



ENTRE LES PORTIONS RECOMMANDÉES ET CELLES
DANS L'ASSIETTE : PORTRAIT DE LA CONSOMMATION DE
LÉGUMES ET DE FRUITS CHEZ LES ADULTES DU
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

SEPTEMBRE 2016
CIUSSS DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Québec 

Analyse et rédaction

Marie-Claude Clouston, agente de planification, programmation et recherche

Collaboration

Caroline Benoit, agente de planification, programmation et recherche

Ann Bergeron, médecin-conseil responsable en surveillance de l'état de santé de la population

Laurie Fradette, nutritionniste, Table intersectorielle régionale sur les saines habitudes de vie du Saguenay–Lac-Saint-Jean

René Lapierre, agent de planification, programmation et recherche

Kathleen Pelletier, médecin-conseil promotion-prévention

Relecture

Audrey Bolduc, adjointe à la direction

Graphisme

Service des communications internes

Ce document est disponible sur le site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean à l'adresse suivante : www.santesaglac.com

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

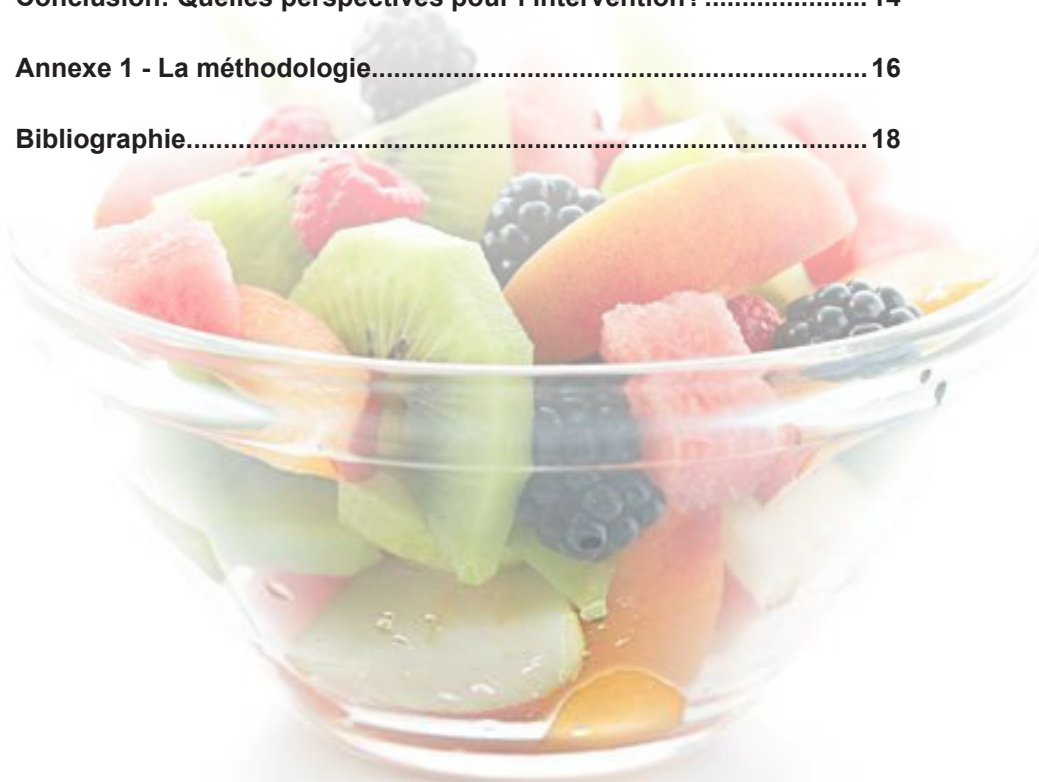
Bibliothèque et Archives Canada, 2016
ISBN (version PDF) : 978-2-550-75760-3

Toute reproduction partielle ou totale de ce document est autorisée à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

Table des matières

Introduction	4
1 La consommation de légumes et de fruits chez les adultes de la région	4
1.1 Des différences selon le sexe et l'âge	5
1.2 Des écarts selon la scolarité et le revenu	5
1.3 Mais combien de portions en moyenne?	6
2 Les probabilités d'avoir une faible consommation de légumes et de fruits	8
2.1 Des différences selon le sexe	9
2.2 Aussi des différences selon l'âge	9
2.3 L'effet de la scolarité et du revenu	10
2.4 La composition du ménage	11
2.5 La fréquence de l'activité physique de loisir	11
3 Les raisons de ne pas consommer davantage de légumes et de fruits	12
3.1 Le manque de temps pour les préparer et les cuisiner	13
3.2 Le manque d'idées pour les cuisiner	13
3.3 Le goût ou la texture	13
3.4 Le prix	13
3.5 La disponibilité dans les commerces à proximité	14
Conclusion: Quelles perspectives pour l'intervention?	14
Annexe 1 - La méthodologie	16
Bibliographie	18



Liste des tableaux

Tableau 1

Répartition des adultes selon la consommation quotidienne du nombre recommandé de portions de légumes et de fruits, Saguenay–Lac-Saint-Jean et territoires de réseau local de services (RLS), 2012 4

Tableau 2

Nombre de répondants, proportions et rapports de cotes chez les adultes qui déclarent consommer 4 portions et moins de légumes et de fruits par jour selon certaines caractéristiques, population de 18 ans et plus, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 9

Tableau 3

Proportion d'adultes pour chacune des raisons invoquées pour ne pas consommer davantage de légumes et de fruits selon certaines caractéristiques, population de 18 ans et plus, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 12

Liste des figures

Figure 1

Proportion (%) d'adultes qui déclarent un nombre quotidien de portions de légumes et de fruits qui respecte les recommandations du Guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 5

Figure 2

Proportion (%) d'adultes qui déclarent un nombre quotidien de portions de légumes et de fruits qui respecte les recommandations du Guide alimentaire canadien, selon la scolarité et le revenu, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 5

Figure 3

Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le sexe et le groupe d'âges, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 6

Figure 4

Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le plus haut diplôme complété, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 6

Figure 5

Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le quintile de revenu familial et le seuil de faible revenu, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 7

Figure 6

Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon la perception des habitudes alimentaires, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 7

Figure 7

Proportion d'adultes qui déclarent consommer quotidiennement 4 portions et moins de légumes et de fruits selon le plus haut niveau de scolarité complété et le seuil de faible revenu, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012 10



Introduction

L'adoption d'un mode de vie sain incluant une saine alimentation constitue un moyen privilégié de prévenir ou de retarder l'apparition de problèmes de santé chroniques qui sont évitables. Plus spécifiquement, un régime alimentaire riche en fruits et en légumes est reconnu pour être un facteur de protection contre certaines maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou certaines formes de cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac et du côlon-rectum (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007).

Malgré de tels bénéfices, la consommation de légumes et de fruits est insuffisante chez les Canadiens âgés de 18 à 64 ans comme démontré par l'analyse des données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (cycle 3.1.) (Dehghan et autres, 2011). Même si c'est au Québec que l'on observe la plus grande proportion de personnes âgées de 12 ans et plus qui consomment ces aliments au moins cinq fois par jour, cette proportion ne dépasse pas la moitié de la population (46 %) (ministère de la Santé et des Services sociaux, 2015).

Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, des données récentes montrent également que la majorité des jeunes du secondaire et des adultes de 18 ans et plus ne respectent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien en ce qui a trait à la consommation

quotidienne de légumes et de fruits (Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012; Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2013).

Dans un contexte où la qualité de l'alimentation est un enjeu majeur de santé publique, l'objectif de ce document est de dresser un portrait plus détaillé de la consommation de légumes et de fruits de la population adulte du Saguenay–Lac-Saint-Jean. À partir des données de l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012*, la première partie vise d'abord à décrire dans quelle mesure les adultes de la région déclarent un nombre quotidien de portions qui respecte les recommandations du Guide alimentaire canadien. La seconde partie est ensuite consacrée à la présentation des résultats d'une analyse de régression logistique binaire qui permet de dégager certaines caractéristiques individuelles associées à la consommation de légumes et de fruits. Le portrait aborde ensuite quelques-unes des raisons évoquées pour ne pas consommer davantage de légumes et de fruits. Tous ces éléments se veulent utiles pour soutenir l'action visant à augmenter la consommation de légumes et de fruits de la population adulte régionale.

1 La consommation de légumes et de fruits chez les adultes de la région

Le Guide alimentaire canadien recommande un nombre de portions qui dépend de l'âge et du sexe de l'individu. Chez les adultes, il est recommandé de manger au moins sept portions par jour, à l'exception des hommes de 18 à 50 ans qui devraient plutôt en consommer huit ou plus. Dans la région, en 2012, moins d'un adulte sur cinq (18 %) déclare un nombre de portions qui respecte ces recommandations (tableau 1). À l'inverse, le nombre de portions déclaré se situe en deçà des recommandations du Guide alimentaire canadien pour 82 % des adultes, soit approximativement 180 900 personnes.

