

CONSOMMATION DE SUCRE CHEZ LES CANADIENS DE TOUS ÂGES

En septembre 2011, Statistique Canada a publié un rapport sur la santé : *Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges* (1). Le rapport décrit la consommation de **sucres totaux**¹ (à l'état naturel et ajoutés) à partir des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 (ESCC). Ces données n'incluent pas la consommation de « sucres ajoutés »² parce qu'il n'existe pas de méthode analytique servant à établir une différence entre le sucre ajouté et le sucre à l'état naturel dans les aliments. Toutefois, on peut arriver à faire une évaluation des sucres ajoutés en se basant sur la répartition proportionnelle des sucres naturels et ajoutés dans les sucres totaux des aliments principaux.

Points importants :

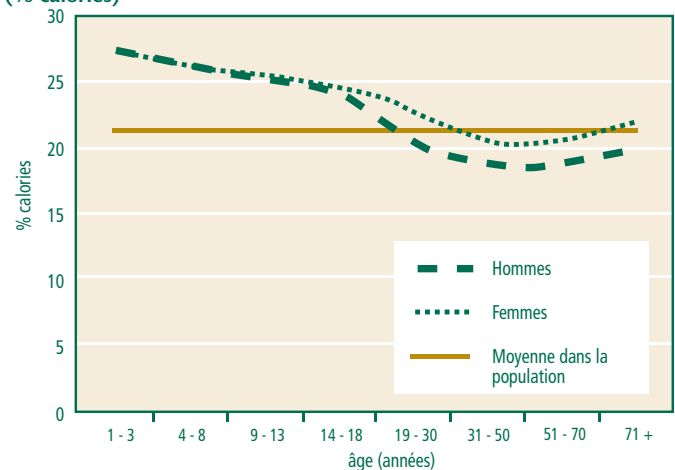
- La consommation des sucres totaux représente environ 21 % de la consommation d'énergie par jour. Ceci comprend tous les sucres naturels et ajoutés dans l'alimentation.
- Le pourcentage d'énergie venant des sucres totaux diminue avec l'âge et encore plus chez les hommes.
- La plupart des sucres consommés viennent des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Les sucres des « autres aliments » (p. ex., les aliments ne faisant pas partie des quatre groupes alimentaires) représentent en moyenne 7,5 % de l'apport énergétique quotidien.
- Les « sucres ajoutés » représentent environ la moitié des sucres consommés en se basant sur les dix sources principales de l'apport en sucres totaux.
- Les « sucres ajoutés » représentent environ 10 % de l'apport énergétique quotidien.

La consommation des sucres totaux comme pourcentage de l'apport énergétique quotidien

La consommation des sucres totaux doit être évaluée en fonction des besoins énergétiques

L'interprétation de la consommation des sucres totaux va varier selon que les données sont exprimées en termes absolus (grammes par jour) ou en pourcentage de l'apport énergétique total par jour. Quand on parle de quantités absolues, la consommation des sucres totaux atteint un plateau à l'adolescence, et est plus élevée chez les hommes que les femmes, peu importe l'âge. Par contre, lorsqu'on prend le pourcentage de l'énergie totale, l'augmentation de la consommation des sucres totaux chez les hommes de 14 à 18 ans correspond à leurs besoins énergétiques plus élevés et est inférieure à celle des femmes du même âge (**Figure 1**). Puisque les besoins énergétiques sont habituellement plus élevés chez les adolescents et les hommes comparativement aux adultes et aux femmes, il ne faut pas se surprendre que la consommation de sucres absolus soit plus élevée.

Figure 1 : Consommation moyenne totale de sucre chaque jour (% calories)



Source : Statistique Canada, *Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges*, septembre 2011 (1). Valeurs en énergie tirées des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004 (2).

La plupart des sucres totaux consommés font partie des quatre groupes alimentaires

La majorité des sucres totaux consommés viennent des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Les « autres aliments » représentent les autres aliments qui ne font pas partie de ces quatre groupes alimentaires, comme les boissons gazeuses, les boissons alcooliques, les sauces à salade, les confiseries, le beurre et la margarine, les croustilles, les confitures, etc. Les sucres venant des « autres aliments » représentent 7,5 % de l'énergie totale chez les Canadiens de tous âges, 8,4 % de l'énergie totale chez les enfants (de 1 à 18 ans) et 6,4 % de l'énergie totale pour les adultes (de 19 ans et plus) (*données non montrées*).

