Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

La santé est-elle au menu des Montréalais?

Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007

GARDER notre monde EN SANTÉ

Québec

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

La santé est-elle au menu des Montréalais?

Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007

Nathalie Pouliot et Lise Bertrand

2009

GARDER notre monde EN SANTÉ

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Québec

Une réalisation du secteur Tout-petits, familles et communauté (TPFC)
en collaboration avec le secteur Surveillance de l'état de santé à Montréal (SÉSAM)

Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3
Téléphone : 514 528-2400

www.santepub-mtl.qc.ca

Rédaction : Nathalie Pouliot, Lise Bertrand

Collaboration : Emmanuelle Saint-Arnaud-Trempe, Jean Gratton, Michel Fournier, Sadoune Ait Kaci Azzou, Audrey Lozier-Sergerie

Nous remercions particulièrement ces personnes qui ont travaillé à l'élaboration du questionnaire de fréquence téléphonique et au développement du projet, Michèle Houde-Nadeau, Lyse Vanier et Lyne Messier.

Graphisme : Paul Cloutier

Cartographie : Maryam Bazargani

Édition : Yves Laplante, Maryse Beaumier-Robert

Crédit photo : Nathalie Pouliot

© Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2009)
Tous droits réservés

ISBN 978-2-89494-788-3 (version imprimée)
ISBN 978-2-89494-789-0 (version PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2009

Prix : 5,00 $

Pour commander : www.santepub-mtl.qc.ca/Publication

Mot du directeur

Au cœur des préoccupations pour la santé, l'alimentation occupe une place indéniable. C'est pourquoi la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal accorde une grande importance au suivi des habitudes de consommation alimentaire dans son plan de surveillance de l'état de santé de la population.

Ce document constitue le premier rapport d'observations sur les tendances de consommation d'aliments santé chez les Montréalais au cours de la période 2002 - 2007. Outre l'urgence d'améliorer le contenu de l'assiette des Montréalais, les résultats mettent en lumière plusieurs défis à relever pour contribuer à la mission que s'est donnée la DSP de Garder notre monde en santé.

Ce rapport milite en faveur d'une action soutenue et appelle à la créativité et l'ingéniosité des planificateurs et des intervenants de la santé qui, avec la complicité des secteurs agroalimentaire, communautaire et politique, devront travailler à développer des approches pour que davantage d'aliments santé, dans ce cas-ci les fruits et les légumes, les pains de grains entiers, le lait et le fromage ainsi que les légumineuses, soient intégrés au menu des Montréalais.

Pour continuer à nourrir la réflexion sur la consommation d'aliments santé à Montréal, les sondages se poursuivront et une mise à jour annuelle des données sera effectuée. Il est prévu de refaire le portrait dans cinq ans, en espérant, cette fois, que les tendances soient plus encourageantes.

Le directeur de santé publique

Richard Lessard, M.D.

Introduction

Durant les années 1990, la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal a entrepris de suivre la consommation alimentaire des Montréalais. C'est notamment le manque de données spécifiques à la région et la préoccupation grandissante à l'égard de la santé qui ont motivé cette démarche. Un questionnaire téléphonique de fréquence alimentaire a été élaboré et validé en partenariat avec l'Université de Montréal. Il est intégré depuis 2002 à un sondage biannuel, mené par la DSP, sur la santé et certains de ses déterminants. Ce document, à partir de l'information tirée des sondages réalisés entre 2002 et 2007, présente le portrait de la consommation alimentaire des Montréalais âgés de 15 ans et plus.

Mise en contexte

L'alimentation joue un rôle crucial dans la prévention des maladies chroniques et de divers autres problèmes de santé. L'OMS prévoit d'ici 2020 une augmentation à l'échelle mondiale de la prévalence des maladies chroniques. Situation d'autant plus préoccupante qu'elle annonce une apparition plus précoce de ces maladies dans la vie [3].

Les données sur le sujet ne cessent de s'accumuler et de s'approfondir : certains aliments ou nutriments procurent des bienfaits ou protègent contre les maladies chroniques. Globalement, le fer, les folates, le calcium, la vitamine D, le soya, les grains entiers, les fruits et légumes, les légumineuses ou les produits laitiers auraient des effets appréciables, particulièrement sur les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et buccodentaire, ainsi que dans la prévention du cancer, du diabète, de l'hypertension et de l'ostéoporose [2;3]. À l'inverse, une mauvaise alimentation est mise en cause dans « 80 % des décès liés aux maladies cardiovasculaires, dans 90 % des décès liés au diabète et dans le tiers des décès liés au cancer » [4].

Le Programme national de santé publique reconnaît l'alimentation comme domaine d'intervention à privilégier dans la promotion des saines habitudes de vie [5]. Pour ce faire, augmenter la proportion des personnes qui suivent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour les fruits et légumes, correspond à un objectif de ce programme.

La santé à Montréal

Des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes montrent qu'à Montréal, 11 % de la population perçoit négativement son état de santé, une proportion plus grande que dans le reste de la province [1]. Cette observation s'explique facilement. Les Montréalais sont plus touchés par certains problèmes de santé comme l'arthrite, les rhumatismes ou le diabète. Les risques de mortalité liés aux cancers ou à une maladie de l'appareil circulatoire ou respiratoire apparaissent également plus élevés dans la métropole. Bien qu'inférieur à la prévalence québécoise, le pourcentage de Montréalais souffrant d'hypertension ou d'embonpoint se situe à 28 % et 30 %, respectivement. En plus, les problèmes de santé se distribuent différemment selon les secteurs de résidence. Les liens démontrés entre l'alimentation et la santé justifient donc l'importance de suivre les habitudes alimentaires.

Le suivi des habitudes alimentaires au Québec

Au Canada et au Québec, certaines enquêtes d'envergure permettent de dresser un portrait des habitudes alimentaires de la population âgée de 6 ans et plus [6-10]. Ces enquêtes révèlent que celles-ci sont déplorables autant chez les jeunes que chez les adultes. C'est notamment la consommation de fruits et légumes, de produits laitiers et de fibres qui est la plus souvent pointée du doigt.

Les enquêtes évoquées, ponctuelles et peu fréquentes, rendent difficile le suivi des habitudes alimentaires. D'ailleurs, peu de données précises sur l'évolution des habitudes alimentaires des Québécois ont été produites. La diversité des techniques d'enquête utilisées à travers le temps et le manque de données spécifiques à la région ne fournissent pas d'indications précises sur la consommation d'aliments santé des Montréalais.

Connaître les habitudes alimentaires et les problèmes d'ordre nutritionnel d'une population permet d'augmenter la compréhension de l'état de santé global de celle-ci. Pouvoir suivre cette consommation à travers le temps devient un outil de planification clé en santé publique.

Le nutri-sondage en quelques mots

Devant ces lacunes et face aux préoccupations grandissantes à l'égard des maladies chroniques, la DSP prenait l'initiative d'intégrer à son sondage biannuel sur les habitudes de vie et de santé des Montréalais un volet sur l'alimentation. Conçu en collaboration avec une chercheure de l'Université de Montréal, le questionnaire de fréquence téléphonique visant à suivre certaines habitudes alimentaires santé des Montréalais a été élaboré et validé en 2001 [2].

Le sondage est réalisé deux fois l'an auprès d'un échantillon aléatoire d'environ mille répondants Montréalais âgés de 15 ans et plus; au total, 9726 répondants ont participé aux 10 sondages effectués entre 2002 et 2007. Ce nutri-sondage a permis de documenter la consommation de fruits et légumes (frais ou en conserve), de lait et de fromage, de pain de grains entiers et de légumineuses. Des aliments retenus en raison de leur valeur ajoutée pour une saine alimentation. Les répondants estiment la fréquence de consommation de ces aliments au cours des six mois précédant le sondage, en nombre de fois par jour, par semaine ou par mois.

