

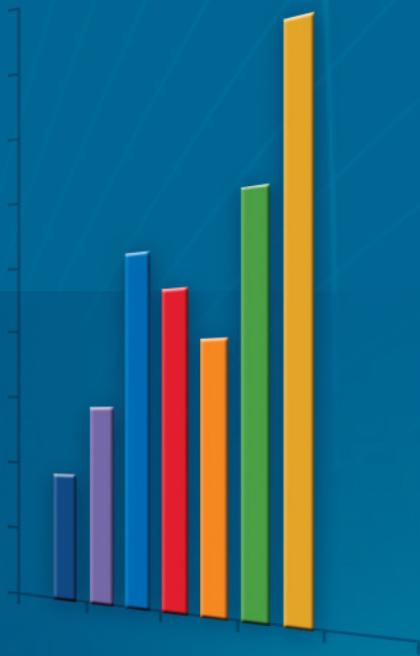
INSTITUT
DE LA STATISTIQUE
DU QUÉBEC

www.stat.gouv.qc.ca

SANTÉ

Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations

Enquête sur la santé dans les collectivités
canadiennes – nutrition (2004)



Québec 

Pour tout renseignement concernant l'ISQ
et les données statistiques dont il dispose,
s'adresser à :

Institut de la statistique du Québec
200, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec)
G1R 5T4
Téléphone : 418 691-2401

ou

Téléphone : 1 800 463-4090
(sans frais d'appel au Canada et aux États-Unis)

Site Web : www.stat.gouv.qc.ca



Ce document a été imprimé sur du papier
contenant 100 % de fibres postconsommation.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
2^e trimestre 2010
ISBN 978-2-550-59104-7 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-59103-0 (PDF)

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec

Toute reproduction est interdite
sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
www.stat.gouv.qc.ca/droits_auteur.htm

Juin 2010

AVANT-PROPOS

De nos jours, l'amélioration de l'alimentation des jeunes québécois est une priorité. Avec son *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir*, le Québec s'est donné les moyens d'agir pour faire en sorte que partout, dans leurs différents milieux, les jeunes puissent faire des choix alimentaires sains et nutritifs.

La présente publication souhaite contribuer à ce projet. Elle vient enrichir notre compréhension de l'alimentation des jeunes québécois âgés d'un à 18 ans, en abordant diverses questions portant sur les repas et les collations ainsi que sur la consommation d'aliments préparés hors du foyer. Les résultats présentés proviennent de l'analyse des données recueillies dans l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition*, menée par Statistique Canada en 2004. Ces résultats viennent compléter le portrait alimentaire et nutritionnel des enfants et adolescents québécois, publié en 2008 par l'Institut de la statistique du Québec dans un rapport intitulé *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table*. Par ailleurs, ils permettent de suivre l'évolution des habitudes alimentaires des jeunes québécois, puisque deux autres enquêtes populationnelles sur l'alimentation des jeunes, réalisées par l'ISQ, fournissent aussi une information précieuse et pertinente. Il s'agit de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois – Volet nutrition* (1999) et de l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* (2002).

C'est un mandat confié à l'ISQ par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, pour répondre au besoin d'une information statistique de qualité sur l'alimentation des jeunes, qui est à l'origine de cette publication. Alors qu'une enquête de nutrition peut être comparée à une denrée rare en raison de l'investissement qu'elle requiert en matière de ressources et de connaissances, l'analyse des données nutritionnelles et alimentaires s'apparente pour sa part à une entreprise complexe. Dans cette publication, de nombreux efforts ont été déployés afin de rendre cette information digeste, et ainsi faire en sorte que de nombreux lecteurs et lectrices, d'horizons divers, puissent trouver des réponses à certaines de leurs questions.

Le directeur général,



Stéphane Mercier

Cette publication a été réalisée par :

Brigitte Bédard et Lise Dubois,
Université d'Ottawa

Rosanna Baraldi, Nathalie Plante,
Robert Courtemanche, Maxime Boucher,
Institut de la statistique du Québec (ISQ)

La lecture critique du document a été assurée par :

Martine Pageau et Hélène Gagnon,
Direction de la promotion de la santé
et du bien-être, Ministère de la Santé
et des Services sociaux du Québec

Hélène Desrosiers et Renée Dufour,
Institut de la statistique du Québec

La vérification, la révision linguistique et l'édition
ont été assurées par :

Maude Dumont, Nicole Descroisselles,
Marie-Ève Cantin
Institut de la statistique du Québec

L'étude sur l'alimentation des jeunes québécois a été subventionnée par le ministère de la Santé et des Services sociaux et coordonnée par Rosanna Baraldi, Direction des statistiques de santé de l'Institut de la statistique du Québec.

Pour tout renseignement concernant
le contenu de cette publication :

Direction des statistiques de santé
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, bureau 500
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : 514 873-4749
ou
1 877 677-2087
(sans frais d'appel au Canada
et aux États-Unis)

Télécopieur : 514 864-9919

Site Web : www.stat.gouv.qc.ca

Citation suggérée pour le rapport :

BÉDARD, B., 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.

Avertissement :

« Bien que la recherche et les analyses soient fondées sur des données de Statistique Canada, les opinions exprimées ne représentent pas celles de Statistique Canada. »

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 11 |
| Parlons méthodologie | |
| À propos de l'enquête | 13 |
| À propos des analyses | 13 |
| À propos des tableaux et des figures | 15 |
| Repas et collations | |
| Mise en contexte | 18 |
| Résultats | 20 |
| Consommation d'aliments préparés hors foyer | |
| Mise en contexte | 40 |
| Résultats | 42 |
| En conclusion | 49 |
| Notes et références bibliographiques | 53 |
| Annexe : Tableau complémentaire | 59 |

LISTE DES TABLEAUX

| | |
|--|----|
| Tableau 1 Proportion des jeunes de 1 à 18 ans selon le nombre de repas et la prise de collations au cours d'une journée de référence et selon l'âge, Québec, 2004 | 20 |
| Tableau 2 Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon que les jeunes de 1 à 18 ans ont pris ou non trois repas au cours d'une journée de référence et selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 23 |
| Tableau 3 Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon que les jeunes de 12 à 18 ans ont pris ou non un déjeuner au cours d'une journée de référence et selon le sexe, Québec, 2004 | 25 |
| Tableau 4 Contribution des différents repas et collations aux apports totaux d'énergie au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 27 |
| Tableau 5 Contribution des différents repas et collations aux apports totaux des principaux macronutriments au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 27 |
| Tableau 6 Nombre moyen de collations au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 33 |
| Tableau 7 Répartition des jeunes de 1 à 18 ans selon le nombre de collations consommées au cours d'une journée de référence et par groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 33 |
| Tableau 8 Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon la consommation ou non d'aliments provenant de la restauration au cours d'une journée de référence et selon le groupe âge-sexe, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004 | 47 |
| Tableau A.1. Quantité moyenne des quatre grands groupes du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> consommée aux repas et aux collations selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 59 |

LISTE DES FIGURES

| | | | |
|---|----|---|----|
| Figure 1a Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un déjeuner au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 21 | Figure 5 Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris des collations à différents moments au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 35 |
| Figure 1b Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un dîner au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 21 | Figure 6 Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors des collations selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 37 |
| Figure 1c Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un souper au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004 | 21 | Figure 7 Proportion des jeunes de 4 à 18 ans ayant consommé des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée de référence selon l'âge, Québec, 2004 | 43 |
| Figure 1d Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris une ou plusieurs collations au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004. | 21 | Figure 8 Proportion des jeunes de 4 à 18 ans ayant consommé des aliments provenant d'un restaurant au cours d'une journée de référence selon l'âge, Québec, 2004. | 45 |
| Figure 2 Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du déjeuner selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 29 | | |
| Figure 3 Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du dîner selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 30 | | |
| Figure 4 Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du souper selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004 | 31 | | |

INTRODUCTION

Au cours de l'enfance et de l'adolescence, l'alimentation joue un rôle important, non seulement pour maintenir un bon état de santé, mais aussi pour répondre aux besoins nutritionnels particuliers durant ces périodes de croissance et de développement. Il s'agit aussi d'un moment privilégié pour explorer l'univers alimentaire, définir les goûts et les préférences pour divers aliments et adopter graduellement certaines habitudes qui seront à la base de l'alimentation à l'âge adulte.

Depuis la fin des années 1990, diverses enquêtes ont examiné la question de l'alimentation chez les jeunes au Québec. L'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois* (ESSEA 1999) (volet nutrition)¹ (menée auprès des jeunes de 6 à 16 ans) et l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans* (2002)² ont permis d'établir un premier bilan des apports alimentaires et nutritionnels à différentes étapes de l'enfance et de l'adolescence. En outre, ces travaux ont permis d'étudier diverses pratiques relatives à l'alimentation à ces âges. Plus récemment, l'information recueillie dans le cadre de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC), cycle 2.2 (nutrition), menée en 2004 par Statistique Canada, a permis, à nouveau, de dresser un portrait de la situation alimentaire des jeunes au Québec. En effet, en octobre 2008, l'Institut de la statistique du Québec a publié, à partir des données de cette enquête, un premier rapport intitulé *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*³.

La présente publication vient compléter et enrichir notre compréhension de l'alimentation des jeunes québécois en abordant diverses questions portant sur les repas et les collations ainsi que sur la consommation d'aliments préparés hors foyer. Comment se répartissent les apports alimentaires des enfants et des adolescents québécois au cours d'une journée? Est-ce que les jeunes prennent un déjeuner? Consomment-ils des collations et de quoi sont-elles composées? Dans quelle mesure les jeunes mangent-ils des repas préparés hors foyer? Comment se comparent les apports nutritionnels quotidiens selon que les jeunes sautent ou non un repas au cours de la journée et selon qu'ils consomment ou non des aliments préparés hors foyer?

Afin d'apporter des réponses à ces questions, les données de l'ESCC 2.2 ont à nouveau été examinées. Les résultats de ces travaux sont présentés en deux sections : chaque section débute par une mise en contexte de la thématique suivie d'une brève description de ce qui a été mesuré dans l'enquête. Les résultats sont ensuite présentés sous forme d'énoncés synthèses accompagnés d'un court texte. Des figures ou des tableaux viennent illustrer et compléter les propos. En conclusion, les résultats relatifs aux pratiques alimentaires étudiées sont résumés et commentés au regard des travaux déjà publiés.

PARLONS MÉTHODOLOGIE

À propos de l'enquête

L'ESCC 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, soit un taux de réponse, pour le Québec seulement, de 76 %.

La collecte de 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 ou l'alimentation, et un volet alimentaire, plus détaillé. L'information du 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 du volet alimentaire a été recueillie au cours 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, soit en faisant référence à une période de 24 heures (de minuit à minuit)⁴. Chez les moins de 6 ans, l'entrevue a été menée auprès d'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.

À propos des analyses

À moins d'une mention explicite, les résultats présentés portent sur 2 014 répondants et concernent la population de québécois âgée de 1 à 18 ans. Cette population est répartie en six groupes âge-sexe : les 1-3 ans⁵ et les 4-8 ans, les deux sexes combinés, de même que les 9-13 ans et les 14-18 ans, garçons et filles séparés. Dans tous les cas, des tests de comparaison ont été effectués et les écarts relevés sont statistiquement significatifs au seuil de 0,05. Les analyses ont été réalisées par la Direction de la méthodologie et de la qualité de l'Institut de la statistique du Québec, à partir du fichier de partage des données canadiennes. 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)*⁶.

Soulignons que les apports de nutriments estimés dans la présente publication proviennent de l'alimentation seulement et, par conséquent, ne tiennent pas compte de ce qui pourrait provenir de suppléments. Les consommations alimentaires examinées font pour leur part référence aux groupes d'aliments tels que définis dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (version en vigueur au moment de l'enquête en 2004). Il s'agit des quatre groupes alimentaires suivants : les *Produits céréaliers*, les *Légumes et fruits*, les *Produits laitiers* et les *Viandes et substituts*; il faut ajouter à cela la catégorie *Autres aliments*, qui regroupe des aliments souvent riches en sucre, en gras ou en sel, ayant pour la plupart une plus faible densité nutritionnelle, et pour lesquels une consommation modérée est recommandée.

Avertissements :

En raison de l'arrondissement des données, le total ne correspond pas nécessairement à la somme des parties.

À moins d'une mention explicite, toutes les différences présentées dans cette publication sont statistiquement significatives au seuil de 5 %.

Afin de faciliter la lecture, les pourcentages supérieurs à 5 % ont été arrondis à l'unité quand ils sont mentionnés dans le texte et à une décimale dans les tableaux et figures.

Tous les résultats apparaissant dans cette publication ont été pondérés à moins d'avis contraire.

Que trouve-t-on parmi les *Autres aliments*?

Des aliments à teneur **très** élevée en gras

Par exemple :

- > les matières grasses (beurre, huiles, margarine, shortening, saindoux);
- > plusieurs vinaigrettes, sauces à salade et mayonnaises;
- > la crème (20 % M.G. et plus) ainsi que certains fromages à la crème.

Des aliments à teneur **très** élevée en sucre

Par exemple :

- > les sucres, le miel, les confitures, les gelées, les sirops;
- > certains desserts et confiseries;
- > diverses boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, chocolats chauds ou autres mélanges pour faire des boissons).

Divers aliments ayant une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel

Par exemple :

- > les grignotines salées ou sucrées;
- > différentes pâtisseries (incluant croûte à tarte, pâte feuilletée, éclairs et choux à la crème, danoises, certains gâteaux et biscuits, la plupart des beignes);
- > certaines barres de type Granola.

Autres ingrédients, aliments et boissons

Par exemple :

- > diverses boissons non sucrées (thé, café, tisane, eau minérale, boisson-diète);
- > certaines sauces et soupes;
- > les fines herbes, les épices et les condiments.

À propos des tableaux et des figures

Sauf exceptions (tableaux 2, 3 et 8), toutes les données présentées dans les tableaux et figures ont fait l'objet de tests de comparaison entre les différents groupes âge-sexe (ou entre certains groupes d'âge en particulier⁷). Pour ce faire, un test global permettait d'abord de déterminer si des écarts significatifs ($p < 0,05$) pouvaient être détectés. Lorsque de tels cas se présentaient, des tests de comparaison entre les différents groupes pris deux par deux permettaient d'identifier les groupes entre lesquels des écarts significatifs s'observaient. Dans les tableaux et figures, les valeurs dotées d'un même exposant indiquent une différence significative entre deux groupes au seuil de 0,05.

À titre d'exemple, au tableau 1, la proportion de jeunes ayant pris trois repas (avec ou sans collation) au cours d'une journée de référence dans le groupe des 1-8 ans diffère significativement de celle notée chez les 9-18 ans (95 % c. 80 %). Le même constat est fait quant aux proportions de jeunes ayant pris trois repas avec des collations (93 % c. 77 %). Au tableau 4, les valeurs dotées d'un même exposant indiquent une différence significative entre deux groupes au seuil de 0,05, **pour un type de repas donné**. Entre autres, la contribution du déjeuner aux apports d'énergie de la journée diffère significativement chez les garçons de 9-13 ans lorsqu'ils sont comparés à ceux de 14-18 ans (20 % c. 17 %). De la même façon, la contribution du dîner aux apports d'énergie de la journée diffère notamment chez les garçons de 9-13 ans comparativement aux filles de 14-18 ans (26 % c. 23 %).

Dans le cas des tableaux 2, 3 et 8, les tests statistiques portent sur d'autres caractéristiques que les groupes d'âge ou âge-sexe, à savoir le fait d'avoir pris trois repas ou non au cours d'une journée de référence, le fait d'avoir déjeuner ou non et le fait d'avoir consommé des aliments provenant de certains types de restaurants comparativement à des aliments qui viennent de la maison seulement. Dans ces cas, les valeurs dotées d'un

même exposant indiquent une différence significative au seuil de 0,05 **pour un nutriment donné**. Par exemple, au tableau 2, les apports moyens d'énergie diffèrent significativement entre les jeunes qui ont pris trois repas et ceux qui ont sauté au moins un repas chez les 1-3 ans (1 620 c. 974 kcal), les garçons de 9-13 ans (2 907 c. 1 953 kcal) et les garçons de 14-18 ans (3 369 c. 2 759 kcal). Des écarts significatifs s'observent aussi dans les apports moyens de protéines entre ceux qui ont pris trois repas au cours de la journée et ceux qui ont sauté au moins un repas (les 1-3 ans : 64 c. 34 g; les garçons de 9-13 ans : 109 c. 69 g; et les filles de 14-18 ans : 78 c. 66 g).

Dans tous les cas, des notes au bas des tableaux et des figures fournissent les précisions nécessaires pour l'interprétation des écarts significatifs détectés dans les analyses.

**REPAS
ET
COLLATIONS**

MISE EN CONTEXTE

Traditionnellement, au Québec comme dans bon nombre de sociétés occidentales, les apports alimentaires au cours d'une journée ont tendance à se répartir selon trois repas plus structurés, soit le déjeuner, le dîner et le souper, entre lesquels peuvent s'ajouter une ou plusieurs collations⁸. L'horaire des repas est d'abord façonné par le style de vie, les occupations, et cette influence se fait sentir dès le jeune âge. On estime d'ailleurs que ce rythme de consommation alimentaire serait déjà établi avant l'âge d'un an⁹.

En général, les repas sont composés d'une variété d'aliments provenant de différents groupes alimentaires, en quantité substantielle, de manière à combler la majeure partie des besoins nutritionnels. Le fait de sauter ne serait-ce qu'un seul repas peut donc faire une grande différence dans l'ensemble des apports alimentaires et nutritionnels d'une journée. Or, si ce phénomène semble peu fréquent chez les très jeunes enfants¹⁰, l'inverse est observé chez les enfants plus âgés et les adolescents¹¹. Le déjeuner serait le repas le plus souvent omis, en particulier à l'adolescence¹². Pourtant, bon nombre d'études ont documenté les bienfaits d'un bon déjeuner et la contribution importante de ce premier repas aux apports nutritionnels des enfants et des adolescents¹³. Le dîner serait aussi un repas plus susceptible d'être omis par certains jeunes, notamment les adolescentes¹⁴. Au-delà des bienfaits nutritionnels, les repas sont aussi une occasion de socialiser en famille ou entre amis et d'intégrer la notion de plaisir dans les habitudes alimentaires des jeunes.

Comparativement aux repas, les collations sont moins structurées, plus ponctuelles et ne sont généralement composées que de quelques aliments. Lorsqu'elles sont bien choisies, elles peuvent néanmoins venir compléter les apports nutritionnels de la journée. Elles font notamment partie du mode d'alimentation des jeunes enfants qui, en raison de leur petit estomac et de leurs besoins énergétiques relativement importants, peuvent manger de plus petites quantités d'aliments à la fois, plus fréquemment¹⁵.

Cela dit, le fait de consommer des aliments ou boissons entre les repas demeure une pratique très populaire chez les jeunes de tous âges¹⁶, en particulier durant l'après-midi¹⁷. En ce sens, les collations occupent une part importante des apports d'énergie d'une journée¹⁸, souvent même plus que le déjeuner¹⁹. Des collations nutritives peuvent en fait contribuer favorablement aux apports nutritionnels quotidiens des enfants et des adolescents. Dans la réalité cependant, les choix de collations seraient souvent d'abord basés sur le goût²⁰ et un certain nombre d'études suggèrent que des aliments de plus faible densité nutritionnelle, riches en énergie, en gras, en sucre ou en sel, sont très présents dans les collations des jeunes, peu importe l'âge²¹. On a par exemple observé, chez des enfants de 1 à 2 ans, que les craquelins, les biscuits, les croustilles, les sucreries et les boissons à saveur de fruits constituaient, avec le lait et l'eau, des choix de collations typiques²². Chez les adolescents, la fréquence des collations a été associée à une augmentation de l'apport d'énergie de la journée, principalement sous forme de glucides (en particulier les sucres totaux)²³. En outre, les boissons sucrées, dont les boissons gazeuses et boissons à saveur de fruits seraient des choix de collations très populaires²⁴.

Qu'en est-il de la situation des repas et collations chez les enfants et les adolescents québécois? La présente section vise à décrire la répartition des apports alimentaires au cours d'une journée de référence ainsi qu'à examiner les liens entre divers aspects de cette répartition, d'une part, et les apports nutritionnels et les choix alimentaires des jeunes, d'autre part. Plus précisément, il est question :

- > de la proportion de jeunes ayant pris ou non différents repas et collations;
- > des apports moyens d'énergie et de sept nutriments (protéines, lipides totaux, glucides, fibres alimentaires, vitamine C, vitamine D et calcium) selon le fait de sauter ou non au moins un des trois repas (déjeuner, dîner ou souper) et selon le fait de sauter ou non le déjeuner, plus spécifiquement²⁵;

- > de la contribution des repas et des collations aux apports d'énergie, de protéines, de glucides et de lipides des jeunes québécois;
- > des principales sources alimentaires d'énergie lors des repas, basées sur cinq groupes d'aliments (*Produits céréaliers, Légumes et fruits, Produits laitiers, Viandes et substituts, Autres aliments*);
- > de la fréquence des collations et du moment où elles sont prises;
- > des principales sources alimentaires d'énergie lors des collations, basées sur les mêmes cinq groupes d'aliments.

À propos des mesures

Les données concernant le type de repas ont été recueillies dans le cadre du rappel alimentaire de 24 heures. En plus de décrire les divers aliments et boissons consommés à différents moments de la journée, tout en précisant l'heure de la consommation²⁶, les répondants devaient indiquer le type de repas dont il s'agissait selon eux à l'aide de la question suivante : Comment appelleriez-vous ce type de repas? Les réponses à cette question, regroupées en quatre catégories, ont été utilisées dans les analyses :

- > **Déjeuner**, incluant les brunchs;
- > **Dîner**;
- > **Souper**;
- > **Collations**, soit les aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

L'heure à laquelle les collations étaient consommées a été utilisée pour désigner le moment de la journée²⁷ :

- > **Matin** : période comprise entre 6 h et 11 h 59;
- > **Après-midi** : période comprise entre 12 h et 17 h 59;
- > **Soirée** : période comprise entre 18 h et 23 h 59.

RÉSULTATS

Bien que la vaste majorité des jeunes québécois ait pris trois repas et une ou plusieurs collations au cours d'une journée, environ 14 % ont sauté au moins un repas.

Environ 84 % des québécois de 1 à 18 ans ont pris trois repas ainsi qu'au moins une collation au cours d'une journée de référence (tableau 1). Plus précisément, selon le groupe âge-sexe :

- > entre 87 % et 98 % des jeunes ont pris un déjeuner (figure 1a);
- > entre 87 % et 98 % des jeunes ont pris un dîner (figure 1b);
- > entre 95 % et 100 % des jeunes ont pris un souper (figure 1c);
- > entre 93 % et 99 % des jeunes ont consommé des aliments ou des boissons entre les repas (figure 1d).

Cela dit, environ un jeune québécois sur sept a sauté au moins un des trois repas (tableau 1), en particulier le déjeuner ou le dîner (figures 1a et 1b), et cette proportion s'élève à un jeune sur cinq chez les 9 ans et plus (tableau 1). Comme le montre la figure 1b, les 9-18 ans ont généralement été plus nombreux, toutes proportions gardées, à sauter le repas du midi comparativement aux plus jeunes²⁸. La proportion de jeunes ayant sauté le déjeuner apparaît de son côté plus élevée chez les 14-18 ans, garçons et filles, comparativement aux autres groupes²⁹ (figure 1a). Soulignons que, tant pour le déjeuner que pour le dîner, on ne détecte pas d'écart significatif entre les garçons et les filles chez les 9-13 ans et les 14-18 ans. On ne détecte pas non plus de différence significative entre les groupes âge-sexe quant aux proportions de jeunes ayant pris ou non un souper ou des collations (figures 1c et 1d).

Tableau 1

Proportion des jeunes de 1 à 18 ans selon le nombre de repas et la prise de collations¹ au cours d'une journée de référence et selon l'âge, Québec, 2004

| | 1-8 ans | 9-18 ans | Total 1-18 ans |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | % | | |
| 3 repas | 94,8^a | 80,3^a | 86,1 |
| Avec collation(s) | 93,2 ^b | 77,3 ^b | 83,6 |
| Sans collation | 1,6 ^{**} | 3,0 ^{**} | 2,4 ^{**} |
| 2 repas | 5,2^{*2} | 16,9 | 11,8 |
| Avec collation(s) | | 16,2 | 11,3 |
| Sans collation | | 0,7 ^{**} | 0,5 ^{**} |
| 0 ou 1 repas | | 2,9^{**} | 2,1^{**} |

1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

2. Les proportions sont regroupées pour respecter les normes relatives à la confidentialité des données.

a-b. Les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

* 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, 2009.

Figure 1a
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un déjeuner au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexé, Québec, 2004

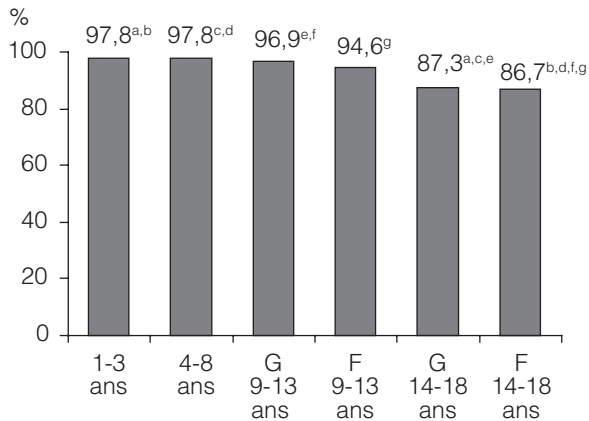


Figure 1b
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un dîner au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexé, Québec, 2004

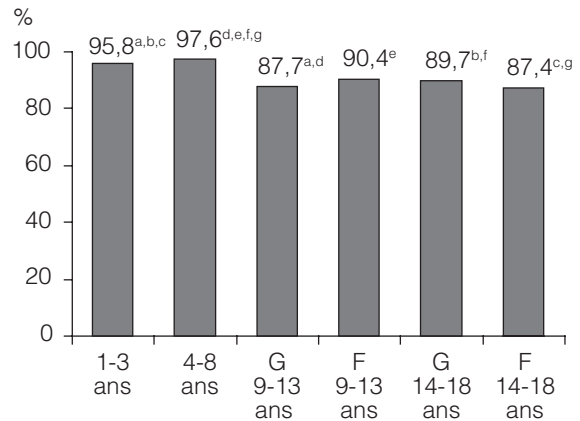


Figure 1c
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris un souper au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexé, Québec, 2004

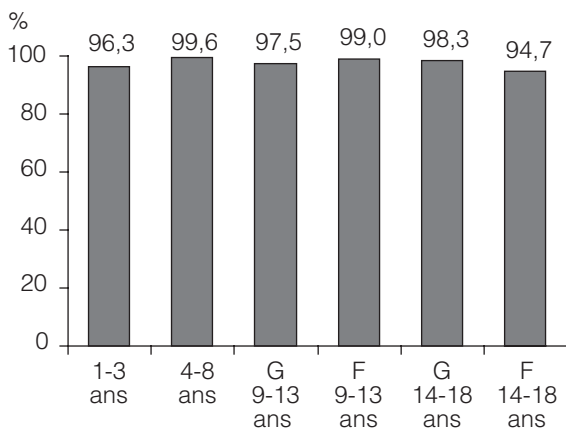
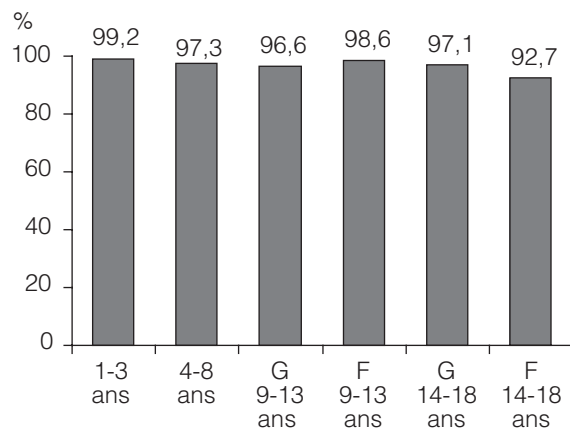


Figure 1d
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris une ou plusieurs collations¹ au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sexé, Québec, 2004



1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).
 a-g. Les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexé au seuil de 0,05.
 Note : Ces estimations sont issues du fichier maître de l'ESCC 2.2 (tableau CANSIM) puisqu'il était impossible de diffuser les résultats correspondants tirés du fichier de partage pour certains sous-groupes, pour des raisons de confidentialité. Tous les tests statistiques de comparaison ont toutefois été réalisés par l'ISQ à partir du fichier de partage.
 Source : STATISTIQUE CANADA, CANSIM – ESCC 2.2.

Le fait de sauter au moins un des trois repas est associé à des apports moins élevés d'énergie et de divers nutriments dans l'ensemble de la journée.

Le fait d'omettre l'un ou l'autre des trois repas au cours d'une journée n'est pas sans conséquence sur le plan des apports nutritionnels. Comme le montre le tableau 2, le fait d'avoir sauté au moins un des trois repas est associé, selon le groupe âge-sexe, à des apports moyens moins élevés d'énergie ou de plusieurs nutriments dans l'ensemble de la journée. Ces écarts quant à la moyenne des apports entre les jeunes qui ont pris les trois repas et ceux qui ont sauté au moins un repas sont significatifs dans les cas suivants :

- > l'énergie, chez les 1-3 ans et les garçons de 9 à 18 ans;
- > les protéines, chez les 1-3 ans, les garçons de 9 à 13 ans et les filles de 14 à 18 ans ;
- > les glucides, les fibres et le calcium, dans tous les groupes à l'exception des 4-8 ans;
- > les lipides totaux, chez les garçons de 9 à 13 ans;
- > la vitamine C, chez les 1-3 ans et les 14-18 ans, garçons et filles;
- > la vitamine D, chez les 4-8 ans, les garçons de 9 à 13 ans et les filles de 14 à 18 ans.

De tels résultats suggèrent qu'il est plus difficile, lorsque les jeunes omettent de prendre un des trois repas, de maintenir, même avec des collations³⁰, des niveaux d'apports équivalents d'énergie et de divers nutriments dans l'ensemble de la journée. Si le fait de sauter un repas est associé à des apports moins élevés de certains nutriments dont on recommande de limiter la consommation, par exemple les gras, les besoins en certains autres nutriments risquent par contre d'être plus difficiles à combler. Soulignons notamment le cas des fibres, dont les apports médians sont déjà, dans l'ensemble, bien en deçà des recommandations³¹. Dans certains groupes âge-sexe, les apports moyens de calcium et de vitamine D, chez les jeunes qui ont sauté au moins un repas, sont aussi en deçà des apports estimés suffisants³². En ce sens, le fait de prendre les trois repas pourrait favoriser, chez les jeunes, au quotidien, un meilleur équilibre sur le plan alimentaire et nutritionnel.

Tableau 2

Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon que les jeunes de 1 à 18 ans ont pris ou non trois repas au cours d'une journée de référence et selon le groupe âge-sexe, Québec, 2004

| 3 repas ou non | 1-3 ans | 4-8 ans | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|--------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| | Garçons et filles | | Garçons | Filles | Garçons | Filles |
| Énergie (kcal) | | | | | | |
| Oui | 1 620 ^a | 2 030 | 2 907 ^b | 2 233 | 3 369 ^c | 2 225 |
| Non | 974 ^{**a} | 1 839 | 1 953 ^b | 1 923 | 2 759 ^c | 1 892 |
| Protéines (g) | | | | | | |
| Oui | 63,6 ^a | 75,5 | 109 ^b | 78,9 | 122 | 78,3 ^c |
| Non | 34,4 ^{*a} | 66,8 | 68,6 ^b | 67,5 | 100 | 66,0 ^c |
| Lipides totaux (g) | | | | | | |
| Oui | 58,5 | 74,1 | 106 ^a | 81,2 | 122 | 83,4 |
| Non | 34,5 ^{**} | 69,4 | 72,6 ^a | 75,6 | 101 | 73,3 |
| Glucides (g) | | | | | | |
| Oui | 216 ^a | 271 | 388 ^b | 305 ^c | 439 ^d | 294 ^e |
| Non | 136 ^{**a} | 246 | 263 ^b | 249 ^c | 358 ^d | 246 ^e |
| Fibres alimentaires (g) | | | | | | |
| Oui | 11,1 ^a | 13,9 | 17,3 ^b | 15,5 ^c | 20,3 ^d | 15,5 ^e |
| Non | 6,5 ^{*a} | 11,7 | 12,3 ^b | 11,4 ^c | 14,7 ^d | 12,0 ^e |
| Vitamine C (mg) | | | | | | |
| Oui | 137 ^a | 151 | 165 | 153 | 194 ^b | 171 ^c |
| Non | 58,2 ^{**a} | 210 ^{**} | 153 [*] | 124 [*] | 121 ^{*b} | 115 ^{*c} |
| Vitamine D (mcg) | | | | | | |
| Oui | 6,4 | 6,3 ^a | 7,7 ^b | 6,1 | 8,0 | 5,5 ^c |
| Non | 5,8 ^{**} | 3,2 ^{**a} | 4,5 ^{*b} | 5,2 [*] | 6,7 | 3,6 ^c |
| Calcium (mg) | | | | | | |
| Oui | 1 114 ^a | 1 073 | 1 414 ^b | 1 106 ^c | 1 418 ^d | 963 ^e |
| Non | 714 ^{**a} | 1 044 [*] | 766 ^{*b} | 771 ^c | 1 140 ^d | 788 ^e |

a-e. Pour un nutriment donné, les valeurs dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

* 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, 2008.

Chez les adolescents, le fait de ne pas déjeuner est associé à des apports quotidiens moins élevés d'énergie et de plusieurs nutriments.

Si la plupart des enfants ont déjeuné au cours d'une journée de référence, à l'adolescence, la proportion de jeunes qui n'ont pas pris ce premier repas tend à être un peu plus élevée. Sur le plan nutritionnel, le fait d'avoir sauté le déjeuner, comparativement au fait d'avoir pris un déjeuner, est associé, chez les garçons de 12 à 18 ans, à des apports moyens moins élevés d'énergie et des sept nutriments examinés (tableau 3). Chez les filles du même âge qui ont omis de déjeuner, on observe des apports moyens moins élevés de protéines, de fibres, de vitamine C et de calcium. Il semble donc que les jeunes ayant sauté le déjeuner n'ont pas été en mesure de compenser avec les autres repas pour atteindre les mêmes niveaux d'apports nutritionnels dans l'ensemble de la journée³³. Les analyses suggèrent d'ailleurs que les besoins en certains nutriments pourraient

s'avérer plus difficiles à combler chez certains jeunes, notamment en ce qui concerne les fibres, le calcium ainsi que la vitamine D chez les jeunes filles en particulier³⁴. Or, les produits céréaliers à grains entiers et les fruits, riches en fibres, de même que les produits laitiers, qui représentent les principales sources de calcium et de vitamine D dans l'alimentation des jeunes québécois³⁵, peuvent aisément faire partie du premier repas de la journée. En ce sens, le déjeuner constitue une excellente occasion de contribuer favorablement aux apports nutritionnels de la journée.

Tableau 3

Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon que les jeunes de 12 à 18 ans ont pris ou non un déjeuner au cours d'une journée de référence et selon le sexe, Québec, 2004

| Déjeuner ou non | Garçons | Filles |
|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| Énergie (kcal) | | |
| Oui | 3 256 ^a | 2 218 |
| Non | 2 492 ^a | 1 983 |
| Protéines (g) | | |
| Oui | 120 ^a | 77,5 ^b |
| Non | 90,8 ^a | 65,0 ^b |
| Lipides totaux (g) | | |
| Oui | 117 ^a | 82,3 |
| Non | 92,4 ^a | 82,7 |
| Glucides (g) | | |
| Oui | 431 ^a | 297 |
| Non | 322 ^a | 250 |
| Fibres alimentaires (g) | | |
| Oui | 19,3 ^a | 15,2 ^b |
| Non | 13,5 ^a | 11,1 ^b |
| Vitamine C (mg) | | |
| Oui | 179 ^a | 163 ^b |
| Non | 117 ^{*a} | 94,5 ^{*b} |
| Vitamine D (mcg) | | |
| Oui | 8,0 ^a | 5,7 |
| Non | 5,1 ^a | 4,0 [*] |
| Calcium (mg) | | |
| Oui | 1 411 ^a | 1 017 ^b |
| Non | 1 010 ^a | 758 ^b |

a-b. Pour un nutriment donné, les valeurs dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

* 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, 2008.

Le souper apparaît généralement comme le principal repas de la journée, suivi du dîner. Le déjeuner fournit plus ou moins 20 % des apports d'énergie de la journée, soit un peu moins que les collations.

Plus précisément, selon le groupe âge-sexe :

- > le déjeuner fournit entre 17 % et 21 % des apports d'énergie de la journée;
- > le dîner, entre 23 % et 29 %;
- > le souper, entre 28 % et 35 %;
- > les collations, entre 21 % et 26 % (tableau 4).

Le mode d'alimentation des très jeunes enfants est généralement basé sur de plus petits repas et collations, plus fréquents, afin de combler les besoins énergétiques à cet âge. Ainsi, au cours d'une journée de référence, les apports d'énergie

chez les 1-3 ans tendent à se répartir de façon plus ou moins égale entre les différents repas et autres occasions, bien qu'ils demeurent significativement moindres au déjeuner.

Chez les 4 ans et plus, le déjeuner compte aussi pour une moins grande part des apports d'énergie lors des repas, tandis que le souper tend à y contribuer le plus³⁶. Par ailleurs, les consommations alimentaires entre les repas fournissent une part non négligeable des apports d'énergie de la journée, voire significativement plus importante que celle du déjeuner dans certains groupes, soit chez les 4-8 ans et les 14-18 ans.

Les apports d'énergie des jeunes québécois dépendent essentiellement de trois types de nutriments, appelés macronutriments, soit les protéines, les glucides et les lipides. Le tableau 5 présente la contribution des repas et collations aux apports de chacun de ces nutriments. Ainsi, selon le groupe âge-sexe :

- > le déjeuner fournit entre 15 % et 20 % des apports de **protéines** de la journée;
- > le dîner, entre 25 % et 31 %;
- > le souper, entre 33 % et 46 %;
- > les collations, entre 13 % et 19 %.
- > le déjeuner fournit entre 18 % et 23 % des apports de **glucides** de la journée;
- > le dîner, entre 22 % et 26 %;
- > le souper, entre 26 % et 31 %;
- > les collations, entre 25 % et 30 %.
- > le déjeuner fournit entre 14 % et 20 % des apports de **lipides** de la journée;
- > le dîner, entre 23 % et 31 %;
- > le souper, entre 29 % et 37 %;
- > les collations, entre 19 % et 25 %.

Comme il s'agit de sources d'énergie, les tendances générales demeurent relativement les mêmes que celles notées dans la contribution des différents repas et collations aux apports énergétiques totaux. Soulignons toutefois que dans tous les groupes âge-sexe, les protéines sont surtout consommées au souper, sinon au dîner. Les collations contribuent, quant à elles, passablement aux apports de glucides, conformément à ce qui a été observé ailleurs³⁷.

Tableau 4

Contribution des différents repas et collations¹ aux apports totaux d'énergie au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004

| 3 repas ou non | 1-3 ans | | 4-8 ans | | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|-----------|--------|
| | Garçons et filles | | Garçons | Filles | Garçons | Filles | Garçons | Filles |
| Déjeuner | 21,2 ^{a,b,c} | 17,2 ^a | 19,7 ^d | 18,9 | 16,8 ^{b,d} | 18,0 ^c | | |
| Dîner | 24,9 ^a | 28,5 ^{a,b,c} | 26,4 ^d | 26,3 ^e | 23,7 ^b | 22,9 ^{c,d,e} | | |
| Souper | 28,0 ^{a,b,c} | 32,1 | 31,2 | 33,3 ^a | 33,4 ^b | 34,7 ^c | | |
| Collations | 26,0 ^a | 22,1 | 22,7 | 21,5 ^a | 26,0 | 24,4 | | |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | |

1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

a-e. Pour un type de repas (ou collation) donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge/sexe au seuil de 0,05.

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, 2008.

Tableau 5

Contribution des différents repas et collations¹ aux apports totaux des principaux macronutriments au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004

| 3 repas ou non | 1-3 ans | | 4-8 ans | | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------|--------|
| | Garçons et filles | | Garçons | Filles | Garçons | Filles | Garçons | Filles |
| Protéines | | | | | | | | |
| Déjeuner | 19,7 ^{a,b,c} | 15,2 ^a | 17,4 | 17,4 | 14,8 ^b | 15,5 ^c | | |
| Dîner | 28,8 | 30,7 ^{a,b} | 26,4 | 29,3 | 25,5 ^a | 25,0 ^b | | |
| Souper | 32,5 ^{a,b,c,d,e} | 39,5 ^{a,f,g} | 43,4 ^b | 40,7 ^c | 45,5 ^{d,f} | 45,4 ^{e,g} | | |
| Collations | 19,0 ^{a,b,c,d} | 14,6 ^a | 12,8 ^b | 12,6 ^c | 14,1 ^d | 14,0 | | |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Glucides | | | | | | | | |
| Déjeuner | 22,8 ^a | 19,7 ^a | 21,3 | 20,3 | 18,1 | 19,8 | | |
| Dîner | 22,1 ^a | 26,3 ^{a,b} | 23,6 | 25,1 | 24,0 | 22,2 ^b | | |
| Souper | 25,6 ^{a,b} | 28,7 | 26,9 ^c | 28,8 ^a | 27,9 | 31,4 ^{b,c} | | |
| Collations | 29,5 ^a | 25,3 ^a | 28,2 | 25,8 | 30,0 | 26,6 | | |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Lipides | | | | | | | | |
| Déjeuner | 19,6 ^a | 14,5 ^{a,b} | 18,3 ^b | 17,1 | 16,9 | 16,7 | | |
| Dîner | 26,9 | 30,9 ^{a,b} | 30,7 ^{c,d} | 26,7 | 23,4 ^{a,c} | 23,2 ^{b,d} | | |
| Souper | 29,0 ^{a,b} | 33,6 | 31,6 ^{c,d} | 37,0 ^{a,c} | 37,5 ^{b,d} | 35,2 | | |
| Collations | 24,4 ^a | 21,0 | 19,4 | 19,2 ^a | 22,3 | 24,9 | | |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | |

1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

a-g. Pour un nutriment donné, à un type de repas (ou collation) donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

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, 2008-2009.

Les Produits céréaliers contribuent le plus aux apports d'énergie lors des repas. Chez les jeunes enfants, les Produits laitiers constituent une source d'énergie tout aussi importante, notamment au déjeuner et au dîner.

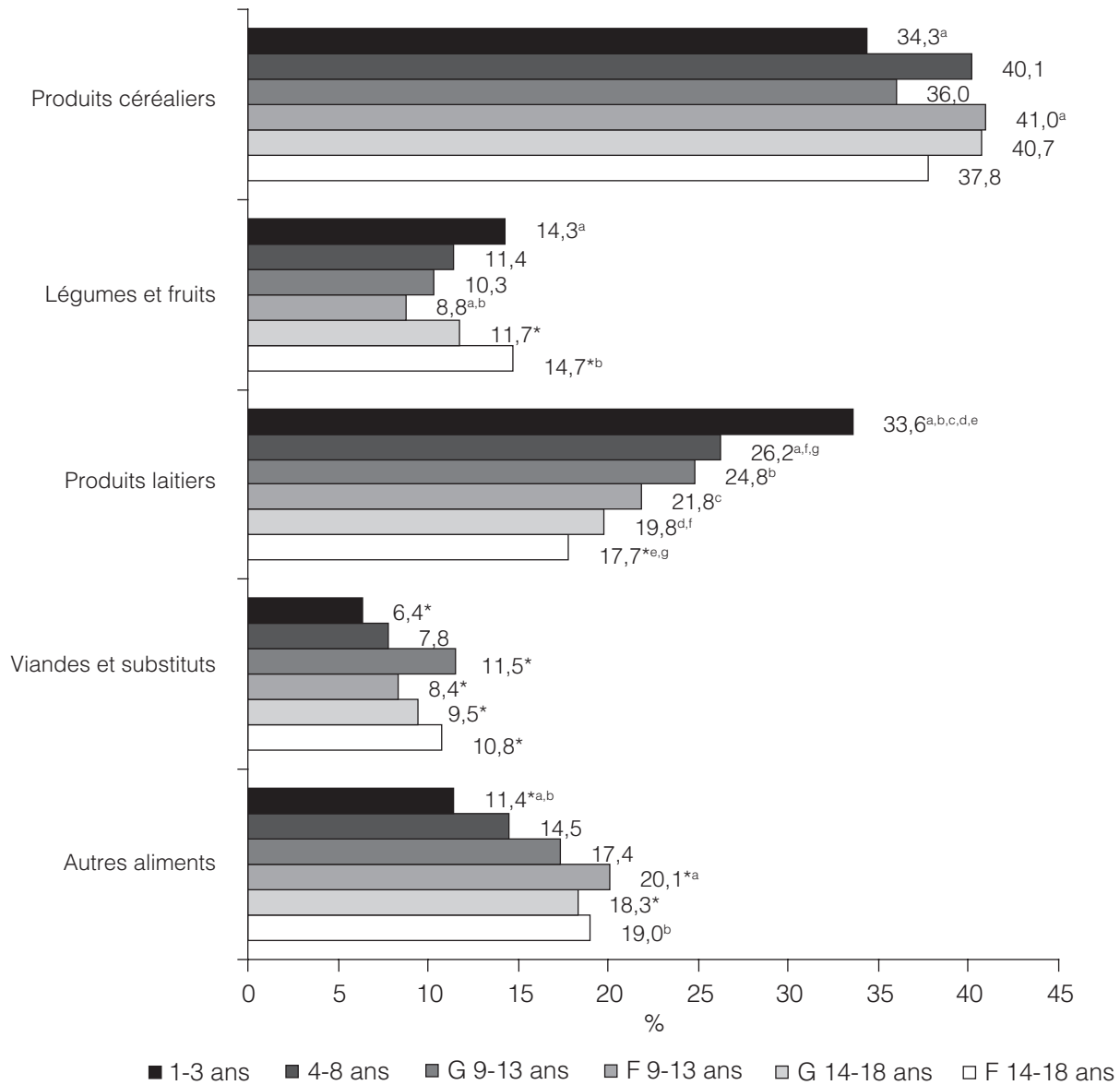
Chez les 4 ans et plus, les *Produits céréaliers* représentent la première source d'énergie au déjeuner, fournissant de 36 % à 41 % environ des apports selon le groupe âge-sexe. Les *Produits laitiers* contribuent aussi de façon substantielle aux apports d'énergie lors de ce repas (de 18 % à 26 %), tout comme la catégorie *Autres aliments*, en particulier chez les 9-18 ans (de 17 % à 20 %). Chez les très jeunes enfants (1-3 ans), les *Produits céréaliers* et les *Produits laitiers* représentent les deux principales sources d'énergie au déjeuner, chacun fournissant environ le tiers de l'apport énergétique de ce repas (figure 2).

