

Cette présentation a été effectuée le 10 mars 2010, au cours de la journée « Le contenu de l'assiette des Québécois : le connaître pour mieux agir » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2010. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

www.inspq.qc.ca



L'alimentation des adultes québécois et leur poids corporel

Céline Plante, Dt.P. M.Sc.
10 mars 2010

Institut national de santé publique
Québec 

Mise en contexte

- La prévalence du surplus de poids est en augmentation
- Conséquences du surplus de poids sur la santé
- Alimentation est un facteur important du poids corporel
- Plan d'action gouvernemental
 - ↓ 7 % de la prévalence du surplus de poids
- L'ESCC 2.2 a recueilli en parallèle des données alimentaires et des mesures directes du statut pondéral

Plan de la présentation

- Introduction - statut pondéral des adultes du Québec
- Méthodologie
- Apports alimentaires et surplus de poids
- Habitudes alimentaires et surplus de poids
- Limites
- Sommaire
- Conclusion



3

www.inspq.qc.ca



Introduction

Institut national
de santé publique
Québec 

Portrait du statut pondéral des adultes québécois, 2004

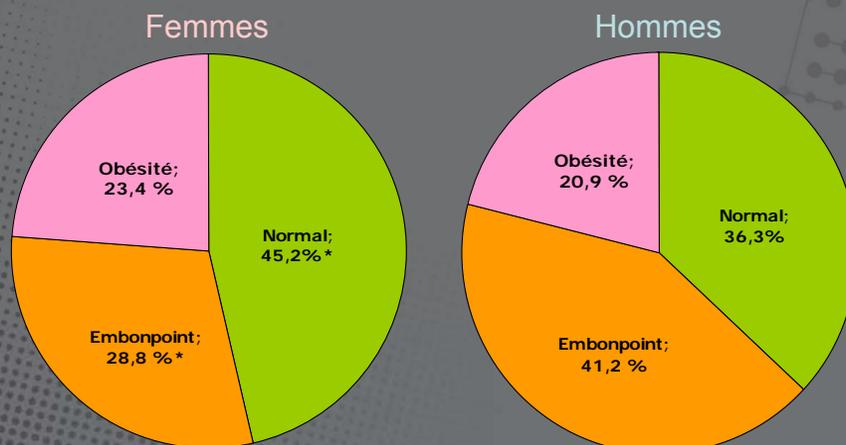
Catégorie	IMC	Risque pour la santé	Prévalence (%)
Poids insuffisant	< 18.5	Accru	2,2 ^E
Poids normal	18.5-25	Moindre	40,7
Embonpoint	25-30	Accru	35,0
Obésité	≥ 30	Élevé	22,1

Source : ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004)
E = Utiliser avec prudence CV=16.6-33.3

Institut national
de santé publique
Québec

5

Portrait du statut pondéral des adultes Québécois selon le sexe, 2004



Source : ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004)
E = Utiliser avec prudence CV=16.6-33.3

6 Données sur l'insuffisance de poids ont été supprimées en raison de l'extrême variabilité d'échantillonnage CV >33.3
* = Significativement différent selon le sexe (p<0.05)

Institut national
de santé publique
Québec



Méthodologie

Méthodologie

Population

- Adultes québécois de 18 ans et plus
- Exclusion des femmes enceintes et allaitantes

Outils

- Rappel alimentaire 24 heures (jour 1)
- IMC mesuré

Analyses descriptives

Sans ajustements pour les facteurs pouvant influencer la relation entre le poids et les choix alimentaires (ex: âge)

Comparaisons

- Sans surplus de poids (poids normal et insuffisant)
- Surplus de poids (embonpoint et obésité)

