

PORTRAIT

NUTRI

QUÉBEC

20

26



PORTRAIT NUTRI QUÉBEC 20 26

Auteurs :

Catherine Laramée, Dt.P., M. Sc. (Centre Nutrition, santé et société (NUTRISS), Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), Université Laval)
Gabrielle Rochefort, Dt.P., Ph. D. (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Benoît Lamarche, Ph. D. (NUTRISS, INAF, Université Laval)

Relecteurs (par ordre alphabétique) :

Annie Lapointe (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Ariane Bélanger-Gravel (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Céline Plante (Institut national de santé publique du Québec)
Élise Carbonneau (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Simone Lemieux (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Sophie Desroches (NUTRISS, INAF, Université Laval)
Véronique Provencher (NUTRISS, INAF, Université Laval)

Mise en page :

Isabelle Jobin

Financement :

Le projet NutriQuébec est financé par le gouvernement du Québec.

Licence :

Les contenus de ce rapport sont sous licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Citation suggérée :

Laramée, C., Rochefort, G., & Lamarche, B. (2026). *Portrait NutriQuébec 2026*. Centre NUTRISS, Université Laval. <https://doi.org/10.60918/24146>

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
ISBN : 978-2-925526-18-6

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	1
FAITS SAILLANTS	2
MISE EN CONTEXTE	3
MÉTHODOLOGIE	4
PORTRAIT ACTUEL DE L'ALIMENTATION DES ADULTES DU QUÉBEC	5
① Respect des recommandations pour les nutriments et aliments d'intérêts	6
② Les principales sources alimentaires de sodium, gras saturés et sucres libres	7
③ Les choix les plus fréquents en matière de fruits et légumes	9
④ Les choix alimentaires au fil de la journée	11
CONCLUSIONS	13
ANNEXES	14
Approches analytiques	15
Limites	18
BIBLIOGRAPHIE	19

AVANT-PROPOS

NutriQuébec est le plus vaste projet jamais réalisé au Québec sur la nutrition et la santé. Il s'agit d'une étude longitudinale ambitieuse, menée sur plusieurs années, visant à suivre plusieurs milliers d'adultes québécois afin de brosser un portrait précis et évolutif des habitudes alimentaires, du mode de vie et de l'état de santé de la population.

LES DONNÉES RECUEILLIES AU FIL DU TEMPS OFFRENT UNE BASE SCIENTIFIQUE UNIQUE POUR :



Suivre l'évolution des habitudes alimentaires et autres habitudes de vie au sein de la population québécoise



Identifier des facteurs associés aux inégalités sociales en alimentation



Comprendre les liens entre alimentation, mode de vie et santé



Orienter le déploiement de politiques et d'actions favorisant les saines habitudes de vie



Documenter l'effet des programmes et politiques de santé

FAITS SAILLANTS

SELON LES DONNÉES DE 6835 ADULTES AYANT RAPPORTÉ PLUS DE 26000 REPAS. CE PREMIER PORTRAIT NUTRIQUÉBEC 2026 SUGGÈRE QUE :

moins de
2
adultes

10
respectent la recommandation pour la consommation de **sodium**

moins de
2
adultes

10
respectent la recommandation pour la consommation de **gras saturés**

6
adultes

10
respectent la recommandation pour la consommation de **sucres libres**

moins de
4
adultes

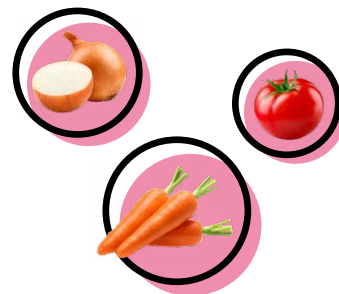
10
respectent la recommandation pour la consommation de **fruits et légumes**



Un nombre restreint de catégories d'aliments contribuent aux apports excessifs en sodium, gras saturés et sucres libres



Les petits fruits, la banane et la pomme sont les fruits les plus fréquemment consommés



Les oignons, la tomate et la carotte sont les légumes les plus fréquemment consommés

MISE EN CONTEXTE

La qualité de l'alimentation est l'un des déterminants les plus importants de la santé. Une alimentation de faible qualité est responsable de près de 20 % des décès attribuables aux maladies chroniques (Afshin et al., 2019), tout en contribuant à des taux d'invalidité qui engendrent des coûts de santé sans précédent au Canada (Loewen et al., 2019). De plus, au Québec, les inégalités sociales en matière d'alimentation persistent et touchent de manière disproportionnée les personnes en situation de vulnérabilité socioéconomique, engendrant d'importantes répercussions.