Pour plus d'information

Des notes méthodologiques sur le sondage sont disponibles à l'adresse suivante : http//www.santepub-mtl.qc.ca/Portrait/methodologie /sondage.html. Des données supplémentaires sont également disponibles sur ce site.

Fruits et légumes

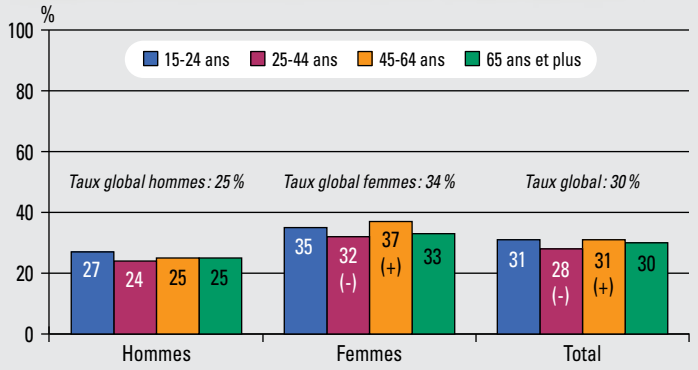
Les fruits et légumes sont en vogue, et ce n'est pas sans raison. Parmi les bienfaits les plus connus de ces aliments, on note la prévention de certains cancers et la réduction des risques de maladies cardiovasculaires.

Le Guide alimentaire canadien (GAC, 2007) *recommande de 7 à 8 portions quotidiennes de fruits et légumes pour les adultes. Puisque cette étude réfère à la fréquence de consommation, le seuil minimal a été établi à cinq fois par jour, tel qu'utilisé dans certaines enquêtes nationales. Cette section présente la proportion de Montréalais de 15 ans et plus qui consomment des fruits et légumes cinq fois et plus par jour entre 2002 et 2007.*

Une consommation peu élevée

Sur toute la période d'étude, on estime que seulement 30 %[A] des Montréalais consomment cinq fois et plus des fruits et légumes quotidiennement. Les femmes ont plus tendance que les hommes à consommer ces aliments. Alors qu'un peu plus du tiers d'entre elles rapportent une consommation au-delà du seuil minimal, c'est le cas pour le quart des hommes (graphique I). Les femmes de 45-64 ans sont les plus nombreuses à rapporter une telle consommation.

Graphique I
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des fruits et légumes cinq fois et plus par jour selon le sexe et le groupe d'âge, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Malgré l'effet positif de certaines caractéristiques, il faut retenir que plus de 60 % de la population montréalaise ne consomme pas suffisamment de fruits et légumes.

Fruits et légumes, revenu et scolarité : écarts persistants

On remarque que le lien entre la consommation de fruits et légumes et le revenu annuel ou le nombre d'années de scolarité complétées est similaire. Plus le revenu ou la scolarité augmente, plus les Montréalais sont susceptibles de consommer des fruits et légumes cinq fois et plus par jour; un écart significatif d'environ 5 % distingue d'ailleurs cette proportion entre les deux extrêmes de revenu ou de scolarité (graphiques II et III).

Le lien entre la qualité de l'alimentation et le revenu ou la scolarité est connu depuis longtemps et bien documenté. Les résultats du nutri-sondage indiquent que ces tendances sont toujours d'actualité.

A Les fréquences de consommation alimentaire ont été ajustées pour le sexe et l'âge des participants ainsi que par territoire de CSSS afin d'être représentatives de la population montréalaise. Les observations portent sur la moyenne de ces fréquences cumulées entre 2002 et 2007.

Fait à noter, les femmes les moins scolarisées sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes les plus scolarisés à consommer des fruits et légumes au-delà du seuil minimal. Un constat identique ressort entre les femmes dont le revenu est inférieur à 20 000 $ et les hommes dont le revenu se situe entre 40 000 et 60 000 $. L'écart entre les hommes et les femmes se dessine donc clairement.

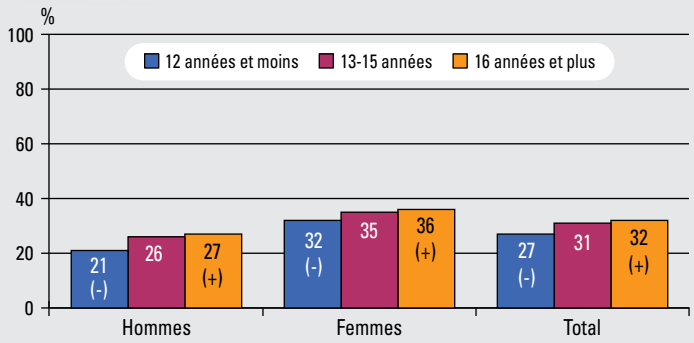
Faibles différences culturelles

Peu importe leur langue maternelle, c'est la même proportion de Montréalais qui consomment des fruits et légumes cinq fois et plus par jour (environ 30 %, données non illustrées).

Avoir un conjoint ou être marié, certaines différences parmi les hommes et les femmes

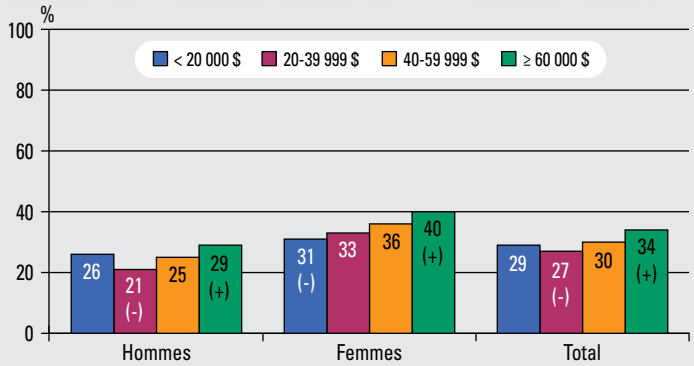
Globalement, les Montréalais vivant seuls (28 %) sont proportionnellement moins nombreux que ceux vivant en couple (31 %) à consommer des fruits et légumes cinq fois et plus par jour (données non illustrées). Cette observation est similaire chez les femmes. Si 31 % d'entre elles consomment au-delà de la fréquence minimale lorsqu'elles vivent seules, la proportion s'élève à 36 % lorsqu'elles sont en couple. Chez les hommes, peu importe leur statut matrimonial, c'est le quart d'entre eux qui rapporte cette consommation.

Graphique II
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des fruits et légumes cinq fois et plus par jour selon le sexe et le nombre d'années de scolarité complétées, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Graphique III
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des fruits et légumes cinq fois et plus par jour selon le sexe et le revenu annuel, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Une perception positive de sa santé, une consommation plus élevée de fruits et légumes!

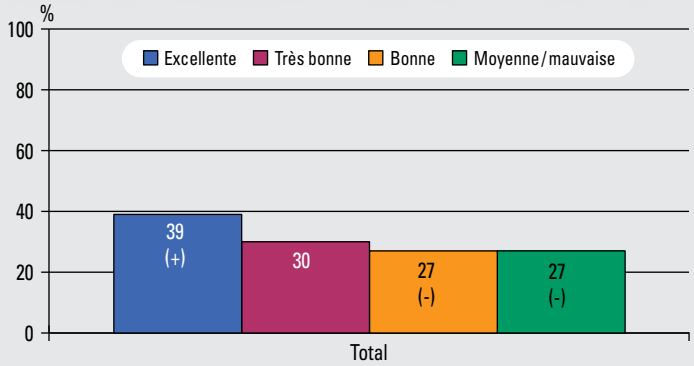
Entre 2005 et 2007[B], on remarque une association entre la perception qu'ont les gens de leur santé et les aliments qu'ils consomment (graphique IV). Alors que 39 % des Montréalais qui se disent en excellente santé consomment des fruits et légumes cinq fois et plus par jour, cette proportion est nettement plus faible lorsque la santé est perçue comme moyenne ou mauvaise (27 %). On constate également que c'est seulement lorsque les gens se disent en excellente santé qu'une différence entre les deux sexes est perceptible. En effet, à ce niveau de perception, 45 % des femmes contre le tiers des hommes consomment au-delà du seuil minimal de fruits et légumes (données non illustrées).

