

Feuillets d'information de la santé

**Apports nutritionnels provenant des  
aliments, 2015**



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

---

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- Service de renseignements statistiques 1-800-263-1136
- Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants 1-800-363-7629
- Télécopieur 1-514-283-9350

**Programme des services de dépôt**

- Service de renseignements 1-800-635-7943
- Télécopieur 1-800-565-7757

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

## Signes conventionnels dans les tableaux

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0<sup>s</sup> valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- <sup>p</sup> provisoire
- <sup>r</sup> révisé
- x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- <sup>E</sup> à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié
- \* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2017

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

*This publication is also available in English.*

---



Feuillets d'information de la santé

# Apports nutritionnels provenant des aliments, 2015

---

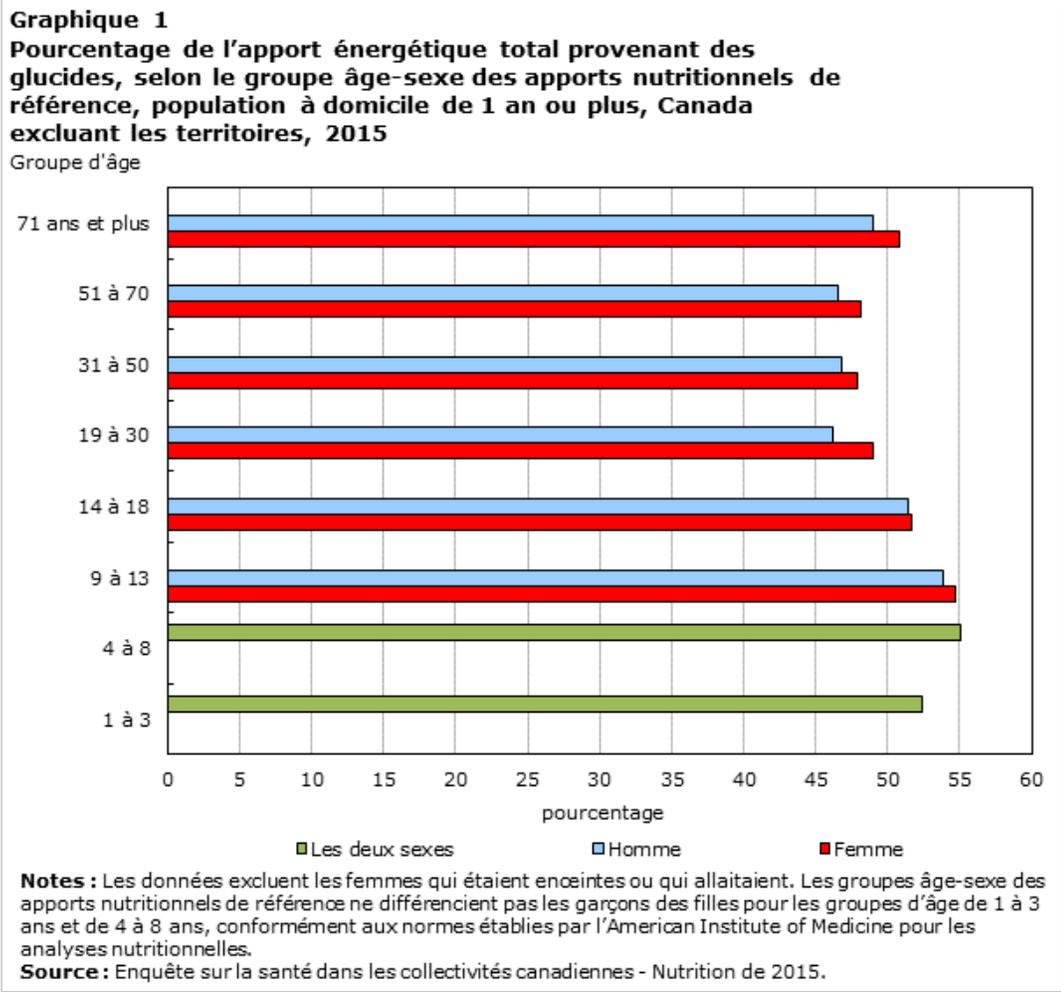


Les glucides, les lipides et les protéines constituent les principales sources d'énergie provenant des aliments et sont des macronutriments essentiels qui aident notre corps à fonctionner adéquatement. Le maintien de la proportion de l'apport énergétique total de chaque macronutriment dans une fourchette de valeurs dites saines est associé à une réduction du risque de maladies chroniques et à un régime alimentaire qui fournit la quantité adéquate de nutriments essentiels.<sup>1</sup>

