

## CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE BOISSONS SUCRÉES : UN RISQUE POUR LA SANTÉ

Qu'ont en commun les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes? Elles font toutes parties de la catégorie des boissons sucrées, puisqu'elles contiennent une quantité importante de sucre pouvant nuire à la santé. Une [surconsommation de boissons sucrées](#) est associée à d'importants problèmes de santé, notamment l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et la carie dentaire. Leur consommation est à éviter puisqu'en plus d'être riches en sucre, elles entretiennent le goût pour le sucre et ne fournissent aucun nutriment ni sensation de satiété. En fait, [l'Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#) recommande l'équivalent d'environ 12 à 15 cuillères à thé de sucre par jour. Cette recommandation inclut autant les sucres ajoutés que les sucres naturellement présents dans les sirops, les jus de fruits 100 % purs, etc. Sachant par exemple, qu'une seule canette de boisson gazeuse peut contenir jusqu'à 10 cuillères à thé de sucre, une personne peut facilement excéder le seuil maximum recommandé.

### LES BOISSONS SUCRÉES SONT TRÈS POPULAIRES AUPRÈS DES JEUNES

En [Montérégie](#), en 2010-2011, un jeune sur quatre (24 %), soit 18 700 élèves du secondaire, consomment au moins un type de boissons sucrées tous les jours. Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à boire quotidiennement des boissons sucrées (28 c. 20 %). Les boissons à saveur de fruits représentent le type de boisson sucrée le plus populaire auprès des jeunes : 18 % des jeunes en boivent tous les jours. Près de 8 % consomment quotidiennement des boissons gazeuses, 3 % des boissons pour sportifs et 2 % des boissons énergisantes.

### UNE MAUVAISE HABITUDE QUI PERSISTE JUSQU'À L'ÂGE ADULTE

En 2014-2015, près de 40 % des adultes Montérégiens ne consomment jamais ou rarement des boissons sucrées. Toutefois, environ un sur cinq (19 %), soit près de 119 900 hommes et 79 000 femmes en consomment tous les jours. Contrairement aux jeunes, les adultes préfèrent de loin les boissons gazeuses (13 %) aux boissons à saveur de fruits (7 %). La consommation de boissons pour sportifs et de boissons énergisantes est très marginale chez les adultes.

### DES POPULATIONS PLUS À RISQUE

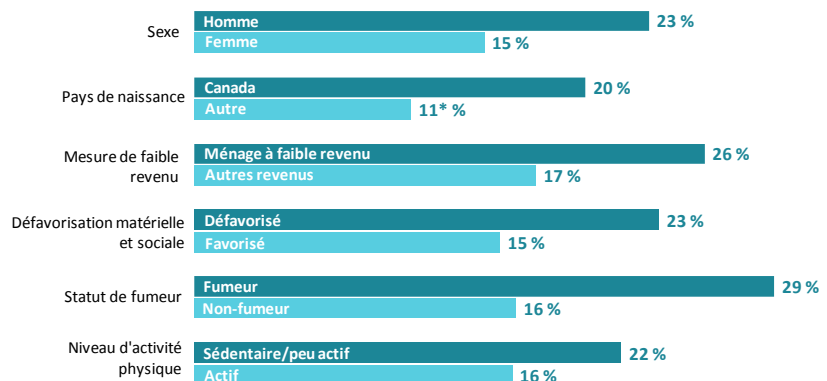
Certains groupes de la population ont une consommation plus élevée de boissons sucrées. Parmi les adultes de la Montérégie, la consommation quotidienne de boissons sucrées est plus répandue chez les hommes (23 %), les individus nés au Canada (20 %), ainsi que ceux vivant dans un ménage à faible revenu (26 %) ou dans un quartier défavorisé matériellement et socialement (23 %). Certaines habitudes de vie peuvent aussi être associées à la consommation de boissons sucrées. Les fumeurs (29 %) et les personnes moins actives physiquement (22 %) figurent parmi les plus grands consommateurs de boissons sucrées.

### DES PISTES D' ACTIONS ENVISAGÉES

[Le marketing intensif](#) des boissons sucrées exerce une forte pression sur les consommateurs (accessibilité, diversité de l'offre, publicité massive et prix très compétitifs). Pour prévenir ou réduire la consommation de boissons sucrées, il importe de rendre les environnements plus favorables à une saine alimentation en adoptant des stratégies telles que :

- ✓ **LIMITER** l'accès aux boissons sucrées dans les établissements municipaux, scolaires et du réseau de la santé et des services sociaux;
- ✓ **AMÉLIORER** l'accès à l'eau non-embouteillée dans les espaces publics municipaux ainsi que dans les établissements scolaires et du réseau de la santé et des services sociaux;
- ✓ **PROMOUVOIR** l'eau comme seule boisson pour éteindre la soif;
- ✓ **DÉNORMALISER** les pratiques de l'industrie des boissons sucrées auprès des jeunes du secondaire.

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE BOISSONS SUCRÉES CHEZ LES ADULTES MONTÉRÉGIE, 2014-2015



\*Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015.

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, août 2017.

### À RETENIR

- Une surconsommation de boissons sucrées est associée à l'excès de poids et différentes maladies chroniques;
- Les boissons sucrées occupent une place importante dans l'alimentation, notamment chez les jeunes, les hommes et les populations plus défavorisées;
- Faciliter l'accès et promouvoir l'eau est un exemple d'action envisagée pour améliorer la santé de la population.



#### Citation suggérée :

Simoneau, Marie-Eve. *Consommation quotidienne de boissons sucrées : un risque pour la santé*. Périscope : no 75, Novembre 2017. Longueuil: Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.

Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

<http://extranet.santemontregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Rédaction : Marie-Eve Simoneau  
Production : Équipe Surveillance  
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie