



Les habitudes alimentaires au Canada – *Où en sommes-nous?*

Faits saillants sur la nutrition, Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-1995

Mars 1997

À propos de l'ENSP et de la nutrition

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête longitudinale sur la santé des Canadiens et Canadiennes. Réalisée par Statistique Canada, elle est conçue pour mesurer l'état de santé des Canadiens et pour enrichir la base de connaissances actuelle sur les déterminants de la santé. Dans le cadre de l'ENSP, qui repose sur de l'information sur la santé autodéclarée par les répondants, on interrogera le même groupe de répondants tous les deux ans, pendant une période allant jusqu'à 20 ans.

Un certain nombre des questions que Santé Canada a ajoutées à l'ENSP de 1994-1995 avaient trait à la nutrition. Ces questions étaient axées sur deux messages clés portant sur une saine alimentation (augmenter la consommation de féculents et de fibres et réduire la consommation de matières grasses), ainsi que sur les habitudes alimentaires auto-évaluées, la taille et le poids autodéclarés et les sources d'information sur la nutrition.

Une saine alimentation, comme chacun le sait, contribue activement à la santé. Elle fournit les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et au développement et peut aider à prévenir les problèmes liés à la nutrition, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, l'hypertension, l'ostéoporose, l'anémie, la carie dentaire et certains troubles intestinaux. Une saine alimentation contribue également au bien-être et aide les gens à avoir meilleure mine, à se sentir mieux et à mieux s'acquitter de leurs tâches.

Les *Recommandations sur la nutrition*, les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes* et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, publiés par Santé Canada au début des années 1990, forment la base des messages sur la nutrition reconnus à l'échelle nationale et de toute une gamme d'initiatives liées à la nutrition qui sont mises en oeuvre d'un bout à l'autre du pays. Les *Recommandations alimentaires* sont une adaptation à l'intention des consommateurs d'énoncés scientifiques, les *Recommandations sur la nutrition*. Le *Guide alimentaire cana-*

dien pour manger sainement, basé sur les *Recommandations alimentaires*, donne aux consommateurs plus de détails sur la façon d'adopter de bonnes habitudes alimentaires en choisissant judicieusement chaque jour les aliments qu'on consomme.

Comment les Canadiens et les Canadiennes ont-ils réagi à ces messages sur une saine alimentation depuis qu'ils ont été diffusés pour la première fois? Connaissent-ils les messages clés? Prennent-ils des mesures pour améliorer leur alimentation? Si tel est le cas, quelles mesures prennent-ils?

Pour aider à trouver les réponses à ces questions, Santé Canada a ajouté un questionnaire à l'Enquête nationale sur la santé de la

population (ENSP) de 1994-1995 menée par Statistique Canada. Un échantillon de 13 400 Canadiens et Canadiennes de 12 ans et plus a répondu aux questions de Santé Canada. Les données de l'enquête ont été pondérées avant d'être analysées de manière à représenter près de 24 millions de personnes dans les dix provinces canadiennes. Toutes les données de l'ENSP sont basées sur des réponses *autodéclarées*.

Qu'est-ce qu'une saine alimentation? Cinq messages clés...

- Agrémentez votre alimentation par la *variété*.
- Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
- Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, allez-y avec modération. (*Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*)

«*Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.*»

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Indice de masse corporelle (IMC)

Indice de masse corporelle = poids (kg)/taille (m)². Les catégories d'IMC utilisées dans ce rapport sont les suivantes : insuffisance pondérale (IMC <20,0); poids acceptable (IMC de 20,0 à 24,9); surcharge pondérale possible (IMC de 25,0 à 27,0) et surcharge pondérale (IMC >27,0). Vu que les critères de classification de l'IMC ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux adolescents, ni aux personnes âgées, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent, ces groupes ont été exclus des questions d'enquête se rattachant à l'IMC.

Réduire les matières grasses dans l'alimentation

Dans l'ensemble du pays, les consommateurs semblent connaître le message «optez pour des aliments moins gras». En fait, selon l'ENSP, de nombreuses personnes se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans les aliments qu'elles consomment et prennent des mesures pour changer leurs habitudes alimentaires.

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?

