

Décembre 2011

Les défis de l'alimentation des enfants et adolescents québécois (9-18 ans)

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)

Hélène Camirand, Institut de la statistique du Québec

L'alimentation des enfants et adolescents est cruciale; elle permet de combler leurs besoins afin de grandir, bouger et se développer physiquement et intellectuellement. Ces besoins, de même que les choix alimentaires, varient entre les filles et les garçons. Le passage à l'adolescence semble aussi apporter des changements dans les préférences alimentaires ou les comportements, tels que le fait de manger ou non à l'heure des repas ou celui de prendre plusieurs collations. La qualité et la variété de l'alimentation durant l'adolescence est une occasion renouvelée de forger de bonnes habitudes qui pourraient perdurer jusqu'à l'âge adulte.

Même si bon nombre de Québécois âgés de 9 à 18 ans ont certainement une alimentation variée et équilibrée à plusieurs égards, l'enquête de Statistique Canada sur la nutrition de 2004 met en relief plusieurs éléments pour lesquels, collectivement, il y a encore place à amélioration. Cette vaste enquête a permis de brosser un tableau de l'alimentation et des apports nutritionnels de la population québécoise. L'ISQ, qui s'était vu confier le mandat d'établir le profil alimentaire des enfants et des adolescents québécois, a déjà publié deux rapports présentant l'ensemble des résultats de façon détaillée. La première publication traçait un portrait alimentaire et nutritionnel des enfants et des adolescents québécois¹, alors que la seconde s'intéressait aux repas et aux collations².

Le présent feuillet revisite à sa façon les résultats déjà publiés en proposant une synthèse axée sur la mise en avant des principaux défis posés par l'alimentation des jeunes, c'est-à-dire ceux âgés de 9 à 18 ans. Il devrait permettre d'évaluer dans quelle mesure leurs habitudes alimentaires sont saines, équilibrées et leur permettent de grandir et de se développer de façon optimale. Pour ce faire, les résultats portant sur les apports en énergie et en divers nutriments³ ont été comparés aux recommandations en matière de nutrition (Apports nutritionnels de référence ou ANREF), et permettent de dresser un bilan sommaire de la situation sur le plan nutritionnel. Les recommandations concernent les groupes âge/sexe des 9-13 ans et des 14-18 ans. Ce découpage pourrait permettre d'observer des changements entre les enfants et les adolescents pour mieux cibler les défis de leur alimentation. Parallèlement, un regard est porté sur la consommation de grands groupes d'aliments et, plus particulièrement, sur leur importance comme source d'énergie et d'éléments nutritifs dans l'alimentation des jeunes. Afin de mettre ces éléments en contexte, il sera ensuite question de la répartition des apports alimentaires au cours de la journée et des choix alimentaires des jeunes associés aux repas et aux collations. Le présent feuillet est le complément d'un premier feuillet consacré aux défis posés par l'alimentation chez les jeunes enfants québécois de 1-8 ans.

1. B. BÉDARD, L. DUBOIS, R. BARALDI et autres (2008), *L'alimentation des jeunes québécois: un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 97 p.
2. B. BÉDARD, L. DUBOIS, R. BARALDI, N. PLANTE et autres (2010), *Les jeunes québécois à table: regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 60 p.
3. Apports provenant de l'alimentation seulement, ce qui exclut les suppléments nutritionnels.

COMBLER LES BESOINS EN ÉNERGIE DES ENFANTS EN CROISSANCE

Les enfants en croissance doivent puiser suffisamment d'énergie dans leur alimentation pour répondre aux besoins de base de leur organisme, pour être actif et pour continuer de grandir et de se développer. Ainsi, les besoins en énergie peuvent varier selon l'âge, le poids et la taille, et le niveau d'activité physique. Les apports habituels en énergie, calculés en kilocalories (kcal) par jour, s'élèvent à environ 2 767 kcal chez les garçons québécois de 9-13 ans et à 2 183 kcal chez les filles du même âge. Chez les jeunes âgés de 14 à 18 ans, ces apports en énergie sont estimés à 3 233 kcal par jour chez les garçons et à 2 139 kcal chez les filles. Les apports énergétiques des filles sont significativement moins élevés que ceux des garçons du même âge.

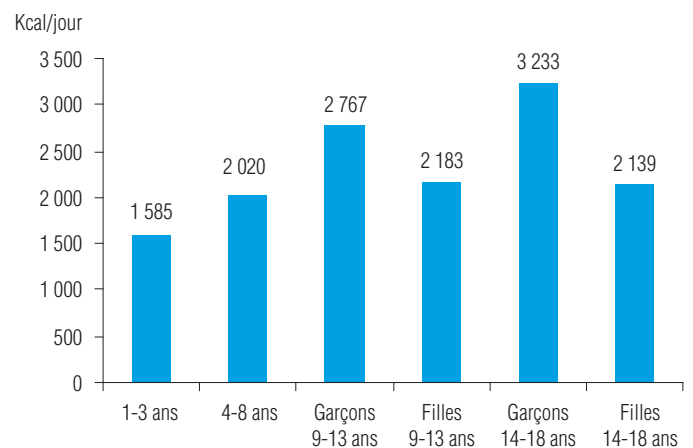
Comme le montre la figure 1, les apports habituels en énergie ont tendance à augmenter avec l'âge dans tous les groupes, sauf chez les filles vers l'adolescence, où ils tendent à se maintenir. Étant donné que les besoins en plusieurs nutriments augmentent à cet âge, de tels résultats soulignent l'importance, pour les adolescentes, de miser sur des choix d'aliments qui sont denses en nutriments, afin de combler l'ensemble de leurs besoins nutritionnels.