En 2015, dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, nous demandions aux Canadiens âgés d'un an et plus ce qu'ils avaient mangé et bu la journée précédente (la période de 24 heures allant de minuit à minuit) et la quantité des aliments consommés. Ces renseignements sur la consommation d'aliments et de boissons étaient ensuite convertis en nombre de calories et de nutriments consommés, conformément au Fichier canadien sur les éléments nutritifs.<sup>2</sup>

## Apport énergétique provenant des glucides

Les glucides sont les macronutriments qui fournissent habituellement le plus d'énergie dans le régime alimentaire des humains. Il existe deux principaux types de glucides : les féculents et le sucre. Les féculents proviennent des produits céréaliers et des légumes tels que le pain, les pâtes, le riz, le maïs ou les pommes de terre. Les sucres d'origine naturelle se trouvent dans de nombreux aliments tels que les fruits, le lait et les légumes. Les sources de sucre ajouté comprennent les desserts (tels que les biscuits, les gâteaux et les tartes), les boissons gazeuses et les bonbons.



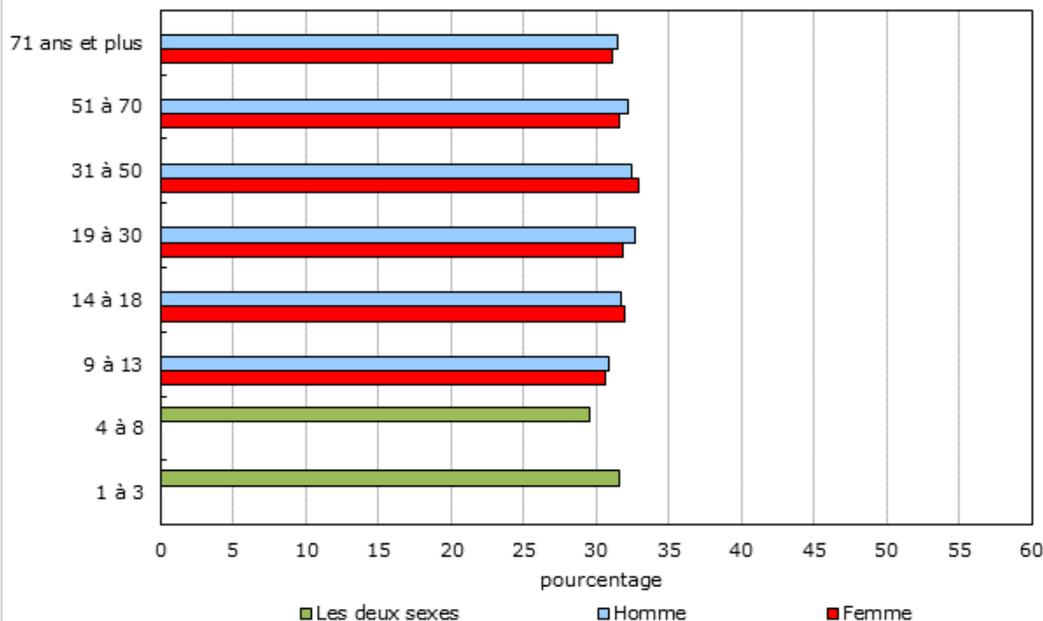
En 2015, le pourcentage moyen de l'apport énergétique quotidien provenant des glucides était le plus élevé parmi les jeunes de 4 à 8 ans (55,1 %) et de 9 à 13 ans (53,8 % chez les garçons, 54,7 % chez les filles). Le taux était assez semblable entre les hommes (environ 46 %) et les femmes (environ 48 %) des groupes d'âge adulte de 19 à 30 ans, 31 à 50 ans et 51 à 70 ans. Après l'âge de 70 ans, le pourcentage de l'apport énergétique quotidien des glucides augmentait. Le pourcentage le plus faible de l'apport énergétique total provenant des glucides chez les hommes se trouvait dans le groupe des 19 à 30 ans (46,2 %) et chez les femmes dans le groupe des 31 à 50 ans (47,9 %). Pour tous les groupes d'âge, les glucides représentaient une proportion plus élevée de l'apport énergétique total chez les femmes que chez les hommes (graphique 1).

