

Article

Consommation de boissons chez les Canadiens adultes

par Didier Garriguet

Novembre 2008



Consommation de boissons chez les Canadiens adultes

par *Didier Garriguet*

Résumé

Selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004, la consommation totale de boissons chez les adultes diminue régulièrement avec l'âge. Cette tendance reflète une baisse des pourcentages d'adultes consommant la plupart des boissons, ainsi que des quantités consommées. Alors que l'eau était la boisson consommée le plus fréquemment et en quantité la plus grande par les adultes, pour nombre d'entre eux, le café occupait le second rang. En grande partie parce qu'ils buvaient du café, plus de 20 % des hommes et 15 % des femmes âgés de 31 à 70 ans dépassaient l'apport maximal recommandé de 400 milligrammes de caféine par jour. Environ 20 % des hommes de 19 à 70 ans consommaient plus de deux verres d'alcool par jour. En raison de la diminution de la consommation de boissons gazeuses et d'alcool, la contribution des boissons à l'apport calorique total des adultes baisse aux âges plus avancés. Quel que soit l'âge, les hommes sont généralement plus susceptibles que les femmes de déclarer boire la plupart des boissons, et ceux qui le font boivent plus. Il existe toutefois quelques exceptions, le pourcentage de femmes déclarant qu'elles boivent de l'eau et du thé étant plus élevé que celui des hommes.

Mots-clés

Consommation d'alcool, caféine, boissons carbonatées, café, apport énergétique, lait, consommation d'eau.

Auteur

Didier Garriguet (1-613-951-7187; didier.garriguet@statcan.gc.ca) travaille à la Division de l'information et de la recherche sur la santé de Statistique Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0T6.

L'apport de liquides, notamment d'eau, est essentiel à une bonne santé¹. L'eau joue un rôle dans presque toutes les fonctions de l'organisme et est un constituant important de chaque cellule, tissu et organe. Elle régule la température, transporte l'oxygène et les nutriments par la voie du sang, facilite l'élimination des déchets et fournit un milieu pour les réactions biologiques. L'eau est importante pour la digestion et l'absorption des aliments. Elle lubrifie les articulations et humidifie les tissus des yeux, du nez et de la bouche.

Un apport insuffisant d'eau cause une déshydratation qui peut entraîner plusieurs problèmes de santé. Au-delà de 65 ans, la soif a tendance à diminuer² et les personnes de ce groupe d'âge sont peu susceptibles de boire sans y penser consciemment. En fait, la déshydratation est l'une des causes les plus fréquentes d'hospitalisation des personnes âgées.

Bien qu'une certaine quantité d'eau soit apportée par les aliments solides, la plupart provient des boissons, sous forme d'eau pure ou comme constituant d'autres boissons, comme le café, le thé et les boissons gazeuses.

Les boissons représentent aussi un élément important de la nutrition. Elles contribuent à une alimentation saine parce qu'elles aident à respecter les recommandations du Guide alimentaire³ en ce qui concerne la consommation de produits laitiers et de légumes et fruits. Mais les boissons, surtout celles riches en sucre ajouté comme les boissons gazeuses, peuvent porter la consommation de calories à un niveau supérieur à celui recommandé. En outre, les boissons sont la cause d'un apport excessif de caféine et d'alcool.

Le présent article donne un aperçu de la consommation de boissons chez les Canadiens de 19 ans et plus. Fondée

sur des données provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition menée en 2004, l'analyse porte sur les catégories et sur la quantité de boissons consommées, en soulignant les différences selon l'âge et le sexe. Les données de l'ESCC de 2004 rendent possible l'étude de la consommation de boissons par les Canadiens, un sujet à propos duquel on en sait assez peu.

Dans l'ESCC et, par conséquent, dans le présent article, toutes les données sur les nutriments sont exprimées en grammes. Un gramme d'eau équivaut à peu près à un millilitre d'eau.

Diminution de la consommation avec l'âge

La consommation totale de boissons des adultes diminue régulièrement quand l'âge augmente. En 2004, chez les personnes de 19 à 30 ans, la consommation quotidienne de boissons était, en moyenne, de 2 610 grammes pour les hommes et de 2 056 grammes pour les femmes (tableau 1). Par contre, chez celles de 71 ans et plus, les chiffres étaient considérablement plus faibles,

soit 1 584 grammes et 1 532 grammes, respectivement.