La quantité d'énergie que procure l'alimentation des jeunes dépend principalement de trois types de nutriments, soit les protéines, les lipides et les glucides. Les glucides représentent la principale source d'énergie chez les jeunes québécois de 9 à 18 ans (contribution moyenne aux apports énergétiques de 52 % à 54 % contre de 14 % à 15 % pour les protéines et 32 % pour les lipides).

Pour la grande majorité des jeunes de 9 à 18 ans, les apports en protéines et en glucides correspondent aux recommandations, ce qui permet de croire que les apports sont adéquats dans l'ensemble. Par contre, les apports en lipides peuvent être considérés comme élevés pour une certaine proportion de jeunes. Dans le groupe des garçons de 14-18 ans, plus du quart (26 %) a un apport en lipides totaux qui dépasse 35 % de l'apport en énergie, soit la limite supérieure recommandée. Certains jeunes auraient donc avantage à réduire leur apport total en gras.

Figure 1

Moyenne des apports habituels en énergie selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

De quoi se composent les groupes d'aliments retenus dans les analyses? Produits céréaliers (pain, céréales, pâtes, riz), Légumes et fruits (frais, congelés, en conserve, salade, jus), Produits laitiers (lait, fromage, yogourt), Viandes et substituts (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, tofu, beurre d'arachides), Autres aliments (vinaigrette, confiture, grignotines, pâtisseries, barres « granola »).

LES APPORTS EN FIBRES

Les fibres alimentaires, soit des substances non digestibles que l'on retrouve dans les végétaux, ne contribuent pas aux apports en énergie. Néanmoins, leur consommation a été associée à plusieurs bienfaits, notamment pour la santé cardiovasculaire, la glycémie (ou taux de sucre dans le sang) et la fonction intestinale⁴.

Les apports médians en fibres, estimés dans l'enquête à 16 g et à 18 g respectivement chez les garçons de 9-13 ans et 14-18 ans et à 14 g chez les filles de 9 à 18 ans, sont nettement en deçà des valeurs de référence, lesquelles s'élèvent respectivement à 31 g et 38 g pour les deux groupes de garçons et à 26 g pour les filles. Il faut toutefois préciser que l'apport en fibres estimé à partir des résultats de l'ESCC 2.2 ne tient compte que des fibres naturellement présentes dans les aliments et non des autres sources de fibres ajoutées aux aliments. Cette sous-estimation ne devrait pas nous empêcher de valoriser la prise de fibres alimentaires chez les jeunes.

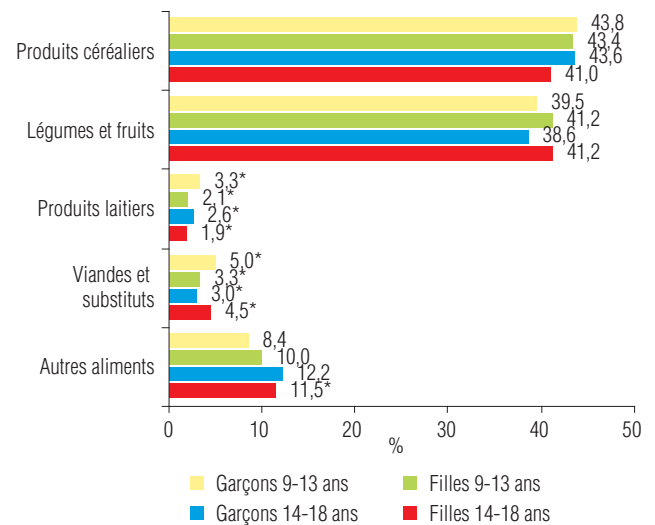
Les produits céréaliers, les légumes et les fruits contribuent à la majeure partie des apports en fibres alimentaires des jeunes québécois (figure 2). Afin d'augmenter leurs apports, les jeunes auraient donc avantage à opter pour des produits céréaliers à grains entiers et à consommer davantage de fruits, de légumes et de légumineuses, qui constituent des sources importantes de fibres.

LES APPORTS EN SODIUM ET EN POTASSIUM

Le sodium et le potassium jouent un rôle important dans le maintien d'une pression sanguine normale. Or, les données de l'enquête indiquent que chez la vaste majorité des jeunes de 9 à 18 ans, les apports en sodium sont trop élevés, dépassant l'Apport maximal tolérable (AMT), soit l'apport au-delà duquel les risques d'effets indésirables pour la santé augmentent. Environ 99 % des garçons et entre 87 % et 91 % des filles (selon les deux groupes d'âge) ont un apport habituel en sodium qui dépasse l'AMT fixé à 2 200 mg/jr pour les 9-13 ans et à 2 300 mg/jr pour les 14-18 ans. À l'inverse, les médianes des apports en potassium paraissent bien en deçà des valeurs de référence, ce qui permet de croire que les jeunes qui ne consomment pas suffisamment de fruits, de légumes ou de produits laitiers, qui sont les principales sources de potassium dans leur alimentation (figure 3), pourraient avoir de la difficulté à combler leurs besoins en ce nutriment.

Figure 2

Contribution des groupes d'aliments aux apports en fibres alimentaires selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



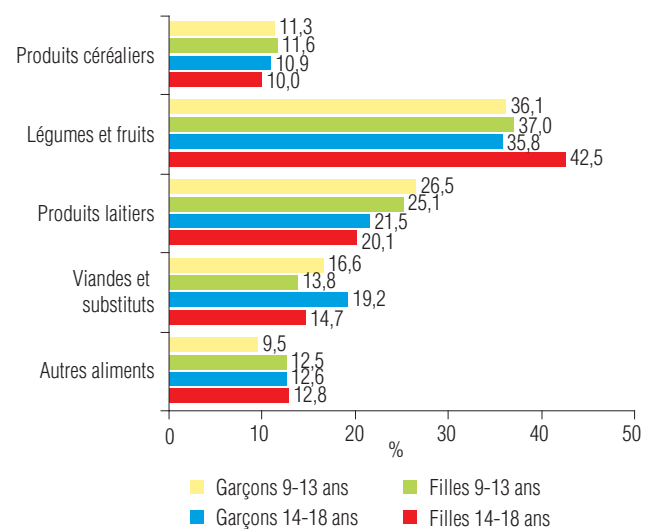
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 3

Contribution des groupes d'aliments aux apports en potassium selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

4. INSTITUTE OF MEDICINE (IOM) (2006), *Les apports nutritionnels de référence. Le guide essentiel des besoins en nutriments*, Washington, The National Academies Press, 543 p.

