

La consommation d'eau et de boissons sucrées et diètes dans Lanaudière

Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021

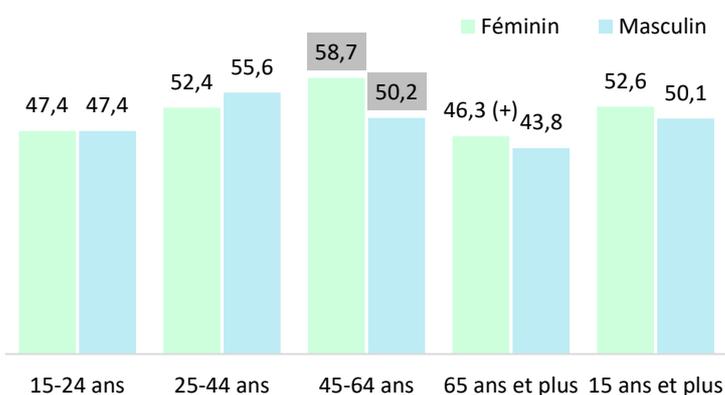
Mai 2024

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de faire de l'eau la boisson de choix (Gouvernement du Canada, 2022). En plus d'être la boisson la plus saine, l'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps et permet, entre autres, d'étancher la soif, de rester hydraté et d'avoir de l'énergie (INSPQ, 2023; Gouvernement du Québec, 2022). L'eau potable du robinet, lorsque accessible, est également l'option la plus économique et écologique. Les boissons sucrées, quant à elles, représentent la principale source de sucres ajoutés dans l'alimentation des Québécois(es) et sont associées à des risques accrus d'obésité, de diabète de type 2 et de carie dentaire (INSPQ, 2023). Les données de l'EQSP 2020-2021 offrent un aperçu de la consommation d'eau et de boissons sucrées et diètes dans Lanaudière.



L'eau¹

Population de 15 ans et plus consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon le genre et le groupe d'âge, Lanaudière, 2020-2021 (%)



■ Féminin ■ Masculin

■ Différence significative entre les genres, pour un même groupe d'âge, au seuil de 5 %.

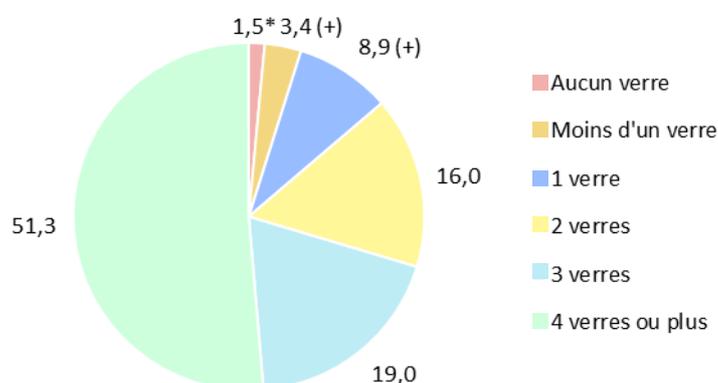
□ Différence significative par rapport à tous les autres groupes d'âge, pour un même genre, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Population de 15 ans et plus selon le nombre de verres d'eau consommés par jour, Lanaudière, 2020-2021 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

- Environ 51 % de la population lanaudoise consomment au moins quatre verres d'eau par jour. Cette proportion varie entre 44 % et 59 %, selon le genre² et le groupe d'âge.
- Les femmes de 45-64 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes du même groupe d'âge à boire quatre verres d'eau ou plus par jour. Cette différence entre les genres ne s'observe pas au sein des autres groupes d'âge.
- Il n'y a aucune différence statistique confirmée entre les groupes d'âge présentés, autant chez les femmes que chez les hommes.
- Lorsque comparées avec le reste des Québécoises du même âge, les Lanaudoises de 65 ans et plus sont plus nombreuses, en proportion, à boire au moins quatre verres d'eau par jour.
- Une part non négligeable de la population lanaudoise ne boit aucun verre d'eau au quotidien (1,5 %), ou moins d'un verre (3,4 %).