La consommation de légumes et de fruits est donc insuffisante pour la majorité des adultes, un constat similaire dans l'ensemble des six territoires de réseaux locaux de services (RLS) qui composent le territoire régional. En effet, aucun des territoires de RLS de la région ne se démarque de façon significative sur cette problématique.

Tableau 1

Répartition des adultes selon la consommation quotidienne du nombre recommandé de portions de légumes et de fruits, Saguenay–Lac-Saint-Jean et territoires de réseau local de services (RLS), 2012

	SLSJ	La Baie	Chicoutimi	Jonquière	Domaine-du-Roy	Maria-Chapdelaine	Lac-Saint-Jean-Est
Proportion (%)							
Non	82	84	81	84	82	83	83
Oui	18	16	19	16	18	17	17
Nombre estimé d'adultes ¹							
Non	180 900	15 200	50 400	44 300	20 000	17 200	33 700
Oui	38 400	3 000	12 000	8 600	4 400	3 500	7 000

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012.

(+) ou (-) indique une différence statistiquement significative avec le reste de la région à un seuil de 5 %.

1. Les effectifs de population ont été arrondis à la centaine ce qui peut expliquer que la somme des RLS n'égalise pas le total de la région.

L'Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012

Du 1^{er} mars au 21 mai 2012, 4 029 personnes de 18 ans et plus vivant en ménage privé dans la région ont répondu à une enquête téléphonique réalisée pour l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean par l'Institut de la statistique du Québec. Pendant l'entrevue qui durait en moyenne 19 minutes, deux questions s'intéressaient spécifiquement à la consommation de fruits et de légumes.

Dans une journée habituelle, environ combien de portions de fruits mangez-vous? Une portion tient généralement dans la main (une pomme, une orange, une grappe de raisin).

Dans une journée habituelle, environ combien de portions de légumes prenez-vous, à l'exclusion des frites? Une portion tient généralement dans la main.

Consignes à l'intervieweur : 1) une portion équivaut à 4 onces, 125 ml ou ½ tasse (pas le nombre de fruits, mais de portions); 2) inclus les jus, jus de légumes, compote, fruits séchés.

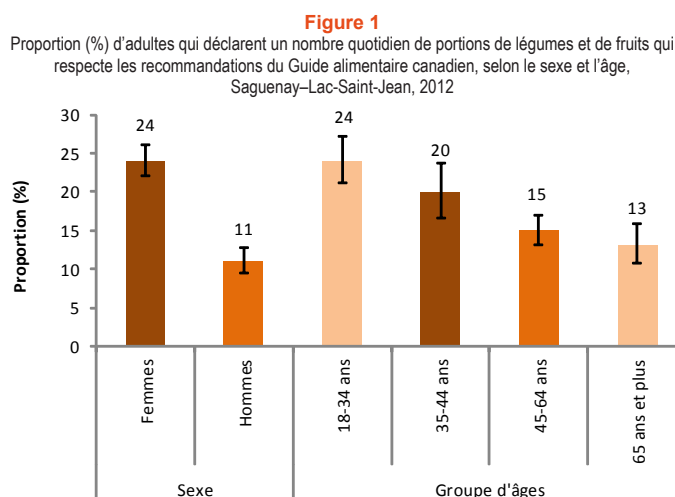
Des informations complémentaires sur la méthodologie de l'enquête sont fournies à l'annexe 1.

Depuis la dernière enquête de santé régionale réalisée en 2007, la proportion d'adultes qui consomment le nombre quotidien de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien a diminué. Elle est effectivement passée de 22 % en 2007 à 18 % en 2012, une différence de 4 points de pourcentage. Il faut cependant mentionner qu'à l'époque de l'*Enquête de santé du Saguenay-Lac Saint Jean 2007*, le Guide alimentaire canadien recommandait plutôt un apport quotidien en légumes et en fruits de l'ordre de cinq à dix portions. Même si depuis 2007 ces recommandations ont changé, on constate néanmoins que la proportion d'adultes de la région qui déclarent cinq portions et plus a diminué passant de 48 % en 2007 à seulement 40 % en 2012.

1.1 Des différences selon le sexe et l'âge

En ce qui concerne les différences selon le sexe, la figure 1 démontre que seulement un homme sur dix (11 %) déclare un nombre de portions qui correspond aux recommandations comparativement à près du quart des femmes (24 %).

Au sujet de l'âge, les personnes de 18 à 34 ans (24 %) sont proportionnellement plus nombreuses que celles âgées de 45 à 64 ans (15 %) et de 65 ans et plus (13 %) à déclarer un nombre de portions qui atteint ou dépasse les recommandations (figure 1). Ces différences sont les seules qui soient significatives sur le plan statistique.

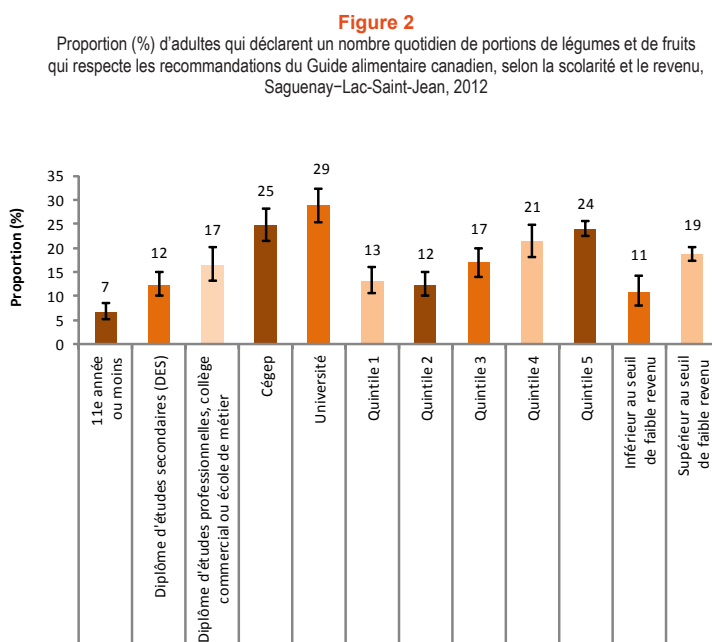


Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

1.2 Des écarts selon la scolarité et le revenu

On constate par ailleurs que la proportion d'adultes qui déclarent un nombre de portions égal ou supérieur à celui recommandé évolue en gradient avec la scolarité (figure 2). Ainsi, seulement 7 % des adultes qui ont une 11^e année ou moins déclarent consommer les portions recommandées. Cette proportion passe ensuite à 12 % chez ceux qui ont terminé leurs études secondaires pour atteindre 25 % chez les diplômés du collégial, une proportion statistiquement comparable à celle des diplômés universitaires (29 %).

Il faut cependant mentionner que près de la moitié (47 %) des adultes sous-scolarisés sont âgés de 65 ans et plus. Les personnes de cet âge sont également celles qui respectent en moins grande proportion les recommandations du Guide alimentaire canadien comme démontré à la figure 1. L'analyse de régression logistique binaire présentée ultérieurement permettra de tenir compte de l'effet interactif que pourraient avoir ces deux variables sur la consommation de légumes et de fruits.



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

Par ailleurs, la figure 2 démontre qu'il y a également des différences selon le niveau de revenu familial, mais le gradient est par contre moins évident que pour la scolarité. En effet, les écarts s'observent plutôt entre les extrêmes, c'est-à-dire les revenus les plus élevés et les plus faibles.

En divisant les adultes en cinq groupes égaux selon le revenu familial après les impôts et les transferts gouvernementaux, les données permettent de conclure que les deux premiers quintiles qui regroupent les revenus les plus faibles présentent des proportions similaires (13 % et 12 %). À l'autre extrémité, dans les quintiles 4 et 5 (21 % et 24 %) où les revenus sont les plus élevés, on observe également des proportions équivalentes d'individus qui respectent les recommandations quotidiennes du Guide alimentaire canadien. C'est entre ces deux groupes que se situent les écarts, alors que les proportions sont moins élevées dans les quintiles 1 et 2 en comparaison des quintiles 4 et 5. Pour sa part, le quintile 3 se démarque uniquement du quintile 5 par une proportion qui est significativement moins élevée.

En cohérence avec l'analyse selon le quintile de revenu, on détecte également une différence statistiquement significative entre les adultes qui déclarent un revenu familial inférieur au seuil de faible revenu (11 %) et ceux qui disposent d'un revenu supérieur à ce même seuil (19 %).