Peu d'amélioration au cours des années

Globalement, entre 2002 et 2007, les proportions de Montréalais consommant chaque jour cinq fois et plus des fruits et légumes ne présentent aucun écart significatif (graphique V). Cette situation soulève des inquiétudes compte tenu que seulement moins du tiers des Montréalais rapportent une telle consommation. On note une tendance différente selon le sexe : alors que la consommation des femmes reste stable, celle des hommes s'améliore.

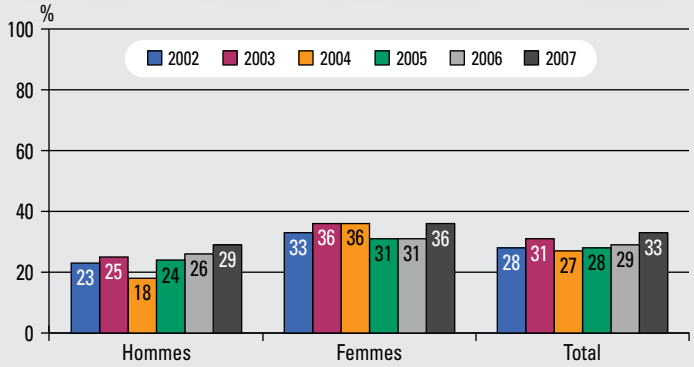
Différents aliments, différentes tendances. Parmi les aliments considérés, on constate que la consommation des fruits est à la hausse. Par contre, celle de jus et de pommes de terre est à la baisse.

Graphique IV
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des fruits et légumes cinq fois et plus par jour selon la perception de l'état de santé, 2005-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2005-2007 au seuil de 95%.*

Graphique V
Évolution du pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des fruits et légumes cinq fois et plus par jour selon le sexe, 2002-2007



D'ici 2012, le Programme national de santé publique vise à augmenter de 5 % la proportion de la population qui consomme cinq portions de fruits et légumes par jour[5].

B La perception de l'état de santé a été ajoutée au sondage en 2005. En conséquence, les données représentent seulement la période de 2005-2007.

Lait et fromage

Consommer 2-3 portions de lait et substituts par jour. Pourquoi ? Parce que ces aliments sont d'excellentes sources de calcium et de vitamine D associées à la prévention de l'ostéoporose, de l'hypertension et de certains cancers. Le lait et le fromage sont reconnus comme étant les meilleures sources de ces nutriments.

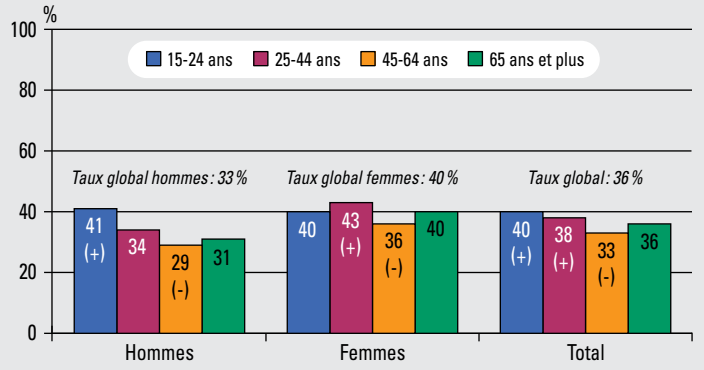
Une consommation de deux à trois portions de produits laitiers par jour est recommandée par le Guide alimentaire canadien (GAC, 2007). *Dans cette section, les résultats rapportent la proportion de Montréalais âgés de 15 ans et plus qui consomment du lait et du fromage deux fois et plus par jour entre 2002 et 2007.*

Une habitude peu ancrée qui se perd avec l'âge

On estime qu'à peine plus du tiers (36 %) des Montréalais consomment quotidiennement deux fois et plus de lait et de fromage. Il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes de moins de 25 ans; au-delà de cet âge, les femmes surclassent les hommes de près de 10 % (graphique VI).

Notons également que c'est entre 45 et 64 ans que les Montréalais (29 %) et les Montréalaises (36 %) sont les moins susceptibles de consommer du lait et du fromage deux fois et plus quotidiennement.

Graphique VI
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon le sexe et le groupe d'âge, 2002-2007



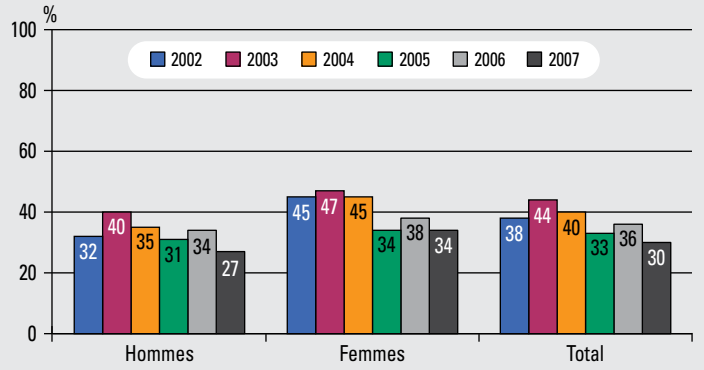
(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Une consommation préoccupante, une baisse inquiétante!

Tant chez les hommes que chez les femmes, la proportion de Montréalais qui consomment du lait et du fromage deux fois et plus par jour est à la baisse depuis 2002 (graphique VII). Cette diminution est encore plus marquée chez les femmes.

Non seulement près de 60 % des Montréalais consomment moins de deux fois par jour du lait et du fromage, mais cette tendance s'avère de plus en plus critique au cours des années.

Graphique VII
Évolution du pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon le sexe, 2002-2007



Femmes scolarisées aiment plus le lait et le fromage

Contrairement aux fruits et légumes, les proportions de Montréalais qui consomment du lait et du fromage deux fois et plus par jour varient peu en fonction du statut matrimonial, du revenu ou de la scolarité. Sur ce dernier point, une seule exception : les femmes et le nombre d'années d'étude complétées (graphique VIII). Plus leur scolarité augmente, plus elles sont susceptibles de consommer le lait et le fromage au-delà de la fréquence minimale.

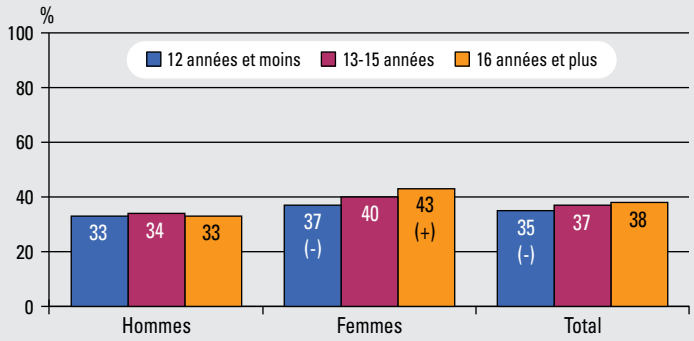
Lait et fromage, au menu des gens en excellente santé

Entre 2005 et 2007, les Montréalais qui se disent en excellente santé sont plus nombreux à consommer le lait et le fromage deux fois et plus chaque jour (graphique IX). La proportion s'approche de 40 %, tant chez les hommes que chez les femmes (données non illustrées).

