

Rapports sur la santé

Changements dans la consommation de boissons au Canada

par Didier Garriguet

Date de diffusion : le 17 juillet 2019



Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Programme des services de dépôt

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur | 1-800-565-7757 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie 2019

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Changements dans la consommation de boissons au Canada

par Didier Garriguet

Résumé

Contexte : La consommation de boissons, plus particulièrement de l'eau, est essentielle à une saine alimentation. Le Guide alimentaire canadien (GAC) de 2007 formule des recommandations précises sur la consommation d'eau, de jus de fruits, de lait et de boissons à densité énergétique élevée. Les comparaisons précédentes des données nutritionnelles de 2004 et de 2015 montrent que le changement des habitudes de consommation de boissons peut expliquer certains des changements dans l'apport énergétique et l'apport en sucres observés dans la population canadienne. La présente étude a pour objectif de décrire les changements survenus dans la consommation de boissons de 2004 à 2015 ainsi que les liens entre ces changements et les recommandations formulées dans le GAC de 2007.

Données et méthodes : Les données proviennent de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015. Pour estimer tout changement de la proportion de Canadiens ayant consommé une boisson la journée précédente et de la quantité consommée, on a examiné 19 catégories de boissons établies selon les catégories du Bureau des sciences de la nutrition. La classification du GAC a servi à estimer la part relative de la consommation de jus par rapport aux portions totales de légumes et de fruits ainsi que la consommation de lait des sous-groupes de lait. La méthode du National Cancer Institute a été utilisée pour estimer la consommation habituelle.

Résultats : La consommation d'eau était plus élevée en 2015 qu'en 2004. La consommation de lait, de jus de fruits et de boissons à densité énergétique élevée comme les boissons aux fruits et les boissons gazeuses était moins élevée en 2015. Les changements dans la consommation d'eau, de boissons gazeuses et de boissons aux fruits reflètent principalement le changement de la proportion de Canadiens qui ont consommé ces boissons particulières la journée précédant leur déclaration, tandis que les changements dans la consommation de lait et de jus de fruits reflètent principalement le changement de la quantité consommée. En 2015, la majorité de la population consommait plus de légumes et de fruits entiers que de jus, ce qui correspond aux recommandations du GAC de 2007.

Interprétation : Les habitudes de consommation de boissons au Canada ont changé de 2004 à 2015. Certains de ces changements correspondent aux recommandations du GAC de 2007, le guide alimentaire qui était disponible au moment de l'enquête de 2015.

Mots clés : aliments, apport alimentaire, eau, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, jus de fruits, lait, nutrition

DOI : <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x201900700003-fra>

La consommation de boissons, plus particulièrement de l'eau, est essentielle à une alimentation saine¹. Non seulement les boissons permettent de s'hydrater, mais elles peuvent également être une source importante d'énergie, de vitamines et de minéraux, selon le type de boissons consommées. Pour la première fois en plus d'une décennie, la consommation d'aliments et de boissons a été mesurée dans le cadre d'un rappel alimentaire de 24 heures lors de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (ESCC – Nutrition) de 2015. Les comparaisons précédentes entre l'ESCC – Nutrition de 2004 et l'ESCC – Nutrition de 2015 montrent que les changements dans l'apport énergétique² et l'apport en sucres totaux³ peuvent s'expliquer en partie par un changement des habitudes de consommation de boissons.

Il existait peu de recommandations sur la consommation de boissons lorsque l'enquête de 2015 a été menée. Le document intitulé *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* que Santé Canada a publié en 2011 (d'après le Guide alimentaire canadien de 2007)⁴ présente à tous les Canadiens les recommandations suivantes sur la consommation de boissons :

- Buvez de l'eau régulièrement.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 % ou à 2 % de M.G. Consommez 500 ml de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D. Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

- Limitez la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides (gras), en sucre ou en sel (sodium) tels que : (...) l'alcool, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et pour sportifs, les boissons sucrées chaudes ou froides.

Ces recommandations correspondent en grande partie au Guide alimentaire canadien (GAC) et aux *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation* publiés en 2019⁵ :

- L'eau devrait être la boisson de premier choix.
- Les boissons et les aliments transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière.
- Pour aider à réduire l'apport en sucres libres, la plus grande partie des sucres totaux devrait provenir d'aliments à haute valeur nutritive, comme les légumes ou les fruits entiers ou coupés et le lait non sucré.

Aucune quantification n'est disponible en ce moment, et le lait a été regroupé dans la catégorie des aliments protéinés.

Les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation* comportent maintenant des recommandations particulières sur la consommation d'alcool^{5,6}. Il existe aussi des recommandations sur la consommation de caféine⁷, mais elles ne font pas partie du GAC.

Ce que l'on sait déjà sur le sujet

- Les premières comparaisons des données nutritionnelles de 2004 et de 2015 montrent que les changements des habitudes de consommation de boissons peuvent expliquer certains des changements dans l'apport énergétique et l'apport en sucres observés dans la population canadienne.
- Les données sur les aliments disponibles au Canada indiquent que la disponibilité de la bière, des boissons gazeuses, de tous les types de lait, du jus de pomme et du jus d'orange a diminué de 2004 à 2015.

Ce qu'apporte l'étude

- La consommation d'eau était plus élevée en 2015, et l'eau a contribué plus à l'hydratation en 2015 qu'en 2004.
- La consommation de lait écrémé, 1 % ou 2 % était inférieure à la quantité recommandée de 500 ml, ou deux portions, par jour. Ce résultat a été observé dans les deux années d'enquête, mais la consommation moyenne était moins élevée en 2015 comparativement à 2004.
- La consommation de jus de fruits était moins élevée en 2015 qu'en 2004, et moins de 40 % de la population a consommé plus de jus de fruits que de fruits entiers.
- La consommation de boissons à densité énergétique élevée, particulièrement les boissons gazeuses régulières et les boissons aux fruits, était moins élevée en 2015 qu'en 2004, principalement en raison du changement de la proportion de la population qui avait consommé ce type de boissons la journée précédente.

Bien qu'aucune autre enquête représentative à l'échelle nationale et comportant un rappel alimentaire de 24 heures n'ait été menée entre 2004 et 2015, d'autres données peuvent servir à expliquer les récentes tendances en matière de con-

sommation de boissons. Les données sur les aliments disponibles au Canada⁸ indiquent qu'il y a eu une diminution de la disponibilité de la bière, des boissons gazeuses, de tous les types de lait, du jus de pomme et du jus d'orange de 2004 à 2015. L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) a permis de recueillir des données sur la fréquence de la consommation d'un certain nombre de boissons. L'ECMS révèle qu'entre les périodes de 2007 à 2009 et de 2014 à 2015, la fréquence de la consommation des boissons gazeuses, des jus et du lait a aussi diminué⁹.

Les données existantes sur les tendances en matière de consommation de boissons sont présentées par habitant, elles portent sur un nombre limité de boissons ou elles tiennent compte de la fréquence au lieu de la quantité. Les estimations ne sont pas comparées directement aux recommandations existantes. Une enquête sur la nutrition qui comporte un rappel alimentaire de 24 heures permet une analyse plus détaillée des boissons consommées, de la fréquence de consommation, de la quantité consommée et, plus particulièrement, des caractéristiques des consommateurs.

Pour mieux comprendre les répercussions globales de la consommation de boissons sur les changements observés dans l'apport énergétique et l'apport en sucres, la présente étude a pour objectif de décrire en détail les changements survenus dans la consommation de boissons de 2004 à 2015 ainsi que les liens entre ces changements et les recommandations formulées dans le GAC de 2007. En plus de la contribution de la consommation de boissons à l'apport énergétique et à l'apport en sucres totaux, on y décrit la contribution des boissons à l'apport en eau (eau de sources alimentaires) et à l'apport en certains éléments nutritifs.

Méthodes

Sources de données

L'ESCC – Nutrition de 2004 et celle de 2015 ont permis de recueillir des renseignements sur la consommation d'aliments et de boissons dans le cadre d'un rappel alimentaire de 24 heures.

La population cible était composée des résidents de logements privés ayant plus de 0 an en 2004 et plus de 1 an en 2015. Les deux enquêtes excluaient les membres de la force régulière des Forces canadiennes, les personnes vivant dans les territoires, les réserves ou d'autres peuplements autochtones, les personnes vivant en établissement, les résidents de certaines régions éloignées ainsi que tous les résidents (militaires et civils) des bases des Forces canadiennes.