Au dîner, les *Produits céréaliers* demeurent une source d'énergie importante chez les jeunes québécois. C'est le cas également des *Produits laitiers* chez les jeunes enfants. Le groupe *Viandes et substituts* contribue aussi de façon non négligeable aux apports d'énergie lors du repas du midi (de 17 % à 22 % selon le groupe âge-sexe). Il en va de même des *Autres Aliments* chez les 9-18 ans (de 19 % à 24 %).

En général, les *Produits céréaliers* et le groupe *Viandes et substituts* représentent les principales sources d'énergie au souper. La catégorie *Autres aliments*, chez les 14-18 ans, ainsi que les *Produits laitiers*, chez les 1-3 ans, contribuent également de façon importante aux apports énergétiques du repas du soir (contributions de plus ou moins 20 %).

Soulignons que la contribution du groupe *Légumes et fruits* aux apports d'énergie varie de 9 % à 19 %, selon le repas et le groupe âge-sexe. Il faut cependant prendre en considération que les légumes et les fruits ne sont pas des aliments denses en énergie. À titre d'information, les aliments du groupe *Légumes et fruits* sont présents, en moyenne, à raison d'une demie à une portion au déjeuner, et d'une à deux portions à chacun des autres repas, selon le groupe âge-sexe (voir tableau complémentaire A.1).

Figure 2
Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du déjeuner selon le groupe
âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



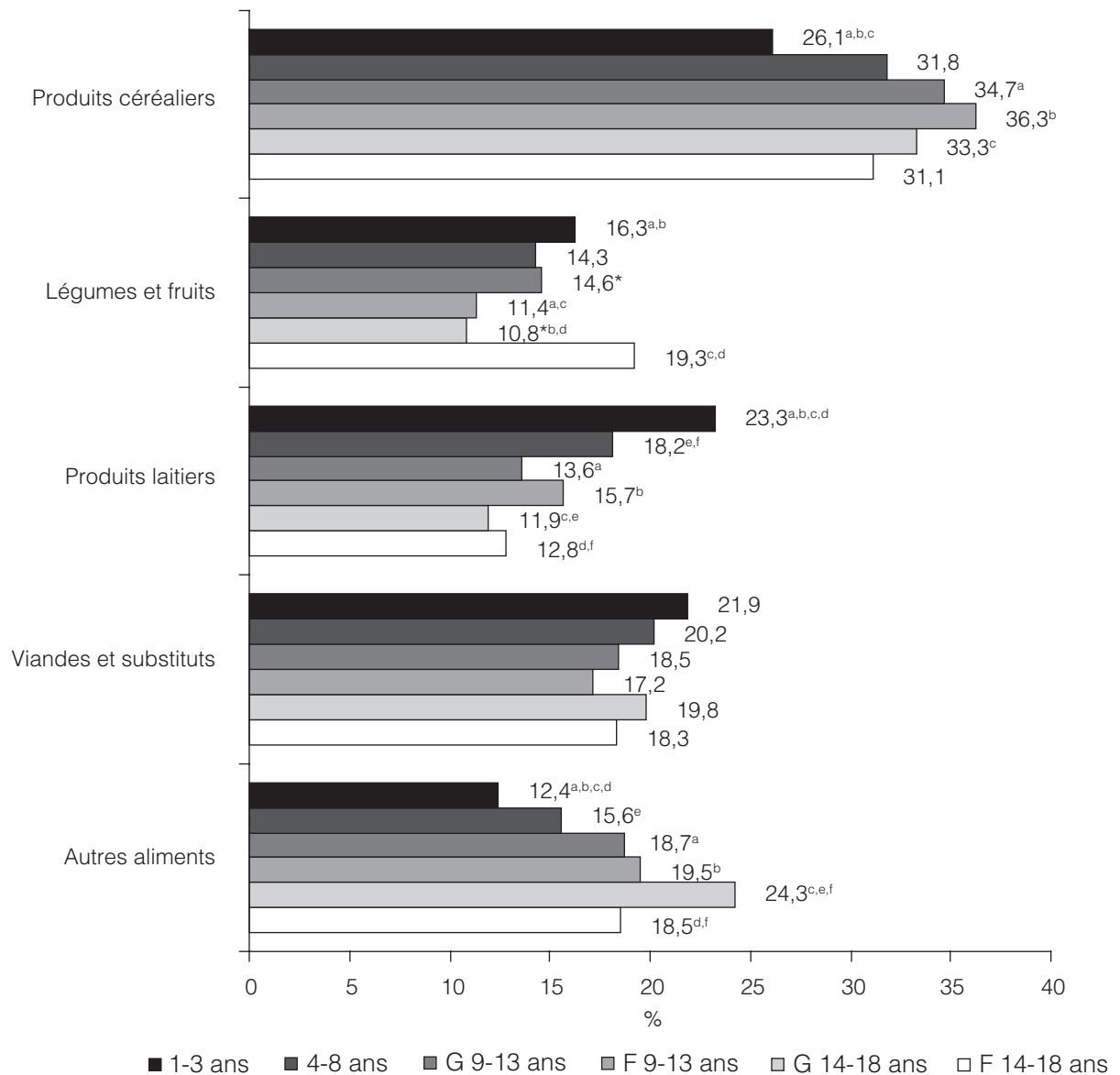
a-g. Pour un groupe d'aliments donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

* 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, 2009.

Figure 3
Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du dîner selon le groupe
âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



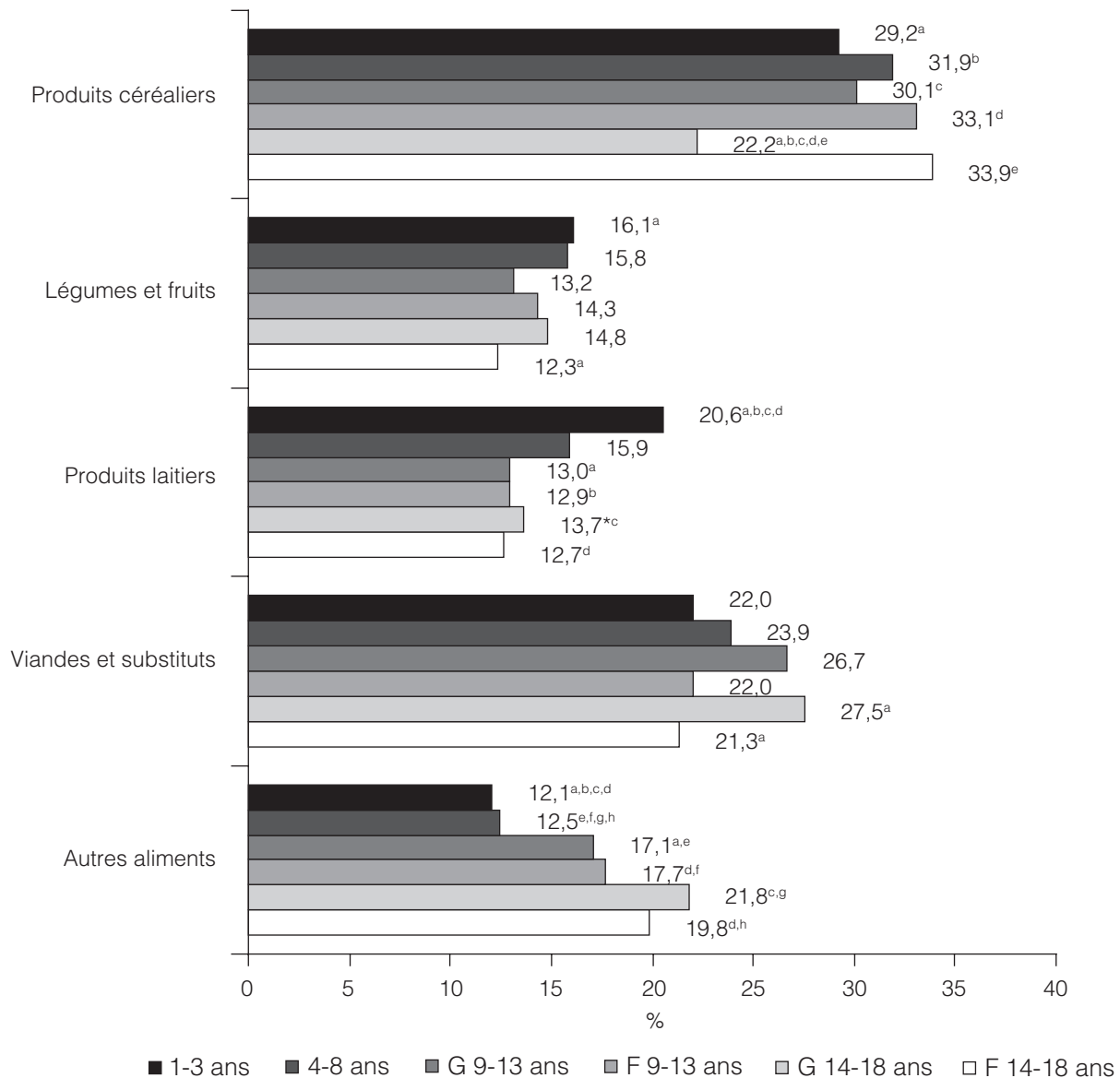
a-f. Pour un groupe d'aliments donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

* 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, 2009.

Figure 4
Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors du souper selon le groupe
âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



a-h. Pour un groupe d'aliments donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

* 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, 2009.

La majorité des jeunes québécois ont pris au moins trois collations au cours d'une journée de référence.

En moyenne, les enfants et les adolescents québécois ont pris entre trois et quatre collations au cours d'une journée de référence, selon le groupe âge-sexe (tableau 6). Ce sont les très jeunes enfants (1 à 3 ans) qui en ont pris le plus³⁸, alors que les jeunes filles de 14-18 ans en ont pris un peu moins comparativement aux autres groupes.

Dans le même ordre d'idée, la majorité des jeunes (de 54 % à 73 % selon le groupe âge-sexe) ont consommé au moins trois collations au cours de la journée (tableau 7). Chez les 1-3 ans, près de la moitié (47 %) en ont pris plus de trois; dans les autres groupes, cette proportion s'élève à plus du tiers (de 35 % à 38 %), sinon au quart, chez les filles de 14-18 ans.

Tableau 6

Nombre moyen de collations¹ au cours d'une journée selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004

| Âge | Sexe | Moyenne |
|-----------|-------------------|--------------------------|
| 1-3 ans | Garçons et filles | 3,6 ^{a,b,c,d} |
| 4-8 ans | Garçons et filles | 3,1 ^{a,e} |
| 9-13 ans | Garçons | 3,2 ^{b,f} |
| | Filles | 3,1 ^{c,g} |
| 14-18 ans | Garçons | 3,2 ^h |
| | Filles | 2,7 ^{d,e,f,g,h} |

1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

a-h. Les valeurs dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

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, 2009.

Tableau 7

Répartition des jeunes de 1 à 18 ans selon le nombre de collations¹ consommées au cours d'une journée de référence et par groupe âge-sexe, Québec, 2004

| | 1-3 ans | 4-8 ans | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|----------------------|-------------------|---------|----------|--------|-----------|--------|
| | Garçons et filles | | Garçons | Filles | Garçons | Filles |
| | % | | | | | |
| Nombre de collations | | | | | | |
| 0 ou 1 | 8,8** | 13,7* | 9,1* | 10,5* | 18,0* | 21,7* |
| 2 | 17,7* | 21,3 | 23,7* | 28,4 | 25,2* | 24,5* |
| 3 | 26,1 | 26,8 | 29,3 | 26,3* | 20,9* | 29,2 |
| > 3 | 47,3 | 38,1 | 38,0 | 34,8 | 35,8 | 24,7* |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

* 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, 2009.

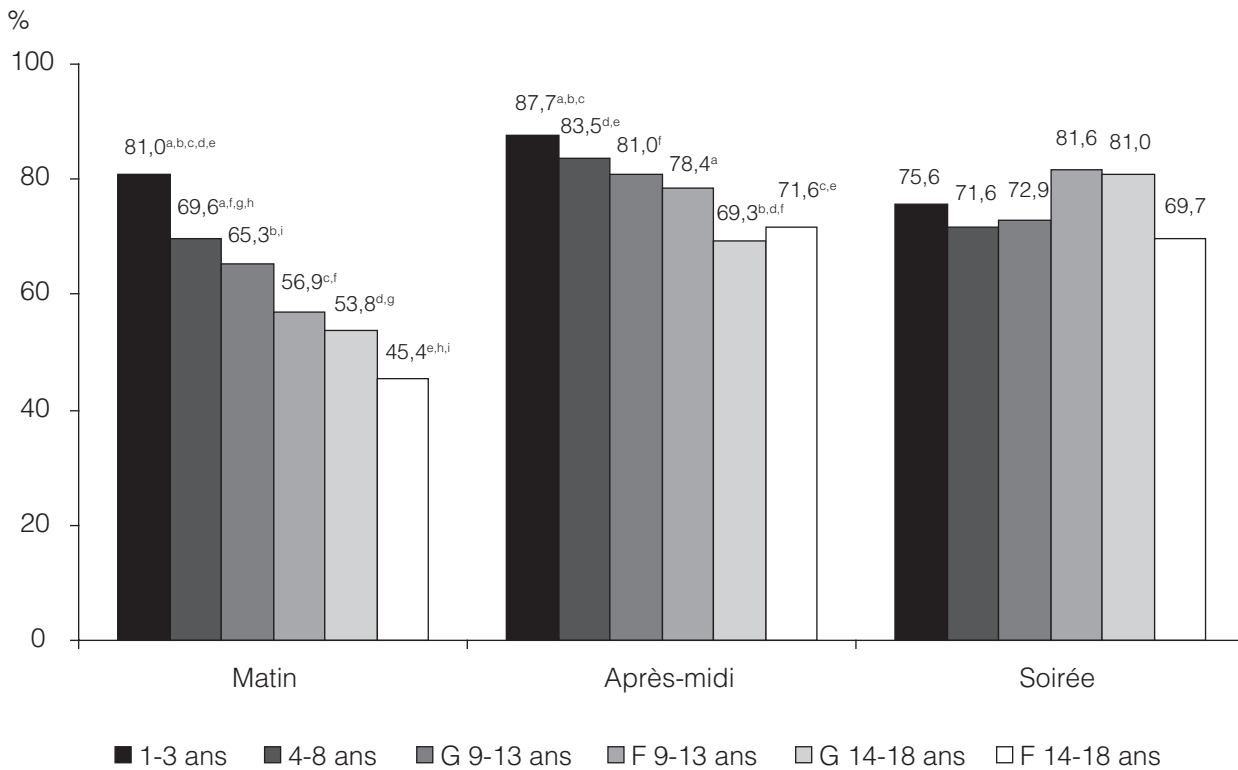
La majorité des jeunes québécois ont pris des collations en après-midi ou en soirée au cours d'une journée de référence.

Plus précisément, selon le groupe âge-sexe :

- > entre 45 % et 81 % des jeunes ont pris au moins une collation le matin;
- > entre 69 % et 88 % des jeunes ont pris au moins une collation l'après-midi;
- > entre 70 % et 82 % des jeunes ont pris au moins une collation en soirée (figure 5).

Les collations du matin semblent plus populaires chez les plus jeunes. En effet, la proportion de jeunes qui ont pris une collation en matinée est plus élevée chez les 1-8 ans comparativement à la plupart des autres groupes âge-sexe³⁹. Cela pourrait notamment s'expliquer par le fait que la collation en avant-midi fait partie de la vie scolaire au primaire. La proportion de jeunes qui ont pris une collation en après-midi, bien qu'élevée dans tous les groupes, tend aussi à être un peu plus importante en bas âge⁴⁰. Soulignons que les garçons de 9-13 ans se distinguent des 14-18 ans, puisqu'ils sont plus nombreux, toutes proportions gardées, à avoir collationné le matin, comparativement aux filles de ce groupe d'âge (14-18 ans), et l'après-midi, comparativement aux garçons. Pour ce qui est des collations en soirée, les estimations ne permettent pas de détecter de variation significative selon le groupe âge-sexe.

Figure 5
Proportion des jeunes de 1 à 18 ans ayant pris des collations¹ à différents moments au cours d'une journée de référence selon le groupe âge-sex, Québec, 2004



1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

Matin : période comprise entre 6 h et 11 h 59 ; après-midi : période comprise entre 12 h et 17 h 59 ; soirée : période comprise entre 18 h et 23 h 59.

a-i. Pour une période donnée, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sex au seuil de 0,05.

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, 2009.

Les *Autres aliments*, souvent riches en sucre, en gras ou en sel, occupent une place importante dans les apports d'énergie lors des collations, en particulier à l'adolescence. Chez les très jeunes enfants, les *Produits laitiers* constituent la première source d'énergie entre les repas.

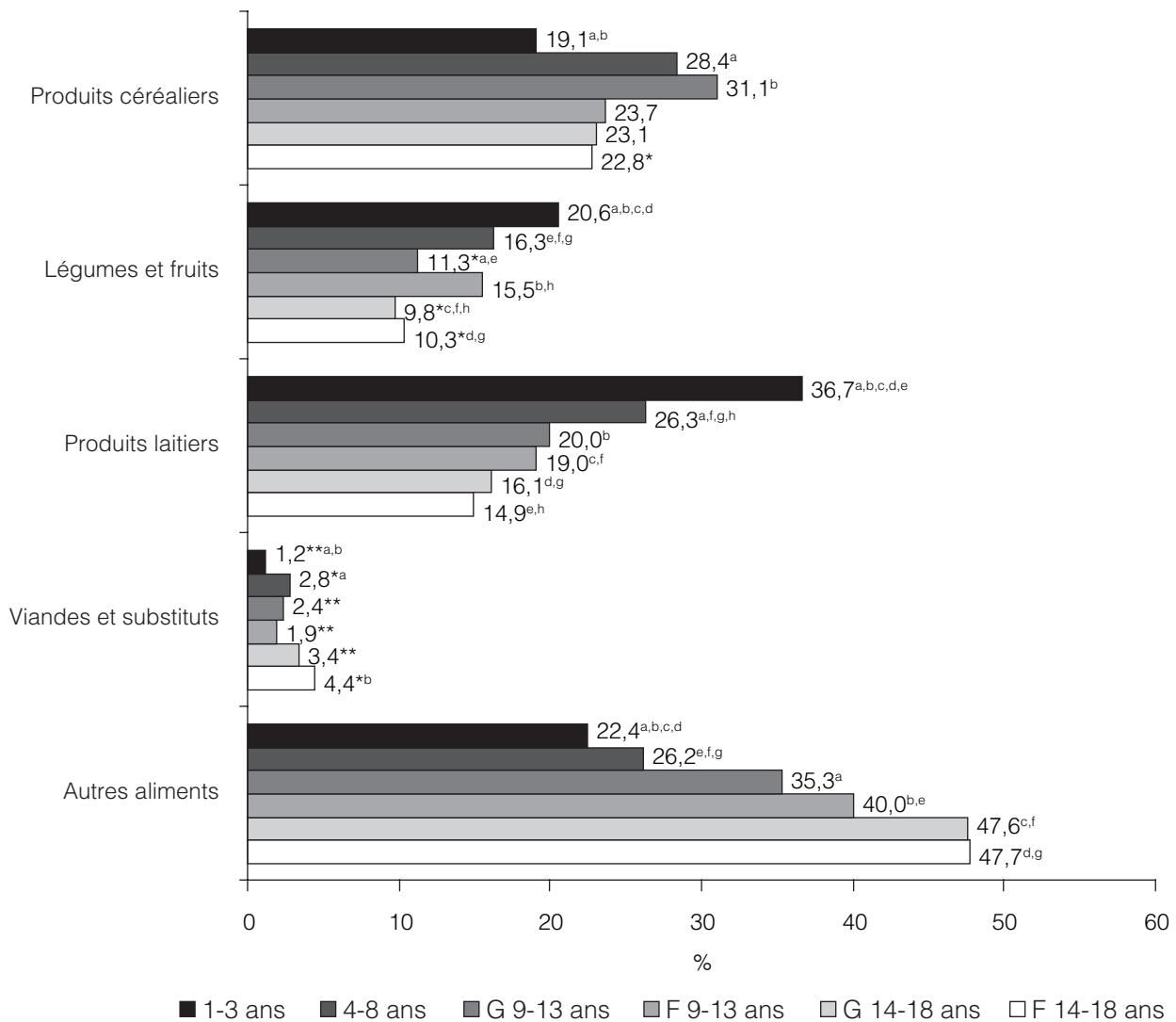
La contribution des groupes d'aliments aux apports énergétiques lors des collations est présentée à la figure 6. Elle varie selon le groupe âge-sexe :

- > entre 19 % et 31 % pour le groupe *Produits céréaliers*;
- > entre 10 % et 21 % pour le groupe *Légumes et fruits*;
- > entre 15 % et 37 % pour le groupe *Produits laitiers*;
- > entre 1,2 % et 4,4 % pour le groupe *Viandes et substituts*;
- > entre 22 % et 48 % pour la catégorie *Autres aliments*.

Chez les 1-3 ans, les *Produits laitiers* représentent la première source d'énergie lors des collations, ce qui reflète bien l'importance de ce groupe alimentaire de base auprès des jeunes enfants. Chez les 4-8 ans, les apports d'énergie se répartissent davantage entre les *Produits céréaliers*, les *Produits laitiers* et la catégorie *Autres aliments*. Chez les 9 ans et plus, les *Autres aliments* prennent souvent⁴¹ la plus grande place dans les apports énergétiques entre les repas; en effet, ils contribuent à près de la moitié des apports d'énergie lors des collations chez les 14-18 ans et à plus du tiers chez les 9-13 ans. Or, cette contribution des *Autres aliments* aux collations des jeunes apparaît préoccupante, étant donné que plusieurs aliments de faible valeur nutritive, riches en gras, en sucre ou en sel se retrouvent dans cette catégorie. Soulignons par ailleurs que le groupe *Viandes et substituts* occupe une place négligeable dans les apports d'énergie lors des collations.

Chez les 1-8 ans et les filles de 9-13 ans, les *Légumes et fruits* contribuent tout de même de façon notable aux apports d'énergie lors des collations, si l'on tient compte du fait qu'il s'agit d'aliments peu denses en énergie. Dans l'ensemble des collations, les aliments du groupe *Légumes et fruits* sont présents à raison d'une à une portion et demie en moyenne, selon le groupe âge-sexe (voir tableau complémentaire A.1). Étant donné le nombre moyen de collations dans une journée, les jeunes de tous âges pourraient davantage profiter de ces occasions pour augmenter la consommation de légumes et fruits, tout comme celle des produits laitiers, lesquels sont présents, en moyenne, à raison d'une demi-portion seulement dans l'ensemble des collations (voir tableau complémentaire A.1). Rappelons que les *Légumes et fruits* et les *Produits laitiers* sont deux groupes alimentaires plus souvent consommés en deçà des recommandations⁴².

Figure 6
Contribution des groupes d'aliments aux apports d'énergie lors des collations¹ selon le groupe
âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004



1. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).
 a-h. Pour un groupe d'aliments donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

* 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, 2008.

**CONSOMMATION
D'ALIMENTS PRÉPARÉS
HORS FOYER**

MISE EN CONTEXTE

Le lieu de préparation des aliments consommés par les enfants et les adolescents québécois est un aspect important à examiner, compte tenu des nombreuses occasions de nos jours de prendre un repas hors foyer. Bon nombre de jeunes enfants fréquentent des milieux de garde. Plusieurs jeunes d'âge scolaire sont appelés à manger à la cafétéria. Que ce soit en famille ou avec les amis, les enfants et les adolescents consomment aussi, de temps à autre, des aliments du restaurant. Selon les enquêtes de nutrition menées au Québec en 1999 et en 2002, auprès de jeunes d'âge scolaire et préscolaire respectivement, les proportions de jeunes ayant pris fréquemment ou très fréquemment des repas du restaurant au cours d'une semaine de référence variaient entre 11 % et 22 % selon l'âge⁴³. De plus, une majorité d'enfants de 4 ans (68 %) avait pris au moins un repas (le plus souvent, entre trois et cinq) dans un milieu de garde hors foyer au cours d'une semaine donnée⁴⁴.

Des études ont montré que, dans l'ensemble, les repas préparés à l'extérieur du foyer sont généralement de moindre qualité sur le plan nutritionnel⁴⁵, plus riches en énergie, en gras total et saturés, et plus faibles en fibres et en calcium, comparativement aux repas préparés à la maison⁴⁶. Cela apparaît d'autant plus vrai lorsqu'il est question d'aliments préparés au restaurant, en particulier dans les établissements de restauration rapide, où l'offre alimentaire s'avère bien souvent riche en sucre, en sel ou en gras, et peu diversifiée en légumes et en fruits notamment. La consommation d'aliments de ces établissements chez les enfants serait d'ailleurs associée à des apports plus élevés d'énergie, de gras et de sucres ajoutés, à une consommation moindre de lait et de fruits et légumes (excluant les pommes de terre) et à une consommation plus importante de boissons gazeuses⁴⁷. Parallèlement, une étude récente révèle que les personnes auraient tendance à opter davantage pour des aliments moins favorables à la santé lorsqu'elles mangent à l'extérieur de leur domicile⁴⁸.

La présente section vise à déterminer, à partir des données de l'ESCC 2.2, dans quelle mesure les jeunes québécois de 4 à 18 ans⁴⁹ ont consommé des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée donnée et à examiner certains liens avec les apports nutritionnels. Plus précisément, il est question :

- > de la proportion de jeunes ayant pris des repas préparés hors foyer (toutes catégories confondues) et plus spécifiquement :
 - dans un établissement de restauration rapide (incluant les pizzerias et les comptoirs de commandes à emporter);
 - dans un autre type de restaurant (comprenant les restaurants avec service aux tables);
- > des apports moyens d'énergie et de huit nutriments (lipides totaux, gras saturés, sucres totaux, fibres alimentaires, vitamine C, folate, sodium et calcium) chez les jeunes qui ont consommé, au cours de la journée, des repas provenant exclusivement de la maison comparativement à ceux qui ont consommé des repas préparés hors foyer (toutes catégories confondues) et, en particulier, des aliments provenant du restaurant.

À propos des mesures

Les données concernant le lieu de préparation des aliments ont été recueillies dans le cadre du rappel alimentaire de 24 heures. Les répondants devaient d'abord répondre à la question suivante : Est-ce que ce repas a été préparé à la maison? Les réponses à cette question ont permis de regrouper les répondants selon deux catégories :

- > **Maison seulement**, soit ceux qui ont dit avoir consommé exclusivement des repas préparés à la maison (incluant la résidence d'une autre personne) au cours d'une journée de référence;
- > **Consommation hors foyer**, soit ceux qui ont dit avoir consommé au moins un repas préparé dans un lieu autre que la maison au cours d'une journée de référence. Dans ces cas, les répondants devaient également indiquer la provenance des aliments et boissons consommés, ce qui permettait d'apporter davantage de précisions dans la catégorisation des lieux de préparation des repas hors foyer.

Certaines nuances méritent toutefois d'être apportées relativement à la question du lieu de préparation des aliments et des catégories « maison seulement » et « consommation hors foyer », afin d'interpréter adéquatement les informations recueillies dans l'enquête tout en tenant compte

de leurs limites. D'abord, bon nombre de repas de la maison peuvent être composés d'aliments préparés du commerce. Ainsi, les jeunes qui ont déclaré n'avoir consommé que des repas préparés à la maison pourraient avoir considéré comme tels des mets préparés du commerce (ex. : surgelés, réfrigérés ou en conserve) ayant été réchauffés ou apprêtés minimalement à la maison. De plus, ceux qui ont consommé des aliments préparés hors foyer au cours de la journée ont probablement consommé des aliments provenant à la fois de la maison et d'un ou plusieurs lieux hors foyer. Il est donc tout à fait possible que la plus grande part des apports alimentaires d'un jeune au cours d'une journée de référence provienne d'aliments préparés à la maison. En d'autres mots, la catégorie « consommation hors foyer » comprend une diversité de situations alimentaires dans lesquelles l'importance de la consommation hors foyer n'est pas homogène et pourrait même, dans certains cas, être minime. Enfin, Statistique Canada précise que ceux qui ont répondu à cette question pourraient avoir déclaré le lieu de consommation plutôt que de préparation des aliments, d'où l'importance de demeurer prudent dans l'interprétation de ces résultats.