Plus des deux tiers (68 %) des Canadiens de plus de 12 ans disent qu'ils se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans leurs aliments. La mesure dans laquelle ils s'en préoccupent varie en fonction de plusieurs facteurs, dont le sexe, l'âge et le revenu. Par exemple :

- les personnes de 45 à 64 ans ont plus tendance que celles des autres groupes d'âge à faire attention à leur consommation de matières grasses, comme en ont témoigné 77 % d'entre elles. Chez les adultes des autres groupes d'âge, beaucoup ont déclaré se soucier également de cette question; leur proportion varie de 63 % chez les 20-24 ans à 73 % chez les 65 ans et plus. Près de la moitié (46 %) des jeunes de 12 à 19 ans signalent se préoccuper des lipides dans leur alimentation;
- moins de femmes et d'hommes présentant une insuffisance pondérale, c.-à-d. les personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 20 (IMC<20)

(voir le tableau à gauche) d'après la taille et le poids autodéclarés, indiquent se soucier de leur consommation de matières grasses (68 % des femmes et 42 % des hommes) comparativement aux personnes appartenant aux autres catégories d'IMC;

- les personnes présentant une surcharge pondérale (IMC>27) sont celles qui se préoccupent le plus de la quantité de matières grasses dans les aliments (83 % des femmes, 69 % des hommes).

Préoccupation égale action

La plupart des gens (86 %) qui disent se préoccuper de la quantité de matières grasses dans les aliments prennent des mesures pour la réduire. Parmi ces personnes, les femmes (89 %) sont plus nombreuses que les hommes (83 %) à prendre de telles mesures.

Quel que soit leur niveau de revenu ou l'endroit où ils vivent, les Canadiens qui se préoccupent de leur consommation de lipides déclarent apporter des changements dans leurs habitudes alimentaires. Dans le même ordre d'idée, les Canadiens de toutes les catégories pondérales sont unanimes à déclarer prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation.

La proportion de Canadiens prenant des mesures pour réduire leur consommation de matières grasses augmente de façon stable au fur et à mesure qu'ils avancent en âge. Alors que 86 % des personnes de 20 à 24 ans qui se préoccupent de cette question indiquent prendre des mesures pour diminuer l'apport total en matières grasses de leur régime alimentaire, plus de neuf Canadiens sur dix (92 %) de 65 ans et plus signalent prendre des mesures à cet effet.



Les mesures que les gens prennent...

Plus de la moitié de tous les Canadiens qui se soucient de la quantité de lipides dans leur alimentation disent prendre au moins six des mesures suivantes pour la réduire :

Mesures les plus fréquemment mentionnées...

• utiliser moins de beurre, d'huile, de sauce à salade	81 %
• manger moins d'aliments frits à la poêle ou en grande friture	80 %
• manger des viandes, de la volaille et du poisson plus maigres	79 %
• consommer moins de produits laitiers à teneur élevée en matières grasses	71 %
• consommer davantage de produits laitiers à faible teneur en matières grasses	67 %
• consommer moins de grignotines telles que les chips et les tablettes de chocolat	64 %
• opter pour des aliments à plus faible teneur en matières grasses	61 %
• manger des aliments cuits au four, grillés ou cuits au micro-ondes	60 %

Mesures les moins fréquemment mentionnées...

• réduire la consommation de noix et de graines	34 %
• utiliser des substituts de la viande	28 %



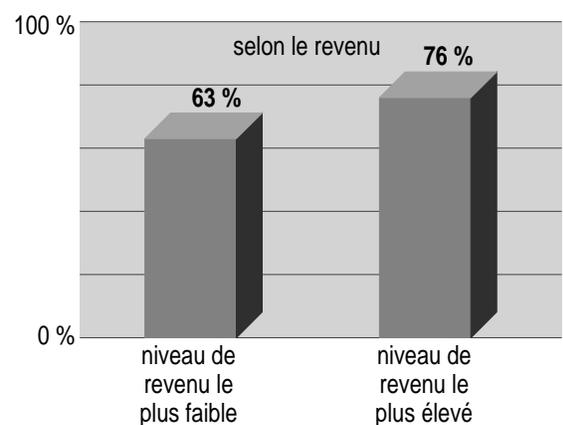
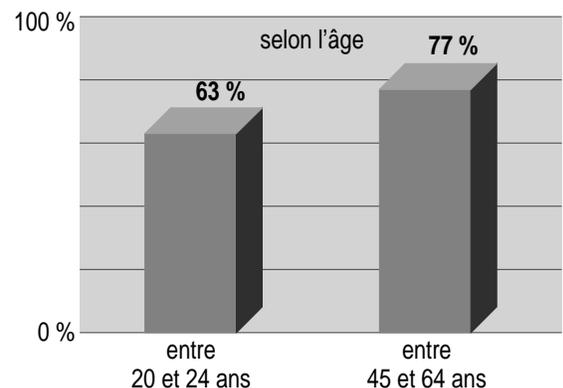
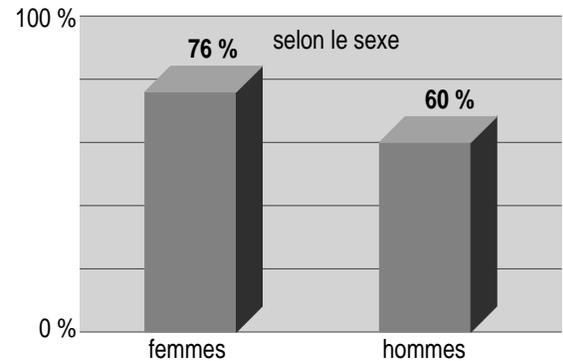
Ce que les gens disent...