Un total de 35 107 personnes ont participé au premier rappel alimentaire de 24 heures en 2004, et 20 487 y ont participé en 2015. De plus, 10 786 personnes (en 2004) et 7 608 personnes (en 2015) ont participé à un deuxième rappel qui a eu lieu 3 à 10 jours plus tard pour permettre d'estimer la consommation habituelle et la variance intra-individuelle. Les données ont principalement été recueillies en personne pour le premier rappel et par entrevue téléphonique pour le deuxième rappel. En 2004, les taux de réponse étaient de 76,5 % pour le premier rappel et de 72,8 % pour le deuxième. En 2015, les taux de réponse étaient de 61,6 % pour le premier rappel et de 72,0 % pour le deuxième.

Pour qu'elles soient représentatives de la population canadienne à l'échelle nationale et provinciale, on a pondéré les deux enquêtes afin de tenir compte du plan d'échantillonnage et de la non-réponse. Le détail du plan d'échantillonnage, de l'échantillon et de la collecte de données est disponible en ligne^{10,11}.

Consommation de boissons

On a demandé aux participants à l'enquête d'indiquer tout ce qu'ils avaient mangé et bu au cours des 24 heures précédant l'entrevue. Pour maximiser la remémoration, les deux enquêtes ont eu recours à l'Automated Multiple-Pass Method¹², qui comprend les cinq éléments suivants : 1) une liste rapide des aliments dont les gens se souviennent facilement, 2) des questions supplémentaires sur des aliments couramment oubliés, 3) des regroupements selon l'heure et l'occasion où les aliments sont consommés, 4) des questions détaillées

sur les aliments mentionnés précédemment (notamment la portion) et 5) une vérification finale.

On s'est servi d'un livret de modèles de portions pour montrer aux personnes interrogées des images d'assiettes, de bols, de verres et de tasses afin d'accroître l'exactitude de la déclaration des portions d'aliments et de boissons; en 2004, les plats étaient présentés sous forme de dessins, mais on les a remplacés par des photographies en 2015. En général, les portions normalisées de 2015 étaient inférieures à celles de 2004, particulièrement pour les bols, les verres et les tasses¹⁰.

On peut classer les boissons en utilisant les catégories d'aliments fondées sur la classification du Bureau des sciences de la nutrition (BSN) ou sur la classification à quatre chiffres du GAC¹³. Les résultats découlant de ces deux systèmes de classification peuvent varier en raison de la manière de coder les recettes dans le GAC. La classification du BSN est un système détaillé d'une grande précision dont un des groupes comprend une recette complète de boisson. Dans la présente analyse, on a utilisé le système de classification du BSN pour décrire la fréquence, la quantité et l'apport nutritionnel (y compris la teneur en eau, ou en eau de sources alimentaires, et l'apport énergétique) des boissons. La classification du GAC a servi à estimer la contribution des diverses boissons à un groupe du GAC.

La classification de 2015 du BSN (le premier système de classification utilisé dans la présente étude) a permis de classer les boissons dans les catégories suivantes : le lait blanc écrémé, 1 % ou 2 %, liquide ou reconstitué; le lait entier, liquide ou reconstitué et lait aromatisé; les boissons à base de plante; le jus de légumes; le jus de fruits; les boissons gazeuses régulières; les boissons gazeuses hypocaloriques; les boissons aux fruits; les boissons pour sportifs; l'alcool et les digestifs; le vin; la bière et les coolers; les boissons alcoolisées; le thé; le café et l'eau, y compris l'eau vitaminée. On a fait la somme de toutes les catégories de boissons énumérées ci-dessus pour calculer le total des boissons et on y a inclus

trois autres catégories mineures pour les adultes : le lait évaporé (principalement ajouté au café), d'autres types de lait (y compris le babeurre, le lait de brebis et le lait de chèvre, mais non le lait maternel) et les boissons énergisantes. Chez les enfants de moins de 19 ans, il n'y avait pas de catégorie distincte pour le vin, l'alcool et les digestifs ainsi que les boissons alcoolisées, mais on a inclus toutes ces boissons dans la catégorie du total des boissons. Même si les catégories des boissons énergisantes, des boissons pour sportifs et de l'eau vitaminée n'existaient pas en 2004, on a utilisé la description des aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN) pour identifier ces boissons. Les préparations pour nourrissons, les substituts de repas liquides et les poudres de protéines ne sont pas inclus dans les boissons.

Le deuxième système de classification a été proposé par Santé Canada en 2014 en tant qu'outil de surveillance pour classer les aliments et les boissons selon le GAC de 2007¹³. On a d'abord classé les aliments et les boissons dans quatre groupes alimentaires : les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et ses substituts, et les viandes et leurs substituts. Par la suite, on a divisé les groupes en quatre niveaux en fonction des seuils pour la teneur en sodium, en lipides totaux, en gras saturés et en sucres. Les trois premiers niveaux aidaient à respecter les recommandations du GAC. Les sous-groupes des jus de légumes et des jus de fruits comprennent les jus de fruits (les sous-groupes 1132 et 1133) et les jus et les cocktails de légumes (les sous-groupes 1252 et 1253). Le groupe alimentaire du lait et de ses substituts comprend des sous-groupes pour les niveaux 1 et 2, qui comprennent le lait blanc écrémé, 1 % ou 2 % et les boissons à base de plante enrichies (les sous-groupes 3101 et 3102), et pour le niveau 3, qui comprend le lait entier et le lait aromatisé (le sous-groupe 3103). Le système de classification du GAC comporte également les dimensions normales de chaque article, de sorte que la quantité de grammes peut être convertie en portions. Comme les recommandations du GAC s'appliquent à la population âgée

de 2 ans et plus, les analyses qui reposaient sur le GAC ont été limitées à cette population.

Le FCEN de 2015 a été utilisé pour estimer l'apport énergétique, l'apport en eau (eau de sources alimentaires) et l'apport nutritionnel selon les données de l'ESCC – Nutrition de 2015¹⁴. La version 2001b (supplément) du FCEN a été utilisée dans l'ESCC – Nutrition de 2004. On a choisi des éléments nutritifs pour démontrer la variabilité de la contribution de différentes boissons à l'apport nutritionnel total de chaque élément nutritif.

Méthodes d'analyse

Des statistiques descriptives ont été utilisées pour présenter le pourcentage de la population qui avait consommé une boisson particulière le jour précédant l'entrevue, la consommation moyenne de cette boisson (pour toutes les personnes interrogées, y compris les non-consommateurs, ainsi que pour les consommateurs seulement), et la contribution relative (en pourcentage) de cette boisson à l'apport énergétique, à l'apport en eau (eau de sources alimentaires) et à l'apport nutritionnel. À cette étape, seul le premier rappel a été utilisé, puisque seules les moyennes sont présentées et l'apport quotidien moyen est le même que l'apport habituel moyen.

La méthode univariée du National Cancer Institute (NCI)^{15 à 17} a été appliquée aux deux rappels pour estimer la proportion de la population qui avait consommé plus de jus que de fruits et de légumes entiers (ou de fruits entiers seulement). Consommer plus de jus que de fruits et de légumes entiers (ou de fruits entiers seulement) représente un apport habituel supérieur à 50 % du ratio de portions de jus par rapport aux portions totales.

La méthode du NCI a d'abord servi à estimer la probabilité de consommer un aliment ou une boisson à l'aide d'une régression logistique, et ensuite, à estimer la quantité consommée à l'aide d'une régression linéaire. Les deux composantes de la méthode utilisent un effet propre à la personne qui peut être corrélé. Dans le cadre de ces analyses, les deux

années d'enquête ont été regroupées avec la fin de semaine et la séquence de rappels qui étaient inclus comme covariables dans les deux composantes du modèle. Les estimations pour chaque année ont été présentées séparément.

On a utilisé la méthode bootstrap pour estimer les intervalles de confiance, puisqu'elle tient compte de la nature complexe de l'enquête. Les comparaisons entre les années ont été effectuées à l'aide de tests t ayant différents niveaux de signification pour tenir compte des comparaisons multiples : $p < 0,05$ pour une comparaison simple, $p < 0,001$ pour

25 comparaisons (par exemple, pour tenir compte de toutes les boissons au sein d'un groupe d'âge) et $p < 0,0001$ pour 250 comparaisons (pour tenir compte de toutes les boissons et de tous les groupes d'âge).

