

La consommation de sucres au Canada

Sucres totaux

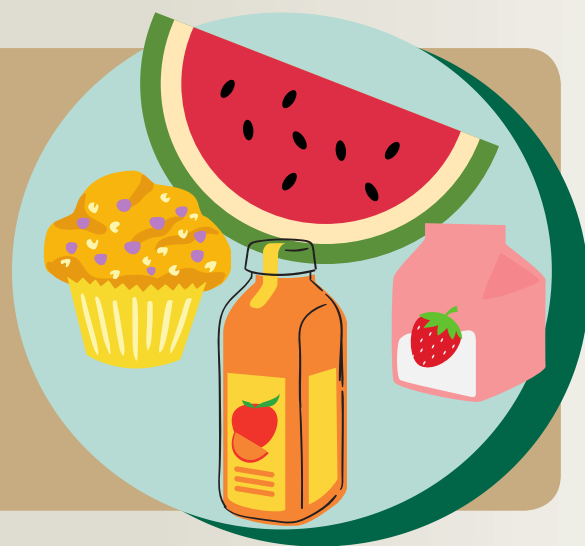
Les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les sources laitières; plus, les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons

Sucres ajoutés

Les sucres et les sirops ajoutés aux aliments et boissons lorsqu'ils sont transformés ou préparés

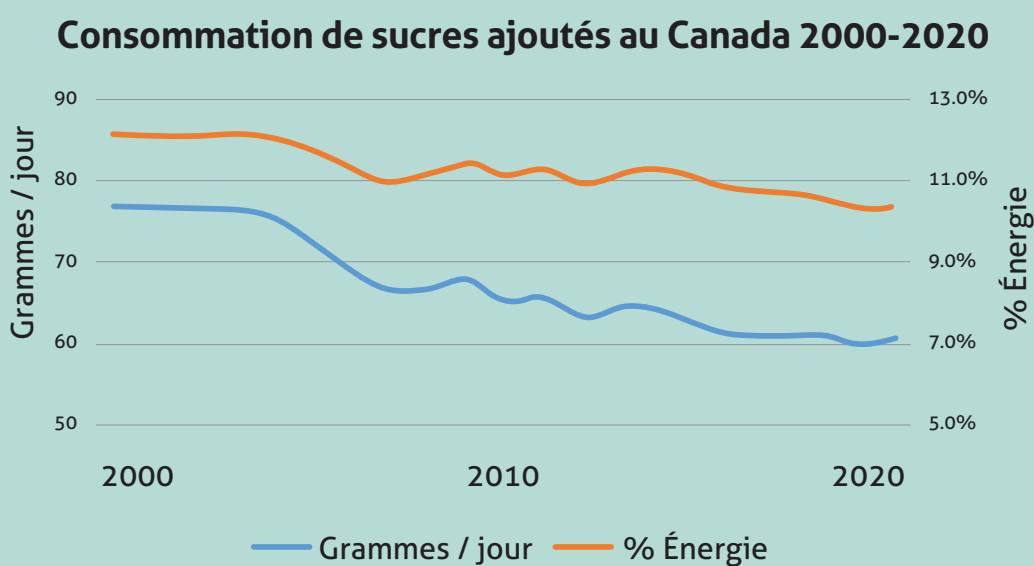
Sucres libres

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, les sucres libres sont équivalents aux sucres ajoutés et aux sucres dans les jus de fruits à 100 %[^]



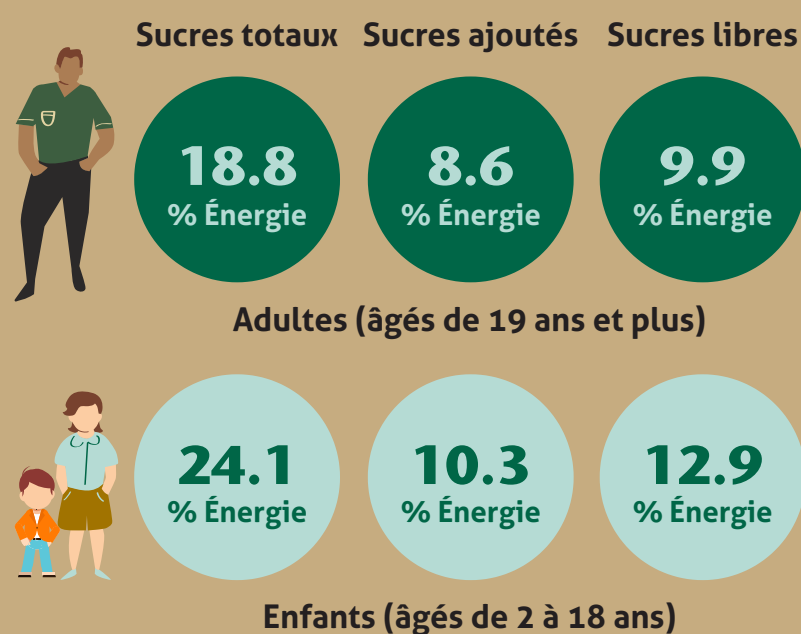
La consommation de sucres ajoutés décline avec le temps

Selon les données annuelles sur la disponibilité des aliments de Statistique Canada



Quelle quantité de sucres les Canadiens consomment-ils?

Selon les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 :



Les sucres et le régime alimentaire en général : le bon équilibre

L'analyse de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 montre que les Canadiens ayant un apport modéré en sucres totaux et ajoutés avaient:



Apports plus élevés* en fibres, en calcium, en vitamine D, en vitamine A, en vitamine C et en potassium chez les adultes (âgés de 19 ans et plus)



Apports plus élevés* en vitamine C et en potassium chez les enfants (âgés de 2 à 18 ans)

Cela était principalement dû à des apports plus élevés* en



Santé Canada recommande un modèle d'alimentation saine « où la majeure partie des sucres provient de fruits, de légumes et de produits laitiers non sucrés comme le lait ordinaire ou le yogourt. »

Le saviez-vous?

Les adultes canadiens consomment près de 1/3 de moins de sucres ajoutés que les adultes américains. Cela est principalement dû à des apports moins importants en boissons gazeuses.

 Pour plus d'informations, rendez-vous à sugar.ca

[^]Se référer à la définition de l'OMS des « sucres libres » <https://sugar.ca/sugar-basics/carbohydrate-and-sugars-terminology?lang=fr>
*Par comparaison à des apports élevés ou faibles en sucres totaux

Références :
1. Institut canadien du sucre. (2020). La consommation de sucres au Canada. Récupéré de <https://sugar.ca/sugars-consumption-guidelines/consumption-of-sugars-in-canada?lang=fr>
2. Wang, Y., Chiavaroli, L., Roke, K., DiAngelo, C., Marsden, S., & Sievenpiper J. (2020). Canadian Adults with Moderate Intakes of Total Sugars Have Greater Intakes of Fibre and Key Micronutrients: Results From the Canadian Community Health Survey 2015 Public Use Microfile Data. *Nutrients*, 12(1124), 1-18. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/1124>
3. Santé Canada. (2018) Sucres. Récupéré de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sucres.html>

Produit par les diététistes et les chercheurs en nutrition de l'Institut canadien du sucre.