Figure 9	Répartition (% moyen) des portions de chaque groupe alimentaire selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, population de 2 ans et plus, Québec, 2015 .....	20
Figure 10	Répartition (% moyen) des portions de légumes et de fruits selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	20
Figure 11	Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	21
Figure 12	Répartition (% moyen) des portions de lait et substituts selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015.....	21
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.....	22



## Faits saillants

Une saine alimentation contribue au maintien de la santé ainsi qu'à la prévention des maladies chroniques. À partir 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, cette étude documente chez les Québécois la consommation d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires faisant partie du Guide alimentaire canadien (GAC) de 2007, soit le Guide qui était en vigueur au moment de l'enquête et auquel la population québécoise pouvait se référer. L'atteinte des recommandations du GAC 2007 a été évaluée quantitativement (selon le nombre de portions) et qualitativement selon le niveau de conformité des choix alimentaires.

### Consommation des groupes alimentaires

- Les jeunes de 2 à 8 ans rencontrent relativement bien les recommandations du GAC quant au nombre de portions à consommer pour chaque groupe d'aliments.
- Plus des trois quarts des adolescents et des adultes ne consomment pas le minimum de portions de légumes et fruits et de lait et substituts recommandé pour leur groupe d'âge par le GAC de 2007.
- Le nombre minimal de portions de produits céréaliers est plus souvent atteint chez les jeunes de 2 à 18 ans que chez les adultes (74 % c. 24 %).
- 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 dont le nombre moyen de portions se situe en deçà de la recommandation du GAC.
- Dans l'ensemble, les Québécois de 2 ans et plus consomment en moyenne 5 portions de légumes et fruits par jour. Ainsi, la cible de la Politique gouvernementale de prévention en santé visant l'atteinte d'une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour chez plus de la moitié de la population est presque atteinte chez les adultes québécois (48 %) alors qu'elle est plus loin de l'être chez les jeunes (42 %).
- Les Québécois provenant des ménages plus scolarisés et mieux nantis consomment en moyenne plus de portions de légumes et fruits.

### Qualité des choix alimentaires

- La qualité des choix alimentaires au sein de chaque groupe a été étudiée afin de qualifier le niveau de conformité des aliments avec les énoncés d'orientation du GAC et selon leur contenu en sucre, en sodium, en gras saturés et en lipides totaux.
- Globalement, 89 % des légumes et fruits consommés par les Québécois sont conformes aux suggestions du GAC. Cependant, notons que les jus de fruits représentent 45 % des portions de fruits consommées par les jeunes et 36 % chez les adultes alors que le GAC de 2007 recommande de privilégier la consommation de fruits entiers et que le GAC 2019 considère les jus de fruits comme des boissons sucrées.
- Les produits céréaliers sont en majorité conformes aux suggestions du GAC (77 %). Cependant, les produits à grains entiers demeurent relativement peu consommés ne représentant que 13 % des portions (équivalent à moins d'une portion par jour) alors que le GAC de 2007 recommande : « Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers ».
- Pour le lait et ses substituts, le pourcentage de portions conformes aux suggestions du GAC passe sous la barre des 40 %, et ce, au profit des aliments partiellement conformes (56 %), soit des aliments qui contiennent plus de sucres, de gras ou de sodium tels que les desserts glacés, les fromages et les yogourts plus riches en matières grasses.
- Pour les viandes et substituts, la majorité (60 %) des portions ne sont que partiellement conformes aux suggestions du GAC et 12 % sont non conformes en raison de leur contenu élevé en gras et en sodium. Les charcuteries et saucisses, qui se retrouvent souvent dans la catégorie non conforme au GAC, représentent 22 % de portions de viandes et substituts chez les jeunes et 15 % de portions chez les adultes. Néanmoins, la consommation de protéines végétales (telles que les légumineuses, les noix et le tofu) a progressé de manière importante depuis 2004 (+58 %).

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).

Brièvement, des tailles d'échantillons ont été calculées par Statistique Canada de façon à produire des estimations fiables à l'échelle provinciale (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a). 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 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 le Guide alimentaire canadien s'adresse aux personnes 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 (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Parmi les répondants à la première entrevue, un sous-échantillon sélectionné au hasard a été invité à répondre à un second rappel de 24 heures quelques jours plus tard. Près du tiers des répondants ont ainsi complété un second rappel alimentaire. Alors que la

première entrevue avait lieu en personne à la résidence du participant, la deuxième entrevue a été effectuée par téléphone.

## Variables principales

Les variables principales de cette étude sont les aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien de 2007 soit : les groupes des légumes et fruits, des produits céréaliers, du lait et ses substituts et des viandes et leurs substituts (Santé Canada, 2007). La consommation des aliments provenant des quatre groupes alimentaires est d'une part estimée en fonction des quantités, c'est-à-dire du nombre de portions consommées dans chaque groupe et, d'autre part, en fonction de la qualité des aliments consommés dans chaque groupe.

### Nombre de portions consommées dans chaque groupe alimentaire

Pour chacun des groupes alimentaires, des quantités d'aliments, c'est-à-dire un nombre de portions à consommer quotidiennement, sont recommandées par le GAC en fonction du sexe et de l'âge (tableau 1) (Santé Canada, 2007). La valeur inférieure du nombre de portions recommandé a été utilisée pour l'estimation des proportions de Québécois sous la recommandation pour chaque groupe d'aliments.

**Tableau 1** Nombre de portions recommandé quotidiennement pour chaque groupe alimentaire par le Guide alimentaire canadien de 2007 selon le sexe et l'âge

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada, 2007.

## Qualité des choix alimentaires

Un outil de surveillance a été créé par Santé Canada en 2014 dans le but de vérifier si la consommation alimentaire des Canadiens rencontre ou non les suggestions du GAC portant sur la qualité des choix alimentaires sur la base du contenu en sucre, en sodium et en gras des aliments. Pour cela, les aliments faisant partie du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) ont été classés selon les suggestions du GAC (Santé Canada, 2014). Notons que le FCÉN est la base de données de référence sur la composition des aliments que consomment les Canadiens. La première partie de la classification a attribué les aliments à des groupes ou sous-groupes alimentaires selon divers critères tels que l'origine agricole des aliments, la façon dont les aliments sont traditionnellement classés et la manière dont les gens utilisent les aliments. Puis, pour chacun des quatre grands groupes alimentaires, les aliments ont été classés par « niveaux » selon leur conformité avec les recommandations du GAC sur le contenu en lipides, en sucre et en sodium. Ainsi, un aliment considéré comme ayant une faible teneur en lipides doit contenir au plus 3 grammes de lipides par quantité de référence, ou par 50 g si la quantité de référence est de 30 g ou 30 ml ou moins. Les aliments ont aussi été classés selon les énoncés d'orientation du GAC, par exemple,

consommez des légumes et des fruits entiers de préférence aux jus ou consommez au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

La description des niveaux qui ont été formés par Santé Canada pour la classification des aliments est présentée au tableau 2. Les niveaux 1 et 2 regroupent les aliments conformes aux recommandations du GAC, le niveau 3, des aliments partiellement conformes et le niveau 4, les aliments non conformes. Notons que dans le cadre des analyses québécoises, tous les aliments des groupes alimentaires contribuent au calcul du nombre de portions, et ce, peu importe leur niveau de conformité avec le GAC (1, 2, 3 et 4 inclusivement). Ces choix faits par l'INSPQ peuvent différer de ceux faits par Santé Canada. Le lecteur est invité à consulter le cahier méthodologique (Plante, Rochette, Blanchet, 2019a) pour les exemples de types d'aliments figurant dans chacun des niveaux de conformité pour chacun des quatre groupes alimentaires.

En résumé, la qualité des choix alimentaires des Québécois sera décrite par la répartition des portions d'aliments consommées parmi les quatre niveaux de conformité formés pour chacun des quatre groupes alimentaires (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

**Tableau 2 Classification des aliments dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon les niveaux de conformité avec le Guide alimentaire canadien**

Niveaux	Description	Explication	Critères
1 et 2	Aliments conformes aux recommandations du GAC	Aliments qui sont conformes aux recommandations du GAC. La plupart des aliments choisis devraient appartenir à cette catégorie.	Aliments qui excèdent au maximum 2 des seuils inférieurs parmi les suivants : Lipides totaux : $\leq 3$ g/QR Sucres : $\leq 6$ g/QR Sodium : $\leq 140$ mg/QR
3	Aliments en partie conformes aux recommandations du GAC	Aliments qui sont plus riches en lipides, en sucres ou en sodium. En moyenne, peu des aliments choisis devraient appartenir à cette catégorie.	Aliments qui excèdent les trois seuils inférieurs sans excéder les seuils supérieurs OU Aliments qui n'excèdent qu'un seul seuil supérieur
4	Aliments non conformes aux recommandations du GAC	Aliments qui ne sont pas conformes aux recommandations du GAC; aliments à limiter.	Aliments qui excèdent au moins deux seuils supérieurs parmi les suivants : Lipides totaux : $> 10$ g/QR Sucres : $> 19$ g/QR Sodium : $> 360$ mg/QR Lipides saturés* : $> 2$ g/QR

Source : Santé Canada, 2014 ; QR : Quantité de référence.

\* Le seuil pour les lipides saturés n'est pas utilisé pour la classification des produits laitiers et des viandes et substituts.

## Variables de croisement

---

Les variables principales sont estimées chez les Québécois âgés de deux ans et plus en fonction des mêmes groupes d'âge et de sexe du GAC de 2007. Elles sont aussi décrites en fonction des caractéristiques socioéconomiques des répondants : le plus haut niveau de scolarité atteint dans le ménage, le revenu du ménage calculé en quintiles (Q1 à Q5) et le lieu de résidence (rural ou urbain) (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

## Analyses statistiques

---

Trois types d'estimations ont été effectués dans la présente étude. La moyenne arithmétique a été utilisée pour estimer le nombre de portions des quatre groupes alimentaires consommées durant une journée. Puis, le nombre de portions consommées dans chaque groupe a été comparé avec le nombre de portions recommandé par le GAC de 2007 par l'estimation des proportions de Québécois ayant consommé moins que le minimum de portions recommandé pour chaque groupe d'aliments.

Par ailleurs, des pourcentages moyens ont été calculés pour estimer la répartition des portions d'aliments consommées dans chaque groupe alimentaire. Il s'agit du ratio moyen (% moyen) du nombre de portions d'aliments consommées figurant dans un groupe par rapport au nombre total de portions pour le groupe en question.

La qualité des choix alimentaires faits par les Québécois a aussi été estimée au moyen de pourcentages du nombre moyen de portions d'aliments de chaque groupe alimentaire conformes, partiellement conformes ou non conformes aux recommandations du GAC. Notons que les petits nombres ou pourcentages d'individus se retrouvant dans les divers groupes d'âge ont empêché la diffusion de résultats plus détaillés.

### Mesure de l'apport habituel

L'estimation du nombre moyen de portions de chaque groupe alimentaire consommées habituellement par les Québécois ainsi que des proportions d'individus n'ayant pas consommé le nombre minimal de portions recommandé par le GAC nécessite un ajustement pour la variabilité intra-individuelle. Cet ajustement permet de prendre en compte les variations dans l'alimentation qui ont lieu d'une journée à une autre chez un même individu.

Dans la présente étude, l'ajustement des données a été réalisé en utilisant le second rappel alimentaire de 24 heures (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a). Les estimations des apports habituels ont été réalisées avec la méthode du National Cancer Institute (NCI) (Tooze, 2006; Tooze, 2010), à la suite des recommandations du groupe de travail de Statistique Canada et Santé Canada (Statistique Canada, 2017; Santé Canada, 2017). Pour les mesures des portions habituelles selon les groupes alimentaires, trois modèles ont été créés en stratifiant l'échantillon en trois groupes : les jeunes de 2 à 18 ans, les femmes adultes puis les hommes adultes de 19 ans et plus. Le modèle ajuste les données pour les jours de fins de semaine, la séquence des rappels (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> rappel) et les groupes d'âge du GAC. De plus, les données de l'ESCC 2004 et 2015 ont été intégrées à l'échantillon de modélisation afin d'obtenir une meilleure stabilité des estimations.

### Mesure de l'apport au cours d'une journée de référence

Les autres moyennes publiées dans ce document (par exemple le nombre moyen de portions selon les variables socioéconomiques) ainsi que les pourcentages moyens (comme la répartition en pourcentage des aliments dans chaque groupe alimentaire) ont été calculés avec les données d'une seule journée de référence, soit à partir des données collectées lors du premier rappel alimentaire de 24 heures. Enfin, notons que les données de 2015 portant sur les quantités moyennes d'aliments consommés (en grammes) ont été comparées à celles de l'ESCC Nutrition 2004.

### Tests statistiques et précision des données

Toutes les estimations présentées dans ce document sont pondérées afin qu'elles soient représentatives de la population cible au Québec. Pour plus de détails, consultez le cahier méthodologique (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

Les moyennes et les proportions sont comparées à l'aide d'intervalles de confiance (IC) à 95 %. De plus, la comparaison des moyennes des apports quotidiens a été réalisée au moyen de l'analyse de variance. Les différences sont jugées statistiquement significatives si les valeurs *p* sont inférieures à 0,05.

L'évaluation de la précision des proportions et des moyennes a été réalisée par l'utilisation de poids obtenus par la méthode du *bootstrap*. Cette méthode permet de tenir compte du plan d'échantillonnage (Statistique Canada, 2017; Plante, Rochette et Blanchet, 2019a). Les estimations doivent avoir un minimum de précisions 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 rapport 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

### La consommation alimentaire

La première section des résultats porte sur l'évaluation quantitative de la consommation alimentaire mesurée en nombre de portions provenant des quatre groupes alimentaires. Les résultats sont d'abord présentés séparément chez les jeunes de 2 à 18 ans et les adultes de 19 ans et plus selon l'âge et le sexe, puis en fonction des variables socioéconomiques pour être ensuite comparés aux résultats de l'ESCC 2004. La seconde section des résultats porte sur la qualité des choix alimentaires des Québécois à l'intérieur de chacun des groupes alimentaires.

### Légumes et fruits

Le guide alimentaire canadien de 2007 suggère la consommation de 4 à 8 portions de légumes et de fruits chez les jeunes de 2 à 18 ans et de 7 à 10 portions chez les adultes.

#### Chez les jeunes

La consommation habituelle de légumes et de fruits chez les jeunes est d'environ 5 portions par jour et ne varie pas selon l'âge (tableau 3). Globalement, 70 % des jeunes ne consomment pas le nombre minimal de portions de légumes et de fruits recommandé par le GAC. De plus, on peut voir au tableau 3 une tendance à la hausse avec l'âge des jeunes qui ne rencontrent pas les recommandations, les proportions passant de 39 % chez les 2-3 ans à 93 % et 95 % respectivement chez les filles et les garçons de 14 à 18 ans.

Les enfants de 2 et 3 ans consomment en moyenne 5 portions de légumes et fruits par jour, ce qui est légèrement supérieur aux 4 portions suggérées par le GAC pour les enfants de cet âge (tableau 3). Parmi ces enfants, 61 % consomment le nombre minimal de portions recommandé alors que 39 % n'atteignent pas la recommandation.

Les jeunes de 4 à 8 ans consomment habituellement 5 portions de légumes et fruits par jour, mais un peu plus de la moitié (52 %) d'entre eux consomment moins que les 5 portions recommandées. Cette proportion est encore plus élevée chez les jeunes de 9 à 13 ans, car 77 % ont une consommation en deçà du minimum suggéré. Cela signifie aussi que moins du quart des enfants de cet âge consomment habituellement 6 portions ou plus de légumes et fruits chaque jour.

Enfin, on constate au tableau 3 qu'il est encore plus difficile pour les adolescents québécois de consommer le nombre minimal de portions de fruits et légumes recommandé par le GAC. En effet, au moins neuf adolescents sur dix n'atteignent pas la recommandation, ce qui signifie aussi que moins de 10 % des jeunes consomment suffisamment de fruits et de légumes chaque jour, selon le GAC.

**Tableau 3** Nombre moyen de portions de légumes et de fruits consommées habituellement par les jeunes de 2 à 18 ans durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Sexe/âge	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
Enfants (garçons et filles)				
2-3 ans	4,6	4,2-5,0	4	39,1
4-8 ans	5,1	4,7-5,5	5	52,1
9-13 ans	4,8	4,5-5,2	6	77,0
Adolescents :				
Garçons 14-18 ans	5,0	4,5-5,5	8	94,7
Filles 14-18 ans	4,5	4,0-4,9	7	92,7
<b>Total 2-18 ans</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8-5,1</b>	<b>4-8</b>	<b>69,8</b>

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

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

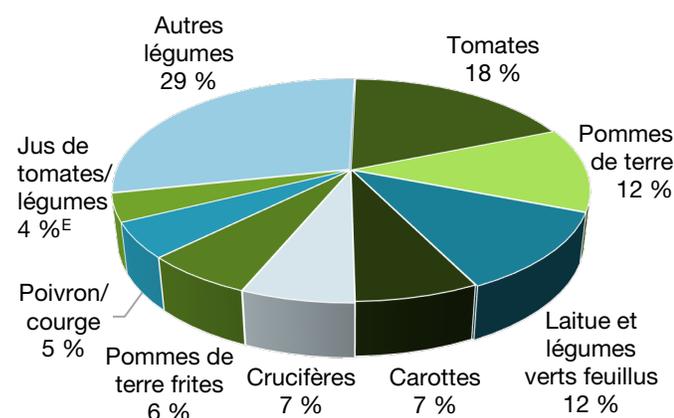
Les figures 1a et 1b montrent les principaux légumes et fruits consommés par les jeunes québécois en 2015. Le pourcentage calculé correspond au ratio du nombre de portions consommées pour chaque aliment ou groupe d'aliments divisé par le nombre total de portions de légumes et de fruits.

La tomate suivie des pommes de terre non frites puis de la laitue et des légumes verts feuillus comme les épinards et des carottes sont les principaux légumes consommés par les jeunes et ils représentent la moitié des portions de légumes consommées par les jeunes Québécois (figure 1a). Les pommes de terre frites, qui

sont classées dans le groupe légumes et fruits par Santé Canada malgré leur teneur élevée en gras, comptent pour 6 % des portions consommées par les jeunes québécois.

On peut voir à la figure 1b que les jus de fruits représentent près de la moitié (45 %) des portions de fruits consommées par les jeunes. Viennent ensuite la pomme, les agrumes et la banane qui comptent ensemble pour 29 % des portions, puis les melons, les raisins, les fraises, les fruits à noyau (principalement la pêche) et les autres fruits (bleuets, kiwis, ananas, poires, salade de fruits, etc.) formant le quart restant.

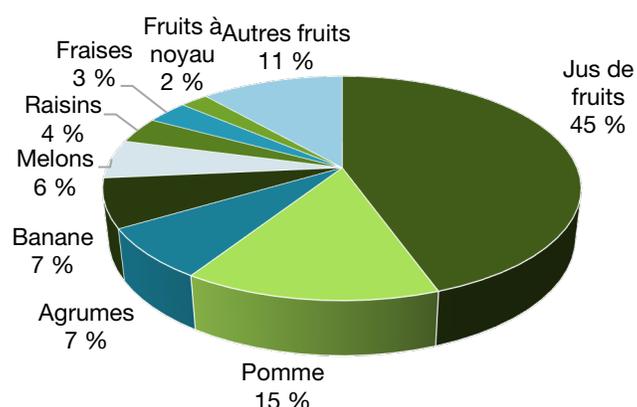
**Figure 1a Répartition (% moyen) des portions de légumes consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015**



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

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

**Figure 1b Répartition (% moyen) des portions de fruits consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015**



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

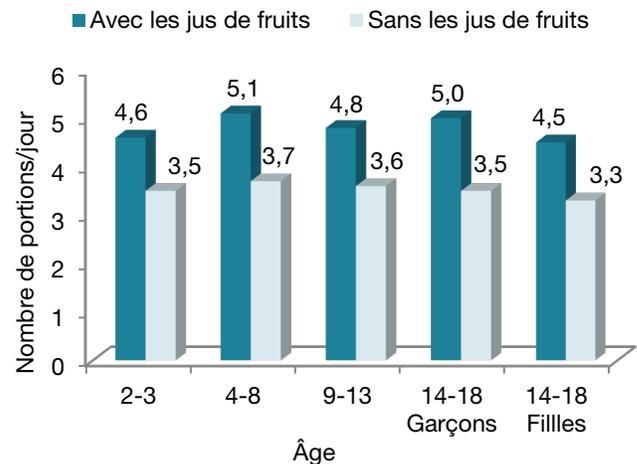
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

La consommation des légumes et des fruits chez les jeunes a aussi été estimée selon la recommandation du GAC de 2007 qui suggère de manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour et de consommer des légumes et des fruits entiers de préférence aux jus (Santé Canada, 2007). Ainsi, on peut voir à la figure A1 de l'annexe 1 que le pourcentage des portions de fruits entiers consommées par les jeunes dans le groupe légumes et fruits est de 33 % (1,6 portion), et celui des jus de fruits de 26 % (1,3 portion), ce qui correspond à un total de 3 portions de fruits et jus de fruits consommées par jour. Globalement, le total des portions de fruits consommées compte pour plus de la moitié (59 %) des portions du groupe des légumes et fruits chez les jeunes.

Le total des portions de légumes compte pour 41 % des portions du groupe ou l'équivalent de 2 portions (figure A1 de l'annexe 1). Les légumes verts et orangés représentent respectivement 7 % (0,3 portion) et 4 % (0,2 portion) des portions. Cette demi-portion au total apparaît donc bien inférieure au minimum recommandé par le GAC, soit un légume vert foncé et un légume orangé par jour. La part des autres légumes représente 21 % des portions du groupe (1,0 portion) et les pommes de terre, 8 % ou environ 0,4 portion.

Par ailleurs, comme les jus de fruits sont consommés de façon importante par les jeunes québécois, il est donc pertinent de vérifier le nombre de portions de légumes et de fruits consommées en excluant les jus de fruits. Rappelons aussi que les jus de fruits, même 100 % purs, ne sont plus classés avec les fruits, mais plutôt avec les boissons sucrées dans le nouveau GAC de 2019. On constate à la figure 2 une baisse significative du nombre de portions consommées dans le groupe des légumes et fruits. En effet, le nombre total de portions de légumes et fruits est réduit d'environ 1,3 portion lorsqu'on exclut les jus de fruits de l'estimation.

**Figure 2** Nombre de portions de légumes et fruits consommées par les jeunes de 2 à 18 ans selon l'inclusion ou non des jus de fruits et selon l'âge et le sexe, Québec, 2015



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

### Chez les adultes

La consommation habituelle de légumes et de fruits est de l'ordre de 5 portions/jour chez les adultes et il n'y a pas de différence significative entre les femmes et les hommes (tableau 4). On constate ainsi au tableau 4 que les adultes québécois ont de la difficulté à consommer le nombre de portions recommandé par le GAC pour ce groupe alimentaire. En effet, un peu plus de 80 % d'entre eux ne consomment habituellement pas le minimum de portions de légumes et fruits recommandé pour leur âge. Cette proportion élevée révèle en même temps que seulement un adulte québécois sur cinq consomme le nombre minimal de portions de légumes et de fruits.

Les figures 3a et 3 b illustrent la répartition des légumes et des fruits par ordre d'importance dans l'alimentation des adultes québécois.