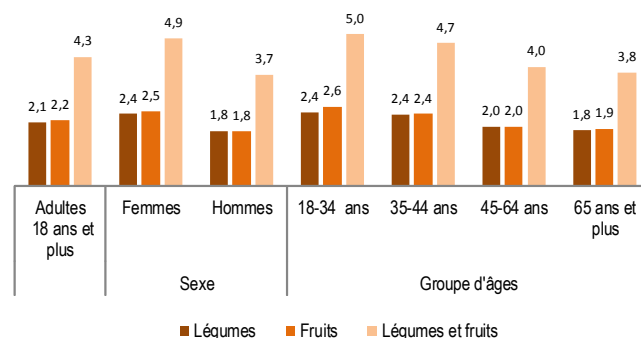
1.3 Mais combien de portions en moyenne?

En somme, on observe qu'une proportion importante de la population adulte de la région ne consomme pas les portions recommandées et que cette proportion varie selon le sexe, l'âge, la scolarité et le revenu. Mais combien de portions les adultes du Saguenay-Lac-Saint-Jean déclarent-ils consommer exactement?

En 2012, en moyenne, ils ont déclaré manger habituellement 4,3 portions de légumes et de fruits par jour, un nombre qui, en cohérence avec les données précédentes, varie selon le sexe, l'âge, la scolarité et le revenu.

En effet, la figure 3 démontre que les hommes ont déclaré en moyenne 3,7 portions comparativement à 4,9 portions chez les femmes. Le nombre moyen est également plus élevé chez les 18 à 34 ans (5,0 portions) et les 35 à 44 ans (4,7 portions) qui disent en manger autour de cinq portions par jour, alors que la moyenne se situe plutôt autour de quatre portions chez les 45 ans et plus.

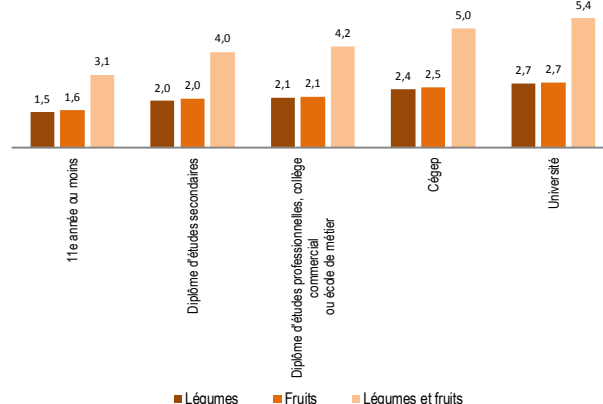
Figure 3
Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le sexe et le groupe d'âges, Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

En ce qui concerne la scolarité, la moyenne de portions déclarées augmente graduellement en fonction du dernier diplôme complété pour passer de 3,1 chez les adultes qui n'ont aucun diplôme à 5,4 chez ceux qui ont terminé des études universitaires (figure 4). La seule différence qui ne soit pas significative est celle entre les diplômés du secondaire qui déclarent en moyenne 4,0 portions et celle des adultes qui sont diplômés d'un cours professionnel, d'un collège commercial ou d'une école de métier où la moyenne est de 4,2 portions.

Figure 4
Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le plus haut diplôme complété, Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012



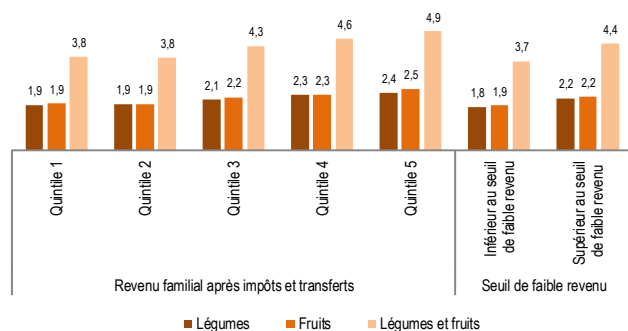
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

La moyenne de portions déclarées varie aussi selon le revenu, mais les écarts s'observent plutôt entre les extrêmes (figure 5). Selon le revenu familial après les impôts et les transferts gouvernementaux, les adultes qui ont les revenus les plus faibles et qui composent les quintiles 1 et 2 déclarent en moyenne 3,8 portions, un nombre moyen moins élevé que ceux observés chez les individus qui composent les quintiles 4 (4,6 portions) et 5 (4,9 portions). Conséquemment, les adultes qui disposent d'un revenu familial supérieur au seuil de faible revenu (4,4 portions) déclarent en moyenne 0,7 portion de plus que ceux dont le revenu est inférieur à ce même seuil (3,7 portions).



Figure 5

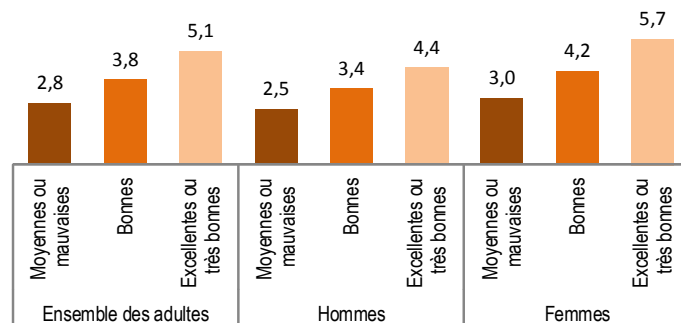
Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon le quintile de revenu familial et le seuil de faible revenu, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012

Figure 6

Nombre quotidien moyen de portions de légumes et de fruits déclaré par les adultes selon la perception des habitudes alimentaires, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012

Distinguer les fruits des légumes n'apporte aucune information supplémentaire à ces analyses puisque les adultes de la région ont tendance à déclarer approximativement le même nombre moyen de portions pour chacun de ces aliments, sans distinction selon le sexe (figure 3), l'âge (figure 3), la scolarité (figure 4) ou le revenu familial (figure 5).

Dans l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012*, une question s'intéressait par ailleurs à la perception des habitudes alimentaires : « Comparativement à d'autres personnes, diriez-vous que vos habitudes alimentaires sont en général excellentes, très bonnes, bonnes, moyennes ou mauvaises ». Au Saguenay–Lac-Saint-Jean, 47 % des adultes, soit 50 % des femmes et 44 % des hommes, perçoivent leurs habitudes alimentaires comme étant excellentes et très bonnes.

À l'opposé, 15 % des adultes, ou 18 % des hommes et 12 % des femmes disent que leurs habitudes alimentaires sont moyennes ou mauvaises (Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2013).

La figure 6 montre que plus la perception des habitudes alimentaires est positive, plus le nombre moyen quotidien de portions déclaré est élevé. Ce constat vaut autant pour les hommes que pour les femmes, même si l'on remarque que les femmes qui perçoivent leurs habitudes alimentaires comme étant excellentes ou très bonnes déclarent en moyenne plus de portions (5,7 portions) que les hommes de la même catégorie (4,4 portions).



2 Les probabilités d'avoir une faible consommation de légumes et de fruits

Les données présentées dans les sections précédentes démontrent clairement qu'une part importante de la population adulte du Saguenay-Lac-Saint-Jean ne respecte pas les recommandations du Guide alimentaire canadien en ce qui a trait à la consommation quotidienne de légumes et de fruits.

Dans le but de mieux comprendre les caractéristiques qui peuvent exercer une influence sur la consommation des aliments de ce groupe alimentaire, une analyse de régression logistique binaire a été réalisée. Cette analyse statistique permet d'estimer la probabilité qu'un événement survienne en tenant compte de l'effet de plusieurs variables simultanément. Dans l'analyse qui suit, on tente donc d'estimer la probabilité qu'un individu déclare quatre portions ou moins de légumes et de fruits en fonction de l'effet combiné des caractéristiques suivantes : le sexe, l'âge, le faible revenu, la scolarité, le statut matrimonial, le fait de vivre avec des enfants et la fréquence de la pratique d'activités physiques dans les loisirs.

Puisque la grande majorité des adultes ne respectaient pas les recommandations, les répondants ont été divisés en deux groupes selon qu'ils aient déclaré quatre portions et moins ou cinq portions et plus. La catégorie « quatre portions et moins » regroupe donc environ 60 % des répondants. Cette façon de faire permet de mieux caractériser les adultes ayant une faible consommation de fruits et de légumes.

Le choix des catégories s'est inspiré de l'ancienne version du Guide alimentaire canadien qui recommandait un apport quotidien de cinq à dix portions. Il s'appuie également sur la structure de certains programmes de santé publique connus de la population, par exemple le programme 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION où le chiffre 5 représente un nombre de portions de légumes et de fruits à consommer quotidiennement. Enfin, la moyenne des portions déclarées par l'ensemble des adultes est d'environ 4,3 portions, les adultes déclarant quatre portions ou moins se situant donc, pour la majorité, en dessous de la moyenne.