Environ la moitié de l'énergie tirée des sucres totaux vient des sucres ajoutés

Bien que les sucres ajoutés n'ont pas fait l'objet d'une analyse distincte dans le rapport³, les données suggèrent qu'environ la moitié de l'énergie tirée des sucres totaux pour les Canadiens de tous âges vient des sucres ajoutés, ce qui correspond aux autres évaluations (3). **Le Tableau 1** montre les 10 sources principales de l'apport en sucre. On indique les pourcentages évalués de sucres ajoutés ou à l'état naturel pour chaque catégorie d'aliments. Les enfants plus jeunes (de 1 à 8 ans) consomment un pourcentage plus élevé de sucres venant de sources naturelles, alors que les jeunes (de 9 à 18 ans) ont un pourcentage plus élevé venant des sucres ajoutés, ce qui s'explique probablement parce que leurs besoins énergétiques sont plus élevés pour leur croissance et l'activité physique.

Selon le rapport de Statistique Canada, les dix sources principales de sucre représentent environ 85 % de la consommation totale de sucres. Si la répartition de sucres ajoutés et à l'état naturel dans ces dix sources principales est semblable à celle des autres sources de sucre, on peut donc évaluer qu'environ la moitié de la consommation totale de sucres de 21 %, soit 10,5 % de l'énergie totale, représentent les sucres ajoutés. Ceci correspond aux évaluations précédentes faites par l'Institut canadien du sucre pour les sucres ajoutés (4) et est bien en-deçà de la consommation maximale suggérée par l'Institute of Medicine, de 25 % de l'énergie venant des sucres ajoutés (5).

1 Les sucres totaux comprennent tous les monosaccharides (glucose, fructose, galactose) et disaccharides (saccharose, lactose, maltose), à l'état naturel et ajoutés.

2 Les sucres ajoutés comprennent le sucre raffiné, le miel, le sucre d'érable et les édulcorants à base de maïs.

3 Aucune méthode analytique n'existe présentement pour distinguer les sucres ajoutés et à l'état naturel, qui sont identiques du point de vue chimique et transformés de la même façon par le corps.

La consommation des sucres totaux est plus faible chez les individus qui souffrent du diabète

Les gens qui souffrent du diabète consomment 17 % de leurs calories totales quotidiennes des sucres naturels et ajoutés, ce qui est moins que le 21 % observé dans la population générale. De la même façon, les gens atteints du diabète ont consommé 3,5 % de l'énergie totale comme des sucres dans les « autres aliments » comparé à 7,5 % pour la population générale (**Tableau 2**).

Conclusion

Le rapport sur la santé de Statistique Canada : *Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges* est le premier rapport à faire un résumé de la consommation canadienne en se basant sur les données de la consommation des aliments. Ceci donne un aperçu de la consommation des sucres totaux par jour en 2004, en termes absolus et comme pourcentage de l'énergie. Le rapport souligne que les données sont limitées à une certaine période de temps et remarque qu'aux États-Unis, les données montrent une diminution de 10 % de la consommation des sucres totaux de 2003-2004 à 2007-2009 (1). Les données de la consommation apparente au Canada montrent des tendances similaires (6).

Les Canadiens consomment les sucres provenant d'une variété d'aliments dans les quatre groupes alimentaires, y compris le lait, les fruits et légumes, et les produits céréaliers. Pour ce qui est de l'énergie totale, les sucres des « autres aliments » (p. ex., les aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires) représentent environ 7,5 % de la consommation de l'apport énergétique quotidien des Canadiens. Les évaluations de la consommation des sucres ajoutés représentent environ la moitié du total de la consommation des sucres et respectent les recommandations portant sur l'alimentation.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Langlois K, Garriguet D. Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges. Rapports sur la santé. 2011;22.
- Santé Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Cycle 2.2, Nutrition. 2004.
- Glimsmann HW, Irausquin H, Park KY. Report From FDA's Sugars Task Force - 1986 - Evaluation Of Health Aspects Of Sugars Contained In Carbohydrate Sweeteners. FDA. 1986.
- Institut Canadien du sucre. Estimation des apports en sucres ajoutés au Canada en relation avec les tendances relatives au poids. Glucides-Info. 2011.
- Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRI) for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, D.C.: The National Academies Press. 2005.
- Statistique Canada. Statistiques sur les aliments. 2010.