Des différences culturelles

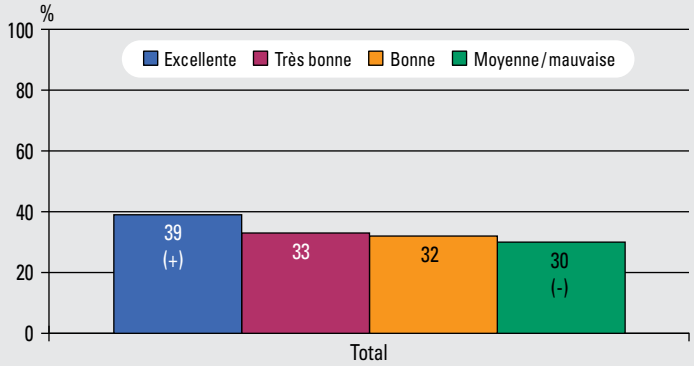
On remarque que les proportions de Montréalais consommant lait et fromage au-delà du seuil minimum sont différentes selon leur langue maternelle (graphique X). Les francophones, hommes ou femmes, présentent le taux le plus élevé (38 %) comparativement à 34 % des anglophones et des allophones.

Graphique VIII
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon le sexe et le nombre d'années de scolarité complétées, 2002-2007



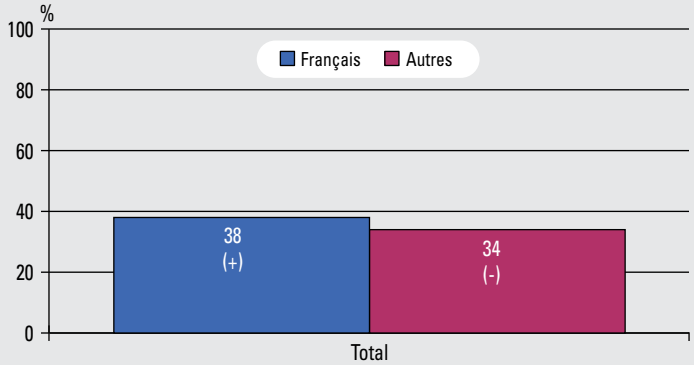
(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Graphique IX
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon la perception de l'état de santé, 2005-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2005-2007 au seuil de 95%.*

Graphique X
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon la langue maternelle, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Pain de grains entiers

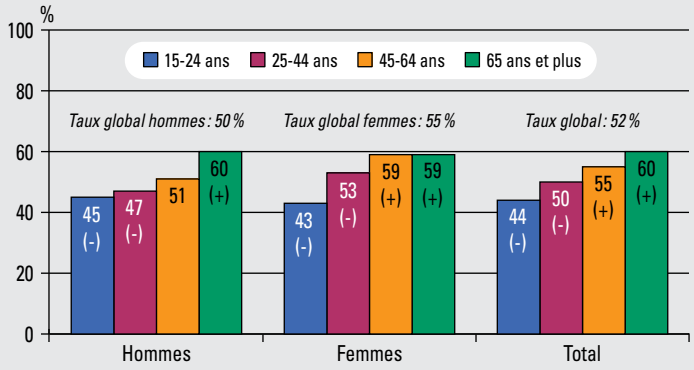
L'accent est de plus en plus mis sur les aliments à grains entiers dans les conseils nutritionnels. Même si le pain blanc a toujours la cote chez les consommateurs, il ne fait pas le poids comme « valeur ajoutée » pour la santé. Source d'antioxydants, de magnésium, d'acide folique et de fibres, les grains entiers exercent un effet protecteur contre le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers, notamment ceux du système digestif. Ils facilitent en plus le transit intestinal. Le Guide alimentaire canadien (GAC, 2007) *suggère d'ailleurs de consommer la moitié des produits céréaliers sous forme de grains entiers, ce qui correspond à environ 3-4 portions par jour pour les adultes.*

Puisque dans cette catégorie d'aliments nous examinons la fréquence de consommation du pain de grains entiers seulement, nous avons établi à une fois par jour le seuil minimal. Cette section réfère à la proportion de Montréalais de 15 ans et plus ayant consommé une fois et plus par jour du pain de grains entiers entre 2002 et 2007.

Le pain de grains entiers, plus populaire auprès des femmes et des aînés

Un peu plus de 50 % des Montréalais consomment le pain de grains entiers au-delà de la fréquence minimale. Les Montréalais sont loin d'avoir intégré cet aliment à leur menu. On constate toutefois que cette consommation augmente avec l'âge (graphique XI). Près de 60 % des personnes âgées de 65 ans et plus en consomment une fois et plus par jour, un écart de 16 % avec les plus jeunes. On observe également qu'entre 25 et 64 ans, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de consommer cet aliment au-delà de la fréquence minimale.

Graphique XI
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour selon le sexe et le groupe d'âge, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Moins de grains entiers pour les personnes seules

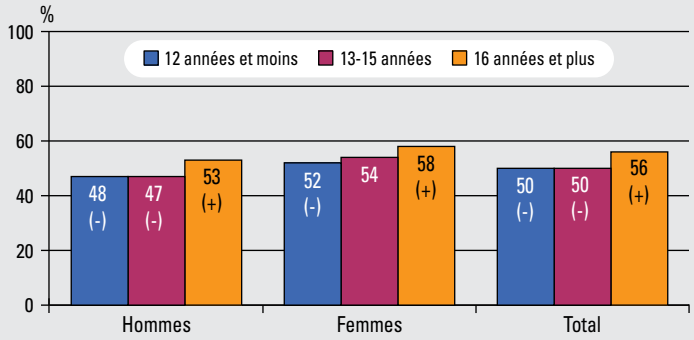
La proportion de Montréalais consommant du pain de grains entiers varie selon le statut matrimonial (données non illustrées). En effet, les personnes célibataires, divorcées ou veuves sont proportionnellement moins nombreuses (50 %) que les gens mariés ou avec conjoint (54 %) à atteindre la fréquence minimale de consommation (une fois et plus par jour).

Tenant compte des recommandations du GAC (6 à 8 portions par jour) et de la grande diversité de produits céréaliers offerte sur le marché, la fréquence minimale utilisée dans cette étude (une fois et plus par jour) devrait être facile à atteindre. Pourtant, à peine plus de la moitié des Montréalais y parviennent.

Chez les hommes et les femmes : variabilité selon le revenu et la scolarité

On constate que chez les femmes, plus la scolarité ou le revenu augmente, plus elles sont nombreuses à consommer au-delà de la fréquence minimale de pain de grains entiers (graphique XII). Chez les hommes, cette observation ne s'applique qu'à la scolarité (données concernant le revenu non illustrées).

Graphique XII
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour selon le sexe et le nombre d'années de scolarité complétées, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Langue maternelle et perception de l'état de santé : des différences chez les femmes

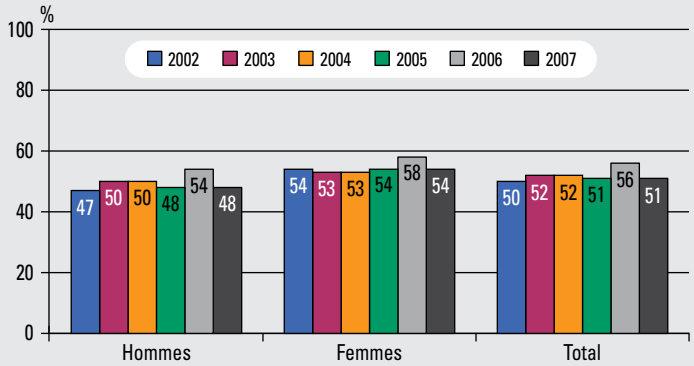
En général, les Montréalais dont la langue maternelle est le français sont proportionnellement plus nombreux (53 %) que les anglophones et allophones (51 %) à consommer le pain de grains entiers au-delà de la fréquence minimale (données non illustrées). Cette observation est aussi apparente chez les femmes, mais pas chez les hommes. De plus, c'est seulement chez les francophones que les femmes (56 %) consomment cet aliment en plus grande proportion que les hommes (50 %), de manière quotidienne.