Parmi les légumes, ce sont les pommes de terre (non frites), la laitue, les légumes verts feuillus et la tomate qui occupent la plus grande part des légumes consommés, totalisant 47 % des portions de légumes (figure 3a). Les crucifères, le céleri, le maïs et les champignons regroupés puis les carottes comptent ensemble pour le cinquième des portions de légumes consommées. Tel que mentionné plus haut, les pommes de terre frites, que Santé Canada classe comme un légume bien que le GAC recommande d'en

limiter la consommation, représentent tout de même 5 % des portions de légumes consommées par les adultes québécois.

On peut voir à la figure 3b que les jus de fruits représentent un peu plus du tiers des portions de fruits

consommées par les adultes. Viennent ensuite les agrumes, la banane et la pomme qui comptent pour un autre tiers des portions, puis les melons, les raisins, les fraises, les fruits à noyau (ex : prunes, pêches, cerises) et les autres fruits (bleuets, kiwis, salade de fruits, etc.) formant l'autre tiers.

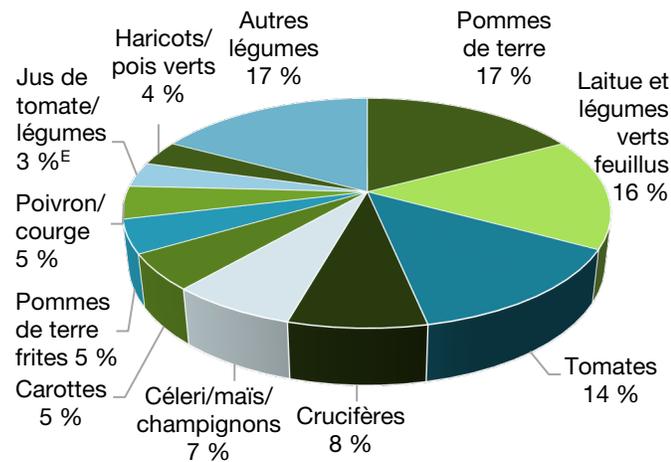
**Tableau 4 Nombre moyen de portions de légumes et de fruits consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015**

Âge	Sexe	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
19-50 ans	Hommes	5,5	5,0-5,9	8-10	84,9
	Femmes	5,2	4,7-5,8	7-8	81,6
51 ans et +	Hommes	5,0	4,5-5,5	7	82,0
	Femmes	5,0	4,7-5,4	7	84,5
<b>Total 19 ans et plus</b>		<b>5,2</b>	<b>5,0-5,4</b>	<b>7-10</b>	<b>83,3</b>

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

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

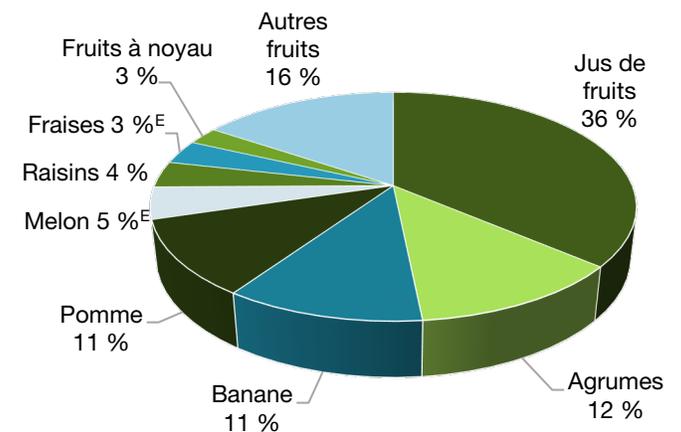
**Figure 3a Répartition (% moyen) des portions de légumes consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015**



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

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

**Figure 3b Répartition (% moyen) des portions de fruits consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec 2015**



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

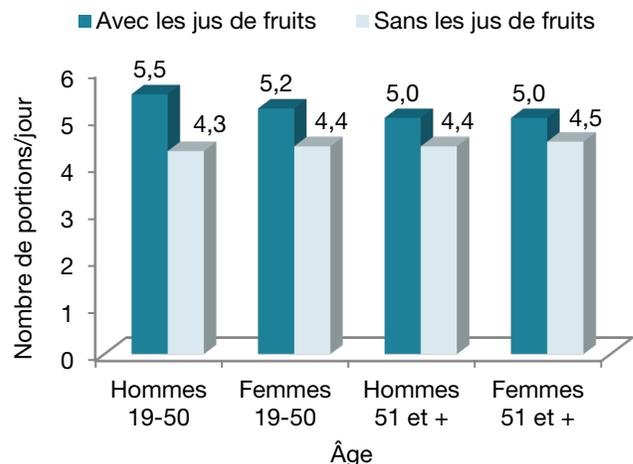
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

Comme pour les jeunes, la consommation des légumes et des fruits des adultes a aussi été estimée selon la classification du GAC de 2007 qui suggère de manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour ainsi que de consommer des légumes et des fruits entiers de préférence aux jus. Ainsi, on constate à la figure A1 de l'annexe 1 que le pourcentage des portions de fruits entiers consommées dans le groupe Légumes et fruits est de 27 % (1,3 portion) chez les adultes et celui des jus de fruits de 15 % (0,8 portion), ce qui correspond à un total de 2,2 portions de fruits. Globalement, le total des portions de fruits consommées compte pour moins de la moitié (42 %) des portions du groupe des légumes et fruits chez les adultes québécois.

Le total des légumes compte pour 58 % des portions consommées par les adultes, ce qui équivaut à environ 3 portions de légumes. Les légumes verts et oranges représentent respectivement 10 % (0,5 portion) et 5 % (0,3 portion) des portions du groupe, ce qui n'équivaut pas à la recommandation de consommer un légume vert ou orange par jour. La part des autres légumes représente 28 % des portions du groupe (1,5 portion), et les pommes de terre, 13 % (ou environ 0,7 portion).

Par ailleurs, le nombre de portions de légumes et de fruits consommées par les adultes a aussi été estimé en excluant les jus de fruits. On peut voir à la figure 4 que le nombre de portions consommées est abaissé lorsqu'on exclut les jus de fruits du groupe de légumes et de fruits. Le groupe des hommes de 19 à 50 ans présente la baisse la plus importante du nombre de portions, soit 1,2 portion en moins. La baisse est moins importante chez les Québécois plus âgés, car ils consomment en moyenne moins de jus de fruits que les jeunes adultes (données non présentées).

**Figure 4** Nombre de portions de légumes et fruits consommées par les adultes de 19 ans et plus, en fonction de l'inclusion ou non des jus de fruits, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015



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

## Produits céréaliers

Le guide alimentaire canadien de 2007 suggère la consommation de 3 à 7 portions de produits céréaliers chez les jeunes et 6 à 8 portions chez les adultes.

### Chez les jeunes

Les jeunes québécois consomment en moyenne près de 6 portions de produits céréaliers par jour (tableau 5). À l'exception des adolescentes, les jeunes consomment en moyenne un peu plus que le nombre minimal de portions recommandé par le GAC. Ainsi, malgré le fait que les proportions des enfants de 2 à 8 ans ne puissent être diffusées, il semble bien que la majorité d'entre eux consomment habituellement le nombre minimal de portions de produits céréaliers recommandé. Il en est de même pour les jeunes de 9-13 ans et les garçons de 14-18 ans, car les trois quarts d'entre eux consomment le nombre de portions recommandé alors que respectivement 29 % et 28 % ne le font pas. La consommation de produits céréaliers chez les filles de 14-18 ans est inférieure aux 6 portions recommandées pour 64 % d'entre elles, ce qui signifie que seulement le tiers en consomme au moins 6 portions par jour.

**Tableau 5 Nombre moyen de portions de produits céréaliers consommées habituellement par les jeunes de 2 à 18 ans durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015**

Sexe/âge	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
Enfants (garçons et filles) :				
2-3 ans	4,0	3,7-4,3	3	F
4-8 ans	5,6	5,3-5,9	4	F
9-13 ans	6,8	6,4-7,2	6	29,2 <sup>E</sup>
Adolescents :				
Garçons 14-18 ans	7,9	7,3-8,5	7	27,6 <sup>E</sup>
Filles 14-18 ans	5,7	5,2-6,2	6	63,6
<b>Total 2-18 ans</b>	<b>6,2</b>	<b>6,1-6,4</b>	<b>3-7</b>	<b>25,6</b>

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

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

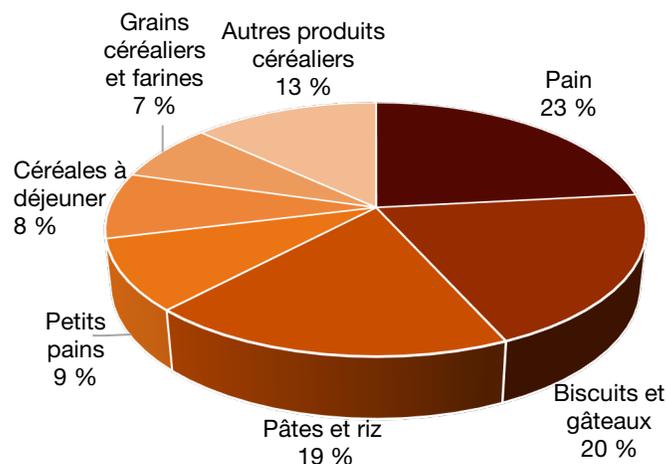
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence; F = Données non publiées, car CV est supérieur à 33,3 %.

La figure 5a illustre la répartition des portions de produits céréaliers consommées par les jeunes. Le pain figure au premier rang avec 23 % des portions consommées. Plus précisément, le pain blanc (incluant la baguette) compte pour 72 % de la consommation totale de pain contre 28 % pour les pains de blé ou de grains entiers (tels que les pains multigrains). Les biscuits et les gâteaux, puis les pâtes alimentaires et le riz suivent et représentent chacun le cinquième des portions. Les petits pains (regroupant les bagels, les pains mollet, pita ou naan, les croûtons et le pain aux raisins) représentent près du dixième des produits céréaliers consommés par les jeunes. Les céréales à déjeuner représentent 8 % des produits céréaliers consommés, les céréales à grains entiers ou riches en fibres comptant pour 46 % et les autres céréales pour 54 %. Les autres produits céréaliers regroupent, entre autres, les barres granola (3 %), les croissants (2 %) et les craquelins (2 %).

La consommation des produits céréaliers a aussi été estimée selon l'énoncé d'orientation du GAC 2007 qui recommande de consommer au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Ainsi, on constate à la figure A2 de l'annexe 1 que le pourcentage des portions de produits céréaliers grains entiers n'est que de 11 % chez les jeunes, soit l'équivalent de moins d'une portion par jour. Il est à noter que cette catégorie dérivée de l'outil de surveillance développé par Santé Canada ne comprend que les aliments composés principalement de grains entiers et exclut donc les céréales de son et certains pains composés partiellement de grains entiers lorsque

la farine principale est raffinée (ex. : pains multigrains dont le premier ingrédient est de la farine blanche).

**Figure 5a Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015**



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

### Chez les adultes

Les adultes québécois consomment en moyenne 6 portions de produits céréaliers par jour (tableau 6). Les hommes en consomment significativement plus que les femmes et ce sont les hommes âgés entre 19 et 50 ans qui en sont les plus grands consommateurs (7 portions/j).

On remarque au tableau 6 que la consommation habituelle de produits céréaliers chez tous les groupes d'âge et de sexe se situe en deçà du nombre minimum de portions recommandé par le GAC. En effet, trois adultes québécois sur quatre ne consomment habituellement pas le nombre de portions recommandé en fonction de leur sexe et de leur âge.