Eau

L'eau (à l'exclusion de celle contenue dans d'autres boissons et aliments) est la boisson consommée en quantité la plus grande par le nombre le plus élevé de Canadiens adultes. Le jour précédant l'entrevue de l'enquête, 77 % des hommes et 84 % des femmes de 19 à 30 ans avaient bu de l'eau et consommé, en moyenne, 1 360 et 1 194 grammes, respectivement (tableau 2). Chez les femmes, la proportion déclarant avoir bu de l'eau ne variait pas aux âges plus avancés, tandis que chez les hommes, elle n'était plus que de 65 % pour le groupe des 71 ans et plus. Toutefois, tant chez les hommes que chez les femmes, la quantité moyenne d'eau consommée était plus faible chez les personnes âgées, soit 774 grammes pour les premiers et 799 grammes pour les secondes. Par conséquent, la consommation quotidienne d'eau par l'ensemble de la population de 71 ans et plus (consommateurs et non-consommateurs confondus) était

égale, en moyenne, à 500 grammes pour les hommes et à 654 grammes pour les femmes (tableau 1).

Café, caféine et thé

Après l'eau, la boisson consommée par la plus forte proportion d'adultes le jour précédant l'entrevue de l'enquête avait tendance à être le café (tableau 2). En fait, les hommes de plus de 50 ans étaient plus susceptibles de déclarer avoir bu du café que de l'eau. Faisaient exception à la tendance de boire du café les personnes de 19 à 30 ans, qui étaient plus susceptibles d'avoir bu du lait le jour précédent. En outre, les hommes de ce groupe d'âge qui ont déclaré consommer des boissons gazeuses étaient proportionnellement plus nombreux que ceux qui buvaient du café.

Parmi les buveurs de café, la consommation passait par un sommet chez ceux de 31 à 50 ans, et se chiffrait, en moyenne, à 639 grammes pour les hommes et 586 grammes pour les femmes. Chez les personnes de 71 ans et plus, les quantités moyennes étaient considérablement plus faibles, soit 489 grammes et 398 grammes.

Tableau 1

Consommation quotidienne moyenne (en grammes) de certaines boissons, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004

	19 à 30 ans		31 à 50 ans		51 à 70 ans		71 ans et plus	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
	Grammes							
Consommation totale de boissons	2 610 ^{*†}	2 056 [†]	2 345 ^{*†}	2 206 [†]	2 051 ^{*†}	1 891 [†]	1 584 [†]	1 532 [†]
Eau	1 045	1 000	861 ^{*†}	1 065	705 ^{*†}	840 [†]	500 ^{*†}	654 [†]
Café	227 [*]	183	451 ^{*†}	375 [†]	474 [*]	364	365 ^{*†}	270 [†]
Thé	105 [*]	136	131 ^{*†}	178 [†]	174 ^{*†}	227 [†]	246 [†]	262 [†]
Boissons gazeuses ordinaires	304 [*]	142	193 ^{*†}	97 [†]	115 ^{*†}	62 [†]	37 [†]	29 [†]
Boissons-diète	32	44	61 [†]	69 [†]	53	55	39 ^{E*}	13 ^{E†}
Bière	300 [*]	54	232 ^{*†}	49	174 ^{*†}	36 ^E	69 ^{E*†}	9 ^{E†}
Vin	19 ^E	18 ^E	28	36 [†]	52 ^{*†}	34	27 [†]	20 [†]
Spiritueux et liqueurs	8 ^E	8 ^E	7 ^E	6 ^E	8 [*]	2 ^{E†}	7 ^{E*}	2 ^E
Lait	201	178	158 [†]	154	133 [†]	120 [†]	166	136
Boissons à base de lait	42 ^E	30	17 ^{E†}	16 [†]	11 ^E	18 ^E	6 ^{E†}	8 ^{E†}
Autres types de lait	F	8	6 ^E	8 ^E	4 ^{E*}	8 ^E	F	5 ^E
Jus de fruits	176 [*]	136	108 ^{*†}	86 [†]	98	80	76 [†]	84
Jus de légumes	10	10	15	12	20	13	12	8
Boissons aux fruits	135	107	77 ^{*†}	55 [†]	31 [†]	34 [†]	31	32

* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes du même âge (p < 0,05)

† valeur significativement différente de l'estimation pour le même sexe dans le groupe d'âge précédent (p < 0,05)

^E à utiliser avec prudence (coefficient de variation de 16,6 % à 33,3 %)

F supprimé à cause de la très grande variabilité d'échantillonnage (coefficient de variation supérieur à 33,3 %)

Nota : Les jus de fruits et de légumes et les boissons rafraîchissantes alcoolisées (*cooler* en anglais) sont inclus dans la consommation totale de boissons.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

Tableau 2

Pourcentage ayant consommé certaines boissons le jour précédent et consommation quotidienne moyenne (en grammes), selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004