Globalement, plus la perception de leur état de santé est positive, plus les Montréalais tendent à consommer du pain de grains entiers une fois et plus par jour (données non illustrées. Excellente : 57 %; Mauvaise/moyenne : 48 %). Cette observation n'est toutefois pas aussi marquée selon le sexe.

Peu de différences entre 2002 et 2007

Dans l'ensemble, la proportion de Montréalais qui consomment du pain de grains entiers au moins une fois par jour ne montre aucune amélioration marquée au cours des années (graphique XIII).

Graphique XIII
Évolution du pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour selon le sexe, 2002-2007



Légumineuses

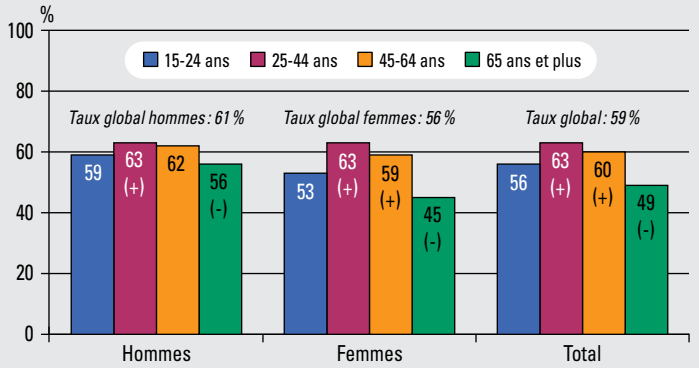
Le tofu, le beurre d'arachides, les haricots rouges et les lentilles sont des exemples de légumineuses ou de leurs produits. Autre source de fibres dans l'alimentation, les légumineuses contribuent également à l'apport de certains nutriments tels les phytoestrogènes et les vitamines du complexe B, notamment l'acide folique dont les bienfaits sont reconnus pour le fœtus et pour prévenir l'anémie.

Recommandant une consommation quotidienne de 2 à 3 portions de viande et substituts, le Guide alimentaire Canadien (GAC, 2007) *suggère par ailleurs de remplacer souvent la viande par des substituts tels les légumineuses. Dans le cadre de cette étude, axée sur la fréquence de consommation, nous avons opté pour un seuil minimal d'une fois par semaine. Dans cette section, il est question de la proportion de Montréalais de 15 ans et plus qui, entre 2002 et 2007, ont consommé des légumineuses une fois et plus par semaine.*

Les hommes au premier plan

Entre 2002 et 2007, on estime que presque 60 % des Montréalais ont consommé des légumineuses au moins une fois par semaine. Les hommes sont plus enclins à consommer des légumineuses que les femmes (sauf entre 25 et 44 ans) (graphique XIV). Alors que 56 % des femmes consomment ces aliments au-delà de la fréquence minimale, c'est le cas pour 61 % des hommes. Fait à noter, ce sont les personnes âgées de 65 ans et plus qui en consomment le moins, soit 56 % des hommes et 45 % des femmes.

Graphique XIV
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine selon le sexe et le groupe d'âge, 2002-2007

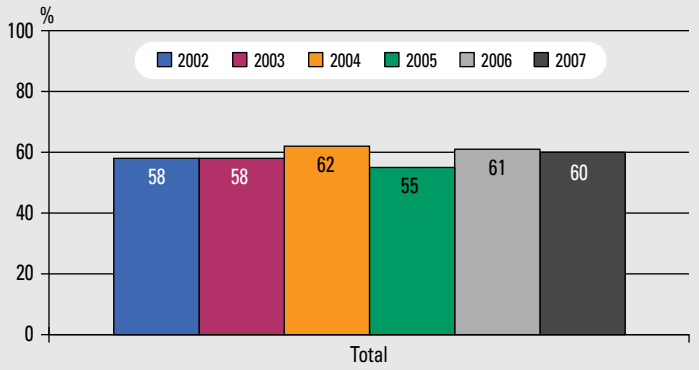


(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Ni plus, ni moins qu'avant

Entre 2002 et 2007, tant chez les hommes que chez les femmes, aucune amélioration marquée n'a été observée dans la proportion de Montréalais qui consomment des légumineuses au moins une fois par semaine (graphique XV). Toutefois, cette proportion tend à augmenter au cours de ces années chez les Montréalais dont le revenu annuel dépasse 60 000 $ (2002 : 58 %; 2007 : 64 %).

Graphique XV
Évolution du pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine, 2002-2007



L'effet du revenu et de la scolarité

La consommation de légumineuses suit une tendance similaire que l'on observe le revenu ou la scolarité : plus le revenu ou la scolarité augmente, plus les gens sont susceptibles de consommer des légumineuses une fois et plus par semaine (graphiques XVI et XVII).

Moins de légumineuses chez les francophones

La consommation de légumineuses varie également en fonction de la langue maternelle (données non illustrées). Les anglophones et les allophones (65 %) ont davantage tendance que les francophones (55 %) à consommer ces aliments chaque semaine. Fait à noter, chez les anglophones et les allophones, autant d'hommes (64 %) que de femmes (66 %) les consomment au-delà de la fréquence minimale. Toutefois, chez les francophones, les hommes (58 %) rapportent en plus grande proportion une telle fréquence (Femmes : 52 %).

La proportion de Montréalais qui consomment des légumineuses une fois et plus par semaine pourrait être plus élevée vu la grande diversité des produits de cette catégorie d'aliments et leurs bienfaits pour la santé.

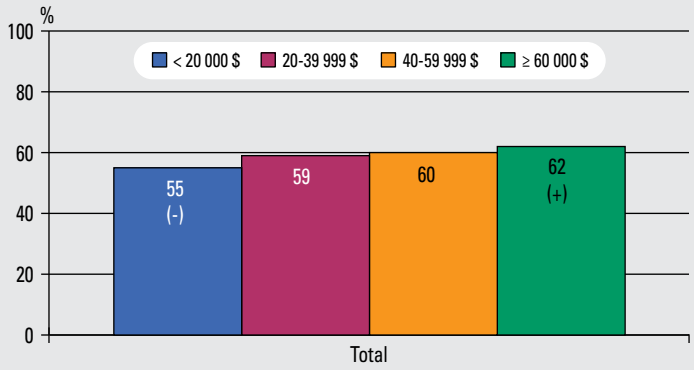
En couple, on consomme plus de légumineuses

Selon leur statut matrimonial, les Montréalais qui vivent en couple sont plus susceptibles que ceux vivant seuls de consommer des légumineuses au moins une fois par semaine, dans des proportions de 62 % contre 54 %, respectivement (données non illustrées).

Habitude plus répandue chez les gens en excellente santé

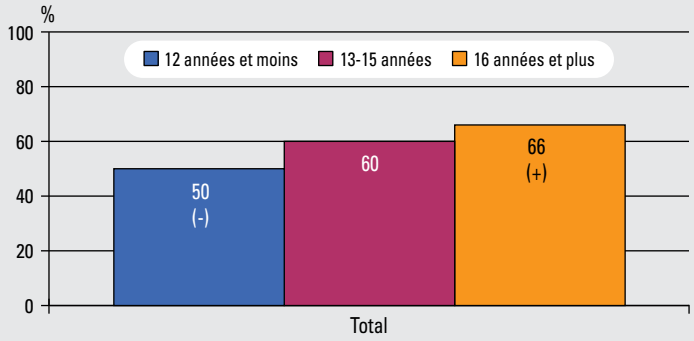
Entre 2005 et 2007, la consommation de légumineuses augmente lorsque la perception de sa santé est plus positive (graphique XVIII). Les personnes qui se disent en excellente santé sont proportionnellement plus nombreuses que le reste des Montréalais à consommer des légumineuses une fois et plus par semaine.