L'hypertension artérielle est un effet indésirable bien connu d'un excès de sodium dans l'alimentation. Par ailleurs, le potassium aide à maintenir la tension artérielle à un niveau plus bas et, ce faisant, à atténuer les effets du sodium sur la pression sanguine. Ainsi, les résultats de l'enquête suggèrent que, déjà en bas en âge, les enfants adoptent des habitudes alimentaires qui favorisent l'apparition de problèmes d'hypertension plus tard dans leur vie. Cela dit, une alimentation riche en fruits et légumes ainsi qu'une consommation limitée d'aliments salés (notamment de la charcuterie, des grignotines salées et divers autres aliments transformés), qui constituent des sources importantes de sodium, pourraient contribuer à un meilleur bilan des apports en ces deux électrolytes.

LES AUTRES VITAMINES ET MINÉRAUX

Chez les Québécois de 9 à 18 ans, les apports habituels pour la plupart des autres vitamines et minéraux examinés apparaissent adéquats dans l'ensemble. Chez les garçons de 9 à 18 ans, les apports habituels médians en calcium sont du même ordre que la valeur de référence, ce qui suppose que le risque d'apports insuffisants est plutôt faible au sein de ce groupe. Par contre, chez les filles du même âge, les médianes sont inférieures à l'apport considéré comme suffisant; c'est davantage le cas chez celles de 14 à 18 ans. Bien qu'il ne soit pas possible de se prononcer de façon précise sur le risque d'apports insuffisants au sein de ces groupes, de tels résultats suggèrent que certaines jeunes filles pourraient avoir de la difficulté à combler leurs besoins en calcium, minéral particulièrement important durant la croissance.

Parallèlement, les apports en phosphore et en magnésium, deux minéraux qui jouent aussi un rôle important dans la santé des os, pourraient ne pas être adéquats pour bon nombre de jeunes à l'adolescence. Environ 29 % et 30 % des filles (9-13 ans, 14-18 ans) ont des apports insuffisants en phosphore et, dans le cas du magnésium, la prévalence d'apports insuffisants apparaît relativement élevée: jusqu'à 42 % des garçons de 14 à 18 ans et 69 % des filles du même âge ne combleraient pas leurs besoins en magnésium.

Pour ce qui est de la vitamine D, un nutriment aussi associé à la santé des os, la médiane des apports habituels est du même ordre ou dépasse l'apport considéré comme suffisant dans tous les groupes âge/sexe, ce qui suppose que le risque d'apports insuffisants demeure faible dans l'ensemble.

Les filles de 9-13 ans et de 14-18 ans apparaissent comme des groupes plus à risque d'apports insuffisants au regard d'autres minéraux comme le zinc et le fer, les proportions dont les apports sont en deçà des recommandations étant estimées à 9 % et 15 % respectivement dans ces groupes pour le zinc.

En ce qui concerne la vitamine A, bien que les résultats demeurent imprécis, la prévalence d'apports insuffisants semble non négligeable parmi les jeunes de 14 à 18 ans, soit de l'ordre de 37 % chez les garçons et de 28 % chez les filles; on note aussi une telle prévalence chez les filles de 9 à 13 ans (18 %).

Relativement aux vitamines du complexe B, le risque d'apports insuffisants apparaît faible dans l'ensemble, et même presque nul dans plusieurs cas. Le groupe des filles de 14 à 18 ans demeure toutefois à surveiller, particulièrement pour le folate; en effet, une proportion un peu plus élevée dans ce groupe (de l'ordre de 9 %) ne comblerait pas ses besoins en ce nutriment.

Les adolescents, en particulier les filles, constituent un groupe plus à risque d'apports insuffisants en divers autres minéraux et vitamines (zinc, fer, vitamine A).

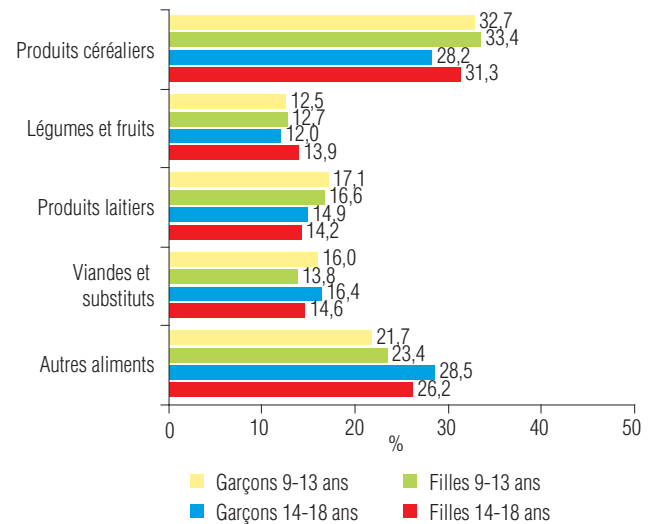
LES ALIMENTS, SOURCE D'ÉNERGIE ET D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Afin d'avoir une idée des principales sources d'énergie dans l'alimentation des jeunes, la figure 4 ci-dessous présente la contribution de cinq groupes d'aliments aux apports en énergie. En général, ce sont les produits céréaliers qui contribuent le plus aux apports énergétiques des jeunes québécois de 9 à 18 ans (contributions de 28 % à 33 % selon les groupes âge/sexe). Les autres groupes d'aliments fournissent chacun entre 12 % et 17 % des apports habituels en énergie d'une journée. On remarque toutefois que les autres aliments représentent une part relativement importante des apports en énergie (contributions de l'ordre de 22 % à 29 %). Chez les garçons de 14 à 18 ans, la contribution de ces autres aliments va même jusqu'à rejoindre celle des produits céréaliers.

