



En quelques mots

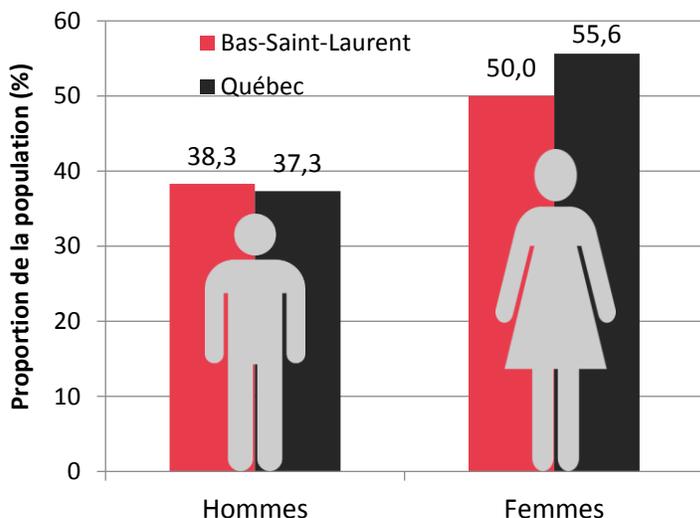
- Pour dresser un portrait des habitudes alimentaires de la population, peu de données récentes sont disponibles.
- Ce CLIC Santé présente des données sur :
 - la consommation de fruits et légumes (Enquête sur la santé des collectivités canadiennes, 2013-2014);
 - la consommation de boissons sucrées (Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015).
- La consommation de boissons sucrées accentue différents problèmes de santé, tels que le diabète de type 2, la carie dentaire et le surplus de poids.

Les femmes consomment plus de fruits et légumes

- **38,3 %** des hommes du Bas-Saint-Laurent consomment au moins 5 fois par jour des fruits et légumes (Graphique 1).
- Chez les femmes, cette proportion s'élève à **50 %** (Graphique 1).
- Les hommes et les femmes du Bas-Saint-Laurent ne se démarquent pas de leurs homologues de l'ensemble du Québec (Graphique 1).

Graphique 1

Proportion¹ de la population qui consomme 5 fruits et légumes ou plus par jour, selon le sexe, population de 12 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2013-2014

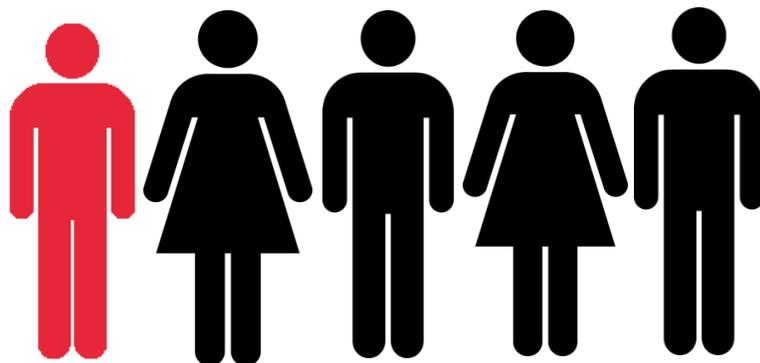


Note:
1 : Proportion ajustée selon la structure d'âge.
Source : Statistique Canada, ESCC, 2013-2014.

La consommation de fruits et légumes varie selon l'âge

- Au Bas-Saint-Laurent, cette proportion atteint son maximum chez les personnes âgées de 25 à 44 ans (**57 %**) et son minimum chez les personnes âgées de 45 à 64 ans (**29 %**) (données non représentées).
- Les Bas-Laurentiens qui ont entre 45 à 64 ans sont moins nombreux, en proportion, à manger au moins 5 fois des fruits et légumes par jour que les Québécois du même âge (**41 %**) (données non représentées).

1 Bas-Laurentien sur **5** consomme au moins une boisson sucrée par jour



Note:
Proportion ajustée selon la structure d'âge.
Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

Une plus grande proportion d'hommes consomment des boissons sucrées chaque jour

- **26 %** des hommes et **14 %** des femmes du Bas-Saint-Laurent consomment au moins une boisson sucrée par jour (données non représentées).
- Ils ne se distinguent pas des hommes et des femmes de l'ensemble du Québec (données non représentées).
- Les boissons gazeuses représentent le type de boisson sucrée le plus populaire au Bas-Saint-Laurent comme dans l'ensemble du Québec (données non représentées).



Des réalités locales semblables

- Aucune MRC ne se distingue de l'ensemble du Bas-Saint-Laurent pour ce qui est de la proportion de personnes qui consomment au moins une boisson sucrée par jour (données non représentées).