**Tableau 6** Nombre moyen de portions de produits céréaliers consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Âge	Sexe	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
19-50 ans	Hommes	6,8	6,3-7,4	8	77,7
	Femmes	5,2	4,8-5,6	6-7	70,7
51 ans et +	Hommes	6,0	5,6-6,4	7	76,3
	Femmes	4,8	4,5-5,1	6	78,7
<b>Total 19 ans et plus</b>		<b>5,7</b>	<b>5,5-5,9</b>	<b>6-8</b>	<b>76,0</b>

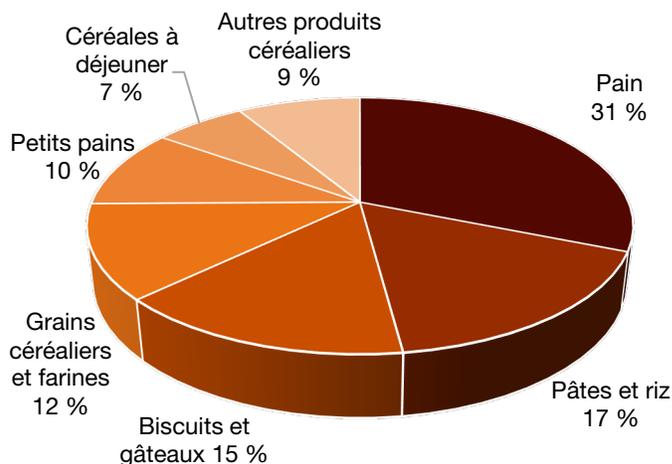
Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

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

La figure 5b illustre les divers produits céréaliers consommés par les adultes selon leur ordre d'importance en pourcentage de portions. Le pain occupe la première place et représente près du tiers des portions de produits céréaliers consommées par les adultes. Le pain blanc, incluant la baguette, représente 64 % du pain total consommé et les pains de blé ou de grains entiers, 36 % (données non présentées). Suivent les pâtes alimentaires et le riz, les biscuits et gâteaux, les grains céréaliers et les farines puis les petits pains. Les céréales à déjeuner représentent seulement 7 % des produits céréaliers consommés, mais la grande majorité de ces céréales sont riches en fibres ou en grains entiers (81%).

Comme pour les jeunes, la consommation des produits céréaliers à grains entiers a aussi été estimée chez les adultes. Ainsi, on constate à la figure A2 de l'annexe 1 que le pourcentage des portions de produits céréaliers à grains entiers est de 14 % chez les adultes (soit l'équivalent de moins d'une portion par jour) alors que le GAC de 2007 recommande de consommer la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

**Figure 5b** Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015



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

## Lait et substituts

Le GAC suggère la consommation de 2 à 4 portions de lait et substituts par jour chez les jeunes et 2 à 3 portions chez les adultes.

### Chez les jeunes

Ce sont les enfants de 2-3 ans qui consomment le plus de lait et ses substituts, suivis de près par les enfants de 4-8 ans (tableau 7). Chez ces deux groupes

d'enfants, la consommation moyenne habituelle dépasse le nombre de portions recommandé par le GAC alors qu'à partir de 9 ans, le nombre moyen de portions consommées se situe en deçà des portions recommandées pour leur âge. Conséquemment, les jeunes de 9 à 18 ans sont beaucoup plus nombreux en proportion à ne pas consommer le nombre minimal de portions recommandé que les groupes d'âge plus jeunes. Soulignons aussi qu'une proportion importante (86 %) d'adolescentes ne consomment habituellement pas le minimum de 3 portions de lait et substituts.

**Tableau 7 Nombre moyen de portions de lait et ses substituts consommées habituellement par les jeunes durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015**

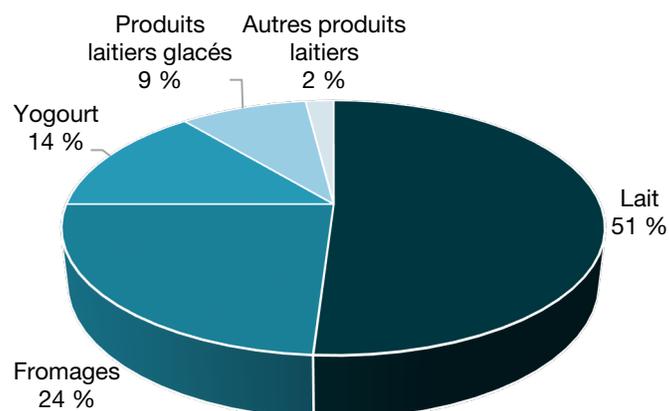
Sexe/âge	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
Enfants (garçons et filles) :				
2-3 ans	2,8	2,5-3,0	2	32,0
4-8 ans	2,5	2,3-2,8	2	37,4
9-13 ans	2,4	2,2-2,7	3-4	71,3
Adolescents :				
Garçons 14-18 ans	2,3	2,0-2,7	3-4	74,5
Filles 14-18 ans	1,9	1,6-2,1	3-4	86,3
<b>Total 2-18 ans</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4-2,6</b>	<b>2-4</b>	<b>59,1</b>

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

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

La figure 6a montre la répartition des portions de lait et de ses substituts consommées par les jeunes. Le lait représente la moitié des portions consommées. Notons aussi que le lait 2 % M.G. (matière grasse) compte pour près de la moitié (47 %) du lait total qui est bu par les jeunes, suivi par le lait 3,25 % (24 %) et le lait 1 % (19 %) (données non présentées). Les fromages occupent le second rang et comptent pour environ le quart des portions consommées dans ce groupe. Quant au yogourt, il représente près de 14 % des portions consommées par les jeunes et les produits laitiers glacés, 9 %. Notons que les boissons enrichies de soya sont relativement peu consommées chez les jeunes québécois et ne représente que 0,8 %<sup>F</sup> de leurs portions de lait et substituts (données non présentées).

**Figure 6a Répartition (% moyen) des portions de lait et ses substituts consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015**



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

### Chez les adultes

Les adultes québécois âgés entre 19 et 50 ans consomment en moyenne 2 portions de lait et ses substituts par jour et leurs aînés de 51 ans et plus, environ 1 ½ portion (tableau 8). En outre, la consommation de lait et ses substituts tend à diminuer avec l'âge alors que le nombre de portions recommandé par le GAC est augmenté d'une portion

chez les 51 ans et plus. Près de 75 % des adultes ne consomment pas quotidiennement le nombre minimal de portions recommandé en fonction de leur âge et leur sexe. En effet, 52 % des hommes et 63 % des femmes de 19 à 50 ans n'atteignent pas le minimum de 2 portions de lait et substituts par jour. La situation est encore plus marquée chez les 51 ans et plus, car 90 % des hommes et 95 % des femmes de cet âge ont de la difficulté à consommer les 3 portions recommandées.

**Tableau 8** Nombre moyen de portions de lait et ses substituts consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Âge	Sexe	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
19-50 ans	Hommes	2,2	1,9-2,5	2	51,6
	Femmes	1,8	1,6-2,0	2	63,3
51 ans et +	Hommes	1,7	1,5-1,9	3	89,7
	Femmes	1,5	1,4-1,7	3	95,3
<b>Total 19 ans et plus</b>		<b>1,8</b>	<b>1,7-1,9</b>	<b>2-3</b>	<b>74,6</b>

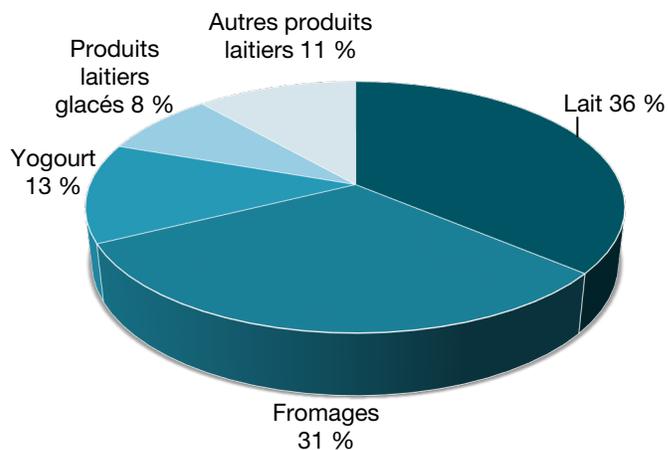
Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

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

La répartition du lait et ses substituts consommés par les adultes est illustrée à la figure 6b et révèle que le lait représente 36 % des portions consommées. De plus, le lait 2 % compte pour 44 % du lait bu par les adultes, le lait 3,25 % et le lait 1 % contribuant chacun pour 17 % des portions (données non présentées). Notons que le lait écrémé est peu populaire chez les adultes et chez les enfants (1,7 % des portions chez les adultes et 0,6 % chez les jeunes). Il en est de même pour les boissons enrichies de soya (1,2 %<sup>E</sup> chez les adultes et 0,8 %<sup>E</sup> chez les jeunes).

Par ailleurs, les fromages comptent pour près du tiers des portions du groupe et les adultes consomment principalement des fromages contenant plus de 25 % de matières grasses. Enfin, le yogourt et les produits laitiers glacés représentent respectivement 13 % et 8 % des portions consommées. Les autres produits laitiers regroupent des aliments divers tels que les cafés au lait, les potages et les sauces béchamel.

**Figure 6b** Répartition (% moyen) des portions de lait et ses substituts consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015



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

## Viandes et substituts

Le GAC suggère respectivement pour les jeunes et les adultes la consommation de 1 à 3 portions et de 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour.

### Chez les jeunes

Chez les jeunes, la consommation habituelle est d'environ 2 portions par jour et augmente significativement avec l'âge (tableau 9). Le nombre minimal de portions recommandé chez les jeunes de 2 à 13 ans est de 1 portion par jour. On constate donc au

tableau 9 que leur consommation moyenne se situe au-delà de ce nombre, ce qui explique les faibles proportions d'enfants qui n'en consomment pas assez (données non présentées en raison de la variabilité). Ce sont les adolescents de 14-18 ans qui consomment le plus de viandes et substituts. Cependant, le nombre moyen de portions qu'ils consomment habituellement (2,4 portions/j) demeure en deçà des 3 portions recommandées par le GAC, ce qui explique que 87 % d'entre eux n'atteignent pas la recommandation. Enfin, 77 % des filles de 14 à 18 ans consomment moins que les 2 portions suggérées par le GAC.

**Tableau 9 Nombre moyen de portions de viandes et substituts consommées habituellement par les jeunes durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015**

Sexe/âge	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
Enfants (garçons et filles) :				
2-3 ans	1,2	1,0-1,3	1	F
4-8 ans	1,6	1,4-1,8	1	F
9-13 ans	1,8	1,6-1,9	1-2	F
Adolescents :				
Garçons 14-18 ans	2,4	2,1-2,7	3	86,7
Filles 14-18 ans	1,7	1,5-1,9	2	77,1
<b>Total 2-18 ans</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7-1,8</b>	<b>1-3</b>	<b>30,5</b>

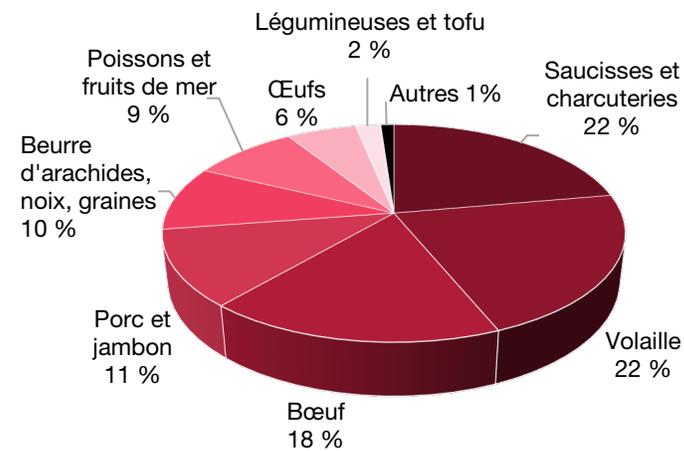
Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

\*Moyenne et proportion ajustées pour la variabilité intra-individuelle. F= Données non publiées, car CV est supérieur à 33,3 %.