Résultats

Chez les enfants de 1 à 13 ans (tableau 1), les boissons les plus consommées la journée précédant l'entrevue étaient l'eau, le lait, les jus de fruits, les boissons gazeuses régulières et les boissons aux fruits. Chez les jeunes de 14 à

18 ans, le thé (y compris le thé glacé) a remplacé les boissons aux fruits parmi les cinq boissons consommées le plus souvent en 2015. Les changements de la proportion de la population âgée de moins de 19 ans ayant consommé des boissons gazeuses régulières et des boissons aux fruits expliquent la plupart des changements dans les quantités consommées qui figurent dans le tableau 2. Les changements de portions (la quantité consommée en moyenne par les consommateurs) expliquent la plupart des changements dans les quantités de lait et de jus de fruits consommées. Le pour-

Tableau 1

Pourcentage de la population ayant consommé des boissons la journée précédente et quantité consommée, selon l'âge, l'année et le type de boisson, population à domicile âgée de 1 à 18 ans, Canada, territoires non compris, 2004 et 2015

Boisson	1 à 8 ans		9 à 13 ans		14 à 18 ans, garçons		14 à 18 ans, filles	
	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015
pourcentage								
Pourcentage de la population ayant consommé une boisson la journée précédente								
Eau	73,1	88,1***	75,5	90,5***	76,8	88,8***	73,7	86,5***
Lait écrémé, 1 % ou 2 %	60,8	52,9**	65,9	59,5*	60,3	58,2	51,9	44,1*
Lait entier et lait aromatisé	37,4	35,9	23,7	22,4	19,2	16,7	19,5	17,8
Jus de fruits	54,0	46,1**	42,8	38,7	38,1	37,7	38,6	24,8***
Boissons gazeuses régulières	14,1	6,3***	31,0	17,7***	52,3	29,8***	34,6	20,8***
Boissons aux fruits	36,8	14,4***	43,8	19,9***	32,1	14,1***	32,9	12,9***
Boissons énergisantes	0,9	F	2,6	1,7 ^E	2,8 ^E	6,0 ^{E*}	2,1 ^E	F
Boissons gazeuses hypocaloriques	1,6	F***	5,1	2,5 ^E	3,1	2,3 ^E	7,8	2,5 ^{E***}
Thé (y compris thé glacé)	5,9	5,4	10,7	13,8*	13,9	16,7	17,1	23,5
Café	F	F	1,7 ^E	2,6 ^E	9,0	14,4*	13,0	17,4
Boissons à base de plante	2,1	4,0*	1,5 ^E	1,8 ^E	F	F	1,1 ^E	3,4 ^{E*}
Jus de légumes	1,8	1,2 ^E	1,9 ^E	1,4 ^E	F	F	1,9 ^E	F
Bière et coolers	F	F	F	0,0	4,9 ^E	2,2 ^{E*}	2,4 ^E	F*
Total des boissons	98,7	99,8***	99,9	100,0	100,0	100,0	100,0	99,9
grammes								
Quantité consommée en grammes par consommateur								
Eau	411	508***	657	735*	1 016	1 131*	939	1 043
Lait écrémé, 1 % ou 2 %	399	360*	438	364***	519	411**	387	336*
Lait entier et lait aromatisé	446	366***	393	288***	550	368***	400	363
Jus de fruits	327	266***	373	313**	501	429	425	314***
Boissons gazeuses régulières	302	229*	422	376	718	543***	515	384***
Boissons aux fruits	332	277*	425	340***	556	432*	508	404*
Boissons énergisantes	374	283 ^E	614	521	701	664	387 ^E	607*
Boissons gazeuses hypocaloriques	224	95 ^{E**}	409	278*	508	418	470	379
Thé (y compris thé glacé)	313	249	390	316*	579	374**	471	306***
Café	194 ^E	F	244	244	429	371	403	304**
Boissons à base de plante	421	212***	379	258	500 ^E	437 ^E	292 ^E	215
Jus de légumes	255 ^E	233	276	264 ^E	F	346 ^E	394	530 ^E
Bière et coolers	F	F	358	0,0	1 201	709 ^{E*}	602 ^E	328 ^E
Total des boissons	1 106	977***	1 451	1 276***	2 175	1 901**	1 693	1 487**

^E à utiliser avec prudence

F trop peu fiable pour être publié

* valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,001$)

*** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,0001$)

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

Tableau 2
Quantité et contribution de certaines boissons à l'apport nutritionnel, selon l'année, le groupe d'âge, le sexe et le type de boisson, population à domicile âgée de 1 à 18 ans, Canada, territoires non compris, 2004 et 2015

	Total des boissons		Lait écrémé, 1 % ou 2 %		Lait entier et lait aromatisé		Jus de fruits		Boissons gazeuses		Boissons aux fruits	
	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015
1 à 8 ans, les deux sexes												
Quantité (grammes)	1 091,0	975,0***	243,0	190,0***	167,0	131,0**	176,6	122,5***	42,4	14,5***	122,2	40,0***
Proportion d'énergie (%)	22,6	17,6***	6,7	6,1	6,4	5,6	4,8	3,8***	1,0	0,4***	3,3	1,1***
Proportion de vitamine C (%)	65,2	51,0***	1,8	0,3***	1,3	0,6***	45,1	38,6**	0,0	0,0	16,3	10,0***
Proportion de calcium (%)	52,2	45,9***	29,0	25,0*	18,8	15,8*	1,5	2,2**	0,1	0,0***	1,1	0,4***
Proportion de vitamine D (%)	69,9	58,7***	42,2	33,8***	26,4	22,3*	0,0	1,3***	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	24,3	21,7**	10,9	10,0	13,1	11,5*	0,1	0,1*	F	F	0,1	0,0***
Proportion d'eau (humidité) (%)	66,8	63,5***	14,5	11,8***	9,6	7,9*	10,4	7,5***	2,5	0,9***	7,2	2,5***
Proportion de protéines (%)	22,8	18,7***	12,8	10,6**	8,5	6,9*	1,1	0,8***	0,0	0,0 ^{E*}	0,1	0,1***
Proportion de sucres (%)	45,6	36,6***	10,9	10,5	9,7	8,5	15	11,3***	3,6	1,2***	6,1	3,6***
9 à 13 ans, les deux sexes												
Quantité (grammes)	1 449,0	1 276,0***	289,0	217,0***	93,0	64,0***	159,9	121,0***	130,7	66,4***	186,3	67,6***
Proportion d'énergie (%)	19,0	14,8***	6,0	5,4	3,0	2,4*	3,3	3,1	2,4	1,4***	3,8	1,5***
Proportion de vitamine C (%)	61,6	53,7***	1,9	0,4***	0,9	1,1	36,6	36,1	0,0	0,0	21,6	14,0***
Proportion de calcium (%)	46,3	40,1***	32,0	27,4**	9,4	6,7**	1,4	2,4*	0,4	0,2***	1,5	0,5***
Proportion de vitamine D (%)	60,7	53,1***	47,7	40,4***	12,2	9,9*	0,0	1,6 ^{E***}	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	15,1	12,4***	9,8	8,4*	5,0	3,5**	0,1	0,1*	F	F	0,1	0,0***
Proportion d'eau (humidité) (%)	69,1	68,1	13,3	10,9**	4,0	3,0*	7,2	6,0*	6,0	3,4***	8,4	3,4***
Proportion de protéines (%)	16,7	13,6***	11,8	9,9**	3,6	2,6**	1,0	0,7***	0,0	0,0 ^{E***}	0,1	0,1*
Proportion de sucres (%)	43,4	38,5***	10,3	10,4	5,4	5,1	9,0	9,6	9,0	5,0***	7,9	5,3**
14 à 18 ans, garçons												
Quantité (grammes)	2 175,0	1 901,0**	313,0	239,0*	106,0	62,0*	191,1	161,5	375,3	161,6***	178,4	61,2***
Proportion d'énergie (%)	20,9	15,9***	5,1	4,9	2,7	1,9*	3,0	3,2	5,3	2,7***	2,8	1,1***
Proportion de vitamine C (%)	60,9	57,2	1,9	0,4***	0,9	0,9	41,1	38,9	0,0	0,0	15,7	12,4 ^E
Proportion de calcium (%)	44,3	38,8**	29,8	25,2*	9,1	5,4*	1,3	2,5*	0,9	0,4***	1,3	0,4 ^{E***}
Proportion de vitamine D (%)	56,5	46,7**	43,7	35,4*	12,2	7,5*	0,0	1,4 ^{E**}	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	13,5	11,7*	8,6	7,7	4,6	2,8*	0,1	0,1	0,0	F	0,1	0,0 ^{E***}
Proportion d'eau (humidité) (%)	74,5	72,9	10,3	8,5*	3,2	2,1**	6,2	5,7	12,3	5,8***	5,8	2,2***
Proportion de protéines (%)	14,0	10,9**	9,5	7,8*	3,0	1,8*	1,0	0,8	0,0	0,0 ^{E***}	0,1	0,1*
Proportion de sucres (%)	52,6	47,0*	9,2	10,4	5,1	4,4	8,0	10,6	22,3	11,8***	5,2	3,9
14 à 18 ans, filles												
Quantité (grammes)	1 693,0	1 486,0**	201,0	149,0*	78,0	64,0	164,1	77,9***	178,2	80,0***	167,4	52,0***
Proportion d'énergie (%)	19,7	15,9***	4,5	4,0	2,7	2,6	3,7	2,1***	3,5	1,9***	3,7	1,3***
Proportion de vitamine C (%)	61,1	57,2	1,4	0,3***	1,0	1,7	38,6	28,5**	0,0	0,0	18,7	11,7 ^E
Proportion de calcium (%)	42,8	38,8*	26,9	21,9*	9,2	7,5	1,5	1,4	0,6	0,3***	1,8	0,5 ^{E***}
Proportion de vitamine D (%)	55,5	46,7*	41,3	30,1**	12,7	9,9	0,0	F*	0,0	0,0	F	0,0
Proportion de gras saturés (%)	12,1	11,7	7,3	5,9*	4,1	3,3	0,1	0,1***	F	F	F	0,0 ^{E*}
Proportion d'eau (humidité) (%)	73,6	72,9	8,3	6,7*	3,0	2,7	6,7	3,5***	7,4	3,6***	6,8	2,4***
Proportion de protéines (%)	14,5	10,9***	9,3	7,2*	3,3	2,5	1,2	0,6***	0,0	0,0 ^{E***}	0,2 ^E	0,1 ^{E*}
Proportion de sucres (%)	47,3	47,0	8,0	8,0	5,4	6,0	9,9	6,7**	14,1	7,8***	7,4	4,5*

