

La consommation de boissons sucrées, diètes et d'eau

La consommation de boissons sucrées

« Le guide alimentaire canadien recommande de faire de l'eau la boisson de choix pour éteindre la soif et pour limiter la consommation de boissons sucrées afin de favoriser une bonne hydratation sans ajouter de calories, de sodium, de sucres ou de gras saturés à l'alimentation (Gouvernement du Canada, 2021, 2020). En effet, les boissons sucrées constituent la principale source de sucres ajoutés dans l'alimentation des Québécois et leur consommation est associée au diabète de type 2, à la carie dentaire et à l'obésité (Basu et al., 2013, Malik et al., 2013; Plamondon et Paquette, 2017). » (Fiche indicateur, Infocentre de santé publique, 2023)

En 2020-2021, **58%** de la population gaspésienne et madelinienne de 15 ans et plus consomme au moins une boisson sucrée par jour.

Dans l'enquête, les boissons sucrées incluses sont : les boissons gazeuses (ex Pepsi, 7up, etc.), à saveur de fruits (ex punch aux fruits, Fruitopia, Slush, etc.), pour sportifs (ex Gatorade), énergisantes (ex Red Bull, Monster, etc.), les cafés ou thés sucrés du commerce (ex café moka, café glacé sucré, etc.), les boissons sucrées à base de lait (ex lait au chocolat), les boissons végétales sucrées (ex boisson de soya au chocolat) et les jus de fruits purs à 100% (ex jus d'orange réfrigéré, jus concentrés congelés, jus de pomme en boîte, etc.). La consommation de boissons diètes est calculée à part et donc non incluse dans cette proportion.

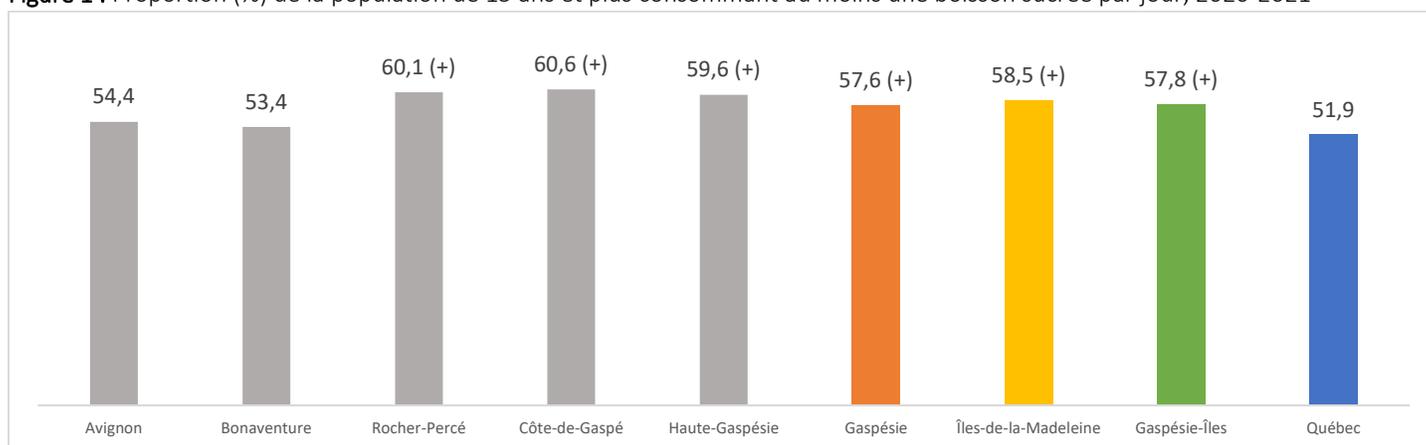
Cet indicateur nous informe sur la fréquence de consommation de boissons sucrées et non sur les quantités consommées.

Comparaison entre la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et le Québec

En Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 58% de la population consomme au moins une boisson sucrée tous les jours, une proportion significativement plus élevée qu'au Québec (52%) (Figure 1). Cette proportion plus élevée de consommateurs et consommatrices quotidiens de boissons sucrées dans la région que la province s'observe autant chez les hommes que chez les femmes, dans tous les groupes d'âge, à l'exception des 65 ans et plus, ainsi que tous les territoires locaux, sauf Avignon et Bonaventure (Tableau 1 et Figure 1).