On constate à la figure 7a que les saucisses et les charcuteries ainsi que la volaille occupent une grande part dans l'alimentation des jeunes québécois et elles arrivent ex aequo au premier rang parmi les portions de viandes consommées de ce groupe. En effet, ces deux items comptent chacun pour 22 % des portions consommées par les jeunes. Suivent le bœuf et le porc/jambon.

Les substituts de viande d'origine végétale, comme le beurre d'arachides, les graines et les noix, les légumineuses et le tofu, représentent ensemble 12 % des portions consommées. Enfin, les poissons et les fruits de la mer comptent pour 9 % des portions et les œufs, 6 %. La consommation moyenne de poissons maigres et gras se chiffre à 4,7<sup>E</sup> et 6,8<sup>E</sup> g/jour respectivement, ce qui représente l'équivalent de 1,1 portion de poissons par semaine alors que le GAC 2007 en recommande au moins 2 portions.

**Figure 7a Répartition (% moyen) des portions de viandes et ses substituts consommées par les jeunes de 2 à 18 ans, Québec, 2015**



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

### Chez les adultes

Les adultes québécois consomment habituellement 2,5 portions de viandes et substituts par jour (tableau 10). Les hommes en consomment une portion de plus que les femmes. Les adultes âgés de 51 ans et

plus ont plus de difficulté que ceux de 19 à 50 ans à consommer le nombre minimal de portions recommandé. En effet, 62 % des Québécois de 51 ans et plus n'atteignent pas le minimum recommandé de portions alors que cette proportion est de 43 % chez les adultes de 19 à 50 ans.

**Tableau 10** Nombre moyen de portions de viandes et substituts consommées habituellement par les adultes de 19 ans et plus durant une journée et proportion de ceux qui ne consomment pas le minimum recommandé par le Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015

Âge	Sexe	Moyenne*	IC	Nombre de portions recommandé	Proportion* (%) sous les recommandations
19-50 ans	Hommes	3,2	3,0-3,5	3	43,4
	Femmes	2,1	2,0-2,3	2	43,3 <sup>E</sup>
51 ans et +	Hommes	2,8	2,6-3,0	3	61,6
	Femmes	1,9	1,7-2,0	2	61,7
<b>Total 19 ans et plus</b>		<b>2,5</b>	<b>2,4-2,6</b>	<b>2-3</b>	<b>52,5</b>

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

\* Moyenne et proportion ajustées pour la variabilité intra-individuelle; E= CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

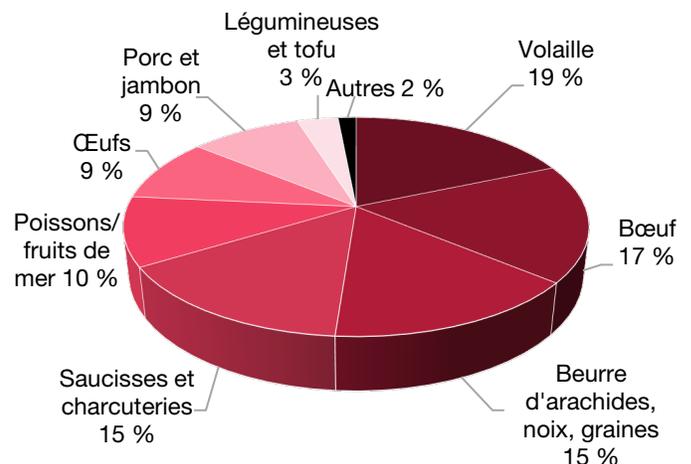
On peut voir à la figure 7b la répartition des portions de viandes et substituts consommées par les adultes québécois. La volaille arrive au premier rang regroupant près du cinquième des portions consommées, suivie de près par le bœuf (17 %).

Les sources végétales de substituts de la viande (incluant le beurre d'arachides, les noix, les graines ainsi que les légumineuses et le tofu) représentent ensemble 19 % des portions de viandes et substituts consommées. En effet, les noix et graines contribuent plus aux portions de ce groupe alimentaire comparativement aux jeunes (15 % c. 10 %), alors que l'inverse est observé pour les saucisses et charcuteries (15 % c. 22 %).

Quant aux poissons et fruits de mer, ils représentent 10 % des portions chez les adultes. Bien que le GAC recommande de privilégier les poissons gras (ex: saumon, truite, sardines, etc.), les adultes québécois consomment plus de poissons maigres. En effet, la consommation moyenne de poissons maigres s'élève à 9,7 g/jour contre 6,1 g/jour pour le poisson gras. Au total, cela équivaut à environ 1,5 portion par semaine ce qui est inférieur aux 2 portions de poisson recommandées hebdomadairement par le GAC.

Enfin, les œufs et le porc/jambon comptent chacun pour 9 % des portions de viandes et substituts consommées chez les adultes.

**Figure 7b** Répartition (% moyen) des portions de viandes et substituts consommées par les adultes de 19 ans et plus, Québec, 2015



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

## Consommation alimentaire selon certaines caractéristiques socioéconomiques

La consommation moyenne des portions provenant des quatre groupes d'aliments a été évaluée selon trois variables socioéconomiques des ménages soit le revenu (tableau 11), la scolarité (tableau 12) et la région de résidence (tableau 13). Tout d'abord, notons qu'aucune différence entre les catégories de ces variables socioéconomiques n'a été notée pour le groupe des produits céréaliers.

Les résultats indiquent que la consommation de légumes et de fruits et de viandes et substituts est associée au revenu du ménage. En effet, les Québécois dont le revenu se situe dans les quintiles inférieurs (Q1 à Q3) consomment significativement moins de portions

de légumes et de fruits que ceux dont le revenu se situe dans les quintiles supérieurs regroupés (Q4 ou Q5). De plus, les Québécois qui se trouvent dans le quintile 5 de revenu consomment plus de portions de viandes et substituts que ceux qui se situent dans les autres quintiles de revenu.

On note également que la consommation des légumes et fruits et de lait et substituts est associée au niveau de scolarité (tableau 12). En effet, les Québécois provenant des ménages les plus scolarisés consomment davantage de portions de ces groupes que ceux des ménages les moins scolarisés. Notons aussi que les Québécois dont le plus haut niveau de scolarité du ménage correspond à un diplôme d'études postsecondaires (CÉGEP) ou un certificat universitaire consomment plus de portions de viandes et substituts que les Québécois des autres groupes.

**Tableau 11 Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées selon le niveau du revenu du ménage, population de 2 ans et plus, Québec, 2015**

	Quintile 1 (moins élevé)	Quintile 2	Quintile 3	Quintile 4	Quintile 5 (plus élevé)
Moyenne (IC)					
Légumes et fruits <sup>1</sup>	4,8 (4,3-5,3)	4,4 (4,0-4,9)	4,4 (4,1-4,8)	5,9 (5,4-6,5)	5,5 (4,8-6,1)
Produits céréaliers	5,9 (5,4-6,4)	5,8 (5,4-6,2)	5,5 (5,2-5,9)	6,1 (5,5-6,7)	6,2 (5,4-6,9)
Lait et substituts	1,7 (1,5-1,9)	1,7 (1,4-2,0)	1,8 (1,6-2,0)	2,1 (1,9-2,2)	2,0 (1,8-2,2)
Viandes et substituts <sup>2</sup>	2,2 (1,9-2,5)	2,3 (2,0-2,5)	2,2 (2,0-2,4)	2,2 (2,0-2,4)	2,7 (2,5-3,1)

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

<sup>1</sup> p < 0,001; <sup>2</sup> p = 0,01.

**Tableau 12 Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées 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 ou certificat	Baccalauréat ou plus
Moyenne (IC)			
Légumes et fruits <sup>1</sup>	4,1 (3,7-4,6)	4,7 (4,3-5,0)	5,9 (5,5-6,3)
Produits céréaliers	5,7 (5,3-6,1)	6,0 (5,6-6,3)	5,9 (5,4-6,3)
Lait et substituts <sup>2</sup>	1,6 (1,5-1,8)	1,9 (1,7-2,0)	2,0 (1,8-2,1)
Viandes et substituts <sup>3</sup>	2,1 (1,9-2,3)	2,5 (2,3-2,7)	2,3 (2,1-2,4)

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

<sup>1</sup> p < 0,001; <sup>2</sup> p = 0,02; <sup>3</sup> p = 0,03.

Enfin, on peut voir au tableau 13 que seule la consommation du lait et ses substituts varie selon le lieu de résidence. En effet, même si les différences entre le nombre de portions consommées ne sont pas marquées, les résultats indiquent que les Québécois qui vivent en milieu rural consomment plus de lait et ses substituts que ceux qui vivent en milieu urbain.

**Tableau 13 Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommées selon le lieu de résidence, population de 2 ans et plus, Québec, 2015**

	Région urbaine	Région rurale
	Moyenne (IC)	Moyenne (IC)
Légumes et fruits	5,0 (4,7-5,2)	5,2 (4,6-5,8)
Produits céréaliers	5,9 (5,6-6,1)	5,9 (5,4-6,4)
Lait et substituts <sup>1</sup>	1,8 (1,7-1,9)	2,1 (1,8-2,4)
Viandes et substituts	2,3 (2,1-2,4)	2,5 (2,3-2,7)

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

<sup>1</sup> p = 0,02.

### Comparaison de la consommation alimentaire en 2015 avec celle de 2004

Le nombre de portions des quatre groupes alimentaires et les quantités en grammes par jour de certains aliments estimés avec les données de l'ESCC Nutrition 2015 ont été comparés à ceux de l'ESCC Nutrition

**Tableau 14 Comparaison de la consommation moyenne de portions des groupes alimentaires en 2015 avec celle de 2004 chez les jeunes et les adultes québécois**

Groupe alimentaire	Groupe d'âge	2004		2015	
		Moyenne*	IC	Moyenne*	IC
Légumes et fruits	2-18 ans	5,0	4,9-5,2	4,9	4,8-5,1
	19 ans et +	5,9	5,7-6,1	5,2	5,0-5,4
Produits céréaliers	2-18 ans	7,0	6,8-7,1	6,2	6,1-6,4
	19 ans et +	6,3	6,1-6,5	5,7	5,5-5,9
Lait et substituts	2-18 ans	2,6	2,6-2,7	2,5	2,4-2,6
	19 ans et +	1,8	1,7-1,9	1,8	1,7-1,9
Viandes et substituts	2-18 ans	2,0	1,9-2,0	1,8	1,7-1,8
	19 ans et +	2,4	2,3-2,4	2,5	2,4-2,6

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

\* Moyenne ajustée pour la variabilité intra-individuelle.

2004. Les comparaisons ne sont présentées qu'à titre indicatif, car certaines différences entre les deux enquêtes peuvent biaiser les résultats. Entre autres, la sous-déclaration potentielle des apports alimentaires chez certains répondants en 2015 serait plus élevée en comparaison avec l'enquête de 2004. Les différences entre les deux enquêtes et leurs effets potentiels sur la comparabilité sont résumés dans la section Discussion du présent feuillet et sont détaillés dans le cahier méthodologique qui constitue le premier feuillet de la collection (Plante, Rochette et Blanchet, 2019a).

### Comparaison du nombre moyen de portions consommées en 2015 par rapport à 2004

On peut voir au tableau 14 que la consommation du groupe des légumes et fruits ne semble pas avoir changé chez les jeunes en 2015 par rapport à 2004 alors qu'elle est réduite d'environ 2/3 de portion chez les adultes. Pour le groupe des produits céréaliers, les jeunes et les adultes ont une consommation plus faible en 2015 tandis qu'aucun changement notable n'est observé pour le groupe du lait et ses substituts. Enfin, bien que les différences apparaissent relativement faibles, les jeunes ont consommé moins de viandes et substituts en 2015 alors que les adultes ne semblent pas en avoir modifié leur consommation. Cependant, pour l'ensemble de la population de 2 ans et plus, on ne note pas de différence entre 2004 et 2015 concernant les quantités totales de viandes et substituts consommées (données non présentées).

