

FAITS SAILLANTS

En Montérégie, moins d'une personne sur deux (46 %) âgée de 12 ans et plus consomme des fruits et des légumes à raison de cinq fois et plus par jour en 2003.

QUELQUES MOTS SUR L'ESCC

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003 (ESCC) fait partie d'un programme d'enquêtes populationnelles récurrentes menées par Statistique Canada dans l'ensemble des régions sociosanitaires du Canada. Ces enquêtes générales abordent la santé sous divers angles : déterminants de la santé, état de santé et de bien-être, utilisation de certains services sociaux et de santé. Elles visent la population de 12 ans et plus vivant en ménage privé. La collecte des données s'étend sur une période de 12 mois, soit entre les mois de janvier et décembre, et s'effectue par entrevue téléphonique ou en face-à-face face auprès d'une personne choisie de façon aléatoire et qui répond pour elle-même. L'ESCC 2003 est la deuxième enquête de cette série, la première ayant eu lieu en 2000-2001.

La présente fiche résume les principaux résultats obtenus dans l'enquête de 2003 concernant la consommation de fruits et de légumes.

1. PRÉSENTATION

Une consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et de légumes variés est désormais considérée comme une des bases d'une saine alimentation. Les fruits et les légumes contribuent à diminuer la probabilité de développer des maladies cardiovasculaires, certains cancers, le diabète de type 2 et l'obésité. Une consommation suffisante de fruits et de légumes assure un apport en antioxydants, vitamines, minéraux, fibres et glucides complexes, et augmente la résistance aux infections. Le Programme national de santé publique (PNSP) s'est donné comme objectif d'ici 2012 d'augmenter à 80 % la proportion des personnes qui consomment au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. En Montérégie, le programme intégré 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION fait spécifiquement la promotion d'une consommation accrue de fruits et de légumes auprès des adultes.

2. DESCRIPTION DE L'INDICATEUR

L'indice de consommation quotidienne de fruits et de légumes de l'ESCC a été utilisé pour la première fois au Canada en 1994, lors de l'Enquête nationale sur la santé. L'indice est calculé à partir d'une évaluation de la consommation quotidienne de fruits et de légumes à l'aide d'un questionnaire de fréquence dont les questions sont tirées du *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) (Serdula et coll., 1993). Ce questionnaire a ensuite été validé pour la population canadienne puis traduit en français. **Il est à noter que ce questionnaire mesure le nombre de fois qu'un aliment est consommé et non pas la quantité consommée.**

Les questions suivantes ont été posées à tous les répondants. En introduction, l'intervieweur précise : « Les questions qui suivent se rapportent aux aliments que vous mangez ou buvez habituellement. Pensez à tous les aliments que vous mangez, comme repas ou comme collation, tant à la maison qu'à l'extérieur. » Les réponses à chacune des questions peuvent être enregistrées par jour, par semaine, par mois ou par année.

- « À quelle fréquence buvez-vous habituellement des jus de fruit, comme du jus d'orange, de pamplemousse ou de tomate? (par exemple : une fois par jour, trois fois par semaine, deux fois par mois.) »
- « Sans compter les jus, à quelle fréquence mangez-vous habituellement des fruits? »
- « À quelle fréquence mangez-vous (habituellement) de la salade verte? »
- « À quelle fréquence mangez-vous habituellement des pommes de terre, sans compter les frites, les pommes de terre rissolées ou les croustilles? »

- « À quelle fréquence mangez-vous (habituellement) des carottes? »
- « Sans compter les carottes, les pommes de terre ou la salade, combien de portions d'autres légumes mangez-vous habituellement? »

Les réponses obtenues à partir du calcul de la consommation quotidienne totale de fruits et de légumes ont été regroupées, ce qui permet de classer les répondants en fonction de leur consommation en deux catégories (moins de cinq fois par jour, cinq fois et plus par jour). Le dénominateur est constitué de la population de 12 ans et plus.

3. RÉSULTATS

On estime à 46 % la proportion des Montérégiens de 12 ans et plus vivant à domicile qui consomment des fruits et des légumes cinq fois et plus par jour en 2003.

A) Résultats selon le sexe et l'âge

En 2003, les Montérégiennes de 12 ans et plus sont proportionnellement plus nombreuses (51 %) que les hommes (41 %) à consommer des fruits et des légumes cinq fois et plus par jour.