De nombreux Canadiens pensent que les aliments à teneur moins élevée en matières grasses :

• sont faciles à trouver	79 %
• sont faciles à apprêter	65 %
• ont un bon goût	57 %

De plus, selon 64 % des répondants, les étiquettes des produits indiquent la teneur en matières grasses. Relativement peu de gens (36 %) pensent que les aliments à faible teneur en matières grasses coûtent cher.

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?



Augmenter l'apport en féculents et en fibres

Donner la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits est une façon pratique pour les Canadiens d'augmenter leur apport en glucides (féculents) et en fibres. D'après les résultats de l'ENSP, nombreux sont les Canadiens qui ont entendu le message leur recommandant de consommer davantage de ces aliments et qui donnent suite à cette recommandation.

Qui se préoccupe de sa consommation de féculents et de fibres?

Près de la moitié (44 %) des Canadiens disent qu'ils se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres.

Plus précisément :

- plus de la moitié des Canadiens de 65 ans et plus se soucient de consommer suffisamment de féculents et de fibres (55 %) – comparativement à 36 % seulement des personnes de 20 à 24 ans;
- les groupes d'âge plus jeunes semblent accorder moins d'attention à cette question – 25 % des jeunes de

12 à 19 ans indiquent qu'ils se soucient de l'apport en féculents et en fibres.

Mesures prises concernant la consommation de féculents et de fibres

Trois Canadiens sur cinq (60 %) disant se soucier de la quantité de féculents et de fibres qu'ils consomment prennent des mesures à ce sujet. Dans ce groupe :

- 64 % des personnes se situant dans la catégorie de revenu élevé prennent des mesures pour accroître leur apport en féculents et en fibres, comparativement à 54 % dans la catégorie de faible revenu;
- plus de femmes (64 %) que d'hommes (54 %) prennent des mesures pour augmenter leur consommation de féculents et de fibres;
- la proportion des adultes prenant des mesures pour consommer davantage de féculents et de fibres augmente avec l'âge (allant de 59 % chez les 20-24 ans à 62 % chez les 45-64 ans), bien qu'elle diminue légèrement (57 %) chez les personnes de 65 ans et plus;
- parmi tous les groupes d'âge, les adolescents sont ceux qui sont les moins nombreux à augmenter l'apport en féculents et en fibres (40 % d'entre eux prennent des mesures à cet effet).

«Donnez la plus grande part aux produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.»

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Consommer davantage de féculents et de fibres

Les mesures visant à augmenter la consommation de féculents et de fibres les plus fréquemment signalées (parmi les personnes qui se soucient de cette question) sont les suivantes :