Pour agir efficacement et soutenir l'amélioration de la qualité de l'alimentation de la population, il est essentiel de disposer de données fiables et récurrentes sur les habitudes alimentaires des Québécoises et Québécois. C'est exactement ce que rend possible le projet NutriQuébec. La participation de milliers d'adultes à ce projet permet de documenter la consommation alimentaire et les apports nutritionnels qui en découlent avec un niveau de précision jusque-là inédit en contexte québécois. Ces données permettent également de dresser un portrait des inégalités sociales en matière d'alimentation au Québec.

L'objectif du Portrait NutriQuébec est de mettre ces données au service des personnes et des organisations qui œuvrent à l'amélioration de la santé de la population, notamment dans les milieux de la santé, de l'intervention, de la prise de décision, de la

recherche et des médias. Plus précisément, le Portrait NutriQuébec 2026 vise à décrire les habitudes alimentaires des adultes québécois tout en s'attardant à des enjeux jugés prioritaires pour la santé publique tels que la consommation de certains nutriments et aliments d'intérêt comme le sodium, les gras saturés, les sucres libres ainsi que les fruits et légumes. En comprenant mieux les habitudes alimentaires actuelles et les contextes dans lesquelles elles s'inscrivent, le Portrait NutriQuébec souhaite soutenir la prise de décision en santé publique et contribuer à l'élaboration de politiques et d'interventions encore plus efficaces et adaptées aux réalités de la population québécoise.

Certaines des données présentées dans ce Portrait NutriQuébec ont récemment fait l'objet d'une publication dans la revue scientifique *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* dans laquelle les inégalités sociales en matière d'alimentation sont d'ailleurs documentées (Rochette et al., 2026). Les données présentées dans ce Portrait NutriQuébec 2026 sont toutefois plus à jour et incluent un nombre plus important de participants.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les participantes et tous les participants de NutriQuébec. Leur engagement rend possible un projet unique au Québec et essentiel pour mieux comprendre la manière dont l'alimentation façonne notre santé.

MÉTHODOLOGIE

NutriQuébec est une cohorte ouverte dont la collecte de données s'effectue entièrement en ligne. Le recrutement a débuté en juin 2019.

Chaque adulte est invité, lors de son inscription, à remplir une série de questionnaires portant sur ses habitudes de vie et son alimentation, et à les compléter à nouveau à la date anniversaire de son inscription. Cette collecte annuelle inclut notamment deux rappels alimentaires de 24 heures, documentant de manière détaillée la consommation d'aliments et de boissons. Comme l'inscription est possible en tout temps, des rappels alimentaires sont complétés tout au long de l'année, ce qui évite de concentrer la collecte de données lors d'une seule période.

Les analyses présentées dans ce rapport reposent sur les données les plus récentes disponibles au 31 décembre 2025 pour 6835 adultes, ayant rapporté plus de 26 000 repas. Pour 75 % d'entre eux, ces données ont été recueillies en 2024 ou 2025, offrant ainsi un portrait à jour des habitudes alimentaires des adultes québécois.

Afin de refléter la composition de la population adulte du Québec, les analyses ont été pondérées pour l'âge et le sexe, en s'appuyant sur les estimations de la population au 1^{er} juillet 2025 de Statistique Canada (Gouvernement du Canada, 2025).

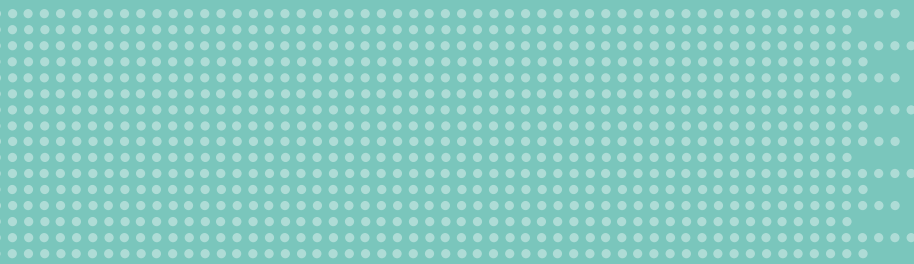
Les caractéristiques des participants ainsi que les détails méthodologiques et analytiques sont présentés en annexe de ce document.



