

# Qu'y a-t-il dans votre assiette?

Examen de l'apport alimentaire des Ontariens par rapport aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* de 2019



Rapport  
décembre 2021

## Santé publique Ontario

Santé publique Ontario est une organisation d'État vouée à la protection et à la promotion de la santé de la population ontarienne ainsi qu'à la réduction des iniquités en santé. Elle met les connaissances et les renseignements scientifiques les plus pointus du monde entier à la portée des professionnels de la santé publique, des intervenants de première ligne et des chercheurs.

Elle offre au gouvernement, aux bureaux de santé publique et aux fournisseurs de soins de santé un soutien scientifique et technique spécialisé dans les domaines suivants :

- Maladies infectieuses et transmissibles;
- Prévention et contrôle des infections;
- Santé environnementale et santé au travail;
- Préparation aux situations d'urgence;
- Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes;
- Services de laboratoires de santé publique.

Parmi ses autres activités figurent la surveillance, l'épidémiologie, la recherche, le perfectionnement professionnel et la prestation de services axés sur le savoir. Pour en savoir plus, visitez [publichealthontario.ca](http://publichealthontario.ca).

Modèle proposé pour citer le document :

Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario). *Qu'y a-t-il dans votre assiette? Examen de l'apport alimentaire des Ontariens par rapport aux recommandations du Guide alimentaire canadien de 2019*, Toronto (Ontario), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2021.

ISBN : 978-1-4868-5111-9 (version PDF)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2021

Santé publique Ontario remercie le gouvernement provincial pour son soutien financier.

## Auteurs

Rachel Prowse, Ph. D., Dt.P.

Spécialiste des sciences appliquées de la santé publique, alimentation saine et environnements alimentaires

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

Natalie Doan, B. A. (avec distinction)

Stagiaire

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

Anne Philipneri, doctorante

Responsable des services d'épidémiologie

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

Justin Thielman, M. Sc.

Responsable des services d'épidémiologie

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

Salma Hack, M. Sc.

Épidémiologiste

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

Mahsa Jessri, Ph. D., Dt.P.

Professeure adjointe

Programme sur les aliments, la nutrition et la santé  
Université de la Colombie-Britannique

Dan Harrington, Ph. D.

Directeur intérimaire

Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes  
Santé publique Ontario

## Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier les diététistes en santé publique de l'Ontario qui ont commenté la portée et la nature du projet, notamment Lisa O'Brien, Bridget King, Carolyn Froats-Emond, Laura Abbasi, Rachel Morgan, Ruby Samra, Mary Ellen Prange, Ellen Lakusiak, Lyndsay Davidson, Ellen Gregg, Hambleton, Sielen Raoufi, Ivan Ho et Chelsea Socholotuk. Ils aimeraient aussi remercier Sharon Kirkpatrick (Université de Waterloo) pour ses suggestions concernant la méthodologie et son soutien éditorial. Ils remercient également Christine Warren et Brendan Smith, de Santé publique Ontario, pour leur assistance technique avec les analyses statistiques. Enfin, les auteurs voudraient remercier les personnes suivantes, qui ont fourni du soutien éditorial pour le rapport : Amy MacDonald (Circonscription sanitaire de Huron et Perth), Michele Hurd (Circonscription sanitaire de Huron et Perth), Uma Sebastianpillai (Bureau de santé de la région de Halton), Dar Malaviarachchi (Service de santé publique de Sudbury et du district) et Joy Hutchinson (Université de Waterloo) ainsi que Sandra Tsui, Liza Boyar, Trudy Tran et Andrea Bodkin (toutes de Santé publique Ontario).

## Documentation à l'appui

Les auteurs ont fourni des analyses supplémentaires propres au Canada et fondées sur le sexe :

[Analyse des données sur le Canada](#)

[Analyse des données sur l'Ontario par sexes](#)

## Avis de non-responsabilité

Le présent document a été préparé par Santé publique Ontario (SPO), qui fournit des conseils scientifiques et techniques au gouvernement, aux agences de santé publique et aux fournisseurs de soins de santé de la province. Les travaux de SPO s'appuient sur les meilleures données probantes disponibles au moment de leur publication.

SPO n'assume aucune responsabilité pour l'utilisation du présent document par autrui, document pouvant être reproduit sans permission à des fins non commerciales seulement, sous réserve d'une mention appropriée de SPO. Aucun changement ni aucune modification ne peuvent être apportés au document sans autorisation écrite explicite de SPO.

## Table des matières

Liste des tableaux.....	1
Liste des figures .....	5
Liste des acronymes.....	6
Résumé .....	7
Renseignements généraux.....	9
<i>Guide alimentaire canadien de 2019</i> .....	9
Fruits et légumes.....	11
Aliments protéinés.....	11
Aliments à grains entiers.....	11
Aliments hautement transformés.....	12
Lacunes dans les études et les données .....	12
Objectif.....	12
Questions à l'étude .....	13
Méthodologie.....	13
Collecte de données.....	13
Analyses .....	14
Mises en garde quant à l'interprétation .....	19
Résultats.....	20
Consommation des groupes alimentaires .....	20
Fruits et légumes.....	23
Aliments protéinés.....	23
Aliments à grains entiers et non entiers.....	24
Aliments autres .....	25
Consommation des groupes alimentaires selon l'âge .....	26
Fruits et légumes.....	26
Aliments protéinés.....	27
Aliments à grains entiers et non entiers.....	29
Aliments autres .....	30
Consommation des groupes alimentaires par repas .....	30
Fruits et légumes.....	31

Aliments protéinés.....	32
Aliments à grains entiers et non entiers.....	34
Aliments autres.....	36
Analyse.....	37
Conclusion.....	43
Répercussions sur la santé publique.....	43
Points forts et limites.....	44
Orientations futures.....	45
Références.....	47
Annexes.....	56
Annexe A – Fichiers de l’ESCC-N.....	56
Annexe B – Reclassification des aliments.....	57
1. Reclassification des groupes alimentaires en fonction de la classification des aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon <i>Bien manger avec le Guide alimentaire canadien</i> (classification FCÉN-GAC) de Santé Canada.....	57
2. Reclassification selon les catégories d’aliments du BSN.....	58
3. Classification des aliments selon les codes du Système de surveillance nutritionnelle.....	58
Annexe C – Tableaux de données.....	68

# Liste des tableaux

---

Tableau 1 : Recommandations en matière d'alimentation saine du <i>Guide alimentaire canadien</i> <sup>22</sup> .....	10
Tableau 2 : Exemples d'aliments par groupes alimentaires .....	16
Tableau 3 : Répondants ontariens de l'ESCC-N pour une journée complète, par groupes d'âge .....	20
Tableau 4 : Reclassification des catégories selon les groupes alimentaires du GAC .....	58
Tableau 5 : Reclassification des catégories en fonction de la catégorie du BSN .....	63
Tableau 6 : Reclassification des catégories en fonction du code du Système de surveillance nutritionnelle .....	64
Tableau 7 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total – Ontario et Canada – Personnes d'un an et plus .....	68
Tableau 8a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	69
Tableau 8b : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	69
Tableau 8c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	70
Tableau 8d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	70
Tableau 8e : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	71
Tableau 9 : Cinq principaux aliments protéinés d'origine végétale consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	71
Tableau 10 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total par âges – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	72
Tableau 11a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans .....	74
Tableau 11b : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans .....	74
Tableau 11c : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans .....	75
Tableau 11d : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans .....	75

Examen de l'apport alimentaire des  
Ontariens

Tableau 11e : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus .....	76
Tableau 12 : Répartition de la consommation d'aliments protéinés selon le volume par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	77
Tableau 13a : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans .....	78
Tableau 13b : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans .....	78
Tableau 13c : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans .....	79
Tableau 13d : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans .....	79
Tableau 13e : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus .....	80
Tableau 14a : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans .....	81
Tableau 14b : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans .....	81
Tableau 14c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans .....	82
Tableau 14d : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans .....	82
Tableau 14e : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus .....	83
Tableau 15a : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans.....	83
Tableau 15b : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans.....	84
Tableau 15c : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans.....	84
Tableau 15d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans.....	85
Tableau 15e : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus.....	85
Tableau 16a : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans .....	86

Tableau 16b : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans.....	86
Tableau 16c : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans.....	87
Tableau 16d : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans.....	87
Tableau 16e : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus.....	88
Tableau 17 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport alimentaire total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	89
Tableau 18 : Proportion de la population qui dit manger aux repas par groupes d'âge.....	91
Tableau 19 : Proportion de la population qui dit avoir consommé l'un ou l'autre des groupes alimentaires, par repas.....	91
Tableau 20 : Proportion de l'apport en fruits et légumes dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	91
Tableau 21a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au déjeuner – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	92
Tableau 21b : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au dîner – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	92
Tableau 21c : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au souper – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	93
Tableau 21d : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments aux collations – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	93
Tableau 22 : Proportion de l'apport en aliments protéinés d'origine animale dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	93
Tableau 23 : Proportion de l'apport en aliments protéinés d'origine végétale dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	94
Tableau 24a : Cinq principaux aliments protéinés consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	94
Tableau 24b : Cinq principaux aliments protéinés consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	95
Tableau 24c : Cinq principaux aliments protéinés consommés au souper selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	95
Tableau 24d : Cinq principaux aliments protéinés consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	95

Tableau 25 : Proportion de l'apport en aliments à grains entiers dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	96
Tableau 26 : Proportion d'aliments à grains non entiers dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	96
Tableau 27a : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	97
Tableau 27b : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	97
Tableau 27c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au souper selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	98
Tableau 27d : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	98
Tableau 28a : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	98
Tableau 28b : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	99
Tableau 28c : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au souper selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	99
Tableau 28d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	100
Tableau 29 : Proportion de l'apport en aliments autres dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	100
Tableau 30a : Cinq principaux aliments autres consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	101
Tableau 30b : Cinq principaux aliments autres consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	101
Tableau 30c : Cinq principaux aliments autres consommés au souper selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus .....	101
Tableau 30d : Cinq principaux aliments autres consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	102

# Liste des figures

---

Figure 1 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total – Personnes d'un an et plus .....	22
Figure 2 : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 3 984) .....	23
Figure 3 : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 139) .....	24
Figure 4 : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 1 900) .....	24
Figure 5 : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 3 838).....	25
Figure 6 : Cinq principaux aliments autres consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 3 509).....	25
Figure 7 : Proportion des groupes alimentaires dans l'apport total par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221).....	26
Figure 8 : Répartition des types d'aliments protéinés consommés selon le volume et par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221) .....	29
Figure 9 : Proportion des groupes alimentaires dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221).....	31
Figure 10 : Proportion de fruits et de légumes dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221).....	32
Figure 11 : Proportion d'aliments protéinés d'origine animale dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221) .....	34
Figure 12 : Proportion des aliments à grains entiers dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221).....	35
Figure 13 : Proportion des aliments à grains non entiers dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221).....	36
Figure 14 : Proportion des aliments autres dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221) .....	37
Figure 15 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total par âges – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	73
Figure 16 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport total aux différents repas – Ontario – Personnes d'un an et plus.....	90

# Liste des acronymes

---

BSN : Bureau des sciences de la nutrition

Classification FCÉN-GAC : Outil de surveillance de Santé Canada – Classification FCÉN-GAC

ESCC-N : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition

FCÉN : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

FMGD : Fichier de microdonnées à grande diffusion

GAC : *Guide alimentaire canadien*

# Résumé

---

La mauvaise alimentation fait peser un fardeau économique sur l'Ontario et le Canada<sup>1,2</sup>. Ce dernier a des lignes directrices contenant des recommandations sur la saine alimentation pour aider les gens à satisfaire leurs besoins nutritionnels et à améliorer leur santé<sup>3</sup>. Ces lignes directrices servent à guider l'éducation, les politiques et les programmes dans le domaine de la nutrition et fournissent un point de référence normalisé pour évaluer l'alimentation des Canadiens. Afin de réduire le fardeau de la maladie, il est préconisé d'inciter la population à suivre les recommandations alimentaires par des politiques et programmes<sup>2</sup>. En 2019 a été publiée une nouvelle version du *Guide alimentaire canadien* (GAC) dans laquelle l'apport alimentaire est représenté par assiette<sup>4</sup>. En plus de saines habitudes alimentaires, on retrouve dans ce guide les proportions recommandées dans chaque groupe alimentaire : la moitié de l'assiette se compose de fruits et de légumes, le quart d'aliments protéinés et le quart restant d'aliments à grains entiers<sup>4</sup>.

Voici les questions auxquelles nous répondrons dans ce rapport :

1. En moyenne, dans quelle mesure les Ontariens consomment-ils les groupes alimentaires recommandés par le GAC de 2019 (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés) et les groupes non recommandés (aliments à grains non entiers, aliments autres)?
2. Dans quelle mesure l'apport alimentaire des Ontariens en fruits et légumes, en aliments à grains entiers, en aliments à grains non entiers, en aliments protéinés et en aliments autres varie-t-il en fonction de l'âge, du sexe et du repas?
3. Quels sont les types d'aliments les plus consommés (volume) dans chaque groupe alimentaire selon l'âge, le sexe et le repas?

Nous avons utilisé l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (ESCC-N) de 2015 pour toutes nos analyses, plus précisément les données alimentaires de 4 221 participants (âgés d'un an et plus) de l'Ontario visés par un rappel de la consommation des dernières 24 heures.

Les aliments ont été classés dans trois groupes alimentaires cadrant avec le GAC de 2019 : fruits et légumes, aliments à grains entiers, et aliments protéinés. Aux fins du présent rapport, nous avons créé deux autres groupes – les aliments à grains non entiers et les aliments autres – qui incluent les aliments fréquemment consommés ne s'inscrivant pas dans l'assiette du GAC. Les aliments autres sont les aliments riches en gras saturés, en sucre ou en sodium qui ne satisfont pas aux critères nutritionnels des autres groupes alimentaires (ex. : frites de pommes de terre, poulet frit, confiseries, grignotines salées). Le poids des aliments consommés a été converti en volume au moyen de densités calculées ou estimées à partir du fichier descriptif du GAC de l'ESCC-N, du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) et d'autres sources. Nous avons utilisé le volume des aliments pour calculer la proportion de chaque groupe alimentaire dans l'apport quotidien total et la proportion des aliments les plus consommés dans

chaque groupe. Nous avons fait des calculs pour tous les Ontariens et regroupé les résultats par âge et repas (c.-à-d. déjeuner ou brunch, dîner, souper et collations).

Dans une journée, les fruits et légumes représentent 29 % de tous les aliments consommés par les Ontariens, et les aliments protéinés, 22 %. Plus de 90 % des aliments protéinés consommés sont d'origine animale, ceux d'origine végétale ne formant que 1 à 2 % de l'apport alimentaire total. L'apport en aliments à grains entiers est faible, ne représentant que 8 % du volume de tous les aliments consommés par les Ontariens dans une journée. Le reste de l'apport alimentaire (41 %) se compose d'aliments à grains non entiers et d'aliments autres.

La consommation des différents groupes alimentaires varie en fonction de l'âge et du repas. Les Ontariens de 18 ans et plus, par exemple, consomment plus de fruits et de légumes que les enfants de 1 à 17 ans (30 à 33 % de leur apport quotidien total, contre 22 à 25 %). Parmi tous les groupes d'âge, c'est celui des enfants de 1 à 6 ans qui consomme le plus d'aliments protéinés d'origine animale (30 % de leur apport quotidien total, contre 19 à 22 % chez les autres groupes d'âge) et de lait de vache (62 % de tous les aliments protéinés, contre 28 à 53 % chez les autres groupes d'âge). Parmi tous les repas, c'est au déjeuner que l'apport en aliments à grains entiers est le plus élevé (18 % contre 6 à 14 % aux autres repas), et celui en fruits et légumes, le plus faible (15 % contre 30 à 35 % aux autres repas). La consommation d'aliments autres est plus élevée (en volume) aux collations (34 %) qu'aux autres repas (10 à 14 %).

Dans l'ensemble, nous avons constaté qu'une grande proportion des « assiettes » se compose d'aliments à grains non entiers et d'aliments autres, qui ne sont pas recommandés par le GAC de 2019. Il arrive que ces deux types d'aliments se substituent aux fruits et légumes, aux aliments protéinés et aux aliments à grains entiers aux repas. Comme la proportion des groupes alimentaires varie d'un groupe d'âge et d'un repas à l'autre, les interventions en santé publique pourraient se concentrer sur l'amélioration de l'apport en certains aliments, à des repas en particulier ou chez certains groupes d'âge (ex. : réduire la consommation d'aliments autres aux collations ou augmenter l'apport en aliments à grains entiers au dîner et au souper).

Les observations présentées ici mettent en lumière des moyens d'instaurer des programmes et politiques de santé publique favorisant l'adoption d'une saine alimentation durant la petite enfance ainsi que chez les enfants d'âge scolaire, les jeunes adultes et les personnes âgées. Vu l'effet néfaste sur la santé d'une alimentation riche en viande rouge et en viande transformée ainsi qu'en aliments transformés contenant trop de gras saturés, de sucre et de sodium, et les conséquences d'un apport insuffisant en fruits et légumes, en aliments à grains entiers et en aliments protéinés d'origine végétale<sup>14</sup>, il est important que les interventions en santé publique s'attaquent au déséquilibre entre les aliments recommandés et ceux qui ne le sont pas.

# Renseignements généraux

---

Les maladies liées à l'alimentation, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète<sup>2,12,15,16</sup>, sont les principales causes d'incapacité et de décès chez les adultes au Canada<sup>17</sup> et dans le monde<sup>18</sup>. En 2014, le fardeau économique annuel national associé au non-respect des recommandations nutritionnelles était estimé à 13,8 milliards de dollars, le gros des coûts découlant d'un apport alimentaire inadéquat en noix et graines ainsi qu'en fruits et légumes, et d'une surconsommation de viandes transformées<sup>2</sup>. En Ontario, on estime que la consommation insuffisante de fruits et de légumes – au lieu d'une alimentation de qualité<sup>19</sup> – occasionne des coûts directs et indirects s'élevant à 5,6 milliards de dollars canadiens chaque année<sup>1</sup>. Pour réduire le fardeau de la maladie, il est préconisé d'inciter la population à suivre les recommandations nutritionnelles au moyen de politiques et de programmes<sup>2</sup>.

Les lignes directrices sur l'alimentation sont des recommandations qui traduisent la science de la nutrition en orientations de base sur l'apport et les comportements alimentaires qui aident les gens à répondre à leurs besoins nutritionnels et à optimiser leur santé<sup>3,20,21</sup>. Depuis 1941, le Canada a ce genre de lignes directrices qui présentent aux Canadiens des recommandations sur la saine alimentation<sup>3</sup>. Ces lignes directrices orientent souvent les programmes et politiques de saine alimentation de divers établissements<sup>22</sup>, comme les écoles, les centres de garde d'enfants et les foyers de soins de longue durée. En 2019, le Canada en a publié de nouvelles qui contiennent des recommandations fondées sur des données probantes indiquant aux Canadiens les aliments à consommer et comment manger pour avoir une alimentation et des environnements alimentaires sains<sup>23</sup>.

## *Guide alimentaire canadien de 2019*

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) de 2019 vise à promouvoir une saine alimentation et un bien-être nutritionnel ainsi qu'une amélioration de l'environnement alimentaire canadien<sup>23</sup>. Il présente des recommandations sur la sélection des aliments, l'exploration des environnements alimentaires et la mise à profit de la littérature alimentaire<sup>23</sup>.

Santé Canada a fait plusieurs recommandations sur la saine alimentation (tableau 1). Le GAC de 2019 comporte en outre une nouvelle représentation visuelle de l'apport alimentaire, une assiette<sup>4</sup>, qui illustre les saines habitudes alimentaires, mais aussi les proportions recommandées dans chaque groupe alimentaire : la moitié de l'assiette se compose de fruits et de légumes, le quart d'aliments protéinés et le quart restant d'aliments à grains entiers<sup>4</sup>. Ces proportions peuvent servir à orienter les choix de repas et de collations, et s'appliquer à des assiettes, à des bols, à des boîtes à lunch, à des repas en famille et même à des plats composés<sup>24</sup>.

Même si l'image d'assiette est une nouveauté du GAC de 2019, bon nombre des recommandations alimentaires contenues dans les différentes versions du guide utilisaient déjà un diagramme circulaire et la proportionnalité pour indiquer quels aliments consommer et dans quelle quantité aux repas ou durant toute la journée<sup>25,26</sup>. Santé Canada a fait la promotion de l'« assiette bien manger »<sup>24</sup>, qui

présente les mêmes proportions pour les groupes alimentaires que l'assiette du GAC de 2019. Les lignes directrices sur l'alimentation du Royaume-Uni<sup>27</sup>, des États-Unis d'Amérique<sup>27</sup>, de la Jamaïque<sup>27</sup> et de Malte<sup>25</sup> utilisent aussi l'assiette pour représenter visuellement l'apport alimentaire recommandé. De même, on a traditionnellement employé ce type de représentation pour la planification des repas des personnes diabétiques<sup>28-30</sup>. Plus récemment, la Commission EAT-Lancet de 2019 a conçu une assiette santé planétaire pour recommander un mode d'alimentation durable<sup>31</sup>.