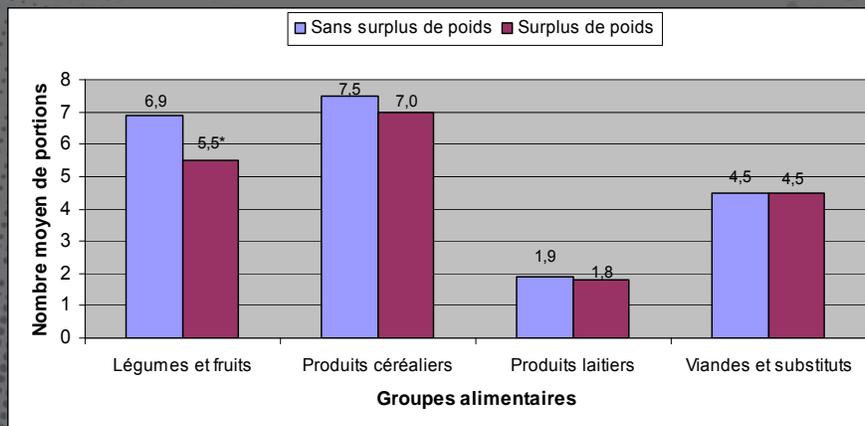


Résultats

Apports alimentaires et poids

Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommé selon la présence de surplus de poids et par sexe

Hommes

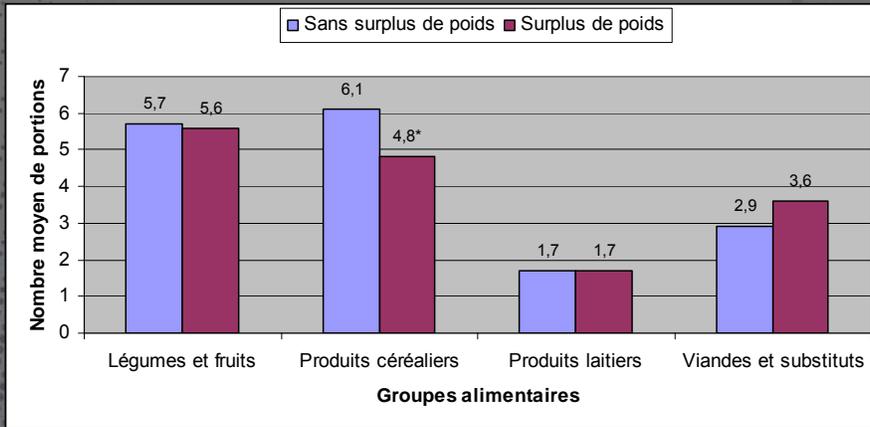


10 Source : ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004)

* Différence significative selon la présence de surplus de poids: ANOVA ($p < 0.05$)

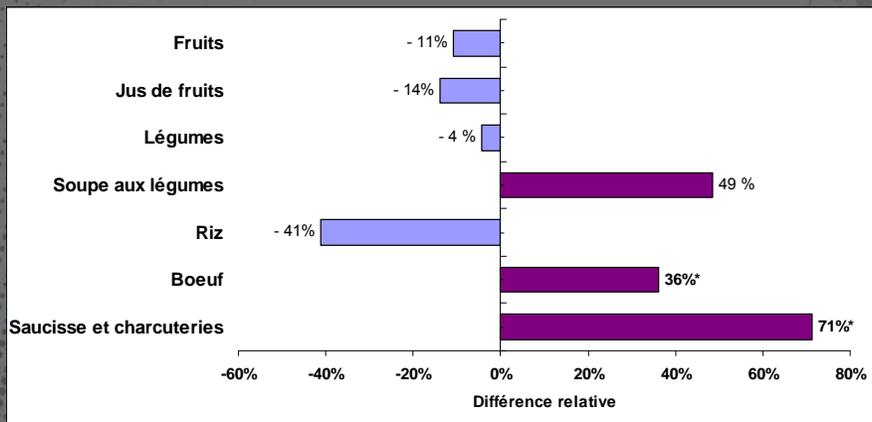
Nombre moyen de portions des groupes alimentaires consommé selon la présence de surplus de poids et par sexe (suite)