### Comparaison de la consommation de certains aliments en 2015 avec celle de 2004

La consommation moyenne en grammes par jour (g/j) de certains aliments parmi ceux qui contribuent le plus aux portions de chacun des quatre groupes alimentaires en 2015 a été comparée à celle déclarée en 2004 (figure 8).

Pour la consommation totale de fruits, on ne voit pas de différence significative entre 2015 et 2004 alors que la consommation de jus de fruits a diminué de 18 % en 2015. On remarque toutefois une consommation plus élevée de bananes et d'agrumes. En ce qui concerne les légumes, on observe une baisse globale de 18 % en 2015. Certains légumes comme les pommes de terre frites, les carottes ou la laitue et les légumes verts feuillus contribuent substantiellement à cette baisse alors que la consommation des pommes de terre non frites et celle des tomates (données non présentées) sont demeurées similaires.

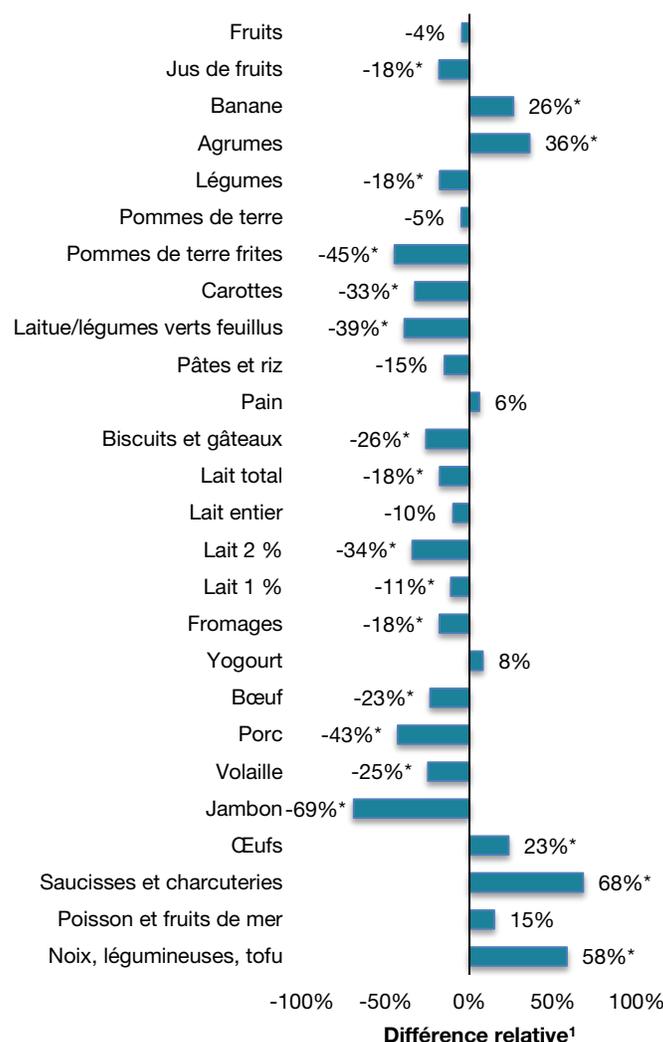
Parmi les produits céréaliers, on n'observe pas de différence significative pour les pâtes et le riz ainsi que pour le pain en général (figure 8). La consommation moyenne de biscuits et des gâteaux a toutefois été réduite de 26 %, passant de 45 à 33 g/j entre 2004 et 2015.

En ce qui concerne le lait, sa consommation totale semble diminuée en 2015 par rapport à 2004 et en particulier celle du lait 2 % (-34 %). Les Québécois auraient aussi abaissé leur consommation de fromages, mais celle du yogourt n'a pas changé. La consommation moyenne de boissons de soya enrichies dans la population québécoise en 2015 est seulement de 5,2 g/j. Malheureusement, il n'est pas possible d'analyser l'évolution de la consommation de ces boissons puisque la valeur en 2004 est trop imprécise pour être publiée.

Au regard des viandes et substituts, le bœuf, le porc, la volaille et le jambon affichent tous des diminutions substantielles de leur consommation en 2015 par rapport à 2004 (figure 8). À l'inverse, les Québécois ont consommé davantage d'œufs en 2015 et beaucoup plus de saucisses et de charcuteries (+68 %) dont la consommation moyenne est passée de 17 à 28 g/j. On observe une légère augmentation du poisson et des fruits de mer consommés, mais celle-ci est non significative. Enfin, il semble que les Québécois aient

consommé davantage de noix, de légumineuses et de tofu en 2015 comparativement à 2004 (+58 %) la consommation moyenne ayant passé de 13 à 21 g/j. Plus spécifiquement, on observe une augmentation importante de la quantité moyenne de tofu et les légumineuses consommée dans la population québécoise de 2 ans et plus, qui est passée de 5,1 à 9,6 g/j entre 2004 et 2015 (données non présentées).

**Figure 8 Comparaison de la consommation de certains aliments en 2015 avec celle de 2004, population de 2 ans et plus, Québec**



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

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

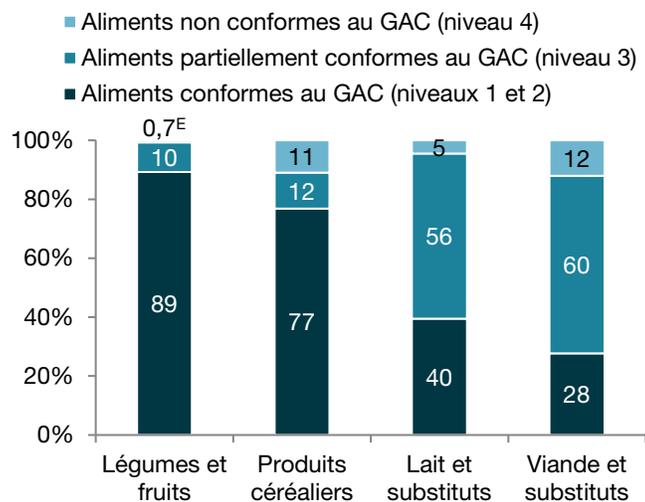
\* Différence significative entre 2004 et 2015.

## Qualité des aliments consommés

Le nouvel outil de surveillance créé par Santé Canada permet de vérifier si l'alimentation des individus est conforme aux suggestions du GAC de 2007 en ce qui a trait à la qualité des choix alimentaires (Santé Canada, 2014). Pour chacun des quatre groupes alimentaires, les aliments sont classés par « niveaux » selon leur conformité (tableau 2). Les résultats sont exprimés en pourcentage des portions d'aliments conformes aux suggestions du GAC (niveaux 1 et 2), d'aliments en partie conformes (niveau 3), et d'aliments non conformes (niveau 4) pour chaque groupe alimentaire.

La figure 9 illustre la qualité des choix alimentaires faits dans chaque groupe d'aliments par les Québécois. On remarque que les portions de légumes et de fruits consommées sont en grande majorité de bonne qualité (89 %), de même que les trois quarts des produits céréaliers. Cependant, pour le lait ainsi que les viandes et leurs substituts, le pourcentage moyen de portions conformes aux suggestions du GAC passe sous la barre des 40 %, et ce, au profit des aliments partiellement conformes.

**Figure 9 Répartition (% moyen) des portions de chaque groupe alimentaire selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, population de 2 ans et plus, Québec, 2015**



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

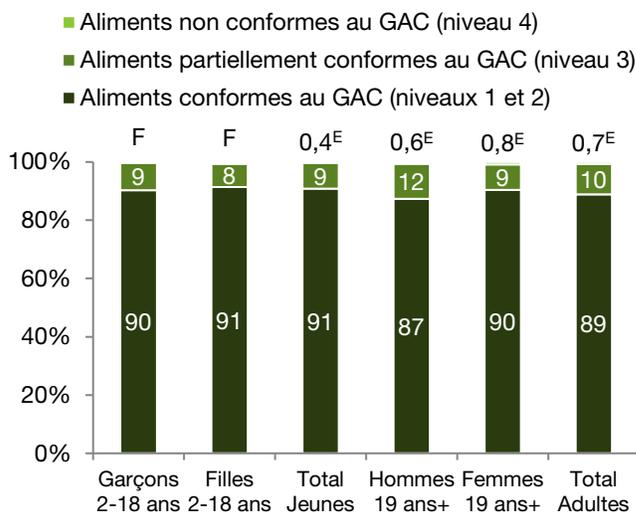
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

## Qualité des choix de Légumes et fruits

Comme mentionné plus haut, les choix faits par les Québécois dans le groupe des légumes et fruits sont en général de bonne qualité, car 89 % des portions consommées sont conformes aux suggestions du GAC alors que seulement 10 % le sont partiellement et que très peu de portions de légumes et fruits ne le sont pas (figure 9). On constate aussi à la figure 10 que le niveau de conformité des portions consommées ne varie pas avec l'âge, le pourcentage étant de 91 % chez les jeunes et de 89 % chez les adultes.

Lorsqu'on exclut les jus de fruits, qui sont généralement classés dans le niveau 2, le pourcentage des portions de légumes et fruits conformes aux suggestions du GAC s'abaisse à 72 % dans la population québécoise de 2 ans et plus (données non présentées), car les portions de jus représentent 17 % des portions (figure A1 de l'annexe 1). Chez les jeunes, le pourcentage de portions de légumes et fruits conformes est de 91 %, mais passe à 64 % sans les jus de fruits (garçons, 61 % et filles, 69 %). Chez les adultes, ce pourcentage s'abaisse de 89 % à 74 % (hommes, 71 % et femmes, 77 %) lorsque les jus de fruits sont exclus.

**Figure 10 Répartition (% moyen) des portions de légumes et de fruits 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.

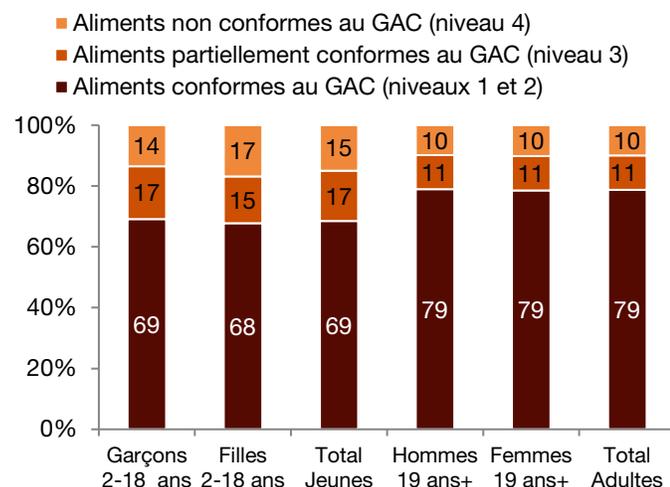
E = CV entre 16,6 % et 33,3 % : utiliser avec prudence.

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

### Qualité des choix de Produits céréaliers

Au regard des produits céréaliers, les choix dans ce groupe alimentaire sont généralement de bonne qualité chez la population de 2 ans et plus, car un peu plus de 75 % des portions consommées par les Québécois sont conformes aux suggestions du GAC alors que 12 % le sont partiellement et 11 % ne le sont pas (figure 9). On remarque à la figure 11 que le pourcentage de portions conformes est significativement plus élevé chez les adultes que chez les jeunes (79 % c. 69 %). Cependant, les produits céréaliers de grains entiers ne représentent que 13 % des portions de produits céréaliers consommées au Québec (figure A2 de l'annexe 1).