Graphique XVI
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine selon le revenu annuel, 2002-2007



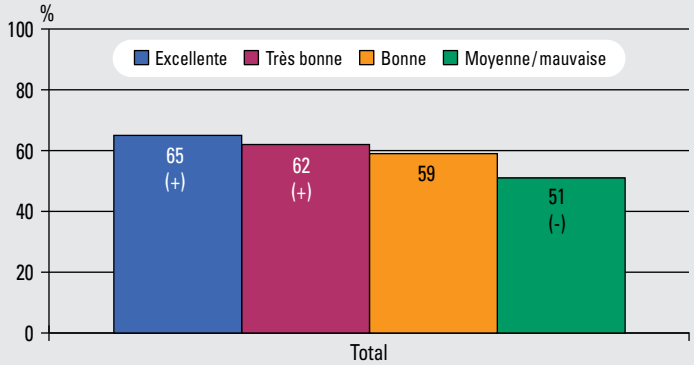
(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Graphique XVII
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine selon le sexe et le nombre d'années de scolarité complétées, 2002-2007



(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2002-2007 au seuil de 95%.*

Graphique XVIII
Pourcentage de la population montréalaise de 15 ans et plus qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine selon la perception de l'état de santé, 2005-2007



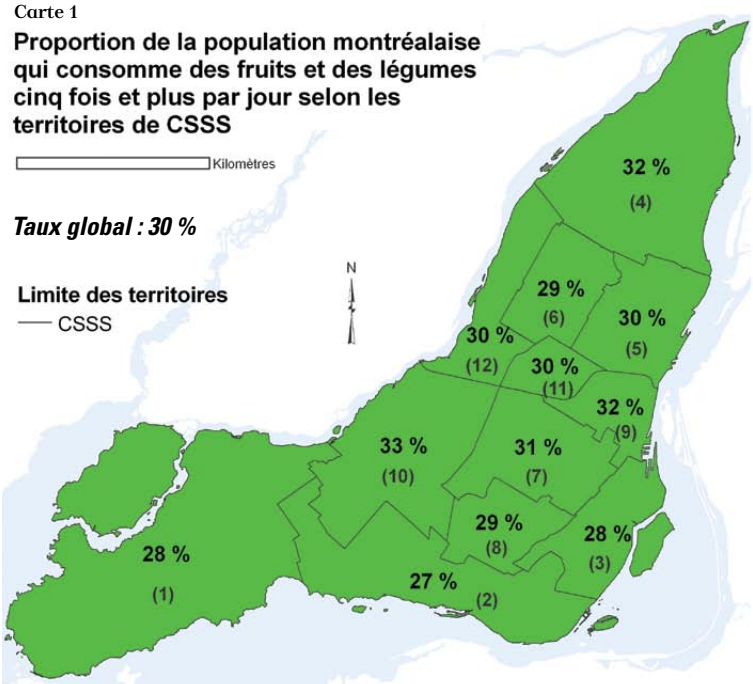
(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au reste du groupe pour toute la période 2005-2007 au seuil de 95%.*

Un regard par territoire de CSSS

Dans le but de suivre l'évolution des habitudes alimentaires à un niveau plus local, cette section jette un premier regard par territoire de CSSS.

Carte 1

Proportion de la population montréalaise qui consomme des fruits et des légumes cinq fois et plus par jour selon les territoires de CSSS



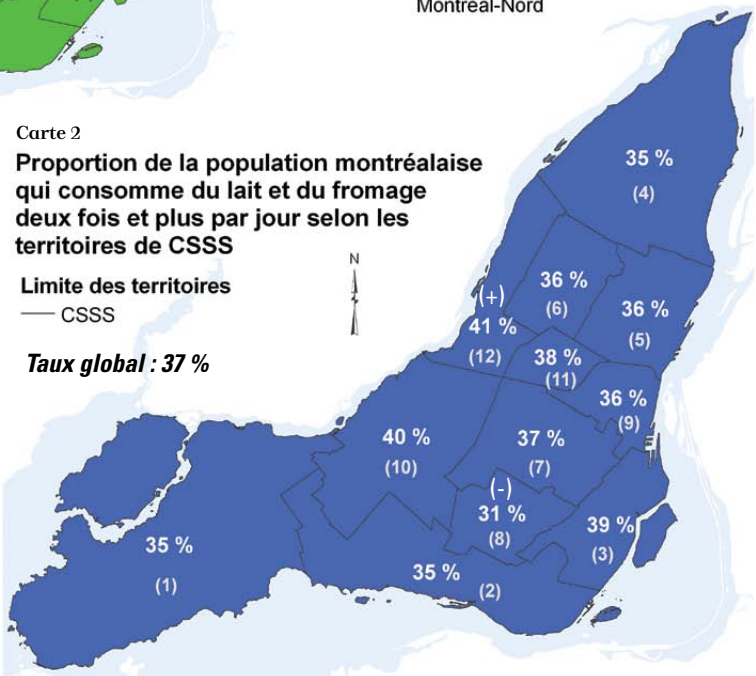
CSSS de Montréal

(1) l'Ouest-de-l'Île
(2) Dorval–Lachine–LaSalle
(3) Sud-Ouest–Verdun
(4) Pointe-de-l'Île
(5) Lucille-Teasdale
(6) St-Léonard et St-Michel
(7) De la Montagne
(8) Cavendish
(9) Jeanne-Mance
(10) Bordeaux-Cartierville –St-Laurent
(11) Coeur-de-l'Île
(12) Ahuntsic et Montréal-Nord

Sources de données: Sondage bi-annuel de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2002-2007.

Carte 2

Proportion de la population montréalaise qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour selon les territoires de CSSS



Sources de données: Sondage bi-annuel de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2002-2007.

10 Kilomètres

(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au taux global pour toute la période (2002-2007) au seuil de 95 %.*