Pour les boissons sucrées, en contrôlant pour l'âge, les conclusions sont les mêmes, soit une proportion supérieure de personnes consommant au moins une boisson sucrée par jour dans la région qu'au Québec (résultats non illustrés).

Figure 1 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus consommant au moins une boisson sucrée par jour, 2020-2021



MRC de résidence pour Avignon et Bonaventure, RLS pour les autres territoires locaux

Groupes plus nombreux à consommer au moins une boisson sucrée par jour

Comme au Québec, en Gaspésie – îles-de-la-Madeleine, la consommation de boissons sucrées tous les jours varie selon le genre. Dans la région, en 2020-2021, 65% des hommes de 15 ans et plus adoptent cette habitude comparativement à 51% des femmes. La consommation quotidienne de boissons sucrées est statistiquement différente selon le revenu. Les personnes vivant dans des ménages à faible revenu (63%) sont plus nombreuses, en proportion, que celles vivant dans les trois autres catégories de ménages à consommer des boissons sucrées tous les jours. Le niveau d'éducation aussi est associé à la consommation quotidienne de boisson sucrée, cette habitude diminuant avec l'augmentation du niveau de scolarité. Ainsi, la consommation de boissons sucrées tous les jours passe de 63% chez les personnes sans diplôme et celle avec un diplôme d'études secondaires, à 57% chez celles avec un diplôme d'études collégiales et à 44% pour les personnes avec un diplôme d'études universitaires. Enfin, la proportion de personnes consommant des boissons sucrées au moins une fois par jour est associée à la langue parlée à la maison, les personnes parlant français à la maison étant plus nombreuses, en proportion, que les anglophones et les personnes parlant une autre langue à avoir cette habitude (59% contre 48%) (Tableau 1).

Évolution entre 2014-2015 et 2020-2021

Pour cet indicateur, il n'est pas possible de comparer les résultats entre les cycles 2014-2015 et 2020-2021, car la méthodologie a changé.

D'abord, en 2014-2015, les boissons diètes étaient incluses dans les boissons sucrées, alors qu'en 2020-2021, les boissons diètes forment un indicateur distinct des boissons sucrées. Ensuite, les jus de fruits purs à 100% n'étaient pas inclus dans l'édition 2014-2015, alors qu'ils sont inclus en 2020-2021. Pour les cafés et thés sucrés du commerce, en 2014-2015, il n'y avait pas d'attention particulière sur ces produits, ainsi les personnes répondant au questionnaire auraient pu ne pas inclure ces boissons dans leur réponse, alors qu'en 2020-2021, une question spécifique sur ces boissons était posée. Ainsi, plus de boissons sont incluses dans l'indicateur de 2020-2021 par rapport à 2014-2015, ce qui ne permet pas la comparaison entre les deux éditions.

Tableau 1 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus consommant au moins une boisson sucrée par jour, 2020-2021

	Gaspésie - Îles	Québec
Genre†		
Hommes	65,3 (+)	57,4
Femmes	50,5 (+)	46,4
Âge		
15-24 ans	61,5 (+)	50,4
25-44 ans	60,5 (+)	50,8
45-64 ans	58,9 (+)	52,1
65 ans et plus	53,5	53,8
Revenu des ménages†		
Faible revenu ^{a, b, c}	62,9	55,8
Revenu moyen-faible ^a	57,0	54,0
Revenu moyen-élevé ^b	53,7	49,6
Revenu élevé ^c	54,2	46,2
Niveau de scolarité†		
Inférieur au DES ^a	63,1	62,0
Diplôme d'études secondaires (DES) ^b	62,9	57,1
Diplôme d'études collégiales ^{a, b}	56,9	51,6
Diplôme d'études universitaires ^{a, b}	43,7	42,0
Langue parlée le plus souvent à la maison†		
Français	58,7	54,3
Anglais	48,0	34,8
Autre langue		40,5
TOTAL	57,8 (+)	51,9

Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le niveau de scolarité et la langue parlée à la maison.

