

www.stat.gouv.qc.ca

Institut de la statistique du Québec

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Enquête sociale et de santé  
auprès des enfants et des  
adolescents québécois

**Volet nutrition**



Québec 

Pour tout renseignement concernant l'ISQ et les données statistiques qui y sont disponibles, s'adresser à :

**Institut de la statistique du Québec**

**200, chemin Sainte-Foy**

**Québec (Québec)**

**G1R 5T4**

**Téléphone : (418) 691-2401**

**ou**

**Téléphone : 1 800 463-4090**

**(aucuns frais d'appel au Canada et aux États-Unis)**

**Site Web : <http://www.stat.gouv.qc.ca>**

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Deuxième trimestre 2004

ISBN 2-551-22534-5

© Gouvernement du Québec

Toute reproduction est interdite  
sans l'autorisation expresse  
de l'Institut de la statistique du Québec.

**Juin 2004**

# Avant-propos

---

La publication, en juin 2002, des résultats du volet sociosanitaire d'une vaste enquête effectuée auprès des enfants et des adolescents québécois avait soulevé beaucoup d'intérêt parmi les intervenants des milieux de la santé et de l'éducation. Pour compléter l'information, voici les résultats du volet nutritionnel. Effectué dans les mêmes écoles, il faisait appel à d'autres jeunes âgés de 6 à 16 ans.

L'utilité de recueillir des données sur l'alimentation des jeunes québécois s'est imposée aux décideurs dès le milieu des années 1990. En effet, les dernières décennies ont été marquées par une augmentation régulière et inquiétante des taux d'embonpoint et d'obésité en Amérique du Nord. La prévalence des maladies cardiovasculaires est également devenue l'ennemi à abattre pour les intervenants en santé publique. Il est largement admis que des problèmes de surplus de poids chez les enfants augmentent considérablement le risque d'obésité et de morbidité à l'âge adulte. Il faut donc intervenir tôt dans la vie des enfants pour tenter de prévenir ce fléau. Pour ce faire, il faut agir sur les facteurs responsables du déséquilibre nutritionnel entraîné par la réduction de l'activité physique au profit d'activités plus sédentaires comme la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo d'une part et de mauvaises habitudes alimentaires d'autre part.

Afin de mieux cibler les interventions nutritionnelles et de fournir des données de base, non seulement sur les taux d'embonpoint et d'obésité chez les enfants et les adolescents, mais aussi sur les apports en énergie et en nutriments, les consommations alimentaires et les comportements en matière d'alimentation qui influent sur la qualité de la nutrition, il s'est avéré nécessaire de pallier le manque de données complètes et actualisées sur la nutrition des jeunes. Des renseignements ont également été recueillis sur les caractéristiques des jeunes, de leur milieu familial et du milieu scolaire qu'ils fréquentent afin de mettre les résultats en perspective. Ces résultats

permettront aux décideurs d'évaluer les besoins, de déterminer les priorités, d'orienter les programmes sur l'alimentation des enfants et des adolescents et éventuellement d'effectuer le suivi de la qualité nutritionnelle de leur alimentation.

Les résultats présentés dans les pages qui suivent représentent une partie seulement de l'information disponible. L'Institut de la statistique du Québec encourage et facilite les recherches plus approfondies pouvant être menées à partir des données de l'enquête. Le Centre d'accès aux données de recherche (CADRISQ) permet l'accessibilité à la banque de données aux chercheurs qui en font la demande.

Soulignons que la réalisation du volet nutritionnel de *l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999* n'aurait pas été possible sans la contribution indéfectible du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. La participation de Santé Canada à différentes étapes du projet, surtout en ce qui a trait au traitement et à l'analyse des données, a été particulièrement précieuse étant donné l'expertise dont l'organisme dispose. Le volet nutritionnel constitue d'ailleurs une première au Canada. Le milieu de la santé publique et plusieurs chercheurs universitaires se sont aussi impliqués dans la rédaction et la révision des textes du présent rapport.

Pour terminer, j'aimerais remercier les enfants et les adolescents québécois d'avoir accepté de participer, souvent avec enthousiasme, à cette enquête. Ils ont été près de 2 000 à accepter une entrevue avec une nutritionniste, à la maison ou à l'école, d'être soumis à des mesures physiologiques, de répondre à de nombreuses questions et de décrire dans le détail tout ce qu'ils avaient mangé ou bu au cours des 24 heures qui ont précédé la visite. Aux parents qui ont accepté de donner de leur temps et ont permis à leur jeune de participer de même qu'aux 182 écoles primaires et secondaires qui ont ouvert leurs

portes et facilité le travail des équipes de collecte, je veux exprimer ma reconnaissance. Soyez assurés de notre engagement à respecter la confidentialité des renseignements recueillis et à les utiliser pour le mieux-être de nos enfants.