**Tableau 1 : Recommandations en matière d'alimentation saine du *Guide alimentaire canadien*<sup>22</sup>**

<p><b>Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.</b></p>	<p><b>Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.</b></p>
<p>Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés.</li> </ul>	<p>Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez le temps de manger.</li> <li>• Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié.</li> </ul>
<p>Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations.</li> <li>• Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains.</li> </ul>	<p>Cuisinez plus souvent</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoyez ce que vous allez manger.</li> <li>• Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas.</li> </ul>
<p>Faites de l'eau votre boisson de choix.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.</li> </ul>	<p>Savourez vos aliments.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation.</li> </ul>
<p>Utilisez les étiquettes des aliments.</p>	<p>Prenez vos repas en bonne compagnie.</p>
<p>Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.</p>	

Le GAC de 2019 recommande, pour améliorer la santé de la population<sup>22</sup>, l'adoption d'un menu composé d'aliments d'origine végétale (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés d'origine végétale) qui compte moins de gras saturés, de grains raffinés, d'aliments hautement transformés et de sucre ajouté. Vous verrez ci-dessous une brève analyse de l'importance qu'accorde le GAC aux fruits et légumes, aux aliments protéinés, aux aliments à grains entiers et aux aliments hautement transformés.

## Fruits et légumes

Le GAC de 2019 recommande que la majeure partie des aliments consommés soient des fruits et légumes variés, de différentes couleurs, frais, congelés ou en conserve préparés avec peu ou pas de sucre ou de sodium ajouté<sup>22</sup>. Les fruits et légumes occupent la moitié de l'assiette du GAC. Les jus de fruits ne sont pas recommandés.

## Aliments protéinés

Le GAC de 2019 recommande divers aliments protéinés, comme les viandes maigres, la volaille, le poisson, les haricots, les noix, les graines, le lait et les produits laitiers faibles en gras, les boissons de soya enrichies, le tofu et d'autres produits de soya. Même s'il reconnaît que beaucoup d'aliments d'origine animale sont nutritifs, il recommande la consommation d'aliments protéinés d'origine végétale pour augmenter l'apport en fibres alimentaires et réduire celui en viandes transformées et en gras saturés<sup>22</sup>. La consommation d'aliments d'origine végétale comporte certains bénéfices pour la santé, comme une baisse du risque de développer des maladies chroniques, dont le cancer du côlon, le diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires<sup>14,21,32,33</sup>. Le GAC de 2019 recommande également de limiter la consommation de viandes transformées<sup>22</sup>, car elles sont associées à une augmentation du risque de cancer<sup>14</sup>. Beaucoup d'autres lignes directrices nationales sur l'alimentation recommandent d'augmenter l'apport en aliments d'origine végétale pour réduire les répercussions alimentaires sur la planète<sup>34</sup>. Le GAC de 2019 conseille de consommer des aliments protéinés d'origine végétale plus souvent, mais ne fixe pas de quantité précise par rapport à la consommation de protéines ou à la consommation totale.

## Aliments à grains entiers

Les grains entiers sont des grains dont les trois parties de l'amande sont intactes<sup>22</sup>. La version précédente du GAC, datant de 2007, recommandait d'opter pour des aliments à grains entiers pour au moins la moitié des produits céréaliers consommés dans une journée<sup>35</sup>. Mais dans la version de 2019, les produits céréaliers à grains entiers forment un groupe alimentaire en soi, ce qui indique implicitement que les aliments à grains non entiers (raffinés) ne sont pas recommandés. La recommandation d'intégrer des aliments à grains entiers à son alimentation cadre avec l'importance accrue accordée aux aliments d'origine végétale ainsi qu'avec les études établissant un lien entre un apport élevé en fibres alimentaires et une baisse du risque de maladies cardiovasculaires, de cancer du côlon et de diabète de type 2<sup>36</sup>.

## Aliments hautement transformés

Le GAC de 2019 recommande explicitement de limiter la consommation d'aliments et de boissons hautement transformés<sup>22</sup>, qui contiennent trop de sodium, de sucres libres ou de gras saturés<sup>15</sup>. Il est donc déconseillé de consommer des viandes transformées, des aliments frits, des céréales sucrées, des biscuits, des gâteaux, des confiseries, des boissons sucrées et des repas préemballés<sup>22</sup>. La disponibilité des aliments hautement transformés et leur consommation ont grandement augmenté ces dernières années, consommation qui est liée à une hausse de l'obésité et à de nombreuses maladies chroniques<sup>37,38</sup>. Le GAC de 2019 recommande aux consommateurs de les remplacer par des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucre ajouté ou de gras saturés<sup>22</sup>.

## Lacunes dans les études et les données

Selon les études, les versions précédentes du GAC étaient peu respectées<sup>39-43</sup>. Divers facteurs personnels, environnementaux ou politiques<sup>38,44-47</sup> en lien avec les déterminants sociaux de la santé (ex. : insécurité alimentaire en raison d'un revenu insuffisant<sup>48</sup>) et le système alimentaire (ex. : grande disponibilité et promotion des aliments et boissons mauvais pour la santé)<sup>38</sup> peuvent expliquer une mauvaise alimentation et un apport insuffisant en nutriments. Au moment de la rédaction du présent rapport, il n'existait aucune évaluation de l'apport alimentaire par rapport au GAC de 2019, mais quelques initiatives du genre étaient en cours (communication personnelle, Santé Canada, 28 octobre 2020). Comme les lignes directrices sur l'alimentation servent à guider les politiques et programmes d'hygiène alimentaire publique<sup>22,27</sup>, un portrait de l'alimentation de la population par rapport au nouveau GAC peut fournir des données utiles pour orienter les pratiques de santé publique. Cependant, en raison du manque de données sur l'apport alimentaire local, il est difficile pour les professionnels de la santé publique d'évaluer efficacement la santé de la population et de planifier et de jauger les interventions sanitaires<sup>13</sup>. Les professionnels de la santé publique demandent à obtenir des données récentes, de haute qualité et représentatives pour mieux planifier les initiatives de saine alimentation et ainsi améliorer la santé de la population dans les différentes sphères de la santé publique (prévention des maladies chroniques, croissance et développement sains, santé dans les écoles, environnements sains, équité en santé)<sup>13</sup>.

## Objectif

Le présent rapport vise à examiner l'apport alimentaire des Ontariens en se fondant sur les données les plus récentes et complètes dans ce domaine, soit les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition de 2015 (ESCC-N de 2015). Les recommandations en matière d'alimentation énoncées dans le GAC de 2019 ont orienté les évaluations de la saine alimentation fondées sur l'assiette présentées ici. Les analyses exploratoires peuvent servir de point de départ à l'évaluation de la santé de la population, à la planification et à l'évaluation des programmes de saine alimentation, et à de futures études.

## Questions à l'étude

Pour examiner l'« assiette » des Ontariens, nous nous sommes posé les questions suivantes :

1. En moyenne, dans quelle mesure les Ontariens consomment-ils les groupes alimentaires recommandés par le GAC de 2019 (fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés) et les groupes non recommandés (aliments à grains non entiers, aliments autres)?
2. Dans quelle mesure l'apport alimentaire des Ontariens en fruits et légumes, en aliments à grains entiers, en aliments à grains non entiers, en aliments protéinés et en aliments autres varie-t-il en fonction de l'âge, du sexe et du repas?
3. Quels sont les types d'aliments les plus consommés (volume) dans chaque groupe alimentaire selon l'âge, le sexe et le repas?

## Méthodologie

L'ESCC-N de 2015 est une enquête ponctuelle qui visait à recueillir auprès des Canadiens de l'information sur leur apport alimentaire, leurs habitudes alimentaires, leur consommation de suppléments alimentaires et leur santé ainsi que des renseignements sociodémographiques<sup>49</sup>. Nous avons utilisé le fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD) de cette enquête pour toutes nos analyses. L'ESCC-N de 2015 se voulait représentative, à l'échelle nationale et provinciale, des personnes d'un an et plus résidant dans les 10 provinces du Canada, en fonction des groupes utilisés pour les apports nutritionnels de référence (ANREF), qui sont divisés par âge et sexe. Ont été exclues des échantillons les personnes habitant dans une réserve (ou un autre peuplement autochtone), dans les territoires, dans des logements collectifs ou en établissement, et les membres à temps plein des Forces armées canadiennes<sup>50</sup>. Au total, il y a des données sur 20 487 répondants de l'ESCC-N, dont 4 229 résidents de l'Ontario<sup>50</sup>. Vous trouverez de plus amples renseignements sur l'ESCC-N de 2015 et ses objectifs, sa teneur, son plan d'échantillonnage, sa méthode de collecte de données, son traitement de l'information et ses lignes directrices dans la documentation à l'appui fournie par Santé Canada<sup>49</sup>.

## Collecte de données

L'ESCC-N, qui s'est déroulée de janvier à décembre 2015, comprend un rappel de la consommation des dernières 24 heures réalisé au domicile du répondant par un intervieweur formé<sup>49</sup>. Environ le tiers de l'échantillon sélectionné au hasard a dû procéder à un deuxième rappel téléphonique dans les trois à dix jours suivant le premier entretien<sup>49</sup>.

Le rappel de la consommation des dernières 24 heures a permis de recueillir des renseignements sur les aliments et boissons consommés par les répondants le jour précédent (de minuit à minuit), comme le nom des aliments consommés et la quantité ingérée; le moment de la consommation; le type de repas; ce qui a été ajouté aux aliments; et le lieu de consommation<sup>49</sup>. Après le rappel, les répondants devaient fournir des données sociodémographiques (ex. : âge, sexe) et anthropométriques ainsi que de l'information sur d'autres facteurs en lien avec la santé<sup>49</sup>.

Les répondants de 12 ans et plus devaient répondre eux-mêmes à l'enquête, sauf s'ils avaient un problème de santé les empêchant de le faire<sup>49</sup>. C'est un parent ou un tuteur qui interviewait les enfants de moins de six ans<sup>49</sup>. Les enfants de 6 à 11 ans, quant à eux, répondaient à l'enquête avec l'aide d'un parent ou d'un tuteur<sup>49</sup>. Pour toutes les analyses, nous avons retiré les sujets qui n'avaient consommé que des aliments ou boissons n'entrant pas dans nos groupes alimentaires (ex. : boissons substitués de repas). La valeur nutritionnelle des aliments et boissons déclarés est tirée du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) de 2015, une base de données contenant 5 690 aliments et des précisions sur leurs éléments nutritifs<sup>49</sup>. Les aliments inclus dans le FCÉN de 2015 avaient déjà été évalués en fonction de la classification FCÉN-GAC de Santé Canada<sup>51</sup>. Chaque aliment est classé dans un niveau en fonction de son degré de conformité aux recommandations du GAC de 2007<sup>51</sup>, accessible dans la section du GAC du fichier de microdonnées à grande diffusion (FMGD)<sup>50</sup>. Nous nous sommes servi de la classification FCÉN-GAC pour reclasser les aliments dans les groupes alimentaires (voir la description ci-dessous).

## Analyses

Plusieurs choses ont été faites pour préparer les données de l'ESCC-N de 2015 aux analyses en fonction de nos objectifs : fusion de fichiers de données, catégorisation des aliments, calcul du volume des aliments consommés, et calcul de la proportion des groupes alimentaires et des types d'aliments consommés par groupe. La préparation et l'analyse des données ont été faites au moyen de la version 7.1 du SAS Enterprise Guide (SAS Institute, Cary, Caroline du Nord, États-Unis, 2014).

### FUSION DE FICHIERS

L'ESCC-N de 2015 comprend plusieurs fichiers de données que nous avons annexés et fusionnés avant d'analyser l'information, une étape nécessaire pour créer un jeu de données complet sur les aliments consommés par les répondants, divisés selon la classification FCÉN-GAC et associés aux caractéristiques des répondants. Les fichiers du dictionnaire des aliments et ingrédients, du niveau d'importance des aliments dans une recette, du guide de codage des descriptions alimentaires, du GAC et de l'enquête synthèse sur la santé globale ont été combinés, dans cet ordre, conformément aux procédures de Statistique Canada<sup>50</sup>. Une description de ces fichiers se trouve à l'annexe A. Il est aussi possible d'obtenir plus de détails auprès de Statistique Canada<sup>50</sup>.

### CATÉGORISATION DES ALIMENTS

Aux fins des analyses, nous avons reclassé les aliments déclarés par les répondants pour établir les groupes alimentaires suivants : fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés. Deux autres groupes ont été créés, soit aliments à grains non entiers et aliments autres (c.-à-d. les aliments riches en lipides, en sucre et en sodium qui ne remplissent pas les critères nutritionnels des autres groupes alimentaires). Les aliments protéinés ont été divisés en deux sous-groupes, soit les aliments d'origine animale et les aliments d'origine végétale. Les références au GAC reposent sur l'interprétation des auteurs.

Au moment d'écrire ces lignes, le GAC de 2019 contenait peu d'indications sur la définition de chaque groupe alimentaire; il a donc fallu créer des groupes alimentaires à la lumière de notre expertise et faire cadrer les groupes du GAC de 2007 à ceux de 2019. Nous avons utilisé trois variables du jeu de données

de l'ESCC-N de 2015 pour reclasser tous les aliments dans les groupes : les groupes alimentaires de l'outil de surveillance de Santé Canada (la classification FCÉN-GAC); les catégories d'aliments du Bureau des sciences de la nutrition (BSN); et les codes d'aliments du Système de surveillance nutritionnelle (liés aux noms des aliments dans le FCÉN). Bref, quand nous considérons que les aliments cadraient entièrement ou partiellement avec le GAC de 2007 selon la classification FCÉN-GAC, nous les classons dans les groupes alimentaires correspondants. Par exemple, nous avons placé la poitrine de poulet nature – un aliment du groupe des viandes et substituts contenant peu ou pas de lipides, de gras saturés, de sucre ou de sodium – dans le groupe des aliments protéinés. Quand nous jugions que les aliments ne cadraient pas avec le GAC de 2007 – parce qu'ils contenaient trop de lipides, de gras saturés, de sucre et de sodium –, nous les classons dans le groupe des aliments autres (ex. : poulet frit). Nous avons consulté des diététistes professionnels du secteur de la santé publique pour vérifier si notre nouvelle classification des aliments tenait la route.

Il n'y avait pas encore de nouvelle version de la classification FCÉN-GAC harmonisée avec le GAC de 2019. C'est pourquoi nous avons dû, dans certains cas, adapter les catégories de la classification FCÉN-GAC au moyen des catégories d'aliments du BSN et des codes d'aliments du Système de surveillance nutritionnelle pour classer les aliments dans des groupes alimentaires cadrant avec le GAC de 2019. Sur les 3 550 aliments retenus après la fusion des fichiers de l'ESCC-N, nous en avons reclassé 3 100 (87,3 %) en fonction des groupes alimentaires de la classification FCÉN-GAC. Il a ensuite fallu en reclasser 366 (10,3 %) selon les catégories d'aliments du BSN, et enfin 84 (2,4 %) d'après les codes du Système de surveillance nutritionnelle. Vous trouverez à l'annexe B un résumé de la procédure de reclassification des aliments dans les différents groupes alimentaires au moyen de la classification FCÉN-GAC, des catégories du BSN et des codes du Système de surveillance nutritionnelle.

Des exemples d'aliments faisant partie des différents groupes alimentaires sont présentés au tableau 2. Les boissons (sauf le lait d'origine animale non sucré et les boissons de soya enrichies), les substituts de repas, les poudres protéinées, les suppléments, le lait maternel, les condiments et sauces, les épices, les ingrédients de cuisson (ex. : poudre à pâte, levure) et les aliments inclassables (n = 866, 24,4 %) ont été exclus des analyses.

**Tableau 2 : Exemples d'aliments par groupes alimentaires**

Fruits et légumes <sup>a</sup>	Aliments protéinés <sup>a</sup>	Aliments à grains entiers <sup>a,c</sup>	Aliments à grains non entiers <sup>c,c</sup>	Aliments autres <sup>a</sup>
Légumes-feuilles (ex. : kale, laitue)	<u>Origine animale</u> Viande rouge	Pains et petits pains à grains entiers (et de blé entier <sup>d</sup> )	Pains et petits pains blancs	Fruits et légumes, aliments protéinés et aliments à grains entiers ou non entiers qui contiennent trop de lipides, de sucre ou de sodium <sup>a</sup>
Légumes jaune foncé ou orange (ex. : courges)	Volaille	Riz brun et riz sauvage	Riz blanc Pâtes blanches	
Légumes féculents (ex. : pommes de terre)	Produits laitiers (ex. : yogourt, fromage)	Avoine	Crêpes	
Fruits (ex. : pommes, baies)	Œufs Lait de vache <sup>b</sup>	Quinoa Orge Maïs soufflé		Aliments hautement transformés riches en lipides, en gras saturés, en sucre et en sodium (ex. : aliments frits, pâtisseries <sup>c</sup> , desserts glacés, confiseries, viande transformée)
(Les jus de fruits et de légumes n'ont pas été inclus.)	<u>Origine végétale</u> Haricots Légumineuses Noix Graines Produits de soya Boissons de soya sans sucre ajouté			

<sup>a</sup> Les fruits et légumes, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers ou non entiers qui dépassaient les limites de lipides, de gras saturés, de sucre et de sodium selon la classification FCÉN-GAC ont été placés dans les aliments autres, parce qu'ils ne seraient généralement pas considérés comme des choix nutritifs.

<sup>b</sup> L'aliment protéiné « lait de vache » englobe le lait de vache non sucré et le lait de chèvre non sucré enrichi (qui représente moins de 0,01 % des laits d'origine animale [vache et chèvre] consommés par les répondants de l'Ontario).

<sup>c</sup> Ce terme englobe les produits commerciaux et ceux faits maison. La classification des produits céréaliers se fonde sur la valeur nutritionnelle (donc les produits céréaliers préparés qui dépassent les limites de lipides, de gras saturés, de sucre et de sodium sont classés dans les aliments autres, quel que soit leur mode de préparation) et le raffinage des grains (soit les produits à grains entiers ou non entiers, quel que soit leur mode de préparation).

<sup>d</sup> Même si le blé entier n'est pas équivalent aux grains entiers, les produits de blé entier demeurent des choix plus santé que les produits céréaliers raffinés<sup>22</sup>. Les produits de blé entier ont été inclus dans les aliments à grains entiers pour augmenter la taille de l'échantillon.

## CONVERSION DU POIDS DES ALIMENTS EN VOLUME

Nous avons calculé le volume des aliments consommés à partir du poids de ceux-ci, selon leur densité. Ce volume a servi d'unité d'analyse, car l'assiette du GAC indique aux consommateurs de remplir leur assiette (ou bol ou autre plat) d'après l'espace qu'occupent les aliments. Le poids, la densité nutritionnelle et la densité énergétique des aliments sont des déterminants importants de la qualité nutritionnelle de l'alimentation, mais nos analyses n'en ont pas tenu compte dans la manière dont les consommateurs pouvaient « équilibrer » leur assiette.

La densité des 4 603 aliments vient de plusieurs sources. D'abord, nous avons utilisé le fichier descriptif du GAC, disponible dans le FMGD, pour calculer la densité quand un poids et un volume étaient fournis pour une portion de référence (n = 1 160 aliments, ou 25,2 %). Nous avons calculé la densité des aliments en divisant, pour une portion de référence, le poids en grammes par le volume en millilitres. Quand le fichier descriptif ne contenait ni poids ni volume pour un aliment, ce qui a été le cas de 2 218 aliments (48,2 %), nous avons employé le facteur de conversion du FCÉN de 2015 – qui équivaut à la densité d'un aliment par portion de 100 ml – lorsqu'il y avait une valeur par portion de 100 ml ou seulement l'indication d'une portion pour un aliment. Quand il y avait plusieurs portions dans le FCÉN et différents facteurs de conversion (n = 159, 3,5 %), nous avons obtenu la moyenne des facteurs de conversion dans une troisième base de données sur les aliments (FoodFocus, version 4.2, Winnipeg [Manitoba], 2019) qui repose sur le FCÉN de 2015, soit la National Nutrient Database for Standard Reference du département de l'Agriculture des États-Unis (version 27), et d'autres sources. Lorsque nous n'avons pas pu trouver une valeur de densité ou la calculer à partir d'une de ces sources, nous avons utilisé un aliment semblable (n = 170, 3,7 %) ou de substitution (n = 625, 13,6 %). S'il n'y avait pas d'aliment comparable, nous avons employé la moyenne pour le type d'aliment en question (n = 165, 3,6 %). Par exemple, il n'y avait pas de données disponibles sur la densité d'un grand nombre de biscuits. Dans ces cas, nous avons utilisé la moyenne de la densité des biscuits pour lesquels nous disposions de données. Enfin, nous avons appliqué par défaut une densité de 1 gramme par ml à 106 aliments (2,3 %) quand les autres options n'étaient pas utilisables. Selon la fréquence à laquelle ces aliments sont consommés par les Ontariens, la densité sélectionnée peut avoir une influence variable sur les analyses globales du volume.

Pour chaque aliment consommé par les répondants, nous avons divisé le poids par la densité pour calculer le volume, en considérant que 1 ml = 1 cm<sup>3</sup>. Nous avons utilisé le volume des aliments consommés dans toutes les analyses.

## CALCUL DE LA PROPORTION D'ALIMENTS CONSOMMÉS À L'ÉCHELLE DE LA POPULATION

### PROPORTION DES GROUPES ALIMENTAIRES DANS L'APPORT TOTAL

Nous avons estimé la proportion des groupes alimentaires dans l'apport quotidien total pour les fruits et légumes, les aliments à grains entiers, les aliments à grains non entiers, les aliments protéinés (d'origine animale et d'origine végétale) et les aliments autres. Nous avons additionné le volume consommé par les répondants pour chaque groupe alimentaire, puis divisé le résultat par la somme de l'apport

quotidien total indiqué par les répondants, ce qui nous a donné la proportion consommée pour chaque groupe alimentaire par la population, ou le pourcentage du groupe alimentaire dans l'apport total quotidien<sup>52,53</sup>. Cette proportion se veut une meilleure estimation de la véritable moyenne pour la population que la moyenne des ratios individuels (ex. : calcul d'un ratio pour chaque répondant, puis de la moyenne)<sup>52</sup>, même si elle n'a pas été utilisée dans les analyses fondées sur le volume.

### **PROPORTION DES TYPES D'ALIMENTS PAR GROUPES ALIMENTAIRES**

Nous avons effectué des sous-analyses pour chaque groupe alimentaire en vue de déterminer les types d'aliments les plus consommés par volume. Par exemple, nous avons calculé la proportion de fruits et de légumes selon les codes d'aliments du BSN<sup>54</sup> dans le groupe alimentaire « fruits et légumes ». Nous avons additionné le volume total de l'apport déclaré par les répondants pour chaque code du BSN dans le groupe des fruits et légumes, puis divisé le résultat par la somme de l'apport quotidien total en fruits et légumes indiqué par les répondants. Kirkpatrick et coll. ont réalisé des analyses semblables pour déterminer les principales sources d'énergie (calories) par catégorie d'aliments<sup>55</sup>.

Comme le GAC de 2019 recommande de consommer plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale<sup>56</sup>, nous avons fait des analyses supplémentaires pour déterminer quelle proportion des aliments protéinés consommés est d'origine végétale. Nous avons établi huit catégories d'aliments protéinés (lait de vache<sup>a</sup>, autres produits laitiers, viande rouge, volaille, œufs, fruits de mer et aliments d'origine végétale) en nous fondant sur les codes d'aliments du BSN, puis calculé dans quelle proportion la population les consomme pour connaître leur proportion dans l'apport total en aliments protéinés.

Nous avons déterminé la proportion dans laquelle la population consomme plusieurs groupes alimentaires pour dresser un portrait de l'apport quotidien de l'ensemble des répondants ainsi que par groupes d'âge (1 à 6 ans; 7 à 12 ans; 13 à 17 ans; 18 à 64 ans; 65 ans et plus) et sexe (homme, femme). Nous avons opté pour ces groupes d'âge parce qu'ils concordent avec ceux ciblés en santé publique (petite enfance, jeunes enfants, enfants d'âge scolaire, adultes et personnes âgées, respectivement). Ils diffèrent cependant des groupes (âge et sexe) définis pour les apports nutritionnels de référence (ANREF) parce qu'ils ne tiennent pas forcément compte des besoins particuliers en nutriments énoncés dans les ANREF et peuvent modifier la représentativité des données. Nous avons également calculé la proportion des groupes alimentaires que la population consomme par repas (déjeuner ou brunch, dîner, souper, collations) pour tous les répondants et par groupes d'âge.

Afin de maintenir la taille des échantillons, nous n'avons pas modifié les données pour tenir compte des erreurs de déclaration, car il n'existe pas de pratiques exemplaires reconnues à cet effet<sup>49</sup>. Ce type d'ajustement risque également de fausser les données et de nuire à la représentativité des échantillons<sup>55</sup>.

Nous avons appliqué la pondération d'échantillonnage fournie par Statistique Canada à chaque répondant pour produire des estimations représentatives à l'échelle provinciale et à celle nationale<sup>50</sup>.

---

<sup>a</sup> L'aliment protéiné « lait de vache » englobe le lait de vache non sucré et le lait de chèvre non sucré enrichi (qui représente moins de 0,01 % des laits d'origine animale [vache et chèvre] consommés par les répondants de l'Ontario).

Nous avons employé une méthode d'autoamorçage pour calculer l'erreur type et ensuite l'intervalle de confiance de 95 % pour les proportions à l'échelle de la population<sup>50</sup>. Nous avons comparé les groupes d'âge et les repas au moyen de cet intervalle de confiance de 95 % calculé pour l'estimation ponctuelle.

Le présent rapport traite de l'apport alimentaire des Ontariens. Vous trouverez à l'annexe C les tableaux de données utilisés pour les analyses en Ontario, et dans la documentation à l'appui, ceux pour le Canada.

## Mises en garde quant à l'interprétation

Toutes les proportions à l'échelle de la population ont été calculées d'après le premier rappel de la consommation des dernières 24 heures uniquement. Le deuxième rappel intégré à l'ESCC-N de 2015 a été exclu de nos analyses pour maintenir la taille de l'échantillon complet et nous permettre de demeurer méthodologiquement appropriés dans notre calcul des moyennes<sup>49</sup>. Un seul rappel est insuffisant pour évaluer l'apport alimentaire habituel d'une personne en raison des variations individuelles et d'une journée à l'autre; il peut toutefois servir à évaluer l'apport moyen des groupes<sup>52</sup>.

Les proportions à l'échelle de la population représentent l'apport moyen d'un groupe à partir duquel on peut estimer l'apport moyen d'une population<sup>52</sup>. Ces proportions, par contre, n'indiquent en rien la mesure dans laquelle une population respecte ou non une norme ou un critère défini. Il serait mal avisé de déterminer qu'une personne respecte les recommandations en matière d'alimentation en fonction d'un rappel de la consommation d'une seule journée, car l'apport alimentaire varie d'un jour à l'autre. C'est pourquoi nous n'avons pas classé les répondants de l'enquête en fonction de leur « respect » de l'assiette du GAC de 2019 (ex. : apport composé de 50 % de fruits et de légumes, de 25 % d'aliments protéinés et de 25 % d'aliments à grains entiers). Les résultats présentés dans ce rapport illustrent plutôt l'alimentation moyenne des Ontariens, y compris certains groupes d'âge, à l'échelle de la population.

# Résultats

Ont participé à l'enquête 4 221 résidents de l'Ontario. Les adultes de 18 ans et plus comptent pour 72,5 % de cet échantillon provincial. Le reste se compose de 381 enfants d'âge préscolaire (de 1 à 6 ans, y compris les enfants allaités) et de 778 enfants d'âge scolaire (de 7 à 17 ans). Le tableau 3 présente une répartition des répondants de l'Ontario par groupes d'âge. Les femmes représentent 53 % (n = 2 253) des répondants.

**Tableau 3 : Répondants ontariens de l'ESCC-N pour une journée complète, par groupes d'âge**

Groupe d'âge	N	Pourcentage de tous les répondants
1 à 6 ans	381	9,0 %
7 à 12 ans	378	9,0 %
13 à 17 ans	400	9,5 %
18 à 64 ans	2 225	52,7 %
65 ans et plus	837	19,8 %

## Consommation des groupes alimentaires

Dans une journée, presque tous les répondants consomment (quelle que soit la quantité) des fruits et légumes (94,4 %), des aliments protéinés (98,1 %) et des aliments à grains non entiers (90,9 %). Seul le tiers d'entre eux (32,0 %) consomment des aliments protéinés d'origine végétale. La majorité consomme aussi des aliments autres (83,1 %), et moins de la moitié, des aliments à grains entiers (45,0 %)

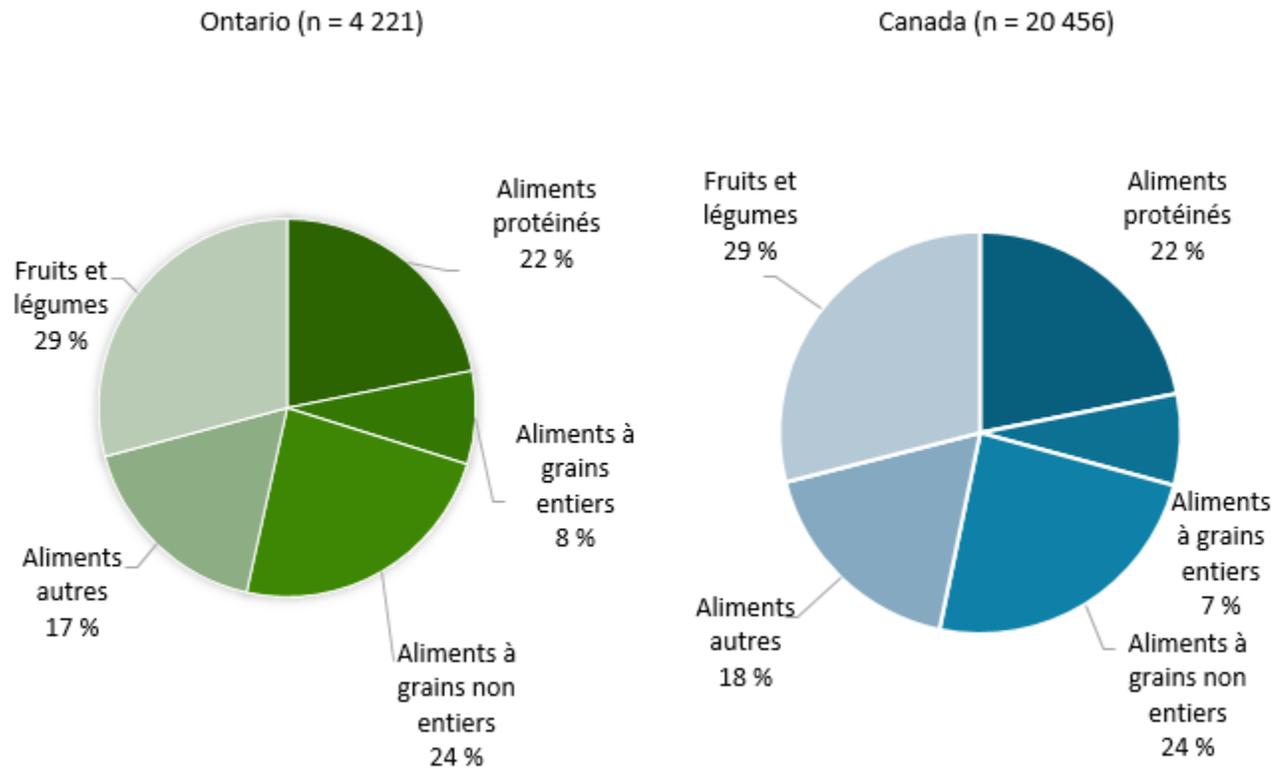
La proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total est présentée dans les diagrammes à secteurs (assiettes) de la figure 1 pour l'Ontario et le Canada. Vous trouverez des diagrammes semblables pour chaque groupe d'âge à l'annexe C. Les principaux aliments consommés en Ontario dans les différents groupes alimentaires sont indiqués aux figures 2 à 6. (Pour en savoir plus, voir les tableaux 7 et 8 à l'annexe C.)

À première vue, la proportion dans laquelle la population consomme les groupes alimentaires est semblable en Ontario et au Canada (bien que nous n'ayons pas vérifié ce fait au moyen d'analyses statistiques). Comme les questions à l'étude dans ce rapport portent sur l'Ontario, seules les données concernant la province seront présentées dans les autres analyses réalisées. Toutefois, dans certains cas, il y a un risque élevé d'erreur dans l'échantillon de l'Ontario, ce qui diminue la confiance dans les

résultats (ce risque est signalé au moyen de notes de bas de page et de symboles)<sup>50</sup>. En raison de cette limitation avec les données de l'Ontario, des données représentatives de l'ensemble du pays – plus stables pour les sous-analyses – sont fournies dans la documentation à l'appui.

Le menu des Ontariennes ne diffère de celui des Ontariens que dans la proportion du volume de fruits et de légumes inclus dans les aliments consommés dans une journée : cette proportion est plus élevée chez les femmes (31,7; intervalle de confiance [IC] de 95 % : 29,8 et 22,7) que les hommes (26,8; IC de 95 % : 24,9 et 28,8). Vu les limitations associées à la taille de l'échantillon pour les analyses des sous-groupes, nous n'avons pas inclus le sexe dans les analyses qui suivent, mais cette donnée est fournie dans la documentation à l'appui pour la province.

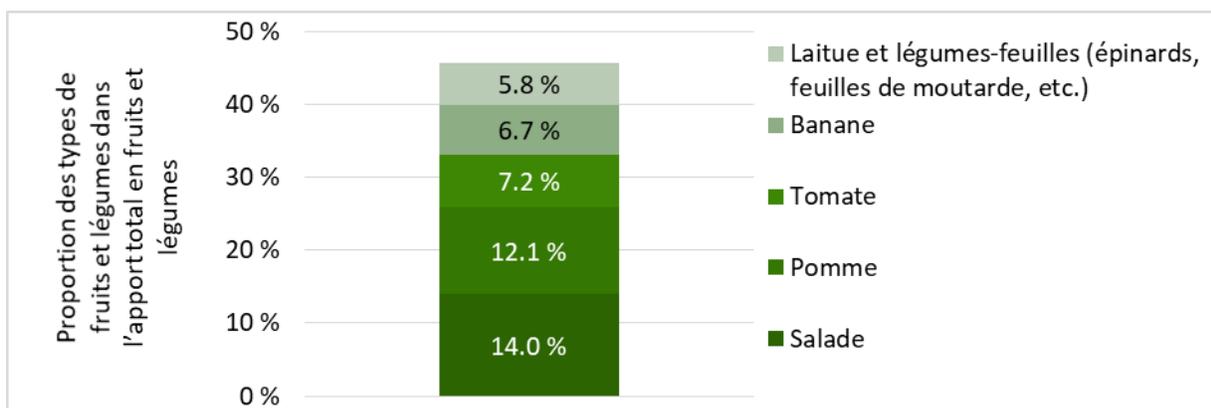
Figure 1 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total – Personnes d'un an et plus



## Fruits et légumes

Les fruits et légumes représentent 29,1 % (IC de 95 % : 27,5 % et 30,8 %) du volume de l'apport alimentaire total des Ontariens dans une journée. La **pomme** et la **salade** sont le fruit et le légume les plus consommés selon le volume chez les personnes ayant mangé des aliments de ce groupe dans une journée (figure 2).

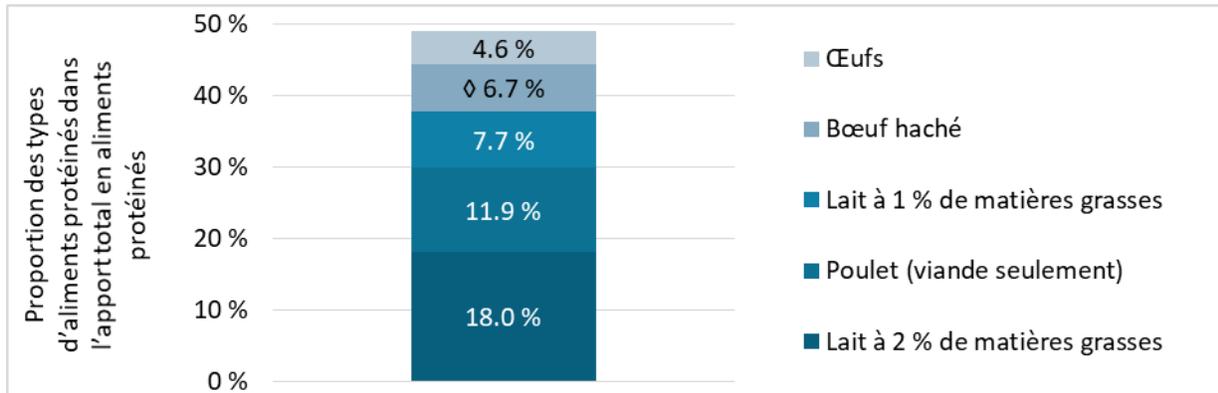
**Figure 2 : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 3 984)**



N. B. : Les données n'incluent que les répondants ayant consommé un fruit ou un légume dans la journée.

Les aliments protéinés d'origine animale représentent 20,1 % du volume de l'apport quotidien total des Ontariens (IC de 95 % : 19,4 % et 20,8 %), et ceux d'origine végétale, seulement 1,7 % (IC de 95 % : 1,5 % et 1,9 %). Les aliments protéinés les plus consommés sont le **lait de vache** à 2 % et 1 % de matières grasses et le **poulet** (figure 3). Parmi les aliments protéinés d'origine végétale (n = 1 351), ceux les plus consommés dans une journée, par volumes, sont les **légumineuses**, les **noix** et le **beurre d'arachides et autres tartinades de noix** (voir le tableau 9 à l'annexe C).

**Figure 3 : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 139)**

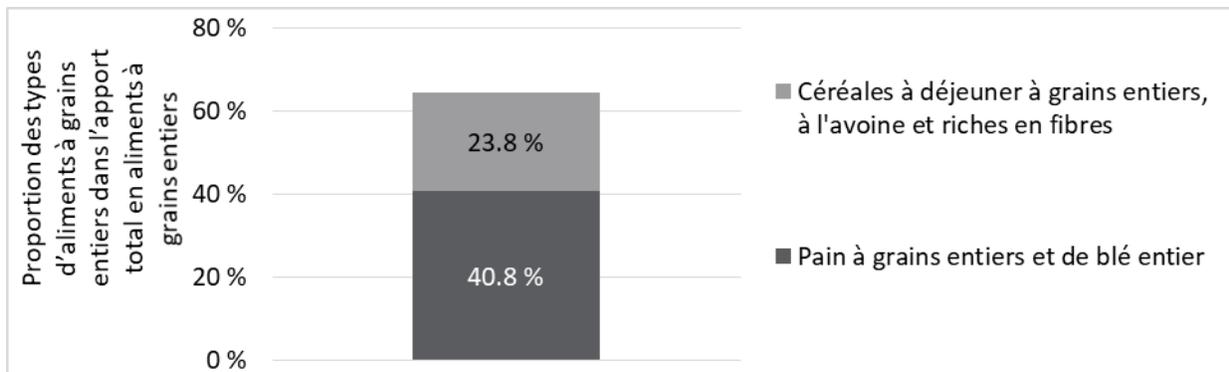


N. B. : Les données n'incluent que les répondants ayant consommé des aliments protéinés dans la journée.

◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333).

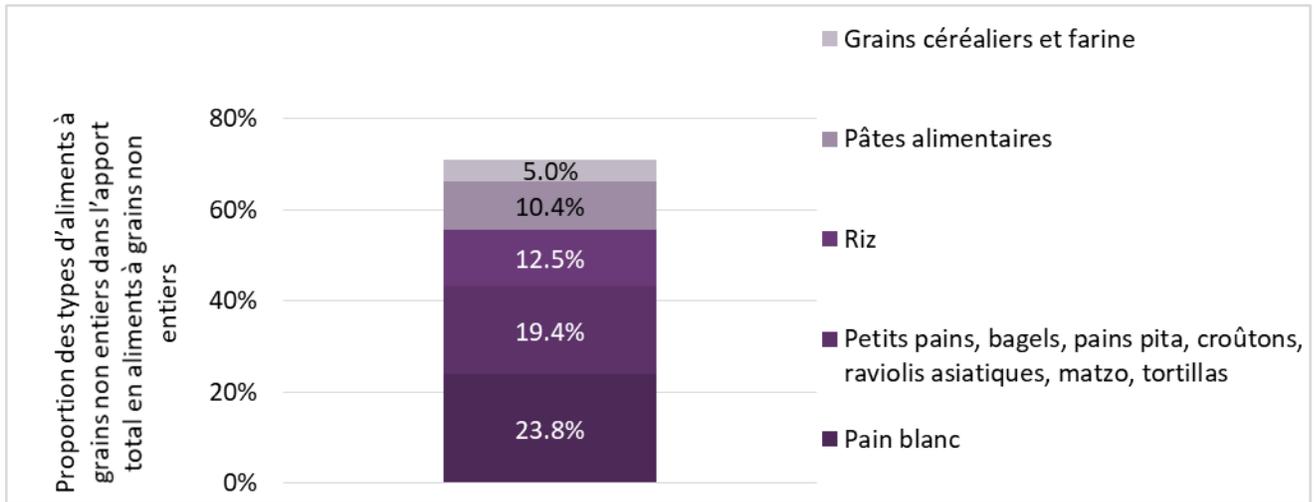
Les aliments à grains entiers forment 8,0 % (IC de 95 % : 6,9 % et 9,1 %) du volume de l'apport total dans une journée; il s'agit souvent de **pain** (figure 4). Les aliments à grains non entiers représentent 23,6 % du volume de l'apport quotidien total (IC de 95 % : 22,6 % et 24,7 %); les plus consommés selon le volume (figure 5) sont le **pain blanc** et les autres **produits de boulangerie** (petits pains, bagels, pains pita, etc.) (figure 5).

**Figure 4 : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon le volume – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 1 900)**



N. B. : Les données n'incluent que les répondants ayant consommé des aliments à grains entiers dans la journée.

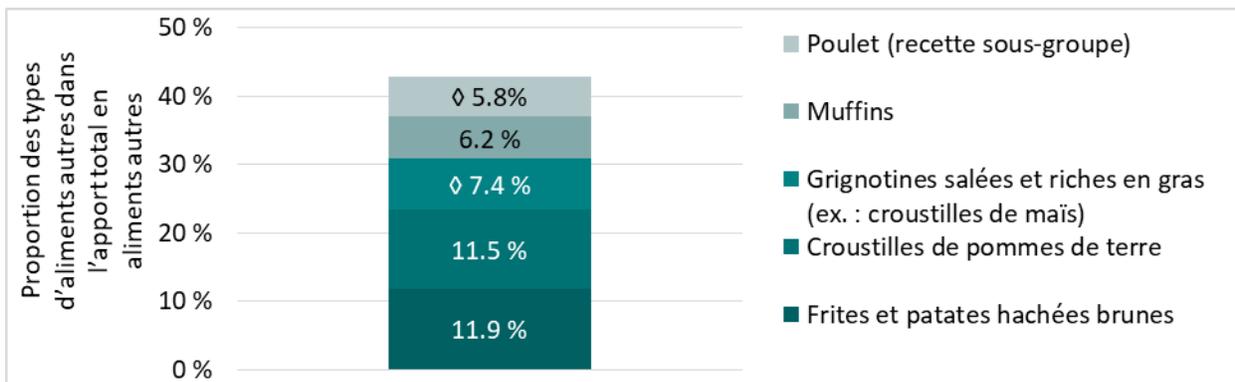
**Figure 5 : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon le volume – Ontario – Personnes d’un an et plus (n = 3 838)**



N. B. : Les données n’incluent que les répondants ayant consommé des aliments à grains non entiers dans la journée.

Les aliments autres représentent 17,5 % (IC de 95 % : 14,6 % et 20,2 %) du volume de l’apport quotidien total des Ontariens. Les **frites et les patates hachées brunes** ainsi que les **croustilles de pommes de terre** sont les principales sources d’aliments autres selon le volume (figure 6).

**Figure 6 : Cinq principaux aliments autres consommés selon le volume – Ontario – Personnes d’un an et plus (n = 3 509)**

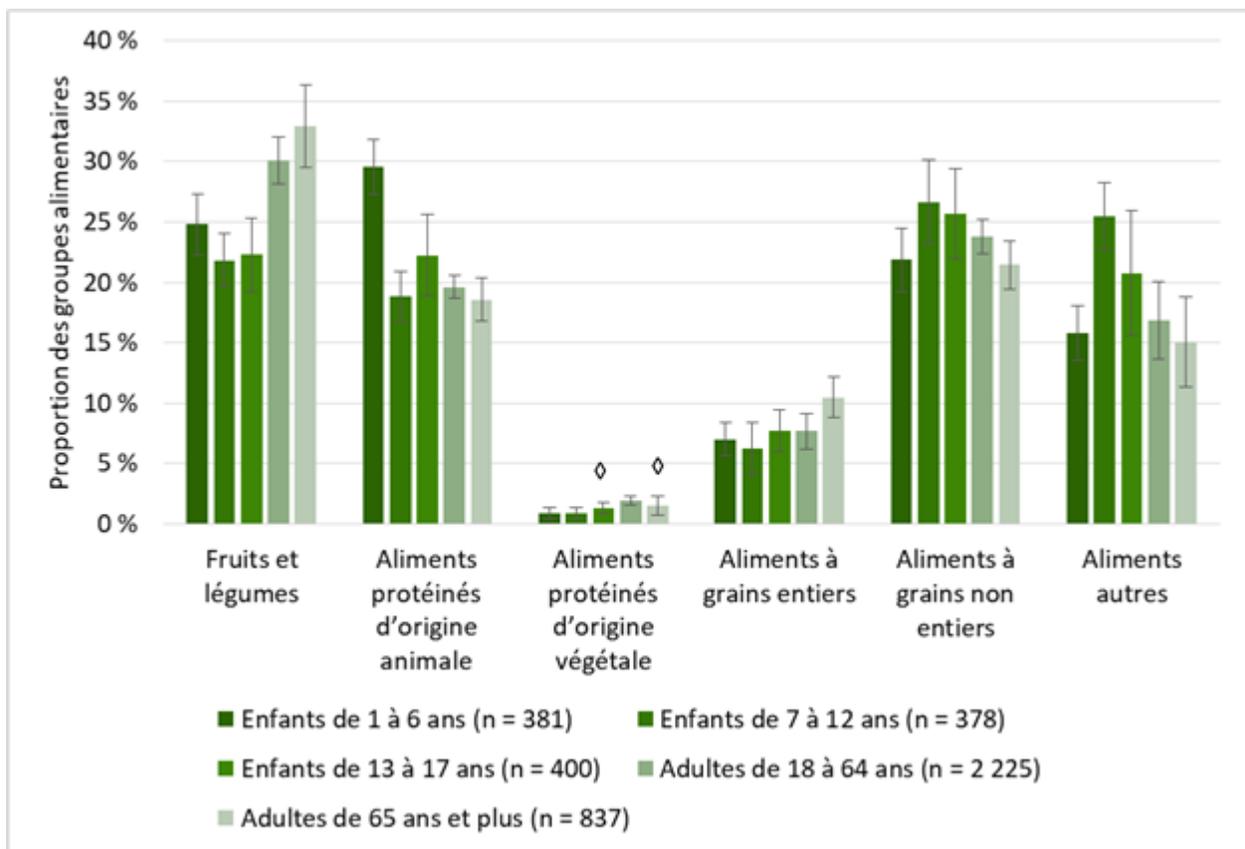


N. B. : Les données n’incluent que les répondants ayant consommé des aliments à grains entiers dans la journée.  
 ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333).

## Consommation des groupes alimentaires selon l'âge

La proportion des groupes alimentaires dans l'apport alimentaire total dans une journée varie en fonction de l'âge (figure 7). (Pour en savoir plus, voir le tableau 10 à l'annexe C.) Vous trouverez à l'annexe C (figure 15) des diagrammes à secteurs illustrant la proportion dans laquelle la population de l'Ontario a consommé les groupes alimentaires dans une journée par groupes d'âge.

**Figure 7 : Proportion des groupes alimentaires dans l'apport total par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. : Les marges d'erreur indiquées au-dessus et en dessous de la proportion des groupes alimentaires correspondent aux limites de l'intervalle de confiance de 95 %. ◊ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333).

## Fruits et légumes

19,6 % et 24,0 %; 13 à 17 ans : 22,3 %, IC de 95 % : 19,2 % et 25,4 %). Pour en savoir plus, voir le tableau 10 à l'annexe C.

Chez les consommateurs de fruits et de légumes, le fruit ou le légume le plus consommé selon le volume est la **pomme** chez les enfants, et la **salade** chez les adultes, suivie de la **pomme**. On compte parmi les autres fruits et légumes les plus consommés les **tomates** (pour tous les groupes d'âge, sauf les adultes de 65 ans et plus) et les **bananes**<sup>b</sup>. Les **pommes de terre** font partie des fruits et légumes les plus consommés uniquement chez les adultes de 65 ans et plus (si l'on exclut les frites, les croustilles ou les autres formes de pommes de terre préparées riches en lipides, en gras saturés, en sucre ou en sodium qui font partie des aliments autres). Pour en savoir plus, voir le tableau 11 à l'annexe C.

## Aliments protéinés

Les enfants de 1 à 6 ans (29,6 %, IC de 95 % : 27,3 % et 31,8 %) consomment plus d'aliments protéinés d'origine animale que les autres groupes d'âge (7 à 12 ans : 18,9 %, IC de 95 % : 16,8 % et 20,9 %; 13 à 17 ans : 22,2 %, IC de 95 % : 18,9 % et 25,6 %; 18 à 64 ans : 19,6 %, IC de 95 % : 18,7 % et 20,6 %; 65 ans et plus : 18,6 %, IC de 95 % : 16,8 % et 20,4 %).

Tous les groupes d'âge consomment peu d'aliments protéinés d'origine végétale par volumes (environ 1 à 2 %; pour en savoir plus, voir le tableau 12 à l'annexe C). En fonction du volume, le **lait de vache**<sup>c</sup> (34,8 %, IC de 95 % : 32,6 % et 37,0 %) forme la plus grande proportion de l'apport total en aliments protéinés chez tous les groupes d'âge, suivi de la **viande rouge** (16,4 %, IC de 95 % : 12,9 % et 19,9 %), de la **volaille** (16,3 %, IC de 95 % : 14,4 % et 18,3 %) et des **autres produits laitiers** (fromage, yogourt) (13,6 %, IC de 95 % : 12,3 % et 14,8 %) (figure 8).

La proportion des différents types d'aliments protéinés varie d'un groupe d'âge à l'autre (figure 8). Parmi tous les groupes, ce sont les enfants de 1 à 6 ans qui consomment le plus de **lait de vache** (62,4 %, IC de 95 % : 57,8 % et 67,0 %) et le moins de **viande rouge** (5,8 %, IC de 95 % : 3,4 % et 8,3 %)<sup>d</sup>. Pour en savoir plus, voir le tableau 9 à l'annexe 3.

Le **lait de vache** à 2 % de matières grasses est l'aliment protéiné le plus consommé parmi tous les groupes d'âge (14,6 % à 29,0 %). Les adultes de 18 à 64 ans (14,6 %, IC de 95 % : 10,9 % et 18,2 %) en consomment moins que les enfants de 1 à 13 ans (1 à 6 ans : 27,4 %, IC de 95 % : 21,9 % et 32,9 %; 7 à 13 ans : 29,0 %, IC de 95 % : 22,1 % et 36,0 %).

---

<sup>b</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 1 à 6 ans et de 13 à 17 ans.

<sup>c</sup> L'aliment protéiné « lait de vache » englobe le lait de vache non sucré et le lait de chèvre non sucré enrichi (qui représente moins de 0,01 % des laits d'origine animale [vache et chèvre] consommés par les répondants de l'Ontario).

<sup>d</sup> Données à interpréter avec prudence en raison des coefficients de variation élevés (entre 0,166 et 0,333).

Parmi les autres aliments protéinés les plus consommés par les jeunes enfants (1 à 12 ans), citons le **lait de vache**<sup>e</sup> entier et à 1 % de matières grasses ainsi que les **yogourts** (à plus de 2,1 % de matières grasses butyriques)<sup>f</sup>. Chez les enfants de 13 à 17 ans et les adultes, on retrouve le **lait de vache** à 1 % de matières grasses, le **poulet** et le **boeuf haché**<sup>g</sup>. Le **fromage** (10 à 25 % de matières grasses butyriques) est l'un des aliments protéinés les plus consommés chez les enfants d'âge scolaire (7 à 17 ans)<sup>h</sup>. (Pour en savoir plus, voir le tableau 13 à l'annexe C.)

Les aliments protéinés d'origine végétale représentent 7,7 % (IC de 95 % : 6,6 % et 8,8 %) du volume de l'apport total en aliments protéinés en Ontario. Dans tous les groupes d'âge, les aliments protéinés d'origine végétale forment entre 2,9 % à 9,0 % de l'apport en aliments protéinés. Il faut cependant interpréter les données avec prudence pour tous les groupes d'âge, sauf les enfants de 1 à 6 ans et les adultes de 18 à 65 ans (tableau 12, annexe C). En raison de la grande variabilité des échantillons quant à la consommation d'aliments protéinés d'origine végétale, il est impossible de déterminer les principaux aliments de ce type consommés en Ontario. Consultez la documentation à l'appui pour les résultats au Canada.

---

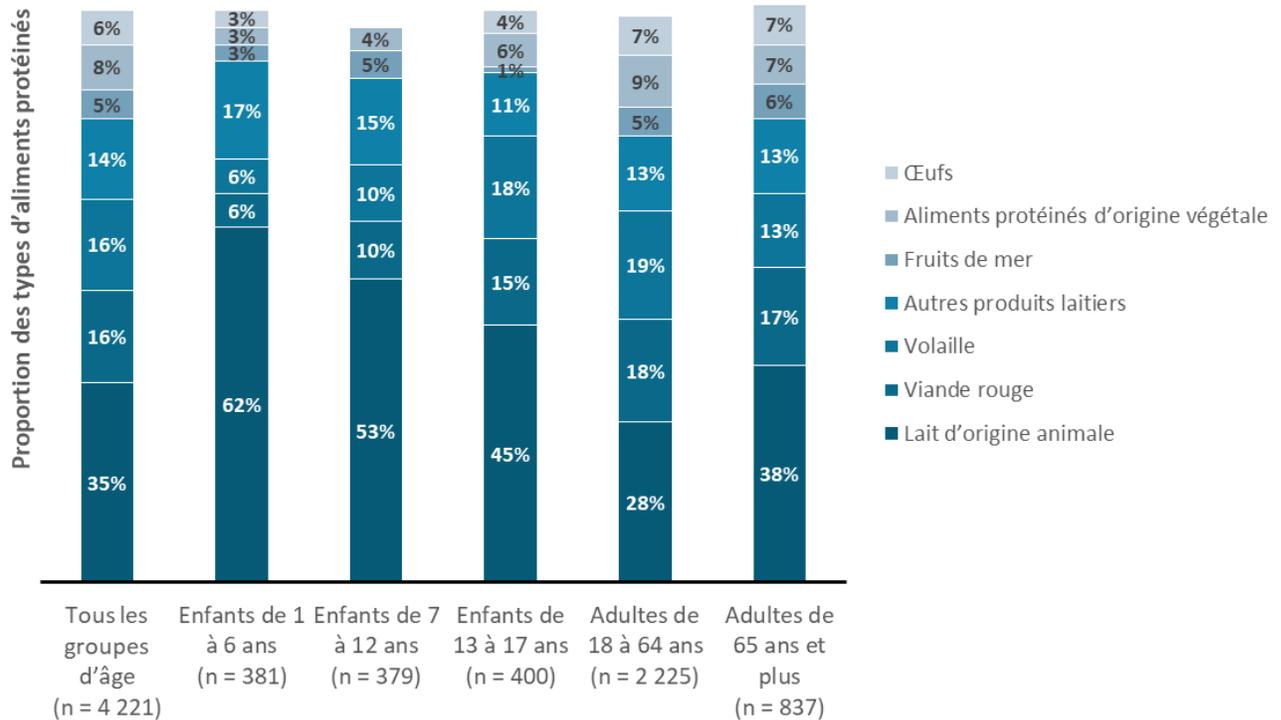
<sup>e</sup> Données à interpréter avec prudence en raison des coefficients de variation élevés (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 1 à 6 ans et de 7 à 12 ans.

<sup>f</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 7 à 12 ans.

<sup>g</sup> Données à interpréter avec prudence en raison des coefficients de variation élevés (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 13 à 17 ans, les adultes de 18 à 64 ans et les adultes de 65 ans et plus.

<sup>h</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 13 à 17 ans.

**Figure 8 : Répartition des types d'aliments protéinés consommés selon le volume et par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison des coefficients de variation élevés (entre 0,166 et 0,333). Les données sur la consommation de fruits de mer ne sont pas incluses en raison des coefficients de variation très élevés (plus de 0,333) pour les enfants de 7 à 12 ans. L'aliment protéiné « lait de vache » englobe le lait de vache non sucré et le lait de chèvre non sucré enrichi (qui représente moins de 0,01 % des laits d'origine animale [vache et chèvre] consommés par les répondants de l'Ontario).

### Aliments à grains entiers et non entiers

La consommation d'aliments à grains entiers est de beaucoup inférieure à celle d'aliments à grains non entiers, soit 6,2 % à 10,5 % contre 21,9 % à 26,7 % du volume de l'apport total, respectivement (tableau 10 de l'annexe C). Il n'y a pas de différences entre les groupes d'âge en ce qui concerne la consommation d'aliments à grains entiers ou non entiers en Ontario. Au pays, les adultes de 65 ans et plus consomment plus d'aliments à grains entiers que les autres groupes d'âge (voir la documentation à l'appui).

Dans tous les groupes d'âge, le **pain**<sup>i</sup> à grains entiers ou de blé entier est le principal aliment à grains entiers consommé par volumes par les personnes ayant mangé des aliments à grains entiers. Viennent ensuite les aliments à grains entiers, les flocons d'avoine et les **céréales**<sup>j</sup> à déjeuner à forte teneur en fibres dans tous les groupes d'âge. Le **pain blanc**<sup>k</sup> et les **produits de boulangerie**<sup>l</sup> (petits pains, bagels, pains pita, etc.) sont les principaux aliments à grains non entiers consommés dans tous les groupes d'âge. Pour en savoir plus, voir les tableaux 14 et 15 à l'annexe C.

## Aliments autres

Les aliments autres composent de 15,8 % à 25,5 % du volume de l'apport quotidien total. Il n'y a pas de différences entre les groupes d'âge en Ontario pour cette catégorie d'aliments. Au pays, les enfants d'âge scolaire (7 à 17 ans) consomment plus d'aliments autres que les autres groupes d'âge (voir la documentation à l'appui).

En raison de la grande variabilité des échantillons, il est impossible de déterminer avec confiance les principaux aliments autres consommés par groupes d'âge (pour en savoir plus, voir le tableau 16 à l'annexe C). Consultez la documentation à l'appui pour connaître la proportion dans laquelle la population consomme les principaux aliments autres au Canada par groupes d'âge.

## Consommation des groupes alimentaires par repas

La proportion des groupes alimentaires varie en fonction du repas en Ontario (figure 9). Des diagrammes à secteurs illustrant la proportion dans laquelle la population ontarienne consomme les groupes alimentaires dans une journée pour chaque repas sont présentés à la figure 16 de l'annexe C. Un tableau de données (tableau 17) pour les analyses de la proportion des groupes alimentaires consommés en Ontario par repas et groupes d'âge figure à l'annexe C. Consultez la documentation à l'appui pour les données de l'ensemble du pays. Les principaux aliments consommés dans chaque groupe alimentaire ont été déterminés par repas, mais pas par groupes d'âge en raison de la grande variation dans les échantillons.

Le souper est le repas le plus consommé (n = 4 010 [95,0 %]) en Ontario. Suivent le déjeuner – 89,1 % des Ontariens (n = 3 759) –, puis le dîner – 85,8 % des Ontariens (n = 3 621). Des collations seraient prises par 77,9 % (n = 3 290) des Ontariens. Vous verrez une répartition des repas par groupes d'âge au tableau 18 de l'annexe C. La proportion de répondants consommant (c.-à-d. mangeant plus de 0 gramme d'un aliment) les différents groupes alimentaires varie d'un repas à l'autre. Par exemple, seulement le tiers des répondants ayant déjeuné ou dîné disent avoir consommé des fruits et des

---

<sup>i</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 7 à 12 ans et de 13 à 17 ans, et les adultes de 65 ans et plus.

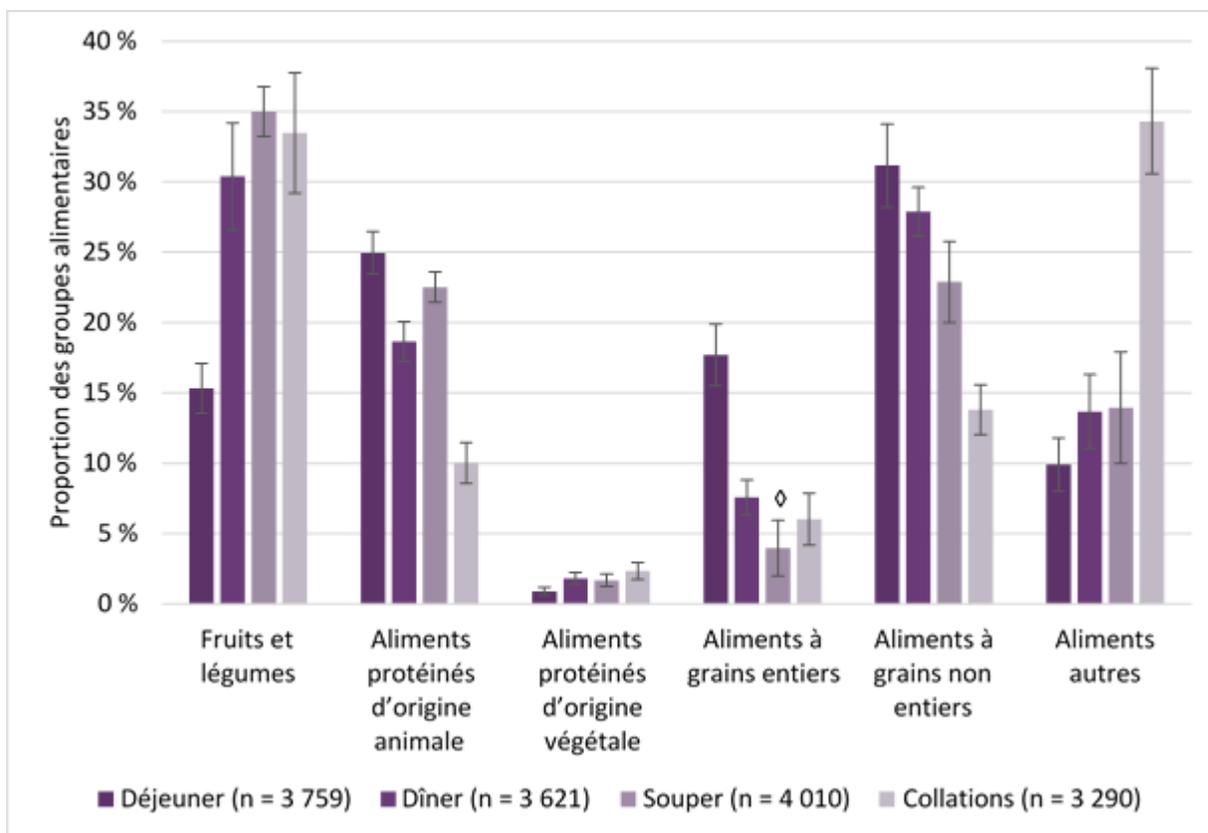
<sup>j</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 1 à 6 ans et de 13 à 17 ans, et les adultes de 18 à 65 ans et de 65 ans et plus.

<sup>k</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 1 à 6 ans, de 7 à 12 ans et de 13 à 17 ans.

<sup>l</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) pour les enfants de 7 à 12 ans.

légumes à ce repas le jour du rappel, alors que 80,9 % des personnes en avaient mangé au souper. À peine 10,3 % des répondants ayant soupé avaient consommé des aliments à grains entiers à ce repas le jour du rappel, alors que 34,5 % des répondants en avaient mangé au déjeuner ou au dîner. Pour en savoir plus, voir le tableau 19 de l'annexe C.

**Figure 9 : Proportion des groupes alimentaires dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. : Les marges d'erreur indiquées au-dessus et en dessous de la proportion des groupes alimentaires correspondent aux limites de l'intervalle de confiance de 95 %. ◊ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333).