Les autres aliments, souvent riches en sucre, en gras ou en sel, contribuent de façon substantielle aux apports en énergie des jeunes à l'adolescence.

Figure 4

Contribution des groupes d'aliments aux apports en énergie selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

5. Étant donné que le guide alimentaire a fait l'objet d'une révision en 2007 (*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*), il n'est pas possible, pour l'instant, d'effectuer des comparaisons entre les données de l'enquête et ce nouveau guide. Certains aliments ont été assignés à des regroupements différents, et certaines recommandations à l'égard de la taille des portions ont changé. Le présent feuillet compare donc les données de l'enquête avec les suggestions du guide alimentaire en vigueur au moment de l'enquête.

LES LÉGUMES ET FRUITS

Entre 51 % et 67 % des jeunes, selon les groupes âge/sexe, ne consomment pas en moyenne le minimum de 5 portions par jour de légumes et fruits (tableau 1), comme le suggère le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en vigueur au moment de l'enquête⁵. Ceux qui ne consomment pas suffisamment d'aliments de ce groupe pourraient avoir plus de difficulté à combler leurs besoins en certains nutriments, dont les fibres (figure 2), le potassium (figure 3) et la vitamine A (figure 6). D'où l'importance d'inclure abondamment des légumes et fruits dans l'alimentation des jeunes, afin de leur permettre d'améliorer leur bilan des apports en fibres et en potassium notamment.

Environ la moitié des jeunes ne consomment pas le minimum de 5 portions par jour de légumes et fruits.

Néanmoins, les légumes et fruits sont de loin la principale source de vitamine C dans l'alimentation des jeunes québécois de 9-18 ans (figure 5). On remarque, par contre, que les autres aliments contribuent de façon non négligeable aux apports en cette vitamine à l'adolescence (contribution de plus de 21 % dans certains groupes). Cela s'explique sans doute par la place que tendent à occuper ces aliments, parfois enrichis de vitamine C, comme les boissons à saveur de fruits, dans l'alimentation.

Tableau 1

Consommation habituelle de légumes et fruits selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

	9-13 ans		14-18 ans	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Médiane (portions)	4,9	4,3	5,0	4,9
% < 5 portions	52,6*	66,7	50,6	51,9*

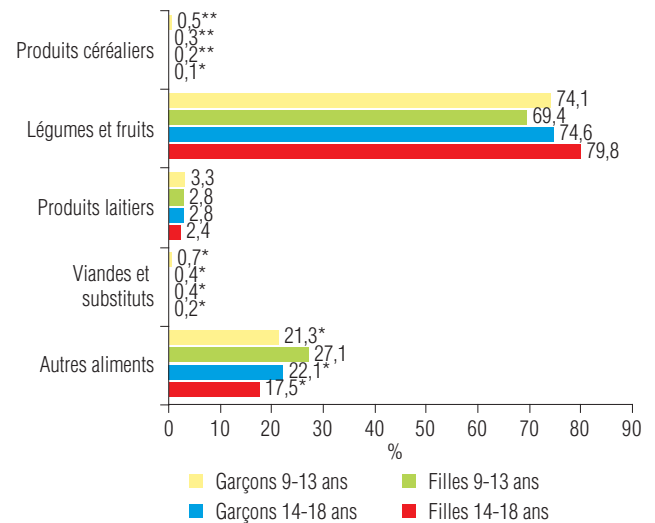
* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 5

Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine C selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

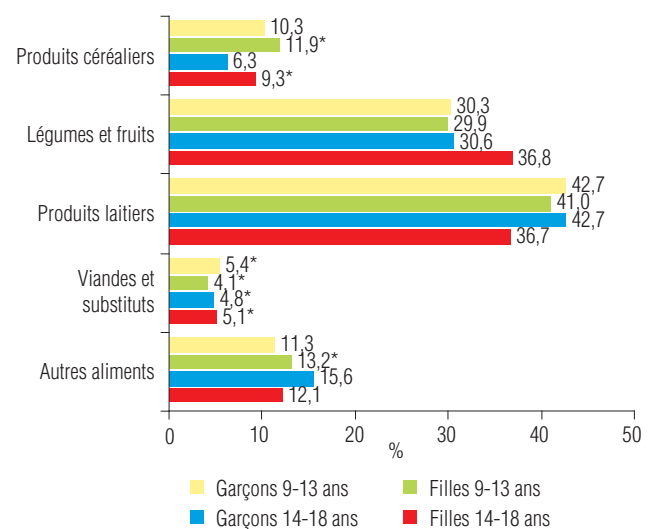
** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 6

Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine A selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

LES PRODUITS LAITIERS

Une proportion non négligeable de jeunes ne consomme même pas, en moyenne, le minimum de 2 portions de produits laitiers par jour; c'est davantage le cas chez les adolescentes alors que la proportion atteint 61 % (tableau 2). Dans le guide alimentaire en vigueur au moment de l'enquête, on suggérait un minimum de 2 portions par jour, voire 3 dans certains groupes d'âge. Or, ceux qui ne consomment pas suffisamment d'aliments de ce groupe pourraient avoir plus de difficulté à combler leurs besoins en plusieurs nutriments, dont le calcium et la vitamine D, qui sont particulièrement importants pour la santé des os.

Une proportion importante de jeunes ne consomme même pas le minimum de 2 portions par jour de produits laitiers.