6835
adultes



26 000
repas rapportés



PORTRAIT ACTUEL DE L'ALIMENTATION DES ADULTES DU QUÉBEC

PORTRAIT



1 RESPECT DES RECOMMANDATIONS POUR LES NUTRIMENTS ET ALIMENTS D'INTÉRÊT

Sodium



18 % des adultes (IC95 % : 16–21) consomment moins de 2 300 mg de sodium par jour, soit le seuil maximal recommandé par Santé Canada pour réduire le risque de maladies chroniques.

Gras saturés



16 % des adultes (IC95 % : 14–19) consomment moins de 10 % de leur apport énergétique sous forme de gras saturés, conformément à la recommandation de Santé Canada visant à favoriser une bonne santé cardiovasculaire.

Sucres libres



60 % des adultes (IC95 % : 57–62) consomment moins de 10 % de leur apport énergétique sous forme de sucres libres, soit le seuil maximal recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé pour réduire le risque de surpoids, d'obésité et de caries dentaires.

Fruits et légumes



36 % des adultes (IC95 % : 34–38) consomment au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, une proportion inférieure à la cible de la Politique gouvernementale de prévention en santé du Québec, qui vise à ce que plus de 50 % de la population atteigne ce seuil.

2 LES PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES DE SODIUM, GRAS SATURÉS ET SUCRES LIBRES

Pour orienter les actions en matière d'alimentation et de santé publique, il est essentiel de comprendre quelles sont les principales sources de sodium, gras saturés et sucres libres dans l'alimentation des Québécoises et Québécois.

À cet égard, les analyses ont permis d'identifier les cinq catégories d'aliments qui contribuent le plus à l'apport total en ces nutriments parmi les aliments consommés par les participantes et participants de NutriQuébec.

Tableau 1 - Catégories d'aliments contribuant le plus à l'apport total en sodium

Catégories d'aliments	% de l'apport total en sodium
Assaisonnements, condiments et sauces	17 %
Pains	15 %
Fromages	13 %
Charcuteries et viandes transformées	9 %
Soupes	9 %

Ces cinq catégories d'aliments représentent ensemble **63 % de l'apport total en sodium.**

Tableau 2 - Catégories d'aliments contribuant le plus à l'apport total en gras saturés

Catégories d'aliments	% de l'apport total en gras saturés
Fromages	25 %
Beurre et shortening	9 %
Muffins, biscuits et autres pâtisseries	8 %
Viande rouge	7 %
Lait	6 %

Ces cinq catégories d'aliments représentent ensemble **55 % de l'apport total en gras saturés.**

Tableau 3 - Catégories d'aliments contribuant le plus à l'apport total en sucres libres

Catégories d'aliments	% de l'apport total en sucres libres
Sucre, confiture, bonbons et chocolat	26 %
Muffins, biscuits et autres pâtisseries	19 %
Boissons sucrées (incluant les jus de fruits)	18 %
Pains	6 %
Céréales à déjeuner	5 %

Ces cinq catégories d'aliments représentent ensemble **74 % de l'apport total en sucres libres.**



INTERPRÉTATION GÉNÉRALE

Les données montrent que plus de la moitié de l'apport total en sodium, en gras saturés et en sucres libres des participantes et participants de NutriQuébec est attribuable à un nombre restreint de catégories d'aliments.

Ces catégories d'aliments contribuent de manière importante aux apports en sodium, en gras saturés et en sucres libres en raison de leur teneur élevée en ces nutriments, mais aussi de leur fréquence de consommation et des quantités consommées.

Il importe de préciser que les analyses présentées ici ne permettent pas d'évaluer la contribution spécifique des aliments dits hautement ou ultra-transformés ; les résultats de cette analyse seront disponibles sous peu. Comme on le voit dans d'autres juridictions, il est probable que les aliments hautement ou ultra-transformés, une fois regroupés, soient la principale source de sodium, de gras saturés et de sucres libres dans la cohorte NutriQuébec.

Ces constats mettent en évidence l'importance de cibler en priorité certaines catégories d'aliments dans les actions visant à améliorer la qualité de l'alimentation. Cela inclut notamment la réduction, lorsque possible, de la teneur en sodium, en gras saturés et en sucres libres des aliments qui contribuent le plus à leurs apports, comme les fromages, les pains ainsi que les muffins, biscuits et autres pâtisseries. De plus, les actions ciblant la réduction de la consommation de certains aliments contribuant à ces apports élevés, tels que les boissons sucrées, demeurent pertinentes.