^E à utiliser avec prudence

F trop peu fiable pour être publié

* valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,05)

** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,001)

*** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,0001)

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

centage d'enfants et d'adolescents qui boivent de l'eau était supérieur à 85 % en 2015, comparativement à environ 75 % en 2004 (tableau 1).

Chez les adultes (tableau 3), l'eau est restée la boisson consommée le plus souvent la journée précédant l'entrevue. Comparativement à 2004, en 2015, le pourcentage de consommateurs d'eau

était au moins 7 points plus élevé dans toutes les catégories âge-sexe chez les adultes, le pourcentage de consommateurs de boissons gazeuses régulières et de boissons aux fruits était moins élevé chez les adultes de 19 à 50 ans, et le pourcentage de consommateurs de jus de fruits était moins élevé chez les adultes de 19 ans et plus. Pour le lait écrémé, 1 % ou 2 %, tant le pourcentage de con-

sommateurs que la quantité moyenne consommée étaient moins élevés en 2015 qu'en 2004. Enfin, le pourcentage de personnes qui avaient bu du thé, du café et toutes les boissons alcoolisées était relativement stable de 2004 à 2015.

Tableau 3

Pourcentage de la population ayant consommé des boissons la journée précédente et quantité consommée, selon l'âge, l'année et le type de boisson, population à domicile âgée de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004 et 2015

Boisson	19 à 50 ans, hommes		19 à 50 ans, femmes		51 à 70 ans		71 ans et plus	
	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015
pourcentage								
Pourcentage de la population ayant consommé une boisson la journée précédente								
Eau	76,8	86,3***	83,5	90,8***	77,1	84,5***	74,5	82,3***
Lait écrémé, 1 % ou 2 %	50,0	38,0***	55,3	44,3***	56,0	49,0***	67,1	55,2***
Lait entier et lait aromatisé	14,0	14,3	12,6	14,4	11,3	10,1	11,4	9,5
Jus de fruits	29,6	25,0*	29,6	22,2**	31,5	19,6***	36,2	28,5**
Boissons gazeuses régulières	36,1	23,6***	21,9	13,0***	17,6	13,3*	9,4	9,6
Boissons aux fruits	15,7	7,2***	15,7	7,6***	9,2	6,5*	12,7	9,4*
Boissons énergisantes	2,2	2,1 ^E	F	F	F	0,7 ^{E*}	F	F*
Boissons gazeuses hypocaloriques	7,6	6,4	11,3	6,9**	11,5	10,0	5,7	6,1
Thé (y compris thé glacé)	24,6	24,2	33,5	36,5	39,9	36,8	52,8	44,7**
Café	59,8	64,3*	55,2	57,6	76,6	73,3*	70,7	73,6
Boissons à base de plante	1,5 ^E	3,8 ^{E*}	3,5	5,3	2,6	4,5*	1,9 ^E	2,6 ^E
Jus de légumes	3,7	2,6 ^E	3,8 ^E	1,3 ^{E*}	5,3	2,3 ^{E***}	4,2	4,1
Bière et coolers	25,7	21,8	8,5	6,1*	13,3	12,6	6,3	6,7
Vin	7,0	6,9	10,5	9,9	16,1	16,2	12,0	15,0
Alcool et digestifs	4,1	3,4	2,1	2,4 ^E	3,7	3,4	4,0	3,8
Boissons alcoolisées	1,9 ^E	1,5 ^E	2,7	2,0 ^E	1,9	1,1 ^{E*}	1,6 ^E	1,7 ^E
Total des boissons	99,9	100,0	99,7	99,7	99,9	99,8	99,9	99,7
grammes								
Quantité consommée en grammes par consommateur								
Eau	1 204	1 266	1 245	1 103*	1 003	1 022*	790	746
Lait écrémé, 1 % ou 2 %	329	257**	275	196***	236	199**	243	206*
Lait entier et lait aromatisé	332	363	321	286	239	241	214	177
Jus de fruits	443	349**	342	283*	280	245*	223	237
Boissons gazeuses régulières	627	524**	500	416*	485	479	330	362
Boissons aux fruits	498	462	431	323**	339	270*	246	248
Boissons énergisantes	838	719 ^E	500	675 ^E	453	760*	441 ^E	571
Boissons gazeuses hypocaloriques	639	557	530	462	461	509	419	411
Thé (y compris thé glacé)	499	517	488	429*	503	449*	484	407***
Café	632	554**	572	449***	551	520*	443	411
Boissons à base de plante	F	228	272	196*	267	204	218	229
Jus de légumes	360	296	229	302	288	276	225	220
Bière et coolers	994	930	616	574	778	746	544	571
Vin	356	303	273	244	265	322*	188	248*
Alcool et digestifs	128	210 ^E	188 ^E	184 ^E	91	182 ^{E*}	70	81
Boissons alcoolisées	547 ^E	446 ^E	454	441	347	365	200	292 ^E
Total des boissons	2 461	2 279**	2 175	1 817***	1 995	1 893**	1 591	1 488*

^E à utiliser avec prudence

F trop peu fiable pour être publié

* valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,05$)

** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,001$)

*** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,0001$)

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

Éléments nutritifs

Au sein de la population âgée de moins de 19 ans, la contribution du total des boissons à l'apport énergétique quotidien était de 4 à 5 points de pourcentage moins élevée en 2015 qu'en 2004 (tableau 2) pour tous les groupes âge-sexe. Cette baisse est principalement attribuable à la baisse de la contribution énergétique des boissons gazeuses régulières et des boissons aux fruits. Chez les adultes de 19 à 50 ans (tableau 4), l'apport énergétique quotidien du total des boissons a aussi

diminué d'environ 3 points de pourcentage, le lait faible en gras, les boissons gazeuses régulières et les boissons aux fruits ayant le plus contribué à la baisse. Cette tendance n'a pas été observée chez les adultes de 51 ans et plus. L'apport en sucres des boissons a suivi les mêmes tendances que l'apport énergétique selon l'âge et le sexe.