**Figure 11 Répartition (% moyen) des portions de produits céréaliers selon le niveau de conformité avec les suggestions du GAC, selon le sexe et l'âge, Québec, 2015**



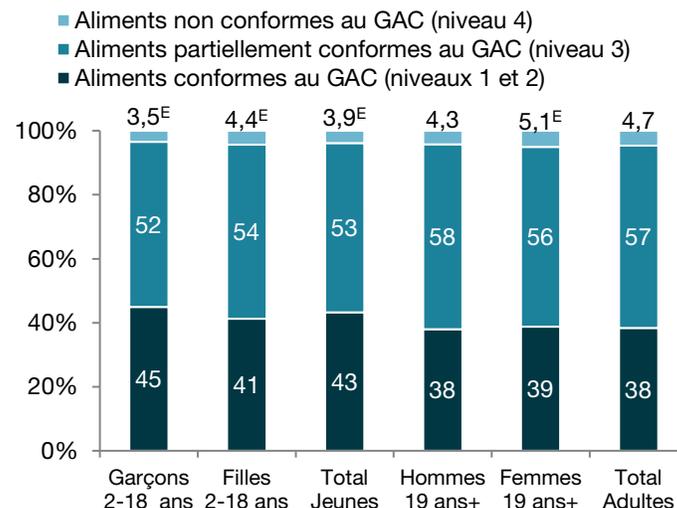
Source : INSPQ, 2019. Base de données : Statistique Canada, ESCC Nutrition 2015 – Fichier partagé.

### Qualité des choix de Lait et substituts

Pour le groupe du lait et de ses substituts, seulement 40 % des portions consommées par les Québécois de 2 ans et plus sont de bonne qualité alors que la majorité (56 %) ne le sont que partiellement et environ 5 % sont non conformes (figure 9). Chez les jeunes, la qualité des choix dans ce groupe d'aliments ne varie pas selon l'âge, ni selon le sexe (figure 12). Chez les adultes, la répartition des niveaux de conformité est semblable chez les hommes et les femmes. Notons que chez les adultes âgés entre 19 et 30 ans, seulement 29 %<sup>E</sup> des

portions consommées sont conformes au GAC (données non présentées).

**Figure 12 Répartition (% moyen) des portions de lait 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.

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

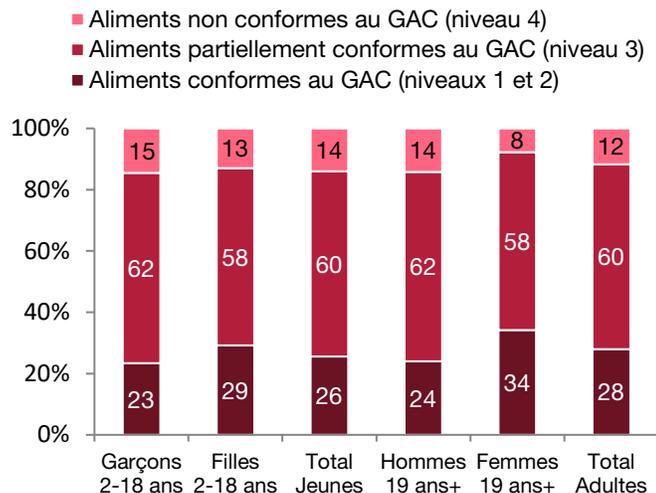
### Qualité des choix de Viandes et substituts

Les résultats indiquent qu'une majorité de Québécois de 2 ans et plus s'écartent des suggestions du GAC au regard des viandes et de leurs substituts, car seulement 28 % des portions consommées dans ce groupe sont conformes, les deux tiers le sont partiellement et 12 % ne le sont pas (figure 9). Il n'y a pas de différence significative entre les adultes et les jeunes (figure 13). Cependant, ce sont les enfants de 2-3 ans qui présentent le plus haut pourcentage de conformité (35 %) alors que les jeunes de 9 à 13 ans affichent le plus faible pourcentage (22 %) (données non présentées).

Chez les adultes, on observe une tendance à la hausse avec l'âge (mais non significative) du pourcentage des portions de viandes et substituts consommées qui sont conformes aux suggestions du GAC (données non présentées). On remarque à la figure 13 que les choix de viandes et substituts des femmes adultes sont plus conformes au GAC que ceux des hommes (34 % c. 24 %). À l'inverse, le pourcentage des portions de viandes et substituts provenant d'aliments non

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)		
<b>Légumes et fruits</b>			
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 <sup>F</sup> (0,4-1,2)	F	0,5 <sup>F</sup> (0,2-0,7)
<b>Produits céréaliers</b>			
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)
<b>Lait et substituts</b>			
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 <sup>F</sup> (2,5-5,4)	4,2 (2,8-5,5)	5,1 (3,8-6,3)
<b>Viandes et substituts</b>			
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/](http://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-referance-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](http://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](http://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](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](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.

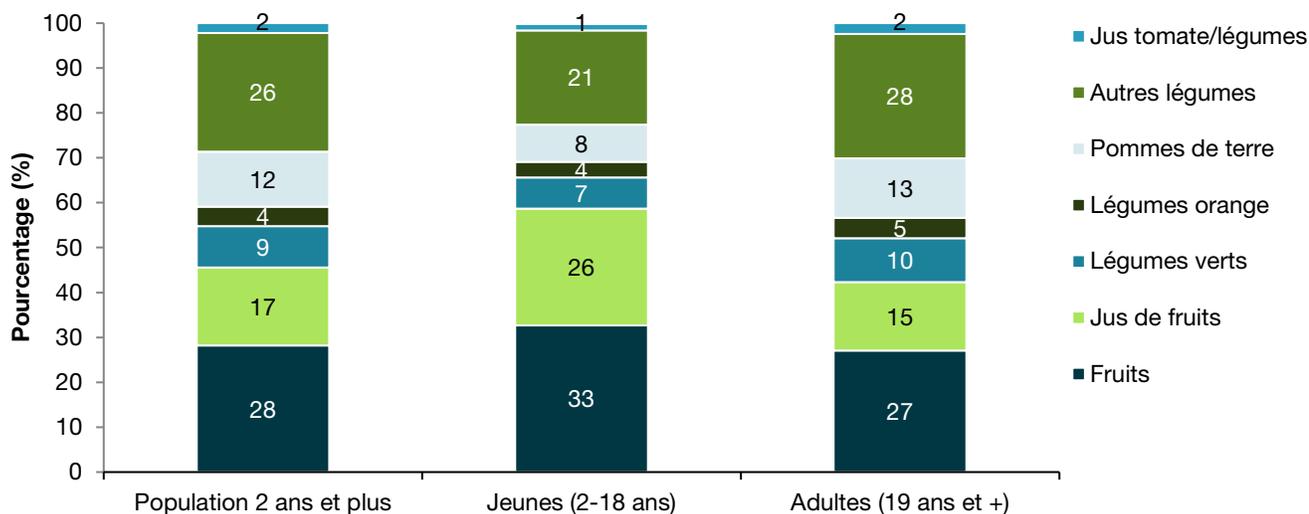
Statistique Canada. (2006). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Cycle 2.2 - Nutrition: Documentation sur Software Distribution Estimation (SIDE). Gouvernement du Canada.

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.

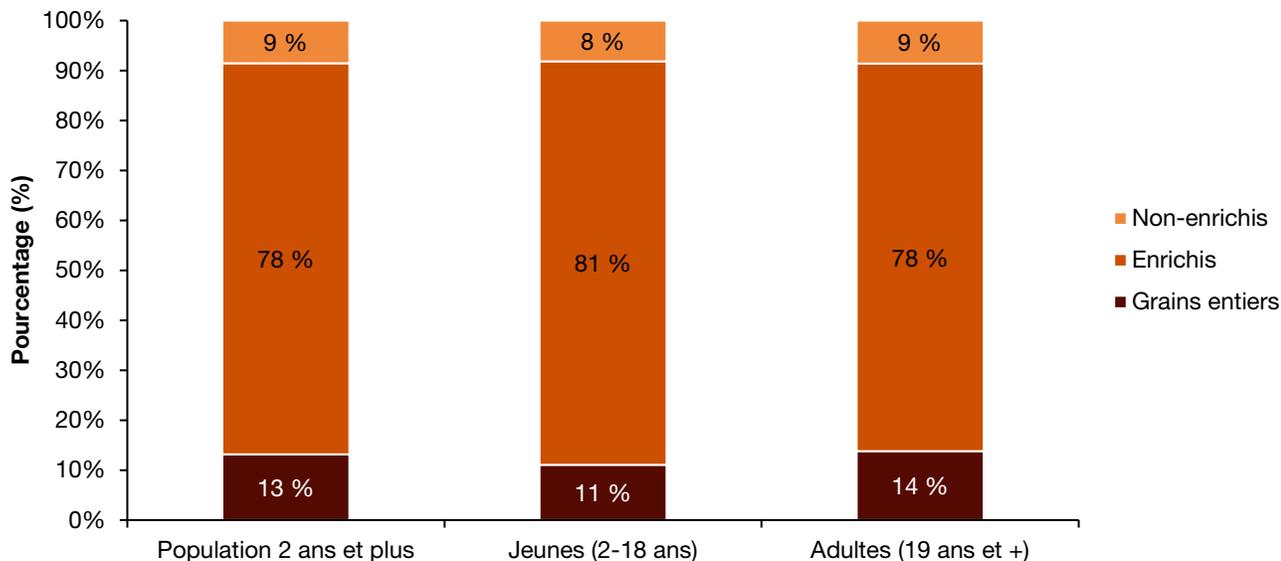
## Annexe 1 Figures complémentaires sur la répartition des portions classées en fonction de certaines suggestions du GAC de 2007