Les produits laitiers sont de loin la principale source de calcium et de vitamine D dans l'alimentation des jeunes québécois (figures 7 et 8). Ils comptent aussi parmi leurs sources majeures de vitamine A (figure 6), de riboflavine, de vitamine B₁₂, de phosphore, de potassium, de zinc et de protéines (après le groupe des viandes et substituts).

Tableau 2

Consommation habituelle de produits laitiers selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

	9-13 ans		14-18 ans	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Médiane (portions)	2,6	2,1	2,7	1,8
% < 2 portions	27,6**	47,2	18,9**	60,7

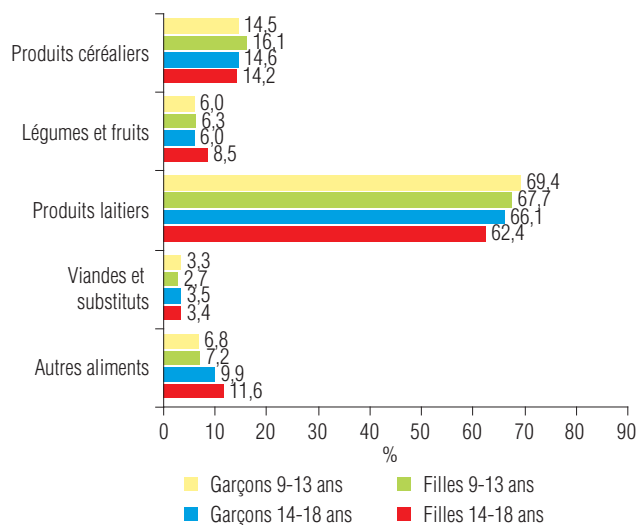
** Coefficient de variation supérieur à 25%; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 7

Contribution des groupes d'aliments aux apports en calcium selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

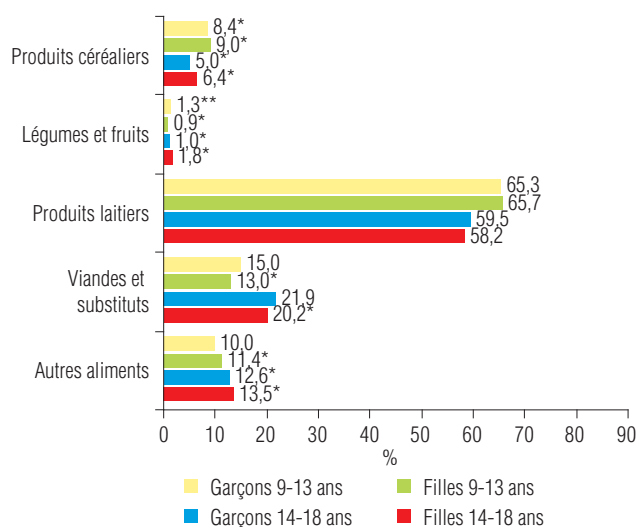


Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 8

Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine D selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15% et 25%; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25%; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Environ une jeune sur 5, parmi les filles de 14 à 18 ans, ne consomme pas, en moyenne, au moins 5 portions par jour d'aliments appartenant au groupe des produits céréaliers. Chez les filles de 9 à 13 ans, cette proportion s'élève à environ 15 %. Ainsi, une consommation de produits céréaliers plus proche des suggestions du guide alimentaire pourrait aider certains jeunes, en particulier les filles, à combler leurs besoins en énergie et en plusieurs nutriments. Dans l'ensemble, tous les jeunes auraient aussi avantage à miser sur des produits céréaliers à grains entiers afin d'accroître les apports en fibres.

Une certaine proportion de jeunes n'a pas l'habitude de consommer le minimum de 5 portions par jour de produits céréaliers.

Les produits céréaliers représentent la première source de fer dans l'alimentation des jeunes québécois (figure 9). En plus de contribuer de façon importante aux apports en énergie, ils comptent également parmi les principales sources de glucides (figure 10), de magnésium et de diverses vitamines du complexe B, dont ils sont souvent enrichis (notamment la thiamine, la riboflavine, la niacine et le folate). Aussi, les produits céréaliers contribuent, avec les légumes et les fruits, à la majeure partie des apports en fibres dans l'alimentation.

Tableau 3

Consommation habituelle de produits céréaliers selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

	9-13 ans		14-18 ans	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Médiane (portions)	8,2	6,4	8,4	6,2
% < 5 portions	4,0**	14,7**	5,6**	21,2**

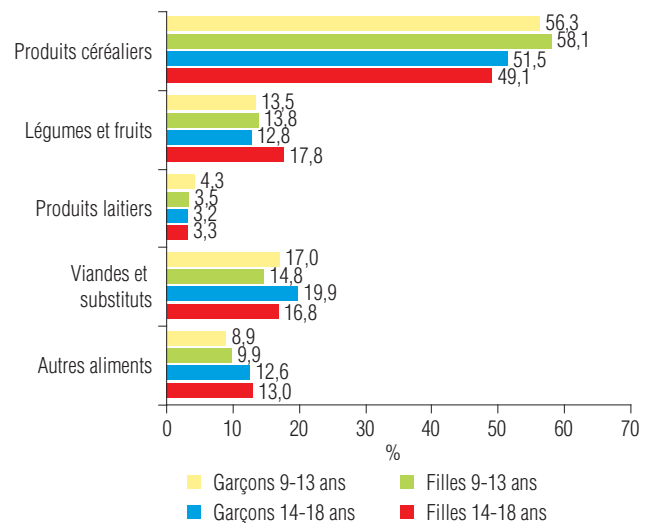
** Coefficient de variation supérieur à 25%; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 9

Contribution des groupes d'aliments aux apports en fer selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