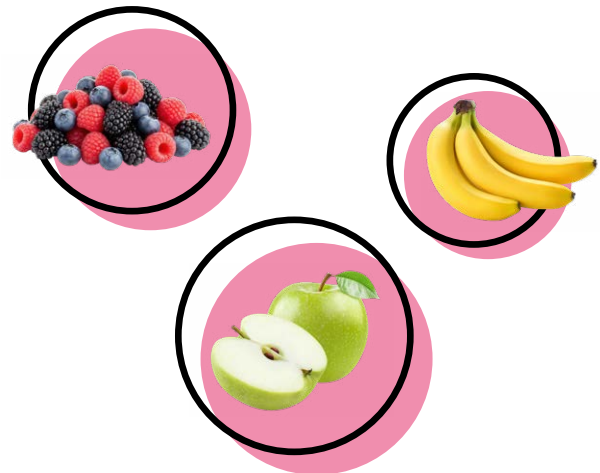
3 LES CHOIX LES PLUS FRÉQUENTS EN MATIÈRE DE FRUITS ET LÉGUMES

Considérant que seule une faible proportion d'individus consomment au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, il est pertinent d'examiner lesquels sont les plus fréquemment consommés. Cette analyse permet de mieux comprendre les choix alimentaires actuels et d'éclairer les réflexions sur des interventions en matière de santé publique basées sur les habitudes alimentaires existantes.

L'analyse est basée sur la fréquence de mention dans le premier rappel alimentaire complété par les participantes et participants, indépendamment des quantités consommées.

Tableau 4 - Fruits les plus fréquemment consommés

Fruits	% de toutes les mentions de fruits
Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres)	29 %
Banane	15 %
Pomme	12 %
Raisin	6 %
Clémentine et tangerine	6 %



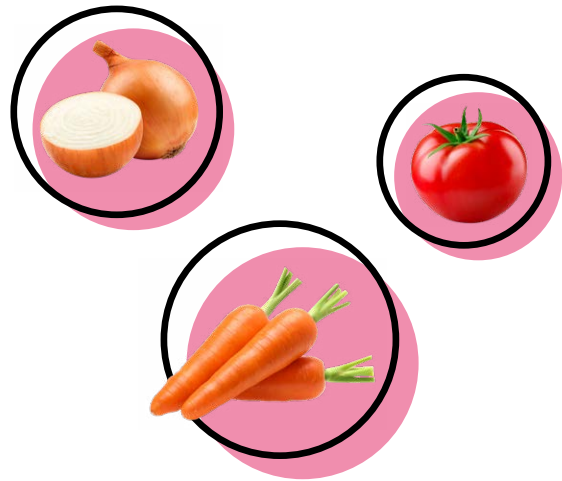
INTERPRÉTATION GÉNÉRALE

Les fruits les plus souvent consommés sont les petits fruits (fraises, framboises, bleuets et mûres), la banane, la pomme (entière ou en compote), les raisins ainsi que la clémentine et la tangerine.

Ces résultats suggèrent que certains fruits fréquemment consommés, notamment les petits fruits, les bananes et les pommes, doivent leur place importante à leur accessibilité toute l'année, frais ou congelé, leur praticité ainsi qu'à leur coût relativement faible pour certains d'entre eux. De plus, il est intéressant de noter que les petits fruits et les pommes peuvent être produits localement.

Tableau 5 - Légumes les plus fréquemment consommés

Légumes	% de toutes les mentions de légumes
Oignon	15 %
Tomate	12 %
Carotte	9 %
Légumes-feuilles (laitue, roquette, épinard)	8 %
Poivron	8 %



INTERPRÉTATION GÉNÉRALE

Les cinq légumes les plus fréquemment consommés — oignon, tomate (sauce ou entière), carotte, légumes-feuilles (laitue, roquette et épinard) et poivron — sont des aliments que l'on retrouve dans un grand nombre de recettes. Leur popularité peut être attribuable à leur accessibilité économique ou à leur grande durée de conservation, pour certains d'entre eux.

Il importe de rappeler que la fréquence de mention d'un aliment reflète le nombre d'occurrences dans les rappels alimentaires, et non les quantités consommées. Ici, leur présence élevée suggère surtout une utilisation fréquente dans les recettes du quotidien.