### Apport énergétique provenant des lipides

Les lipides se trouvent dans les aliments d'origine animale et végétale comme la viande, le beurre, les noix et les huiles végétales. Chaque gramme de lipide fournit neuf calories, plus que le double de l'énergie fournie par les protéines ou les glucides (quatre calories par gramme). En plus de constituer une source d'énergie importante, les lipides aident aussi le corps à absorber les vitamines A, D, E et K liposolubles.

**Graphique 2**  
**Pourcentage de l'apport énergétique total provenant des lipides, selon le groupe âge-sexe des apports nutritionnels de référence, population à domicile de 1 an ou plus, Canada excluant les territoires, 2015**

Groupe d'âge



**Notes :** Les données excluent les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient. Les groupes âge-sexe des apports nutritionnels de référence ne différencient pas les garçons des filles pour les groupes d'âge de 1 à 3 ans et de 4 à 8 ans, conformément aux normes établies par l'American Institute of Medicine pour les analyses nutritionnelles.

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015.

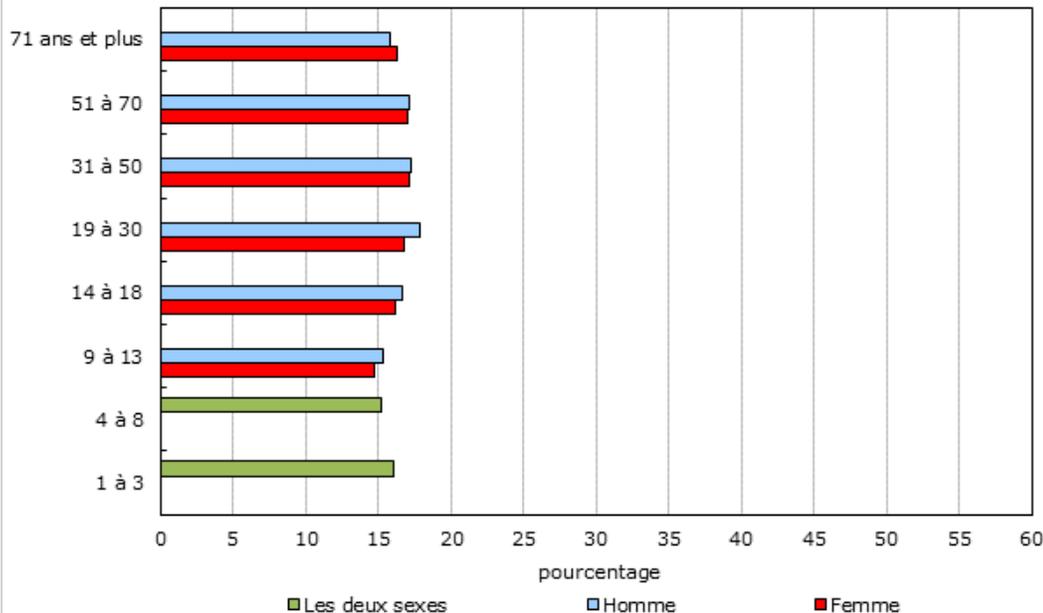
En 2015, moins de 30 % de l'apport énergétique quotidien des jeunes enfants âgés de 4 à 8 ans provenait des lipides. Pour tous les autres groupes d'âge, la proportion était légèrement plus élevée et se situait entre 30 % et 33 %. Le pourcentage moyen de l'apport énergétique quotidien provenant des lipides était le plus élevé parmi les hommes (32,7 %) âgés de 19 à 30 ans et les femmes (32,9 %) âgées de 31 à 50 ans. Il n'y avait pas d'écart statistiquement significatif dans l'apport énergétique provenant des lipides selon le sexe pour n'importe quel groupe d'âge (graphique 2).