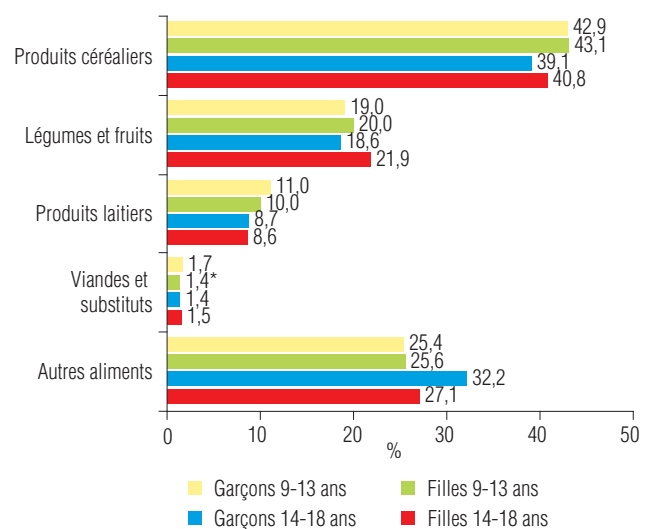


Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 10

Contribution des groupes d'aliments aux apports en glucides selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15% et 25%; interpréter avec prudence.

Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

LES VIANDES ET SUBSTITUTS

Les viandes et substituts contribuent de façon majeure aux apports en protéines des jeunes québécois de 9 à 18 ans (figure 11), mais aussi aux apports en divers minéraux et vitamines comme le zinc, la niacine, la vitamine B₆ et la vitamine B₁₂. Ils comptent également, avec les produits céréaliers, parmi les principales sources de fer dans leur alimentation. Ce groupe d'aliments fait aussi partie, avec les produits laitiers et les autres aliments, des principales sources de lipides (figure 12) dans l'alimentation des jeunes.

Une certaine proportion de jeunes n'a pas l'habitude de consommer le minimum de 2 portions par jour d'aliments du groupe viandes et substituts.

Plus ou moins 20% des filles de 9 à 18 ans n'ont pas l'habitude de consommer, en moyenne, le minimum de 2 portions (ou l'équivalent de 100 g de viande) par jour d'aliments du groupe viandes et substituts suggéré par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Puisque ce groupe d'aliments fait également partie des principales sources de lipides dans l'alimentation des jeunes québécois, il y aurait lieu d'opter davantage pour des sources de protéines ayant une teneur en gras moins élevée et de limiter la consommation de charcuteries et d'autres viandes transformées, qui sont, aussi, souvent très riches en sodium.

Tableau 4

Consommation habituelle de viandes et substituts selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004

	9-13 ans		14-18 ans	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Médiane (grammes)	191,4	128,5	230,7	131,9
% < 100 grammes	2,8**	19,3**	2,1**	23,5**
% > 300 grammes	5,8**	0,0**	22,3**	0,6**

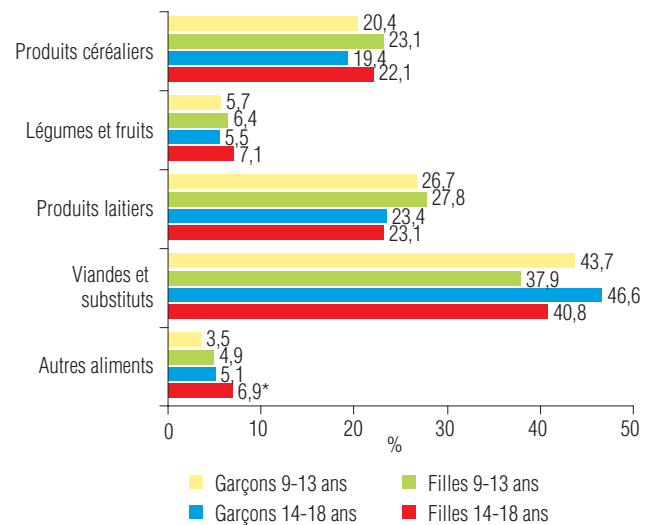
** Coefficient de variation supérieur à 25%; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 11

Contribution des groupes d'aliments aux apports en protéines selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



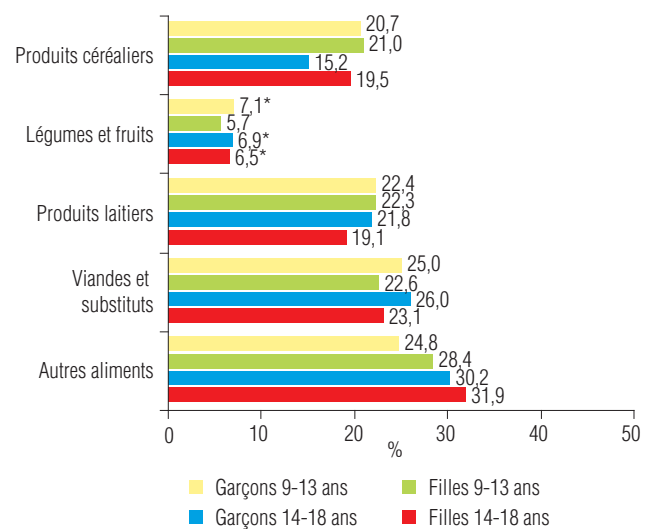
* Coefficient de variation entre 15% et 25%; interpréter avec prudence.

Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 12

Contribution des groupes d'aliments aux apports en lipides selon les différents groupes âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15% et 25%; interpréter avec prudence.

Source: *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation: Institut de la statistique du Québec, 2007.

LES REPAS ET COLLATIONS

Au-delà des choix alimentaires, il est également intéressant de regarder comment se répartissent les apports alimentaires au cours d'une journée. Ainsi, la question des repas et des collations, pour une journée de référence, a été examinée et il en ressort que la vaste majorité (77 %) des jeunes québécois de 9 à 18 ans ont pris trois repas ainsi qu'au moins une collation au cours de la journée. Il reste qu'un jeune sur cinq de cet âge aurait sauté au moins un des trois repas, le plus souvent le déjeuner ou le dîner.