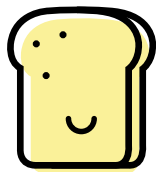
Bien que la provenance des aliments ne puisse être déterminée, ces légumes fréquemment cultivés au Québec semblent faire partie intégrante des habitudes alimentaires des Québécoises et Québécois, un élément intéressant dans une perspective d'alimentation plus locale.

Ces données suggèrent qu'encourager l'intégration de légumes dans les recettes du quotidien pourrait constituer une piste prometteuse afin de soutenir une consommation plus accrue.

4 LES CHOIX ALIMENTAIRES AU FIL DE LA JOURNÉE

Afin de mieux comprendre comment les choix alimentaires s'inscrivent dans le quotidien des adultes québécois, cette section présente les aliments les plus fréquemment consommés selon le moment de la journée.

L'analyse est basée sur la fréquence de mention dans le premier rappel alimentaire complété par les participantes et participants, indépendamment des quantités consommées.



Au déjeuner

Les aliments les plus fréquemment consommés sont la banane, le pain tranché (blé entier, multigrains et blanc), les œufs et le beurre d'arachide.



Au dîner

Les aliments les plus fréquemment consommés sont la soupe (aux légumes et soupes-repas), la salade jardinière et le fromage à pâte ferme.



Au souper

Les aliments les plus fréquemment consommés sont la salade jardinière, la pizza garnie, le fromage à pâte ferme et le riz aux légumes.



Aux collations

Les aliments les plus fréquemment consommés sont la pomme, les croustilles de pomme de terre, le fromage à pâte ferme et la banane.



INTERPRÉTATION GÉNÉRALE

Les aliments les plus fréquemment consommés selon les différents moments de la journée correspondent à des profils alimentaires couramment observés chez les adultes québécois, tels que le déjeuner composé de pain grillé, de beurre d'arachide et de bananes, la présence récurrente des croustilles lors des collations, notamment en soirée, ainsi que la consommation d'aliments dits « pratiques » au souper, comme la pizza.

La popularité de la banane et de la pomme, relevées précédemment parmi les fruits les plus fréquemment consommés, se reflète par leur intégration naturelle au déjeuner et aux collations. De même, la soupe et la salade, fréquemment rapportées au dîner et au souper, constituent des véhicules importants pour plusieurs des légumes les plus souvent consommés.

Le fromage, quant à lui, apparaît comme l'un des aliments les plus fréquemment consommés à pratiquement tous les repas. Cette observation corrobore à la fois sa grande popularité et sa contribution notable aux apports totaux en sodium et en gras saturés, comme présenté plus tôt.

La présence régulière de fruits et de légumes à différents moments de la journée ne se transpose toutefois pas en une consommation suffisante à l'échelle individuelle. Cette observation s'explique notamment par des portions parfois modestes et par le fait que ces aliments ne sont pas nécessairement consommés par les mêmes individus au cours d'une journée.

De même, peu d'aliments protéinés, y compris la viande, ressortent parmi les aliments les plus fréquemment consommés à chaque repas. Ceci s'explique par la grande diversité des catégories de viandes dans l'outil de mesure (p. ex., poulet, porc, bœuf, etc.) et des formes de consommation (p. ex., haché, steak, lanier, filet, etc.). L'analyse d'une catégorie d'aliments qui regrouperait tous les produits à base de viande doit être effectuée pour démontrer à quelle fréquence la viande en général est consommée au Québec.

Enfin, il importe de rappeler que la fréquence de mention d'un aliment reflète le nombre d'occurrences dans les rappels alimentaires, et non les quantités réellement consommées. Cette analyse permet donc de décrire la place relative des aliments dans les repas, plutôt que leur contribution directe aux apports nutritionnels.