TABLEAU 2 :

Apport quotidien moyen de sucres et distribution en pourcentage des sources de l'apport en sucre, selon la situation concernant le diabète

Caractéristiques	Diabétique				Sans diabète		
	% des sucres totaux	Calories	% de l'énergie totale des sucres	*	% des sucres totaux	Calories	% de l'énergie totale des sucres
Produits céréaliers	15,9	46,7	2,7	*	14,2	63,4	3,1
Légumes et fruits	40,8	119,8	6,9	*	31,1	138,5	6,7
Viandes et substituts	1,8	5,4	0,3	*	1,3	5,7	0,3
Produits laitiers	19,9	58,5	3,4	*	17,9	79,6	3,8
Autres aliments	20,8	61,0	3,5	*	34,6	154,1	7,5
Total	100	291,4	17,0		100	441,4	21,5

*Il existe des différences marquées entre les gens atteints du diabète et ceux qui ne l'ont pas : p < 0,05.

Source : Statistique Canada, Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges, septembre 2011 (1). Les valeurs de l'énergie totale ont été calculées à partir des sucres totaux moyens comme pourcentage de la valeur en énergie; consommation totale en énergie pour les diabétiques = 1 727 kcal/jour; pour les personnes qui n'ont pas le diabète = 2 074 kcal/jour.

TABLEAU 1.

Dix sources principales de l'apport en sucres totaux selon le groupe d'âge, catégorisées par sucre à l'état naturel ou ajouté (dix sources principales représentant 84 à 86 % de la consommation totale de sucre)

Enfants de 1 à 8 ans			
Catégorie	ESCC % de l'énergie totale venant de tous les sucres	% évalué de l'énergie totale venant des sucres à l'état naturel*	% évalué de l'énergie totale venant des sucres ajoutés*
Lait	5,3	5,3	
Fruits	4,0	4,0	
Jus de fruit	3,9	3,9	
Confiseries	2,3		2,3
Boissons aux fruits	1,6		1,6
Sucres (blanc et brun)	1,4		1,4
Autres sucres (sirop, mélasse, miel, etc.)	1,4		1,4
Céréales et pâtes alimentaires	1,2		1,2
Boissons gazeuses – ordinaires	1,0		1,0
Légumes	0,8	0,8	
TOTAL	22,8	13,9	8,9
Jeunes de 9 à 18 ans			
Boissons gazeuses – ordinaires	3,5		3,5
Lait	3,5	3,5	
Fruits	2,6	2,6	
Confiseries	2,6		2,6
Jus de fruit	2,3	2,3	
Boissons aux fruits	1,8		1,8
Sucres (blanc et brun)	1,6		1,6
Autres sucres (sirop, mélasse, miel, etc.)	1,4		1,4
Céréales et pâtes alimentaires	1,1		1,1
Légumes	0,8	0,8	
TOTAL	21,2	9,2	12,0
Adultes de 19 ans et plus			
Fruits	3,5	3,5	
Boissons gazeuses – ordinaires	2,6		2,6
Sucres (blanc et brun)	2,3		2,3
Lait	2,1	2,1	
Jus de fruit	1,5	1,5	
Légumes	1,4	1,4	
Confiseries	1,1		1,1
Autres sucres (sirop, mélasse, miel, etc.)	0,9		0,9
Boissons aux fruits	0,7		0,7
Céréales et pâtes alimentaires	0,7		0,7
TOTAL	16,7	8,5	8,3

ESCC = Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2004

*Catégorie basée sur la majorité des sucres, soit ajoutés ou à l'état naturel.

Source : Statistique Canada, Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges, septembre 2011 (1).

Valeurs en énergie tirées des données de l'ESCC 2004 (2); enfants = 1 728 kcal/jour; jeunes = 2 374 kcal/jour; adultes = 2 065 kcal/jour.

CETTE FICHE EST UN BULLETIN DESTINÉ AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET PUBLIÉ PAR LE SERVICE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION DE L'INSTITUT CANADIEN DE SUCRE. LE SERVICE D'INFORMATION SUR LA NUTRITION EST GÉRÉ PAR DES DIÉTÉTISTES PROFESSIONNELLES, DES CHERCHEURS DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION ET UN CONSEIL CONSULTATIF SCIENTIFIQUE. POUR PLUS D'INFORMATIONS S'IL VOUS PLAÎT VISITEZ : WWW.SUGAR.CA



Service d'information sur la nutrition