Lorsqu'elles sont bien choisies, les collations peuvent contribuer favorablement aux apports nutritionnels de la journée.

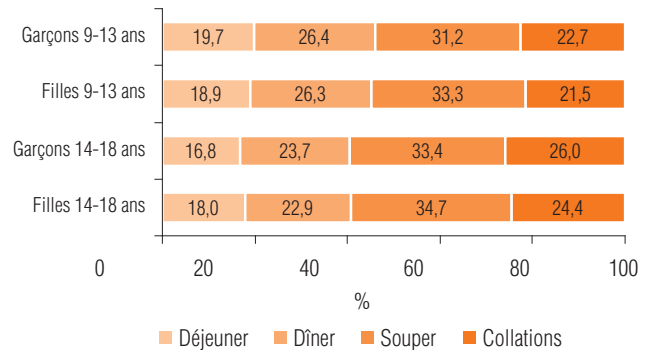
Or, le fait de sauter un repas ne semble pas sans conséquences sur le plan nutritionnel. En effet, selon les données de l'enquête, le fait de sauter un repas est associé à des apports moyens en énergie et en divers nutriments moins élevés dans l'ensemble de la journée. De tels résultats suggèrent que les jeunes n'arriveraient pas à compenser ce manque : les autres repas et les collations ne permettraient pas d'atteindre les niveaux d'apports nutritionnels habituellement obtenus au cours d'une journée.

La figure 13 présente la contribution des repas et des collations aux apports en énergie de la journée; comme on peut le voir, le souper demeure le principal repas : de fait, il fournit la plus grande part des apports en énergie de la journée (environ le tiers, dans les différents groupes). Dans l'ensemble, le déjeuner est le repas qui fournit la moins grande part des apports en énergie de la journée (contributions de l'ordre de 17 % à 20 % selon le groupe âge/sexe), soit une part moindre que celle des collations (entre 22 % et 26 % des apports en énergie).

D'ailleurs, les collations demeurent populaires à l'adolescence. En fait, la majorité des jeunes, peu importe le groupe âge/sexe, ont pris au moins trois collations au cours de la journée de référence, surtout en après-midi et en soirée. Quant aux proportions de jeunes ayant pris des collations en après-midi ou en soirée, elles sont de 69 % à 81 % et de 70 % à 82 % respectivement.

Figure 13

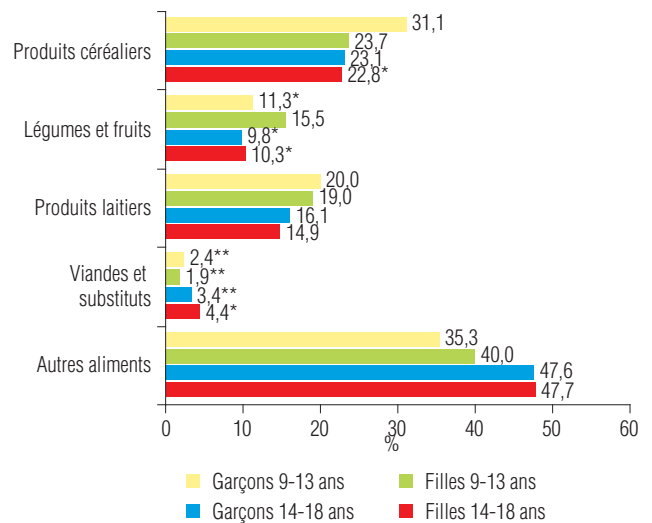
Contribution des repas et collations aux apports en énergie de la journée selon le groupe âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 14

Contribution des groupes d'aliments aux apports en énergie lors des collations selon le groupe âge/sexe, jeunes de 9 à 18 ans, Québec, 2004



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Compte tenu de la place importante qu'occupent les collations dans les apports en énergie des jeunes au cours d'une journée (entre le cinquième et le quart des apports énergétiques de la journée), il apparaît d'autant plus judicieux de tirer profit de ces occasions en misant sur une variété d'aliments sains, à la fois attrayants et nourrissants. Comme le montre la figure 14, en matière de choix de collations chez les enfants et les adolescents québécois, la catégorie autres aliments est très présente. Ces aliments fournissent jusqu'à la moitié des apports en énergie lors des collations, dans les groupes de 14-18 ans, et plus du tiers, chez les 9-13 ans (les proportions ne diffèrent pas significativement entre les groupes âge/sexes). Rappelons que cette catégorie inclut des aliments denses en énergie, souvent riches en gras, en sucre ou en sel, que l'on recommande de consommer avec modération.

Les produits céréaliers contribuent aussi de façon substantielle aux apports énergétiques des collations chez les 9-18 ans (contributions entre 23 % et 31 %).

CONCLUSION

À la lumière des données, on constate que les principaux défis nutritionnels des enfants et adolescents ne sont pas toujours les mêmes chez les filles et les garçons. Il semble encore plus important pour les adolescentes de profiter d'aliments riches en nutriments puisque leurs apports habituels en énergie pourraient ne pas être toujours suffisants. Les apports en énergie augmentent normalement avec l'âge alors que les résultats de l'enquête montrent qu'ils restent plutôt au même niveau chez les filles entre 9 et 18 ans.

Les sources d'énergie dans l'alimentation proviennent des cinq groupes d'aliments en proportions inégales. En général, ce sont les produits céréaliers qui contribuent le plus aux apports en énergie. L'importance relative du groupe des autres aliments dans sa contribution à l'énergie est préoccupante puisque ces aliments sont souvent riches en sucre, en gras et en sel.

