

Feuillets d'information de la santé

## Consommation de suppléments nutritifs, 2015



---

## 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

# Consommation de suppléments nutritifs, 2015

---



Les Canadiens ont facilement accès à des suppléments nutritifs. De nombreuses personnes ajoutent à leur régime alimentaire des produits nutritifs, comme des vitamines, des minéraux, des suppléments de fibres, des antiacides et des huiles de poisson. En 2015, dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, les Canadiens âgés d'un an et plus répondaient à des questions au sujet du type et de la quantité de suppléments nutritifs qu'ils avaient consommés au cours du mois précédent.

## Consommation de suppléments nutritifs au cours du mois précédent, selon le groupe d'âge et le sexe

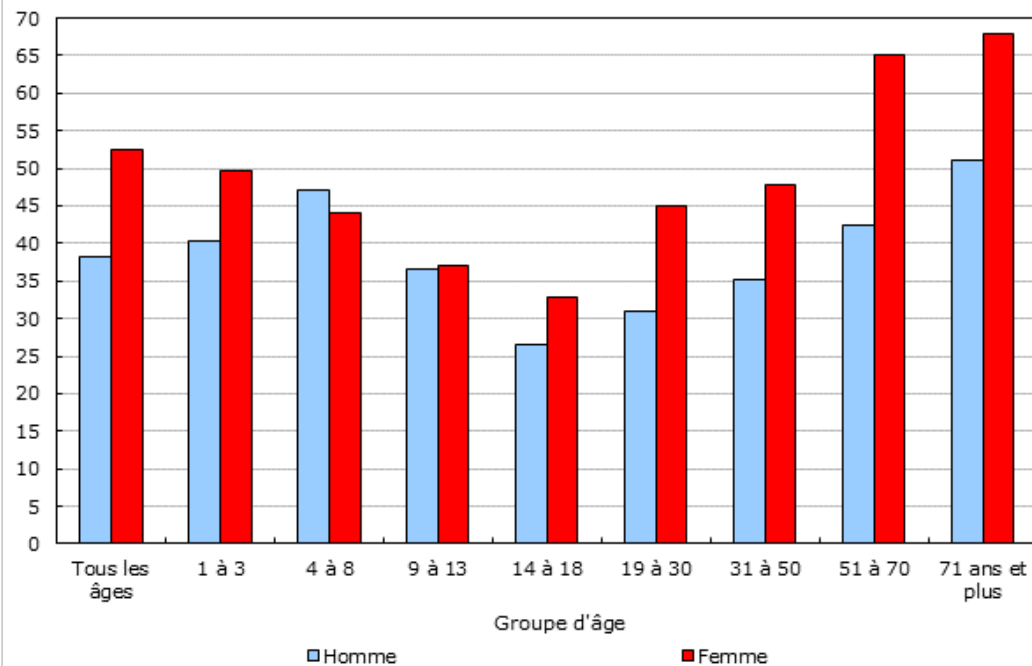
Selon Santé Canada, un régime alimentaire sain et équilibré peut fournir à la plupart des gens les nutriments essentiels à une bonne santé.<sup>1</sup> Les suppléments sont recommandés dans des situations particulières. C'est le cas de la vitamine D qui est recommandée aux personnes âgées de plus de 50 ans.<sup>2</sup> Des millions de Canadiens consomment tous les jours des suppléments nutritifs.

En 2015, 45,6 % des Canadiens âgés d'un an et plus (environ 15,7 millions de personnes) ont consommé au moins un supplément nutritif.

Environ 45 % des enfants âgés de 1 à 3 ans et de 4 à 8 ans ont consommé des suppléments nutritifs. La consommation de suppléments a ensuite diminué à 36,8 % chez les enfants âgés de 9 à 13 ans. En ce qui concerne les adolescents âgés de 14 à 18 ans, 26,5 % des garçons et 32,9 % des filles ont consommé des suppléments. Il s'agit de la prévalence la plus faible parmi tous les groupes d'âge, tous sexes confondus. À l'âge adulte, le pourcentage de personnes consommant des suppléments nutritifs augmentait avec l'âge. La consommation de suppléments nutritifs a été plus fréquente chez les adultes canadiens âgés de 19 ans et plus (47,3 %) que chez les enfants et les jeunes (38,5 %). Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de consommer des suppléments nutritifs. La différence la plus notable a été observée chez les adultes âgés de 51 à 70 ans. Près des deux tiers (65,1 %) des femmes âgées de 51 à 70 ans ont consommé des suppléments, par rapport à 42,5 % des hommes (graphique 1).

**Graphique 1**  
**Pourcentage des personnes consommant des suppléments nutritifs, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada excluant les territoires, 2015**