Par ailleurs, d'autres caractéristiques ont aussi été considérées avant d'être exclues du modèle final¹ parce qu'elles n'y apportaient rien de significatif. Il s'agit de l'indice de détresse psychologique et du fait de vivre dans un milieu rural ou urbain. L'ensemble des variables étudiées a été choisi au regard de la littérature et dans la limite des données disponibles dans l'*Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012*.

Cela étant dit, les probabilités de déclarer « quatre portions et moins » sont exprimées sous forme de rapport de cotes (RC) dans le tableau 2 pour chacune des catégories des caractéristiques étudiées, par exemple pour chacun des groupes d'âges. Ce rapport de cotes est calculé en comparaison d'une catégorie de référence qui est celle où les probabilités de déclarer quatre portions ou moins sont présumées être les plus faibles, par exemple chez les 18-34 ans. Le rapport de cotes de la catégorie de référence est toujours égal à 1,00. Pour déterminer si les différences observées entre la catégorie de référence et les autres catégories sont significatives sur le plan statistique, l'intervalle de confiance qui évalue la précision du rapport de cotes ne doit pas contenir la valeur 1,00 et la valeur-p doit être plus petite que 0,05.

1. Le modèle multivarié décrit dans les pages suivantes présente une bonne discrimination, tel qu'évalué par l'aire sous la courbe ROC estimée à 0,74 (0,725-0,757) ($p < 0,0001$). Autrement dit, la capacité du modèle à distinguer les adultes qui déclarent quatre portions ou moins de légumes et de fruits est jugée acceptable (Hosmer and Lemeshow, 2000).

Tableau 2

Nombre de répondants, proportions et rapports de cotes chez les adultes qui déclarent consommer 4 portions et moins de légumes et de fruits par jour selon certaines caractéristiques, population de 18 ans et plus, Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

		4 portions et moins		Rapports de cotes			Sig. ⁴
		Nombre ¹	%	Valeur ²	Intervalles de confiance		
					ICI ³	ICS ³	
Ensemble des adultes							
		1 891	59,7	-	-	-	-
Sexe							
	Femmes	785	49,3	1,00			
	Hommes	1 106	70,3	2,76	2,35	3,25	p < 0,001
Groupe d'âges							
	18-34 ans	375	47,1	1,00			
	35-44 ans	218	51,8	1,58	1,20	2,08	p = 0,001
	45-64 ans	841	65,8	2,14	1,72	2,67	p < 0,001
	65 ans et plus	457	67,9	1,77	1,35	2,32	p < 0,001
Seuil de faible revenu							
	Supérieur au seuil	1 559	58,2	1,00			
	Inférieur au seuil	286	68,6	1,00	0,77	1,30	p = 0,983
Scolarité							
	Université	261	41,2	1,00			
	Cégep	335	49,9	1,52	1,20	1,93	p = 0,001
	Diplôme d'études professionnelles, collège commercial ou école de métier	270	60,0	2,24	1,72	2,93	p < 0,001
	Diplôme d'études secondaires (DES)	417	66,3	2,62	2,04	3,36	p < 0,001
	11 ^e année ou moins	600	78,3	4,18	3,20	5,45	p < 0,001
Statut matrimonial							
	Marié ou conjoint de fait	1 194	58,0	1,00			
	Célibataire, séparé, veuf ou divorcé	691	63,0	1,33	1,10	1,60	p = 0,003
Vivre avec des enfants de moins de 18 ans							
	Oui	412	48,1	1,00			
	Non	1 479	64,0	1,35	1,09	1,67	p = 0,005
Fréquence de l'activité physique de loisir							
	2 fois et plus par semaine	1 006	52,6	1,00			
	1 fois par semaine et moins	855	70,5	2,24	1,89	2,66	p < 0,001

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012.

1. L'échantillon comprend 4 029 répondants (données non pondérées). Les données d'échantillon présentées ont été pondérées, c'est-à-dire ajustées pour tenir compte des différentes probabilités de sélection de chaque répondant et de la représentativité de chacun. Une fois les données ajustées, le total est de 3 223 et le nombre de données manquantes de 57 (1,8 %).

2. La catégorie de référence à laquelle toutes les autres sont comparées a un rapport de cotes de 1,00.

3. Limite inférieure (ICI) et limite supérieure (ICS) de l'intervalle de confiance à 95 %.

4. Indique si la valeur du rapport de cotes pour la catégorie étudiée est significativement différente de celle de la catégorie de référence (1,00). La différence est significative lorsque, minimalement, p < 0,05.

2.1 Des différences selon le sexe

En tenant compte de l'âge, du revenu, de la scolarité, de la composition du ménage et de la fréquence de l'activité physique dans les loisirs, les probabilités de déclarer quatre portions et moins sont 2,76 fois plus élevées chez les hommes que chez les femmes (tableau 2).

Plusieurs études démontrent effectivement que les femmes auraient tendance à consommer davantage de fruits et de légumes que les hommes (Pérez, 2002; Baker et Wardle, 2003; Dehghan et autres, 2011; Azagba et Sharaf, 2011). Les différences s'expliqueraient notamment par un intérêt plus marqué et une meilleure connaissance en matière d'alimentation chez les femmes, et ce, même en tenant compte du

régime, des attitudes et des préférences alimentaires (Baker et Wardle, 2003; Westenhoefer, 2005). Cette meilleure connaissance peut cependant influencer le nombre de portions déclaré par les femmes en contexte d'enquête et induire un biais de désirabilité sociale dans l'analyse. En effet, comme elles connaissent en majorité la « bonne réponse », elles auraient plus tendance que les hommes à répondre « ce qu'il faut répondre ». Cela pourrait donc influencer les résultats obtenus. Néanmoins, le fait que plusieurs études avec différentes méthodologies concluent qu'il y a un écart entre les hommes et les femmes peut indiquer que malgré ce biais, il existe probablement un écart entre les deux sexes (Baker et Wardle, 2003).

2.2 Aussi des différences selon l'âge

Par ailleurs, l'âge est aussi associé de manière significative au risque de déclarer quatre portions ou moins. Ainsi, en comparaison des 18 à 34 ans, les probabilités sont 1,58 fois plus élevées chez les 35 à 44 ans, 2,14 fois plus importantes chez les 45 à 64 ans et 1,77 fois plus grandes chez les 65 ans et plus.

Les données présentées dans la section précédente démontraient aussi que dans la région, les individus de 18 à 34 ans déclaraient en plus grande proportion que ceux des autres groupes d'âges un nombre de portions qui respectait les recommandations. Ces résultats vont toutefois dans le sens inverse d'autres études; entre autres, celles qui s'appuient sur les données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC). Cette enquête ne mesure toutefois pas la consommation de légumes et de fruits en nombre de portions quotidiennes, mais en fréquence de consommation, c'est-à-dire en nombre de fois par jour où ces aliments sont consommés. Dans l'ESCC, les répondants sont effectivement classés dans les catégories « cinq fois ou plus par jour » et « cinq fois ou moins par jour » au terme de six questions qui visent à détailler le genre d'aliments consommés et le nombre de fois par jour où ils sont consommés, peu importe la quantité. Le fait que l'indicateur ne soit pas le même explique en partie pourquoi les tendances selon l'âge obtenues à partir de l'enquête régionale sont différentes de celles publiées par d'autres études ou portraits qui utilisent les données de l'ESCC.

Cela étant dit, à partir des données du cycle 3.1. de l'ESCC, Dehghan et autres (2011) ont conclu que chez les Canadiens âgés de 18 à 64 ans, la fréquence de consommation de légumes et de fruits augmente avec l'âge. Ainsi, à chaque augmentation de cinq ans, la fréquence quotidienne de consommation de fruits et de légumes augmente de 6 à 7 %. Même si les données de l'ESCC sont disponibles pour les régions du Québec, elles ne sont pas suffisamment précises pour vérifier si, à l'instar du Canada, la fréquence de consommation de légumes et de fruits augmente aussi avec l'âge au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

2.3 L'effet de la scolarité et du revenu

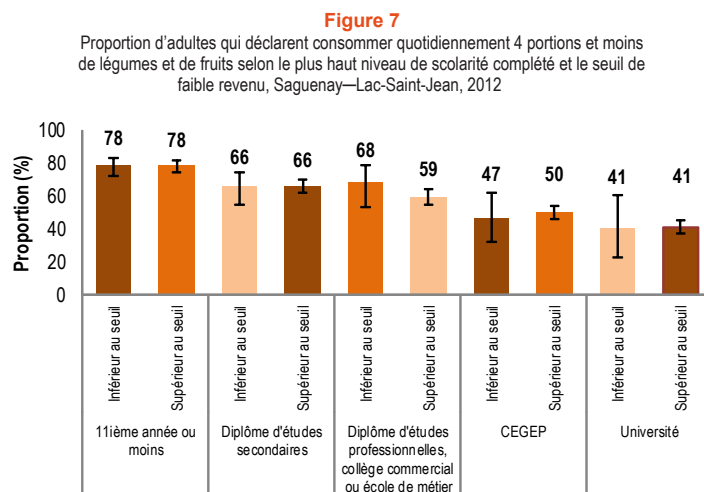
Même en tenant compte de l'effet des autres variables incluses dans l'analyse, le fait d'être sous-scolarisé est l'un des facteurs qui accroît le plus les probabilités de déclarer quatre portions quotidiennes ou moins de légumes et de fruits (tableau 2). En effet, on constate que par rapport aux personnes qui détiennent un diplôme universitaire, le risque a tendance à augmenter à mesure que la scolarité diminue, et ce, même chez les personnes qui détiennent un diplôme d'études collégiales (RC = 1,52).