Femmes



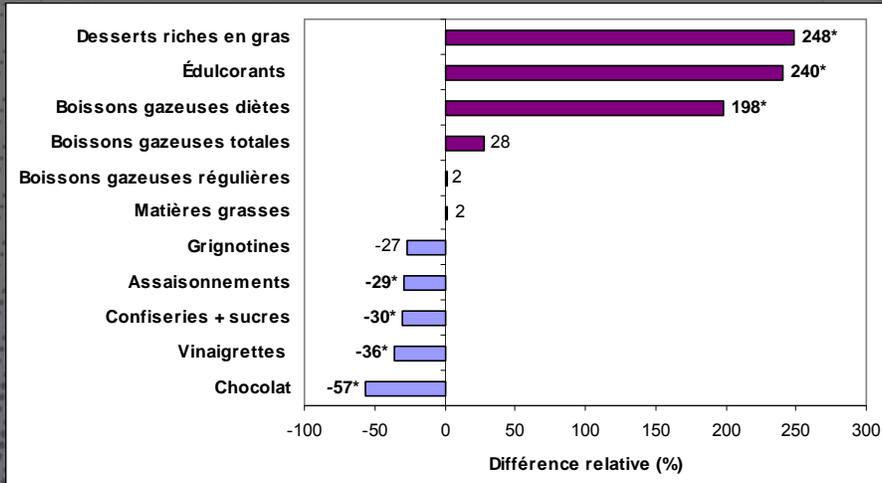
11 Source : ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004)
* Différence significative selon la présence de surplus de poids. ANOVA (p<0.05)

Comparaison de la consommation d'aliments spécifiques (en g) selon la présence de surplus de poids



12 Source : ESCC cycle 2.2, Nutrition (2004)
* Différence significative selon la présence de surplus de poids. ANOVA (p<0.05)

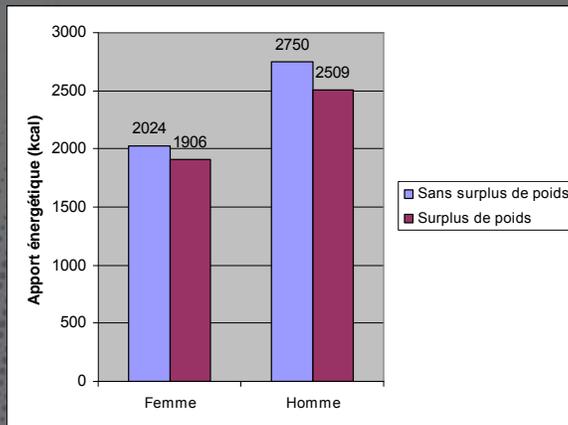
Comparaison de la consommation des «autres aliments» (en g) selon la présence de surplus de poids



13 Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.
 * Différences significatives selon l'analyse de variance ($p < 0,05$)
 E Coefficient de variation compris entre 16,6% et 33,3% (interpréter avec prudence)

Apport énergétique

Apport énergétique total selon la présence d'un surplus de poids

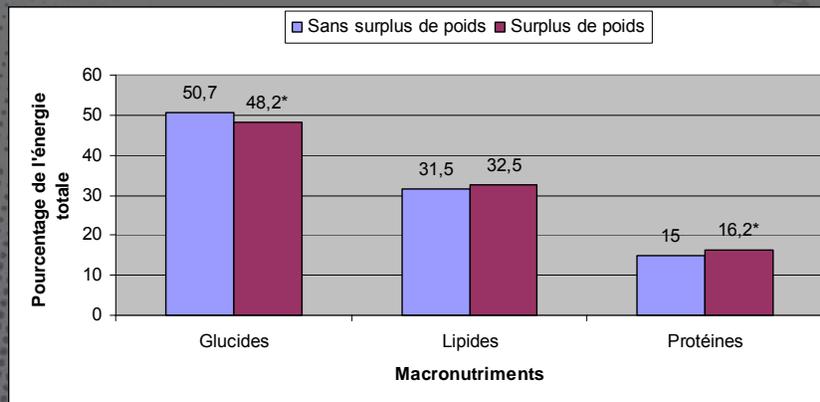


14

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Macronutriments

Contribution des macronutriments à l'apport énergétique selon la présence d'un surplus de poids