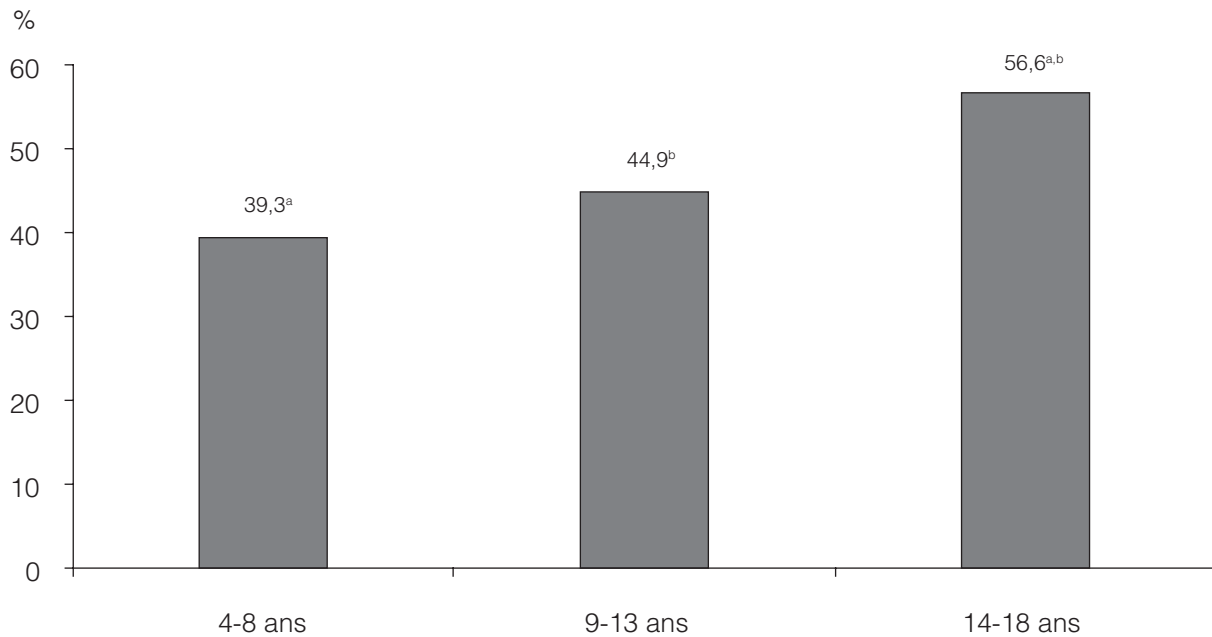
RÉSULTATS

Plus du tiers sinon la moitié des jeunes de 4 à 18 ans ont consommé des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée de référence.

Parmi les jeunes québécois, de 39 % à 57 %, selon le groupe d'âge (4-8 ans, 9-13 ans, 14-18 ans), ont consommé des aliments préparés à l'extérieur du foyer au cours d'une journée de référence (figure 7). Chez les 14-18 ans, la proportion est significativement plus élevée que dans les autres groupes. On ne détecte pas de différence entre les garçons et les filles chez les 9 ans et plus. Notons qu'environ 15 % des jeunes de 4 ans et plus ont consommé des aliments provenant d'une cafétéria (scolaire ou autre) au cours de la journée en question. Aucune différence significative selon le groupe d'âge n'est observée (données non présentées).

Sur le plan nutritionnel, on ne détecte pas de différence dans les apports moyens d'énergie entre les jeunes qui ont consommé des aliments préparés hors foyer (toutes catégories confondues) au cours de la journée et ceux qui ont consommé des aliments provenant de la maison seulement⁵⁰ (données non présentées). Le même constat est fait pour ce qui est des apports moyens des huit nutriments examinés (données non présentées).

Figure 7
Proportion des jeunes de 4 à 18 ans ayant consommé des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée de référence selon l'âge, Québec, 2004



a-b. Les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

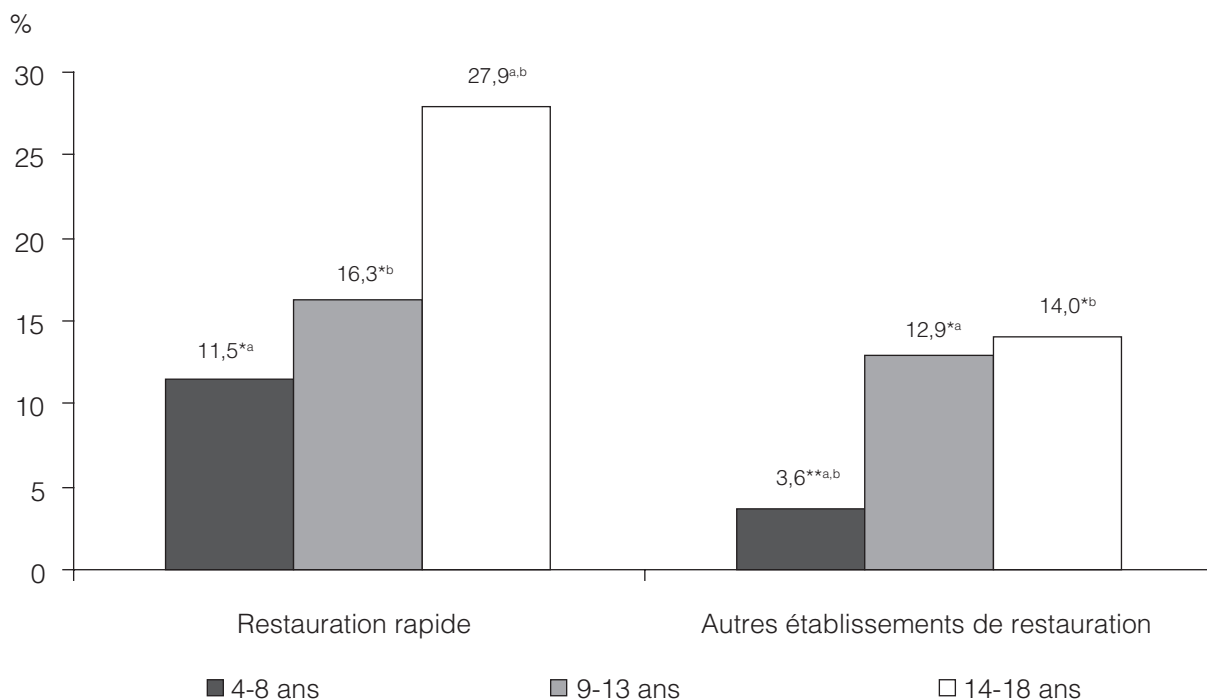
Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, nutrition – 2004*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2009.

La consommation d'aliments du restaurant semble populaire, surtout à l'adolescence.

Selon le groupe d'âge, de 11 % à 28 % des jeunes québécois de 4 à 18 ans ont consommé des aliments provenant d'établissements de restauration rapide⁵¹ au cours d'une journée de référence (figure 8). Les proportions varient entre 3,6 % et 14 % pour les autres types de restaurants⁵². Les 14-18 ans se distinguent des autres groupes par une proportion plus élevée quant à la restauration rapide, tandis que les 4-8 ans affichent à l'inverse une proportion moindre pour les autres types de restaurants.

Figure 8
Proportion des jeunes de 4 à 18 ans ayant consommé des aliments provenant d'un restaurant¹
au cours d'une journée de référence selon l'âge, Québec, 2004



1. Catégories non mutuellement exclusives c.-à-d. qu'un jeune pourrait avoir consommé des aliments provenant des deux types de restaurant au cours de la journée.

a-b. Pour un type de restaurant donné, les proportions dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes d'âge au seuil de 0,05.

* 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, 2008.

La consommation d'aliments du restaurant est associée à des apports moyens plus élevés d'énergie, de lipides totaux, de gras saturés ou de sucre et à des apports moins élevés de calcium.

Le fait d'avoir consommé des aliments de restauration rapide au cours de la journée, par opposition à des aliments préparés exclusivement à la maison, est associé à des apports moyens plus élevés d'énergie, de lipides totaux et de gras saturés chez les garçons de 14 à 18 ans, à des apports moyens plus élevés de sucres totaux chez les garçons de 9 à 13 ans et à des apports moyens moins élevés de calcium chez les 4-8 ans (tableau 8). De même, la consommation d'aliments préparés dans les restaurants autres que les établissements de restauration rapide, par opposition à des aliments préparés exclusivement à la maison, est associée à des apports moyens plus élevés d'énergie chez les filles de 14 à 18 ans, à des apports moyens plus élevés de lipides totaux chez les filles de 9 ans et plus et à des apports moyens plus élevés de gras saturés chez les filles de 9 à 13 ans (tableau 8). De tels résultats concordent avec ceux d'autres études selon lesquelles la consommation d'aliments provenant du restaurant, en particulier de la restauration rapide, est associée à une alimentation de moindre qualité sur le plan nutritionnel, notamment plus dense en énergie et en gras⁵³.

Tableau 8

Comparaison des apports moyens d'énergie et de certains nutriments selon la consommation ou non d'aliments provenant de la restauration¹ au cours d'une journée de référence et selon le groupe âge-sexe, jeunes de 4 à 18 ans, Québec, 2004

| | 4-8 ans | | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|--------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--|
| | Les deux sexes | Garçons | Filles | Garçons | Filles | |
| Énergie (kcal) | | | | | | |
| Maison seulement | 2 022 | 2 686 | 2 110 | 3 071 ^a | 2 109 ^b | |
| Restauration rapide | 2 050 | 2 949 | 2 408 | 3 773 ^a | 2 190 | |
| Autres restaurants | 1 899 | 3 160* | 2 713 | 3 087 | 2 532 ^b | |
| Lipides totaux (g) | | | | | | |
| Maison seulement | 73,1 | 99,1 | 77,8 ^a | 113 ^b | 78,0 ^c | |
| Restauration rapide | 74,3 | 108 | 92,3 | 139 ^b | 86,0 | |
| Autres restaurants | 67,4 | 120* | 107 ^a | 113* | 103 ^c | |
| Gras saturés (g) | | | | | | |
| Maison seulement | 27,1 | 35,4 | 28,0 ^a | 37,2 ^b | 26,6 | |
| Restauration rapide | 26,1 | 33,8 | 32,4* | 52,8 ^b | 29,0 | |
| Autres restaurants | 23,0 | 40,2* | 41,3 ^a | 38,7 | 32,4 | |
| Sucres totaux (g) | | | | | | |
| Maison seulement | 120 | 159 ^a | 130 | 183 | 120 | |
| Restauration rapide | 137 | 207 ^a | 123 | 213 | 143 | |
| Autres restaurants | 112 | 180 | 159 | 189 | 150 | |
| Fibres alimentaires (g) | | | | | | |
| Maison seulement | 13,9 | 16,9 | 14,2 | 18,9 | 15,5 | |
| Restauration rapide | 13,4 | 16,0 | 16,0* | 18,4 | 13,3 | |
| Autres restaurants | 12,4 | 20,2 | 19,5* | 19,2 | 16,1 | |
| Vitamine C (mg) | | | | | | |
| Maison seulement | 144 | 153 | 132 | 180 | 158 | |
| Restauration rapide | 172 | 194 | 157* | 159* | 138* | |
| Autres restaurants | 144* | 147** | 174* | 192** | 163* | |
| Folate - EFA (mcg) | | | | | | |
| Maison seulement | 439 | 578 | 423 | 575 | 470 | |
| Restauration rapide | 387 | 517 | 506 | 651 | 482 | |
| Autres restaurants | 471* | 577 | 531 | 616 | 558 | |
| Calcium (mg) | | | | | | |
| Maison seulement | 1 059 ^a | 1 393 | 1 035 | 1 310 | 957 | |
| Restauration rapide | 811 ^a | 1 144 | 950 | 1 501 | 847 | |
| Autres restaurants | 1 023* | 1 516* | 1 230* | 1 090* | 909 | |
| Sodium (mg) | | | | | | |
| Maison seulement | 3 053 | 3 918 | 3 233 | 4 412 | 3 325 | |
| Restauration rapide | 2 801 | 4 177* | 3 544 | 4 767 | 2 944 | |
| Autres restaurants | 2 678 | 5 730* | 3 995 | 4 421* | 3 378 | |

1. Les catégories de restaurant sont non mutuellement exclusives c.-à-d. qu'un jeune pourrait avoir consommé des aliments provenant des deux types de restaurant au cours de la journée.

a-c. Pour un nutriment donné, les valeurs dotées du même exposant diffèrent significativement au seuil de 0,05.

* 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, 2008.

EN CONCLUSION

Cette analyse des données de l'ESCC 2.2 sur les repas et collations des jeunes québécois de 1 à 18 ans au cours d'une journée de référence permet de dégager un portrait d'ensemble des diverses pratiques alimentaires au sein de cette population. Ainsi, l'analyse suggère que la majorité des enfants et adolescents adopte un rythme de consommation alimentaire basé sur trois repas, accompagnés de collations (environ trois en moyenne), celles en après-midi et en soirée étant les plus populaires. Selon la répartition des apports d'énergie au cours de la journée, le souper constitue, dans l'ensemble, le principal repas. Les collations occupent aussi une part non négligeable des apports d'énergie (de 21 % à 26 % selon le groupe âge-sexe), voire plus grande que celle du déjeuner dans certains groupes. Les *Produits céréaliers*, qui représentent la principale source d'énergie dans l'ensemble de la journée⁵⁴, contribuent le plus aux apports énergétiques des différents repas même si, chez les 1-3 ans, les *Produits laitiers* demeurent une source d'énergie tout aussi importante. Le groupe *Viandes et substituts* contribue également de façon notable aux apports énergétiques au dîner et au souper, mais peu au déjeuner. Chez les adolescents en particulier, la catégorie *Autres aliments* tient aussi une place non négligeable dans les apports d'énergie lors des repas.

Des occasions manquées

Les résultats mettent en évidence certaines pratiques, chez les jeunes, pouvant s'avérer moins favorables sur le plan de la qualité de l'alimentation, notamment le fait de sauter un repas. En effet, environ 14 % des jeunes de 1 à 18 ans, et même davantage parmi les 9 à 18 ans (20 %), ont sauté au moins un repas au cours d'une journée de référence, le plus souvent le déjeuner ou le dîner. Or, la comparaison des apports moyens d'énergie et de plusieurs nutriments suggère qu'en sautant un repas, il serait plus difficile d'obtenir un niveau d'apports nutritionnels équivalent à celui obtenu avec les trois repas, et ce, malgré la prise de collations. Ce constat vaut en particulier pour les adolescents qui sautent le déjeuner,

concordant avec ce qui a déjà été rapporté par d'autres auteurs⁵⁵. En outre, certains besoins en nutriments pourraient être plus difficiles à combler, comme le suggèrent les résultats obtenus dans plusieurs groupes âge-sexe pour les fibres, le calcium et la vitamine D. On peut présumer qu'il en va de même pour le potassium, dont les apports médians sont déjà bien en deçà de la valeur de référence établie pour chacun des groupes âge-sexe⁵⁶. Sans compter que bon nombre d'adolescents, en particulier chez les filles, auraient des apports inadéquats de divers nutriments, dont le phosphore, le magnésium et la vitamine A⁵⁷.