Toujours en comparaison avec les diplômés universitaires, le risque de déclarer quatre portions ou moins est 2,24 fois plus élevé chez les gens qui détiennent un diplôme d'études professionnelles, d'un collège commercial ou d'une école de métier, alors qu'il est 2,62 fois plus important chez les individus qui ont uniquement terminé leurs études secondaires. C'est chez les personnes qui ne détiennent aucun diplôme, c'est-à-dire celles qui déclarent onze années ou moins de scolarité, que les probabilités de déclarer quatre portions ou moins sont les plus élevées. Dans cette catégorie, le rapport de cotes s'élève à 4,18, ce qui témoigne d'un risque quatre fois plus élevé que les individus qui ont terminé des études universitaires.

Lorsqu'on tient compte de l'effet simultané de toutes les variables incluses dans le modèle, on constate que le fait de disposer d'un revenu familial qui est inférieur au seuil de faible revenu n'accroît pas le risque de déclarer quatre portions ou moins (tableau 2). Le rapport de cotes des individus qui sont dans la catégorie « inférieur au seuil » se chiffre effectivement à 1,00, ce qui est identique à celui de la catégorie de référence « supérieur au seuil ».

Au cours de l'élaboration du modèle final, d'autres variables de revenus ont été utilisées, notamment le revenu déclaré par le répondant, le revenu en catégorie ou le revenu divisé en quintiles. Cependant, la conclusion demeurait toujours la même : la relation significative entre le nombre de portions déclarées et le revenu relevée dans les pages précédentes disparaît dès que l'on tient compte de la scolarité. C'est donc dire que lorsqu'on prend en considération l'effet combiné du revenu et de la scolarité, c'est le faible niveau de scolarité plutôt que le faible revenu qui semble le plus augmenter le risque de déclarer quatre portions ou moins.

La figure 7 démontre effectivement qu'à scolarité égale, les adultes qui disposent d'un revenu inférieur ou supérieur au seuil de faible revenu déclarent consommer quotidiennement quatre portions ou moins de légumes et de fruits dans des proportions relativement similaires.



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2012

Chez les personnes qui n'ont pas terminé leurs études secondaires, cette proportion est de 78 % dans les deux catégories de revenu. Elle diminue par la suite à mesure que la scolarité augmente pour atteindre 41 % chez les universitaires, et ce, autant chez les personnes qui ont un revenu inférieur au seuil que chez celles dont le revenu est supérieur. Les écarts ont donc tendance à s'observer en fonction des différents niveaux de scolarité plutôt que selon le revenu.

Il est à noter que même si la figure pourrait laisser croire qu'il existe un écart selon le revenu chez les individus de la catégorie « DEP, un diplôme d'un collège commercial ou d'une école de métier », les tests statistiques réalisés ne confirment pas que ces différences soient significatives. Cela s'explique en partie par le faible nombre de répondants pour cette catégorie qui rend imprécises les données qui les concernent.

D'autres études canadiennes en arrivent à des conclusions relativement similaires. Dans une étude réalisée à partir des données du cycle 3.1 de l'ESCC, Dehghan et autres (2011) ont noté que chez les 18 à 64 ans, l'association positive entre le revenu du ménage et la fréquence de consommation de légumes et de fruits disparaissait lorsqu'on tenait compte de l'éducation.

Tarasuk et autres (2010) en arrivent aussi au même constat à partir des données du cycle 2.2 de la même enquête. Lorsque le revenu et l'éducation sont inclus de manière simultanée dans les analyses, l'association avec le revenu n'est plus significative. Les auteurs en concluent que la consommation de légumes et de fruits est davantage influencée par l'éducation que par le revenu. Ils nuancent cependant leurs résultats en mentionnant que le revenu aurait un impact seulement lorsqu'il est très faible, ce qui pourrait influencer la significativité des tests lorsque le revenu est combiné à l'effet de la scolarité qui se présente plutôt en gradient.

2.4 La composition du ménage

Par ailleurs, la composition du ménage semble aussi avoir une certaine influence sur la consommation de légumes et de fruits. Ainsi, les adultes célibataires, séparés ou divorcés ont un risque accru (RC 1,33) de déclarer quatre portions et moins de légumes et de fruits en comparaison de ceux qui sont mariés ou conjoints de fait (tableau 2). Il en va de même pour les adultes qui vivent sans enfants de moins de 18 ans où ce risque est 1,35 fois plus important que chez ceux qui vivent avec des enfants du même âge (tableau 2).

Quant à l'effet de la composition du ménage, les études divergent d'opinion. Certaines évoquent que le fait d'être marié augmente la consommation (Kamphuis et autres, 2006), alors que d'autres identifient les gens célibataires ou jamais mariés comme étant ceux qui en consomment le plus (Dehghan et autres, 2011; Azagba et Sharaf, 2011). Les études sont aussi partagées quant à l'impact que peut avoir la présence d'enfants dans le ménage (Kamphuis et autres, 2006; Azagba et Sharaf, 2011).

2.5 La fréquence de l'activité physique de loisir

La fréquence de la pratique d'activité physique dans les loisirs est aussi associée de façon significative au risque de déclarer quatre portions ou moins de légumes et de fruits. Les adultes qui avaient pratiqué ce genre d'activités dans leurs loisirs une fois ou moins par semaine avaient effectivement un risque accru (RC = 2,24) d'avoir une faible consommation de légumes et de fruits comparativement à ceux qui étaient actifs dans leurs loisirs deux fois et plus par semaine (tableau 2).

Selon Pérez (2002), l'activité physique est l'un des comportements les plus fortement associés à la consommation de légumes et de fruits. Cette association pourrait s'expliquer notamment par un plus grand besoin énergétique des personnes actives. L'étude réalisée par cet auteur ne permet cependant pas de vérifier si les personnes actives physiquement consomment également en plus grande quantité les aliments des autres groupes alimentaires, y compris les aliments de moins grande valeur nutritive. Les données de l'*Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012* ne permettent pas non plus de documenter cet aspect, étant donné que les seules données disponibles sur l'alimentation sont celles concernant le nombre de portions autodéclaré de légumes et de fruits.



3 Les raisons de ne pas consommer davantage de légumes et de fruits

L'enquête réalisée dans la région en 2012 s'intéressait par ailleurs aux raisons qui font qu'un individu ne consomme pas davantage de fruits et de légumes, et ce, peu importe le nombre de portions déclaré au moment de l'enquête. Les personnes interrogées devaient répondre par oui ou non à chacune des raisons suivantes : le manque de temps pour les préparer et les cuisiner, le prix, le manque d'idées pour les cuisiner, le goût ou la texture et la disponibilité dans les commerces à proximité de leur résidence. Pour chacune de ces raisons, le tableau 3 présente les résultats en fonction des caractéristiques individuelles identifiées à la section précédente comme ayant une influence sur la consommation de fruits et de légumes.