### Apport énergétique provenant des protéines

Les protéines proviennent principalement de la viande, des œufs, des produits laitiers, des haricots et des graines. Il s'agit d'une composante structurelle majeure de toutes les cellules du corps et celle-ci est nécessaire à la production de neurotransmetteurs, de vitamines, d'anticorps et d'autres molécules importantes.<sup>3</sup> Les protéines sont une source d'énergie et fournissent les acides aminés essentiels, qui s'avèrent particulièrement importants pour la croissance et le développement.

**Graphique 3**  
**Pourcentage de l'apport énergétique total provenant des protéines, selon le groupe âge-sexe des apports nutritionnels de référence, population à domicile de 1 an ou plus, Canada excluant les territoires, 2015**

Groupe d'âge



**Notes :** Les données excluent les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient. Les groupes âge-sexe des apports nutritionnels de référence ne différencient pas les garçons des filles pour les groupes d'âge de 1 à 3 ans et de 4 à 8 ans, conformément aux normes établies par l'American Institute of Medicine pour les analyses nutritionnelles.

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015.

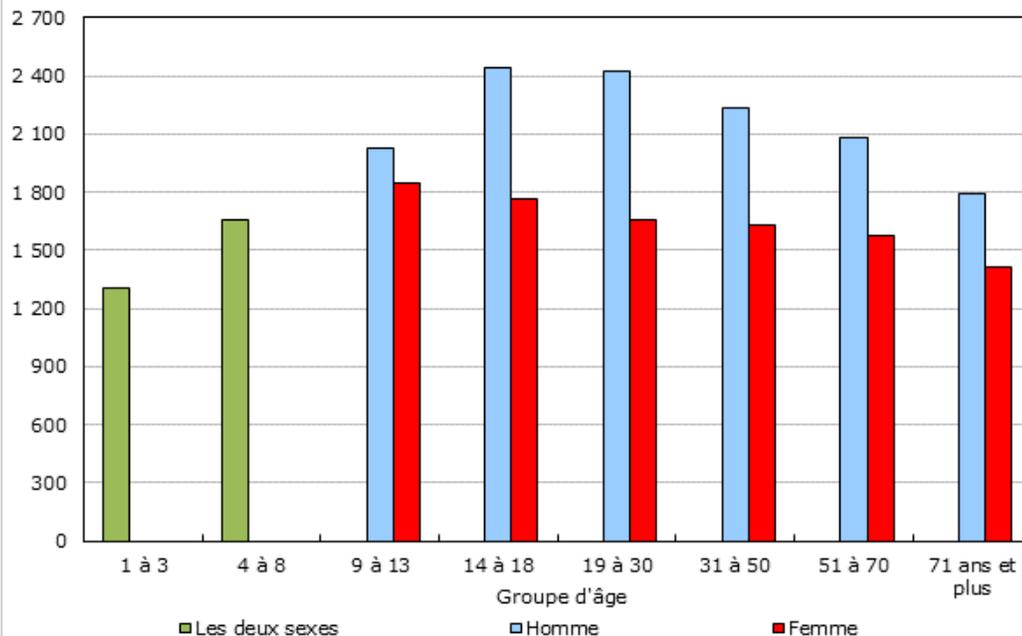
Les jeunes enfants âgés de 1 à 3 ans obtenaient 16,0 % de leur apport énergétique des protéines. Le pourcentage moyen de l'apport énergétique quotidien provenant des protéines augmentait constamment du groupe d'âge de 9 à 13 ans jusqu'à l'âge adulte, demeurait stable jusqu'à 70 ans, puis diminuait à partir de 71 ans. Chez les hommes, le pourcentage le plus élevé de l'apport énergétique provenant des protéines était parmi les personnes âgées de 19 à 30 ans (17,9 %). Chez les femmes, il était le plus élevé (17,1 %) parmi celles qui étaient âgées de 31 à 50 ans. Il n'y avait pas d'écart statistiquement significatif quant au pourcentage de l'apport énergétique provenant des protéines entre les hommes et les femmes âgés de 31 à 70 ans (graphique 3).