Dans la région, les catégories « Anglais » et « Autre langue » ont été rassemblées en une seule catégorie.

Fréquence de consommation

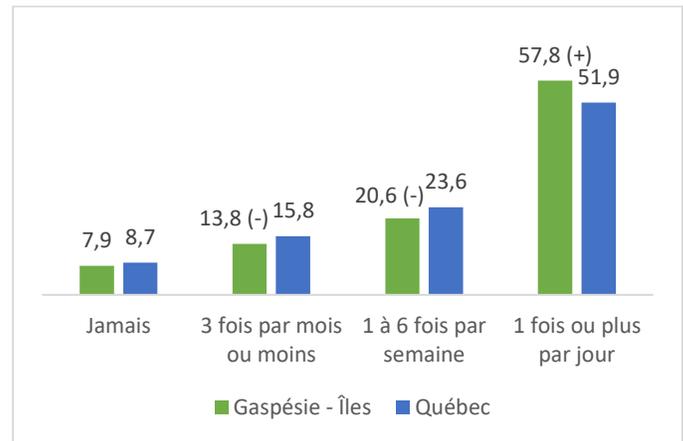
En ce qui concerne la fréquence de consommation de boissons sucrées en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, tel que mentionné précédemment, une majorité des personnes en consomment chaque jour. À l’opposé, dans la région, 8% n’en consomment jamais (9% dans l’ensemble du Québec). La proportion de personnes qui consomment des boissons sucrées occasionnellement (3 fois par mois ou moins et 1 à 6 fois par semaine) est plus faible dans la région que dans le reste du Québec (Figure 2).

Types de boissons sucrées consommées

Les cafés ou thés sucrés, ainsi que les jus de fruits purs à 100% sont assez populaires avec 31% et 30% de la population de 15 ans et plus consommant ces produits au moins une fois par jour en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, en 2020-2021. Dans ces deux cas, les proportions sont plus élevées que dans le reste du Québec. Pour les boissons énergisantes, autant dans la région qu’au Québec, une faible part de la population consomme ces produits tous les jours, soit 1,2% de la population en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et 1,1% de celle au Québec (Figure 3).

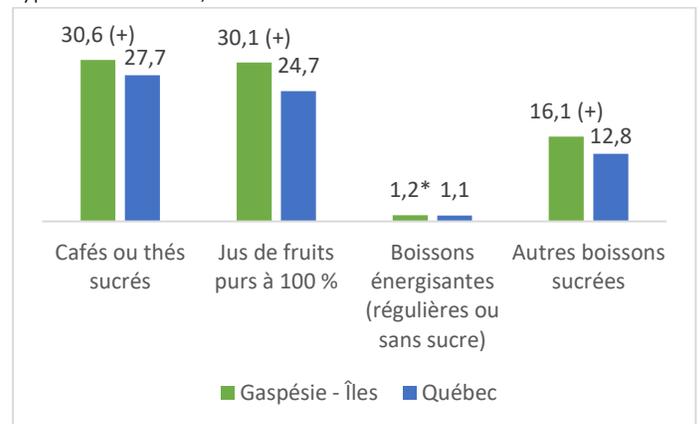
Pour les boissons énergisantes, la consommation hebdomadaire est plus populaire que la consommation quotidienne, et ce particulièrement chez les hommes de 15-24 ans. En effet, 27%* des hommes de 15-24 ans consomment des boissons énergisantes au moins une fois par semaine dans la région, une proportion plus élevée qu’au Québec (13%). En comparaison, 6% de la population gaspésienne et madelinienne de 15 ans et plus ont cette habitude. Au Québec, comme dans la région, la consommation hebdomadaire de boissons énergisantes a augmenté entre 2014-2015 et 2020-2021, passant de 2,8%* à 6% en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine (résultats non illustrés).

Figure 2 : Fréquence de la consommation de boissons sucrées, population de 15 ans et plus, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2020-2021



Enfin, les autres boissons sucrées comme les boissons gazeuses et celles à saveur de fruits sont consommées chaque jour par 16% de la population régionale et par 13% de la population provinciale, une différence significative entre les deux territoires (Figure 3).