Boisson	19 à 30 ans		31 à 50 ans		51 à 70 ans		71 ans et plus	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Pourcentage qui ont consommé la boisson (%)								
Eau	77*	84	77*	84	72*†	82	65*†	82
Café	40	39	71*†	64†	79*†	74†	75*	68†
Thé	20*	30	27*†	35†	33*†	47†	49*†	56†
Boissons gazeuses ordinaires	47*	27	32*†	21†	22*†	15†	12†	10†
Boissons-diète	6*	8	9*†	13†	11	12	8*	4 ^{E†}
Bière	26*	8	26*	8	21*†	6†	12*†	2 ^{E†}
Vin	5 ^E	6	8*†	13†	17†	15	13	11†
Spiritueux et liqueurs	5	5	6	4	8*	3	9*	3
Lait	49	54	57†	61†	56	58	64†	69†
Boissons à base de lait	7	8	4†	5†	3	4	2 ^E	3 ^E
Autres types de lait	1 ^{E*}	3 ^E	2 ^{E*}	3 ^E	2 ^{E*}	3	2 ^E	2 ^E
Jus de fruits	34	34	28†	29	32	33	35	38†
Jus de légumes	2 ^E	4 ^E	4 ^E	5 ^E	6	5	5	4
Boissons aux fruits	22	22	15†	14†	8†	10†	13†	12
Consommation quotidienne moyenne (grammes)								
Eau	1 360*	1 194	1 121*†	1 270	974†	1 027†	774†	799†
Café	574*	473	639†	586†	599*	490†	489*†	398†
Thé	525*	452	486	501	527	486	507	468
Boissons gazeuses ordinaires	649*	534	598*	465	519*†	406	321†	305†
Boissons-diète	577	533	697*	532	479†	445†	487 ^E	319†
Bière	1 159*	704	908*†	590	829*	607	567†	452
Vin	402	291 ^E	340*	265	304*	223†	198†	178†
Spiritueux et liqueurs	158	173 ^E	112	146 ^E	100*	68†	78	60
Lait	408*	328	276*†	253†	239*†	206†	260	198
Boissons à base de lait	572 ^E	366	381	315	333	401	233	264†
Autres types de lait	297 ^E	281	394 ^{E*}	223	226†	235	229 ^E	217
Jus de fruits	523*	401	382*†	293†	310*†	245†	221†	221†
Jus de légumes	417*	253	342	260	318 ^E	252	236	216
Boissons aux fruits	610*	496	497*†	391†	369†	326	236†	257†

^E à utiliser avec prudence (coefficient de variation de 16,6 % à 33,3 %)

* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes du même âge ($p < 0,05$)

† valeur significativement différente de l'estimation pour le même sexe dans le groupe d'âge précédent ($p < 0,05$)

Nota : Les jus de fruits et de légumes et les boissons rafraîchissantes alcoolisées (*cooler* en anglais) sont inclus dans la consommation totale de boissons.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

Le café était la source de presque toute la caféine consommée par les adultes, soit 80,6 %. (Le thé et les boissons gazeuses représentaient 12,3 % et 5,9 %, respectivement.) La caféine a plusieurs effets biologiques qui tiennent à ses propriétés diurétiques et stimulantes. Chez certaines personnes qui y sont sensibles, ces effets peuvent inclure de l'agitation, de l'anxiété, de l'irritabilité, des tremblements musculaires, de l'insomnie, des maux de tête et un rythme cardiaque anormal. Santé Canada conseille aux adultes en bonne santé de limiter leur apport quotidien de caféine à

400 milligrammes^{4,5}, soit l'équivalent de trois tasses de café de huit onces.

Plus de 20 % des hommes et environ 15 % des femmes de 31 à 70 ans consommaient plus que les 400 milligrammes par jour recommandés (figure 1). Naturellement, les profils de l'apport de caféine selon l'âge et le sexe étaient semblables à ceux observés pour la consommation de café.