Il apparaît donc pertinent d'encourager les jeunes, tout spécialement les adolescents, à prendre leurs trois repas, en misant sur des aliments denses en nutriments. Par exemple, le déjeuner peut être une bonne occasion d'intégrer des produits céréaliers à grains entiers, du lait ainsi qu'une variété de fruits qui, ensemble, peuvent grandement contribuer aux apports nutritionnels de la journée, notamment de fibres, de calcium, de vitamine D et de potassium. Cela dit, une meilleure compréhension des raisons pour lesquelles certains jeunes québécois sautent le déjeuner ou le dîner pourrait aider à intervenir plus efficacement. Selon des études menées dans d'autres populations, le manque de temps et le fait de ne pas avoir faim seraient des raisons souvent invoquées pour sauter le déjeuner à la maison⁵⁸. D'autres jeunes, les adolescentes en particulier, auraient tendance à sauter des repas dans le but de contrôler leur poids, ce qui a d'ailleurs été documenté dans le cadre de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois* menée par l'ISQ à la fin des années 1990⁵⁹. Cette vaste enquête a notamment révélé qu'environ 15 % des jeunes, tant chez ceux de 13 ans que chez ceux de 16 ans, et davantage chez les filles, avaient souvent sauté des repas dans le but de perdre du poids ou de contrôler leur poids au cours d'une période de référence de 6 mois. En ce sens, des stratégies globales d'intervention portant sur la problématique du poids en lien avec l'image corporelle chez les jeunes pourraient contribuer favorablement à la qualité de leur alimentation.

À l'heure des collations

Le fait de consommer des aliments ou boissons entre les repas est une pratique fort populaire chez les jeunes de tous âges⁶⁰. Lorsqu'elles sont bien choisies, les collations ont certainement le potentiel de contribuer favorablement aux apports d'énergie et de nutriments de la journée. Cependant, tout indique que ce potentiel n'est pas toujours bien exploité; en effet, les aliments riches en sucre, en sel ou en gras, souvent de faible densité nutritionnelle, occupent une grande place dans les collations de beaucoup de jeunes québécois, surtout à l'adolescence. Un premier bilan des apports nutritionnels, basé sur les données de l'ESCC 2.2, a déjà montré que les apports de lipides peuvent être élevés chez une certaine proportion de jeunes de 4 à 18 ans. Aussi, pour la vaste majorité des jeunes de 1 à 18 ans, les apports de sodium dépassent l'Apport maximal tolérable (AMT), soit la limite au-delà de laquelle les risques pour la santé augmentent de plus en plus⁶¹. De même, toujours selon les données de l'ESCC 2.2, la consommation de boissons sucrées chez l'ensemble des jeunes canadiens de 1 à 18 ans semble non négligeable et augmente avec l'âge⁶². Les boissons sucrées seraient effectivement des choix de collations fort populaires auprès des jeunes de tous âges, tout comme les biscuits, les friandises sucrées et les croustilles salées⁶³. Or, de tels choix ne sont sans doute pas étrangers à l'environnement alimentaire dans lequel les jeunes évoluent.

Étant donné que les consommations alimentaires entre les repas occupent une part relativement importante des apports d'énergie des jeunes, il apparaît d'autant plus pertinent d'encourager ces derniers à adopter de saines habitudes de collations. En outre, celles-ci peuvent constituer d'excellentes occasions d'inclure davantage de légumes et fruits et de produits laitiers dans l'alimentation quotidienne, soit deux groupes alimentaires dont la consommation est en deçà des recommandations pour une grande proportion de jeunes⁶⁴. À cet égard, l'offre alimentaire dans les divers milieux fréquentés par les jeunes (milieux de garde, scolaire, de sport et de loi-

sirs) se doit d'inclure une variété de collations nutritives, attrayantes et abordables. Les parents peuvent aussi profiter des collations pour exposer leur enfant, dès le jeune âge, à une diversité d'aliments sains et ainsi contribuer favorablement au développement des préférences alimentaires à long terme, en associant le plaisir à la saine alimentation.

Les repas préparés hors foyer : une réalité

Les données montrent que la consommation de repas préparés hors foyer touche une proportion relativement importante de jeunes québécois de 4 à 18 ans (de 39 % à 57 %, selon le groupe d'âge, au cours d'une journée de référence). La consommation d'aliments provenant de la restauration a également été observée chez bon nombre de jeunes de 4 à 18 ans : les proportions varient, selon le groupe d'âge, entre 11 % et 28 % pour la restauration rapide et entre 3,6 % et 14 % pour les autres types de restaurants.

On ne détecte pas de différence significative dans les apports nutritionnels moyens entre ceux qui ont consommé des aliments préparés hors foyer et ceux qui n'ont consommé que des aliments préparés à la maison. Par contre, lorsqu'on s'attarde plus spécifiquement à la consommation d'aliments du restaurant, des écarts apparaissent. Parmi certains groupes âge-sexe de 9 ans et plus, on note des apports moyens plus élevés d'énergie, de gras total, de gras saturés ou de sucres totaux chez les jeunes qui ont consommé des aliments provenant de la restauration comparativement à ceux qui ont mangé exclusivement des aliments provenant de la maison. Dans le cas de la restauration rapide, les écarts s'observent chez les garçons alors que pour les autres types de restaurants, les différences apparaissent chez les filles. Soulignons que chez les 4-8 ans, on note une association entre la consommation d'aliments de restauration rapide et des apports moyens moins élevés de calcium.

Dans l'ensemble, ces résultats concordent avec ce qui a été observé dans d'autres études⁶⁵, reflétant l'offre alimentaire dans les établissements de restauration, souvent riche en gras total, en gras saturés et en sucre. Les repas offerts dans la restauration rapide seraient également moins denses en calcium que ceux préparés à la maison⁶⁶. En outre, lorsque les jeunes consomment des aliments de restauration rapide, ils sont susceptibles de choisir des boissons autres que le lait, notamment les boissons gazeuses, lesquelles sont offertes d'emblée dans ce type d'établissement. Le lait étant une source majeure de calcium, cela peut expliquer la différence observée chez les enfants de 4 à 8 ans qui généralement consomment davantage de lait que les groupes plus âgés⁶⁷.

Il faut toutefois interpréter ces résultats avec prudence, en tenant compte des limites dans les façons de mesurer et d'analyser la question de la consommation hors foyer, telles que décrites dans l'introduction de la section. Ce coup d'œil permet néanmoins d'avoir un aperçu du phénomène dans son ensemble et souligne la pertinence des interventions qui favorisent une offre alimentaire hors foyer le plus possible compatible avec les principes d'une saine alimentation, et ce, dans tous les milieux susceptibles d'être fréquentés par les jeunes.

Des éléments méthodologiques à prendre en considération

Il convient de rappeler que les résultats présentés reposent sur des données recueillies auprès de quelque 2 000 répondants. Cela dit, compte tenu de la grande variabilité dans les profils d'alimentation selon l'étape de la vie (petite enfance, enfance et adolescence) au sein de cette population des 1-18 ans, des analyses selon le groupe âge-sexe ont été privilégiées dans la mesure du possible. Ce faisant, des analyses détaillées à l'intérieur de différents sous-groupes ont été plus limitées, le découpage rendant parfois certaines estimations très imprécises, et voire certaines analyses impossibles à réaliser.

Toute méthode pour recueillir et analyser des données alimentaires comporte des limites. Parmi elles, mentionnons la sous-déclaration des apports alimentaires, soit une limite reconnue dans les enquêtes de nutrition qui sont basées sur la méthode du rappel alimentaire de 24 heures⁶⁸. La sous-déclaration peut être variable selon les aliments et certains consommés en collations seraient plus sujets à être oubliés ou omis⁶⁹. À cet égard, l'examen de la sous-déclaration des apports d'énergie chez les Canadiens de 12 ans et plus révèle qu'en moyenne, le phénomène apparaît peu important chez les 12 à 18 ans⁷⁰. Soulignons que la méthode AMPM (*Automated Multiple-Pass Method*), utilisée lors du rappel alimentaire de 24 heures, comprend une série de questions pour aider les répondants à se souvenir des catégories d'aliments souvent oubliées⁷¹, ce qui pourrait avoir contribué à limiter le problème.

Enfin, mentionnons qu'il demeure difficile de mesurer avec précision toute la question des fréquences alimentaires menant à la catégorisation des repas et collations⁷². Dans l'ESCC 2.2, les données sont basées sur la perception des répondants de ce que représente un repas ou une collation. Cette perception peut varier beaucoup d'une personne à l'autre puisque les gens utilisent des critères différents, notamment la taille des portions, la valeur nutritive perçue, le temps de préparation, la présence d'autres personnes, le fait de manger assis, etc.⁷³. Ce phénomène rend aussi plus difficile la comparaison avec d'autres études qui ont eu recours à d'autres mesures et concepts pour définir les repas et collations⁷⁴.

Malgré leurs limites, les résultats présentés permettent de compléter et de mettre en contexte le portrait des apports alimentaires et nutritionnels déjà publié⁷⁵. Ce faisant, ils constituent des éléments supplémentaires pouvant être pris en considération lors de la planification et de la mise en œuvre de stratégies de promotion d'une saine alimentation adaptées à la réalité des jeunes québécois.

NOTES ET RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. C. LAVALLÉE et autres (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 166 p.
2. H. DESROSIERS et autres (2005). *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 163 p.
3. 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.
4. Soulignons qu'un deuxième rappel alimentaire de 24 heures a été réalisé auprès d'environ 30 % des répondants, en général de 3 à 10 jours après la première entrevue. L'information tirée du deuxième rappel permet de procéder à certains ajustements statistiques visant à estimer les apports alimentaires et nutritionnels dits « habituels ».
5. Excluant les enfants allaités.
6. N. PLANTE, M. BOUCHER et R. COURTEMANCHE (2008). *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)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 33 p.
7. En raison des petits effectifs, certaines analyses n'ont pu être réalisées selon le groupe âge-sexe et cela afin de préserver la confidentialité.
8. M. CHIVA (1997). « Cultural aspects of meals and meal frequency », *British Journal of Nutrition*, 77 (Suppl. 1) : S21-S28.
9. J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
10. *Ibid.*
11. S. M. GROSS, Y. BRONNER, C. WELCH et autres (2004). « Breakfast and lunch meal skipping patterns among fourth-grade children from selected public schools in Urban, suburban, and rural Maryland », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (3) : 420-423; A. F. HACKETT, M. GIBBON, G. SRATTON et L. HAMIL (2002). « Dietary intake of 9-10-year-old and 11-12-year-old children in Liverpool », *Public Health Nutrition*, 5 (3) : 449-455; A. M. SIEGA-RIZ, T. CARSON et B. POPKIN (1998). « Three squares or mostly snacks: What do teens really eat? », *Journal of Adolescent Health*, 22 (1) : 29-36.
12. S. G. AFFENITO (2007). « Breakfast : A missed opportunity », *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (4) : 565-569; J. T. DWYER, M. EVANS, E. J. STONE et autres (2001). « Adolescents' eating patterns influence their nutrient intakes », *Journal of the American Dietetic Association*, 101 (7) : 798-802; G. C. RAMPERSAUD, M. A. PEREIRA, B. L. GIRAN et autres (2005). « Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (5) : 743-760; G. SAVIGE, A. MACFARLANE, K. BALL et autres (2007). « Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4 : 36.

13. T. A. NICKLAS, C. REGER, L. MYERS et C. O'NEIL (2000). « Breakfast consumption with or without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students », *Journal of Adolescent Health*, 27 (5) : 314-321; G. C. RAMPERSAUD, M. A. PEREIRA, B. L. GIRAN et autres (2005). « Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (5) : 743-760; J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
14. S. M. GROSS, Y. BRONNER, C. WELCH et autres (2004). « Breakfast and lunch meal skipping patterns among fourth-grade children from selected public schools in Urban, suburban, and rural Maryland », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (3) : 420-423; G. SAVIGE, A. MACFARLANE, K. BALL et autres (2007). « Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4 : 36.
15. J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
16. L. JAHNS, A. M. SIEGA-RIZ et B. M. POPKIN (2001). « The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996 », *The Journal of Pediatrics*, 138 (4) : 493-498.
17. A. T. CROSS, D. BABICZ et L. F. CUSHMAN (1994). « Snacking patterns among 1 800 adults and children », *Journal of the American Dietetic Association*, 94 (12) : 1398-1403; G. SAVIGE, A. MACFARLANE, K. BALL et autres (2007). « Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4 : 36; J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
18. L. JAHNS, A. M. SIEGA-RIZ et B. M. POPKIN (2001). « The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996 », *The Journal of Pediatrics*, 138 (4) : 493-498.
19. J. T. DWYER, M. EVANS, E. J. STONE et autres (2001). « Adolescents' eating patterns influence their nutrient intakes », *Journal of the American Dietetic Association*, 101 (7) : 798-802; J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
20. A. T. CROSS, D. BABICZ et L. F. CUSHMAN (1994). « Snacking patterns among 1 800 adults and children », *Journal of the American Dietetic Association*, 94 (12) : 1398-1403.
21. A. T. CROSS, D. BABICZ et L. F. CUSHMAN (1994). « Snacking patterns among 1 800 adults and children », *Journal of the American Dietetic Association*, 94 (12) : 1398-1403; R. S. SEBASTIAN, L. E. CLEVELAND et J. D. GOLDMAN (2008). « Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations », *Journal of Adolescent Health*, 42 (5) : 503-511; J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
22. J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.
23. R. S. SEBASTIAN, L. E. CLEVELAND et J. D. GOLDMAN (2008). « Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations », *Journal of Adolescent Health*, 42 (5) : 503-511.
24. *Ibid.*

25. Les analyses portant sur la comparaison d'apports moyens de certains nutriments selon le fait d'avoir pris ou non un déjeuner ont été faites pour les jeunes d'âge scolaire, garçons et filles séparément, selon deux groupes, soit les 6-11 ans et les 12-18 ans. Soulignons que la presque totalité des enfants de 1 à 5 ans avaient pris un déjeuner la veille de l'enquête.
26. En réponse à la question : À peu près vers quelle heure avez-vous commencé à manger ou à boire le ou les « aliments »?
27. Les résultats portant sur les collations prises entre minuit et 6 h ne sont pas présentés en raison de leur imprécision.
28. Seule la différence entre les filles de 9-13 ans et les 1-3 ans n'apparaît pas significative sur le plan statistique.
29. Seule la différence entre les garçons de 14-18 ans et les filles de 9-13 ans n'apparaît pas significative sur le plan statistique.
30. Rappelons que la vaste majorité des jeunes québécois de tous âges ont pris des collations, y compris ceux qui ont sauté des repas.
31. L'Apport suffisant (AS) pour les fibres correspond à 19 g pour les 1-3 ans; à 25 g pour les 4-8 ans; à 31 g et à 38 g respectivement pour les garçons de 9-13 ans et de 14-18 ans; et à 26 g pour les filles de 9-18 ans. Pour plus de détails sur les apports de fibres des jeunes québécois, le lecteur peut consulter le rapport détaillé intitulé *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004)*.
32. On a établi l'Apport suffisant pour le calcium à 500 mg pour les 1-3 ans; à 800 mg pour les 4-8 ans; et à 1 300 mg pour les 9 à 18 ans, garçons ou filles. Quant à la vitamine D, l'apport suffisant est établi à 5 mcg pour tous les groupes âge-sexe.
33. Chez les filles de 6 à 11 ans, aucune différence significative n'a été détectée dans les apports nutritionnels examinés selon le fait d'avoir déjeuné ou non. Rappelons que la proportion de jeunes n'ayant pas pris de déjeuner demeure plutôt faible chez les enfants. D'ailleurs, chez les garçons de 6 à 11 ans, des tests de comparaison n'ont pas été possibles, car trop peu d'enfants n'avaient pas déjeuné dans ce groupe. De même, la presque totalité des enfants d'âge préscolaire ont pris un déjeuner lors de la journée de référence.
34. La valeur de référence (Apport suffisant) pour les fibres totales correspond à 31 g pour les garçons de 12-13 ans, à 38 g pour ceux de 14-18 ans et à 26 g pour les filles de 12-18 ans. Pour l'ensemble des jeunes de 12 à 18 ans, l'Apport suffisant de calcium est établi à 1 300 mg et celui de la vitamine D, à 5 mcg.
35. 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.
36. Cependant, les écarts entre le dîner et le souper n'apparaissent pas significatifs sur le plan statistique chez les 4-8 ans.
37. R. S. SEBASTIAN, L. E. CLEVELAND et J. D. GOLDMAN (2008). « Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations », *Journal of Adolescent Health*, 42 (5) : 503-511.