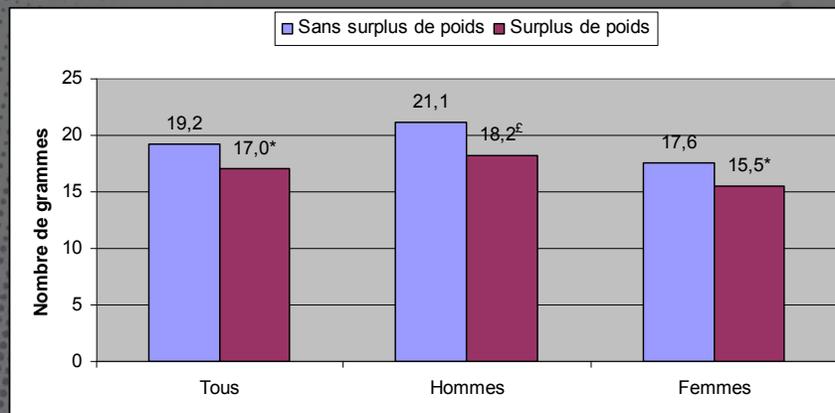
15

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

* Valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie sans surplus de poids

Apport en fibres

Apports en fibres alimentaires selon la présence de surplus de poids et par sexe



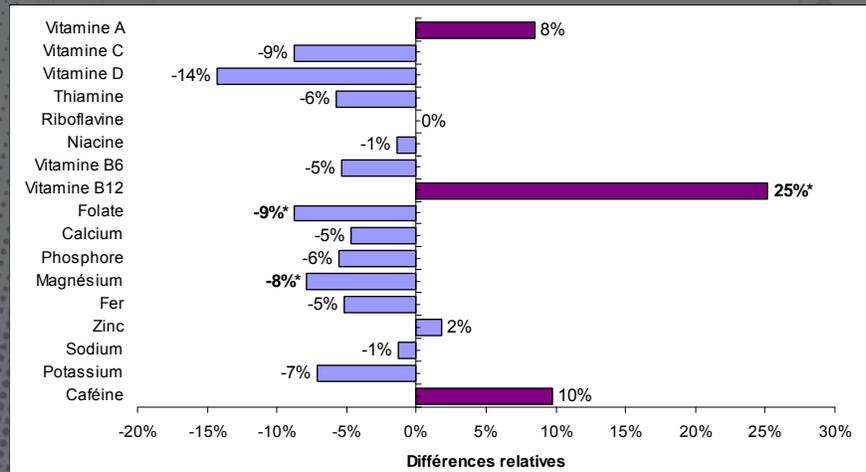
16

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

* Valeur significativement différente de l'estimation pour les « sans surplus de poids » ($p < 0.05$)

[£] $p = 0.05$

Comparaison des apports en micronutriments selon le surplus de poids



17

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.
* Différences significatives selon l'analyse de variance ($p < 0,05$)

www.inspq.qc.ca

Résultats

Habitudes alimentaires et poids

Institut national de santé publique
Québec

Prises alimentaires

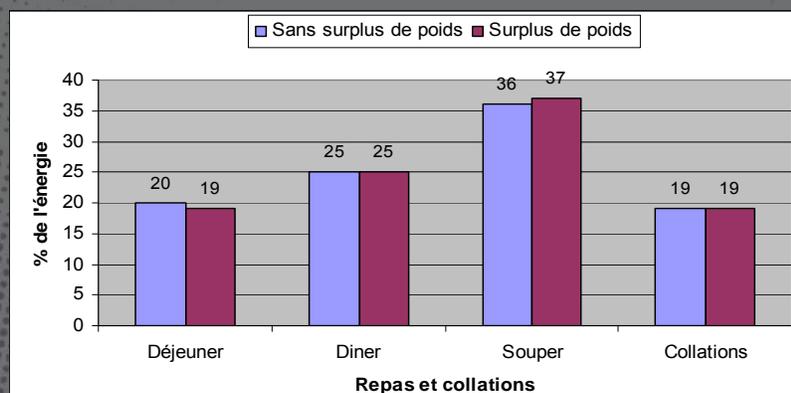
Fréquence de consommation des repas et collations selon la présence de surplus de poids