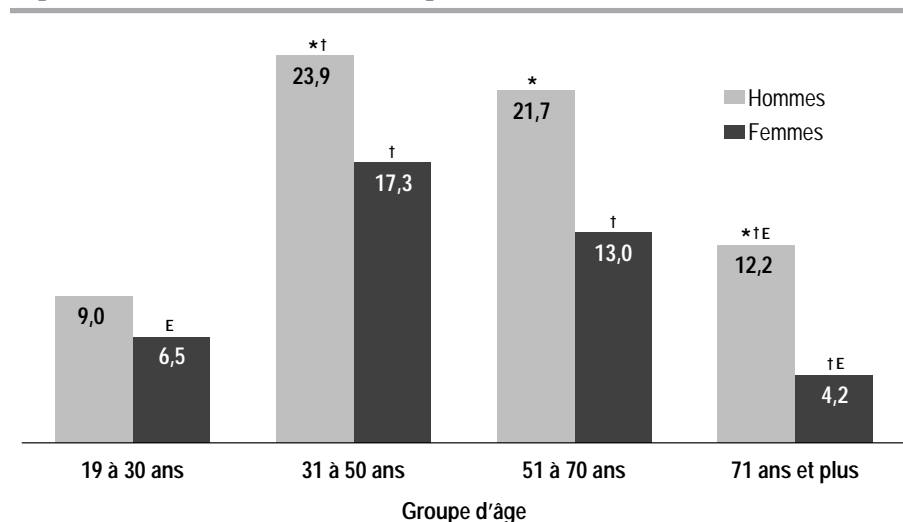
Contrairement à la tendance dégagée pour la plupart des boissons, la proportion de Canadiens qui déclarent boire du thé augmente régulièrement avec l'âge. Chez les hommes, la proportion passait de 20 % chez les

19 à 30 ans à 49 % chez les 71 ans et plus; chez les femmes, elle passait de 30 % à 56 %. En outre, contrairement à de nombreuses autres boissons, la quantité de thé consommée demeure relativement stable, quel que soit l'âge. Par exemple, chez les hommes qui buvaient du thé, ceux de 19 à 30 ans en consommaient, en moyenne, 525 grammes, tandis que ceux de 71 ans et plus en consommaient, en moyenne, 507 grammes.

Boissons gazeuses

La consommation de boissons gazeuses ordinaires par les adultes baisse

Figure 1
Pourcentage dont l'apport quotidien habituel de caféine est supérieur à 400 milligrammes, selon le sexe et le groupe d'âge, population à domicile de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004



* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes du même âge ($p < 0,05$)

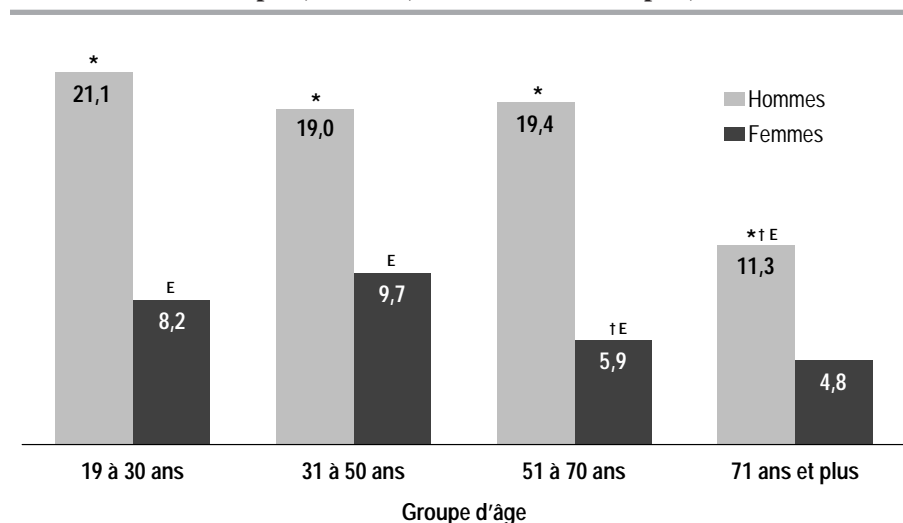
† valeur significativement différente de l'estimation pour le même sexe dans le groupe d'âge précédent ($p < 0,05$)

^E à utiliser avec prudence (coefficient de variation de 16,6 % à 33,3 %)

Nota : Sont exclues les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient. Deux valeurs aberrantes ont été éliminées dans le groupe de femmes de 31 à 50 ans (apport supérieur à 5 000 mg). Estimé par la méthode du NCI⁶. La probabilité de consommer et la quantité consommée ont été corrigées pour tenir compte de la situation de fin de semaine/jour de semaine et d'usage du tabac.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

Figure 2
Pourcentage dont l'apport quotidien habituel d'alcool est supérieur à 27,2 grammes (deux verres standard), selon le sexe et le groupe d'âge, population à domicile de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004



* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes du même âge ($p < 0,05$)

† valeur significativement différente de l'estimation pour le même sexe dans le groupe d'âge précédent ($p < 0,05$)

^E à utiliser avec prudence (coefficient de variation de 16,6 % à 33,3 %)

Nota : Sont exclues les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient. Estimé par la méthode du NCI⁶. La probabilité de consommer et la quantité consommée ont été corrigées pour tenir compte de la situation de fin de semaine/jour de semaine et de la fréquence de la consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

fortement aux âges avancés. Alors que près de la moitié des hommes (47 %) et plus du quart des femmes (27 %) de 19 à 30 ans ont dit avoir consommé des boissons gazeuses ordinaires le jour qui a précédé l'enquête, chez les personnes de 71 ans et plus, la proportion était de l'ordre de 10 % pour les deux sexes. En outre, la quantité consommée baissait successivement à mesure que l'on passait à un groupe d'âge plus avancé. Par exemple, parmi les hommes buvant des boissons gazeuses, ceux de 19 à 30 ans consommaient, en moyenne, 649 grammes, soit environ le double de l'apport de ceux de 71 ans et plus (321 grammes).