### Apport énergétique total

L'apport énergétique de source alimentaire (mesuré en calories) devrait répondre aux besoins en énergie d'une personne selon un certain nombre de facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, la taille et le niveau d'activité.<sup>1</sup> Par exemple, les adultes plus âgés ont en général besoin de moins d'énergie que les adolescents, et les personnes actives ont des besoins énergétiques plus élevés que celles qui sont sédentaires.<sup>4</sup>

**Graphique 4**  
**Apport énergétique quotidien, selon le groupe âge-sexe des apports nutritionnels de référence, population à domicile de 1 an ou plus, Canada excluant les territoires, 2015**

calories



**Notes :** Les données excluent les femmes qui étaient enceintes ou qui allaitaient. Les groupes âge-sexe des apports nutritionnels de référence ne différencient pas les garçons des filles pour les groupes d'âge de 1 à 3 ans et de 4 à 8 ans, conformément aux normes établies par l'American Institute of Medicine pour les analyses nutritionnelles.

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015.

En 2015, les hommes consommaient en moyenne plus d'énergie quotidiennement que les femmes. Pour les deux sexes combinés, l'apport énergétique quotidien moyen augmentait avec l'âge tout au long de l'enfance jusqu'à la préadolescence. À partir du groupe d'âge des 14 à 18 ans, les différences entre les sexes émergeaient. Comparativement aux jeunes âgés de 9 à 13 ans, les adolescentes âgées de 14 à 18 ans consommaient 4,3 % moins de calories, alors que les garçons adolescents consommaient 20,6 % plus de calories (graphique 4).

Parmi les garçons, l'apport énergétique était le plus élevé chez les 14 à 18 ans (2 440 calories), demeurait stable pour les jeunes hommes âgés de 19 à 30 ans, puis baissait constamment avec l'âge. À titre de comparaison, parmi les femmes, l'apport énergétique était le plus élevé chez les 9 à 13 ans (1 843 calories), puis baissait légèrement d'un groupe d'âge au suivant.

## Apports nutritionnels dans les provinces

Dans toutes les provinces, l'apport énergétique provenant des glucides et des lipides des enfants et des adolescents âgés de 1 à 18 ans se situait très près de la moyenne nationale (53,4 % provenant des glucides et 30,9 % des lipides). Le pourcentage de l'apport énergétique provenant des protéines était plus faible qu'au niveau national (15,6 %) à Terre-Neuve-et-Labrador (14,9 %), en Nouvelle-Écosse (14,8 %), au Nouveau Brunswick (14,6 %) et au Manitoba (14,6 %). Il n'y avait pas d'écart statistiquement significatif entre les données des enfants et des adolescents des autres provinces et celles du niveau national.

Les adultes âgés de 19 ans et plus à Terre-Neuve-et-Labrador consommaient un pourcentage plus élevé d'énergie provenant des glucides (49,1 %) qu'au niveau national (47,7 %). En revanche, les adultes en Saskatchewan avaient un apport énergétique quotidien provenant des glucides moins élevé (46,3 %) que la moyenne nationale.

Les adultes de la plupart des provinces consommaient des pourcentages semblables d'énergie provenant des lipides à celui de la moyenne nationale (32,2 %), sauf en Nouvelle-Écosse, où le taux était plus élevé (33,2 %).