Figure 3 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus consommant au moins une boisson sucrée par jour, selon les types de boissons, 2020-2021



La consommation de boissons diètes

En 2020-2021, en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, **6%** de la population de 15 ans et plus consomme des boissons diètes chaque jour.

Comparaison entre la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et le Québec

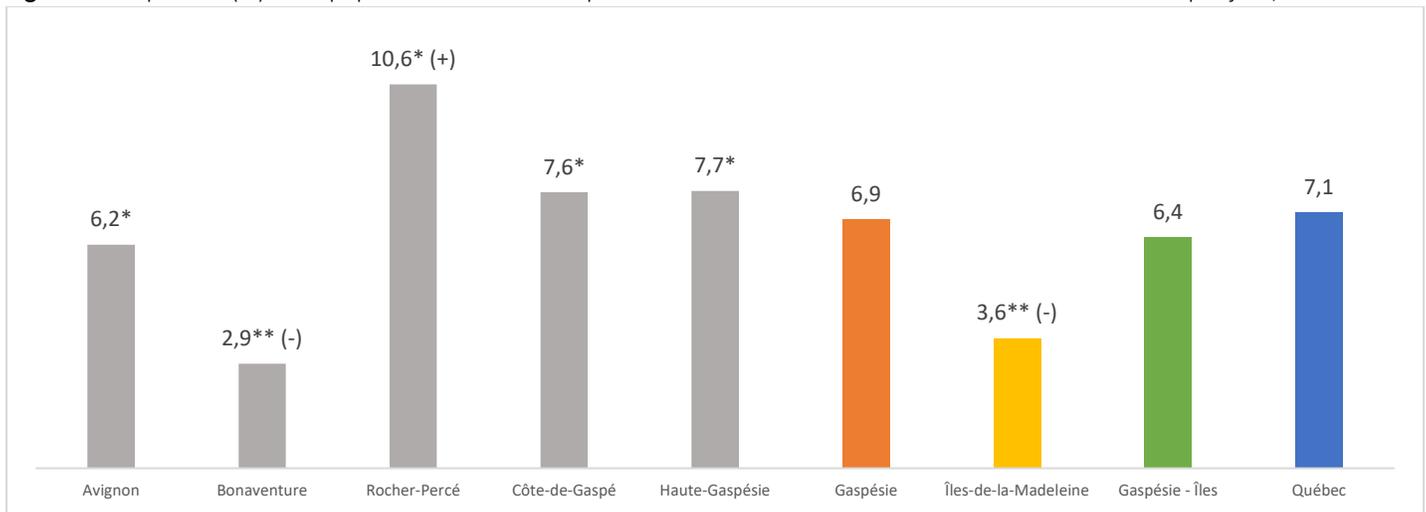
La proportion de personnes qui consomme des boissons diètes chaque jour dans la région est de 6%, et cette proportion est de 7% au Québec, une différence non significative entre les territoires. La population du Rocher-Percé (11%) est plus nombreuse en proportion à consommer des boissons diètes au moins une fois par jour que la population québécoise, tandis que la population de Bonaventure (2,9%) et des Îles-de-la-

« Les effets néfastes ou bénéfiques [des boissons diètes] à l'égard des maladies chroniques ou du poids sont incertains et doivent faire l'objet de recherches complémentaires. Par contre, certaines de ces boissons ont un taux d'acidité élevé (ex. : boissons gazeuses diètes) qui contribue à l'érosion dentaire. Les boissons contenant des succédanés de sucre et ayant un taux élevé d'acidité ne devraient être consommées qu'à l'occasion. » (Samson et Trudel, 2019).

Madeleine (3,6%) se distingue du Québec avec une proportion plus faible de personnes consommant des boissons diètes tous les jours (Figure 1). La proportion de personnes de 65 ans et plus consommant des boissons diètes tous les jours est plus faible dans la région que dans la province, soit 6% et 9% (Tableau 1).

En contrôlant pour l'âge, les conclusions restent les mêmes (résultats non illustrés).