¹ Comprend l'eau du robinet, l'eau en bouteille (plate ou pétillante non sucrée) et l'eau des fontaines. Un verre correspond à une tasse (250 ml), ou à la moitié d'une bouteille d'eau de format individuel.

² Dans cette infographie, les dichotomies femme/homme et féminin/masculin réfèrent à l'identité de genre.

Les boissons sucrées³

- En ce qui concerne les boissons sucrées, ce sont environ 58 % des Lanaudois(es) qui en consomment au moins une fois par jour. Cette proportion est comparable dans Lanaudière-Nord (59,5 %) et dans Lanaudière-Sud (56,4 %).
- Dans la région et les deux sous-régions, autant pour les hommes que pour les femmes, la part de la population consommant quotidiennement au moins une sorte de boisson sucrée est plus élevée que celle du reste du Québec.
- Au sein des quatre territoires présentés, une différence ressort entre les genres; les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à consommer au moins une sorte de boisson sucrée chaque jour.
- Chez les 25-44 ans, une plus grande proportion de personnes consommant quotidiennement des boissons sucrées ressort dans Lanaudière-Nord (67,7 %), en comparaison avec Lanaudière-Sud (53,0 %). Chez les 65 ans et plus, l'inverse est observé; il y a proportionnellement plus de personnes consommant quotidiennement des boissons sucrées dans le sud (65,4 %) que dans le nord de la région (51,7 %).
- Uniquement les Lanaudois(es) de 15-17 ans affichent une proportion de personnes consommant quotidiennement des boissons sucrées similaire à celle du reste du Québec, alors que tous les autres groupes d'âge affichent une proportion significativement supérieure.
- Dans Lanaudière, la proportion de personnes consommant quotidiennement des boissons sucrées est similaire, peu importe le niveau d'activité physique de loisir et de transport, la perception de la santé ou de la santé buccodentaire, la mesure de faible revenu ou l'indice régional de défavorisation. Certaines différences ressortent toutefois à l'échelle du Québec.

³ Comprend les jus de fruits purs à 100 %, les cafés ou thés sucrés du commerce, les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les eaux aromatisées et les boissons à base de lait ou les boissons végétales sucrées. Toutes les boissons diètes sont exclues. D'autres types de boissons sucrées sont également exclues, notamment les eaux vitaminées et les boissons alcoolisées riches en sucres.

Population de 15 ans et plus consommant au moins une sorte de boisson sucrée une fois par jour ou plus, selon le genre et le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
	%	%	%	%
Féminin	53,6 +	50,9 +	52,1 +	46,4
Masculin	65,4 +	61,8 +	63,4 +	57,4
Total	59,5	56,4	57,8	51,9
15-17 ans	52,5 *	49,4 *	50,8	52,4
18-24 ans	66,2	57,2	60,6 +	49,4
25-44 ans	67,7 +	53,0	58,9 +	50,8
45-64 ans	58,3	55,1	56,5 +	52,1
65 ans et plus	51,7	65,4 +	58,4 +	53,8

■ Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

▭ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour un même genre ou un même groupe d'âge, au seuil de 5 %.

■ Différence significative par rapport à tous les autres groupes d'âge, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Population de 15 ans et plus consommant au moins une sorte de boisson sucrée une fois par jour ou plus, selon certaines caractéristiques, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)

	Lanaudière	Le Québec
	%	%
Niveau d'activité physique de loisir et de transport		
Actif	53,0	46,5
Moyennement actif	55,6	49,3
Un peu actif	54,5	53,2
Sédentaire	63,3	56,9
Perception de sa santé buccodentaire		
Excellente ou très bonne	54,6	49,6
Bonne	62,5	53,5
Passable ou mauvaise	60,0	57,4
Perception de sa santé		
Excellente ou très bonne	56,4	50,1
Bonne	59,7	54,0
Passable ou mauvaise	59,6	55,2
Mesure de faible revenu		
Ménages à faible revenu	59,6	55,8
Ménages à revenu moyen ou élevé	57,3	50,6
Indice régional de défavorisation matérielle et sociale		
Favorisé	53,4	nd
Moyen	56,7	nd
Défavorisé	60,7	nd

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et un même territoire, au seuil de 5 % pour Lanaudière et de 1 % pour le Québec.