Assez peu d'adultes ont dit consommer des boissons-diète. La proportion la plus élevée était de l'ordre de 10 % chez les 31 à 70 ans. Cependant, les personnes qui consomment des boissons-diète ont tendance à en boire tout autant que celles qui consomment des boissons gazeuses ordinaires. Par exemple, les femmes de 19 à 30 ans qui ont déclaré boire des boissons-diète en consommaient, en moyenne, 534 grammes, tandis que celles qui ont déclaré boire des boissons gazeuses ordinaires en consommaient, en moyenne, 533 grammes.

Boissons alcoolisées

Comme la consommation d'alcool varie considérablement selon l'occasion, il est difficile de déterminer un niveau « usuel ». En outre, la consommation d'alcool est sujette à une sous-déclaration⁷. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale a établi des lignes directrices concernant la consommation à faible risque d'alcool : un maximum de 14 verres par semaine pour les hommes et de 9 verres par semaine pour les femmes, et pas plus de deux verres par occasion⁸. Bien que les données de l'ESCC ne permettent pas de calculer les proportions de personnes qui dépassent ces quantités hebdomadaires recommandées, l'apport quotidien d'alcool peut être calculé. Parmi les personnes de 19 à 70 ans, environ 20 % des hommes et 8 % des

Les données

Le présent article est fondé sur des données qui proviennent de la composante du rappel alimentaire de 24 heures de l'ESCC de 2004. On a demandé aux participants à l'enquête d'énumérer tous les aliments et toutes les boissons qu'ils avaient consommés au cours des 24 heures qui ont précédé le jour de l'entrevue (de minuit à minuit). Les intervieweurs ont utilisé l'Automated Multi-pass Method^{9,10} qui comporte les cinq étapes qui suivent pour aider les participants à se souvenir de ce qu'ils avaient bu et mangé :

- une liste rapide (les participants énumèrent tous les aliments et boissons qu'ils ont consommés, dans l'ordre qu'ils souhaitent);
- des questions sur des catégories particulières d'aliments et sur des aliments fréquemment oubliés;
- des questions au sujet de l'heure de la consommation et du type de repas (par exemple, déjeuner, dîner);
- des questions en vue de recueillir des renseignements plus détaillés sur les aliments et les boissons et sur les quantités consommées;
- une révision finale.

Un sous-échantillon de la population a répondu à un deuxième rappel alimentaire de 24 heures quelques jours plus tard, afin d'évaluer les variations d'un jour à l'autre de la consommation d'aliments et de boissons. Les teneurs en énergie et en nutriments des aliments et des boissons ont été calculées en se basant sur le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (Supplément 2001b) de Santé Canada¹¹.

Au total, 35 107 personnes ont rempli le premier rappel alimentaire de 24 heures et un sous-échantillon de 10 786 d'entre elles ont rempli le deuxième rappel. Les taux de réponse ont été de 76,5 % et 72,8 %, respectivement. En tout, 38 rappels pour lesquels l'apport était invalide ou « nul » ont été exclus.

Le premier rappel alimentaire de 24 heures rempli par 20 159 adultes de 19 ans et plus a été utilisé pour estimer la consommation moyenne de boissons. Les apports habituels de caféine et d'alcool ont été déterminés en se basant sur les deux rappels, après l'exclusion de 244 femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient, par la méthode du National Cancer Institute (NCI) des États-Unis⁶ dans un modèle en deux parties : premièrement, on a estimé la probabilité de consommation au moyen d'un modèle de régression logistique et, deuxièmement, on a estimé la quantité consommée au moyen d'un modèle mixte non linéaire. Les deux parties du modèle ont été estimées simultanément afin de tenir compte de la corrélation entre la probabilité de consommer et la quantité consommée. En outre, les deux parties du modèle pour la caféine ont été corrigées en fonction de la situation de fin de semaine/jour de semaine et de la *situation d'usage du tabac* (fumeur quotidien, fumeur occasionnel, non-fumeur). Les boissons alcoolisées étaient énumérées sur le rappel alimentaire de 24 heures de l'ESCC et, en outre, une question de la composante générale de l'enquête portait sur la fréquence de la consommation d'alcool. Les deux parties du modèle pour l'alcool ont été corrigées en fonction de la situation de fin de semaine/jour de semaine et de la *fréquence de la consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois* (jamais, moins d'une fois par mois, une fois par mois, deux à trois fois par mois, une fois par semaine, deux à trois fois par semaine, quatre à six fois par semaine, tous les jours).