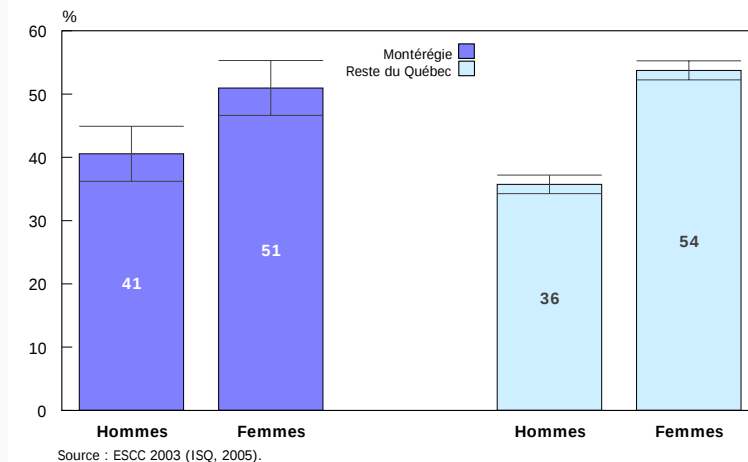
La consommation de fruits et de légumes semble varier selon l'âge mais n'atteint pas le seuil de signification requis. Cependant, à l'échelle du Québec le groupe des 12-19 ans se démarque comme étant celui où la proportion de personnes qui en consomment cinq fois par jour et plus est la plus élevée. Chez les 65 ans et plus de même que chez les 20-24 ans, la proportion est supérieure à celle des deux autres groupes d'âge (25-44 ans et 45-64 ans). La même situation prévaut également dans le reste du Québec.

B) Comparaison entre la Montérégie et le reste du Québec

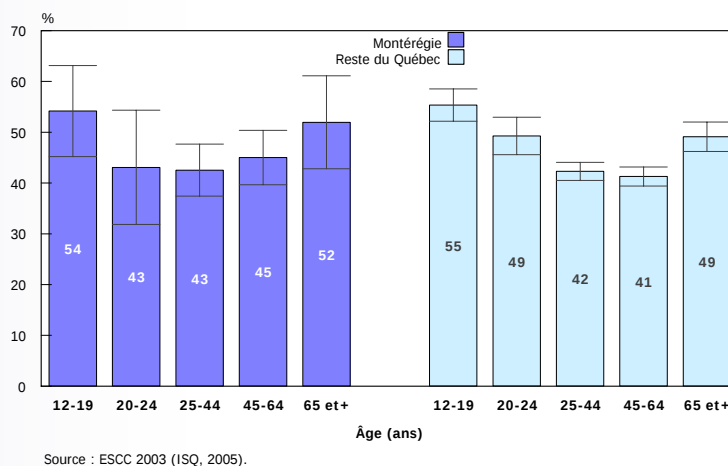
La proportion de la population montérégienne de 12 ans et plus qui consomme des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour est comparable à celle du reste du Québec et ce, selon l'âge et le sexe.

Consommation de fruits et de légumes cinq fois et plus par jour
Population de 12 ans et plus
Montérégie et reste du Québec, 2003

Selon le sexe



Selon l'âge



4. HISTORIQUE

L'ESCC est la première enquête qui fournit des données représentatives de la population sur la consommation de fruits et de légumes pour la Montérégie. En ce qui a trait à la comparaison entre les deux cycles de l'ESCC, il n'est pas possible de savoir si la consommation de fruits et de légumes a varié en Montérégie entre 2001 et 2003 dû à un problème de comparabilité des mesures.

5. COMMENTAIRES

- ◆ Mesurer l'apport alimentaire est toujours une tâche difficile. Dans le cadre d'une enquête générale de santé, qui couvre un ensemble de thèmes dont les habitudes alimentaires, le choix d'un questionnaire de fréquence comme méthode d'évaluation alimentaire s'impose presque de lui-même. En effet, l'importance des moyens à mettre en place pour la collecte et l'analyse des données issues des relevés alimentaires, tels que le rappel de 24 heures ou le journal alimentaire fait en sorte que ces moyens ne sont pas accessibles. Le questionnaire de fréquence alimentaire permet de mesurer à moindre coût la consommation de quelques aliments ciblés. Il présente toutefois certaines lacunes. Des études américaines comparant le questionnaire du BRFSS à une méthode plus élaborée de relevé alimentaire ont démontré que les estimations de la consommation fondées sur le questionnaire du BRFSS étaient plus faibles que celles fondées sur la remémoration par le biais d'un rappel de 24 heures ou d'un journal alimentaire, qui eux incluent les fruits et les légumes contenus dans les plats composés (Li et coll., 2000; Serdula et coll., 2004).
- ◆ Le fait que les questions aient trait au nombre de fois plutôt qu'aux quantités de fruits et de légumes consommées fait en sorte qu'il n'est pas possible de déterminer dans quelle mesure les recommandations du Guide alimentaire canadien sont observées. Cela pourrait également avoir pour effet dans certains groupes de sous-estimer la consommation quotidienne de fruits et de légumes.
- ◆ La différence observée entre les hommes et les femmes en Montérégie quant à la consommation quotidienne de fruits et de légumes est un phénomène déjà rapporté dans la littérature canadienne et américaine. En utilisant également le BRFSS, Pérez et coll. (2002) de même que Li et coll. (2000) et Serdula et coll. (2004) ont observé les mêmes différences respectivement pour la population canadienne en 2000-2001 (à partir des données de l'ESCC) et pour la population de 16 états américains dans les années 1990.
- ◆ En ce qui a trait à la relation entre la consommation de fruits et de légumes et l'âge, ces mêmes études canadiennes et américaines indiquent que, chez les adultes, le groupe des 65 ans et plus consomme des fruits et des légumes plus fréquemment que les autres groupes d'âge.