Toutes les publications de l'Institut de la statistique du Québec sont réalisées dans l'esprit des valeurs de gestion de l'organisme, dont la première énonce que « l'objectivité, la neutralité politique, l'impartialité, l'intégrité et le respect de la confidentialité des renseignements détenus constituent des valeurs fondamentales ».

Yvon Fortin  
Directeur général,  
Institut de la statistique du Québec

**Cette publication a été réalisée sous la direction de :**

Claudette Lavallée, Direction Santé Québec, ISQ

**Assistée des membres du comité aviseur :**

Paul Berthiaume, Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales, ISQ

Lise Bertrand, Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Estelle Mongeau, professeur émérite, Université de Montréal

Michèle Houde Nadeau, Département de nutrition, Université de Montréal

Simona Stan, Direction Santé Québec, ISQ

Michel Vigneault, Division des statistiques et épidémiologie, Santé Canada

**Les collaborateurs sur le plan statistique et méthodologique ont été :**

Nathalie Audet, Direction Santé Québec, ISQ

Brigitte Beauvais, Direction Santé Québec, ISQ

Robert Courtemanche, Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales, ISQ

Lyne Des Groseilliers, Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales, ISQ

Gaétane Dubé, Direction Santé Québec, ISQ

Marie-Ève Tremblay, Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales, ISQ

**Avec l'assistance technique de :**

France Lozeau et Andrée Roy, Direction Santé Québec, ISQ, à la mise en page

Nicole Descroisselles, Direction de l'édition et des communications, ISQ, à la révision linguistique

**Enquête coordonnée par :**

Claudette Lavallée, Direction Santé Québec, ISQ

Jacinthe Aubin, Direction Santé Québec, ISQ

**Direction de Santé Québec :**

Daniel Tremblay

**Le volet nutritionnel de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999 a été subventionné par :**

le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS)

Santé Canada

la compagnie Kellogg Canada inc.

**Pour tout renseignement concernant le contenu de cette publication :**

Direction Santé Québec  
Institut de la statistique du Québec  
1200, avenue McGill College  
Montréal (Québec) H3B 4J8  
Téléphone : (514) 873-4749  
Télécopieur : (514) 864-9919

ou

Téléphone : 1 877 677-2087  
(aucuns frais d'appel au Canada et aux États-Unis)

Site Web : [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)

**Citation suggérée pour le rapport :**

LAVALLÉE, C. (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 166 p.

**Citation suggérée pour un chapitre :**

BERTRAND, L. (2004). « Consommations alimentaires » dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 5, p. 89-102.

**Avertissements :**

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

À moins d'une mention explicite, toutes les différences présentées dans le présent rapport sont statistiquement significatives à un niveau de confiance de 95 %.

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

Tous les résultats apparaissant dans ce rapport ont été pondérés à moins d'un avis contraire expressément mentionné dans le texte.

**Signes conventionnels :**

... N'ayant pas lieu de figurer  
Pe '000 Population estimée en milliers

# Remerciements

---

Le volet nutritionnel de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999* s'est avéré une entreprise d'envergure qui a exigé de tous ses participants et collaborateurs une expertise et une patience à toute épreuve. Nous tenons à les remercier chaleureusement toutes et tous en espérant n'oublier personne.

Nous exprimons tout d'abord notre gratitude à nos bailleurs de fonds qui ont permis la réalisation de ce volet de l'enquête et la production du présent rapport, principalement le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et Santé Canada. La participation financière de la compagnie *Kellogg Canada inc.* à ce volet de l'enquête a été également appréciée. Le prétest a été réalisé grâce à la contribution financière du Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) de Santé Canada en collaboration avec la province de Québec.

Nous remercions chaleureusement Suzanne Bélanger qui a organisé et mené à bien le prétest avec bonne humeur et compétence. Soulignons aussi la participation de la regrettée Janne Lavallière de la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, de Michèle Violette et de Martin Garneau du ministère de l'Éducation à l'élaboration du plan de communication et aux activités qui en ont découlé.