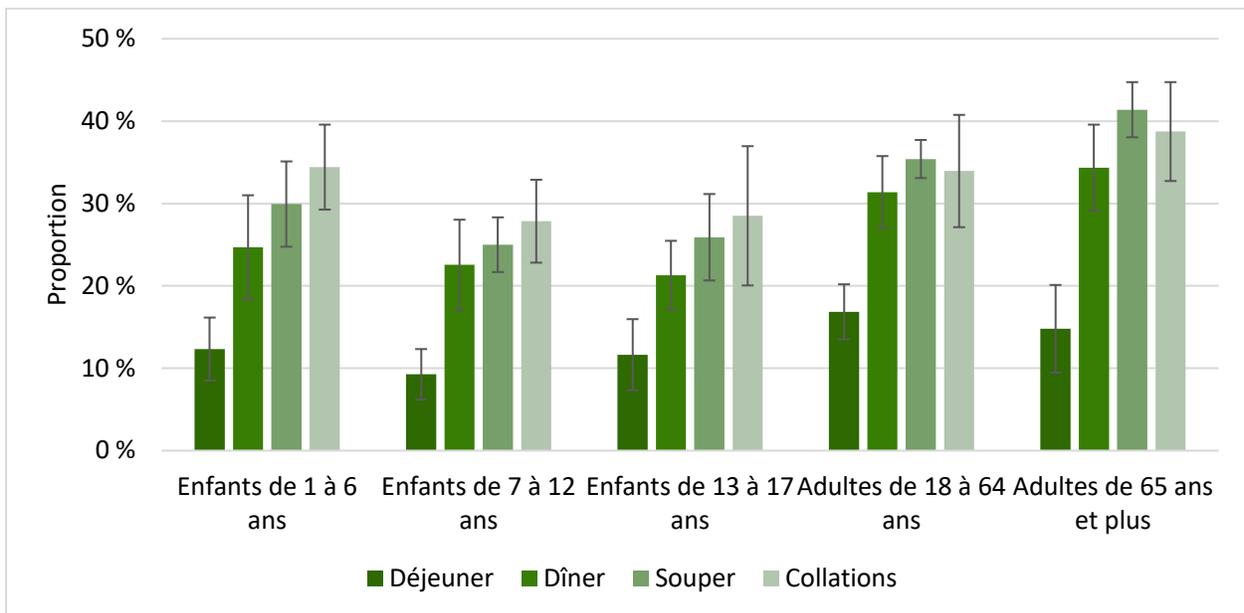
## Fruits et légumes

Dans tous les groupes d'âge, les fruits et légumes sont – en proportion (selon le volume) de l'apport total – moins consommés au déjeuner (15,3 %, IC de 95 % : 13,6 % et 17,1 %) qu'au dîner (30,4 %, IC de 95 % : 26,6 % et 34,2 %), au souper (35,0 %, IC de 95 % : 33,2 % et 36,8 %) et aux collations (33,5 %, IC de 95 % : 29,2 % et 37,8 %) (figure 9). Cette tendance s'observe dans tous les groupes d'âge en Ontario (voir figure 10).

Au souper, les adultes de 65 ans et plus consomment plus de fruits et de légumes (41,4 %, IC de 95 % : 38,0 % et 44,7 %) que les autres groupes d'âge (figure 10). Pour en savoir plus sur les groupes d'âge, voir le tableau 20 de l'annexe C.

Par volume, les fruits sont surtout consommés au déjeuner (**bananes, pommes<sup>m</sup>, autres fruits<sup>n</sup>, agrumes<sup>n</sup>**) et aux collations (**pommes, bananes, agrumes, melons<sup>n</sup>, autres fruits<sup>n</sup>**). La **salade** est le principal aliment du groupe des fruits et légumes consommé au dîner et au souper selon le volume, suivis de la **tomate**, de la **laitue et des légumes-feuilles** ainsi que des **autres légumes<sup>n</sup>** (ex. : concombre, haricots). Les **pommes de terre** sont le deuxième légume le plus consommé au souper. (Pour en savoir plus, voir le tableau 21 à l'annexe C.)

**Figure 10 : Proportion de fruits et de légumes dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



## Aliments protéinés

Les aliments protéinés d'origine animale sont consommés moins souvent aux collations (10,0 %, IC de 95 % : 8,6 % et 11,5 %) et plus régulièrement au déjeuner (25,0 %, IC de 95 % : 23,5 % et 26,5 %) et au souper (22,5 %, IC de 95 % : 21,4 % et 23,6 %) chez tous les répondants de l'Ontario (figure 9).

Ils représentent 38,5 % (IC de 95 % : 32,7 % et 44,3 %) du volume de l'apport total au déjeuner chez les enfants de 1 à 6 ans, soit la plus forte proportion pour tous les repas de ce groupe d'âge (voir la figure 11). De plus, les enfants de ce groupe consomment à ce repas plus d'aliments protéinés d'origine

<sup>m</sup> Données supprimées en raison du coefficient de variation élevé (plus de 0,333) pour les données de l'Ontario. Dans le jeu de données national, les pommes sont le principal fruit ou légume consommé aux collations (voir la documentation à l'appui).

<sup>n</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333).

animale que tous les adultes (22,3 %, IC de 95 % : 21,1 % et 25,6 % pour les adultes de 18 à 64 ans; 22,3 %, IC de 95 % : 18,2 % et 26,5 % pour les adultes de 65 ans et plus). Ils consomment aussi plus d'aliments protéinés d'origine animale aux collations (20,3 %, IC de 95 % : 16,2 % et 24,4 %) que les autres groupes d'âge (figure 11). (Pour en savoir plus, voir le tableau 22 à l'annexe C.)

Les aliments protéinés d'origine végétale sont moins consommés au déjeuner (0,9 %, IC de 95 % : 0,6 % et 1,2 %) qu'au dîner (1,8 %, IC de 95 % : 1,4 % et 2,2 %), au souper (1,7 %, IC de 95 % : 1,2 % et 2,1 %) et aux collations (2,3 %, IC de 95 % : 1,7 % et 3,0 %), par volumes. Néanmoins, ils sont uniformément très peu consommés à tous les repas, comparativement aux aliments protéinés d'origine animale. (Pour en savoir plus, voir le tableau 23 à l'annexe C.)

Il est impossible de déterminer la consommation d'aliments protéinés d'origine végétale pour les différents groupes d'âge par repas en Ontario, car nous avons supprimé des données en raison d'une extrême variation des échantillons. Consultez la documentation à l'appui pour voir les données nationales.

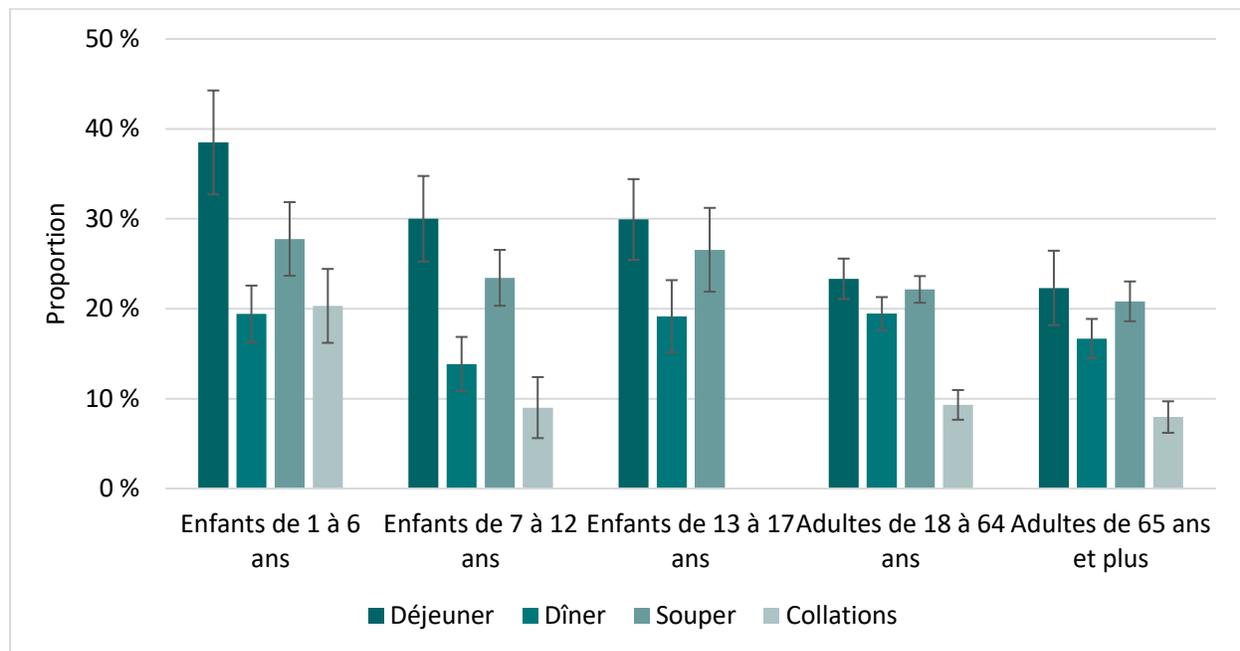
Les principaux aliments protéinés consommés au déjeuner sont le **lait de vache** (à 2 % et 1 % de matières grasses) et les **œufs** (y compris les plats à base d'œufs<sup>o</sup>). Au dîner et au souper, le **poulet** et le **boeuf haché** se démarquent, suivis du **lait de vache**, du **fromage** (10 à 25 % de matières grasses butyriques) et du **boeuf maigre**. Le **lait de vache** (à 2 % et 1 % de matières grasses<sup>p</sup>), le **yogourt** (plus de 2,1 % de matières grasses butyriques), les **noix** et le **fromage** (plus de 25 % de matières grasses butyriques) sont les principaux aliments protéinés consommés aux collations. (Pour en savoir plus, voir le tableau 24 à l'annexe C.)

---

<sup>o</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333).

<sup>p</sup> Valeur supprimée en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.

**Figure 11 : Proportion d'aliments protéinés d'origine animale dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



## Aliments à grains entiers et non entiers

Les aliments à grains entiers et non entiers consommés au déjeuner représentent près de 50 % du volume de l'apport total (aliments à grains entiers : 17,7 %, IC de 95 % : 15,5 % et 19,9 %; aliments à grains non entiers : 31,2 %, IC de 95 % : 28,2 % et 34,1 %) en Ontario. Aux autres repas, la proportion de ces aliments dans l'apport total varie, allant de quelque 20 % aux collations (aliments à grains entiers : 6,0 %, IC de 95 % : 4,2 % et 7,9 %; aliments à grains non entiers : 13,8 %, IC de 95 % : 12,0 % et 15,6 %) à 36 % au dîner (aliments à grains entiers : 7,6 %, IC de 95 % : 6,3 % et 8,8 %; aliments à grains non entiers : 27,9 %, IC de 95 % : 26,2 % et 29,6 %). La consommation d'aliments à grains entiers est plus élevée au déjeuner (17,7 %, IC de 95 % : 15,5 % et 19,9 %) qu'aux autres repas (figure 9). Cette tendance s'observe chez tous les groupes d'âge, sauf les enfants de 1 à 6 ans (figure 12). (Pour en savoir plus, voir les tableaux 25 et 26 à l'annexe C.)

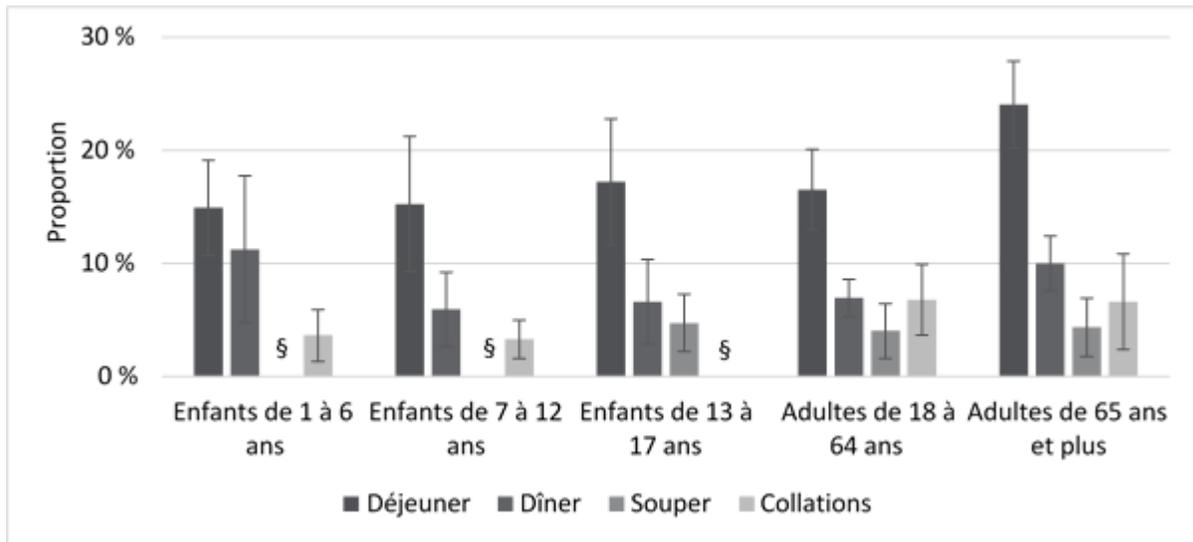
Les aliments à grains entiers, les flocons d'avoine et les **céréales** à déjeuner à forte teneur en fibres sont les aliments à grains entiers les plus consommés au déjeuner par volumes. Le **pain** et les **produits de boulangerie** à grains entiers et de blé entier (petits pains, bagels, pains pita, etc.)<sup>9</sup> sont les principaux aliments à grains entiers consommés au dîner et au souper. Le **pain blanc** et les **autres produits de boulangerie** (petits pains, bagels, pains pita, etc.) sont les principaux aliments à grains non entiers consommés au déjeuner (suivis des **céréales**) et au dîner (suivis du **riz**<sup>9</sup> et des **pâtes**<sup>9</sup>). Le **riz** et les **pâtes**

<sup>9</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333).

sont les principaux aliments à grains non entiers consommés au souper, suivis des **produits de boulangerie** (petits pains, bagels, pitas, etc.) et du **pain blanc**.

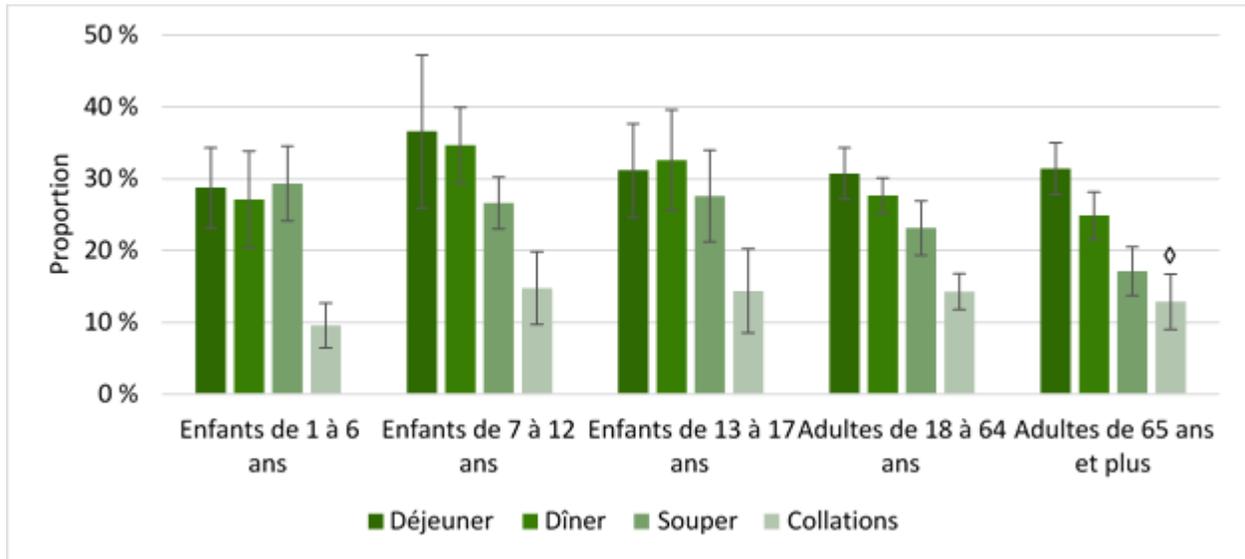
Il est impossible de présenter ici les aliments à grains entiers consommés aux collations vu l'extrême variabilité des échantillons; parmi les principaux, mentionnons les grignotines salées riches en gras (ex. : croustilles de maïs)<sup>q</sup>, les produits de boulangerie (petits pains, etc.)<sup>q</sup>, le pain blanc<sup>q</sup>, les céréales<sup>q</sup> et les barres tendres. (Pour en savoir plus, voir les tableaux 27 et 28 à l'annexe C.)

**Figure 12 : Proportion des aliments à grains entiers dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. : § = Valeur supprimée en raison du coefficient de variation élevé (plus de 0,333).

**Figure 13 : Proportion des aliments à grains non entiers dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. : ◊ = Données à interpréter avec prudence en raison des coefficients de variation élevés (entre 0,166 et 0,333).

## Aliments autres

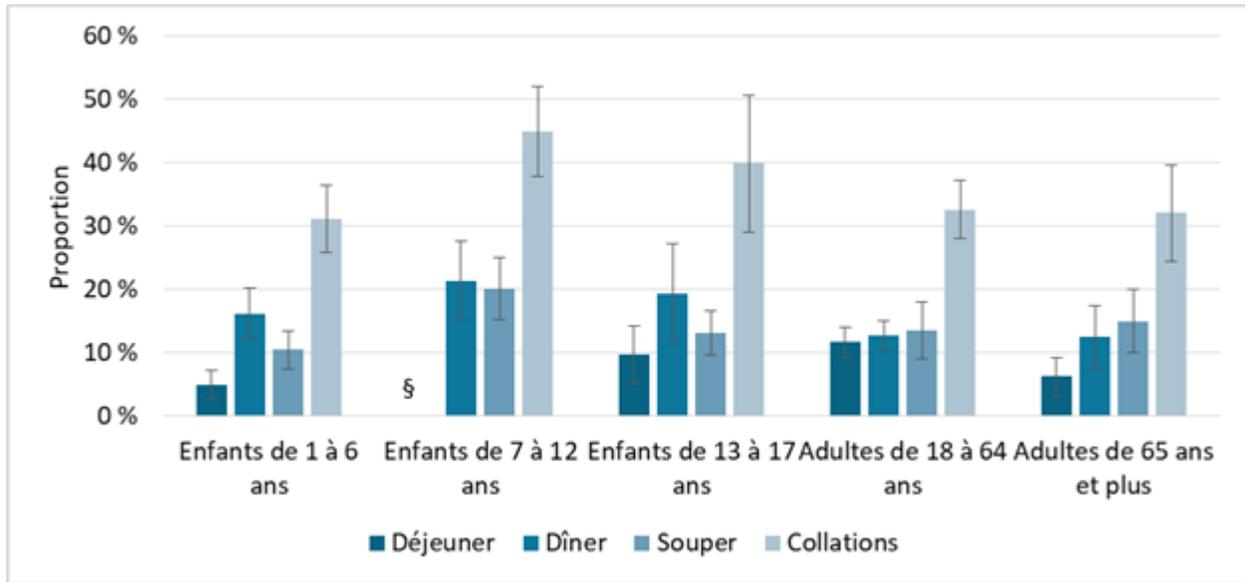
En Ontario, les aliments autres sont plus souvent consommés aux collations – où ils représentent 34,3 % de l'apport (IC de 95 % : 30,6 % et 38,1 %) – qu'aux autres repas (déjeuner : 9,9 %, IC de 95 % : 8,0 % et 11,8 %; dîner : 13,7 %, IC de 95 % : 11,0 % et 16,3 %; souper : 14,0 %, IC de 95 % : 10,0 % et 17,9 %) (figure 9). Cette tendance s'observe dans tous les groupes d'âge (figure 14, annexe C, tableau 29).

Les **pâtisseries** (ex. : muffins<sup>r</sup>, croissants<sup>s</sup>, petits pains sucrés<sup>s</sup>), les **frites et les patates hachées brunes**<sup>s</sup>, et le **bacon**<sup>s</sup> sont les principaux aliments autres consommés au déjeuner par volumes. Les **frites et les patates hachées brunes** sont les principaux aliments autres consommés au dîner<sup>r</sup> et au souper, suivis des **viandes froides** au dîner et des **plats de poulet** (ex. : poulet frit) au souper. Les principaux aliments autres consommés aux collations sont les **croustilles de pommes de terre**, les **grignotines salées riches en gras**<sup>r</sup>, la **crème glacée**, les **muffins**<sup>r</sup> et les **biscuits** commerciaux. Voir le tableau 30 à l'annexe C.

<sup>r</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333).

<sup>s</sup> Valeurs supprimées en raison du coefficient de variation très élevé (plus de 0,333) pour l'Ontario. Il faut interpréter les données avec prudence vu le coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333) dans le jeu de données national en ce qui concerne les croissants, les frites, les patates hachées brunes et le bacon (voir la documentation à l'appui).

**Figure 14 : Proportion des aliments autres dans l'apport quotidien total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus (n = 4 221)**



N. B. : § = Valeur supprimée en raison du coefficient de variation élevé (plus de 0,333).

## Analyse

Ce projet utilise des données sur l'apport alimentaire provincialement représentatives provenant des rappels de la consommation des dernières 24 heures effectués durant l'ESCC-N de 2015 pour comparer l'apport alimentaire des Ontariens à l'assiette du GAC de 2019<sup>4</sup>. D'après les analyses de l'apport quotidien des Ontariens, les fruits et légumes représentent 29 % du volume de tous les aliments consommés dans une journée, et les aliments protéinés, 22 %. Plus de 90 % des aliments protéinés consommés sont d'origine animale, ceux d'origine végétale ne représentant qu'une très faible proportion de l'apport total en aliments protéinés. La population ontarienne consomme peu d'aliments à grains entiers : ceux-ci ne représentent que 8 % du volume de tous les aliments consommés. Le reste de l'apport alimentaire quotidien des Ontariens (41 %) se compose d'aliments à grains non entiers et d'aliments autres (ex. : frites, viande transformée, aliments riches en gras, en sucre ou en sodium) qui ne font pas partie de l'assiette du GAC de 2019<sup>4</sup>.

