

## La population lanaudoise surveille-t-elle ce qu'elle mange?

Le surplus de poids et l'apparition de certaines maladies chroniques sont étroitement liés à des facteurs de risque modifiables. C'est le cas notamment d'une alimentation excessive ou déséquilibrée, riche en gras, en sucre ou en sel et pauvre en fibres ou en calcium. Le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains cancers et l'ostéoporose sont des exemples de maladies chroniques associées à l'alimentation (INSPQ, 2015a; 2015b; 2015c).

La population adulte lanaudoise prend-elle en compte les valeurs nutritives et les risques pour la santé lorsque vient le temps de choisir ses aliments? Voilà une question à laquelle les données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2009-2010* permettent, pour une première fois, de répondre. Elles jettent un regard sur les choix de la population de 18 ans et plus quant aux valeurs nutritives des aliments et aux impacts qu'ils peuvent avoir sur leur santé.

### Les valeurs nutritives des aliments

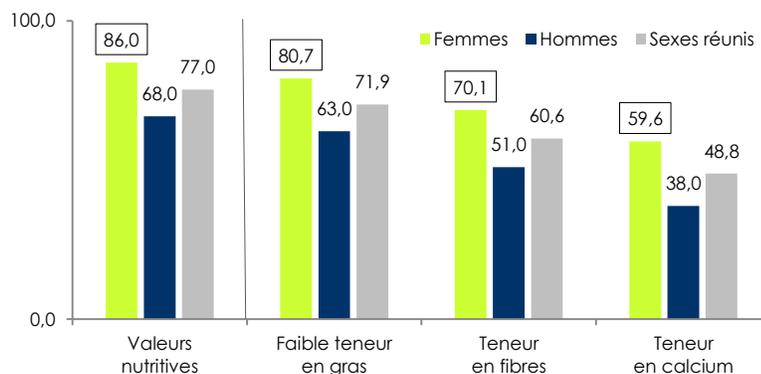
Au Canada, l'étiquetage des aliments préemballés est obligatoire depuis 2007 (Santé Canada, 2014a). Il a pour but, entre autres, de fournir des renseignements sur les aspects que sont la santé, la sécurité et le nutritionnel des produits (ACIA, 2015). Sur chacun de ceux-ci, on retrouve un tableau des valeurs nutritives. Celui-ci contient des informations sur la quantité de calories, de matières grasses (lipides), de cholestérol, de sodium (sel), de glucides (sucre), de protéines et de vitamines par portion prédéterminée, ainsi que les ingrédients du produit. Cela permet d'éclairer le consommateur dans ses choix alimentaires.

Dans Lanaudière, 77 % des personnes de 18 ans et plus disent choisir certains aliments pour leurs valeurs nutritives. La faible teneur en gras est l'élément le plus considéré dans le contenu des aliments choisis. Viennent ensuite la teneur en fibres et la teneur en calcium. Peu importe l'élément considéré, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à faire ces choix alimentaires.

Certains choix se font plutôt par l'évitement de certains aliments en raison de leurs faibles valeurs nutritives. C'est le cas de près de 79 % de la population. La teneur en gras est l'élément le plus souvent énoncé avec 71 %. Le type de gras, la teneur en sel ainsi que la teneur en

cholestérol sont aussi considérés par bon nombre de consommateurs. Le nombre de calories est pris en compte par 54 % des adultes. Encore une fois, pour la majorité des critères de sélection des aliments, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à adopter ce comportement.

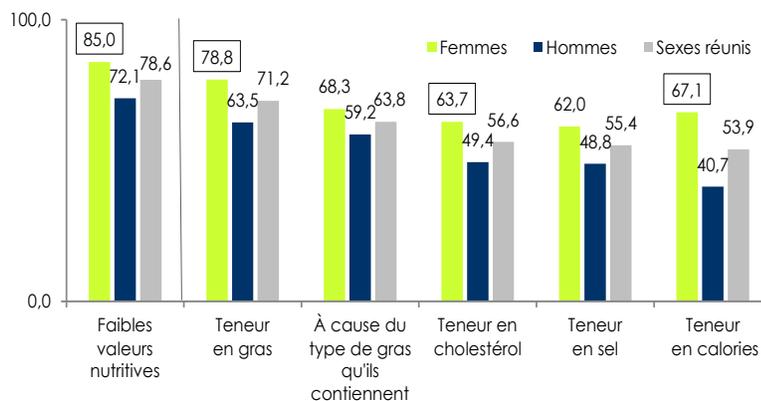
### Proportion de la population de 18 ans et plus choisissant certains aliments pour leurs valeurs nutritives et pour certains attributs selon le sexe, Lanaudière, 2009-2010 (%)



☐ Valeur significativement supérieure à celle des hommes, au seuil de 5 %.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010*, Fichier de microdonnées à grande diffusion. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, avril 2015. Mise à jour le 30 mars 2015.

### Proportion de la population de 18 ans et plus évitant certains aliments pour leurs faibles valeurs nutritives et pour certains attributs selon le sexe, Lanaudière, 2009-2010 (%)



☐ Valeur significativement supérieure à celle des hommes, au seuil de 5 %.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010*, Fichier de microdonnées à grande diffusion. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, avril 2015. Mise à jour le 30 mars 2015.