Figure 1 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus consommant des boissons diètes au moins une fois par jour, 2020-2021



MRC de résidence pour Avignon et Bonaventure, RLS pour les autres territoires locaux

Groupes plus nombreux à consommer au moins une boisson diète par jour

Au Québec, les hommes sont un peu plus enclins que les femmes à consommer des boissons diètes quotidiennement. Bien que non significative statistiquement, cette même tendance s'observe en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine. La consommation quotidienne de boissons diètes se différencie significativement entre les groupes d'âge. Dans la région, le groupe des 45-64 ans est le plus nombreux en proportion à adopter cette habitude avec 9%, tandis que les 15-24 ans sont les moins nombreux à consommer ces produits tous les jours (0,7%). Les personnes vivant dans des ménages à faible revenu sont plus nombreuses en proportion à consommer tous les jours des boissons diètes (9%) lorsque comparées aux personnes vivant dans des ménages à revenu moyen-faible (6%) ou moyen-élevé (4,6%). Au Québec, les résultats ne font ressortir aucune association significative entre le revenu et la consommation quotidienne de boissons diètes (Tableau 1).

Tableau 1 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus consommant de boissons diètes chaque jour, 2020-2021

	Gaspésie - Îles	Québec
Genre		
Hommes	7,3	7,8
Femmes	5,6	6,4
Âge†		
15-24 ans ^{a, b}	0,7**	3,5
25-44 ans ^c	5,1**	5,2
45-64 ans ^{a, c, d}	9,2	8,7
65 ans et plus ^{b, d}	5,8 (-)	9,4
Revenu des ménages†		
Faible revenu ^{a, b}	9,0	7,6
Revenu moyen-faible ^a	5,5*	7,1
Revenu moyen-élevé ^b	4,6*	7,0
Revenu élevé	5,8**	6,7
Niveau de scolarité		
Inférieur au DES	8,5	8,7
Diplôme d'études secondaires (DES)	6,1*	7,8
Diplôme d'études collégiales	5,3*	7,2
Diplôme d'études universitaires	5,9**	5,6
Langue parlée le plus souvent à la maison		
Français	6,4	7,4
Anglais	5,2**	6,8
Autre langue		2,7*
TOTAL	6,4	7,1

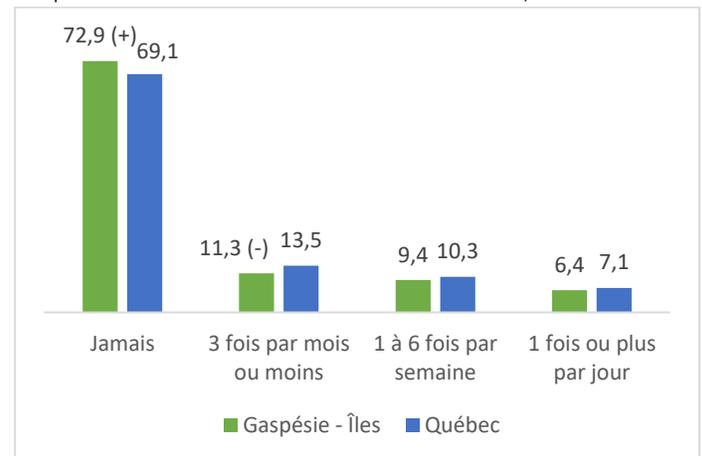
Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le niveau de scolarité et la langue parlée à la maison.

Dans la région, les catégories « Anglais » et « Autre langue » ont été rassemblées en une seule catégorie.

Fréquence de consommation

Contrairement aux boissons sucrées, la population de la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine est statistiquement plus nombreuse en proportion que celle du Québec à ne jamais consommer de boissons diètes (73% et 69% respectivement). La proportion de personnes qui consomment des boissons diètes occasionnellement est plus faible dans la région que dans la province (11% et 14%), mais la différence est non significative entre les deux territoires pour la consommation de ces produits 1 à 6 fois par semaine et à tous les jours (Figure 2).