Variables	Sans surplus de poids		Surplus de poids	
	%	IC	%	IC
Déjeuner	95,9	93,6-97,6	96,8	94,4-98,4
Diner	90,0	85,4-93,6	89,4	86,4-92,0
Souper	98,9	98,1-99,4	99,0	98,1-99,6
Collations	92,8	89,1-95,5	91,6	88,7-94,0
Collations Am	44,3	36,9-51,6	39,0	33,4-44,5
Collations Pm	63,7	57,9-69,5	58,7	52,9-64,6
Collations Soir	64,7	57,9-71,6	70,9	66,0-75,7

19 Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Distribution de l'énergie aux repas

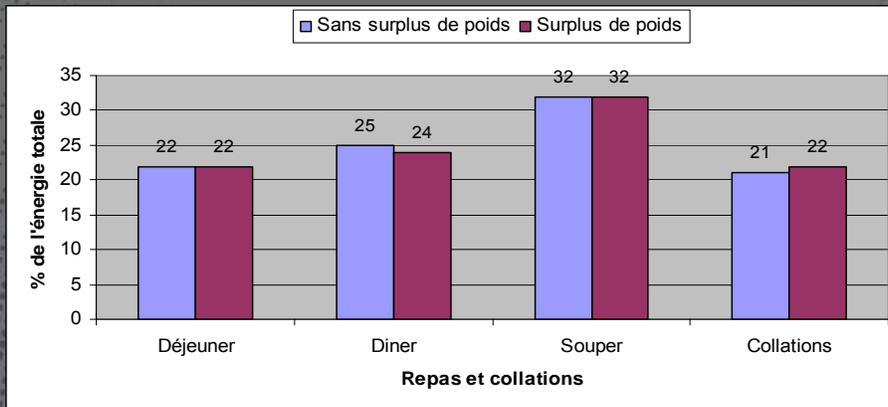
Répartition de l'apport calorique aux repas et collations selon la présence ou non de surplus de poids



20 Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Distribution des glucides aux repas

Répartition de l'apport total en glucides aux repas et collations selon la présence ou non de surplus de poids

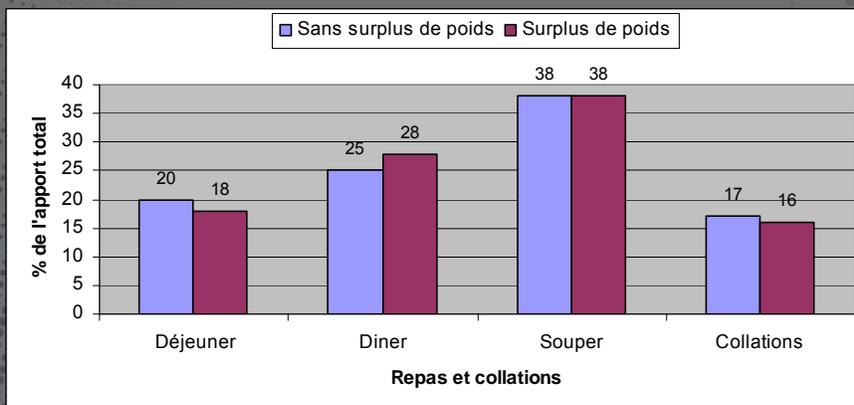


21

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Distribution des lipides aux repas

Répartition de l'apport total en lipides aux repas et collations selon la présence ou non de surplus de poids