La responsabilité de la collecte a été confiée au groupe *Léger & Léger, recherche et stratégie marketing* à la suite d'un appel d'offres. Denis Fagnan assisté de Johanne Théroux ont géré cette vaste entreprise qui les a menés aux quatre coins du Québec. Nous remercions les chefs d'équipes régionales et les nutritionnistes pour l'enthousiasme et la débrouillardise dont ils ont fait preuve au cours de l'hiver 1999.

Nous avons également apprécié la patience et le dévouement de la direction et du personnel des écoles participantes. La bonne volonté des parents et particulièrement celle des enfants et des adolescents nous ont beaucoup touchés.

La formation des nutritionnistes a donné le coup d'envoi à la collecte des données. Maryse Paquette, nutritionniste, Danielle Brûlé, Rachel Goodwin et Isabelle Massarelli de Santé Canada, Lise Bertrand de la Direction de la santé publique de Montréal-Centre et Marielle Ledoux de l'Université de Montréal ont partagé leur expertise à cette occasion et toutes les participantes l'ont apprécié.

Soulignons la compétence et l'efficacité de l'équipe de la Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales dont la collaboration remonte aux premières hypothèses de travail en 1995. Remercions en particulier Paul Berthiaume dont nous avons apprécié la présence constante malgré les distances. Lyne Des Groseilliers, Robert Courtemanche et Marie-Ève Tremblay, encadrés par Louise Bourque, ont aussi apporté leur contribution.

Le rôle du comité aviseur d'une enquête comme celle-ci est inestimable. La compétence, la connaissance du milieu et le dévouement des personnes suivantes sont à souligner :

- Lise Bertrand, Direction de la santé publique de Montréal-Centre;
- Beth Junkins, Bureau des statistiques biologiques et des applications informatiques, Santé Canada;
- Estelle Mongeau, professeur émérite, Université de Montréal;
- Michèle Houde Nadeau, Département de nutrition, Université de Montréal;
- Simona Stan, Direction Santé Québec, ISQ;
- Michel Vigneault, Division des statistiques et épidémiologie, Santé Canada.

La Direction Santé Québec a fait appel à des experts du milieu de la nutrition pour élaborer des plans d'analyse, analyser les résultats et rédiger les différents chapitres. Nous leur exprimons toute notre reconnaissance pour la somme de travail et la patience dont ils ont fait preuve tout au long du processus itératif qui a mené à la production du présent rapport. Leur nom ainsi que l'organisme

auquel ils étaient rattachés lors de leur collaboration est présenté en tête de chapitre. Un sincère merci aux lecteurs externes dont les commentaires sont venus enrichir les contenus et soigner la présentation des différents chapitres.

La réalisation du volet nutritionnel de cette enquête et la production du rapport n'auraient pas été possibles sans la collaboration et le soutien de toute l'équipe de la Direction Santé Québec qui a par ailleurs connu des changements de structure et de personnel au cours de ces années. Soulignons l'importante contribution de son directeur Daniel Tremblay à toutes les étapes du projet, de Jocelyne Camirand à la construction des questionnaires, Jacinthe Aubin à la coordination de l'enquête et à la révision de certains textes et Hélène Desrosiers à la lecture d'un chapitre. Nous aimerions aussi signaler le rôle important qu'a assumé Maryse Paquette pour l'encadrement des nutritionnistes au cours de la collecte. Nous sommes également reconnaissants à Nathalie Audet, Brigitte Beauvais et Gaétane Dubé, responsables du traitement des données, France Lozeau pour l'édition des textes, Nicole Descroisselles pour la révision linguistique, Lise Ménard-Godin pour la recherche documentaire, France Lacoursière et Jean-Guy Cloutier pour les aspects administratifs.

Parmi les collaborateurs externes, James Lawler a fait la traduction des questions et Mireille Paradis a assuré la mise en page des questionnaires; nous les remercions de leur excellent travail.



Claudette Lavallée  
Coordonnatrice de l'enquête

# Table des matières

---

<b>Introduction .....</b>	<b>17</b>
---------------------------	-----------

## **Chapitre 1 ♦ Méthodes**

Introduction.....	19
1.1 Procédures d'enquête .....	19
1.1.1 Plan de sondage .....	19
1.1.2 Taille et répartition de l'échantillon.....	21
1.1.3. Plan de communication .....	23
1.1.4 Instruments utilisés .....	23
1.1.5 Collecte des données .....	24
1.1.6 Taux de réponse .....	26
1.2 Saisie et traitement des données .....	27
1.2.1 Vérification et validation des instruments.....	27
1.2.2 Validation et saisie des rappels de 24 heures .....	28
1.2.3 Pondération .....	29
1.2.4 Méthodes d'analyse et présentation des résultats .....	30
1.3 Portée et limites des résultats.....	32
Bibliographie .....	32