6. INTÉRÊT POUR L'ACTION EN SANTÉ PUBLIQUE

La faible performance des Montérégiens en matière de consommation de fruits et de légumes justifie la mise en œuvre d'interventions visant à en accroître la consommation. Il peut s'agir de l'implantation de politiques alimentaires dans différents milieux (scolaire, de travail, résidences pour aînés, etc.) avec emphase sur la mise en place de conditions favorables à l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes, la réalisation de projets en sécurité alimentaire visant plus particulièrement l'accès aux fruits et aux légumes (jardins, agriculture soutenue par la communauté, ateliers de mise en conserve, etc.) ainsi que la réalisation d'activités éducatives visant la promotion d'une plus grande consommation de fruits et de légumes (campagnes de communication, ateliers de nutrition et culinaires). Ces interventions s'intègrent aux cibles d'action en promotion de saines habitudes de vie dans le Plan d'action régional en santé publique (École en santé et 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION).

BIBLIOGRAPHIE

- Gouvernement du Québec (2003). *Programme national de santé publique 2003-2012*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 133 p.
- Institut de la statistique du Québec, Direction Santé Québec (2005). *Compendium de tableaux* produit avec le fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD-PUMF) de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.1 (2003) de Statistique Canada.
- Li R. et coll. (2000). « Trends in Fruit and Vegetables Consumption Among Adults in 16 United States : Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1990-1996 » dans *American Journal of Public Health*, vol. 90, no 5, p. 777-781.
- Pérez C.E. (2002). « Consommation de fruits et de légumes » dans *Rapports sur la santé*, vol. 13, no. 3, p. 25-34, Ottawa, Statistique Canada (no 82-003 au catalogue).
- Serdula M. et coll. (1993). « Evaluation of a brief telephone questionnaire to estimate fruit and vegetable consumption in diverse study populations », *Epidemiology*, 4(5), p. 455-463.
- Serdula M.K. et coll. (2004). « Trends in Fruit and Vegetables Consumption Among Adults in the United States : Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1994-2000 » dans *American Journal of Public Health*, vol. 94, no. 6, p. 1014-1018.

NOTE MÉTHODOLOGIQUE

Savez-vous pourquoi...**... la Montérégie est comparée au reste du Québec plutôt qu'au Québec?**

La Montérégie étant une région très peuplée, les résultats de la région influencent de façon non négligeable les résultats de l'ensemble du Québec. Au plan statistique, il faut que les deux univers à comparer soient indépendants. Comparer la Montérégie au reste du Québec permet donc de mieux faire ressortir le caractère distinctif de la région.

... il n'y a pas de données plus détaillées selon l'âge?

Parce que les estimations régionales produites à un niveau trop détaillé ne sont pas fiables (coefficient de variation trop élevé).

... les variations selon l'âge ou le sexe sont parfois décrites en termes de tendance?

Pour indiquer que l'échantillon régional ne permet pas de déceler une différence significative, (seuil de signification légèrement supérieur à 5 % ou intervalles de confiance qui se chevauchent) mais que la même variation est observée à l'échelle du Québec où le seuil de signification est atteint.

... il n'y a pas de données par territoire de Réseau local de services (RLS)?

Parce que l'échantillon n'a pas été conçu pour être représentatif à cette échelle.

PRODUCTION DU SECTEUR SURVEILLANCE

Auteure	Renée Dufour
Collaboration	Carmen Bellerose
Personnes-ressources	Diane Gadbois, Marie-Paule Leblanc Caroline Marier
Soutien technique	Marc Lavoie
Mise en pages	Sylvie Pichette
Avril 2006	

AUTRES FICHES D'INTÉRÊT *

- ✎ Méthodologie de l'ESCC 2003
- ✎ Diabète
- ✎ Indice de masse corporelle (à venir)
- ✎ Insécurité alimentaire
- ✎ Maladies cardiovasculaires

Citation suggérée :

Dufour, R. (2006). « Consommation de fruits et de légumes » dans *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003 - Fiches de résultats pour la Montérégie*, ASSS Montérégie, Direction de santé publique, 4 p.