Figure 2 : Répartition (%) de la population de 15 ans selon la fréquence de consommation de boissons diètes, 2020-2021



La consommation d'eau

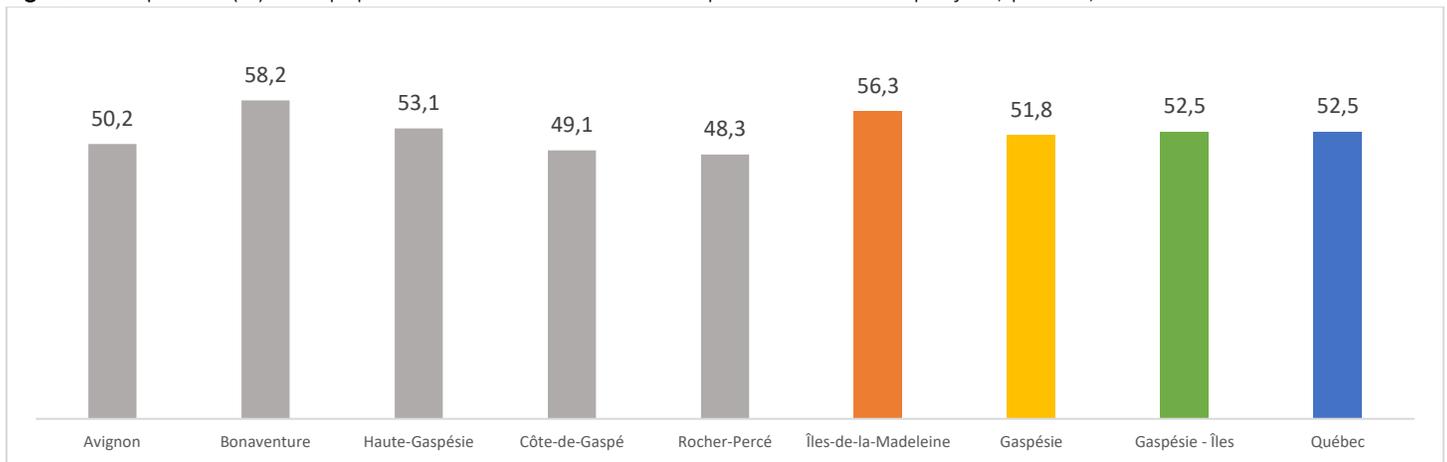
« L'eau est essentielle à la vie. Boire suffisamment d'eau chaque jour permet : d'assurer le bon fonctionnement du corps; de se rafraîchir; de se désaltérer; d'avoir de l'énergie; d'être plus concentré et attentif; d'améliorer l'attention visuelle et la motricité fine. » (Gouvernement du Québec, 2022). Les recommandations du guide alimentaire canadien sont de faire de l'eau la boisson de choix, lorsque l'on a soif, la façon la plus saine de s'hydrater est de boire de l'eau (Gouvernement du Canada, 2021). Il n'y a pas de recommandations précises sur la quantité d'eau minimale à boire quotidiennement comme cela dépend de plusieurs facteurs comme les autres aliments et boissons consommées dans une journée, les activités exercées, etc. (Plamondon et al., 2016). Au Québec, l'eau du robinet est généralement potable et donc disponible sans frais direct et sans bouteille de plastique à usage unique, ceci fait en sorte que ce breuvage est un meilleur choix écologique, évitant la production de bouteille de plastique, ainsi que son transport (Gouvernement du Québec, 2022).

En 2020-2021, dans la région Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, **53%** de la population consomme au moins quatre verres d'eau par jour (1 litre).

Comparaison entre la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et le Québec

La région Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine ne se distingue pas statistiquement du reste du Québec en ce qui a trait à la consommation de quatre verres d'eau par jour, et ce pour tous les territoires, le genre et les groupes d'âge (Figure 1 et Tableau 1). Ces conclusions restent vraies en ajustant pour l'âge.

Figure 1 : Proportion (%) de la population consommant au moins quatre verres d'eau par jour, par RLS, 2020-2021

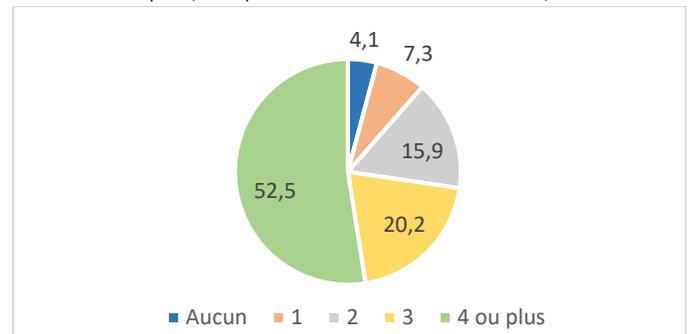


MRC de résidence pour Avignon et Bonaventure, RLS pour les autres territoires locaux

Nombre de verres d'eau bus chaque jour

La majorité de la population consomme quatre verres d'eau ou plus par jour (53%), à l'opposé, 4% de la population ne consomme aucun verre d'eau (Figure 2).