## **Chapitre 2 ♦ Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans**

Introduction.....	35
2.1 Aspects méthodologiques .....	35
2.2 Description sociodémographique des enfants et des adolescents .....	35
2.2.1 Caractéristiques démographiques et socioculturelles .....	35
2.2.2 Emploi rémunéré des adolescents.....	37
2.3 Milieu familial et modes de garde.....	37
2.3.1 Composition du milieu familial.....	38
2.3.2 Caractéristiques socioéconomiques et insécurité alimentaire.....	39
2.3.3 Recours aux services de garde .....	41
2.4 Milieu scolaire et portrait des jeunes à l'école.....	42
2.4.1 Description du milieu scolaire .....	42
2.4.2 Cheminement scolaire des enfants et des adolescents .....	43
2.5 Habitudes de vie .....	45
2.5.1 Usage de la cigarette .....	46
2.5.2 Consommation d'alcool chez les adolescents.....	47
2.5.3 Perception du niveau d'activité physique .....	48
2.6 État de santé .....	49
2.6.1 Poids corporel .....	49
2.6.2 Perception de l'état de santé.....	51
2.6.3 Nombre et nature des problèmes de santé chroniques .....	52
2.6.4 Estime de soi.....	54
Conclusion.....	55
Bibliographie .....	56

### Chapitre 3 ♦ Apports en énergie et en macronutriments

Introduction.....	63
Aspects méthodologiques .....	63
3.1.1 Valeurs de comparaison.....	63
3.1.2 Formules utilisées pour calculer les ANR en énergie et en protéines .....	64
3.2 Apports en énergie.....	64
3.2.1 Distribution des apports en énergie.....	64
3.2.2 Comparaison de la consommation d'énergie aux besoins moyens estimés (BME) .....	65
3.2.3 Proportions d'énergie provenant de ses diverses sources : protéines, lipides, glucides et alcool .....	65
3.2.4 Comparaison des résultats avec ceux d'autres enquêtes.....	66
3.3 Apports en protéines .....	68
3.4 Apports en lipides, en acides gras et en cholestérol .....	68
3.5 Apports en glucides.....	71
3.6 Apports en fibres.....	72
3.7 Relations entre apports nutritionnels et niveau de scolarité de la mère .....	72
Conclusion.....	73
Bibliographie .....	74

### Chapitre 4 ♦ Apports en micronutriments

Introduction.....	75
4.1 Aspects méthodologiques .....	75
4.1.1 Micronutriments étudiés.....	75
4.1.2 Valeurs de comparaison.....	75
4.1.3 Provenance des micronutriments .....	76
4.2 Distribution des apports habituels en vitamines et minéraux selon l'âge et le sexe .....	76
4.3 Comparaison des apports médians avec les Apports nutritionnels de référence .....	78
4.4 Distribution des apports habituels en calcium, fer, sodium et potassium.....	81
4.5 Usage de suppléments .....	82
4.6 Apports en minéraux et vitamines selon la scolarité du parent féminin .....	85
Conclusion.....	86
Bibliographie .....	87

### Chapitre 5 ♦ Consommations alimentaires

Introduction.....	89
5.1 Consommation alimentaire selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.....	89
5.2 Contribution des aliments aux apports en nutriments.....	93
5.3 Fréquence de consommation de certains groupes d'aliments .....	97
5.3.1 Produits céréaliers .....	98
5.3.2 Légumes et fruits .....	98
5.3.3 Produits laitiers.....	99
5.3.4 Viandes et substituts .....	99
5.3.5 Aliments non nutritifs.....	99
Conclusion.....	100
Bibliographie .....	101

## **Chapitre 6 ♦ Comportements alimentaires**

Introduction.....	109
6.1 Aspects méthodologiques .....	110
6.2 Résultats.....	111
6.2.1 Fréquence du déjeuner.....	111
6.2.2 Consommation d'aliments du restaurant .....	112
6.2.3 Cadre social au souper et choix alimentaires .....	113
Conclusion.....	116
Bibliographie .....	117

## **Chapitre 7 ♦ Conclusion générale ..... 121**

7.1 Synthèse des résultats .....	121
7.1.1 Enfants de 6 à 11 ans.....	121
7.1.2 Adolescents de 12 à 16 ans .....	124
7.2 Éléments de réflexion pour l'action.....	128
Bibliographie.....	129