La méthode du *bootstrap*, qui tient compte du plan de sondage complexe de l'enquête, a été utilisée pour estimer les erreurs-types, les coefficients de variation et les intervalles de confiance^{12,13}. Le seuil de signification a été établi à $p < 0,05$.

Les catégories de boissons sont fondées sur des groupes créés par le Bureau des sciences de la nutrition de Santé Canada. Les recettes et les aliments de base possèdent des catégories distinctes. Les catégories ont été révisées afin d'éliminer les dénombrements en double. Les boissons utilisées dans les recettes d'aliments appartenant à une catégorie autre que les boissons (par exemple, le lait dans une recette de gâteau) ont été exclues des catégories de boissons.

La catégorie *Eau* comprend l'eau municipale, l'eau embouteillée, l'eau de puits et l'eau distillée, consommée telle quelle. Elle exclut l'eau utilisée pour préparer une autre boisson (par exemple, l'eau que contient le café est incluse dans la catégorie du café).

La catégorie *Lait* comprend tous les types de lait, quelle que soit la teneur en matières grasses, ainsi que le lait évaporé et le lait ajouté au thé ou au café. Elle comprend aussi le lait de chèvre et les préparations pour nourrissons. Le lait condensé et le lait ajouté aux céréales prêtes à consommer ou aux céréales chaudes cuites (en moyenne, 45 grammes par jour) sont exclus.

La catégorie *Jus de fruits* comprend les jus de fruits purs à 100 %, ainsi que les jus inclus dans les boissons alcoolisées et les recettes à base de jus (concentré et eau), tandis que la catégorie *Boissons aux fruits* comprend les boissons qui contiennent moins de 100 % de jus de fruits.

La catégorie du *Thé* et du *Café* ne comprend pas les éléments ajoutés tels que la crème et le sucre.

Les boissons alcoolisées sont réparties en trois catégories : la *bière* alcoolisée, le *vin* et les *spiritueux* et *liqueurs*. Dans la dernière catégorie, seul l'ingrédient alcool d'une boisson est inclus.

Les méthodes utilisées pour recueillir l'information au sujet de la consommation d'aliments et de boissons donnent généralement lieu à une certaine sous-déclaration. Le rappel alimentaire de 24 heures ne fait pas exception, même si l'on utilise l'Automated Multiple-pass Method qui maximise la remémoration chez les participants. Dans un autre rapport¹⁴, on a estimé à près de 10 % la sous-déclaration des calories consommées par les participants à l'ESCC de 12 ans et plus. La sous-déclaration des boissons est fortement corrélée à celle des calories.

Il est possible que des traces d'une catégorie de boisson se retrouvent dans une autre catégorie, dans les cas où il est impossible de séparer certains ingrédients d'un mélange.

femmes ont déclaré consommer habituellement plus de deux verres par jour (figure 2).

Chez les hommes, la bière est la boisson alcoolisée consommée par le plus grand nombre et en quantités les plus grandes.

Les personnes les plus susceptibles de consommer de la bière sont les hommes de 19 à 50 ans, 26 % d'entre eux ayant déclaré avoir bu de la bière le jour précédant l'entrevue de l'enquête; dans le groupe des 71 ans et plus, la proportion était de 12 %. La quantité de bière déclarée par les consommateurs masculins diminuait d'une moyenne de 1 159 grammes (plus de trois bouteilles) pour les 19 à 30 ans à 567 grammes (un peu plus d'une bouteille) chez les 71 ans et plus.

Les proportions de femmes qui boivent de la bière sont beaucoup plus faibles. Par exemple, 8 % des femmes de 19 à 30 ans avaient bu de la bière le jour précédant l'entrevue, la quantité moyenne consommée étant de 704 grammes. Chez celles de 71 ans et plus, 2 % ont déclaré avoir bu de la bière.

Chez les membres des deux sexes, la proportion consommant du vin variait d'environ 5 % chez les 19 à 30 ans à environ 16 % dans le groupe des 51 à 70 ans. Cependant, parmi les buveurs de vin, la quantité moyenne consommée était la plus élevée chez les personnes de 19 à 30 ans (402 grammes pour les hommes et 291 grammes pour les femmes). Chez celles de 71 ans et plus, elle était de 198 grammes pour les hommes et de 178 grammes pour les femmes.