Pour tous les enfants et adolescents, il serait souhaitable d'inclure davantage de légumineuses, de légumes et de fruits dans leur menu et de miser sur des produits céréaliers à grains entiers. Ces aliments sont d'excellentes sources de fibres alimentaires, lesquelles sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la fonction intestinale notamment. Les apports en fibres, tels que mesurés dans l'enquête sont en deçà des valeurs recommandées.

Les apports en sodium sont également préoccupants, et ce, pour une vaste majorité d'enfants et d'adolescents. Une quantité excessive de sodium dans l'alimentation peut créer de l'hypertension artérielle plus tard dans la vie. D'ailleurs, les apports en sodium sont problématiques pour la population de tout âge.

La plupart des vitamines et minéraux sont consommés de façon adéquate chez les Québécois de 9 à 18 ans. Comme les apports habituels médians en calcium sont inférieurs aux apports recommandés, il est possible que les filles de 14 à 18 ans ne combent pas totalement leurs grands besoins en calcium durant la croissance. Par contre, la vitamine D, aussi importante pour la santé des os, ne semble pas représenter un risque d'apports insuffisants, même pour ces jeunes filles. Par ailleurs, si l'on observe la consommation habituelle de produits laitiers (principale source de calcium et de vitamine D), elle n'est pas suffisante pour plus d'une jeune fille sur 2 de 14 à 18 ans et près d'une sur 2 de 9 à 13 ans. En résumé, tous les jeunes de 9 à 18 ans auraient avantage à consommer au moins 2 portions de produits laitiers par jour pour préserver leur santé des os.

L'adolescence est une période critique quant aux apports en certains minéraux. Non seulement le calcium, mais aussi le phosphore, le magnésium, le zinc et le fer sont à surveiller.

Chez les jeunes de 9 à 18 ans, on peut supposer que ce sont les parents qui font la plupart des achats d'aliments qui se retrouvent à la maison. Ces adultes ont donc une part de responsabilité dans ce qui est offert à leur jeune et ont tout avantage à lui proposer une alimentation variée en évitant les aliments superflus. À cet âge, il s'agit de placer les jeunes dans des environnements favorables, que ce soit à la maison ou ailleurs, où ils pourront faire les meilleurs choix d'aliments possible pour leur santé.

Repas et collations sont tous de bonnes occasions pour inclure davantage de légumes, de fruits et de produits céréaliers à grains entiers dans l'alimentation. Ces aliments contribuent positivement aux apports en énergie et en nutriments. Lorsqu'on connaît la contribution des collations aux apports d'énergie de la journée (près du quart), il est préoccupant de constater que celles-ci sont constituées d'autres aliments jusqu'à la moitié de leur apport d'énergie. D'où l'intérêt, encore une fois, de placer les jeunes devant des options riches en nutriments dans tous les milieux qu'ils fréquentent. Malheureusement, l'offre alimentaire et les choix qui s'en suivent chez les jeunes se rapprochent souvent des aliments riches en sucre, en gras et en sel. D'ailleurs, le surpoids, déterminant important de la santé, est un phénomène préoccupant pour plusieurs jeunes québécois. Nous savons aujourd'hui que l'augmentation de la prévalence de l'embonpoint⁶ chez les jeunes est due à plusieurs facteurs environnementaux. Étant donné le lien entre l'alimentation, l'inactivité physique et le poids, ce feuillet se veut aussi une invitation à agir sur un des éléments de l'équation.

6. L. MONGEAU, N. AUDET, J. AUBIN et R. BARALDI (2005), *L'excès de poids dans la population québécoise de 1987 à 2003*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 21 p.

À propos de l'enquête

L'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition* est une vaste enquête menée par Statistique Canada en 2004. Elle visait l'ensemble de la population vivant en ménage privé des 10 provinces canadiennes et comptait un peu plus de 35 000 répondants. L'échantillon québécois totalisait 4 780 répondants (2 014 jeunes d'un an à 18 ans), soit un taux de réponse, pour le Québec seulement, de 76%. La collecte des données s'est échelonnée sur toute l'année 2004. Elle comportait deux volets, soit un volet général, portant sur diverses questions ayant un lien avec la santé et l'alimentation et un volet alimentaire, plus détaillé. L'information concernant le volet général a été obtenue au moyen d'un questionnaire administré lors d'une entrevue en face-à-face. Ce volet incluait également certaines mesures physiques, soit le poids et la taille. L'information ayant trait au volet alimentaire a été recueillie au moyen d'une entrevue appelée « rappel alimentaire de 24 heures ». Lors de cette entrevue, les répondants devaient mentionner tous les aliments et boissons consommés (description et quantité) au cours de la journée précédente. Chez les moins de 6 ans, l'entrevue a été faite avec un parent, tandis que chez les enfants de 6 à 11 ans, elle s'est déroulée avec l'enfant, en présence d'un parent ou d'une personne responsable. Les jeunes de 12 ans et plus quant à eux répondaient de façon autonome.

Pour plus de détails sur l'analyse des données de l'enquête, le lecteur peut consulter le document intitulé *Étude sur l'alimentation des jeunes québécois : présentation de l'enquête et des méthodes, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*.

Ce document est réalisé par la **Direction des statistiques de santé** de l'Institut de la statistique du Québec.

Ont collaboré à la réalisation :
Nicole Descroisselles, révision linguistique
Marie-Eve Cantin, mise en page
Direction des communications

Pour plus de renseignements :
Hélène Camirand
Direction des statistiques de santé
1200, avenue McGill College, 5^e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
4^e trimestre 2011
ISBN 978-2-550-63662-5 (PDF)

© Gouvernement du Québec,
Institut de la statistique du Québec, 2011

Téléphone : 514 873-4749 (poste 6141)
Télécopieur : 514 864-9919
Courriel : contactsante@stat.gouv.qc.ca

La version PDF de ce document est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante :
www.stat.gouv.qc.ca