Il semble y avoir une plus grande variété dans les principaux fruits et légumes et aliments autres consommés que dans les aliments à grains entiers, les aliments à grains non entiers et les aliments protéinés. Les cinq fruits et légumes les plus consommés (salade, pomme, tomate, banane<sup>†</sup>, laitue et légumes-feuilles) comptent pour 46 % de tous les fruits et légumes consommés par volumes. De même,

<sup>†</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,333).

les cinq aliments autres les plus consommés (frites et patates hachées brunes, croustilles de pomme de terre, grignotines salées et riches en gras<sup>t</sup>, muffins, poulet frit<sup>t</sup>) représentent seulement 43 % de tous les aliments autres consommés selon le volume. Par contre, le pain constitue à lui seul 41 % de tous les aliments à grains entiers consommés, tandis que le pain blanc et les produits de boulangerie (petits pains, etc.) représentent 43 % des aliments à grains non entiers consommés selon le volume. Le lait de vache et la viande rouge comptent pour plus de 50 % des aliments protéinés consommés selon le volume.

La consommation des groupes alimentaires selon le volume varie en fonction de l'âge. Les Ontariens de 18 ans et plus consomment plus de fruits et de légumes que les enfants (de 1 à 6 ans et de 7 à 17 ans). Les enfants de 1 à 6 ans de l'Ontario consomment plus d'aliments protéinés – surtout ceux d'origine animale – et un plus grand volume de lait de vache que les autres groupes d'âge. Cette tendance semble valoir aussi quand le lait de vache n'est pas inclus dans les aliments protéinés (en pareil cas, 91 % des aliments protéinés sont d'origine animale chez les enfants de 1 à 6 ans comparativement à 85 à 87 % chez les autres groupes d'âge; ces données ne sont cependant pas présentées). D'autre part, quand le lait de vache n'est pas comptabilisé dans les aliments protéinés, la proportion globale d'aliments protéinés dans l'apport quotidien total selon le volume se ressemble davantage d'un groupe d'âge à l'autre, allant de 10 % chez les enfants de 7 à 12 ans à 17 % chez les adultes de 18 à 64 ans. Quatorze pour cent du volume de l'apport quotidien total des enfants de 1 à 6 ans se compose d'aliments protéinés, si l'on exclut le lait de vache (données non présentées). Il n'y a pas de différences entre les groupes d'âge pour ce qui est des aliments à grains entiers ou des aliments autres. Les données nationales montrent que la consommation d'aliments à grains entiers est plus élevée chez les adultes de 65 ans et plus que chez les autres groupes d'âge, et que celle d'aliments autres l'est plus chez les enfants d'âge scolaire (7 à 17 ans). Voir la documentation à l'appui.

Les principaux aliments consommés dans chaque groupe alimentaire ne sont pas les mêmes chez les enfants et les adultes. Par exemple, le fruit ou légume le plus consommé selon le volume est la pomme parmi tous les groupes d'âge d'enfants, et la salade chez ceux adultes (suivi de la pomme). Par volume, les enfants consomment plus de produits laitiers (surtout du lait de vache), tandis que les adultes optent plus souvent pour le poulet<sup>u</sup> et le boeuf haché<sup>v</sup> (en plus du lait de vache). Les aliments à base de pommes de terre (frites et patates hachées brunes<sup>w</sup>, croustilles<sup>x21</sup>) sont les aliments autres les plus consommés selon le volume par les groupes d'âge d'adultes. Les enfants, quant à eux, consomment divers aliments autres, en plus des frites et des croustilles de pomme de terre<sup>x</sup>.

La consommation des groupes alimentaires varie selon le repas. Par volumes, les Ontariens mangent plus d'aliments à grains entiers, mais moins de fruits et de légumes, au déjeuner qu'aux autres repas.

---

<sup>u</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,33) pour les adultes de 65 ans et plus.

<sup>v</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,33) pour les adultes de 18 à 64 ans, et du coefficient de variation très élevé (plus de 0,333) pour les adultes de 65 ans et plus.

<sup>w</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,33).

<sup>x</sup> Valeur supprimée en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.

Cette tendance s'observe dans tous les groupes d'âge. Les Ontariens, tous groupes d'âge confondus, consomment plus d'aliments autres aux collations qu'à n'importe quel repas.

Les principaux aliments consommés dans chaque groupe alimentaire varient aussi d'un repas à l'autre. Les fruits sont consommés au déjeuner et aux collations, et les salades, au dîner et au souper. Le lait de vache et les œufs sont surtout consommés au déjeuner, et le poulet, le bœuf<sup>w</sup>, le fromage et le lait de vache<sup>w</sup>, au dîner et au souper. Les aliments protéinés consommés aux collations varient : ils comprennent le lait de vache<sup>w</sup>, le yogourt, les noix<sup>w</sup> et le fromage. Les aliments autres consommés aux différents repas sont très diversifiés. Ils varient selon le repas de manière prévisible : ceux consommés au dîner et au souper tiennent habituellement lieu de repas souvent riches en lipides, en gras saturés, en sucre et en sodium (ex. : frites) et comprennent des viandes transformées ou riches en gras saturés ou en sodium (ex. : poulet frit), tandis que ceux consommés aux collations correspondent à ce que l'on appelle couramment de la malbouffe (ex. : croustilles, grignotines salées<sup>y</sup>, crème glacée, pâtisseries).

Les conclusions du présent rapport mettent en lumière quelques caractéristiques dignes de mention de l'alimentation des Ontariens. Premièrement, une proportion considérable de leur « assiette » se compose d'aliments à grains non entiers et d'aliments autres, deux groupes qui ne font pas partie du GAC de 2019. De précédentes études menées au Canada avaient aussi permis de constater une consommation élevée semblable de ces aliments. Durant les évaluations de l'ESCC-N de 2004<sup>42</sup> et de 2015<sup>57</sup> d'après la classification du GAC de 2007, les chercheurs avaient observé que les adultes de 19 ans et plus tirent environ le quart de toutes leurs calories d'aliments de niveau 4, d'aliments autres et de boissons. Selon une autre évaluation du cycle 2.2 de l'ESCC-N (2004), près de la moitié des calories ingérées quotidiennement par les Canadiens de deux ans et plus vient d'aliments hautement transformés<sup>58</sup>, soit des aliments contenant beaucoup d'ingrédients ajoutés et qui subissent plusieurs procédés ou manipulations avant leur consommation, comme les croustilles, les confiseries, la crème glacée, les viandes transformées, les plats surgelés, les céréales à déjeuner sucrées et les boissons sucrées<sup>59</sup>. À l'instar des conclusions présentées ici, Moubarac et coll. ont découvert que bon nombre d'aliments hautement transformés sont consommés : pains industriels, confiseries, plats de services de restauration rapide (ex. : burgers, hot-dogs, frites et pizzas), céréales à déjeuner, produits laitiers (ex. : crème glacée, lait aromatisé, yogourt aromatisé), croustilles et autres grignotines salées, et viandes reconstituées (ex. : saucisses, viandes froides, bacon)<sup>58</sup>. Dans une journée, de 20 % à 30 % des Canadiens consomment des aliments venant d'un service de restauration rapide ou de repas à emporter, selon le cycle 2.2 de l'ESCC-N de 2004, ce qui peut mener à une consommation plus élevée d'aliments riches en gras saturés, en sucre et en sodium<sup>60</sup>.

Les résultats pourraient laisser supposer que les aliments autres et les aliments à grains non entiers peuvent remplacer les fruits et légumes, les aliments protéinés et les aliments à grains entiers aux repas et aux collations. Comme notre rapport ne traite que de l'apport alimentaire moyen des Ontariens dans une journée, il est impossible de déterminer quelle proportion d'entre eux respecte les recommandations du GAC de 2019 (ex. : dont la moitié du menu se compose de fruits et de légumes)

---

<sup>y</sup> Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation élevé (entre 0,166 et 0,33).

dans leur alimentation habituelle. Néanmoins, la consommation insuffisante de fruits et de légumes est un problème de santé publique courant et persistant<sup>43,61</sup>. En Ontario, on considère que 72 % de la population ne consomme pas assez de fruits et de légumes, autrement dit qu'elle en consomme moins de cinq fois par jour<sup>62</sup>. D'après Ekwaru et coll., 84 % des Canadiens ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes, si l'on se fie aux seuils plus élevés que les recommandations par âge et sexe du GAC de 2007 (5 à 8 portions par jour, selon l'âge et le sexe)<sup>43</sup>. Ekwaru et coll. ont conclu que si la proportion de la population canadienne qui ne consomme pas assez de fruits et de légumes chaque jour diminuait d'un seul point de pourcentage, il serait possible d'éviter jusqu'à 10,8 milliards de dollars de frais de santé directs et indirects au cours des 20 prochaines années<sup>43</sup>. La consommation par les Canadiens d'une portion supplémentaire de fruits et de légumes chaque jour engendrerait des économies de 9,2 milliards de dollars sur 20 ans<sup>43</sup>. Cependant, il peut être extrêmement difficile pour une personne de modifier son alimentation en raison de différents facteurs individuels, environnementaux et politiques influençant les choix alimentaires<sup>38,44-47,63</sup>. D'après une comparaison de la consommation de fruits et de légumes sur un an dans l'ESCC, cette consommation (si l'on exclut les jus) est demeurée inchangée entre 2007 et 2014<sup>61</sup>.

D'après nos analyses, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés d'origine végétale ne comptent que pour une très faible partie de l'apport quotidien total selon le volume en Ontario. Dans une journée, moins de la moitié des répondants consomment (quelle que soit la quantité) des aliments à grains entiers, et moins du tiers, des aliments protéinés d'origine végétale. Lieffers et coll. ont constaté qu'à peine 1 à 9 % des Canadiens de deux ans et plus respectent les recommandations pour les aliments à grains entiers (2,5 à 4 portions par jour), selon le cycle 2.2 de l'ESCC-N (2004)<sup>2</sup>, et que seulement 1 à 4 % d'entre eux se conforment à celles concernant les noix et les graines (30 g par jour, selon l'article « 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult »)<sup>2</sup>. Ces deux lacunes sont les principales responsables du fardeau économique de la mauvaise alimentation, suivies par la consommation insuffisante de fruits et de légumes<sup>2</sup>. De même, Jessri et coll. ont observé que les aliments à grains entiers sont la source d'environ 16 % des calories tirées du groupe alimentaire des produits céréaliers du GAC de 2007<sup>42</sup>. Les noix et graines ainsi que les légumineuses ne représentent qu'environ 5 % et 12 % des calories venant du groupe alimentaire des viandes et substituts du GAC de 2007, respectivement<sup>42</sup>. Il faudrait planifier minutieusement des interventions visant à augmenter la consommation d'aliments protéinés d'origine végétale pour assurer un apport adéquat en nutriments et la réceptivité des consommateurs. La biodisponibilité des nutriments étant généralement meilleure dans les aliments d'origine animale que dans ceux d'origine végétale, il faut donc tenir compte de la quantité, de la qualité et de la combinaison de ces deux types d'aliments pour que l'alimentation fournisse les nutriments nécessaires<sup>65,66</sup>, notamment des protéines et des acides aminés<sup>66</sup>. C'est particulièrement important durant la croissance et pour éviter la perte de masse musculaire associée au vieillissement<sup>66,67</sup>. Les aliments protéinés d'origine végétale sont parfois moins consommés par certains groupes, comme les Autochtones. Par exemple, les Premières Nations, les Inuits et les Métis ont tendance à privilégier les sources de protéines d'origine animale provenant de la chasse, de la pêche et du trappage<sup>64</sup>. L'alimentation et les régimes alimentaires traditionnels des Autochtones ont de nombreux avantages sur les plans de la culture, de la spiritualité, de l'économie et de la santé<sup>64</sup>. Il peut également être difficile pour les communautés

éloignées et du Nord d'augmenter leur consommation d'aliments protéinés d'origine végétale en raison des obstacles à l'accessibilité et à la disponibilité des aliments<sup>64</sup>.

Le deuxième constat digne de mention concernant les caractéristiques de l'alimentation des Ontariens, c'est que l'« assiette » – ou la proportion des groupes alimentaires et des types d'aliments consommés dans une journée – varie entre les enfants et les adultes. Les différences dans les groupes alimentaires et les types d'aliments consommés peuvent avoir d'importantes répercussions sur les nutriments. Par exemple, les adolescents et les adultes ayant une alimentation faible en légumes ont tendance à ingérer moins de fibres, de potassium, de folate et de vitamines A, C, E et K<sup>68,69</sup>. Une consommation élevée de lait de vache chez les bambins est associée à un faible bilan en fer. Selon nos analyses, les enfants ayant un faible bilan en fer boivent 130 ml (IC de 95 % : 50 à 210 ml) de lait de vache de plus par jour que ceux ayant un bilan en fer satisfaisant<sup>70</sup>. La consommation chez les adultes d'un grand nombre de calories tirées d'aliments de niveau 4 et d'aliments autres est associée à un apport quotidien beaucoup plus élevé en calories, lipides et gras saturés, et considérablement moins élevé en fibres, vitamines A, D et C, potassium, fer et zinc<sup>57</sup>. Même si ce rapport n'évalue pas les nutriments ingérés, les implications nutritionnelles des différents apports selon les groupes d'âge constituent d'importantes considérations de santé publique.

La recommandation d'utiliser l'assiette du GAC pour équilibrer l'alimentation s'applique à tous les groupes âge-sexe. Même si l'apport alimentaire des jeunes enfants est parfois complété par l'allaitement ou des préparations pour nourrissons, l'assiette du GAC peut guider les parents ou fournisseurs de soins dans le choix des aliments à donner aux enfants. Il est toutefois important de réfléchir aux répercussions possibles de la consommation des divers types d'aliments et groupes alimentaires sur la suffisance nutritionnelle, étant donné que les groupes d'âge employés ici ne concordent pas parfaitement avec les groupes âge-sexe employés pour les apports nutritionnels de référence (ANREF). Il est primordial d'assurer la suffisance nutritionnelle durant les périodes de développement importantes. Nous ne pouvons déterminer ici si le simple respect de l'assiette du GAC permettrait d'assurer la suffisance nutritionnelle de tous les groupes âge-sexe des ANREF.

Il peut être difficile, voire déraisonnable, de respecter l'assiette à chaque repas et collation, mais la probabilité que l'alimentation moyenne d'une personne suive les recommandations pourrait augmenter plus le menu de cette personne concorde avec l'assiette du GAC de 2019<sup>4</sup>. Les études à venir devraient évaluer l'alimentation habituelle et non l'apport pour une seule journée<sup>71</sup>. Il est toutefois possible que des sous-analyses des différents repas fassent ressortir des connaissances utiles sur la manière dont les gens mangent et à quels moments ils le font, pour orienter des interventions ciblées en matière de saine alimentation dans divers milieux (ex. : à la maison, à l'école, à la garderie, au travail et au restaurant).

Comme Charlebois et ses collègues l'ont conclu d'après une enquête représentative des habitudes alimentaires des Canadiens, « la notion traditionnelle des trois repas par jour est en voie de devenir l'idéal de nombreuses personnes, plutôt qu'une réalité quotidienne »<sup>5(p. 75)</sup>. Nishi et coll. ont découvert que seulement 60 % des Canadiens de 13 ans et plus et 80 % des enfants de 13 ans et moins mangent trois repas par jour et des collations<sup>60</sup>. Les repas varient selon plusieurs facteurs sociodémographiques (ex. : sexe, âge, revenu, scolarité, composition du ménage)<sup>5</sup>. Par exemple, la probabilité qu'un Canadien

saute le déjeuner augmente plus son revenu diminue, et les répondants gagnant moins de 40 000 dollars canadiens par année sont plus susceptibles de déjeuner ailleurs que chez eux<sup>5</sup>. Quarante pour cent des Canadiens dînent sur le pouce ou au restaurant, et les femmes, les célibataires et les personnes ayant un diplôme d'études secondaires sont plus susceptibles que les autres de dîner ailleurs qu'à la maison<sup>5</sup>.

Le saut de repas et la prise de repas à l'extérieur de la maison peuvent avoir des répercussions importantes sur la nutrition dans le domaine de la santé publique<sup>5</sup>. La fréquence des repas et des collations durant la journée a une corrélation positive avec la qualité de l'alimentation<sup>72</sup>, tout comme la préparation et la consommation de plats cuisinés à la maison<sup>73-75</sup>. Par contre, la fréquence des repas pris à l'extérieur est inversement proportionnelle à la qualité de l'alimentation<sup>76</sup>. Par ailleurs, quand une personne saute un repas, elle a moins d'occasions de consommer les divers aliments nécessaires à la satisfaction de ses besoins nutritionnels. Par conséquent, le choix du menu à chaque repas, notamment aux collations, gagne sans doute en importance pour satisfaire les besoins nutritionnels quand une personne prend moins de repas et de collations dans une journée. Des études associent également de longs intervalles entre les repas et collations à une baisse de la reconnaissance du sentiment et des signes de satiété, ce qui peut nuire à la prise de décisions éclairées concernant l'alimentation (ex. : probabilité accrue que la personne opte pour des aliments transformés – plus pratiques – à son repas suivant)<sup>77</sup>. Les personnes à faible revenu mangent parfois moins souvent<sup>5</sup>, ce qui peut contribuer à l'insuffisance nutritionnelle et aux inégalités en matière de santé observées chez les populations vivant dans l'insécurité alimentaire<sup>78,79</sup>.

Le fait d'avoir des choix alimentaires nutritifs à chaque repas et collation pourrait être l'un des objectifs de nombreux programmes et politiques visant à promouvoir une saine alimentation dans différents milieux, comme les écoles, les centres de garde d'enfants, les établissements de loisirs, les milieux de travail et les restaurants. Par exemple, les enfants canadiens consomment environ le tiers de leurs calories quotidiennes à l'école<sup>80</sup>. D'après Tugault-Lafleur et coll., la qualité nutritionnelle de l'alimentation moyenne des enfants à l'école se situe seulement au 53<sup>e</sup> rang sur 100, selon une version adaptée de l'Indice canadien de saine alimentation<sup>80</sup>. Entre 2004 et 2015, la qualité de l'alimentation des enfants canadiens de 6 à 17 ans à l'école a augmenté, mais continue de laisser à désirer<sup>81</sup>. De même, on juge que les environnements alimentaires à la maison et dans les centres de garde d'enfants du Canada laissent place à l'amélioration<sup>82</sup>. Ce point est très important, car comme plus de la moitié des enfants canadiens d'âge préscolaire fréquentent de tels centres, leur alimentation a tendance à représenter entre la moitié et les deux tiers de leur apport quotidien total en calories<sup>82</sup>. La manière dont les gens mangent et les endroits où ils le font sont des facteurs contextuels d'importance pouvant avoir des répercussions sur les interventions visant à améliorer l'apport alimentaire de la population et nécessitent un examen plus poussé. Il est essentiel de combiner différentes interventions qui créent des environnements alimentaires favorables dans divers milieux – permettant aux Ontariens, tous âges confondus, de consommer à chaque repas des aliments cadrant avec les recommandations en matière d'alimentation du Canada – pour favoriser l'adoption d'une alimentation saine par la population<sup>63,83</sup>.

# Conclusion

---

Le menu des Ontariens dans une journée comprend une grande proportion d'aliments qui ne font pas partie du GAC de 2019 et risquent de remplacer les aliments recommandés, soit les fruits et légumes, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés, notamment d'origine végétale. À l'échelle de la population, la consommation d'aliments à grains entiers est inférieure à celle d'aliments à grains non entiers, les aliments protéinés d'origine végétale représentent une part négligeable du volume total d'aliments consommés, et les fruits et légumes forment moins du tiers du volume total des aliments consommés dans une journée. La proportion et les types d'aliments consommés varient légèrement entre les enfants et les adultes et d'un repas à l'autre, ce qui peut influencer grandement sur l'apport en nutriments et sur la santé. De petits changements dans les choix alimentaires des Ontariens – réduction de la consommation d'aliments à grains non entiers et d'aliments autres et augmentation de celle de fruits et légumes, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés d'origine végétale – pourraient considérablement améliorer l'apport nutritionnel et la santé et diminuer les coûts.

## Répercussions sur la santé publique

Une saine alimentation a de vastes retombées sur la santé, notamment le bien-être mental<sup>6-8</sup>, et réduit le risque de cancer, de diabète et de maladies cardiovasculaires<sup>2,12,15,16</sup>. Les occasions de contribuer à la santé publique par la saine alimentation sont intégrées à de multiples domaines de pratique : prévention des maladies chroniques, croissance et développement sains, écoles saines, environnements sains et changements climatiques, promotion de la santé mentale, équité en santé, et même prévention des blessures<sup>13</sup>.