## Les choix alimentaires et la santé

Les choix alimentaires que les individus font sont basés sur leur éducation, leurs goûts, leurs habiletés culinaires, leur budget, le temps dont ils disposent pour cuisiner, mais aussi sur des préoccupations de santé. « Le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et certaines formes de cancer sont des maladies chroniques qu'une alimentation saine peut aider à prévenir » (INSPQ, 2015c). D'ailleurs, l'OMS indique que « 44 % de la charge du diabète, 23 % de la charge des cardiopathies ischémiques et de 7 % à 41 % de la charge de certains cancers (selon le siège) sont attribuables au surpoids et à l'obésité, facteurs liés à l'alimentation » (INSPQ, 2015c).

Sur le territoire lanauois, 69 % de la population de 18 ans et plus affirme choisir ou éviter certains aliments pour des préoccupations de santé. Le poids corporel est le facteur de préoccupation le plus souvent énoncé (59 %). Dans l'ordre, et avec des écarts significatifs, la population de 18 ans et plus choisit ou évite des aliments parce qu'elle se préoccupe des maladies cardiaques (50 %), du cancer (40 %) ou de l'ostéoporose (27 %). Comme pour les valeurs nutritives, les femmes sont, en proportion, plus nombreuses que les hommes à faire des choix alimentaires pour des préoccupations de santé.

Au Québec, les données montrent que pour l'ensemble des choix alimentaires de la population de 18 ans et plus présentés dans ce bulletin, un lien avec l'âge est confirmé. Plus les individus sont âgés, plus ils adoptent ces choix. Les données lanauoises illustrent la même tendance, bien qu'elles ne soient pas confirmées statistiquement.

## Références bibliographiques

AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS. *Cadre législatif de l'étiquetage des aliments*, 2015. (Site Web consulté en mai 2015 au [www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/cadre-legislatif-de-l-etiquetage/fr/1387771371233/1387771427304](http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/cadre-legislatif-de-l-etiquetage/fr/1387771371233/1387771427304))

INSPQ, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, *Proportion de la population choisissant certains aliments pour leurs valeurs nutritives (ESCC)*, version de mars 2015a.

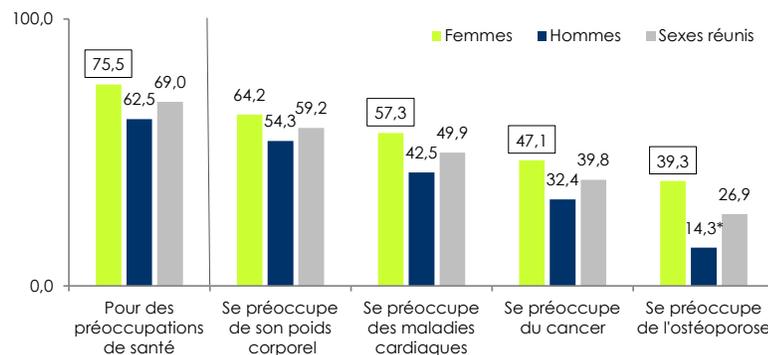
INSPQ, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, *Proportion de la population évitant certains aliments pour certaines raisons liées au contenu (ESCC)*, version mars 2015b.

INSPQ, Portail de l'Infocentre de santé publique du Québec, *Proportion de la population choisissant ou évitant certains aliments pour des préoccupations de santé (ESCC)*, version mars 2015c.

SANTÉ CANADA. *Aliments et nutrition. Étiquetage nutritionnel*, 2014a. (Site Web consulté en juin 2015 au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php))

SANTÉ CANADA. *Aliments et nutrition. Consulter les Canadiens pour moderniser et améliorer l'étiquette des aliments : ce que nous avons entendu*, 2014b. (Site Web consulté en juin 2015 au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/modernize-report-moderniser-rapport-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/modernize-report-moderniser-rapport-fra.php))

## Proportion de la population de 18 ans et plus choisissant ou évitant certains aliments pour des préoccupations de santé selon le sexe, Lanaudière, 2009-2010 (%)



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

☐ Valeur significativement supérieure à celle des hommes, au seuil de 5 %.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010*, Fichier de microdonnées à grande diffusion. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, avril 2015. Mise à jour le 30 mars 2015.

Même si une grande part de la population lanauoise semble se préoccuper des valeurs nutritives des aliments et de leurs attributs pour faire des choix conscients et éclairés, il reste qu'une part non négligeable d'entre elle semble ne pas s'en soucier. Les efforts de prévention et de promotion de la saine alimentation doivent être maintenus pour aider la population à mieux s'alimenter. Puisque l'« étiquette des aliments constitue la principale façon dont disposent les consommateurs pour comparer les produits entre eux au moment de faire leurs achats » (Santé Canada, 2014b), l'information doit donc être facile à lire et à comprendre. Des activités et outils « d'éducation et de sensibilisation sont nécessaires pour que la population puisse mieux lire et comprendre l'information nutritionnelle sur l'étiquette des aliments et faire des choix plus sains pour eux-mêmes et leur famille » (Santé Canada, 2014b).