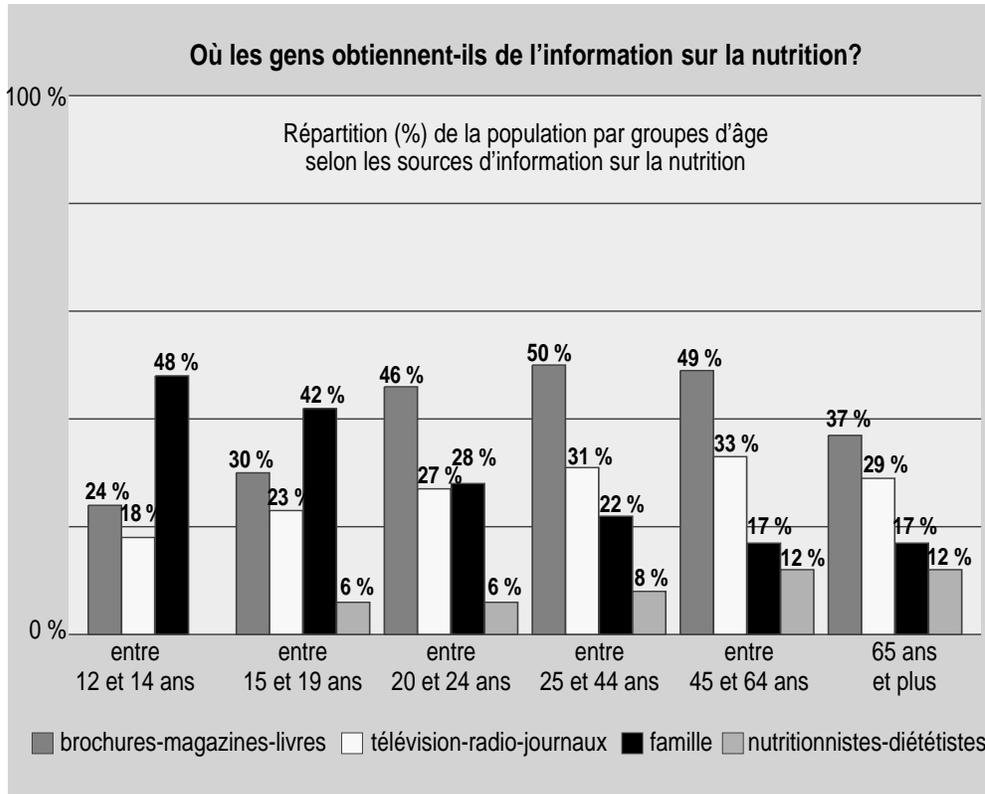
	femmes	hommes
• manger des fruits et des légumes à la plupart des repas	86 %	84 %
• manger des produits céréaliers de grain entier	80 %	78 %
• réduire la consommation de viande	64 %	54 %
• choisir des aliments à teneur élevée en fibres	55 %	53 %
• utiliser pour la boulangerie et la pâtisserie des farines de blé entier et du son	45 %	37 %
• utiliser des substituts de la viande	35 %	31 %



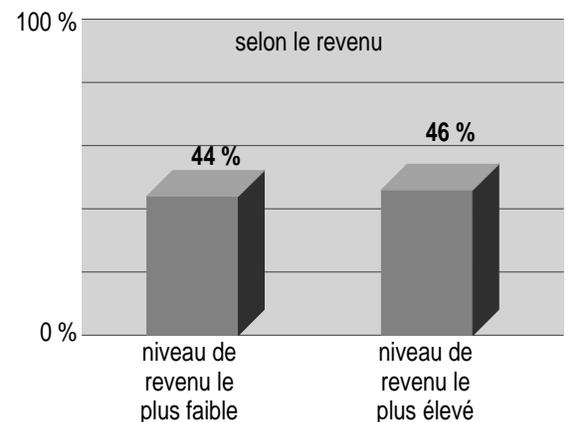
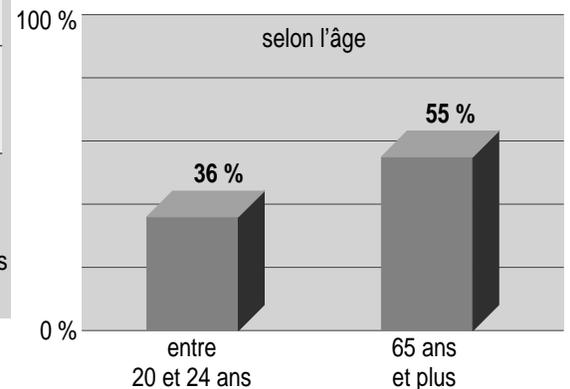
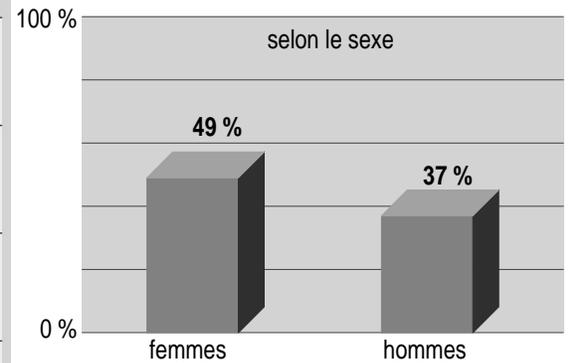
Où les gens obtiennent-ils de l'information sur la nutrition?