Tableau 3

Proportion d'adultes pour chacune des raisons invoquées pour ne pas consommer davantage de légumes et de fruits selon certaines caractéristiques, population de 18 ans et plus, Saguenay–Lac-Saint-Jean, 2012

	Le manque de temps pour les préparer et les cuisiner	Le manque d'idées pour les cuisiner	Le goût ou la texture	Le prix	La disponibilité dans les commerces à proximité
	%				
Ensemble des adultes	25	27	18	11	10
Respect des recommandations du Guide					
Consomme les portions recommandées	19 ^a	19 ^a	11 ^a	11	11
Ne consomme pas les portions recommandées	26 ^a	29 ^a	20 ^a	12	10
Nombre de portions déclaré					
5 portions et plus	24	23 ^a	14 ^a	11	11
4 portions et moins	26	31 ^a	22 ^a	12	9
Sexe					
Femmes	25	27	17	13 ^a	11
Hommes	25	28	20	9 ^a	9
Groupe d'âges					
18 à 34 ans	33 ^{a,b}	34 ^{a,b}	16	12	10
35 à 44 ans	37 ^{c,d}	34 ^{c,d}	16	13	13 ^a
45 à 64 ans	24 ^{a,c,e}	28 ^{a,c,e}	20	12	10
65 ans et plus	10 ^{b,d,e}	14 ^{b,d,e}	21	9	8 ^a
Seuil de faible revenu					
Supérieur au seuil	25 ^a	28 ^a	18	10 ^a	10
Inférieur au seuil	20 ^a	23 ^a	22	22 ^a	11
Scolarité					
Université	26 ^a	23 ^{a,b,c}	14 ^{a,b}	7 ^{a,b,c,e}	10
Cégep	29 ^b	30 ^{a,d}	15 ^{c,d}	11 ^a	10
DEP, collège commercial ou école de métier	27 ^c	33 ^{b,e}	18	12 ^b	7
Diplôme d'études secondaires	26 ^d	30 ^{c,f}	22 ^{a,c}	13 ^c	10
11 ^e année ou moins	18 ^{a,b,c,d}	23 ^{d,e,f}	23 ^{b,d}	14 ^d	11
Statut matrimonial					
Marié ou conjoint de fait	24	27	18	10 ^a	10
Célibataire, séparé, veuf ou divorcé	26	28	20	14 ^a	9
Vivre avec des enfants de moins de 18 ans					
Oui	34 ^a	34 ^a	17	12	11
Non	21 ^a	25 ^a	19	11	9
Fréquence de l'activité physique de loisir					
2 fois et plus par semaine	22 ^a	26 ^a	17 ^a	11	10
1 fois par semaine et moins	29 ^a	30 ^a	21 ^a	12	10

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012.

1. Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence entre les proportions d'une même colonne et d'une même caractéristique à un seuil de 0,05.

Les raisons de ne pas consommer davantage de légumes et de fruits

Les questions de l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012*

Quelle que soit votre consommation actuelle de fruits et légumes, est-ce que l'une des raisons suivantes vous empêche d'en manger DAVANTAGE...

- le manque de temps pour les préparer et les cuisiner?
- le prix?
- le manque d'idées pour les cuisiner?
- le goût ou la texture?

3.1 Le manque de temps pour les préparer et les cuisiner

Environ le quart (25 %) des adultes déclarent ne pas manger davantage de légumes et de fruits en raison du manque de temps pour les préparer et les cuisiner, ce qui en fait l'une des raisons les plus fréquemment invoquées parmi celles questionnées (tableau 3). Cette proportion est relativement comparable chez les personnes ayant déclaré quatre portions ou moins ou cinq portions et plus. On observe cependant des écarts selon que les individus respectent (19 %) ou non (26 %) les recommandations du Guide alimentaire canadien, ceux les respectant évoquant moins souvent cette raison comme un obstacle à la consommation de légumes et de fruits.

En outre, la proportion d'adultes qui déclarent ne pas manger plus de légumes et de fruits parce qu'ils manquent de temps pour les préparer et les cuisiner est plus importante chez les moins de 45 ans (33 % chez les 18-34 ans et 37 % chez les 35-44 ans), chez ceux qui vivent avec des enfants (34 %) ou chez ceux qui font de l'activité physique une fois ou moins par semaine (29 %). Inversement, cette raison est moins fréquente chez les personnes de 65 ans et plus (10 %) et chez les personnes sous-scolarisées (18 %). Enfin, on ne constate aucune différence entre les hommes et les femmes ni entre les différents statuts matrimoniaux.

3.2 Le manque d'idées pour les cuisiner

Avec le manque de temps pour les préparer et les cuisiner, le manque d'idées pour les cuisiner (27 %) est l'autre raison la plus fréquemment mentionnée par les adultes de la région pour ne pas consommer davantage de légumes et de fruits (tableau 3). Cette raison est plus prévalente chez ceux qui ne respectent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien (29 %) comparativement à ceux qui les respectent (19 %). L'écart est aussi relativement important entre les personnes qui déclarent 5 portions et plus (23 %) ou 4 portions ou moins (31 %).

Si aucune différence n'est à signaler selon le sexe et le statut matrimonial, il en va autrement selon l'âge de l'individu. Cette raison est plus fréquente chez les 18-44 ans ou environ le tiers des individus répondent par l'affirmative à cette question (34 %). Elle est en contrepartie moins importante chez les personnes âgées de 45 à 64 ans (28 %) et de 65 ans et plus (14 %).

Des écarts selon le revenu et la scolarité sont également à mentionner. Proportionnellement, plus d'individus invoquent cette raison chez les personnes qui ont un revenu supérieur au seuil de faible revenu (28 %) et chez les personnes qui ont une scolarité de niveau collégial (30 %), professionnel (33 %) ou secondaire (30 %). À l'opposé, elle est moins importante chez les adultes qui disposent d'un revenu inférieur au seuil de faible revenu (23 %) ou qui ont une scolarité de niveau universitaire (23 %) ou qui n'ont aucun diplôme (23 %).

En outre, cette raison est plus fréquemment mentionnée par les adultes qui vivent avec des enfants de moins de 18 ans (34 %) que par ceux qui ne vivent pas avec des enfants de cet âge (25 %). De la même façon, les adultes qui pratiquent de l'activité physique une fois ou moins par semaine dans leurs loisirs (30 %) déclarent que manquer d'idées limite leur consommation de légumes et de fruits dans une plus grande proportion que ceux qui pratiquent ce genre d'activité plus d'une fois par semaine (26 %).

3.3 Le goût ou la texture

Près d'une personne sur cinq (18 %) déclare que le goût et la texture des légumes et des fruits sont des raisons pour ne pas en manger davantage (tableau 3). En comparaison avec les personnes qui respectent les recommandations (11 %) ou qui déclarent cinq portions et plus (14 %), ces raisons sont beaucoup plus fréquentes chez celles qui ne respectent pas ce qui est suggéré par le Guide alimentaire canadien (20 %) ou qui mangent habituellement quatre portions ou moins (22 %).

Pour la raison « le goût ou la texture », les données d'enquête ne permettent pas de conclure à des différences qui soient statistiquement significatives selon le sexe, le groupe d'âge, le seuil de faible revenu, le statut matrimonial et le fait de vivre avec des enfants ou non. On note cependant des différences selon le niveau de scolarité, alors que les personnes sous-scolarisées (23 %) ou détenant un diplôme d'études secondaires (22 %) déclarent en plus grande proportion que celles ayant un diplôme collégial (14 %) ou universitaire (15 %) que le goût ou la texture est une raison de ne pas manger plus de fruits et de légumes. Un faible écart distingue également les adultes qui pratiquent de l'activité physique dans leurs loisirs une fois ou moins par semaine (21 %) de ceux qui en font deux fois et plus par semaine (17 %).

3.4 Le prix

Environ une personne sur dix (11 %) déclare que le prix est l'une des raisons qui l'empêche de manger davantage de fruits et de légumes, sans écart entre les personnes qui respectent ou non les recommandations ou entre celles qui déclarent plus ou moins que quatre portions (tableau 3). Le fait de vivre avec des enfants ou non n'est pas non plus associé à cette raison.

Même s'il semble y avoir des écarts selon l'âge, aucune des différences observées n'est statistiquement significative. En revanche, un peu plus de femmes (13 %) que d'hommes (9 %) ou de personnes célibataires, séparées, veuves ou divorcées (14 %) que de personnes mariées ou en union libre (10 %) ont répondu « oui » pour cette raison. Aussi, plus de dix points de pourcentage séparent ceux qui disposent d'un revenu sous le seuil de faible revenu (22 %) de ceux qui se retrouvent au-dessus du seuil de faible revenu (10 %). Finalement, la proportion d'universitaires (7 %) qui mentionnent le prix comme une raison de ne pas consommer davantage de légumes et de fruits est moins importante que celles observées dans les autres groupes.

3.5 La disponibilité dans les commerces à proximité

En ce qui concerne la disponibilité des légumes et des fruits dans les commerces à proximité du domicile, un adulte sur dix (10 %) dit que cette raison a une influence sur sa consommation (tableau 3). Très peu de différences sont observées en fonction des caractéristiques étudiées. La seule qui soit significative sur le plan statistique est la différence observée entre les 35-44 ans (13 %) et les 65 ans et plus (8 %). Même si les adultes qui détiennent un diplôme d'études professionnelles, un diplôme d'un collège commercial ou d'une école de métier semblent se démarquer par une proportion plus faible, les données pour ce groupe ne sont pas assez précises pour conclure à une différence qui soit significative sur le plan statistique avec les autres catégories de scolarité.

Conclusion : Quelles perspectives pour l'intervention?