Figure 2 : Nombre de verres d'eau bus chaque jour, population de 15 ans et plus, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2020-2021



Groupes plus nombreux à consommer quatre verres d'eau par jour

Comme au Québec, en Gaspésie – îles-de-la-Madeleine, la consommation d'eau varie selon le genre, c'est-à-dire que les femmes sont significativement plus nombreuses (55%) que les hommes (50%) à consommer au moins quatre verres d'eau par jour (Tableau 1). Autrement, aucune autre variable étudiée n'est associée à la consommation quotidienne de quatre verres d'eau ou plus en Gaspésie – îles-de-la-Madeleine.

Évolution

Cet indicateur ne faisait pas partie des précédentes éditions de l'EQSP, ainsi aucune comparaison dans le temps n'est possible.

Tableau 1 : Proportion (%) de la population consommant au moins quatre verres d'eau par jour (1 litre), 2020-2021

	Gaspésie - Îles	Québec
Genre†		
Hommes	50,1	51,3
Femmes	54,8	53,8
Âge		
15-24 ans	53,8	49,2
25-44 ans	57,0	55,7
45-64 ans	52,6	52,9
65 ans et plus	49,0	49,5
Revenu des ménages		
Faible revenu	49,7	52,8
Revenu moyen-faible	53,2	52,2
Revenu moyen-élevé	53,5	52,6
Revenu élevé	55,7	52,6
Niveau de scolarité		
Inférieur au DES	52,8	49,3
Diplôme d'études secondaires (DES)	50,9	51,9
Diplôme d'études collégiales	53,1	54,7
Diplôme d'études universitaires	54,2	53,0
Langue parlée le plus souvent à la maison		
Français	53,3	52,3
Anglais	45,1	52,8
Autre langue		56,5
TOTAL	52,5	52,5

Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le niveau de scolarité et la langue parlée à la maison.

Dans la région, les catégories « Anglais » et « Autre langue » ont été rassemblées en une seule catégorie.

Symboles : † Signifie que les pourcentages obtenus dans la région dans les différentes catégories de cette variable se différencient statistiquement.

Les proportions ont été ajustées selon la structure par âge (15 à 24, 25 à 44, 45 à 64, 65 à 74, 75 ans et plus), genres réunis, de la population corrigée de l'EQSP 2020-2021 de l'ensemble du Québec.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population* cycle 2020-2021, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Références : Gouvernement du Canada. (2022). *Faites de l'eau votre boisson de choix*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>; Gouvernement du Québec. (2022). *L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater*.

<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/eau-boisson-de-choix-pour-hydrater>; Plamondon, L., Bergeron, P., Durette, G., Lacroix, M.-J., Paquette, M.-C. (2016). L'achat de boissons non alcoolisées en supermarchés et magasins à grande surface au Québec. Repéré sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) file:///C:/Users/lesa1101/Downloads/2170_boissons_non_alcoolisees_supermaches_magasins_grande_surface.pdf

Samson, A., Trudel, C. (2019). Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau. Repéré sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-289-04W.pdf>



Rédaction et interprétation :

Sandrine Leblanc-Florent
agente de planification, programmation,
recherche

Révision :

Éloïse Bourdon, agente de planification,
programmation, recherche – saine
alimentation
Ariane Courville, médecin-conseil
Nathalie Dubé, agente de recherche
contractuelle
Christine Dufour-Turbis, médecin-conseil

Révision orthographique

Julie Dubé, agente administrative

Production et diffusion :

Direction de santé publique Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine
144, boulevard Gaspé
Gaspé (Québec) G4X 1A9