pourcentage



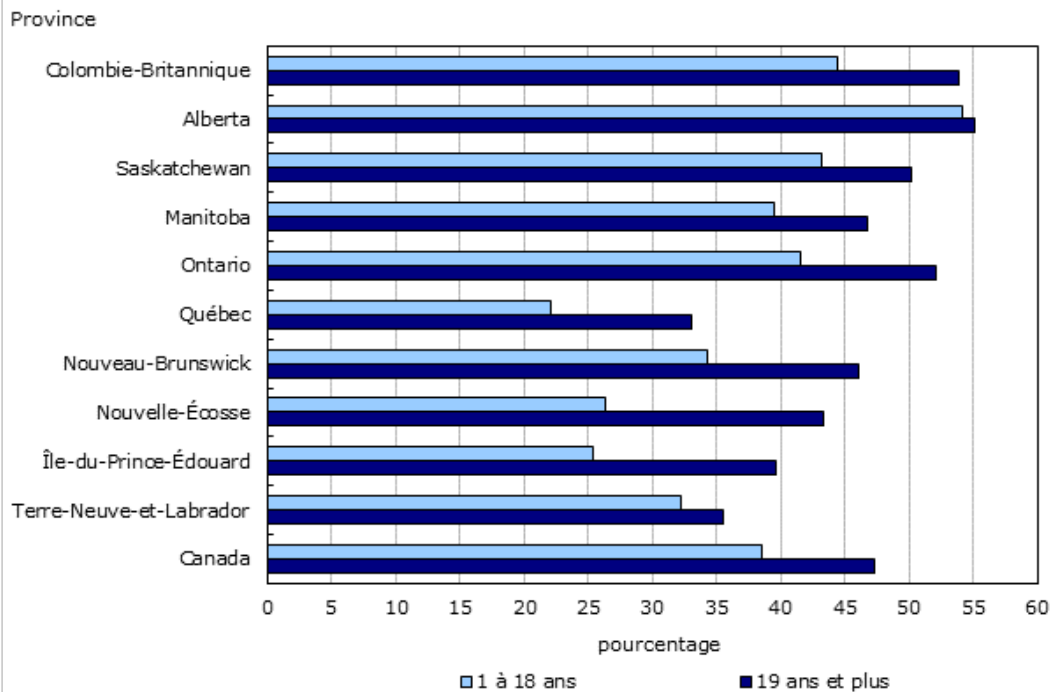
Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition, 2015.

### Consommation de suppléments nutritifs dans les provinces

En 2015, les Canadiens vivant dans l'Ouest étaient plus susceptibles que ceux vivant dans l'Est de consommer un supplément nutritif (graphique 2).

Par rapport à la moyenne nationale, autant chez les enfants que chez les adultes, la prévalence de la consommation de suppléments nutritifs était supérieure en Ontario, au Manitoba, en Saskatchewan, en Alberta et en Colombie-Britannique. Le taux le plus élevé de consommation de suppléments a été observé en Alberta, autant chez les enfants et adolescents (54,1 %) que chez les adultes (55,1 %). Par rapport à la moyenne nationale, le taux de consommation de suppléments nutritifs était inférieur au Québec et dans les provinces de l'Atlantique. Les taux les plus faibles ont été observés au Québec, s'établissant à 22,1 % chez les enfants et adolescents, et à 33,0 % chez les adultes.

**Graphique 2**  
**Pourcentage des personnes consommant des suppléments nutritifs, selon la province et le groupe d'âge, Canada et les provinces, 2015**



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

### 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 permet de recueillir auprès des Canadiens de toutes les provinces des renseignements sur leurs habitudes alimentaires et leur consommation de suppléments nutritifs, ainsi que sur d'autres facteurs de santé. La dernière enquête avait été réalisée en 2004. À l'époque, des renseignements au sujet des suppléments de vitamines et de minéraux ont été recueillis. En 2015, les renseignements ont été recueillis de manière à tenir compte d'une gamme élargie de suppléments par rapport à 2004. C'est pourquoi les comparaisons directes des enquêtes peuvent être réalisées uniquement pour les types de produits et éléments nutritifs sur lesquels des données ont été recueillies lors des deux enquêtes.

Par multivitamine, on entend un supplément nutritif qui renferme au moins trois vitamines et qui peut comprendre ou non des minéraux.<sup>3</sup> Les multivitamines ont été le supplément nutritif le plus populaire auprès des Canadiens, autant en 2004 qu'en 2015. Près du quart (23,1 %) des Canadiens a consommé au moins une multivitamine en 2015, par rapport à 26,5 % en 2004.

Les acides gras oméga-3 sont des lipides essentiels. Cela signifie que le corps ne peut pas en produire et qu'il doit donc en consommer. Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important sur le plan de la croissance et du développement, notamment le développement visuel et neurologique. Depuis les années 1980, la sensibilisation à leur importance a augmenté.<sup>4,5</sup> En 2015, 11,8 % des Canadiens ont consommé des suppléments renfermant des acides gras oméga-3, comme des huiles de poisson et des huiles de lin. Il n'existe pas de données comparables pour 2004.

La vitamine D et le calcium sont importants pour la solidité des os. En outre, ils réduisent le risque d'ostéoporose et de fractures chez les aînés. Santé Canada indique que les besoins en vitamine D augmentent après l'âge de 50 ans.<sup>2</sup> La consommation de suppléments nutritifs renfermant de la vitamine D a augmenté, passant de 28,5 % en 2004 à 33,5 % en 2015. Cette hausse a été plus évidente chez les adultes âgés de 31 à 50 ans (passant de 25,0 % à 29,7 %), de 51 à 70 ans (passant de 36,5 % à 40,7 %) et de 70 ans et plus (passant de 36,9 % à 45,8 %).

### Notes

- 1 SANTÉ CANADA. Guide du consommateur pour les ANREF (apports nutritionnels de référence), *Aliments et nutrition*. (site consulté le 31 mai 2017).
- 2 SANTÉ CANADA. Hommes et femmes de plus de 50 ans, *Aliments et nutrition*. (site consulté le 31 mai 2017).
- 3 RADIMER, K., B. BINDEWALD, J. HUGHES, B. ERVIN, C. SWANSON et M.F. PICCIANO. 2004. « Dietary supplement use by US adults: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2000 », *American Journal of Epidemiology*, vol. 160, no 4, p. 339 à 349.
- 4 DUSHECK, J. 1985. « Fish, fatty acids, and physiology; fish, long called brain food, turns out to be heart food as well », *Science News*, vol. 128, no 16, p. 241 à 256.
- 5 HOLMAN, R.T. 1998. « The slow discovery of the importance of omega-3 essential fatty acids in human health », *The Journal of Nutrition*, vol. 128, no 2, p. 427S à 233S.