Moins de 10 % d'adultes ont déclaré avoir bu des liqueurs ou des spiritueux le jour précédant l'entrevue. La quantité moyenne qu'ils avaient consommée était de l'ordre de 160 grammes chez les 19 à 30 ans, mais elle diminuait de moitié pour s'établir à environ 75 grammes chez les 71 ans et plus.

Lait et jus de fruits

Les boissons aident à respecter les recommandations du Guide alimentaire

canadien³ en ce qui concerne la consommation de produits laitiers (par exemple, le lait) et de légumes et fruits (par exemple, les jus de fruits).

La proportion d'adultes qui déclarent boire du lait a tendance à augmenter avec l'âge, allant d'environ la moitié chez les 19 à 30 ans à environ les deux tiers chez les 71 ans et plus. Néanmoins, la quantité moyenne de lait consommée diminue quand l'âge augmente. Chez les personnes de 19 à 30 ans, la quantité moyenne était de 408 grammes pour les hommes et de 328 grammes pour les femmes; chez celles de 71 ans et plus, les moyennes étaient de 260 grammes et de 198 grammes, respectivement. Par conséquent, l'apport quotidien global de lait chez les personnes de 71 ans et plus (consommateurs et non-consommateurs confondus) était, en moyenne, de 166 grammes pour les hommes et de 136 grammes pour les femmes (tableau 1).

Si l'on considère l'ensemble de la population adulte, la contribution du lait au régime quotidien équivaut approximativement à une demi-portion de produits laitiers. Cependant, la consommation totale de produits laitiers des adultes est relativement faible, ne dépassant pas deux portions par jour chez plus des deux tiers d'entre eux¹⁵.

La proportion d'adultes qui déclarent boire des jus de fruits, de l'ordre d'un tiers, varie peu selon l'âge et le sexe. Par contre, comme dans le cas du lait, la quantité consommée diminue considérablement aux âges plus avancés. Ainsi, elle passait d'une moyenne de 523 grammes pour les hommes et de 401 grammes pour les femmes de 19 à 30 ans à 221 grammes pour les deux sexes chez les personnes de 71 ans et plus.

Parmi l'ensemble de la population adulte (consommateurs et non-consommateurs confondus), la consommation de jus de fruits représentait un peu plus d'une portion de légumes et fruits chez les 19 à 30 ans et les deux tiers d'une portion chez les personnes de 71 ans et plus.

Environ la moitié des Canadiens adultes ne consommaient pas les cinq portions quotidiennes de légumes et fruits¹⁵ recommandées par le Guide alimentaire de 1992, qui était en vigueur au moment de l'ESCC de 2004 (les niveaux recommandés ont été augmentés en 2007³). Même en ajoutant les jus de légumes, les boissons représentent généralement moins d'une portion dans ce groupe d'aliments.

Apport énergétique des boissons

Selon l'âge, les boissons peuvent représenter une part importante des calories consommées quotidiennement. La plupart de ces calories proviennent des boissons gazeuses ordinaires, de l'alcool, du lait, des jus de fruits et des boissons aux fruits.

Chez le groupe des 19 à 30 ans, les boissons représentaient plus de 20 % de l'apport énergétique quotidien des hommes et environ 18 % de celui des femmes (tableau 3). Les proportions diminuent quand l'âge augmente, en grande partie à cause d'une diminution de la consommation de boissons sucrées (boissons gazeuses ordinaires et boissons aux fruits) et d'alcool.

Tableau 3
Pourcentage quotidien de calories provenant des boissons, selon le sexe et le groupe d'âge, population à domicile de 19 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004

Groupe d'âge	Hommes	Femmes		
			%	
19 à 30 ans	20,4*	17,9		
31 à 50 ans	16,0*†	14,3 [†]		
51 à 70 ans	14,7*†	12,2 [†]		
71 ans et plus	12,0 [†]	11,3		

* valeur significativement différente de l'estimation pour les femmes du même âge ($p < 0,05$)

† valeur significativement différente de l'estimation pour le même sexe dans le groupe d'âge précédent ($p < 0,05$)

Nota : Sont exclues les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

Comparaison avec les États-Unis

Selon une étude semblable de la consommation de boissons fondée sur les données de la National Health and Nutrition Examination Survey de 1999-2002¹⁶, les jeunes adultes américains boivent un peu moins de jus de fruits, de produits laitiers et de café que leurs homologues canadiens (groupe des 20 à 39 ans). Cependant, parmi ce groupe d'âge, les Américains consomment plus de deux fois la quantité de boissons gazeuses consommée par les Canadiens.