## **Annexes**

Annexe 1 Liste des lecteurs externes et autres collaborateurs .....	131
Annexe 2 Guide alimentaire canadien .....	133
Annexe 3 Attribution des groupes du GAC aux aliments du FCÉN.....	135
Annexe 4 Instruments de collecte.....	137



# Liste des tableaux et figures

## Tableaux

### Chapitre 1

- 1.1 Répartition de l'échantillon des écoles et des jeunes, volet nutritionnel de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999 .....22
- 1.2 Taux de réponse pondéré et nombre de répondants chez les jeunes selon le groupe d'âge et le sexe .....26
- 1.3 Taux de réponse pondéré et nombre de répondants chez les parents selon le groupe d'âge et le sexe du jeune .....26
- 1.4 Répartition des premiers et deuxièmes rappels alimentaires de 24 heures selon la journée de consommation, Québec, 1999 .....27

### Chapitre 2

- 2.1 Enfants et adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....36
- 2.2 Caractéristiques ethniques et culturelles et appartenance ethnoculturelle de la famille habituelle des enfants et des adolescents selon l'âge, Québec, 1999 .....36
- 2.3 Travail rémunéré des adolescents et nombre d'heures travaillées par semaine selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....37
- 2.4 Type de milieu familial habituel des enfants et des adolescents et nombre d'enfants selon l'âge, Québec, 1999 .....38
- 2.5 Caractéristiques socioéconomiques du milieu familial habituel des enfants et des adolescents selon l'âge, Québec, 1999 .....39
- 2.6 Situation financière du milieu familial habituel des enfants et des adolescents selon l'âge, Québec, 1999 .....40

- 2.7 Présence et ampleur de l'insécurité alimentaire dans le milieu familial habituel des enfants et des adolescents selon l'âge, Québec, 1999 .....40
- 2.8 Principal mode de garde utilisé, enfants de 6 à 11 ans qui se font garder selon l'âge, Québec, 1999 .....41
- 2.9 Enfants de 6 à 11 ans laissés parfois sous leur propre garde et durée de l'autogarde selon l'âge, Québec, 1999 .....41
- 2.10 Type et nombre de services alimentaires dont dispose l'école selon l'âge des enfants et des adolescents, Québec, 1999 .....43
- 2.11 Type de repas offerts gratuitement ou à coût réduit aux enfants et adolescents à l'école selon l'âge, Québec, 1999 .....43
- 2.12 Répartition des enfants et des adolescents selon l'âge et l'année d'étude au moment de l'enquête, Québec, 1999 .....44
- 2.13 Réponses aux énoncés de la confiance en soi à l'école chez les enfants selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....45
- 2.14 Confiance en soi à l'école et résultats en français chez les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....45
- 2.15 Catégorie de fumeurs et nombre de cigarettes fumées habituellement chez les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....46
- 2.16 Consommation d'alcool sur 4 semaines, au cours d'une période de 12 mois et nombre habituel de consommations par occasion sur 12 mois selon le sexe et l'âge des adolescents, Québec, 1999 .....47
- 2.17a Perception des enfants quant à leur niveau d'activité physique par comparaison avec leurs pairs selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....48

2.17b	Perception des adolescents quant à leur niveau d'activité physique par comparaison avec leurs pairs selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	48
2.18	Embonpoint et obésité en fonction des critères internationaux, selon le sexe et l'âge des enfants et des adolescents, Québec, 1999 .....	50
2.19a	Actions concernant le poids chez les enfants selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	51
2.19b	Actions concernant le poids chez les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	51
2.20a	Perception de l'état de santé chez les enfants selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	52
2.20b	Perception de l'état de santé chez les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	52
2.21a	Nombre de problèmes de santé chroniques ou de longue durée chez les enfants selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	52
2.21b	Nombre de problèmes de santé chroniques ou de longue durée chez les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	53
2.22a	Prévalence des problèmes de santé chroniques mentionnés le plus souvent par les parents à propos des enfants selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	53
2.22b	Prévalence des problèmes de santé chroniques mentionnés le plus souvent par les adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	54
2.23	Moyenne à l'échelle d'estime de soi des enfants de 9 à 11 ans et niveau d'estime de soi des adolescents selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	55
C.2.1	Description des catégories de l'indice de revenu relatif, Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999 .....	61
C.2.2	Valeur moyenne et marge d'erreur (M. E.) des poids et tailles corporels, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999. ....	61