Les constats présentés ici laissent entrevoir des moyens d'instaurer des programmes et politiques de santé publique favorisant une saine alimentation chez les jeunes enfants, les enfants d'âge scolaire, les jeunes adultes et les personnes âgées. Vu les répercussions sur la santé d'une alimentation riche en viande rouge et transformée et en aliments transformés, et les conséquences d'une consommation insuffisante de fruits et légumes, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés d'origine végétale<sup>14</sup>, il est important que les interventions en santé publique s'attaquent au déséquilibre entre l'apport en aliments recommandés et non recommandés. En plus de la promotion de la consommation de fruits et de légumes couramment faite par les organismes de santé publique, il est recommandé d'intervenir pour augmenter la consommation d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés de qualité, notamment ceux d'origine végétale (ex. : noix, graines, légumineuses) afin de favoriser la santé et de réduire le risque de maladie chronique<sup>2</sup>. Ces interventions peuvent cibler divers milieux et groupes, car l'alimentation peut être améliorée à toutes les étapes de la vie. Conformément aux modèles socioécologiques de promotion de la santé<sup>84</sup> et de saine alimentation<sup>85</sup>, il est essentiel d'opter pour une panoplie d'interventions – comme celles favorisant la littératie alimentaire, créant des environnements alimentaires sains (sur les plans physique, économique et social) à la maison, dans les établissements et dans les collectivités, limitant la commercialisation des aliments malsains auprès des enfants, générant

des systèmes d'alimentation saine résilients, et diminuant l'insécurité alimentaire – pour favoriser l'adoption de comportements alimentaires sains par la population. Même si notre rapport n'évalue pas les différences dans l'apport alimentaire en fonction des facteurs sociodémographiques (ex. : revenu), les répercussions des interventions sur les inégalités en alimentation et en santé sont des points importants à prendre en compte pour aider les personnes qui profiteraient le plus d'un changement d'alimentation (ex. : enfants, personnes et familles à faible revenu, groupes racisés, nouveaux arrivants) et s'assurer qu'elles ne sont pas encore plus désavantagées.

## Points forts et limites

Cette étude comporte plusieurs points forts et limites. D'abord, les données de l'ESCC-N de 2015 sont les plus récentes, complètes et détaillées sur l'alimentation des Ontariens. Comme nous avons pondéré les échantillons fournis par Statistique Canada, les constats sont représentatifs de la province. Notre rapport présente une nouvelle analyse globale de l'alimentation selon le volume afin de comprendre les proportions à consommer dans chaque groupe alimentaire pour respecter le GAC de 2019. Les constats devraient être utiles pour promouvoir une saine alimentation en présentant l'alimentation en fonction d'une mesure (l'« assiette ») pouvant être appliquée concrètement. L'analyse cible les Ontariens d'un an et plus, ce qui permet d'évaluer globalement l'alimentation à toutes les étapes de la vie. Les constats portant sur les enfants de 1 à 6 ans contribuent à combler une lacune dans les données sur l'alimentation des jeunes enfants dans le domaine de la santé publique en Ontario, puisque ce groupe d'âge serait souvent exclu de certaines activités de surveillance (ex. : l'ESCC, menée chaque année, vise les Canadiens de 12 ans et plus) et études (les enfants d'âge scolaire sont plus souvent les sujets de recherche) au Canada<sup>13</sup>.

Par ailleurs, il faut tenir compte de limites importantes dans l'interprétation des résultats. Comme ce jeu de données a été recueilli en 2015, l'alimentation de la population pourrait avoir changé. De plus, étant donné que le nouveau GAC date de 2019, on ne peut pas s'attendre à ce que les répondants suivent des directives d'alimentation qui n'existaient pas au moment de la collecte des données. Comme il s'agit de la première initiative tentant de classifier l'apport alimentaire en fonction des groupes alimentaires du GAC de 2019, il y a un risque d'erreur de classification et de mesure aléatoire des aliments. (Au moment d'écrire ces lignes, une nouvelle classification des aliments, fidèle au GAC de 2019, était en préparation.) L'utilisation du volume pour mesurer l'apport est à la fois un point fort et une limite de notre analyse : elle permet au lecteur de visualiser l'espace que l'aliment occupe dans l'assiette, mais il faut être conscient que les résultats peuvent grandement différer d'une analyse fondée sur un poids en grammes ou une portion de référence (unité de mesure contrôlée qui tient compte du poids et du volume d'un aliment habituellement consommé en une seule fois). Les évaluations fondées sur le volume peuvent donner une importance indue à certains aliments prenant beaucoup de place (ex. : légumes-feuilles, croustilles de pomme de terre), mais dont la densité en calories ou en nutriments n'est pas aussi importante. La validité et la fiabilité du nouvel indicateur (l'« assiette ») n'ont pas été évaluées, et il n'est pas certain, d'après le GAC de 2019, que la préparation de repas conformes à l'assiette du GAC permet d'atteindre la suffisance nutritionnelle à l'échelle de la population et dans les groupes âge-sexe. Par ailleurs, comme ce rapport repose sur des groupes d'âge qui ne sont pas les mêmes que les groupes

âge-sexe des ANREF et n'inclut pas les erreurs de déclaration, les implications nutritionnelles des résultats ne sont pas parfaites. Les analyses se fondent sur l'apport alimentaire et non sur les nutriments consommés, ce qui limite les conclusions que l'on peut tirer sur la qualité nutritionnelle de l'apport alimentaire.

Toutes les boissons (sauf le lait d'origine animale non sucré et les boissons de soya) ont été exclues, ce qui peut influencer sur la qualité nutritionnelle ou le volume total d'aliments consommés, en particulier pour les groupes démographiques qui consomment beaucoup de boissons sucrées, comme les adolescents<sup>86</sup>. En outre, nous n'avons pas tenu compte de la densité calorique ou nutritionnelle, ce qui peut avoir d'importantes répercussions sur l'interprétation des données de plusieurs groupes alimentaires. Par exemple, certains aliments autres – comme les croustilles de pomme de terre, le chocolat ou le maïs soufflé style cinéma – peuvent varier grandement en volume dans les analyses, mais avoir des proportions semblables sur le plan des nutriments et calories consommés. Les études à venir devraient déterminer comment il serait possible d'inclure la densité calorique dans les analyses reposant sur l'assiette.

De plus, nous n'avons utilisé que les données du premier rappel de la consommation des 24 dernières heures, ce qui nous empêche d'évaluer l'apport alimentaire habituel, comme il serait possible de le faire avec plusieurs rappels d'une même personne pour tenir compte de la variation dans son alimentation d'une journée à l'autre. C'est pourquoi les résultats ne font qu'indiquer l'apport moyen dans une journée, et non la proportion de la population qui respecte les recommandations en matière d'alimentation.

Enfin, en raison de la petite taille des échantillons – qui cause une grande variabilité dans les données et réduit la certitude des résultats –, nous n'avons pas pu évaluer les différences dans l'apport alimentaire en fonction de facteurs sociodémographiques, et il y a lieu d'interpréter avec prudence les sous-analyses des groupes d'âge et des repas. Des estimations nationales figurent dans la documentation à l'appui de toutes les analyses dont l'échantillon est trop petit.

## Orientations futures

Il y a de nombreux moyens d'approfondir les analyses de l'apport alimentaire, des facteurs de risque et des résultats de la consommation d'aliments. Cependant, il faut avant tout que la surveillance actuelle de l'apport alimentaire en Ontario et au Canada porte sur des échantillons assez grands pour l'analyse de petits secteurs (ex. : circonscription sanitaire) afin qu'il soit possible d'évaluer l'alimentation et la santé de la population. Il est important que la taille des échantillons des sous-groupes démographiques soit suffisante pour pouvoir réaliser des évaluations quantitatives fiables des différences dans l'apport alimentaire en fonction de caractéristiques sociodémographiques (ex. : revenu, insécurité alimentaire, composition du ménage). Des analyses rigoureuses sur les inégalités alimentaires entre différents groupes donneront aux professionnels, aux chercheurs et aux décideurs la capacité de prévoir des interventions améliorant réellement l'alimentation en Ontario.

À première vue, les aliments présentés dans l'assiette du GAC de 2019 pourraient ne pas fournir l'apport recommandé en calcium et en vitamine D<sup>87</sup>. Les prochaines études devraient chercher à valider les évaluations fondées sur l'assiette du GAC de 2019, comme celles présentées ici. Ce processus devrait également déterminer, à partir de données réelles sur l'apport alimentaire, si le respect de l'« assiette » recommandée permet une suffisance nutritionnelle chez diverses populations. Il faudrait mener des analyses approfondies à partir de l'ESCC-N de 2015 ou de futures données sur l'apport alimentaire représentatives de la population pour estimer l'apport habituel et la proportion d'Ontariens et de Canadiens qui respectent les recommandations du GAC de 2019. Ce dernier présente, en plus de l'assiette, d'autres recommandations, par exemple sur la façon de manger (ex. : être conscient de ses habitudes alimentaires, ne pas manger seul), qui devraient être évaluées conjointement avec les données sur l'apport alimentaire. Il faudrait évaluer l'apport en nutriments (et non juste analyser les aliments) pour cerner les nutriments problématiques dans les différents groupes âge-sexe, comme la consommation de fer chez les jeunes enfants.

Enfin, il faudrait évaluer l'apport alimentaire en fonction des programmes, politiques et interventions en santé publique. S'ils ont une évaluation de haute qualité, actuelle et détaillée de l'alimentation suffisamment fiable pour effectuer des sous-analyses, les agences de santé publique, les chercheurs et les décideurs seront mieux outillés pour comprendre les répercussions de leur travail sur la santé nutritionnelle. Par ricochet, ils seront également mieux placés pour améliorer l'alimentation de la population, ce qui peut contribuer à long terme à réduire les maladies chroniques et leur fardeau économique.

# Références

---

1. Chu M., R. Truscott, S. Young, D. Harrington, S. Keller-Olaman, H. Manson et coll. *The burden of chronic diseases in Ontario: key estimates to support efforts in prevention*, Toronto (Ontario), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2019. En ligne : <https://www.ccohealth.ca/sites/CCOHealth/files/assets/BurdenCDReport.pdf>.
2. Lieffers J.R., J.P. Ekwaru, A. Ohinmaa et P.J. Veugelers. « The economic burden of not meeting food recommendations in Canada: the cost of doing nothing », *PLoS ONE*, 2018, vol. 13, n° 4. En ligne : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196333>.
3. Santé Canada. *Historique des Guides alimentaires canadiens, de 1942 à 2007*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), 2019 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire.html>.
4. Santé Canada. *Guide alimentaire canadien : guide alimentaire en bref*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), 2019 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>.
5. Charlebois S., S. Somogyi et S.F. Kirk. « Fragmented food habits and the disintegration of traditional meal patterns: a challenge to Public Health Nutrition in Canada? », *Journal of International Food & Agribusiness Marketing*, 2020, vol. 32, n° 1, p. 69 à 78. En ligne : <https://doi.org/10.1080/08974438.2019.1599750>.
6. Zhijie M.Y., L. Parker et T.J. Dummer. « Depressive symptoms, diet quality, physical activity, and body composition among populations in Nova Scotia, Canada: report from the Atlantic Partnership for Tomorrow's Health », *Preventive Medicine*, 2014, vol. 61, p. 106 à 113. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.12.022>.
7. Khalid S., C.M. Williams et S.A. Reynolds. « Is there an association between diet and depression in children and adolescents? A systematic review », *British Journal of Nutrition*, 2016, vol. 116, n° 12, p. 2097 à 2108. En ligne : <https://doi.org/10.1017/S0007114516004359>.
8. Milte C.M. et S.A. McNaughton. « Dietary patterns and successful ageing: a systematic review », *European Journal of Nutrition*, 2016, vol. 55, n° 2, p. 423 à 450. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s00394-015-1123-7>.
9. Afshin A., P.J. Sur, K.A. Fay, L. Cornaby, G. Ferrara, J.S. Salama et coll. « Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 », *The Lancet*, 2019, vol. 393, n° 10184, p. 1958 à 1972. En ligne : [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8).
10. Bélanger M., M. Poirier, J. Jbilou et P. Scarborough. « Modelling the impact of compliance with dietary recommendations on cancer and cardiovascular disease mortality in Canada », *Public Health*, 2014, vol. 128, n° 3, p. 222 à 230. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2013.11.003>.

11. Abdullah M.M., J.P. Jones et P.J. Jones. « Economic modeling for improved prediction of saving estimates in healthcare costs from consumption of healthy foods: the Mediterranean-style diet case study », *Food and Nutrition Research*, 2019, vol. 63. En ligne : <https://doi.org/10.29219/fnr.v63.3418>.
12. Aune D., N. Keum, E. Giovannucci, L.T. Fadnes, P. Boffetta, D.C. Greenwood et coll. « Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies », *BMJ*, 2016, vol. 353. En ligne : <https://doi.org/10.1136/bmj.i2716>.
13. Prowse R., S. Richmond, S. Carsley, B. Moloughney et H. Manson. « Strengthening public health nutrition in Ontario: Results of a situational assessment to identify system-wide needs for capacity-building », *Public Health Nutrition*, 2020, vol. 23, n° 16, p. 3045 à 3055. En ligne : <https://doi.org/10.1017/S1368980020001433>.
14. World Cancer Research Fund International, American Institute for Cancer Research. *Recommendations and public health and policy implications*, Londres (Royaume-Uni), 2018. En ligne : <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Recommendations.pdf>.
15. Alam S., J.J. Lang, A.M. Drucker, C. Gotay, N. Kozloff, K. Mate et coll. « Assessment of the burden of diseases and injuries attributable to risk factors in Canada from 1990 to 2016: an analysis of the global burden of disease study », *CMAJ Open*, 2019, vol. 7, n° 1, p. e140 à e148. En ligne : <https://doi.org/10.9778/cmajo.20180137>.
16. Micha R., M.L. Shulkin, J.L. Penalvo, S. Khatibzadeh, G.M. Singh, M. Rao et coll. « Etiologic effects and optimal intakes of foods and nutrients for risk of cardiovascular diseases and diabetes: systematic reviews and meta-analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE) », *PLoS ONE*, 2017, vol. 12, n° 4. En ligne : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175149>.
17. Statistique Canada. *Les dix principales causes de décès, 2013*, Ottawa (Ontario), 2017 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2017001/article/14776-fra.htm>.
18. Organisation mondiale de la Santé. *Les 10 principales causes de mortalité*, Genève, 2018 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.
19. Garriguet D. *La qualité de l'alimentation au Canada*, Statistique Canada, Ottawa (Ontario), 2009. En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2009003/article/10914-fra.pdf?st=fumSX4OI>.
20. Organisation mondiale de la Santé. *Preparation and use of food-based dietary guidelines*, Genève, 2018. En ligne : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42051/WHO\\_TRS\\_880.pdf;jsessionid=9F8239FA09B988D57DA95A8ECEC2A53A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42051/WHO_TRS_880.pdf;jsessionid=9F8239FA09B988D57DA95A8ECEC2A53A?sequence=1).
21. Santé Canada. *Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires : résumé des résultats et impact sur le Guide alimentaire canadien*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), 2015 [modifié le 15 juin 2016; cité le 2 mars 2021]. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante->

[canada/services/publications/aliments-et-nutrition/examen-donnees-probantes-base-recommandations-alimentaires-resume-resultats-impact-guide-alimentaire-canadien.html](https://canada/services/publications/aliments-et-nutrition/examen-donnees-probantes-base-recommandations-alimentaires-resume-resultats-impact-guide-alimentaire-canadien.html).

22. Santé Canada. *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques*, Ottawa (Ontario), Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019. En ligne : <https://food-guide.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018.pdf>.

23. Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien*, Ottawa (Ontario), 2019 [modifié le 13 janvier 2020; cité le 8 juin 2020]. En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

24. Gouvernement du Canada. *Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien pour préparer des repas sains*, Ottawa (Ontario), 2019 [modifié le 23 décembre 2019; cité le 8 juin 2020]. En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/>.

25. Herforth A., M. Arimond, C. Álvarez-Sánchez, J. Coates, K. Christianson et E. Muehlhoff. « A global review of food-based dietary guidelines », *Advances in Nutrition*, 2019, vol. 10, n° 4, p. 590 à 605. En ligne : <https://doi.org/10.1093/advances/nmy130>.

26. Truman E. « Exploring the visual appeal of food guide graphics: a compositional analysis of dinner plate models », *British Food Journal*, 2018, vol. 120, n° 8, p. 1682.

27. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. *Recommandations alimentaires*, Rome, 2020 [cité le 8 juin 2020]. En ligne : <http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/home/fr/>.

28. Centers for Disease Control and Prevention. *Diabetes meal planning*, Atlanta (Géorgie), 2002 [modifié le 2 avril 2020; cité le 8 juin 2020]. En ligne : <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>.

29. Health Link BC. *Diabetes: Using a Plate Format to Plan Meals*, gouvernement de la Colombie-Britannique, Vancouver (Colombie-Britannique), 2018 [mis à jour le 25 juillet 2018; cité le 8 juin 2020]. En ligne : <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa21357>.

30. Camelon K.M., K. Hådel, P. T. Jämsén, K.J. Ketonen, H.M. Kohtamäki, S. Mäkimatilla et coll. « The plate model: a visual method of teaching meal planning », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 1998, vol. 98, n° 10, p. 1155 à 1158. En ligne : [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(98\)00267-3](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(98)00267-3).

31. Commission EAT-Lancet. *Rapport de synthèse de la Commission EAT-Lancet : une alimentation saine issue de production durable*, Oslo, 2019 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>.

32. Hemler E.C. et F.B. Hu. « Plant-based diets for cardiovascular disease prevention: all plant foods are not created equal », *Current Atherosclerosis Reports*, 2019, vol. 21, n° 5, p. 18. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s11883-019-0779-5>.

33. Santé Canada. *Effets des nutriments et des aliments sur la santé : mise à jour intérimaire des données probantes 2018*, Ottawa (Ontario), Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2018. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/donnees-probantes/nutriments-aliments-sante-mise-a-jour-interimaire-2018.html>.
34. Gonzalez C. et T. Garnett. *Assiettes, pyramides et planète – Recommandations alimentaires nationales pour des régimes alimentaires sains et des modes d'alimentation durables : état des lieux*, Oxford, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture et Food Climate Research Network de l'Université d'Oxford, 2016. En ligne : <http://www.fao.org/3/I5640FR/i5640fr.pdf>.
35. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ottawa (Ontario), Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2007 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/fnihb-dgspni/pdf/pubs/fnim-pnim/2007\\_fnim-pnim\\_food-guide-aliment-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/fnihb-dgspni/pdf/pubs/fnim-pnim/2007_fnim-pnim_food-guide-aliment-fra.pdf).
36. Scientific Advisory Committee on Nutrition. *Carbohydrates and Health*, Norwich, droit d'auteur de la Couronne, 2015. En ligne : [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/445503/SACN\\_Carbohydrates\\_and\\_Health.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/445503/SACN_Carbohydrates_and_Health.pdf).
37. Popkin B.M. et P. Gordon-Larsen. « The nutrition transition: worldwide obesity dynamics and their determinants », *International Journal of Obesity*, 2004, vol. 28, n° 3, p. S2 à S9. En ligne : <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802804>.
38. Swinburn B.A., G. Sacks, K.D. Hall, K. McPherson, D.T. Finegood, M.L. Moodie et coll. « The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments », *The Lancet*, 2011, vol. 378, n° 9793, p. 804 à 814. En ligne : [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60813-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60813-1).
39. Rossiter M.D., S.E. Evers et A.C. Pender. « Adolescents' diets do not comply with 2007 Canada's food guide recommendations », *Appetite*, 2012, vol. 59, n° 3, p. 668 à 672. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.07.018>.
40. Black J.L. et J. Billette. « Do Canadiens meet Canada's Food Guide's recommendations for fruits and vegetables? », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2013, vol. 38, n° 3, p. 234 à 242. En ligne : <https://doi.org/10.1139/apnm-2012-0166>.
41. Pomerleau J., T. Østbye et E. Bright-See. « Food intake of immigrants and non-immigrants in Ontario: food group comparison with the recommendations of the 1992 Canada's Food Guide to Healthy Eating », *Journal of the Canadian Dietetic Association*, 1997, vol. 58, n° 2, p. 68 à 76.
42. Jessri M., S.K. Nishi et M.R. L'Abbé. « Assessing the nutritional quality of diets of Canadian adults using the 2014 Health Canada surveillance tool tier system », *Nutrients*, 2015, vol. 7, n° 12, p. 10447 à 10468. En ligne : <https://doi.org/10.3390/nu7125543>.
43. Ekwaru J.P., A. Ohinmaa, S. Loehr, S. Setayeshgar, N.X. Thanh et P.J. Veugelers. « The economic burden of inadequate consumption of vegetables and fruit in Canada », *Public Health Nutrition*, 2017, vol. 20, n° 3, p. 515 à 523. En ligne : <https://doi.org/10.1017/S1368980016002846>.