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<sup>†</sup>, 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)
<b>2-3 ans</b> (4 portions)	<b>4,6</b> (4,2-5,0)	<b>4,4</b> (4,0-4,8)	<b>39,1</b> (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)
<b>4-8 ans</b> (5 portions)	<b>5,1</b> (4,7-5,5)	<b>4,9</b> (4,5-5,3)	29,4 <sup>E</sup> (19,4-39,4)	<b>52,1</b> (42,5-61,6)	72,9 (65,3-80,5)	86,5 (80,8-92,3)	94,1 (90,3-97,9)
<b>9-13 ans</b> (6 portions)	<b>4,8</b> (4,5-5,2)	<b>4,6</b> (4,3-5,0)	34,4 (25,6-43,2)	58,1 (49,9-66,3)	<b>77,0</b> (69,7-84,3)	89,2 (83,7-94,6)	95,4 (92,0-98,9)
<b>M 14-18 ans</b> (8 portions)	<b>5,0</b> (4,5-5,5)	<b>4,8</b> (4,3-5,4)	30,7 <sup>E</sup> (19,5-42,0)	53,4 (41,7-65,2)	73,6 (63,7-83,5)	87,5 (80,3-94,7)	<b>94,7</b> (90,1-99,2)
<b>F 14-18 ans</b> (7 portions)	<b>4,5</b> (4,0-4,9)	<b>4,2</b> (3,8-4,7)	43,1 (32,7-53,6)	66,5 (56,9-76,2)	83,2 (75,4-90,9)	<b>92,7</b> (87,6-97,7)	97,1 (94,2-99,9)
<b>M 19-50 ans</b> (8-10 portions)	<b>5,5</b> (5,0-5,9)	<b>5,1</b> (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)	<b>84,9</b> (78,8-91,0)
<b>F 19-50 ans</b> (7-8 portions)	<b>5,2</b> (4,7-5,8)	<b>5,0</b> (4,4-5,5)	29,8 <sup>E</sup> (17,8-41,8)	50,5 (39,3-61,7)	68,7 (57,8-79,5)	<b>81,6</b> (72,3-90,9)	90,2 (83,5-96,8)
<b>M 51+</b> (7 portions)	<b>5,0</b> (4,5-5,5)	<b>4,6</b> (4,1-5,1)	38,3 (29,9-46,8)	56,7 (47,7-65,6)	71,4 (62,6-80,2)	<b>82,0</b> (74,2-89,8)	89,2 (83,0-95,5)
<b>F 51+</b> (7 portions)	<b>5,0</b> (4,7-5,4)	<b>4,8</b> (4,4-5,2)	33,2 <sup>E</sup> (22,2-44,2)	53,9 (45,7-62,1)	71,9 (64,1-79,7)	<b>84,5</b> (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<sup>†</sup>, 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)
<b>2-3 ans</b> (4 portions)	<b>3,5</b> <b>(3,1-3,8)</b>	<b>3,3</b> <b>(3,0-3,6)</b>	<b>68,3</b> <b>(59,5-77,1)</b>	85,9 (79,7-92,2)	94,4 (90,8-98)	97,7 (95,9-99,6)	99,3 (98,6-100)
<b>4-8 ans</b> (5 portions)	<b>3,7</b> <b>(3,4-4,1)</b>	<b>3,6</b> <b>(3,2-3,9)</b>	62,1 (53,2-71,1)	<b>81,9</b> <b>(75,0-88,7)</b>	92,8 (88,5-97,2)	97,4 (95,1-99,7)	99,2 (98,1-100)
<b>9-13 ans</b> (6 portions)	<b>3,6</b> <b>(3,3-3,9)</b>	<b>3,4</b> <b>(3,1-3,7)</b>	65,1 (57,0-73,2)	83,9 (77,5-90,4)	<b>93,7</b> <b>(89,6-97,8)</b>	97,9 (95,7-100)	99,4 (98,3-100)
<b>M 14-18 ans</b> (8 portions)	<b>3,5</b> <b>(3,1-3,8)</b>	<b>3,3</b> <b>(3-3,7)</b>	67,5 (57,9-77,2)	85,9 (79,1-92,7)	94,9 (90,8-99,0)	98,3 (96,3-100)	<b>99,4</b> <b>(98,5-100)</b>
<b>F 14-18 ans</b> (7 portions)	<b>3,3</b> <b>(2,9-3,7)</b>	<b>3,1</b> <b>(2,7-3,5)</b>	72,3 (63,2-81,4)	88,3 (82,2-94,4)	95,7 (92,4-99,0)	<b>98,6</b> <b>(97,0-100)</b>	99,6 (98,9-100)
<b>M 19-50 ans</b> (8-10 portions)	<b>4,3</b> <b>(3,9-4,8)</b>	<b>4,0</b> <b>(3,6-4,4)</b>	50,2 (42,0-58,5)	67,8 (60,2-75,4)	80,3 (73,2-87,3)	89,0 (83,2-94,7)	<b>93,9</b> <b>(89,8-98,1)</b>
<b>F 19-50 ans</b> (7-8 portions)	<b>4,4</b> <b>(3,9-4,8)</b>	<b>4,2</b> <b>(3,7-4,6)</b>	45,5 (32,8-58,1)	68,6 (57,7-79,5)	84,0 (75,0-92,9)	<b>92,7</b> <b>(86,7-98,7)</b>	97,0 (93,6-100)
<b>M 51+</b> (7 portions)	<b>4,4</b> <b>(3,9-4,9)</b>	<b>4,0</b> <b>(3,5-4,5)</b>	49,7 (40,2-59,2)	67,4 (57,9-76,8)	80,0 (71,5-88,6)	<b>88,4</b> <b>(81,5-95,2)</b>	93,5 (88,6-98,4)
<b>F 51+</b> (7 portions)	<b>4,5</b> <b>(4,1-4,8)</b>	<b>4,3</b> <b>(3,9-4,6)</b>	42,9 (31,6-54,3)	66,2 (57,6-74,9)	83,0 (75,5-90,5)	<b>92,4</b> <b>(87,0-97,9)</b>	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<sup>†</sup>, 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)
<b>2-3 ans</b> (3 portions)	<b>4,0</b> <b>(3,7-4,3)</b>	<b>4,0</b> <b>(3,7-4,3)</b>	51,1 <sup>E</sup> (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)
<b>4-8 ans</b> (4 portions)	<b>5,6</b> <b>(5,3-5,9)</b>	<b>5,5</b> <b>(5,2-5,8)</b>	<b>F</b>	32,5 <sup>E</sup> (17,6-47,4)	66,1 (51,8-80,5)	88,8 (79,2-98,4)	97,3 (93,2-100)
<b>9-13 ans</b> (6 portions)	<b>6,8</b> <b>(6,4-7,2)</b>	<b>6,7</b> <b>(6,3-7,1)</b>	F	F	<b>29,2<sup>E</sup></b> (13,1-45,3)	59,0 (43,6-74,5)	82,7 (71,1-94,4)
<b>M 14-18</b> (7 portions)	<b>7,9</b> <b>(7,3-8,5)</b>	<b>7,8</b> <b>(7,3-8,4)</b>	F	F	F	<b>27,6<sup>E</sup></b> (9,7-45,5)	54,0 <sup>E</sup> (34,3-73,8)
<b>F 14-18</b> (6 portions)	<b>5,7</b> <b>(5,2-6,2)</b>	<b>5,6</b> <b>(5,1-6,1)</b>	F	F	<b>63,6</b> (44,9-82,3)	86,5 (75,3-97,7)	96,4 (91,9-100)
<b>M 19-50</b> (8 portions)	<b>6,8</b> <b>(6,3-7,4)</b>	<b>6,7</b> <b>(6,2-7,2)</b>	F	F	32,1 <sup>E</sup> (14,3-49,9)	57,7 (40,2-75,2)	<b>77,7</b> (62,3-93,1)
<b>F 19-50</b> (6-7 portions)	<b>5,2</b> <b>(4,8-5,6)</b>	<b>5,0</b> <b>(4,6-5,4)</b>	26,3 (18,0-34,5)	49,7 (40,3-59,1)	<b>70,7</b> (61,6-79,7)	84,6 (77,3-91,9)	92,8 (88,1-97,6)
<b>M 51+</b> (7 portions)	<b>6,0</b> <b>(5,6-6,4)</b>	<b>5,9</b> <b>(5,4-6,3)</b>	F	26,3 <sup>E</sup> (10,4-42,1)	53,3 (37,3-69,3)	<b>76,3</b> (60,9-91,7)	90,3 (79,6-100)
<b>F 51+</b> (6 portions)	<b>4,8</b> <b>(4,5-5,1)</b>	<b>4,6</b> <b>(4,3-4,9)</b>	34,9 (27,7-42,1)	59,4 (51,5-67,3)	<b>78,7</b> (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<sup>†</sup>, 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)
<b>2-3 ans</b> (2 portions)	<b>2,8</b> <b>(2,5-3,0)</b>	<b>2,6</b> <b>(2,3-2,8)</b>	6,1 <sup>E</sup> (2,8-9,3)	<b>32,0</b> (24,8-39,2)	62,4 (55,6-69,2)	83,8 (78,9-88,6)	93,7 (90,9-96,5)
<b>4-8 ans</b> (2 portions)	<b>2,5</b> <b>(2,3-2,8)</b>	<b>2,4</b> <b>(2,1-2,6)</b>	7,3 <sup>E</sup> (2,7-11,9)	<b>37,4</b> (29,2-45,7)	69,0 (62,2-75,8)	87,7 (83,4-91,9)	95,9 (93,8-98,1)
<b>9-13 ans</b> (3-4 portions)	<b>2,4</b> <b>(2,2-2,7)</b>	<b>2,3</b> <b>(2-2,5)</b>	8,9 <sup>E</sup> (4,4-13,5)	40,8 (33,3-48,3)	<b>71,3</b> (65,2-77,3)	89,0 (85,4-92,6)	96,4 (94,5-98,2)
<b>M 14-18</b> (3-4 portions)	<b>2,3</b> <b>(2,0-2,7)</b>	<b>2,2</b> <b>(1,8-2,5)</b>	11,5 <sup>E</sup> (4,3-18,6)	44,2 (32,1-56,3)	<b>74,5</b> (65,8-83,1)	91,1 (86,6-95,6)	97,2 (95,3-99,1)
<b>F 14-18</b> (3-4 portions)	<b>1,9</b> <b>(1,6-2,1)</b>	<b>1,7</b> <b>(1,4-1,9)</b>	21,3 <sup>E</sup> (13,4-29,3)	62,4 (52,8-72)	<b>86,3</b> (80,7-91,9)	96,0 (93,4-98,5)	99,0 (98-99,9)
<b>M 19-50</b> (2 portions)	<b>2,2</b> <b>(1,9-2,5)</b>	<b>2,0</b> <b>(1,7-2,3)</b>	F	<b>51,6</b> (40,4-62,7)	78,3 (69,1-87,5)	91,8 (86,3-97,4)	96,8 (93,8-99,8)
<b>F 19-50</b> (2 portions)	<b>1,8</b> <b>(1,6-2,0)</b>	<b>1,7</b> <b>(1,5-1,9)</b>	16,1 <sup>E</sup> (7,0-25,1)	<b>63,3</b> (54,9-71,7)	89,9 (84,8-94,9)	97,9 (96,0-99,9)	99,7 (99,1-100)
<b>M 51+</b> (3 portions)	<b>1,7</b> <b>(1,5-1,9)</b>	<b>1,5</b> <b>(1,3-1,7)</b>	27,3 <sup>E</sup> (16,5-38,0)	70,1 (62,5-77,6)	<b>89,7</b> (84,2-95,2)	96,7 (94,0-99,5)	99,1 (98,0-100)
<b>F 51+</b> (3 portions)	<b>1,5</b> <b>(1,4-1,7)</b>	<b>1,4</b> <b>(1,3-1,6)</b>	26,0 <sup>E</sup> (16,5-35,5)	75,8 (69,6-82)	<b>95,3</b> (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<sup>†</sup>, 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)
<b>2-3 ans</b> (1 portion)	<b>1,2</b> <b>(1,0-1,3)</b>	<b>1,2</b> <b>(1,0-1,3)</b>	<b>F</b>	97,4 (93,1-100)	100 (99,8-100)	100 (100-100)
<b>4-8 ans</b> (1 portion)	<b>1,6</b> <b>(1,4-1,8)</b>	<b>1,6</b> <b>(1,4-1,7)</b>	<b>F</b>	83,6 (68,0-99,2)	99,7 (98,2-100)	100 (99,9-100)
<b>9-13 ans</b> (1-2 portions)	<b>1,8</b> <b>(1,6-1,9)</b>	<b>1,8</b> <b>(1,6-1,9)</b>	<b>F</b>	69,6 (51,5-87,7)	99,0 (96,2-100)	100 (99,8-100)
<b>M 14-18</b> (3 portions)	<b>2,4</b> <b>(2,1-2,7)</b>	<b>2,4</b> <b>(2,0-2,7)</b>	F	F	<b>86,7</b> (71,2-100)	99,4 (97,0-100)
<b>F 14-18</b> (2 portions)	<b>1,7</b> <b>(1,5-1,9)</b>	<b>1,6</b> <b>(1,4-1,8)</b>	F	<b>77,1</b> (58,7-95,5)	99,4 (97,2-100)	100 (99,8-100)
<b>M 19-50</b> (3 portions)	<b>3,2</b> <b>(3,0-3,5)</b>	<b>3,1</b> <b>(2,9-3,4)</b>	F	F	<b>43,4</b> (29,6-57,2)	80,5 (70,4-90,6)
<b>F 19-50</b> (2 portions)	<b>2,1</b> <b>(2,0-2,3)</b>	<b>2,1</b> <b>(1,9-2,3)</b>	F	<b>43,3<sup>E</sup></b> (20,6-65,9)	94,1 (86,6-100)	99,8 (99,0-100)
<b>M 51+</b> (3 portions)	<b>2,8</b> <b>(2,6-3,0)</b>	<b>2,7</b> <b>(2,5-2,9)</b>	F	16,7 <sup>E</sup> (6,0-27,4)	<b>61,6</b> (51,8-71,5)	90,4 (83,2-97,6)
<b>F 51+</b> (2 portions)	<b>1,9</b> <b>(1,7-2,0)</b>	<b>1,9</b> <b>(1,7-2,0)</b>	F	<b>61,7</b> (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.





Centre d'expertise  
et de référence

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)