En somme, très peu d'adultes de la région en 2012 déclarent consommer le nombre de portions de légumes et de fruits recommandé quotidiennement par le Guide alimentaire canadien et ce constat est valide pour l'ensemble des six territoires de RLS qui composent la région. De plus, la proportion d'adultes de la région qui respectent les recommandations a légèrement diminué depuis 2007, passant de 22 % à 18 %. La proportion d'adultes qui déclaraient cinq portions et plus de légumes et de fruits a aussi diminué passant de 48 % à 40 % au cours de la même période de temps.

À partir des données de l'*Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012*, il a été démontré que plusieurs facteurs sont associés à une faible consommation définie comme étant quatre portions et moins de légumes et de fruits par jour : le sexe, l'âge, la scolarité, le statut matrimonial, le fait de vivre ou non avec des enfants de moins de 18 ans et la fréquence d'activité physique dans ses loisirs.

En résumé, les éléments suivants donnent donc quelques pistes de réflexion pour guider l'action visant à augmenter la consommation de légumes et de fruits chez l'ensemble des adultes de la région :

Le sexe et l'âge



Les hommes ont davantage de probabilité que les femmes de se retrouver dans la catégorie « quatre portions et moins ».

Les hommes qui perçoivent leurs habitudes alimentaires comme étant excellentes ou très bonnes déclarent un nombre moyen de portions moins élevé que les femmes qui la perçoivent de la même façon.

Même si elles sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à déclarer consommer le nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien, il n'en demeure pas moins que seulement le quart des femmes de la région atteignent les recommandations.

L'atteinte des recommandations du Guide alimentaire canadien est plus fréquente chez les 18 à 34 ans.



La composition du ménage

Les adultes séparés, divorcés ou veufs ont une plus grande probabilité de déclarer quatre portions quotidiennes ou moins que ceux qui sont en couple ou mariés.

Le risque est également plus élevé chez les adultes qui ne vivent pas avec des enfants de moins de 18 ans en comparaison de ceux qui vivent avec des enfants de cet âge.



La scolarité et le revenu

Le risque de déclarer quatre portions ou moins augmente à mesure que la scolarité diminue.

Par rapport aux universitaires, les personnes sous-scolarisées, c'est-à-dire celles qui n'ont aucun diplôme, ont une probabilité quatre fois plus élevée de se retrouver dans la catégorie « quatre portions ou moins ».

La relation significative entre le revenu et le nombre de portions déclaré disparaît dès qu'on tient compte de la scolarité. Par conséquent, à scolarité égale, les adultes qui disposent d'un revenu inférieur ou supérieur au seuil de faible revenu déclarent consommer quotidiennement quatre portions ou moins de légumes et de fruits dans des proportions relativement similaires.

La fréquence de l'activité physique de loisir

Les adultes qui déclarent une fréquence d'activité physique de loisir inférieure à deux séances par semaine ont également plus de probabilités d'être dans la catégorie « quatre portions et moins » que ceux qui bougent deux fois ou plus par semaine dans leurs loisirs.



Les raisons de ne pas consommer davantage de fruits et légumes

Plusieurs raisons peuvent expliquer que les adultes ne mangent pas davantage de fruits et de légumes. Malgré des différences observées en fonction des caractéristiques des individus, les plus fréquemment mentionnées par l'ensemble des adultes sont le manque de temps pour les préparer et les cuisiner et le manque d'idées pour les cuisiner, parmi celles mesurées.

Viser la complémentarité dans l'action : l'importance de l'environnement

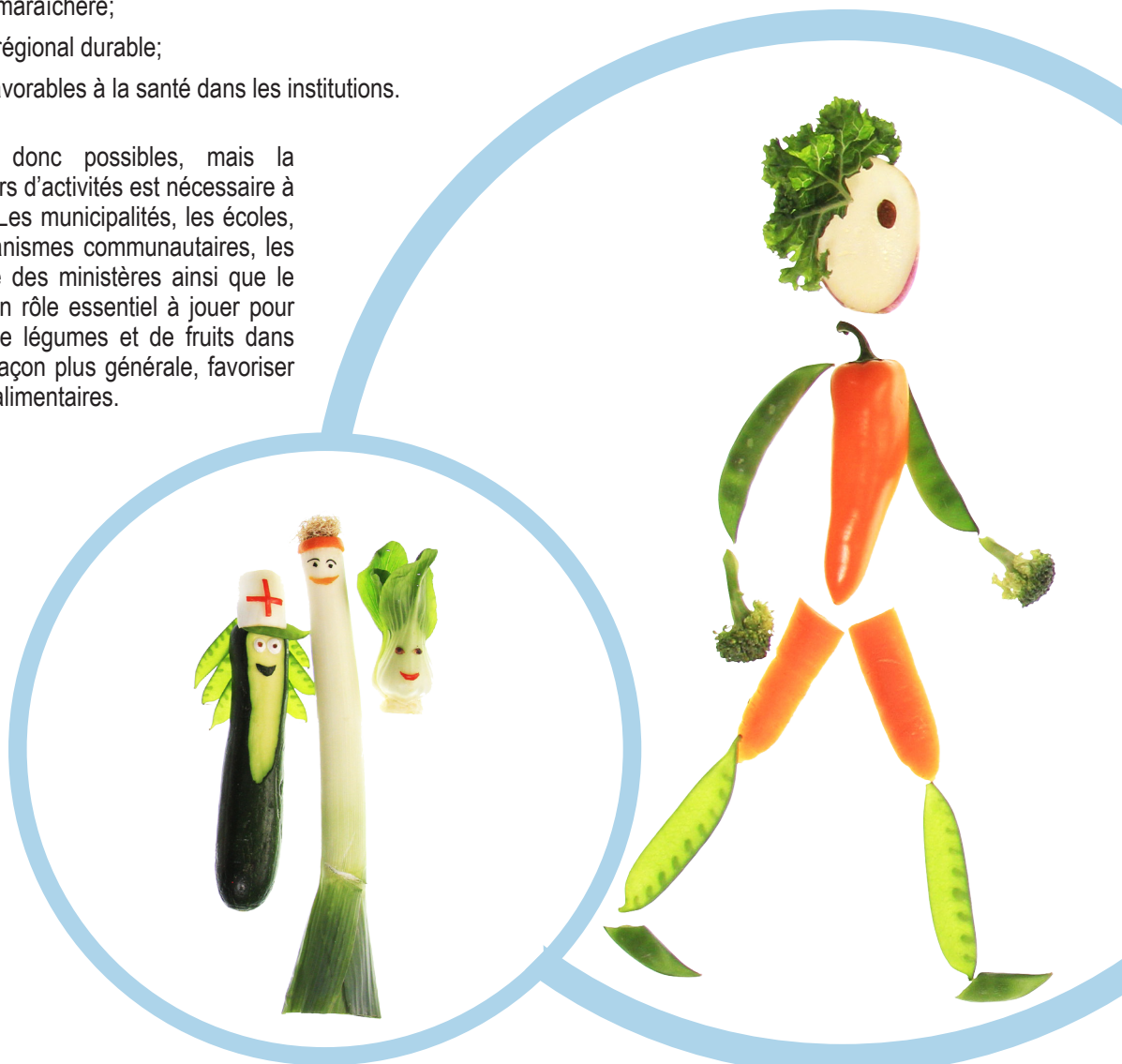
Au-delà des caractéristiques individuelles, les choix personnels des individus sont aussi largement influencés par l'environnement dans lequel ils évoluent. Il peut s'agir de l'environnement physique, social ou socioculturel, mais aussi politique ou économique. Dans ce contexte, il est reconnu « qu'une combinaison d'approches, à la fois individuelles et environnementales, contribue de façon significative à renforcer la capacité des personnes à agir sur leur santé » (ministère de la Santé et des Services sociaux, 2015 : 43).

Il serait donc réducteur de ne considérer que les caractéristiques des individus pour planifier des actions visant à accroître la consommation de légumes et de fruits. En complémentarité des actions de promotion et de prévention qui visent spécifiquement les individus, il est aussi primordial d'intervenir directement sur les environnements de façon à les rendre sains et sécuritaires. De cette manière, les choix favorables à la santé deviendront plus faciles et accessibles pour tous.

Dans le cas des légumes et des fruits, il peut s'agir notamment de poursuivre les efforts pour encourager la persévérance scolaire, d'augmenter les connaissances et les compétences en matière de saine alimentation, d'améliorer l'accès physique et économique à ces aliments pour tous, de revoir les politiques alimentaires ou de repenser l'offre alimentaire régionale. Des environnements qui facilitent les choix alimentaires sains peuvent ainsi prendre plusieurs formes, par exemple :

- des aménagements comestibles dans les municipalités, les services de garde éducatifs à l'enfance ou les entreprises privées;
- des jardins collectifs, communautaires ou éducatifs;
- des marchés publics;
- des comptoirs mobiles ou solidaires qui desservent les déserts alimentaires;
- des épiceries communautaires;
- un aménagement du territoire qui favorise l'agriculture urbaine;
- du soutien pour l'agriculture maraîchère;
- un système agroalimentaire régional durable;
- des politiques alimentaires favorables à la santé dans les institutions.