Dans les deux années d'enquête, les boissons, principalement les jus de fruits, ont fourni la majorité de la vitamine C à la

population, c'est-à-dire un apport de plus de 50 % chez les personnes de moins de 19 ans (tableau 2) et de plus de 25 % chez les adultes de 19 ans et plus (tableau 4). Cette proportion était plus faible en 2015 chez tous les groupes d'âge, sauf chez les adultes de 71 ans et plus. De même, les boissons, notamment le lait, ont fourni la majorité de la vitamine D à la population, soit un apport de plus de 45 % chez les enfants et les adolescents de moins de 19 ans et un apport de plus de 25 %

Tableau 4
Quantité et contribution de certaines boissons à l'apport nutritionnel, selon l'année, le groupe d'âge, le sexe et le type de boisson, population à domicile âgée de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004 et 2015

	Total des boissons		Lait écrémé, 1 % ou 2 %		Lait entier et lait aromatisé		Jus de fruits		Boissons gazeuses		Boissons aux fruits	
	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015	2004	2015
19 à 50 ans, hommes												
Quantité (grammes)	2 458,0	2 279,0*	164,0	97,0***	46,3	51,7	131,0	87,2**	226,6	123,7***	78,3	33,4E***
Proportion d'énergie (%)	18,1	15,6**	2,9	2,0***	1,3	1,8 ^E	2,3	1,8*	3,6	2,2***	1,3	0,6E***
Proportion de vitamine C (%)	46,6	41,5	1,2	0,2***	0,5	1,7E*	33,2	25,5*	0,0	0,0	9,3	9,1 ^E
Proportion de calcium (%)	34,5	29,2**	20,3	12,9***	5,1	5,9	1,1	1,6	0,7	0,3***	0,7	0,3E***
Proportion de vitamine D (%)	38,6	31,7**	29,6	19,3***	6,9	8,1	0,0	0,9E**	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	7,9	8,1	4,7	3,2***	2,4	3,0 ^E	0,1	0,1	F	F	0,0	0,0E**
Proportion d'eau (humidité) (%)	74,9	75,7	4,7	3,0***	1,2	1,5	3,7	2,6*	6,5	3,8***	2,2	1,0E***
Proportion de protéines (%)	9,0	7,4*	5,2	3,3***	1,4	1,6 ^E	0,7	0,5*	0,0	0,0E***	0,0	0,0 ^E
Proportion de sucres (%)	43,9	40,0*	6,6	5,2*	3,2	4,8 ^E	8,0	7,5	18,5	12,1***	3,6	3,0 ^E
19 à 50 ans, femmes												
Quantité (grammes)	2 169,0	1 813,0***	152,0	87,0***	40,4	41,0	101,2	63,0***	109,4	54,2***	67,6	24,5***
Proportion d'énergie (%)	16,2	12,9***	3,6	2,4***	1,5	1,8	2,4	1,8*	2,3	1,3***	1,5	0,6***
Proportion de vitamine C (%)	41,9	33,4**	1,2	0,1***	0,6	1,8E*	28,7	20,4***	0,0	0,0	9,3	5,7**
Proportion de calcium (%)	35,5	31,5**	21,8	14,2***	5,2	5,5	1,2	1,6	0,4	0,2***	0,6	0,2E***
Proportion de vitamine D (%)	41,3	34,6*	31,3	20,6***	6,9	7,6	0,0	0,6 ^E *	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	9,4	8,7	5,6	4,0**	2,7	2,7	0,1	0,1 ^E	F	F	0,0	0,0***
Proportion d'eau (humidité) (%)	76,1	74,2*	5,0	3,3***	1,2	1,4	3,2	2,3**	3,6	2,1***	2,2	0,9***
Proportion de protéines (%)	10,6	8,5***	6,7	4,1***	1,7	1,7	0,8	0,8 ^E	0,0	0,0E***	0,1	0,0*
Proportion de sucres (%)	37,6	33,3**	7,7	5,7***	3,3	4,6E*	7,0	6,5	11,1	6,5***	4,0	2,8*
51 à 70 ans												
Quantité (grammes)	1 994,0	1 890,0*	132,0	97,0***	27,0	24,2	88,3	47,9***	85,5	63,9*	31,1	17,7***
Proportion d'énergie (%)	14,2	13,2*	3,1	2,5**	0,9	1,0	2,1	1,2***	1,7	1,4*	0,7	0,4***
Proportion de vitamine C (%)	33,9	26,8***	1,1	0,1***	0,3	1,0E*	24,1	17,0***	0,0	0,0	5,6	4,7
Proportion de calcium (%)	32,4	29,7*	20,6	15,8***	3,7	3,1	1,0	1,5*	0,3	0,2**	0,3	0,2 ^E
Proportion de vitamine D (%)	29,1	27,2	23,3	19,5*	3,9	3,7	0,0	1,0E***	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	7,4	6,5*	4,9	3,9*	1,8	1,5	0,1	0,0***	F	F	0,0	0,0*
Proportion d'eau (humidité) (%)	72,4	73,7*	4,5	3,5***	0,9	0,8	2,9	1,7***	2,9	2,3*	1,0	0,6**
Proportion de protéines (%)	8,5	7,4**	5,4	4,3***	1,0	1,0	0,6	0,4***	0,0	0,0E**	0,0 ^E	0,0
Proportion de sucres (%)	30,6	27,1*	7,1	6,2*	2,1	2,7	7,0	4,5***	8,8	7,0*	2,6	1,9*
71 ans et plus												
Quantité (grammes)	1 589,0	1 484,0*	163,0	114,0***	24,4	16,7*	80,5	67,7*	31,2	34,7	31,3	23,3*
Proportion d'énergie (%)	12,7	12,4	4,5	3,3**	0,9	0,7	2,2	2,0	0,7	0,9	0,9	0,7*
Proportion de vitamine C (%)	36,5	36,8	1,5	0,2***	0,4 ^E	0,3 ^E	26,0	24,8	0,0	0,0	6,9	7,5
Proportion de calcium (%)	37,7	31,5***	27,6	20,4***	3,7	2,4*	1,1	2,1***	0,1	0,1	0,3	0,3 ^E
Proportion de vitamine D (%)	32,7	30,8	27,7	24,7	3,5	2,9	0,0	1,4E***	0,0	0,0	0,0	0,0
Proportion de gras saturés (%)	10,1	6,9***	7,2	5,3**	2,1	1,1**	0,1	0,1*	F	0,0	0,0	0,0*
Proportion d'eau (humidité) (%)	69,0	70,5*	6,6	5,0**	0,9	0,7*	3,2	2,9	1,3	1,5	1,2	1,0
Proportion de protéines (%)	10,7	8,8*	7,8	6,0*	1,1	0,7*	0,7	0,6	0,0	F*	0,0	0,0 ^E
Proportion de sucres (%)	25,8	26,7	9,3	7,6*	1,8	1,7	6,6	6,9	3,3	4,3	3,1	2,7

^E à utiliser avec prudence

F trop peu fiable pour être publié

* valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,05)

** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,001)

*** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,0001)

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

chez les adultes de 19 ans et plus. Le lait constituait aussi la plus grande part de la contribution des boissons à l'apport quotidien en protéines et en gras saturés. Les boissons ont fourni de 7 % à 12 % de l'apport quotidien total en gras saturés et de 7 % à 14 % de l'apport total en protéines chez la population âgée de 9 ans et plus. Chez les enfants de 1 à 8 ans, les bois-

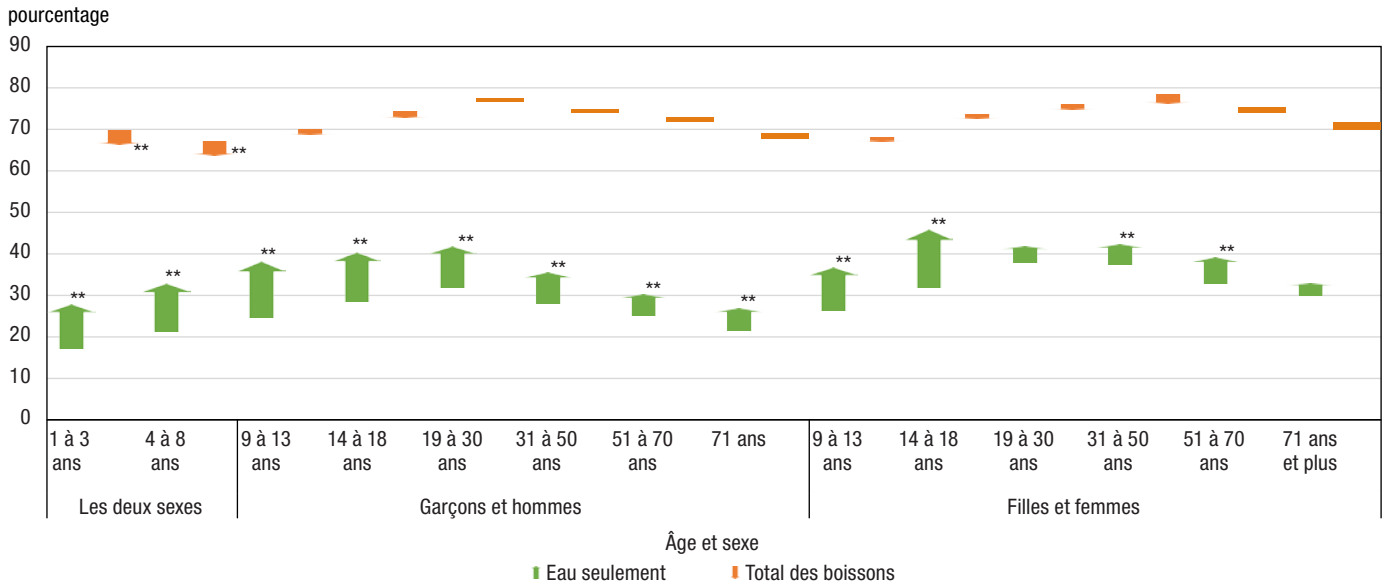
sons ont apporté environ 20 % des gras saturés et des protéines consommés dans une journée.