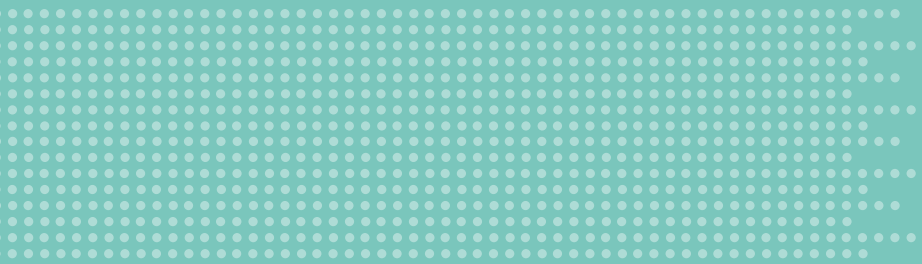
CONCLUSIONS

Les résultats de ce premier Portrait NutriQuébec 2026 mettent en évidence des apports élevés en sodium, en gras saturés et en sucres libres chez les Québécoises et Québécois. Ces apports proviennent en grande partie d'un nombre restreint de catégories d'aliments fréquemment consommées au quotidien, notamment les pains, les fromages ainsi que les muffins, biscuits et autres pâtisseries.

En ce qui concerne les fruits et légumes, bien que certains soient consommés fréquemment, la quantité totale consommée en moyenne par les adultes québécois demeure en deçà des recommandations.

L'analyse des choix alimentaires au fil de la journée montre des profils de consommation fréquemment observés chez les adultes québécois, avec des différences marquées selon le contexte des repas et des collations. On note une consommation fréquente de certains aliments familiers et pratiques.

Dans l'ensemble, ce portrait permet de mieux comprendre les choix alimentaires des adultes québécois. Il offre ainsi une base pour éclairer les réflexions sur des actions en santé publique adaptées aux pratiques existantes.



ANNEXES

ANNEXES



APPROCHES ANALYTIQUES

Comme mentionné plus haut, les analyses sont basées sur les données les plus récentes disponibles au 31 décembre 2025 pour 6835 adultes. Pour 75 % d'entre eux, ces données ont été recueillies en 2024 ou 2025, offrant ainsi un portrait à jour des habitudes alimentaires des adultes québécois. Les analyses ont été pondérées pour l'âge et le sexe, en s'appuyant sur les estimations de la population au 1^{er} juillet 2025 de Statistique Canada (Gouvernement du Canada, 2025).

Tableau 6 - Caractéristiques des participants

	Non pondérées	Pondérées
Sexe		
Homme	22 %	49 %
Femme	78 %	51 %
Âge		
18-29 ans	6 %	17 %
30-49 ans	21 %	32 %
50-69 ans	51 %	33 %
70 ans et plus	22 %	18 %
RMR¹		
Québec	24 %	28 %
Montréal	45 %	40 %
Autres	13 %	13 %
En dehors	18 %	19 %

1. Région métropolitaine de recensement.
258 valeurs manquantes

RESPECT DES RECOMMANDATIONS POUR LE SODIUM, LES GRAS SATURÉS, LES SUCRES LIBRES ET LES FRUITS ET LÉGUMES

La proportion des participantes et participants de NutriQuébec respectant les recommandations pour le sodium, les gras saturés, les sucres libres ainsi que les fruits et légumes a été estimée en modélisant la distribution des apports alimentaires usuels à l'aide de la méthode du National Cancer Institute (NCI) (Thompson et al., 2015; Zhang et al., 2011). Cela permet de corriger pour l'erreur de mesure des rappels alimentaires. Tous les rappels alimentaires complétés par les participantes et participants ont été utilisés pour ces analyses. Les intervalles de confiance à 95 % ont été estimés à l'aide de 100 échantillons bootstrap.

CONTRIBUTION AUX APPORTS EN SODIUM, EN GRAS SATURÉS ET EN SUCRES LIBRES

Les aliments déclarés dans les rappels alimentaires ont d'abord été regroupés en catégories d'aliments selon la classification du Bureau des sciences de la nutrition (BSN) (Langlois, 2019). Lorsque deux rappels alimentaires étaient disponibles pour une même personne, les données des deux jours ont été utilisées (moyenne). La contribution de chaque catégorie d'aliments aux apports en sodium, gras saturés et sucres libres a été estimée en divisant l'apport moyen populationnel provenant de chaque catégorie d'aliments du BSN par l'apport moyen total observé dans la population pour le nutriment correspondant (méthode du ratio de population du NCI) (Freedman et al., 2008). Cela permet d'obtenir des estimations non biaisées au niveau populationnel.