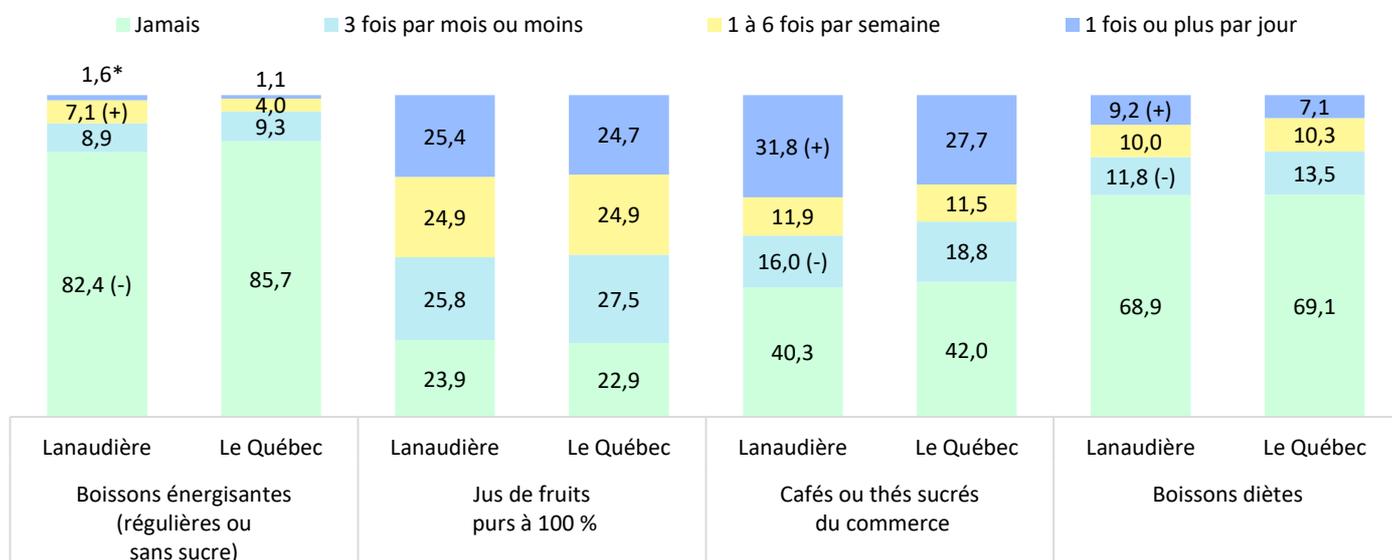
nd : donnée non disponible

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

Les boissons sucrées et diètes

Population de 15 ans et plus selon la fréquence de consommation de certains types de boissons⁴, Lanaudière et le Québec, 2020-2021 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 18 avril 2023.

- Environ 9 % des Lanaudois(es) consomment une **boisson énergisante** au moins une fois par semaine. Les personnes en consommant entre 1 et 6 fois par semaine sont surreprésentées dans Lanaudière, en comparaison avec le reste du Québec.
- La consommation de **jus de fruits purs à 100 %** dans Lanaudière est similaire à celle du reste de la province pour toutes les catégories de fréquence. Environ le quart des Lanaudois(es) en consomme chaque jour, tandis que le quart n'en consomme jamais.
- Près d'une personne sur trois dans Lanaudière (31,8 %) consomme un **café ou thé sucré du commerce** au moins une fois par jour. Cette proportion est supérieure à celle du reste de la province.
- Les jeunes de 15-24 ans dans Lanaudière sont moins nombreux, en proportion, à consommer des **cafés ou thés sucrés du commerce** quotidiennement que les personnes des autres groupes d'âge (25-44 ans, 45-64 ans, 65 ans et plus; données non présentées).
- Malgré que plus de deux Lanaudois(es) sur trois (68,9 %) ne consomment jamais de **boissons diètes**, la proportion de la population en consommant chaque jour (9,2 %) est supérieure dans la région lorsque comparée avec le reste de la province.