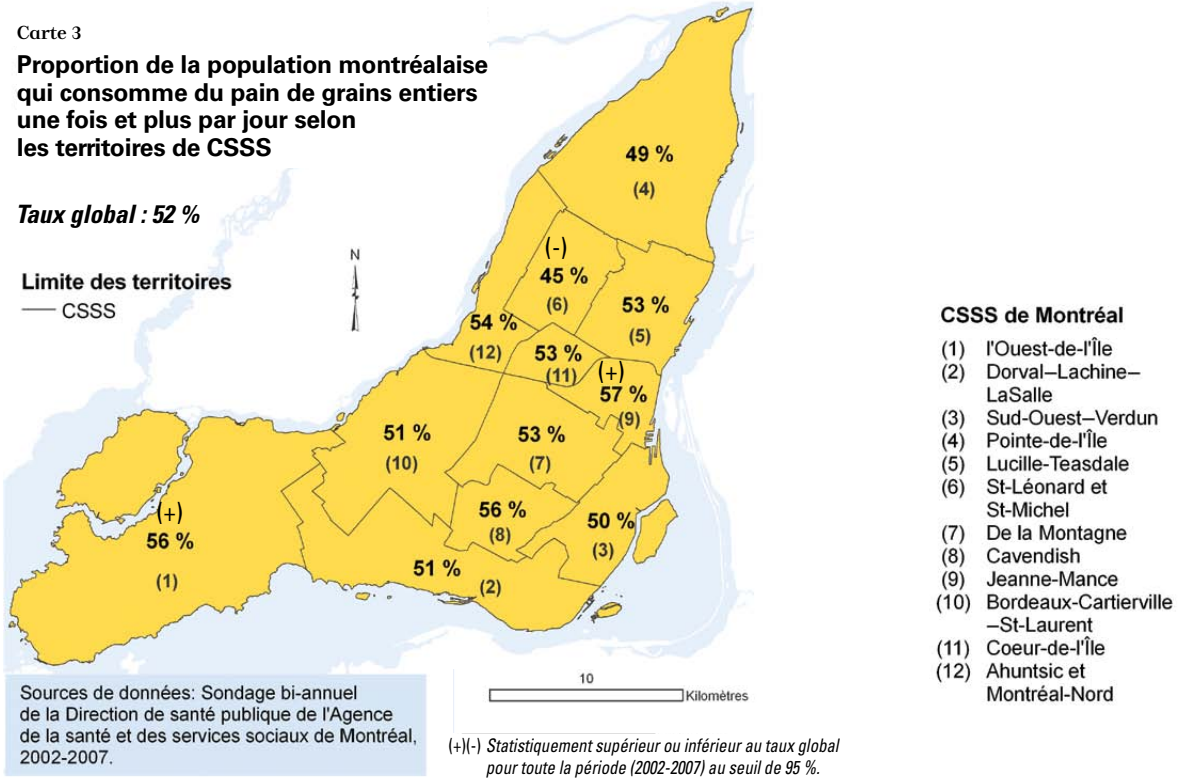
La proportion de résidants de chacun des territoires de CSSS qui consomment des fruits et des légumes cinq fois et plus quotidiennement est illustrée sur la carte 1. On n'observe aucune différence significative entre les données de l'ensemble de la région et celles de chacun des territoires.

Par rapport au taux global, c'est dans le territoire d'Ahuntsic/Montréal-Nord que la proportion de consommateurs de lait et de fromage est la plus élevée (41 %); tandis que dans celui de Cavendish, elle est significativement plus faible (31 %) (carte 2).

Carte 3

Proportion de la population montréalaise qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour selon les territoires de CSSS

Taux global : 52 %



Sources de données: Sondage bi-annuel de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2002-2007.

(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au taux global pour toute la période (2002-2007) au seuil de 95 %.*

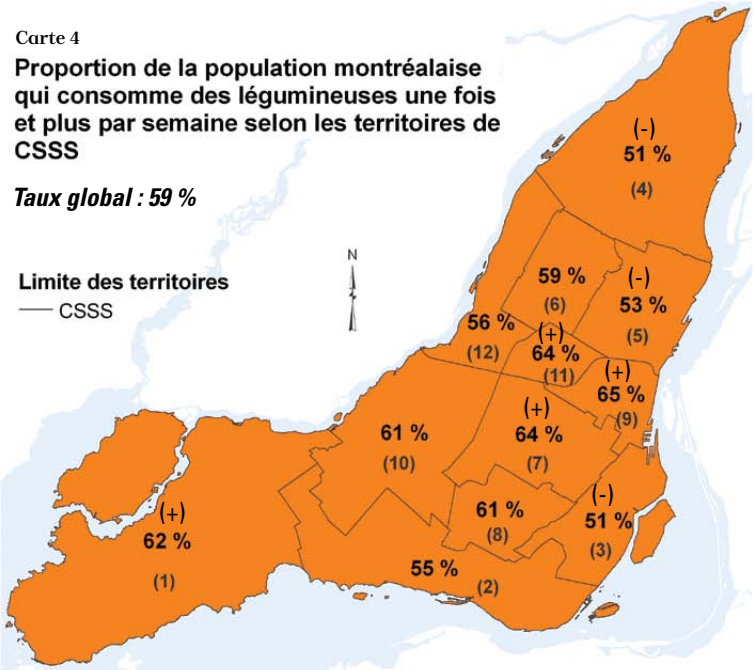
La proportion de personnes qui consomment du pain de grains entiers au-delà de la fréquence minimale varie peu selon le territoire (carte 3). Le taux est au-dessus de la moyenne montréalaise dans les territoires de l'Ouest-de-l'Île (56 %) et de Jeanne-Mance (57 %). Sur le territoire du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel, moins de personnes (45 %) consomment du pain de grains entiers au-delà d'une fois par jour, comparativement à l'ensemble de la région.

Les différences territoriales sont un peu plus marquées lorsqu'on s'attarde à la consommation de légumineuses (carte 4). En effet, la proportion de personnes qui consomment ces aliments une fois et plus par semaine passe de 51 % dans le CSSS du Sud-Ouest–Verdun, à 65 % dans le CSSS de Jeanne-Mance.

Carte 4

Proportion de la population montréalaise qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine selon les territoires de CSSS

Taux global : 59 %



Sources de données: Sondage bi-annuel de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2002-2007.

(+)(-) *Statistiquement supérieur ou inférieur au taux global pour toute la période (2002-2007) au seuil de 95 %.*

Faits saillants pour Montréal

Ce qu'il faut retenir

- Entre 2002 et 2007, on observe des tendances peu encourageantes : une nette diminution de la consommation de lait et de fromage et aucune amélioration significative pour la consommation des fruits et légumes, du pain de grains entiers et des légumineuses.
- Un pourcentage élevé de la population ne consomme pas les aliments santé selon la fréquence minimale.
- Même si certaines caractéristiques font varier positivement la consommation d'aliments santé, c'est souvent une minorité de la population qui en consomme suffisamment.

Ce qu'on apprend selon les caractéristiques de la population

- Peu importe les caractéristiques analysées, les femmes rapportent plus souvent que les hommes une consommation d'aliments santé au-delà de la fréquence minimale (une seule exception : les légumineuses). Toutefois, l'écart tend à diminuer avec le temps.
- Les catégories d'aliments examinées n'ont pas la cote auprès des 15 à 24 ans, un groupe d'âge dont les habitudes alimentaires reflètent la santé future des Montréalais. Une seule différence, le lait et le fromage, qu'ils sont les plus nombreux à consommer au-delà de la fréquence minimale.
- La scolarité et le revenu influencent les Montréalais dans leur consommation d'aliments santé : plus le revenu annuel ou la scolarité augmente, plus ils sont nombreux à dépasser la fréquence identifiée (sauf pour le lait et le fromage).
- La consommation d'aliments santé est plus élevée parmi les Montréalais qui vivent en couple (exception : lait et fromage).
- La fréquence de consommation des diverses catégories varie selon la langue maternelle à l'exception des fruits et légumes.
- Les Montréalais qui se disent en excellente santé sont plus susceptibles de consommer la fréquence minimale d'aliments santé.
- Des différences territoriales, par secteur de CSSS, sont observées relativement à la consommation de lait et de fromage, de pain de grains entiers et de légumineuses.

Discussion et conclusion

Cette analyse des habitudes alimentaires des Montréalais montre qu'il y a certainement un problème. Non seulement confirme-t-elle, à l'instar d'autres études[1-5], que la majorité de la population ne consomme pas les aliments santé à des fréquences minimales, mais les tendances se sont peu améliorées entre 2002 et 2007.

Comment ne pas être perplexe devant ce constat alors que l'abondance et la diversité des aliments, d'une part, et une information accessible et multiple, d'autre part, devraient pourtant faciliter et guider les choix. C'est que d'autres éléments du contexte alimentaire et social doivent aussi être pris en compte.

Le système alimentaire, trop et pas assez

Les chaînes d'alimentation ne sont pas à court d'imagination pour diversifier l'offre de produits. Dans la région de Montréal, un grand nombre de commerces spécialisés ajoute également à cette diversité, en plus des deux grands marchés publics, devenus même attraits touristiques.