Tableau 7 - Regroupements des aliments pour l'analyse des principales sources alimentaires contribuant aux apports en sodium, en gras saturés et en sucres libres selon la classification du Bureau des sciences de la nutrition (BSN)

Groupe alimentaire	Description du contenu de la catégorie d'aliments
Assaisonnements, condiments et sauces	50C Gravies, 50D Sauces (blanche, béarnaise, soya, tartare, ketchup), 50E Vinaigrettes, 50F Assaisonnements (sel, poivre, vinaigre), 227B Sauces et gravies (recettes), 227C Vinaigrette (recettes)
Pain	02A Pains blancs, 140A Pains blancs, 170A Muffins anglais, 03A Pains de blé entier, 03B Autres pains de grains entiers, 140B Pains de grains entiers et de blé entier, 04A Petits pains, bagels, pain pita, croûtons, dumplings, tortillas, 04B Craquelins et pains croustillants, 140C Autres pains, craquelins, quenelles, bannique, bagels, muffins anglais
Fromage	14 Fromages, 204 Fromage (recettes)
Charcuteries et viandes transformées	25C Bacon, 25D Jambon, 25E Jambon, 30A Saucisses, 32A Viandes transformées, 213 Saucisses et viandes transformées, 219F Produits de la viande transformée
Soupe	50B Soupes sans légume, 230B Soupes (recettes)
Beurre et margarine dure	17A Beurre, 20A Margarine dure, 21B Graisses animales, 21C Shortening
Muffins, biscuits et autres pâtisseries	04C Muffins et muffins anglais, 04E Croissants, croûtes à tarte et pâte phyllo, 07A Biscuits commerciaux, 07B Biscuits commerciaux, 08A Tartes commerciales, 08B Gâteaux commerciaux, 08C Danoises, beignes et autres pâtisseries commerciales, 140D Biscuits, 140F Croissants, 150 Produits de pâtisserie, 170B Biscuits (poudre à pâte), 170C Croissants, 04D Crêpes et gaufres, 140E Crêpes et gaufres, 170D Crêpes et pain doré
Viande rouge	22 Bœuf, 23 Veau, 24 Agneau, 25A Porc, 25B Porc, 28 Foies et pâtés de foie, 29 Abats (excluant le foie), 31 Viande de gibier, 210 Mets composés de viande (excluant les repas congelés), 215A Mets composés de viande
Lait	10A Lait entier, 10B Lait 2 %, 10C Lait 1 %, 10D Lait écrémé, 10E Lait évaporé entier, 10F Lait évaporé 2 %, 10G Lait évaporé écrémé, 10I Lait protéiné, 10K Lait de chèvre et de brebis, 200A Lait reconstitué à partir de poudre
Sucre, confiture, bonbons et chocolat	41A Sucres, 41B Confitures, gelées et marmelades, 41C Autres sucres (sirops, mélasse, miel), 41D Édulcorants, 43A Bonbons et gommages, 43C Gelée (Jell-O), garnitures pour desserts et mélanges pour pouding commerciaux, 44A Barre de chocolat, 160B Mets composés de grains (tapioca, pouding au riz), 205 Desserts au lait, 229 Grignotines sucrées, sucres et bonbons (recettes)
Boissons sucrées (incluant les jus de fruits)	10H Lait condensé sucré, 45 Jus de fruits, 45A Jus de fruits, 46A Boissons gazeuses régulières, 46C Boissons aux fruits, 46D Autres boissons (lait malté), 46E Boissons énergisantes, 46F Eau vitaminée, 46G Boissons pour sportifs, 231 Boissons à base de lait, 231D Chocolat chaud, 231E Jus de fruits (recette) Sucre > 0 et 51A Thé (incluant le thé glacé), 51B Café, 231B Thé (recettes), 231C Café (sous-groupe)
Céréales à déjeuner	05A Céréales à déjeuner riches en fibres à grains entiers et avoine, 06A Autres céréales à déjeuner

FRUITS ET LÉGUMES LES PLUS CONSOMMÉS

Cette analyse repose sur la fréquence de mention, soit le nombre de fois qu'un aliment apparaît dans les rappels alimentaires, sans refléter les quantités ni la proportion de personnes qui l'ont consommé. Les mets ont été décomposés en ingrédients pour refléter la contribution spécifique de chaque aliment. Lorsque deux rappels alimentaires étaient disponibles pour une même personne, seules les données du premier rappel alimentaire ont été utilisées.