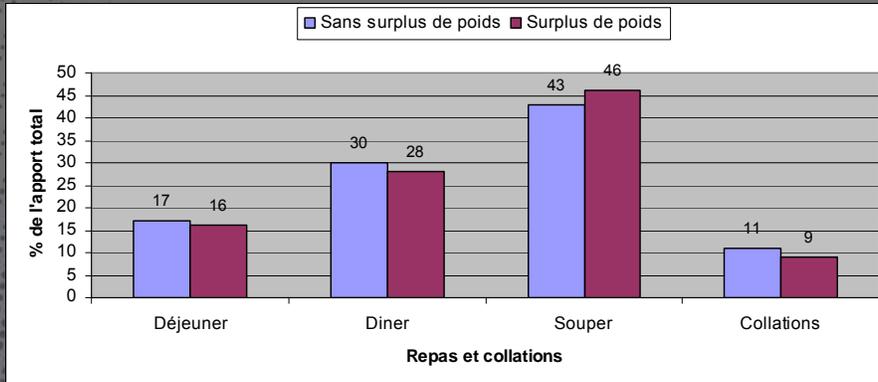


22

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Distribution des protéines aux repas

Répartition de l'apport total en protéines aux repas et collations selon la présence ou non de surplus de poids

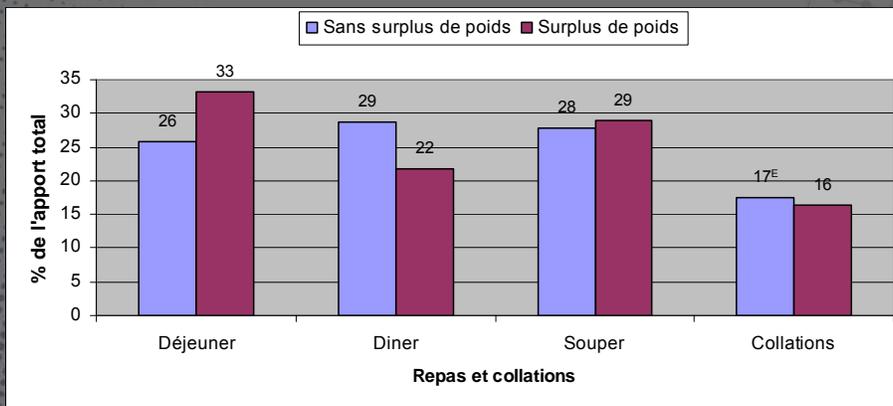


23

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

Distribution des fibres aux repas

Répartition de l'apport total en fibres aux repas et collations selon la présence ou non de surplus de poids



2

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

E. Coefficient de variation compris entre 16,6% et 33,3% (interpréter avec prudence)

Lieux de préparation des repas

Prévalence des lieux de préparation des repas selon le surplus de poids

Variables	Sans surplus de poids		Avec surplus de poids	
	%	IC	%	IC
Maison	99,2	97,3-99,9	98,6	94,2-99,9
Maison exclusivement	46,2	39,3-53,0	47,6	42,0-53,3
Extérieur de la maison	53,8	47,0-60,7	52,4	46,7-58,0
Restauration rapide	16,3	11,6-21,9	22,8	17,9-27,6
Restauration avec serveur	18,3	12,8-24,8	15,9	11,1-21,7

Source : ESCC-Nutrition (2004) - Fichier maître.

25

www.inspq.qc.ca



Limites

Institut national
de santé publique
Québec

Limites

Données descriptives

IMC non mesurés chez 35% des participants, mais

- Pondération pour tenir compte de la non-réponse
- Causes principales sont techniques
- IMC auto-déclaré semblable

Sous-déclaration des apports et biais de désirabilité

- Même prévalence de déclarations plausibles selon la présence ou non de surplus de poids
- Déficit énergétique volontaire (réel)

27

www.inspq.qc.ca

Sommaire et conclusion



Institut national
de santé publique
Québec

Sommaire

Les Québécois en surplus de poids consomment:

Moins de

Fruits et légumes ♂
Produits céréaliers ♀

Chocolat, confiseries
Assaisonnements
Vinaigrettes

Glucides
Fibres
Folate et magnésium

Plus de

Bœuf
Saucisses et charcuteries

Desserts riche en gras
Édulcorants
Boissons gaz. diètes

Protéines

Vitamine B₁₂ Institut national
de santé publique Québec

29

Conclusion

- Composition du régime alimentaire diffère selon la présence ou non de surplus de poids
- Aucune différence significative pour les habitudes alimentaires
- Améliorations possibles
- Feuille en cours de rédaction



30

