

Votre VIE

SANTÉ
Des muscles
mis à rude épreuve

PAGE 48

santé famille saveurs tendances mieux-être relations

PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



Les bonnes (et moins bonnes) habitudes alimentaires des Canadiens

Statistique Canada a récemment rendu publiques les dernières données sur les habitudes alimentaires des Canadiens⁽¹⁾. Même si la consommation de légumes demeure encore en deçà des recommandations, le document révèle néanmoins plusieurs signes encourageants, notamment une augmentation de la consommation de fruits ainsi qu'une diminution de l'apport en boissons gazeuses, en viandes rouges ainsi qu'en calories totales.

DES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT POSITIFS

Le tableau 1 résume les principaux changements observés dans l'alimentation des Canadiens depuis 2001. La donnée la plus spectaculaire est sans doute l'augmentation significative de la consommation de fruits (+17 %), celle-ci atteignant maintenant 48 kg par personne par année.

On mange de moins en moins de viande rouge

Si les pommes, les oranges et les bananes demeurent les

fruits préférés de la population, représentant à eux seuls près de 50 % de l'apport total en fruits frais, il n'en demeure pas moins que la consommation de la très grande majorité des fruits est à la hausse.

En particulier, le rapport indique que l'apport total en baies atteint maintenant près de 2 kg par personne par année, une augmentation due en grande partie à une consommation trois fois plus élevée de bleuets et de canneberges.

VIANDES ROUGES EN BAISSÉ

Un autre point positif des dernières statistiques est la réduction significative de la consommation de viandes rouges, celle-ci atteignant 23 kg par personne par année en 2008 soit une réduction de 12 % comparativement à 2001. Cet apport correspond à moins de 500 g de viande rouge par semaine, une quantité en accord avec les dernières recommandations du Fonds mondial de recherche contre le cancer.

Enfin, une autre bonne nouvelle est la réduction notable de la quantité de boissons gazeuses consommées, en baisse de 24 % par rapport à 2001. Cette réduction est corrélée avec une légère diminution de la quantité quotidienne de calories



PHOTO ISTOCK

■ Les Canadiens consomment maintenant 48 kg de fruits en moyenne par année.

ingérée par les Canadiens, celle-ci atteignant 2382 calories, comparativement aux 2513 calories relevées en 2001.

Malheureusement, une étude récente vient de confirmer que la très grande majorité des Canadiens sont sédentaires⁽²⁾ et il est en conséquence peu probable que la légère diminution de l'apport calorique notée par l'enquête de Statistique Canada puisse exercer une influence déterminante sur le niveau élevé d'embonpoint observé actuellement à l'échelle canadienne.

Malgré tout, même si elle est relativement modeste (5 %), cette diminution constitue néanmoins un pas dans la bonne direction, surtout si elle pouvait être accompagnée d'une augmentation parallèle du niveau d'activité physique de la population.

MAIS PAS ASSEZ DE LÉGUMES

Malgré les aspects positifs du rapport, il est néanmoins préoccupant de constater une réduction importante de la quantité de légumes consommés par la population, soit une baisse d'environ 10 kg

par personne par année.

Comme nous l'avons mentionné à maintes reprises dans le cadre de cette chronique, une augmentation de l'apport en végétaux, et en particulier en légumes, est absolument essentielle pour réduire l'incidence de toutes les principales maladies chroniques qui touchent la population étant donné le contenu exceptionnel, dans ces aliments, de plusieurs éléments phytoprotecteurs qui participent activement à la prévention de ces maladies.

Il ne fait donc aucun doute que la carence en légumes demeure l'une des principales lacunes de l'alimentation des Canadiens et on ne peut qu'espérer que cette tendance s'inversera au cours des prochaines années.

(1) Statistiques sur les aliments 2008, Statistique Canada, N° 21-020-X, Canada, 2009. www.statcan.gc.ca

(2) Tracie et coll. Distinct trajectories of leisure time physical activity and predictors of trajectory class membership : a 22 year cohort study, *Int J Behav Nutr and Phys Act*, 2008, 5:57.

ALIMENTS DISPONIBLES

(KG PAR PERSONNE PAR ANNÉE)

Catégories	2001	2008	Variation
Fruits (frais et transformés)	40,7	47,5	+17 %
Viandes rouges	26,4	23,3	-12 %
Boissons gazeuses	96*	73,2*	-24 %
Légumes (frais et transformés)	89,9	79,5	-11 %

*litres par personne par année