Santé Canada Health Canada

## Que pensent les Canadiens et les Canadiennes de la nutrition?

De nombreuses sources de données renseignent sur les connaissances, les attitudes et les comportements des Canadiens et des Canadiennes en matière de nutrition. L'Institut national de la nutrition (INN), en collaboration avec Santé Canada et d'autres organismes partenaires, a mené la série d'enquêtes *Nutrition : évolution et tendances,* pour sonder les connaissances, les attitudes et les comportements déclarés des adultes canadiens en ce qui a trait à la nutrition. Les enquêtes ont été effectuées en 1989, en 1994, en 1997 et en 2001. Les résultats présentés ici sont ceux de 2001. En 2000, l'INN a aussi mené une étude de consommation sur ce que pensent les adultes canadiens des aliments fonctionnels. Les données recueillies ont permis de connaître la perception de la population canadienne à propos de la nutrition et du rôle qu'elle joue en matière de santé.

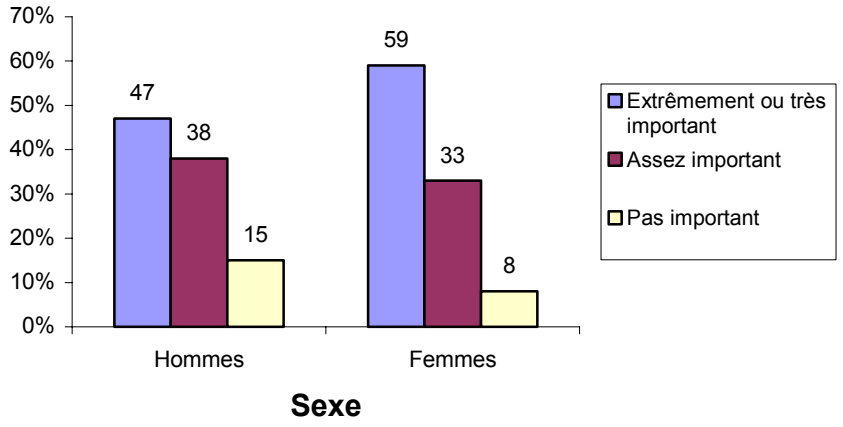
### Importance de la nutrition

En 2001, près de neuf Canadiens sur dix (88 %) affirmaient que la nutrition était un facteur important (« extrêmement », « très » ou « assez » important) dans le choix des aliments qu'ils consomment. Plus de la moitié (53 %) la considéraient comme « extrêmement » ou « très » importante et plus du tiers (35 %) la considéraient comme « assez » importante. Quelque 12 % affirmaient que la nutrition était « peu » ou « pas » importante quant à leurs choix alimentaires.

*Importance de la nutrition par âge*
Plus de 44 % des Canadiens âgés entre 18 et 34 ans indiquaient que la nutrition était « très » ou « extrêmement » importante pour le choix des aliments qu'ils consommaient. Les Canadiens plus âgés mettaient davantage l'accent sur la nutrition; 55 % de ceux âgés entre 35 et 54 ans et 62 % de ceux de 55 ans et plus affirmaient que la nutrition était « très » ou « extrêmement » importante.

*Importance de la nutrition selon le sexe*
Dans l'ensemble, plus de femmes que d'hommes croient que la nutrition est un facteur important pour le choix des aliments. Plus de la moitié (59 %) des femmes et près de la moitié des hommes (47 %) affirmaient que la nutrition était « très » ou « extrêmement » importante pour le choix des aliments qu'ils consomment.

**Importance de la nutrition selon le sexe**




*Source : Institut national de la nutrition, 2002*

**Croyances des Canadiens et des Canadiennes à propos de la nutrition et de la santé**

Selon l'étude de consommation de l'INN sur les aliments fonctionnels, 80 % des adultes canadiens indiquaient que l'alimentation et la nutrition jouaient un rôle « important » dans le maintien et l'amélioration de la santé générale. De plus, 93 % des adultes canadiens affirmaient que certains aliments procurent des avantages sur le plan de la santé, en plus de jouer un rôle nutritif, y compris l'amélioration de la santé et la diminution des risques de maladie. Deux tiers (66 %) affirmaient qu'eux-mêmes ou qu'un membre de leur famille consommaient au moins un aliment ou un constituant alimentaire (comme les fibres ou les vitamines) pour les avantages qu'ils associaient à cet aliment. Trois quarts (77 %) des Canadiens pouvaient nommer au moins un aliment ou un constituant alimentaire auquel ils conféraient des propriétés bénéfiques pour la santé. Ces aliments incluaient le brocoli (14 %), le lait (14 %), la vitamine C (10 %), les oranges ou le jus d'orange (10 %), le poisson ou les huiles de poisson (10 %), les légumes verts à feuilles (10 %), les fibres (10 %) et l'ail (9 %). La majorité (89 %) convenait que réduire les matières grasses dans le régime alimentaire réduisait le cholestérol, et trois quarts (77 %) affirmaient qu'un régime à haute teneur en fibres pouvait contribuer à prévenir le cancer du colon.

De même, selon Nutrition : évolution et tendances de 2001, neuf consommateurs sur dix (90 % en tout; 95 % des femmes et 86 % des hommes) ont dejà entendu parler de l'importance du calcium et de la vitamine D pour la réduction du risque lié à l'ostéoporose. Quelque 86 % des adultes canadiens ayant participé au sondage se rappelaient avoir lu ou entendu quelque chose à propos du rôle des fruits et des légumes pour la diminution du risque potentiel lié à la survenue de certains types de cancer, alors que 85 % des Canadiens affirmaient qu'ils avaient entendu parler de l'importance de la réduction des gras saturés et trans pour diminuer les risques de maladies cardiaques.

**Préoccupations en matière de nutrition**

Selon *Nutrition : évolution et tendances*, les principales préoccupations des Canadiens et des Canadiennes en matière de nutrition incluaient les matières grasses (82 %), les vitamines (82 %), les gras saturés (80 %), les fibres (78 %), le calcium (77 %) et les protéines (77 %). Généralement, les femmes semblaient davantage préoccupées par leur apport en éléments nutritifs que les hommes, particulièrement lorsqu'il s'agissait de calcium (86 % contre 67 %), de fer (75 % contre 56 %) et de matières grasses (85 % contre 80 %). Les hommes sont non seulement moins préoccupés par les matières grasses totales, mais aussi par les différents types de gras (saturés, oméga 3 et acides gras trans).

**Références**


- Institut national de la nutrition (2002). *Nutrition : évolution et tendances. Attitudes, préoccupations et comportements avoués des Canadiens en matière de nutrition, 2001.*
- Institut national de la nutrition (2000). *Que pensent les Canadiens des aliments fonctionnels?*


Canada

**© Sa Majesté la Raine du chef du Canada (2002).** Tous droits reservés.
Cat.H39-652/2002F-IN ISBN 0-662-87911-2