C.2.3	Valeur de référence de l'IMC pour déterminer l'embonpoint et l'obésité, selon le sexe et l'âge, parmi les enfants et adolescents québécois de 6 à 16 ans .....	62
-------	--	----

### Chapitre 3

3.1	Apports médians en énergie, poids et taille médians et comparaison avec les besoins moyens estimés pour divers niveaux d'activité, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	65
3.2	Proportions de l'apport en énergie provenant des protéines, des lipides, des glucides et de l'alcool, selon le sexe et l'âge et étendue des valeurs acceptables, Québec, 1999 .....	66
3.3	Comparaison entre les apports énergétiques moyens des enfants et des adolescents québécois en 1999 et ceux d'enfants montréalais observés de 1967 à 1976 .....	67
3.4	Comparaison des apports médians en protéines avec les apports nutritionnels recommandés (ANR), selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	68
3.5	Distribution des enfants et des adolescents selon les proportions de kilocalories provenant des protéines, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	68
3.6	Apports médians en lipides totaux, acides gras saturés (AGS), acides gras monoinsaturés (AGMI), acides gras polyinsaturés (AGPI), acide linoléique, acide linoléique et en cholestérol, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	69
3.7	Proportions de l'apport en énergie provenant des lipides totaux, des acides gras saturés (AGS), des acides gras monoinsaturés (AGMI) et des acides gras polyinsaturés (AGPI), selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	69
3.8	Distribution des enfants et des adolescents selon les pourcentages de kilocalories provenant de divers composés lipidiques, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	70

3.9	Distribution des enfants et des adolescents quant à leur apport médian en cholestérol (mg/jour), selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	71
3.10	Apports médians en glucides et distribution des enfants et des adolescents quant au pourcentage de kilocalories provenant des glucides, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	71
3.11	Apports médians en fibres alimentaires et distribution des enfants et des adolescents quant à la quantité de fibres alimentaires ingérées, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	72
3.12	Apports médians en macronutriments provenant des aliments, chez les jeunes de 12 à 16 ans, selon le niveau de scolarité du parent féminin, Québec, 1999 .....	73

#### Chapitre 4

4.1	Apports médians en vitamines provenant des aliments, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	77
4.2	Apports médians en minéraux provenant des aliments, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	77
4.3	Apports nutritionnels recommandés en vitamines pour les Canadiens et les Américains selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	78
4.4	Apports nutritionnels recommandés en minéraux pour les Canadiens et les Américains selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	79
4.5	Proportion des jeunes présentant des risques d'apports inadéquats en vitamines et en minéraux dans les aliments seulement, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	80
4.6	Distribution des jeunes en fonction des apports en calcium, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	81
4.7	Valeurs des apports en fer, sodium et potassium aux 25 <sup>e</sup> , 50 <sup>e</sup> et 75 <sup>e</sup> percentiles, selon le sexe et l'âge et comparaison avec les recommandations, Québec, 1999 .....	83

4.8	Utilisation de suppléments vitaminiques et minéraux la veille de l'enquête et au cours du mois ayant précédé l'enquête, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	83
4.9	Utilisation de divers types de suppléments au cours du mois ayant précédé l'enquête, Québec, 1999 .....	84
4.10	Proportion des jeunes de 6 à 16 ans ayant consommé des micronutriments sous forme de suppléments pendant le mois précédant l'enquête et écarts de la consommation médiane entre les groupes d'âge et de sexe, Québec, 1999 .....	84
4.11	Proportion des jeunes présentant des risques d'apports inadéquats en vitamines et en minéraux provenant des aliments et des suppléments (A) ou des aliments seulement (B), selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	85
4.12	Apports médians en minéraux et vitamines provenant des aliments, chez les jeunes de 12-16 ans, selon le sexe et le niveau de scolarité du parent féminin, Québec, 1999 .....	86

#### Chapitre 5

5.1	Nombre médian de portions quotidiennes consommées des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	90
5.2	Proportion de jeunes qui consomment moins que les portions quotidiennes minimales pour chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien ou pour aucun de ces groupes, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	90
5.3	Proportion de jeunes qui, pour une journée donnée, consomment le nombre minimal de portions recommandé pour aucun, un, deux, trois ou quatre groupes d'aliments du guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999 .....	92
C.5.1	Fréquence de consommation de produits céréaliers, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	103