Les boissons étaient la plus grande source d'hydratation quotidienne sous forme d'eau (eau de sources alimentaires), ce qui n'a pas changé de 2004 à 2015, sauf chez les enfants de 1 à 8 ans (voir les flèches orange qui pointent vers le bas dans la figure 1). Cependant, la

part d'hydratation fournie par l'eau était plus élevée en 2015 qu'en 2004 (voir les flèches vertes qui pointent vers le haut dans la figure 1), ce qui résulte tant d'une augmentation de la consommation d'eau que d'une diminution de la consommation d'autres boissons.

Figure 1

Changement de la contribution du total des boissons et de l'eau à l'apport quotidien en eau de sources alimentaires, selon l'âge et le sexe, population à domicile âgée de 1 an et plus, Canada, territoires non compris, 2004 à 2015



** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 ($p < 0,001$)

Source: Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

Recommandations du Guide alimentaire canadien

En moyenne, la part relative des portions de jus de fruits ou de légumes du groupe des légumes et des fruits était de 15 % en 2015, soit 5 points de pourcentage moins élevée qu'en 2004 (données non présentées). Cette différence était plus de 10 points de pourcentage moins élevée chez les enfants de 2 à 3 ans et chez les filles de 14 à 18 ans en 2015 comparativement à 2004 (données non présentées). En observant la répartition de l'apport habituel du ratio, on constate que moins de 10 % de la population a consommé plus de jus que de légumes et de fruits (voir les flèches orange dans la figure 2).

Comme la plus grande partie du jus consommé était des jus de fruits plutôt que des jus de légumes, il convient d'examiner la part relative des portions de jus de fruits par rapport aux portions totales de fruits. Dans l'ensemble, la part relative moyenne des jus de fruits par rapport au total des fruits était de 30 % en 2015, comparativement à 40 % en 2004 (données non présentées). En 2015, la part relative était au moins 10 points de pourcentage moins élevée

chez les enfants de 2 à 3 ans, la population âgée de 14 à 30 ans et les femmes de 51 à 70 ans comparativement à 2004 (données non présentées). En 2015, de 5 % à 37 % de la population a consommé plus de jus de fruits que de fruits entiers. Cette proportion était au moins 10 points de pourcentage moins élevée en 2015 chez la population de moins de 19 ans et chez les femmes de 51 à 70 ans (voir les flèches vertes qui pointent vers le bas à la figure 2).

Pour la consommation de lait, le GAC de 2007 recommande 500 ml, ou deux portions, par jour de lait écrémé, 1 % ou 2 % ou de boissons à base de plante enrichies. Le nombre de portions totales de lait et substituts, y compris le lait, le fromage et le yogourt, était supérieur à deux portions par jour, en moyenne, chez les enfants de 2 à 13 ans et les garçons de 14 à 18 ans (figure 3), mais non pour le reste de la population. Cela signifie que la majorité des adultes ne respectaient pas la recommandation du GAC de 2007 de consommer au moins deux portions de lait et substituts par jour (données non présentées). De un tiers à la moitié de la population âgée de moins de 19 ans a consommé moins de deux portions de lait

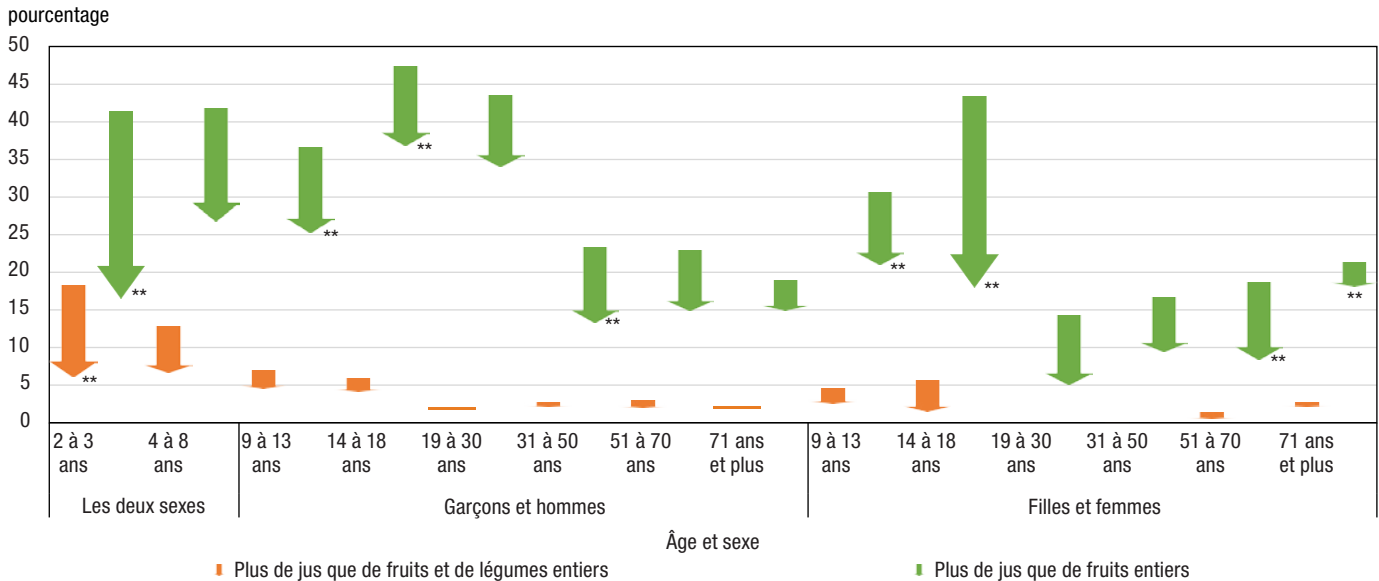
et substituts par jour. Dans l'ensemble de la population, le lait écrémé, 1 % ou 2 % ou les boissons à base de plante enrichies représentaient, en moyenne, le tiers des portions de lait et substituts (figure 3). Cela signifie que plus de 90 % des Canadiens ne consommaient pas au moins deux portions par jour de ces produits en 2015 (données non présentées).

Bien que le nombre moyen de portions de lait et substituts consommées ait peu changé depuis 2004 chez la majorité des groupes âge-sexe, il y a eu une baisse importante du nombre moyen de portions de lait écrémé, 1 % ou 2 % ou de boissons à base de plante enrichies dans tous les groupes âge-sexe (figure 3).

Discussion

Le premier objectif de la présente étude était de décrire les changements dans la consommation de boissons de 2004 à 2015. Les changements dans la consommation d'une boisson en particulier peuvent résulter du changement du nombre de consommateurs (moins de personnes consomment la même quantité), du changement de la portion (le même nombre de personnes consom-

Figure 2
Changement de la proportion de la population ayant consommé plus de jus que de fruits et de légumes entiers ou de fruits entiers seulement, selon l'âge et le sexe, population à domicile âgée de 2 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004 à 2015