La consommation de boissons sucrées diminue avec l'âge

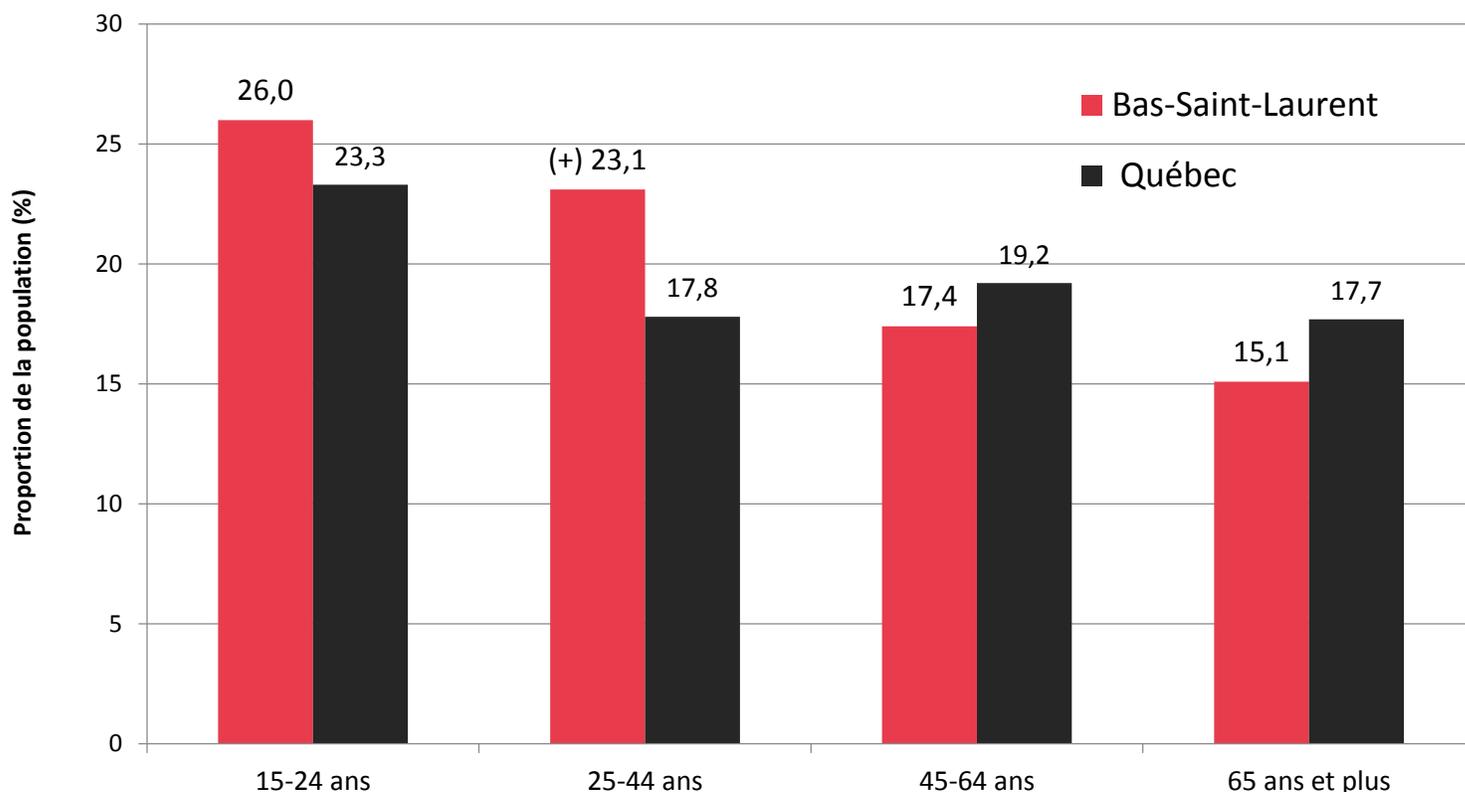
- Elle passe de 26 % chez les jeunes de 15 à 24 ans à 15 % chez les personnes âgées de 65 ans et plus (Graphique 2).
- Chez les jeunes de 15 à 24 ans, ce sont les boissons à saveur de fruits qui sont les plus consommées (données non représentées).

Qu'est-ce qui est considéré comme une boisson sucrée?

- Les boissons à saveur de fruits (punch aux fruits, slush, *Fruitopia*, etc.);
- les boissons gazeuses;
- les boissons pour sportifs (*Gatorade*, *Powerade*, etc.);
- les boissons énergisantes.

Graphique 2

Proportion¹ de la population consommant au moins une boisson sucrée par jour selon l'âge, population de 15 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2013-2014



Notes:

1 : Proportion ajustée selon la structure d'âge.

(+) : Valeur significativement supérieure à celle du Québec, au seuil de 5 %.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

Source : - Institut de la statistique du Québec, EQSP, 2014-2015.

- Statistique Canada, ESCC, 2013-2014.

Réalisé par l'Équipe de surveillance de la santé

Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