Plusieurs interventions sont donc possibles, mais la collaboration de tous les secteurs d'activités est nécessaire à la réussite de ce défi collectif. Les municipalités, les écoles, les services de garde, les organismes communautaires, les entreprises privées, la majorité des ministères ainsi que le réseau de la santé, tous ont un rôle essentiel à jouer pour augmenter la consommation de légumes et de fruits dans la population régionale, et de façon plus générale, favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires.



Annexe 1 - La méthodologie

Les données sur lesquelles repose ce portrait sont tirées de l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2012*², une vaste enquête téléphonique réalisée du 1er mars au 21 mai 2012 par l'Institut de la statistique du Québec à partir d'un questionnaire développé par l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Le questionnaire compte 125 questions et couvre diverses thématiques relatives à la santé de la population. Chaque entrevue a duré en moyenne 19 minutes.

La population visée par l'enquête est composée de l'ensemble des personnes de 18 ans et plus couvertes par le régime d'assurance maladie du Québec vivant dans un ménage non institutionnel. Cela veut donc dire que les personnes vivant dans un ménage collectif institutionnel sont exclues de l'enquête. Il s'agit par exemple des personnes vivant en CHSLD, en centre de détention ou en centre de réadaptation. Les adultes vivant dans des ménages collectifs non institutionnels, tels que les résidences pour aînés, font toutefois partie de la population visée. Il est à noter que les résidents de la communauté autochtone de Mashteuiatsh sont également exclus de l'enquête.

L'échantillon a été constitué aléatoirement à partir du *Fichier d'inscription des personnes assurées* (FIPA) de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il a été stratifié en fonction du réseau local de services, du sexe et du groupe d'âges pour s'assurer de la représentativité de chacun de ces groupes. Au total, 4 029 personnes ont répondu à l'enquête, soit en moyenne 670 personnes par territoire de RLS, ce qui correspond à un taux de réponse pondéré de 65 %. Les données sont représentatives de la population de 18 ans et plus du Saguenay–Lac-Saint-Jean et de chacun des six RLS. On peut s'attendre à une bonne précision des estimations, c'est-à-dire à un coefficient de variation d'au plus 15 %, pour une proportion supérieure ou égale à 7 % à l'échelle des RLS et à 1,5 % pour l'ensemble de la région.

L'enquête comprenait quelques questions sur l'alimentation, dont deux spécifiquement sur le nombre de portions de légumes et de fruits consommées. Les réponses obtenues à ces deux questions ont été additionnées pour obtenir le nombre quotidien de portions de légumes et de fruits habituellement consommées par les adultes de la région :

Dans une journée habituelle, environ combien de portions de fruits mangez-vous? Une portion tient généralement dans la main (une pomme, une orange, une grappe de raisins).

Dans une journée habituelle, environ combien de portions de légumes prenez-vous, à l'exclusion des frites? Une portion tient généralement dans la main.

Consignes à l'intervieweur : 1) une portion équivaut à 4 onces, 125 ml ou ½ tasse (pas le nombre de fruits, mais de portions); 2) inclus les jus, jus de légumes, compote, fruits séchés.

En outre, cinq autres questions s'intéressaient aux raisons pour lesquelles les adultes de la région ne consommaient pas davantage de fruits et de légumes, indépendamment de leur consommation au moment de l'enquête. Les personnes interrogées devaient ainsi répondre par oui ou non à chacune des questions suivantes :

Quelle que soit votre consommation actuelle de fruits et de légumes, est-ce que l'une des raisons suivantes vous empêche d'en manger davantage...

- le manque de temps pour les préparer et les cuisiner?
- le prix?
- le manque d'idées pour les cuisiner?
- le goût ou la texture?
- la disponibilité dans les commerces à proximité de chez vous?

Pour le suivi temporel de la consommation de légumes et de fruits, les données de 2012 concernant le nombre de portions autodéclaré ont été comparées à celles obtenues lors de l'*Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2007*. Cette enquête a été réalisée par la firme SOM du 8 février au 2 avril 2007 et comptait 4 941 adultes sélectionnés aléatoirement parmi l'ensemble des ménages privés de la région³.

2. Pour plus d'informations sur les enquêtes régionales de santé, vous pouvez consulter le site Web du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean dans la section Documentation/Enquête de santé : <http://santesaglac.com/>.

3. Le rapport de l'Enquête de santé du Saguenay–Lac-Saint-Jean 2007 est disponible sur le site Web du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean dans la section Documentation/Enquête de santé : <http://santesaglac.com/>.

L'analyse des données

Les données d'enquête sont des estimations obtenues à partir d'un échantillon. Lorsqu'on infère ces données à l'ensemble de la population, on ne peut pas parler de valeurs exactes. Il faut donc en évaluer la précision avant de procéder à l'analyse. Le coefficient de variation est l'une des mesures qui permet d'estimer la précision de l'estimation. Plus le coefficient de variation est faible, plus l'estimation obtenue à partir des données de l'enquête est précise. Le coefficient de variation s'exprime en pourcentage (%). On considère généralement qu'un coefficient de variation égal ou inférieur à 15 % représente une bonne précision. C'est le cas pour l'ensemble des estimations dans ce rapport qui présentait un coefficient de variation de 15 % ou moins.

En outre, comme les données d'enquête sont obtenues à partir d'un échantillon d'individus, elles ne représentent pas la valeur exacte qu'on obtiendrait si l'on avait interrogé l'ensemble de la population. Par conséquent, lorsqu'on constate des écarts entre deux proportions, seul un test statistique peut déterminer si cette différence est significative sur le plan statistique ou simplement due au hasard. Dans ce portrait, plusieurs tests ont été utilisés pour confirmer des écarts.

Pour comparer des proportions, les intervalles de confiance ont été utilisés. Les intervalles de confiance représentent la probabilité que la proportion observée dans l'échantillon se situe, dans la population, entre les limites inférieure et supérieure de cet intervalle à un seuil déterminé d'incertitude, dans ce cas-ci 5 %. Lorsque ces intervalles se chevauchent, on dit que la différence n'est pas significative sur le plan statistique. En effet, si les deux proportions comparées sont différentes dans l'échantillon, l'analyse des intervalles de confiance oblige parfois à conclure, avec 5 % de risque de se tromper en l'affirmant, qu'il n'y a pas de différence entre ces proportions dans la population.

Parce que les moyennes sont aussi des estimations, elles ont été comparées en utilisant un Test T lorsque la variable de croisement comprenait deux catégories et un test non paramétrique de Kruskal-Wallis lorsque la variable de croisement comptait plus de deux catégories.

Enfin, pour déterminer les facteurs qui sont associés à une faible consommation de légumes et de fruits, une analyse de régression logistique a été utilisée, cette technique est expliquée plus en détail dans le document.

Bibliographie

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN (2012). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011 - Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Faits saillants*, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 2 p.

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN (2013). *Enquête de santé du Saguenay-Lac-Saint-Jean 2012 – Rapport sommaire*, Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 131 p. et annexes.

AZAGBA, S., et M. F. SHARAF (2011). "Disparities in the Frequency of Fruit and Vegetable Consumption by Socio-demographic and Lifestyle Characteristics in Canada", *Nutrition Journal*, vol. 10 : 118.

BAKER, A. H., et J. WARDLE (2003). "Sex Differences in Fruit and Vegetable Intake in Older Adults", *Appetite*, 40 : 269-275.

DEHGHAN, M., et autres (2011). "Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Among Adults", *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24 : 128-134.

HOSMER, D.W., et S. LEMESHOW (2000). *Applied Logistic Regression*, 2e édition, New York, John Wiley and Sons Inc.

KAMPHUIS, C. B., et autres (2006). "Environmental Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Adults: a Systematic Review", *British Journal of Nutrition*, 96, 620-635.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2015). *Programme national de santé publique 2015-2025 – Pour améliorer la santé de la population*, Direction des communications, ministère de la Santé et des Services sociaux, 85 p.

PÉREZ, C. E. (2002). « Consommation de fruits et de légumes », *Rapports sur la santé*, Statistique Canada, 13 (3) : 25-34.

SANTÉ CANADA (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Santé Canada, 6 p.

TARASUK, V., S. FITZPATRICK et H. WARD (2010). "Nutrition Inequities in Canada", *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 35, 172-179.

WESTENHOEFER J. (2005). "Age and Gender Dependent Profile of Food Choice", *Diet Diversification and Health Promotion*, 57 : 44-51.

WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer : a Global Perspective*, AIRC, 537 p.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean**

Québec 