C.5.2	Fréquence de consommation de légumes et de fruits, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	104	C.5.4	Fréquence de consommation de viandes et substituts, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	106
C.5.3	Fréquence de consommation de produits laitiers, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	105	C.5.5	Fréquence de consommation d'aliments non nutritifs, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	107

## Figures

### Chapitre 1

1.1	Stratification de base du plan de sondage.....	21
-----	--	----

### Chapitre 5

5.1	Contribution des groupes d'aliments à l'énergie, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	93
5.2	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en protéines, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	94
5.3	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en lipides, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	94
5.4	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en glucides, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	94
5.5	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en fibres, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	95
5.6	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en fer, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	95
5.7	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en calcium, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	96
5.8	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en vitamine C, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	96
5.9	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en folate, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	96
5.10	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en magnésium, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	97

5.11	Contribution des groupes d'aliments à l'apport en zinc, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999 .....	97
------	---	----

### Chapitre 6

6.1	Fréquence du déjeuner au cours d'une période de 5 jours d'école, selon l'âge, Québec, 1999 .....	111
6.2	Fréquence de consommation de repas au restaurant ou livrés à domicile au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	112
6.3	Fréquence de consommation d'aliments de restauration rapide, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	113
6.4	Fréquence à laquelle les jeunes ont soupé seuls, avec la famille, la gardienne ou les amis, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	114
6.5	Fréquence à laquelle les jeunes regardent la télévision pendant le souper, selon l'âge, Québec, 1999 .....	115
6.6	Fréquence à laquelle les jeunes ont préparé leur souper eux-mêmes, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999 .....	115
6.7	Choix alimentaires lorsque les jeunes préparent leur souper eux-mêmes, selon l'âge, Québec, 1999 .....	116

# Introduction générale

---

L'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999* comporte deux volets. Le volet nutritionnel est présenté dans les pages qui suivent tandis que le volet sociosanitaire a fait l'objet d'un rapport publié en mai 2002 (Aubin et autres). Le rapport du volet nutritionnel vise à combler un besoin d'information exprimé par de nombreux intervenants et planificateurs sur le plan de la santé publique ainsi que dans le milieu universitaire, de même que par les nutritionnistes œuvrant avec les jeunes de différents milieux. Les résultats obtenus pourront fournir des données de base pour mesurer les progrès réalisés dans l'atteinte des objectifs du Programme national de santé publique 2003-2012 (MSSS, 2003) visant à prévenir l'excès de poids et l'obésité tant chez les enfants que chez les adolescents, à augmenter la consommation quotidienne de fruits et légumes et à réduire la prévalence de l'insécurité alimentaire. Les données seront précieuses aussi pour déterminer les priorités d'action en matière de nutrition et élaborer des stratégies correspondant plus étroitement à la réalité des jeunes québécois d'âge scolaire. En conséquence, elles pourront aider les gestionnaires et les intervenants à soutenir la croissance et le développement harmonieux des enfants et des adolescents du Québec.

La consommation alimentaire et nutritionnelle de la population adulte québécoise a fait l'objet de l'*Enquête québécoise sur la nutrition 1990* (Santé Québec et Bertrand, 1995). Dans la conclusion du rapport, l'auteure souligne une consommation insuffisante de plusieurs des produits alimentaires recommandés pour une saine alimentation, notamment les fruits, les légumes et les produits céréaliers à grains entiers. Elle a aussi constaté des apports insuffisants de plusieurs autres éléments nutritifs de même qu'un apport trop élevé en matières grasses. Ces constatations soulèvent la pertinence de documenter l'alimentation des moins de 18 ans car leurs choix alimentaires sont précurseurs de leurs comportements à l'âge adulte. De plus, la qualité nutritive de leur alimentation est un déterminant majeur de leur état de santé à l'âge adulte.

Le volet nutritionnel s'inscrit dans la foulée de l'initiative canadienne en santé du cœur et s'est inspiré du protocole développé par Paradis et ses collaborateurs (1994) proposant une enquête sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires chez les jeunes au Québec. Par ailleurs, Blanchet et autres (1994) constataient qu'il n'existe pas de données récentes sur les apports nutritionnels des jeunes québécois et sur leurs habitudes alimentaires. Les dernières données populationnelles se rapportant aux enfants et aux adolescents remontent en effet à l'enquête Nutrition Canada de 1971 (Santé et Bien-être social Canada, 1975). Les auteurs recommandaient donc la mise en œuvre d'une enquête transversale permettant de tracer leur profil alimentaire. Les résultats de la présente enquête permettront de combler ces besoins.