Selon les résultats de l'ENSP de 1994-1995, bon nombre de Canadiens sont au courant des messages

véhiculés au sujet d'une saine alimentation. Mais où obtiennent-ils leur information?



Qui se préoccupe de sa consommation de féculents et de fibres?



Les Canadiens et leur poids

La taille et le poids autodéclarés dans le cadre de l'ENSP ont servi à calculer l'indice de masse corporelle (IMC). De façon générale, on considère que l'IMC est une façon simple et assez juste d'évaluer le poids corporel du point de vue des risques potentiels pour la santé. (Voir la description des catégories d'IMC donnée au tableau de la page 2.)

20 à 24 ans présentent une surcharge pondérale, comparativement à 35 % de celles qui ont entre 55 et 64 ans.

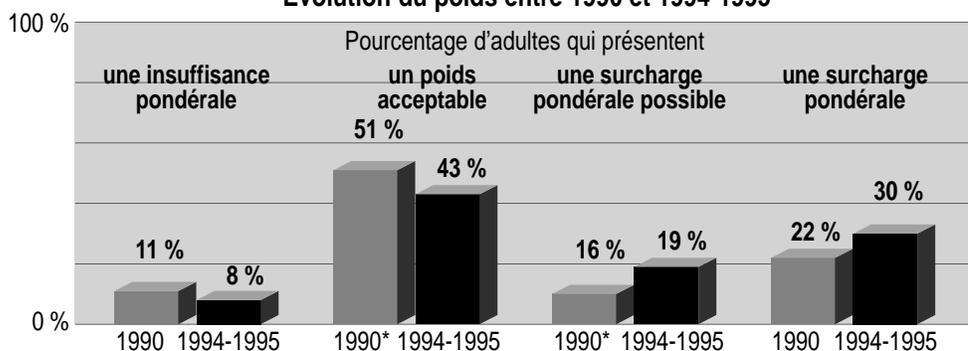
En revanche, la proportion de Canadiens, en particulier de femmes, présentant une insuffisance pondérale a diminué par rapport à 1990. En 1990, le taux de femmes se classant dans cette catégorie était de 18 %; en 1994-1995, ce taux était tombé à 12 %.

Qui essaie de perdre du poids?

En 1994-1995, deux femmes sur cinq (40 %) et près d'un homme sur quatre (23 %) essayaient de perdre du poids. Les Canadiens commencent jeunes à vouloir perdre du poids (chez les 12-14 ans, 27 % des filles et 14 % des garçons signalent essayer de perdre du poids). Qui d'autre tente d'en perdre?

- 70 % des femmes et 48 % des hommes qui présentent une surcharge pondérale veulent maigrir;
- de façon générale, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à vouloir perdre du poids, et ce, dans toutes les catégories de poids, y compris 63 % des femmes présentant une surcharge pondérale possible comparativement à 26 % des hommes de cette catégorie;
- même les personnes qui ont un poids acceptable tentent d'en perdre (y compris 37 % des femmes ayant un poids acceptable, comparativement à 8 % seulement des hommes qui font partie de cette catégorie).

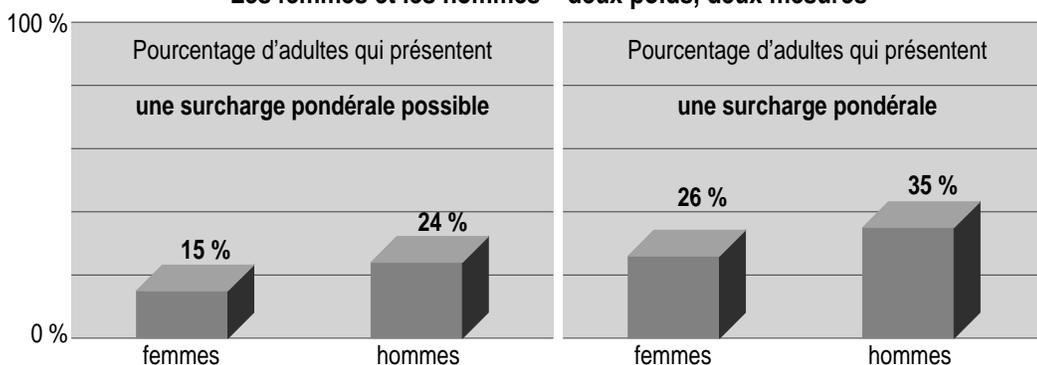
Évolution du poids entre 1990 et 1994-1995