Les adultes de la Saskatchewan enregistraient un pourcentage plus élevé de l'apport énergétique provenant des protéines (17,8 %), tandis que les adultes de l'Île-du-Prince-Édouard (16,3 %), de la Nouvelle-Écosse (16,4 %), du Nouveau-Brunswick (16,4 %), du Québec (16,3 %) et du Manitoba (16,1 %) avaient des taux inférieurs à celui du niveau national, qui se situait à 17,0 %.

Au niveau national, l'apport énergétique total quotidien moyen des enfants et des adolescents âgés de 1 à 18 ans s'élevait à 1 804 calories en 2015. Parmi les personnes âgées de 14 à 18 ans, les garçons (2 635 calories) en Alberta et les filles (1 834 calories) à Terre-Neuve-et-Labrador avaient les apports énergétiques quotidiens les plus élevés comparativement à ceux vivant dans d'autres provinces.

Par rapport au niveau national de l'apport énergétique quotidien total (1 879 calories), les adultes au Québec et en Alberta consommaient davantage de calories et ceux de Terre-Neuve-et-Labrador, de l'Ontario et de la Colombie-Britannique en consommaient moins. Parmi les aînés âgés de 71 ou plus, les hommes en Saskatchewan avaient l'apport énergétique quotidien le plus faible à 1 606 calories, et les femmes en Nouvelle-Écosse avaient l'apport le plus faible à 1 349 calories.

## **Comparaison avec l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2004**

L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015 est une enquête nationale sur la santé qui recueille des renseignements auprès des Canadiens de toutes les provinces sur leurs habitudes alimentaires, leur consommation de suppléments nutritifs, ainsi que d'autres facteurs sur la santé. La dernière enquête a été réalisée en 2004. Le pourcentage moyen de l'apport énergétique quotidien provenant de chacun des macronutriments a changé au cours de la dernière décennie. Comparativement à 2004, les Canadiens consommaient des pourcentages plus élevés de protéines et de lipides en 2015. En revanche, le pourcentage de l'apport énergétique provenant des glucides était plus faible.

Parmi les enfants et les adolescents, le pourcentage de l'apport énergétique quotidien provenant des glucides a diminué entre 2004 et 2015, passant de 54,6 % à 53,4 %. Une baisse semblable a été observée chez les adultes, passant de 49,1 % en 2004 à 47,7 % en 2015.

La proportion de l'apport énergétique des Canadiens provenant des lipides chez les enfants et les adolescents n'a pas changé entre 2004 et 2015 (de 30,6 % à 30,9 %). Parmi les adultes, elle a augmenté légèrement, passant de 31,3 % en 2004 à 32,2 % en 2015.

Chez les enfants et les adolescents, le pourcentage de l'apport énergétique quotidien provenant des protéines a augmenté pour passer de 14,6 % en 2004 à 15,6 % en 2015. Pour ce qui est des adultes, il a augmenté, passant de 16,5 % en 2004 à 17,0 % en 2015.

Ce feuillet d'information est l'un des premiers portant sur les données nutritionnelles recueillies dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015. Dans leur ensemble, ces feuilles d'information ne montrent qu'une petite partie de la grande quantité de renseignements qui ont été recueillis. Statistique Canada, Santé Canada, l'Agence de la santé publique du Canada et la communauté de recherche feront des analyses plus approfondies. Les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition offrent aux chercheurs une multitude de possibilités d'examiner les habitudes alimentaires des Canadiens.

## **Données**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, consultez le site Web de Statistique Canada, à Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (ESCC).

Pour obtenir plus de renseignements sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, veuillez communiquer le Service de renseignements statistiques de Statistique Canada (numéro sans frais : 1-800-263-1136; courriel : [STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)).

## **Notes**

- 1 INSTITUTE OF MEDICINE. 2005. *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*, National Academy Press.
- 2 SANTÉ CANADA. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), 2015, *Aliments et nutrition*. (site consulté le 31 mai 2017).
- 3 INTERNATIONAL FOOD INFORMATION COUNCIL FOUNDATION. 2011. *Protein and Health*.
- 4 SANTÉ CANADA. Renseignements de base sur le Guide alimentaire, *Aliments et nutrition*. (site consulté le 31 mai 2017).