## Objectifs du volet nutritionnel de l'enquête

L'objectif général du volet nutritionnel de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999* consiste à décrire la consommation et les comportements alimentaires des jeunes québécois de 6 à 16 ans et à déterminer les groupes cibles à privilégier dans les futurs programmes de nutrition. Des objectifs spécifiques visent à décrire :

- les apports en énergie et en macronutriments;
- les apports en micronutriments;
- la consommation alimentaire et la contribution des aliments aux apports nutritionnels;
- les comportements liés à l'alimentation;
- et à analyser ces données en fonction de l'âge, du sexe et de la scolarité de la mère.

## Présentation du rapport

Pour rencontrer ces objectifs, la somme de travail exigée à toutes les étapes de l'enquête a été d'une grande complexité et il a été nécessaire d'avoir recours à des expertises de pointe pour la collecte, le traitement et l'analyse des données

nutritionnelles. La nature même de ces données et leur comparaison avec les apports nutritionnels de référence a également été une source de difficultés et de délais. Le présent rapport est le fruit de ce travail de collaboration. La saisie et le traitement des données ont été effectués par des spécialistes du Bureau des sciences de la nutrition et par ceux du Bureau des statistiques biologiques et des applications informatiques de Santé Canada. Les résultats des analyses ont ensuite été interprétés par des chercheurs du milieu universitaire et de la santé publique québécoise qui ont rédigé les trois chapitres reposant sur les données des rappels alimentaires de 24 heures. La Direction Santé Québec de l'Institut de la statistique du Québec a assuré la coordination et la production du rapport et a participé à la rédaction avec le concours de la Direction de la méthodologie, de la démographie et des enquêtes spéciales. Des experts dans le domaine des données nutritionnelles ont assumé le rôle de lecteur externe pour les différents chapitres.

Le rapport comporte six chapitres dont le premier décrit les méthodes utilisées aux diverses étapes de l'enquête. Un deuxième campe la population visée et en décrit les caractéristiques sociodémographiques, familiales, comportementales et de santé. Les deux chapitres suivants présentent les apports en énergie et en nutriments. Le cinquième aborde les consommations alimentaires, la contribution des aliments à ces apports ainsi que les fréquences de consommation, alors que le sixième présente les comportements des enfants et des adolescents liés à l'alimentation. La conclusion générale constitue une synthèse et une discussion des résultats suivies de pistes de réflexion pour la recherche et l'intervention.

Chacun des chapitres comprend quatre parties. L'introduction présente l'importance du thème chez les jeunes ainsi qu'une revue succincte de la documentation scientifique. Les aspects méthodologiques propres à ce chapitre sont ensuite abordés, décrivant les variables d'analyse ainsi que les limites des données et les taux de réponse s'il y a lieu. Les résultats sont ensuite présentés selon l'âge et le sexe des jeunes et, finalement, la conclusion offre une synthèse et une discussion des principaux constats ainsi que quelques

éléments de réflexion pour la planification des interventions dans le domaine nutritionnel.

Le présent rapport d'enquête se veut synthétique et de ce fait ne couvre pas toutes les possibilités d'analyse que recèle la banque de données. Il vise plutôt à décrire l'essentiel des apports nutritionnels et des consommations alimentaires des jeunes québécois et laisse aux chercheurs le loisir de pousser les analyses plus loin. Les variables décrites au deuxième chapitre suggèrent un éventail des possibilités d'analyses secondaires.

## Bibliographie

- AUBIN, J., C. LAVALLÉE, J. CAMIRAND, N. AUDET et autres (2002). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 520 p.
- BLANCHET, C., C. MORROW et L. THERRIEN (1994). *Document de consultation sur la pertinence d'une enquête sur la nutrition des jeunes Québécois*, Québec, Centre de santé publique de Québec, 10 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2003). *Programme national de santé publique 2003-2012*, Québec, Gouvernement du Québec, 133 p.
- PARADIS, G., J. O'LOUGHLIN, N. KISHCHUK et L. RENAUD (1994). *Enquête sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires chez les jeunes au Québec. Proposition de protocole*, Montréal, Unité de santé publique, Hôpital général de Montréal, 69 p.
- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA (1975). *Enquête Nutrition Canada. Compte rendu de l'étude menée au Québec*, Ottawa, Bureau des sciences de la nutrition, 172 p.
- SANTÉ QUÉBEC, et L. BERTRAND (sous la direction de) (1995). *Les Québécois et les Québécoises mangent-ils mieux? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition 1990*, Montréal, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 297 p. et annexes.