38. La différence entre les 1-3 ans et les garçons de 14-18 ans n'est pas significative sur le plan statistique.
39. Seule la différence entre les 4-8 ans et les garçons de 9-13 ans n'apparaît pas significative.
40. La différence entre les 1-3 ans et les garçons de 9-13 ans, et les différences entre les 4-8 ans et les 9-13 ans, garçons et filles, ne sont pas significatives.
41. Chez les garçons de 9-13 ans, les *Produits céréaliers* et les *Autres aliments* occupent une place équivalente dans les apports d'énergie lors des collations.
42. 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.
43. S. STAN (2004). « Comportements alimentaires », dans : C. LAVALLÉE (dir.), *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 6, p.109-119 ; B. BÉDARD, L. DUBOIS et M. GIRARD (2005). « Habitudes, comportements et contextes alimentaires », dans: H. DESROSIERS et autres, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 6, p.113-126.
44. B. BÉDARD, L. DUBOIS et M. GIRARD (2005). « Habitudes, comportements et contextes alimentaires », dans: H. DESROSIERS et autres, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 6, p.113-126.
45. L. MACINO, J. TODD et B.-H. LIN (2009). « Separating what we eat from where : Measuring the effect of food away from home on diet quality », *Food Policy*, 34 (6) : 557-562.
46. J. F. GUTHRIE, B.-H. LIN et E. FRAZAO (2002). « Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34 (3) : 140-146.
47. S. A. BOWMAN, S. L. GORTMAKER et autres (2004). « Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey », *Pediatrics*, 113 (1) : 112-118; S. PAERATAKUL, D. P. FERDINAND et autres (2003). « Fast food consumption among US adults and children. Dietary and nutrient intake profile », *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (10) : 1332-1338.
48. L. MACINO, J. TODD et B.-H. LIN (2009). « Separating what we eat from where : Measuring the effect of food away from home on diet quality », *Food Policy*, 34 (6) : 557-562.
49. Les résultats présentés portent sur les jeunes de 4 à 18 ans seulement puisque chez les 1-3 ans, les données disponibles ne permettent pas d'apprécier avec justesse la question des lieux de préparation des repas. Soulignons que les très jeunes enfants sont susceptibles d'avoir un mode d'alimentation qui se prête moins à la consommation d'aliments préparés hors foyer. Ainsi, dans l'enquête, les données recueillies sur cette question pourraient faire référence, dans certains cas, à des aliments provenant de la maison que les parents ont apportés et servis à l'enfant (ex. : formules lactées pour nourrissons, céréales, purées, etc.). Également, compte tenu de certaines limites dans la catégorisation des lieux de préparation des repas, il est difficile de bien cerner la question des repas préparés en milieux de garde, dont les services de garde en milieu familial.
50. Incluant la résidence d'une autre personne.
51. Incluant les pizzérias et les comptoirs de commandes à emporter.

52. Comprend les restaurants avec service aux tables.
53. S. A. BOWMAN, S. L. GORTMAKER et autres (2004). « Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey », *Pediatrics*, 113 (1) : 112-118 ; B.-H. LIN, J. GUTHRIE et E. FRAZAO (2001). « American children's diets not making the grade », *Food Review*, 24 (2) : 8-17; S. PAERATAKUL, D. P. FERDINAND et autres (2003). « Fast food consumption among US adults and children. Dietary and nutrient intake profile », *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (10) : 1332-1338.
54. 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.
55. S. G. AFFENITO (2007). « Breakfast : A missed opportunity », *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (4) : 565-569; T. A. NICKLAS, W. BAO, L. S. WEBBER et G. S. BERENSON (1993). « Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children », *Journal of the American Dietetic Association*, 93 (8) : 886-891; G. C. RAMPERSAUD, M. A. PEREIRA, B. L. GIRAN et autres (2005). « Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents », *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (5) : 743-760.
56. 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.
57. *Ibid.*
58. J. REDDAN, K. WAHLSTROM et M. REICKS (2002). « Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without universal school breakfast », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34 (1) : 47-52; M. E. SHAW (1998), « Adolescent breakfast skipping : an australian study », *Adolescence*, 33 (132) : 851-861.
59. M. LEDOUX, L. MONGEAU et M. RIVARD (2002). « Poids et image corporelle », dans : J. AUBIN et autres, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311-344.
60. L. JAHNS, A.M. SIEGA-RIZ et B.M. POPKIN (2001). « The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996 », *The Journal of Pediatrics*, 138 (4) : 493-498; A. J. MOSHFEGH et J. D. GOLDMAN (2006). « Changes in the dietary patterns and food intakes of children over the past 25 years », *Journal of the American Dietetic Association*, 106 (8), suppl. : A35.
61. 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.
62. D. GARRIGUET (2008). « Consommation de boissons par les enfants et les adolescents », *Rapports sur la santé*, 19 (4), décembre, 6 p. (Statistique Canada, n° 82-003 au catalogue).
63. A. T. CROSS, D. BABICZ et L. F. CUSHMAN (1994). « Snacking patterns among 1 800 adults and children », *Journal of the American Dietetic Association*, 94 (12) : 1398-1403; R. S. SEBASTIAN, L. E. CLEVELAND et J. D. GOLDMAN (2008). « Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations », *Journal of Adolescent Health*, 42 (5) : 503-511; J. D. SKINNER, P. ZIEGLER, S. PAC et B. DEVANEY (2004). « Meal and snack patterns of infants and toddlers », *Journal of the American Dietetic Association*, 104 (1), suppl. : S65-S70.

64. 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.
65. S. A. BOWMAN, S. L. GORTMAKER et autres (2004). « Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey », *Pediatrics*, 113 (1) : 112-118; B.-H. LIN, J. GUTHRIE et E. FRAZAO (2001). « American children's diets not making the grade », *Food Review*, 24 (2) : 8-17; S. PAERATAKUL, D. P. FERDINAND et autres (2003). « Fast food consumption among US adults and children. Dietary and nutrient intake profile », *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (10) : 1332-1338.
66. B.-H. LIN, J. GUTHRIE et E. FRAZAO (2001). « American children's diets not making the grade », *Food Review*, 24 (2) : 8-17.
67. D. GARRIGUET (2008). « Consommation de boissons par les enfants et les adolescents », *Rapports sur la santé*, 19 (4), décembre, 6 p. (Statistique Canada, n° 82-003 au catalogue).
68. R. S. GIBSON (2005). *Principles of nutritional assessment*, 2^e éd., New York, Oxford University Press, 908 p.
69. N. RAPER, B. PERLOFF, L. INGWERSEN et autres (2004). « An overview of USDA's Dietary Intake Data System », *Journal of Food Composition and Analysis*, 17 : 545-555.
70. D. GARRIGUET (2008). « Sous-déclaration de l'apport énergétique dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes », *Rapports sur la santé*, 19 (4), 10 p. (Statistique Canada, n° 82-003 au catalogue).
71. J. M. CONWAY, L. A. INGWERSEN, R. L. STOUT et autres (2003). « Effectiveness of the US Department of Agriculture 5 step multiple-pass method in assessing food intake in obese and non obese women », *American Journal of Clinical Nutrition*, 77 (5) : 1171-1178.
72. S. J. GATEBY (1997). « Eating frequency: methodological and dietary aspects », *British Journal of Nutrition*, 77 (Suppl.1) : S7-S20.
73. B. WANSINK, C. R. PAYNE et M. SHIMIZU (2010). « Is this a meal or a snack? Situational cues that drive perceptions », *Appetite*, 54 (1) : 214-216.
74. S. J. GATEBY (1997). « Eating frequency: methodological and dietary aspects », *British Journal of Nutrition*, 77 (Suppl.1) : S7-S20.
75. 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.

ANNEXE : TABLEAU COMPLÉMENTAIRE

Tableau A.1.

Quantité moyenne des quatre grands groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement¹ consommée aux repas et aux collations² selon le groupe âge-sexe, jeunes de 1 à 18 ans, Québec, 2004

| | 1-3 ans | 4-8 ans | 9-13 ans | | 14-18 ans | |
|---|---------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|
| | Les deux sexes | | Garçons | Filles | Garçons | Filles |
| Déjeuner | | | | | | |
| Produits céréaliers (portions) ³ | 1,2 ^{a,b,c,d} | 1,4 ^{e,f,g} | 1,9 ^{a,e} | 1,6 ^{b,h} | 2,3 ^{c,f,h,i} | 1,6 ^{d,g,i} |
| Légumes et fruits (portions) ⁴ | 0,7 | 0,6 ^{a,b} | 0,9 ^{*c} | 0,5 ^{c,d,e} | 1,1 ^{*a,d} | 1,0 ^{*b,e} |
| Produits laitiers (portions) ⁵ | 0,8 ^a | 0,6 ^{b,c} | 0,9 ^{b,d,e} | 0,7 ^d | 0,8 ^{c,f} | 0,5 ^{a,e,f} |
| Viandes et substituts (g) ⁶ | 8,3 ^{*a,b} | 9,5 ^{c,d} | 24,8 ^{**a,c} | 12,6 [*] | 22,6 ^{*b,d} | 17,5 ^{**} |
| Dîner | | | | | | |
| Produits céréaliers (portions) | 1,0 ^{a,b,c,d,e} | 1,8 ^{a,f,g} | 2,8 ^{b,f,h,i} | 2,1 ^{c,h,j} | 2,9 ^{d,g,j,k} | 1,8 ^{e,i,k} |
| Légumes et fruits (portions) | 1,1 | 1,4 | 1,5 | 1,3 | 1,3 | 1,7 |
| Produits laitiers (portions) | 0,5 | 0,6 [*] | 0,6 | 0,6 [*] | 0,6 | 0,4 |
| Viandes et substituts (g) | 41,4 ^{a,b,c} | 54,0 ^{a,d} | 64,1 ^b | 49,7 ^e | 81,6 ^{c,d,e,f} | 47,8 ^f |
| Souper | | | | | | |
| Produits céréaliers (portions) | 1,3 ^{a,b,c,d,e} | 1,9 ^{a,f} | 2,7 ^{b,f,g} | 2,0 ^{c,g,h} | 2,5 ^d | 2,5 ^{e,h} |
| Légumes et fruits (portions) | 1,2 ^{a,b,c,d} | 1,6 ^a | 1,8 ^b | 1,4 ^{e,f} | 2,0 ^{c,e} | 1,9 ^{d,f} |
| Produits laitiers (portions) | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 0,7 |
| Viandes et substituts (g) | 46,5 ^{a,b,c,d,e} | 68,4 ^{a,f,g} | 116,2 ^{*b,f,h} | 71,5 ^{c,h,i} | 139,1 ^{d,g,i,j} | 78,0 ^{e,j} |
| Collations | | | | | | |
| Produits céréaliers (portions) | 0,7 ^{a,b,c} | 1,1 ^{a,d,e} | 1,6 ^{b,d,f,g} | 1,0 ^{*f,h} | 1,7 ^{c,e,h,i} | 1,1 ^{*g,i} |
| Légumes et fruits (portions) | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,4 [*] | 1,3 | 1,0 |
| Produits laitiers (portions) | 0,9 ^{a,b,c} | 0,7 ^{a,d} | 0,7 ^{e,f} | 0,5 ^{b,e,g} | 0,7 ^{g,h} | 0,4 ^{c,d,f,h} |
| Viandes et substituts (g) | 1,9 ^{**} | 4,6 [*] | 8,8 ^{**} | 4,0 ^{**} | 11,2 ^{**} | 9,4 [*] |

1. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement vise les 4 ans et plus. L'information pour les 1-3 ans est présentée à titre comparatif, afin de donner une idée de la quantité consommée par ce groupe d'âge.

2. Aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, incluant le boire ou l'alimentation du nourrisson (< 2 ans) et les consommations étendues (ex. : boire du café pendant plusieurs heures).

3. Exemple d'une portion de *Produits céréaliers* : une tranche de pain, 1/2 bagel, pain pita ou petit pain, 30 g de céréales prêtes à servir, 175 mL de céréales chaudes, 125 mL de pâtes alimentaires ou de riz.

4. Exemple d'une portion de *Légumes et fruits* : un légume ou un fruit de grosseur moyenne, 125 mL de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve, 250 mL de salade, 125 mL de jus.

5. Exemple d'une portion de *Produits laitiers* : 250 mL de lait, 50 g de fromage, 175 g de yogourt.

6. À titre d'information, selon le GAC, une portion de *Viandes et substituts* équivaut à : entre 50 g et 100 g de viandes, volailles ou poissons, un à 2 œufs, 125 à 250 mL de légumineuses, 100 g de tofu, 30 mL de beurre d'arachides.

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

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

a-k. À un type de repas (ou collation) donné, pour un groupe alimentaire donné, les valeurs dotées du même exposant diffèrent significativement entre les groupes âge-sexe au seuil de 0,05.

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, 2009.

Des statistiques sur le Québec d'hier et d'aujourd'hui
pour le Québec de demain

Cette publication aborde une facette importante de l'alimentation des enfants et adolescents québécois (1-18 ans). Elle porte sur les repas, les collations ainsi que sur la consommation d'aliments préparés hors du foyer. Les résultats sont tirés de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (cycle 2.2, nutrition) menée par Statistique Canada en 2004. Le présent rapport vient compléter le portrait alimentaire et nutritionnel des jeunes intitulé *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table* déjà publié.

**Institut
de la statistique**

Québec 