ALIMENTS LES PLUS CONSOMMÉS PAR TYPE DE REPAS (DÉJEUNER, DÎNER. SOUPER. COLLATIONS)

Cette analyse repose sur la fréquence de mention, soit le nombre de fois qu'un aliment apparaît dans les rappels alimentaires, sans refléter les quantités ni la proportion de personnes qui l'ont consommé. Elle utilise le nom exact des aliments tels que déclarés dans les rappels alimentaires, sans décomposer les mets (p. ex. : « lasagne », « soupe au poulet »). Lorsque deux rappels alimentaires étaient disponibles pour une même personne, seules les données du premier rappel alimentaire ont été utilisées pour cette analyse.

LIMITES

VALEURS NUTRITIVES

Les valeurs nutritives des aliments rapportés dans les rappels alimentaires proviennent d'aliments génériques du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, dont la plus récente version date de 2015. Des changements récents de formulation (p. ex. la teneur en sodium, gras saturés, sucres des aliments) pourraient ne pas être entièrement reflétés dans les données rapportées par les participantes et participants.

BIAIS DE PARTICIPATION

La participation volontaire peut attirer des personnes davantage intéressées par la nutrition, la santé ou les saines habitudes de vie que la population générale. Malgré la pondération pour l'âge et le sexe, ce biais de participation peut influencer les résultats observés.

ANALYSES STATISTIQUES

Les analyses relatives aux aliments les plus consommés par type de repas ainsi qu'aux fruits et légumes les plus consommés reposent sur la fréquence de consommation lors du premier rappel alimentaire. Elles ne reflètent donc pas les apports alimentaires usuels observés dans la population.

À l'inverse, le calcul de la contribution des différentes catégories d'aliments aux apports totaux en nutriments (c.-à-d., sodium, gras saturés et sucres libres) a été réalisé à l'aide de la méthode du ratio de population du NCI, ce qui permet d'obtenir des estimations non biaisées au niveau populationnel. Finalement, les proportions des individus respectant les recommandations pour la consommation de sodium, de gras saturés, de sucres libres, ainsi que de fruits et légumes ont été obtenues en estimant la distribution des apports alimentaires usuels à l'aide de la méthode du NCI, corrigeant ainsi pour l'erreur de mesure des rappels alimentaires.

BIBLIOGRAPHIE

Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017 : A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Freedman, L. S., Guenther, P. M., Krebs-Smith, S. M., & Kott, P. S. (2008). A population's mean Healthy Eating Index-2005 scores are best estimated by the score of the population ratio when one 24-hour recall is available. *The Journal of Nutrition*, 138(9), 1725-1729. <https://doi.org/10.1093/jn/138.9.1725>

Gouvernement du Canada. (2025, septembre 24). *Estimations de la population au 1^{er} juillet, par âge et genre*. <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1710000501>

Langlois, K. (2019). Change in total sugars consumption among Canadian children and adults. *Health Reports*, 30(1).

Loewen, O. K., Ekwaru, J. P., Ohinmaa, A., & Veugelers, P. J. (2019). Economic Burden of Not Complying with Canadian Food Recommendations in 2018. *Nutrients*, 11(10), 2529. <https://doi.org/10.3390/nu11102529>

Rochette, M., Rochefort, G., Hutchinson, J. M., Giguère, I., Neyron, A.-S., Laramée, C., Lapointe, A., Lemieux, S., Plante, C., Desroches, S., Bélanger-Gravel, A., Lamarche, B., & Carbonneau, E. (2026). Dietary intakes and diet quality of adults in the province of Québec according to socioeconomic status : A cross-sectional analysis from the NutriQuébec project. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. Sous presse.

Thompson, F. E., Kirkpatrick, S. I., Subar, A. F., Reedy, J., Schap, T. E., Wilson, M. M., & Krebs-Smith, S. M. (2015). The National Cancer Institute's dietary assessment primer : A resource for diet research. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(12), 1986-1995. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.08.016>

Zhang, S., Midthune, D., Guenther, P. M., Krebs-Smith, S. M., Kipnis, V., Dodd, K. W., Buckman, D. W., Tooze, J. A., Freedman, L., & Carroll, R. J. (2011). A new multivariate measurement error model with zero-inflated dietary data, and its application to dietary assessment. *The Annals of Applied Statistics*, 5(2B), 1456-1487. <https://doi.org/10.1214/10-AOAS446>



NUTRI QUÉBEC

LE PLUS GRAND PROJET EN NUTRITION
ET SANTÉ JAMAIS RÉALISÉ AU QUÉBEC



info@nutriquebec.com
www.nutriquebec.com