*Les données de 1990 sont tirées du *Rapport technique de l'Enquête promotion de la santé (1990)* de Santé Canada. Selon cette enquête, le poids acceptable se situe entre 20,0 et 25,0, et la surcharge pondérale possible entre 25,1 et 27,0.

Trente pour cent des Canadiens de 20 à 64 ans présentent une surcharge pondérale. Alors que 20 % des hommes âgés de 20 à 24 ans se situent dans la catégorie des personnes ayant une surcharge pondérale, cette proportion passe à 43 % chez les hommes de 55 à 64 ans. La même tendance est observée chez les femmes (seulement 17 % des femmes de

Les femmes et les hommes – deux poids, deux mesures



Les Canadiens et leurs habitudes alimentaires?

Dans le cadre de l'ENSP de 1994-1995, on a demandé aux Canadiens de tous les âges d'évaluer leurs habitudes alimentaires. Près de la moitié d'entre eux (46 %) ont dit que leurs habitudes alimentaires étaient «excellentes» ou «très bonnes». Il semble qu'il y ait un lien entre, d'une part, la façon dont les gens évaluent leurs habitudes alimentaires et, d'autre part, l'âge et le revenu. Par exemple :

- alors que 36 % des jeunes adultes de 20 à 24 ans indiquent avoir d'«excellentes» ou de «très bonnes» habitudes alimentaires, chez les adultes âgés de 65 ans et plus, cette proportion augmente pour passer à 58 %;
- les personnes dans la catégorie de revenu élevé sont moins nombreuses (14 %) à juger que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres» que celles qui se situent dans la catégorie de faible revenu (21 %).

En ce qui concerne la diminution des matières grasses dans l'alimentation et l'augmentation de la consommation de féculents et de fibres, l'enquête révèle ce qui suit :

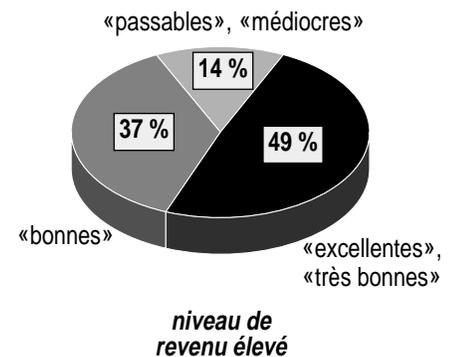
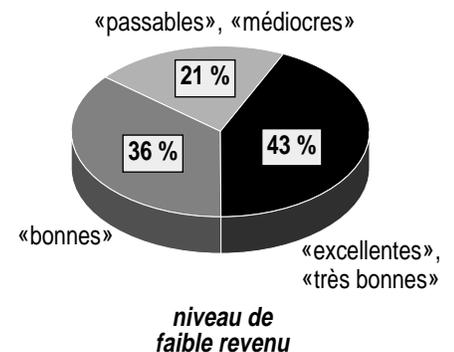
- 72 % des Canadiens qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» se soucient de leur

consommation de matières grasses parmi eux, 90 % prennent des mesures pour consommer moins de matières grasses;

- 59 % des personnes qui jugent que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres» se préoccupent des matières grasses contenues dans les aliments, 77 % d'entre elles prennent des mesures pour réduire leur consommation de matières grasses;
- près de la moitié (48 %) des Canadiens qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» indiquent qu'ils se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres. Par comparaison, un peu plus du tiers (35 %) seulement des personnes qui cotent leurs habitudes alimentaires comme étant «passables» ou «médiocres» se préoccupent de cette question;
- tout comme dans le cas des matières grasses, les personnes qui jugent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» sont plus nombreuses à prendre des mesures pour augmenter leur consommation de féculents et de fibres (62 %, par comparaison à 56 % pour les personnes qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres»).

Revenu et auto-évaluation des habitudes alimentaires

Mes habitudes alimentaires sont...