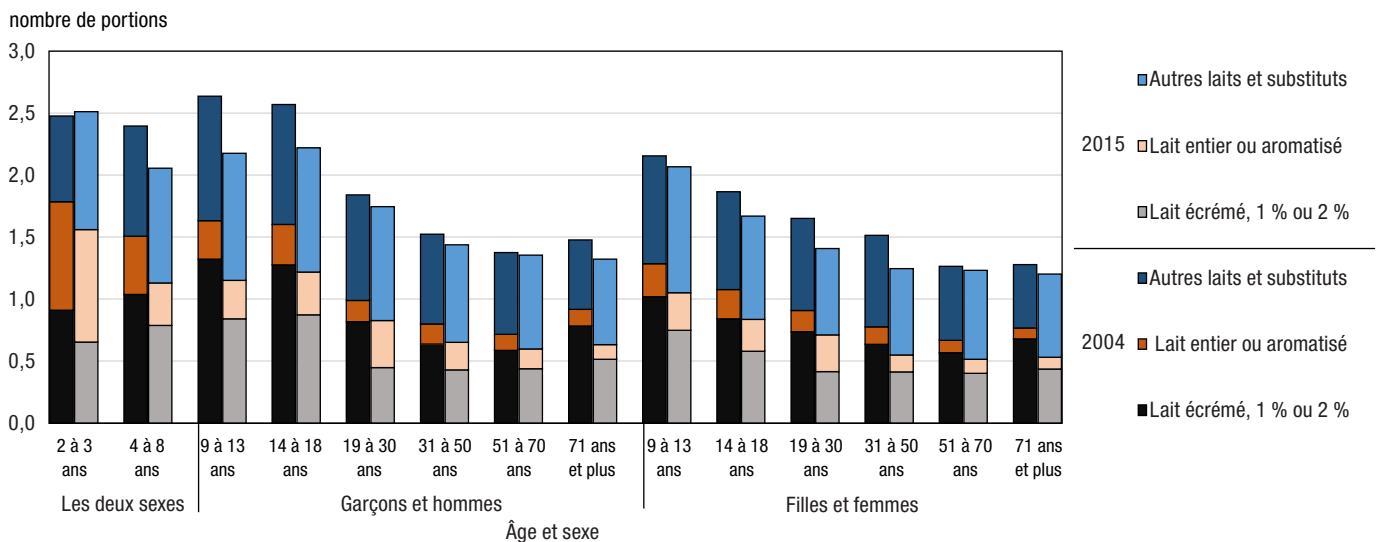


** valeur significativement différente de l'estimation pour 2004 (p < 0,001)

Note : Consommer plus de jus que de fruits et de légumes entiers (ou de fruits entiers) représente une consommation habituelle du ratio des portions de jus de fruits et de légumes (ou de jus de fruits) à l'ensemble des portions de fruits et de légumes (ou tous les fruits) que le GAC de 2007 définit comme étant supérieur à 50 %.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

Figure 3
Portions moyennes de lait et substituts consommées, par sous-groupes, selon l'âge et le sexe, population à domicile âgée de 2 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004 et 2015



Notes : La consommation de lait écrémé, 1 % ou 2 % en 2015 est significativement différente de celle de 2004 à p < 0,001 pour toutes les catégories, sauf chez les hommes de 51 à 70 ans. La consommation totale de lait et substituts est significativement différente de celle de 2004 pour les enfants de 2 à 8 ans et les femmes de 31 à 50 à p < 0,001.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 et de 2015.

ment moins) ou d'une combinaison des deux. Les changements observés dans la consommation de l'eau, des boissons gazeuses régulières et des boissons aux fruits étaient principalement attribuables au changement de la proportion de personnes ayant consommé chaque type de boisson la journée précédente plutôt qu'au changement de la quantité consommée. Pour ce qui est du lait et des jus de fruits, particulièrement chez les enfants, la plupart des changements observés étaient attribuables au changement des portions.

Le deuxième objectif était d'établir un lien entre ces changements et les recommandations du GAC de 2007. Le GAC de 2007 comportait quatre énoncés portant sur les boissons, chacun insistant sur une ou plusieurs boissons.

1) Buvez de l'eau régulièrement.

L'eau était la boisson la plus populaire en 2015. La consommation d'eau était plus élevée en 2015 et a davantage contribué à l'hydratation en 2015 qu'en 2004. Le nouveau GAC recommande aussi de faire de l'eau sa boisson de choix⁵. Toutefois, la recommandation de boire de l'eau régulièrement n'est pas quantifiée, car il est difficile de quantifier l'apport en eau, qui varie selon le métabolisme de chaque personne, l'environnement et le niveau d'activité¹.

2) Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Moins de 10 % de la population a consommé plus de jus que de fruits et de légumes. Cependant, lorsque l'on tient uniquement compte des fruits, la proportion de la population ayant consommé plus de jus était plus élevée, particulièrement chez les adolescents de sexe masculin (37 %) en 2015. La consommation de jus de fruits était moins élevée en 2015, ce qui a fait grimper la proportion de la population ayant consommé moins de portions de fruits et de légumes que le nombre recommandé de portions en 2015 comparativement à 2004. Les données probantes émanant d'autres sources laissent également supposer une baisse de la consommation de jus de fruits dans la population canadienne. La disponibilité du jus de pomme

et du jus d'orange a diminué de plus de 25 % de 2004 à 2015⁸. L'ESCC a permis de montrer que la fréquence de la consommation de jus de fruits a diminué pour passer de 0,9 fois par jour en 2007 à 0,6 fois par jour en 2014¹⁸.

La consommation de jus de fruits a fait l'objet d'un examen minutieux récemment¹⁹, principalement en raison des sucres libres que contiennent les jus de fruits et de leur teneur énergétique. Le nouveau GAC de 2019⁵ recommande de réduire l'apport en sucres libres, qui proviennent entre autres des jus de fruits, en consommant une majorité de sucres totaux provenant d'aliments nutritifs comme les fruits et les légumes entiers. La proportion des sucres totaux provenant des jus de fruits était plus élevée chez les groupes d'âge plus jeunes et elle était moins élevée en 2015 qu'en 2004, ce qui vient confirmer les résultats obtenus par Langlois et ses collaborateurs³. En fait, on a observé la plus grande différence dans la quantité consommée chez les enfants de 1 à 3 ans, les filles de 14 à 18 ans et les adultes de 51 à 70 ans. La diminution de la consommation de jus explique aussi en grande partie la diminution de l'apport en vitamine C dans les mêmes groupes d'âge. Chez les adultes, l'apport moyen en vitamine C était 20 % moins élevé en 2015, ce qui se traduit par une hausse de 14 points de pourcentage dans la proportion de la population ayant un apport en vitamine C inférieur au besoin moyen estimatif²⁰.

3) Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 % ou à 2 % de M.G. Consommez 500 ml de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D. Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

Pour la majorité de la population, la consommation de lait et substituts n'a pas changé de 2004 à 2015; elle est restée inférieure à deux portions par jour. La consommation moyenne de lait écrémé, 1 % ou 2 % (un sous-ensemble du groupe lait et substituts) était inférieure à l'apport recommandé en 2007 de 500 ml, ou deux portions, par jour dans les deux années d'enquête, et elle était moins élevée en 2015 qu'en 2004. Une revue systéma-

tique menée récemment²¹ a conclu qu'en plus de respecter les recommandations relatives aux éléments nutritifs, le lait et ses substituts apportent d'autres bienfaits potentiels pour la santé et présentent peu d'effets néfastes. Le nouveau GAC de 2019 classe le lait dans la catégorie des aliments protéinés et donne le lait non sucré comme un exemple de boisson à consommer pour réduire l'apport en sucres libres. Même si la réduction de la consommation de lait a diminué l'apport en gras saturés au sein de la population, elle a aussi diminué la consommation de bon nombre d'autres éléments nutritifs, y compris le calcium et la vitamine D. La majorité de la population présente déjà des apports en calcium et en vitamine D qui sont inférieurs aux besoins moyens estimatifs²⁰. Si on ne sait pas ce qui remplace le lait, il est difficile de bien comprendre l'incidence d'une baisse de la consommation de lait. Théoriquement, il est possible que d'autres sources fournissent des apports semblables en éléments nutritifs²².

4) Limitez la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides (gras), en sucre ou en sel (sodium) tels que : (...) l'alcool, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et pour sportifs, les boissons sucrées chaudes ou froides.

La consommation de boissons à densité énergétique élevée, particulièrement les boissons gazeuses régulières et les boissons aux fruits, était moins élevée en 2015 qu'en 2004. Cette différence est principalement attribuable à un changement de la proportion de la population consommant ces boissons. Ces résultats correspondent aux statistiques sur les aliments disponibles⁸ qui indiquaient une diminution de 39 % de la disponibilité des boissons gazeuses entre 2004 et 2015. On a aussi observé des baisses de la consommation de boissons gazeuses²³ et de boissons sucrées²⁴ aux États-Unis.

Forces et limites

La présente analyse est fondée sur la première enquête détaillée sur la nutrition et représentative à l'échelle

nationale à être menée en plus de 10 ans. La méthode de rappel alimentaire de 24 heures a permis d'examiner tant la quantité consommée que la fréquence de la consommation de boissons. Il a été possible de comparer la consommation de boissons avec les recommandations du GAC en utilisant la méthode du National Cancer Institute. Comparativement aux statistiques par habitant, la présente analyse a été effectuée en utilisant des groupes âge-sexe.

Certaines limites de la présente étude sont inhérentes aux enquêtes sur la nutrition. Les erreurs de déclaration, plus particulièrement la sous-déclaration, sont courantes lors de l'autodéclaration des apports alimentaires^{25 à 28}. Pour examiner l'incidence des erreurs de déclaration, la présente analyse a été répétée en classant les personnes interrogées comme ayant fait une sous-déclaration, une déclaration plausible et une surdéclaration (données non présentées) selon une méthodologie publiée précédemment². Même si les valeurs estimées étaient généralement plus élevées, les différences entre 2004 et 2015 étaient similaires parmi les personnes ayant fait des déclarations plausibles.