Pourtant, une étude sur l'accès aux fruits et légumes frais indique que dans les quartiers urbains de l'île de Montréal, 40 % des ménages n'ont pas accès à ces aliments santé sur une distance de marche [12]. Les disparités se voient clairement selon les secteurs géographiques. Les grandes surfaces s'installent là où l'espace et la clientèle assurent leur rentabilité tandis que les commerces spécialisés se concentrent à certains endroits; pour le reste, c'est le règne du dépanneur. Un tel aménagement, sans planification, exerce une influence sur les habitudes d'achat. Les ménages sans voiture sont les plus touchés par ces disparités. Cependant, avec la multiplication des mesures pour réduire l'utilisation de l'automobile dans la ville, la planification des services de proximité devient impérative.

Des goûts et des intérêts alimentaires différents selon les groupes de population

Lorsqu'on se préoccupe de la santé de la population, on doit tenir compte des particularités de chacun des groupes qui la composent. Ce rapport le confirme, les femmes se rapprochent davantage des recommandations établies – pour les fruits et légumes, le pain de grains entiers, le lait et le fromage – que les hommes, observations rapportées aussi dans une étude du profil et des habitudes des Québécois à l'égard de l'alimentation [13]. Après 55 ans, l'intérêt pour les aliments santé augmente.

Le revenu détermine fortement les choix alimentaires, surtout chez les personnes gagnant 60 000 $ et plus. Or, seulement 12 % de la population active de Montréal se trouve dans cette catégorie [14]. Le niveau de scolarité des personnes exerce une influence tout aussi grande sur la consommation de produits santé. De plus, notre analyse met en relief les particularités multiculturelles de Montréal à l'égard de la consommation des aliments considérés. Ces facteurs, ajoutés à l'accessibilité, accentuent les préoccupations de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des service sociaux de Montréal pour la réduction des inégalités sociales de la santé.

Par ailleurs, le recours aux préparations commerciales est répandu dans toutes les classes de la société, la seule différence résidant dans la qualité des produits achetés. La perte de savoir-faire apparaît universelle, transcendant toutes les catégories sociales.

Les pratiques de santé publique : du relâchement au renouveau

On pourrait adresser un blâme à la santé publique pour le relâchement de son intérêt à l'égard de l'alimentation durant les années 90. Tant au niveau canadien que québécois, les autorités publiques ont délaissé les programmes d'information et d'éducation, reléguant ceux-ci à la seule initiative d'individus convaincus, dans les écoles, les CLSC, les organismes communautaires ou les médias. Seul le *Guide alimentaire canadien* a survécu comme instrument d'information. Pourtant, au cours des

trente dernières années, la recherche a sans cesse apporté de nouvelles preuves des bénéfices pour la santé de la consommation de certains aliments ou nutriments. L'industrie alimentaire a aussi pris la relève lorsque certains de ses produits ont été associés à des effets positifs sur la santé.

Il aura fallu l'épidémie d'obésité observée ces dernières années chez les jeunes et les adultes pour que les autorités réinscrivent l'alimentation à l'ordre du jour des politiques publiques. Des initiatives comme le Programme national de santé publique, le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids – *Investir pour l'avenir*, la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ou encore la promotion « Québec dans votre assiette » témoignent de ce nouveau dynamisme amorcé récemment.

Une approche récemment adoptée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), dans son énoncé de mission, conjugue également, et enfin, le plaisir de manger à l'objectif de santé.

De grands défis pour Montréal

La situation montréalaise illustre l'importance d'agir sur de multiples cibles si nous voulons changer les choses. La créativité sera donc de mise, dans la région, pour l'implantation des plans d'action gouvernementaux mentionnés précédemment. L'éducation passive basée sur l'approche conseil nécessite une sérieuse mise à niveau qui doit prendre en compte la capacité des personnes à développer leur sens critique, leurs habiletés culinaires ainsi que leur résistance aux modes alimentaires.

Les villes et les arrondissements de Montréal sont appelés à poursuivre leurs efforts dans la mise en place de politiques alimentaires dans leurs installations; de plus, les travaux d'aménagement urbain – favorisant les espaces publics – et la revitalisation des services de proximité pourront contribuer à la qualité de l'environnement alimentaire.

Dans une perspective de santé, de réduction des inégalités et de développement durable, la Direction de santé publique de l'Agence de Montréal, soutient de plus en plus les initiatives de communautés locales visant une plus grande accessibilité aux aliments santé dans les quartiers défavorisés et mal approvisionnés.

Poursuivre la surveillance

Ce document rapporte des informations recueillies jusqu'au moment d'une relance des divers programmes d'intervention en matière d'alimentation.

Le nutri-sondage s'avère un instrument peu coûteux et utile pour suivre et mieux comprendre les habitudes alimentaires de la population. Il démontre l'intérêt de poursuivre la surveillance de l'alimentation afin d'en observer l'évolution suite à la mise en œuvre de ces programmes.

Les résultats observés nous permettent :

1) de justifier l'alimentation comme cible des interventions en santé publique;
2) de renforcer l'importance d'intégrer l'alimentation dans les programmes de santé (PAR / PALs);
3) d'identifier les groupes les plus à risque et d'adapter les interventions;
4) de recommander le maintien d'un suivi des habitudes alimentaires à Montréal.

Références bibliographiques

1. Danièle Dorval. La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes: recueil statistiques. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. 2008. Montréal.
2. Lyne Messier. Projet de validation du sondage téléphonique (nutri-sondage) pour estimer la consommation alimentaire d'adultes montréalais. Direction de la santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1-16. 2002. Montréal.
3. Joint WHO / FAO expert consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organisation. Technical report series, no 916, 1-160. 2008. Genève.
4. Ministère de la santé et des services sociaux. Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec: produire la santé. Ministère de la santé et des services sociaux. 1-120. 2005. Québec.
5. Sous la direction de Richard Massé et Léonard Gilbert. Programme national de santé publique 2003-2012. Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux. 1-126. 2003. Québec.
6. Dider Garriguet. Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens. Statistique Canada. 82-640-MIF, 1-39. 2004. Ottawa.
7. Santé Québec sous la direction de Lise Bertrand. Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition 1990. 1995. Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec.
8. Statistique Canada. Les Canadiens et les Canadiennes en santé, Enquêtes sur la santé dans les collectivités canadiennes 200-1, 2003 et 2005. 2006. Ottawa.
9. Claudette Lavallée. Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition. 1-166. 2004. Québec, Institut de la statistique du Québec.
10. Minister of Health Canada. Canadian Community Health Survey, Cycle 2.2, Nutrition (2004)-Nutrient Intakes from Food Provincial, Regional and National Summary Data Tables, Volume 1. H164-45/1-2007E-PDF. 2007. Ottawa, Ontario.
11. Bryna Shatenstein, Sylvie Nadon, Catherine Godin, Guylaine Ferland. Diet Quality of Montreal-Area Adults Needs Improvement: Estimation from a Self-Administered Food Frequency Questionnaire Furnishing a Dietary Indicator Score. *Journal of the American Dietetic Association* 2005;105:1251-60.
12. Lise Bertrand. Les disparités dans l'accès à des aliments santé à Montréal: une étude géomatique. Direction de la santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal-Centre. 1-13. 2006. Montréal.
13. Agriculture, Pêcheries et Alimentation. Alimentation: le profil du consommateur et de ses habitudes. *BioClips* 5(3). 2002.
14. Christiane Montpetit and Emmanuelle St-Arnaud-Trempe. Le revenu à Montréal sous observation. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. 2008. Montréal.

Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal
Québec