En fait, la tendance à consommer des boissons gazeuses en quantités plus élevées aux États-Unis s'applique à tous les groupes d'âge. La consommation de thé représente la seule autre différence importante entre le Canada et les États-Unis, les Canadiens d'âge mûr

(40 à 59 ans) en buvant moins et les Canadiens âgés (60 ans et plus) en buvant plus. L'étude américaine ne portait pas sur la consommation d'eau ni de boissons alcoolisées.

Conclusion

En 2004, les boissons consommées par les adultes canadiens variaient selon l'âge et le sexe. Cependant, à une exception près, les trois boissons consommées le plus fréquemment étaient l'eau, le café et le lait (quoique pas nécessairement dans cet ordre). Faisaient exception les hommes de 19 à 30 ans, chez lesquels les boissons gazeuses ordinaires venaient au troisième rang en ce qui concerne la proportion déclarant en consommer.

La quantité de chaque catégorie de boisson consommée dépend aussi de

l'âge et du sexe, les hommes buvant habituellement plus que les femmes, et les quantités diminuent généralement quand l'âge augmente.

Certaines boissons ont tendance à être consommées en plus grandes quantités que d'autres. Les hommes et les femmes de tous âges qui buvaient de l'eau ont déclaré en boire plus que les consommateurs de toute autre boisson. Le café, le thé et les boissons-diète étaient également consommés en relativement grandes quantités.

L'apport de caféine reflète ces profils de consommation des boissons. Parmi le groupe des 31 à 70 ans, la consommation de caféine d'environ un adulte sur cinq excédait les lignes directrices de Santé Canada. ■

Références

1. S.M. Kleiner, « Water: An essential but overlooked nutrient », *Journal of the American Dietetic Association*, 99(2), 1999, p. 200-206.
2. J. Menten, « Oral hydration in older adults: greater awareness is needed in preventing, recognizing, and treating dehydration », *American Journal of Nursing*, 106(6), 2006, p. 40-49.
3. Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (n° H164-38/1-2007F au catalogue), Ottawa, Santé Canada, 2007.
4. Santé Canada, *Caféine* (n° H13-7/2-2006F-PDF au catalogue) [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/cafeine-fra.html].
5. P. Nawrot, S. Jordan, J. Eastwood, J. Rotstein, A. Hugenholtz et M. Feeley, « Effects of caffeine on human health », *Food Additives and Contaminants*, 20(1), 2003, p. 1-30.
6. J. A. Tooze, 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. 1575-1587.
7. T. Stockwell, S. Donath, M. Cooper-Stanbury *et al.*, « Under-reporting of alcohol consumption in household surveys: a comparison of quantity-frequency, graduated-frequency and recent recall », *Addiction*, 99(8), 2004, p. 1024-1033.
8. Centre de toxicomanie et de santé mentale, *Directives de consommation à faible risque : Réduire les risques, c'est protéger sa vie*, 2007 [www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/low_risk_drinking_guidelines_fr.html].
9. A.J. Moshfegh, N. Raper, L. Ingwersen *et al.*, « An improved approach to 24-hour dietary recall methodology », *Annals of Nutrition and Metabolism*, 45(suppl. 1), 2001, p. 156 (résumé).
10. A.J. Moshfegh, L. Borrud, B. Perloff *et al.*, « Improved method for the 24-hour dietary recall for use in national surveys » (résumé), *The FASEB Journal: Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 13(A603), 1999.
11. Santé Canada, *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005 [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index_f.html] (document consulté le 29 septembre 2006).
12. J.N.K. Rao, C.F.J. Wu et K. Yue, « Quelques travaux récents sur les méthodes de rééchantillonnage applicables aux enquêtes complexes », *Techniques d'enquête*, 18(2), 1992, p. 225-234 (Statistique Canada, n° 12-001 au catalogue).
13. K.F. Rust et J.N.K. Rao, « Variance estimation for complex surveys using replication techniques », *Statistical Methods in Medical Research*, 5(3), 1996, p. 281-310.
14. D. Garriguet, « Sous-déclaration de l'apport énergétique dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes », *Rapports sur la santé*, 19(4), 2008, p. 23-29 (Statistique Canada, n° 82-003 au catalogue).
15. D. Garriguet, « Les habitudes alimentaires des Canadiens », *Rapports sur la santé*, 18(2), 2007, p. 17-33 (Statistique Canada, n° 82-003 au catalogue).
16. M.L. Storey, R.A. Forshee et P.A. Anderson, « Beverage consumption in the US population », *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 2006, p. 1992-2000.