Des versions différentes du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCEN) ont été utilisées en 2004 et en 2015. Les changements apportés au FCEN peuvent refléter les changements dans l'industrie alimentaire (p. ex. la modification de la composition des aliments) ou dans la manière d'élaborer la base de données (p. ex. l'amalgamation de certains aliments). Ces changements étaient minimes pour les boissons. Pour ce qui est de la consommation de boissons depuis 2004, les changements

observés dans la présente analyse étaient principalement attribuables aux changements de la fréquence de consommation et de la quantité de boissons consommées plutôt qu'aux changements des profils nutritionnels d'une boisson en particulier.

Les modifications apportées au livret de modèles de portions ont pu influencer sur les déclarations de la quantité de boissons consommées¹⁰. La quantité moyenne de boissons consommées au total était 12 % moins élevée en 2015 qu'en 2004 chez les enfants et les adolescents (tableau 1) et de 5 % à 16 % moins élevée chez les adultes (tableau 2), ce qui pourrait refléter les changements apportés au livret de modèles de portions utilisé dans l'enquête. Cependant, si les changements apportés au livret avaient eu des répercussions sur la déclaration de la quantité de boissons consommée, on s'attendrait à ce que toutes les quantités de boissons soient inférieures en 2015. En fait, la quantité moyenne d'eau consommée était généralement plus élevée en 2015 qu'en 2004.

Dans les cas où les changements s'expliquaient par les différences de proportions de personnes ayant consommé une boisson en particulier la journée précédant l'entrevue, il est peu probable que les changements apportés au livret de modèles de portions aient eu des répercussions sur les conclusions. Cela s'explique par le fait que le livret ne devrait avoir aucune incidence sur la déclaration d'une personne qui indique si elle a consommé ou non une boisson. Dans les cas où la quantité consommée explique la majorité des changements, la différence de la quantité totale de boissons consommée de 2004 à 2015 est susceptible de diminuer. Cependant,

il est impossible de savoir si un participant à l'enquête aurait choisi l'image présentée au même rang pour évaluer une tasse ou un verre en particulier en 2015 et en 2004. Par exemple, les personnes interrogées auraient pu prendre le dessin de la deuxième plus grande tasse en 2004 et la photo de la plus grande tasse en 2015 pour estimer le même contenant. Finalement, la déclaration ne se fait pas à l'aide du livret de modèles de portions pour toutes les boissons. Il se pourrait qu'on ait utilisé des quantités précises ou des portions normalisées (p. ex. une canette de boisson gazeuse), ce qui atténuerait l'effet des changements attribuables au livret.

Conclusion

Dans l'ensemble, les habitudes de consommation de boissons au Canada ont changé de 2004 à 2015. À l'exception de l'eau, la consommation de la plupart des boissons, y compris le lait, les jus de fruits, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses régulières, était moins élevée en 2015 qu'en 2004. Cela a eu des répercussions sur l'apport énergétique et l'apport nutritionnel pour de nombreux éléments nutritifs comme le sucre, les gras saturés, le calcium et les vitamines C et D. Les tendances observées correspondent davantage aux recommandations du GAC de 2007, particulièrement pour ce qui est de la consommation d'eau, qui était plus élevée, et de la consommation de boissons sucrées, qui était moins élevée. L'augmentation de la consommation d'eau et la diminution de la consommation de boissons sucrées correspondent également aux recommandations du GAC de 2019. ■

Références

- Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate*. Washington, DC: National Academy Press, 2004
- D. Garriguet, « Prise en compte des erreurs de déclaration lors de la comparaison de l'apport énergétique au fil du temps au Canada », *Rapports sur la santé*, 29(5), 2018, p. 3-14.
- K. Langlois, D. Garriguet, A. Gonzalez, *et al.*, « Changement dans la consommation de sucres totaux chez les enfants et les adultes canadiens », *Rapports sur la santé*, 30(1), 2019, p. 11-21.
- Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada, n° H164-38/1-2011F-PDF au catalogue) Ottawa, Santé Canada, 2011.
- Santé Canada, *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques* (Santé Canada, n° H164-231/2019F-PDF au catalogue) Ottawa, Santé Canada, 2019.
- P. Butt, D. Beirness, L. Gliksman, *et al.*, *L'alcool et la santé au Canada: résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa: Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
- P. Nawrot, S. Jordan, J. Eastwood, *et al.*, « Effects of caffeine on human health », *Food Additives & Contaminants*, 20(1), 2003, p. 1-30.
- Statistique Canada. [Tableau 32-10-0054-01 Aliments disponibles au Canada](#)
- Statistique Canada, *Enquête canadienne sur les mesures de la santé*, 2017, disponible à l'adresse : http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5071
- Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, Guide de l'utilisateur*, disponible à l'adresse : http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&Id=201486
- Statistique Canada. *Canadian Community Health Survey (CCHS) Cycle 2.2 (2004) Nutrition – General Health (including Vitamin & Mineral Supplements) & 24-Hour Dietary Recall Components User Guide*. 2008. Available at <http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV.pl?Function=getSurvey&Id=7498>.
- A.J. Moshfegh, D.G. Rhodes, D.J. Baer, *et al.*, « The US Department of Agriculture Automated Multiple-Pass Method reduces bias in collection of energy intakes », *American Journal of Clinical Nutrition*, 88(2), 2008, p. 324-332.
- Santé Canada, *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*, (Santé Canada, Catalogue H164-158/2-2014F-PDF) Ottawa, Santé Canada, 2014.
- Santé Canada, *Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, disponible à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/donnees-nutritionnelles/fichier-canadien-elements-nutritifs-propos-nous.html>
- J.A. Toozé, D. Midthune, K.W. Dodd, *et al.*, « 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), 2006, p. 1575-87.
- J.A. Toozé, V. Kipnis, D.W. Buckman, *et al.*, « A mixed-effects model approach for estimating the distribution of usual intake of nutrients: the NCI method », *Statistics in Medicine*, 29(27), 2010, p. 2857-68.
- National Cancer Institute, *User's Guide for Analysis of Usual Intakes*, disponible à l'adresse : https://epi.grants.cancer.gov/diet/usualintakes/Users_Guide_v2.1.pdf
- C.K. Colapinto, J. Graham et S. St-Pierre, « Tendances et corrélations de la fréquence de la consommation de fruits et de légumes, 2007 à 2014 », *Rapports sur la santé*, 29(1), 2018, p. 10-16.
- B.J. Auerbach, S. Dibey, P. Vallila-Buchman, *et al.*, « Review of 100% fruit juice and chronic health conditions: Implications for sugar-sweetened beverage policy », *Advances in Nutrition*, 9(2), 2018, p. 78-85.
- Santé Canada, *Nutrient Intakes from Food*. (Santé Canada, n° H164-45/2009-MRC au catalogue) Ottawa, Santé Canada, 2009.
- T.K. Thorning, A. Raben, T. Tholstrup, *et al.*, « Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence », *Food & Nutrition Research*, 60, 2016, p. 32527, disponible à l'adresse <http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v60.32527>.
- B.M. Popkin, L.E. Armstrong, G.M. Bray, *et al.*, « A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(3), 2006, p. 529-542.
- G. Miller, C. Merlo, Z. Demissie, *et al.*, « Trends in Beverage Consumption Among High School Students — United States, 2007–2015 », *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66, 2017, p. 112-116. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6604a5>.
- B.K. Kit, T.H. Fakhouri, S. Park, *et al.*, « Trends in sugar-sweetened beverage consumption among youth and adults in the United States: 1999–2010 », *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(1), 2013, DOI:10.3945/ajcn.112.057943
- Australian Bureau of Statistics, *Australian Health Survey: Users' Guide 2011-13*, 2014, disponible à l'adresse : <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/B42F59546AB32C44CA257CD2001DF4CE?opendocument>
- A.E. Black, G.R. Goldberg, S.A. Jebb, *et al.*, « Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 2. Evaluating the results of published surveys », *European Journal of Clinical Nutrition*, 45, 1991, p. 583-599.
- I. Castro-Quezada, C. Ruano-Rodríguez, L. Ribas-Barba et L. Serra-Majem, « Misreporting in nutritional surveys: methodological implications », *Nutricion Hospitalaria*, 31(Supl. 3), 2015, p. 119-127
- J.C Banna, M.A. McCrory, M.K. Fialkowski, et C. Boushey, « Examining Plausibility of Self-Reported Energy Intake Data: Considerations for Method Selection », *Frontiers in Nutrition*, 4, 2017, p. 45.