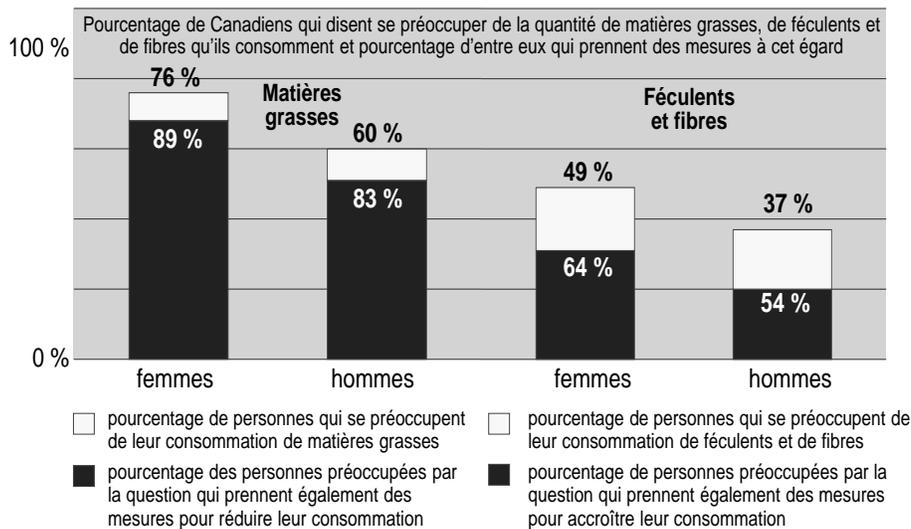


Résumé

En général, les habitudes alimentaires des Canadiens changent dans le sens des recommandations actuelles. Les messages de saine alimentation incitent un grand nombre de consommateurs à prendre des mesures à cet égard.

Les résultats de l'enquête semblent indiquer que le public non seulement comprend les messages transmis, mais qu'il prend aussi des mesures concrètes pour modifier ses comportements et ses habi-

Préoccupation et action – matières grasses, féculents et fibres



tudes en matière d'alimentation. De toute évidence, il faut poursuivre les efforts visant à toucher davantage de Canadiens et Canadiennes. En particulier, il faut diffuser sur une plus grande échelle les messages recommandant une augmentation de la consommation de féculents et de fibres dans le cadre d'une saine alimentation. Il est également important de faire des recommandations significatives afin d'aider davantage les consommateurs, en particulier les hommes, à prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation. Enfin, le fait que beaucoup de gens présentent encore un excès pondéral requiert qu'on y porte attention.

Pour plus d'information...

L'analyse effectuée jusqu'à présent n'est qu'un début. Étant donné la taille importante de son échantillon, l'ENSP est une source de données qu'on pourrait étudier plus à fond au moyen de sous-échantillons de la population (par exemple jeunes, femmes, catégories de revenu) ou d'une analyse transversale selon des méthodes qui permettraient de mieux comprendre les consommateurs. On aurait avantage à poursuivre l'analyse et la synthèse des données de l'ENSP. La récente Initiative de démocratisation de données (IDD) a facilité l'accès aux données. Cette initiative permet à toutes les universités et aux centres de promotion de la santé affiliés à une université qui participent à l'IDD d'avoir gratuitement accès au fichier de microdonnées qui contient les questions supplémentaires de l'ENSP de 1994-1995. Pour plus d'information, on peut communiquer avec la bibliothèque de l'université ou avec l'Initiative de démocratisation de données de Statistique Canada au (613) 951-5904. Les autres secteurs intéressés à avoir accès aux données de l'ENSP peuvent communiquer avec Statistique Canada, en appelant au numéro suivant : (613) 951-1653.

Sources

- Santé et Bien-être social Canada. *Recommandations sur la nutrition... Un appel à l'action*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnement et Services Canada, 1991.
- Santé et Bien-être social Canada, Stephens T., Fowler Graham D., rédacteurs. *Enquête promotion de la santé, 1990 : Rapport technique*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnement et Services Canada, 1993.
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnement et Services Canada, 1992.
- Santé Canada. *Report on the 1994-1995 National Population Health Survey: Nutrition Component 1996* (rapport non publié de l'Unité des programmes de nutrition).
- Données d'exploitation spéciales tirées des données sur la nutrition de l'ENSP.

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Also available in English under the title **Canadians and Healthy Eating: how are we doing?**

© Ministère de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997

N° de cat. : H49-107/1997F

ISBN : 0-662-81997-7