⁴ L'enquête prend en considération d'autres types de boissons sucrées, mais la fréquence de consommation est disponible uniquement pour les quatre types de boissons présentées ici.



Promouvoir l'eau et réduire la consommation de boissons sucrées et diètes



Les boissons sucrées semblent occuper une place importante dans l'alimentation de la population lanauoise et celle-ci aurait tout avantage à remplacer les boissons sucrées, ainsi que les boissons diètes, par de l'eau. Il est difficile de déterminer une consommation d'eau idéale pour tous, puisque cela dépend de plusieurs facteurs. Il est cependant intéressant d'observer qu'une part non négligeable de la population lanauoise consomme peu d'eau au quotidien.

Le *Programme national de santé publique 2015-2025* mise sur une approche globale visant la saine alimentation. Les services déployés comportent des actions sur l'acquisition de connaissances et de compétences, mais également sur l'accès physique et économique à la saine alimentation. Au niveau des connaissances et des compétences, plusieurs outils de sensibilisation sont disponibles pour la promotion de l'eau potable à la population, notamment :

- La boîte à outils *Norme Eau*, développée par le groupe sur les normes sociales liées à une saine alimentation de la Table québécoise sur la saine alimentation <https://tqsa.ca/article/promotion-de-leau>;
- Les outils proposés par le Collectif Vital sur le site *J'ai soif de santé*, incluant le *Défi Tchou Tchou* dans les écoles et dans les camps, ainsi que le *Défi Rigoleau* dans les services de garde éducatifs à l'enfance <https://soifdesante.ca/fr/>;
- Localement, des affiches sont disponibles pour faire la promotion de l'eau potable gratuite dans les lieux publics, des oriflammes sont offertes dans le cadre d'un prêt gratuit pour des événements et une cartographie des points d'eau est disponible pour consultation <https://soifdesante.ca/fr/ville>;
- Des outils sont disponibles lors des vagues de chaleur extrême et invitent la population à bien s'hydrater, particulièrement lors de ces épisodes <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/chaleur-accablante>;
- Les outils proposés par la Campagne *Pour une bouche en santé : buvez de l'eau tous les jours* du MSSS, en collaboration avec les ordres professionnels, pour promouvoir la consommation de l'eau au quotidien à l'école et à la maison afin de prévenir la carie dentaire :
 - <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002671/> (dépliant);
 - <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002673/> (affiche).

En plus de ces outils de sensibilisation, les milieux de vie, tels que les écoles, les municipalités, les services de garde éducatifs à l'enfance et les milieux de travail, sont invités à améliorer l'accès physique et économique à l'eau potable par :

- L'adoption d'une politique alimentaire incluant la promotion et l'accès à l'eau potable gratuite et réduisant l'accès aux boissons sucrées et diètes dans le milieu;
- La création d'environnements favorables à la consommation d'eau, tout en réduisant l'accès aux boissons sucrées et diètes, notamment en ajoutant des fontaines d'eau, en réduisant l'offre de boissons sucrées et diètes dans les machines distributrices, ou encore en offrant de l'eau gratuitement en tout temps dans le milieu.

Références : GOUVERNEMENT DU CANADA. *Guide alimentaire canadien*, mise à jour décembre 2022, site Web : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater*, 2022, site Web : <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/eau-boisson-de-choix-pour-hydrater>
INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Proportion de la population consommant au moins quatre verres d'eau par jour (EQSP)*, 2023, Portail de l'Infocentre de santé publique, 8 pages.

Conception graphique et rédaction :

Émilie Nantel, Équipe de surveillance, recherche et évaluation (SRE)

Geneviève Filteau (coll.), Équipe milieux favorables à la santé et développement des individus (MFSDI), dossier alimentation 0-100 ans

Traitement des données et conception des figures : Geneviève Marquis, Équipe de SRE

Relecture :

Patrick Bellehumeur, Élisabeth Cadieux, Geneviève Marquis et Carole Ralijaona, Équipe de SRE

Myriam Laporte, Équipe MFSDI, coordonnatrice interprofessionnelle Saines habitudes de vie

Mise en page : Annie Foster, Équipe de SRE

Source des images : Canva

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