44. Symmank C., R. Mai, S. Hoffmann, F.M. Stok, B. Renner, N. Lien et coll. « Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review », *Appetite*, 2017, vol. 110, p. 25 à 35. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.023>.
45. Osei-Kwasi H.A., M. Nicolaou, K. Powell, L. Terragni, L. Maes, K. Stronks et coll. « Systematic mapping review of the factors influencing dietary behaviour in ethnic minority groups living in Europe: a DEDIPAC study », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016, vol. 13, n° 1, p. 85. En ligne : <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0412-8>.
46. Brennan L.K., R.C. Brownson et C.T. Orleans. « Childhood obesity policy research and practice: evidence for policy and environmental strategies », *American Journal of Preventive Medicine*, 2014, vol. 46, n° 1, p. e1 à e16. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.022>.
47. Swinburn B., G. Sacks, S. Vandevijvere, S. Kumanyika, T. Lobstein, B. Neal et coll. « INFORMAS (International Network for Food and Obesity/non-communicable diseases Research, Monitoring and Action Support): overview and key principles », *Obesity Reviews*, 2013, vol. 14 (supplément 1), p. 1 à 12. En ligne : <https://doi.org/10.1111/obr.12087>.
48. Kirkpatrick S.I., K.W. Dodd, R. Parsons, C. Ng, D. Garriguet et V. Tarasuk. « Household food insecurity is a stronger marker of adequacy of nutrient intakes among Canadian compared to American youth and adults », *The Journal of Nutrition*, 2015, vol. 145, n° 7, p. 1596 à 1603. En ligne : <https://doi.org/10.3945/jn.114.208579>.
49. Santé Canada. *Guide de référence pour comprendre et utiliser les données : enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition 2015*, Ottawa (Ontario), Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2017. En ligne : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/food-nutrition/food-nutrition-surveillance/26-17-1847-CCHS%202015%E2%80%9393Nutrition-FR-FINAL.pdf>.
50. Statistique Canada. *Guide de l'utilisateur de l'ESCC – Nutrition de 2015*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), 2018.
51. Santé Canada. *L'élaboration et l'utilisation d'un outil de surveillance : la classification des aliments dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ottawa (Ontario), Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2014. En ligne : [https://publications.gc.ca/collections/collection\\_2014/sc-hc/H164-158-2-2014-fra.pdf](https://publications.gc.ca/collections/collection_2014/sc-hc/H164-158-2-2014-fra.pdf).
52. Freedman L.S., P.M. Guenther, S.M. Krebs-Smith et P.S. Kott. « A population's mean Healthy Eating Index-2005 scores are best estimated by the score of the population ratio when one 24-hour recall is available », *The Journal of Nutrition*, 2008, vol. 138, n° 9, p. 1725 à 1729. En ligne : <https://doi.org/10.1093/jn/138.9.1725>.
53. Krebs-Smith S.M., P.S. Kott et P.M. Guenther. « Mean proportion and population proportion: two answers to the same question? », *Journal of the American Dietetic Association*, 1989, vol. 89, n° 5, p. 671 à 676.

54. Bureau des sciences de la nutrition. *Codes et descriptions des groupes d'aliments du Bureau des sciences de la nutrition (BSN) : enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2.2*, gouvernement du Canada, Ottawa (Ontario), 2015 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : [https://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/pub/document/5049\\_D23\\_T9\\_V1-fra.pdf](https://www23.statcan.gc.ca/imdb-bmdi/pub/document/5049_D23_T9_V1-fra.pdf).
55. Kirkpatrick S.I., A. Raffoul, K.M. Lee et A.C. Jones. « Top dietary sources of energy, sodium, sugars, and saturated fats among Canadians: insights from the 2015 Canadian Community Health Survey », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2019, vol. 44, n° 6, p. 650 à 658. En ligne : <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0532>.
56. Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien : mangez des aliments protéinés*, Ottawa (Ontario), 2019 [cité le 3 mars 2021]. En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>.
57. Hack S., M. Jessri et M.R. L'Abbe. « Evaluating Diet Quality of Canadian Adults Using Health Canada's Surveillance Tool Tier System: Findings from the 2015 Canadian Community Health Survey-Nutrition », *Nutrients*, 2020, vol. 12, n° 4. En ligne : <https://doi.org/10.3390/nu12041113>.
58. Moubarac J., M. Batal, M. Louzada, E.M. Steele et C.A. Monteiro. « Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada », *Appetite*, 2017, vol. 108, p. 512 à 520. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.006>.
59. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. *Les aliments ultra-transformés et les moyens de les éviter*, Ottawa (Ontario), 2020 [cité le 14 juin 2020]. En ligne : [https://www.coeuretavc.ca/articles/que-sont-les-aliments-ultra-transformes?\\_ga=2.259271370.17455214.1632486486-1179181697.1631623471](https://www.coeuretavc.ca/articles/que-sont-les-aliments-ultra-transformes?_ga=2.259271370.17455214.1632486486-1179181697.1631623471).
60. Nishi S.K., M. Jessri et M. L'Abbe. « Assessing the Dietary Habits of Canadians by Eating Location and Occasion: Findings from the Canadian Community Health Survey, Cycle 2.2 », *Nutrients*, 2018, vol. 10, n° 6. En ligne : <https://doi.org/10.3390/nu10060682>.
61. Colapinto C.K., J. Graham et S. St-Pierre. « Tendances et corrélations de la fréquence de la consommation de fruits et de légumes, 2007 à 2014 », *Rapports sur la santé*, 2018, vol. 29, n° 1, p. 10 à 16.
62. Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario). *Snapshot des habitudes alimentaires et du poids santé*, Toronto (Ontario), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2018 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://www.publichealthontario.ca/fr/data-and-analysis/health-behaviours/nutrition-and-healthy-weights>.
63. Story M., K.M. Kaphingst, R. Robinson-O'Brien et K. Glanz. « Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches », *Annual Review of Public Health*, 2008, vol. 29, p. 253 à 272. En ligne : <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>.

64. Earle L. *La santé et les régimes alimentaires traditionnels autochtones*, Prince George (Colombie-Britannique), Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, 2013 [cité le 1<sup>er</sup> mars 2021]. En ligne : <https://www.ccsa.ca/docs/emerging/FS-TraditionalDietsHealth-Earle-FR.pdf>.
65. Barre T., M. Perignon, R. Gazan, F. Vieux, V. Micard, M. Amiot et coll. « Integrating nutrient bioavailability and co-production links when identifying sustainable diets: how low should we reduce meat consumption? », *PLoS ONE*, 2018, vol. 13, n° 2. En ligne : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191767>.
66. Berrazaga I., V. Micard, M. Gueugneau et S. Walrand. « The role of the anabolic properties of plant-versus animal-based protein sources in supporting muscle mass maintenance: a critical review », *Nutrients*, 2019, vol. 11, n° 8. En ligne : <https://doi.org/10.3390/nu11081825>.
67. Houchins J.A., C. Cifelli, E. Demmer et V. Fulgoni. « Diet modeling in older Americans: the impact of increasing plant-based foods or dairy products on protein intake », *The journal of nutrition, health & aging*, 2017, vol. 21, n° 6, p. 673 à 680. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s12603-016-0819-6>.
68. Hoy M.K., R.S. Sebastian, J.D. Goldman, C.W. Enns et A.J. Moshfegh. « Consuming vegetable-based salad is associated with higher nutrient intakes and diet quality among US adults, What We Eat in America, National Health and Nutrition Examination Survey 2011-2014 », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2019, vol. 119, n° 12, p. 2085 à 2092. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.04.018>.
69. Cruz F., E. Ramos, C. Lopes et J. Araújo. « Tracking of food and nutrient intake from adolescence into early adulthood », *Nutrition*, 2018, vol. 55, p. 84 à 90. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.02.015>.
70. Maguire J.L., G. Lebovic, S. Kandasamy, M. Khovratovich, M. Mamdani, C.S. Birken et coll. « The relationship between cow's milk and stores of vitamin D and iron in early childhood », *Pediatrics*, 2013, vol. 131, n° 1, p. e144 à e151. En ligne : <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1793>.
71. National Cancer Institute. *Dietary assessment primer*, Bethesda (Maryland) [cité le 18 juin 2020]. En ligne : <https://dietassessmentprimer.cancer.gov/>.
72. Murakami K. et M.B.E. Livingstone. « Associations between meal and snack frequency and diet quality in US adults: national health and nutrition examination survey 2003-2012 », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016, vol. 116, n° 7, p. 1101 à 1113. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.012>.
73. Chu Y.L., K.E. Storey et P.J. Veugelers. « Involvement in meal preparation at home is associated with better diet quality among Canadian children », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2014, vol. 46, n° 4, p. 304 à 308. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.10.003>.
74. Berge J.M., R.F. MacLehose, N. Larson, M. Laska et D. Neumark-Sztainer. « Family food preparation and its effects on adolescent dietary quality and eating patterns », *Journal of Adolescent Health*, 2016, vol. 59, n° 5, p. 530 à 536. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.007>.

75. Monsivais P., A. Aggarwal et A. Drewnowski. « Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating », *American Journal of Preventive Medicine*, 2014, vol. 47, n° 6, p. 796 à 802. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.033>.
76. Mancino L., J. Todd et B. Lin. « Separating what we eat from where: measuring the effect of food away from home on diet quality », *Food Policy*, 2009, vol. 34, n° 6, p. 557 à 562. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2009.09.003>.
77. Pereira M.A., E. Erickson, P. McKee, K. Schrankler, S.K. Raatz, L.A. Lytle et coll. « Breakfast frequency and quality may affect glycemia and appetite in adults and children », *The Journal of Nutrition*, 2011, vol. 141, n° 1, p. 163 à 168. En ligne : <https://doi.org/10.3945/jn.109.114405>.
78. Borrás A.M. et F.A. Mohamed. « Health inequities and the shifting paradigms of food security, food insecurity, and food sovereignty », *International Journal of Health Services*, 2020, vol. 50, n° 3, p. 299 à 313. En ligne : <https://doi.org/10.1177/0020731420913184>.
79. Kirkpatrick S.I. et V. Tarasuk. « Food insecurity is associated with nutrient inadequacies among Canadian adults and adolescents », *The Journal of Nutrition*, 2008, vol. 138, n° 3, p. 604 à 612. En ligne : <https://doi.org/10.1093/jn/138.3.604>.
80. Tugault-Lafleur C.N., J.L. Black et S.I. Barr. « Examining school-day dietary intakes among Canadian children », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2017, vol. 42, n° 10, p. 1064 à 1072. En ligne : <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0125>.
81. Tugault-Lafleur C.N., S.I. Barr et J.L. Black. « Examining differences in school hour and school day dietary quality among Canadian children between 2004 and 2015 », *Public Health Nutrition*, 2019, vol. 22, n° 16, p. 3051 à 3062. En ligne : <https://doi.org/10.1017/S1368980019000788>.
82. Martyniuk O.J., L.M. Vanderloo, J.D. Irwin, S.M. Burke et P. Tucker. « Comparing the nutrition environment and practices of home-and centre-based child-care facilities », *Public Health Nutrition*, 2016, vol. 19, n° 4, p. 575 à 584. En ligne : <https://doi.org/10.1017/S1368980015003535>.
83. Ries N.M. et B. von Tigerstrom. « Roadblocks to laws for healthy eating and activity », *CMAJ*, 2010, vol. 182, n° 7, p. 687 à 692. En ligne : <https://doi.org/10.1503/cmaj.091403>.
84. McLeroy K.R., D. Bibeau, A. Steckler et K. Glanz. « An ecological perspective on health promotion programs », *Health Education Quarterly*, 1988, vol. 15, n° 4, p. 351 à 377. En ligne : <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>.
85. Glanz K., J.F. Sallis, B.E. Saelens et L.D. Frank. « Healthy nutrition environments: concepts and measures », *American Journal of Health Promotion*, 2005, vol. 19, n° 5, p. 330 à 333. En ligne : <https://doi.org/10.4278/0890-1171-19.5.330>.
86. Statistique Canada. *Consommation de boissons par les enfants et les adolescents*, Ottawa (Ontario), 2015 [mis à jour le 17 juillet 2015; cité le 9 novembre 2020]. En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2008004/article/10715/6500232-fra.htm>.

87. Barr S.I. « Is the 2019 Canada's Food Guide Snapshot nutritionally adequate? », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2019, vol. 44, n° 12, p. 1387 à 1390. En ligne : <https://doi.org/10.1139/apnm-2019-0432>.

# Annexes

---

## Annexe A – Fichiers de l'ESCC-N

Le dictionnaire des aliments et ingrédients contient des renseignements sur les éléments nutritifs de chaque aliment de base et ingrédient déclaré par les répondants selon les quantités consommées<sup>50</sup>. Les aliments de base sont ceux qu'il est impossible de décomposer en un autre (ex. : pomme, poitrine de poulet) ou pour lesquels on ne connaît pas la valeur nutritionnelle des ingrédients dans la recette (ex. : biscuit acheté en magasin)<sup>50</sup>. Les ingrédients, eux, sont les substances qui composent une recette. Par exemple, un pain maison peut être divisé en différents ingrédients (ex. : farine, eau, levure et sel)<sup>50</sup>.

Le fichier sur le niveau d'importance des aliments dans une recette contient des renseignements sur les éléments nutritifs de chaque *recette* principale et sous-recette déclarées par les répondants<sup>50</sup>. Les renseignements sur les éléments nutritifs des différents ingrédients d'une recette figurent dans le dictionnaire des aliments et ingrédients, mais les renseignements nutritionnels de toute la recette se trouvent dans le fichier sur le niveau d'importance des aliments dans une recette<sup>50</sup>. Pour supprimer les doublons, nous n'avons conservé que les aliments assortis d'un code du GAC. Les sous-recettes sont imbriquées dans la recette principale et comportent leur propre liste d'ingrédients<sup>50</sup>. Par exemple, une sauce aux arachides ajoutée à un plat serait considérée comme une sous-recette<sup>50</sup>.

Le guide de codage des descriptions alimentaires indique la valeur nutritionnelle par gramme d'aliments de base ou par recette<sup>50</sup>. Il présente en outre le code et une description de l'aliment et du groupe alimentaire auquel il appartient<sup>50</sup>. Les codes et descriptions d'aliments sont conformes à la classification du Système de surveillance nutritionnelle, du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) et du Bureau des sciences de la nutrition (BSN)<sup>50</sup>.

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) indique le code du GAC de 2007 pour chaque ingrédient et chaque recette mentionnés<sup>50</sup>. Nous avons utilisé le GAC pour lier le dictionnaire des aliments et ingrédients, le fichier sur le niveau d'importance des aliments dans une recette et le guide de codage des descriptions alimentaires aux codes et renseignements du GAC de 2007<sup>50</sup>. Dans cette étude, nous l'avons employé pour classer les aliments en fonction des groupes alimentaires, des sous-groupes d'aliments et de la classification FCÉN-GAC de Santé Canada (voir l'annexe B), avant de les reclasser dans les groupes alimentaires (et sous-groupes) que nous avons employés dans nos analyses.

Le fichier de l'enquête synthèse sur la santé globale présente des données sur le volet santé de l'ESCC-N<sup>50</sup> ainsi qu'une synthèse de tous les nutriments provenant des aliments que les répondants ont dit avoir consommés à chaque rappel<sup>50</sup>. Il contient aussi des données sommaires sur les nutriments consommés sous forme de suppléments que nous n'avons pas utilisés pour notre étude<sup>50</sup>.

## Annexe B – Reclassification des aliments

### 1. Reclassification des groupes alimentaires en fonction de la classification des aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs selon *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (classification FCÉN-GAC) de Santé Canada

Tous les aliments du fichier de l'ESCC-N de 2015 ont été classés de manière préliminaire en fonction de la classification FCÉN-GAC, qui catégorise les aliments et les boissons selon les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* (GAC) de 2007<sup>51</sup> : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts. Cette classification attribue aux aliments de ces groupes, par rapport au GAC de 2007, l'un des niveaux suivants : les niveaux 1 et 2 correspondent à des aliments « conformes aux recommandations du GAC »; le niveau 3, à des aliments « partiellement conformes aux recommandations du GAC »; et le niveau 4, à des aliments « non conformes aux recommandations du GAC »<sup>51</sup>. Les niveaux reposent principalement sur la teneur en lipides, en gras saturés, en sucre et en sodium des aliments, mais sont ajustés aux directives du GAC de 2007<sup>43</sup>. En nous fondant sur la catégorisation par niveaux des groupes alimentaires du GAC de 2007, nous avons adapté les catégories de la classification FCÉN-GAC pour reclasser les aliments dans des groupes se voulant harmonisés au GAC de 2019.

Plus précisément, les fruits et légumes de niveau 1, 2 ou 3 selon la classification FCÉN-GAC ont été classés dans le groupe alimentaire des fruits et légumes, et ceux de niveau 4, dans celui des aliments autres. Tous les jus de fruits et de légumes, quel que soit leur niveau, ont été exclus du groupe des fruits et légumes, étant donné que le GAC de 2019 ne recommande pas leur consommation. Nos analyses ne tiennent pas non plus compte des boissons, sauf le lait d'origine animale non sucré et les boissons de soya. Nous avons modifié le code de certains types de plats de pommes de terre en fonction des catégories du BSN pour assurer l'harmonisation avec la recommandation du GAC de 2019 d'éviter de consommer des aliments hautement transformés (ex. : frites).

Les produits à grains entiers de niveau 1, 2 ou 3 ont été classés dans le groupe des aliments à grains entiers, et ceux de niveau 4, dans celui des aliments autres. Nous avons appliqué le même principe aux aliments à grains non entiers. Nous avons reclassé certains types de produits à grains non entiers et à grains entiers en fonction des catégories d'aliments du BSN pour assurer l'harmonisation avec le GAC de 2019. Même si le blé entier n'est pas équivalent aux grains entiers, les produits de blé entier sont quand même considérés comme un choix plus santé que les produits céréaliers raffinés<sup>22</sup>. Ils ont donc été inclus dans les aliments à grains entiers pour augmenter la taille de l'échantillon.

Les produits des groupes lait et substituts et viandes et substituts de niveau 1, 2 et 3 ont été regroupés dans les aliments protéinés, sauf les viandes transformées. Pour assurer l'harmonisation avec le GAC de 2019, qui incite à limiter la consommation d'aliments hautement transformés<sup>22</sup>, y compris les viandes transformées, nous avons classé les viandes transformées de niveau 1, 2 et 3 dans les aliments autres. Tous les produits des groupes lait et substituts et viandes et substituts de niveau 4 selon la classification FCÉN-GAC ont été classés dans les aliments autres. Nous avons reclassé certains types de produits du groupe lait et substituts en fonction des catégories du BSN et des codes d'aliments du Système de surveillance nutritionnelle pour assurer l'harmonisation avec le GAC de 2019.

La classification FCÉN-GAC comprend aussi plusieurs autres catégories destinées aux aliments pour lesquels on manque de données ou qui ne répondent pas aux critères nutritionnels des groupes alimentaires du GAC de 2007. Nous avons exclu les aliments des catégories « Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Breuvages, faible teneur en calories », « Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Breuvages, teneur élevée en calories » et « Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Boissons alcoolisées », car seulement le lait d'origine animale (vache et chèvre) et les boissons de soya sont inclus dans nos analyses. Nous avons en outre complètement exclu d'autres catégories de la classification FCÉN-GAC, soit en raison de données manquantes rendant la

reclassification impossible (« Recettes (non classés) », « Aliments et breuvages non classés »), soit parce qu’il s’agit d’ingrédients mineurs (« Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Huiles et gras saturés et/ou trans », « Huiles et gras insaturés »), soit parce qu’il ne s’agit pas d’un aliment (« Substituts de repas », « Suppléments »). Nous avons examiné individuellement les aliments faisant partie des catégories « Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Aliments riches en lipides et/ou en sucres » et « Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Divers » et les avons reclassés en fonction des catégories du BSN ou du code du Système de surveillance nutritionnelle, ou les avons exclus lorsque nécessaire.

## 2. Reclassification selon les catégories d’aliments du BSN

Nous avons reclassé des aliments selon les catégories du BSN pour améliorer l’harmonisation avec les nouvelles recommandations du GAC de 2019. Nous avons ainsi reclassé 20 (8,3 %) catégories d’aliments du BSN dans le groupe des aliments autres. Pour 18 d’entre elles, tous les aliments qu’elles englobaient ont été reclassés dans le groupe des aliments autres. Pour les deux autres, nous avons reclassé la plupart des aliments dans le groupe des aliments autres, et reclassé individuellement le reste en fonction des codes du Système de surveillance nutritionnelle (voir la section qui suit). Plus précisément, les aliments qui seraient considérés comme hautement transformés dans le GAC de 2019 – quel que soit leur niveau selon la classification FCÉN-GAC – ont été reclassés dans le groupe des aliments autres (biscuits commerciaux, tartes, gâteaux, viennoiseries, pâtisseries sucrées, desserts glacés et pommes de terre frites) (voir annexe). Nous avons exclu du reste des analyses 11 (4,6 %) catégories d’aliments du BSN regroupant des ingrédients mineurs (crèmes, sauces, etc.) ou des boissons (trois catégories exclues au complet, et deux partiellement – voir la section qui suit), car ces éléments n’avaient pas été exclus lors du premier reclassement au moyen de la classification FCÉN-GAC.

## 3. Classification des aliments selon les codes du Système de surveillance nutritionnelle

Quand il n’était pas logique de classer tous les aliments d’une catégorie du BSN de la même manière, nous avons utilisé le code du Système de surveillance nutritionnelle pour reclasser chaque aliment. Nous avons ainsi reclassé 21 aliments (0,6 % de tous les aliments) dans une autre catégorie que celle de la classification FCÉN-GAC ou du BSN. Par exemple, pour la catégorie de la classification FCÉN-GAC « Lait et boissons de soya enrichies », nous avons reclassé les boissons de soya individuellement pour établir une distinction avec les autres boissons d’origine végétale contenant peu ou pas de protéines (ex. : amandes, noix de coco). De plus, pour ce code de la classification FCÉN-GAC, nous avons éliminé et exclu les laits d’origine animale et les boissons de soya sucrés, comme les autres boissons sucrées. Nous avons reclassé et exclu 63 aliments (1,8 % de tous les aliments) du reste des analyses, car ils n’étaient pas considérés comme des ingrédients majeurs (ex. : gras ajoutés, sucres, sauces et condiments).

**Tableau 4 : Reclassification des catégories selon les groupes alimentaires du GAC**

Code du GAC	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
1121	Fruits, autres que les jus – Niveau 1	Fruits et légumes	
1122	Fruits, autres que les jus – Niveau 2	Fruits et légumes	
1123	Fruits, autres que les jus – Niveau 3	Fruits et légumes	
1124	Fruits, autres que les jus – Niveau 4	Aliments autres	

Code du GAC	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
1132	Fruits, jus – Niveau 2	Aliments exclus	
1133	Fruits, jus – Niveau 3	Aliments exclus	
1211	Légumes vert foncé – Niveau 1	Fruits et légumes	
1212	Légumes vert foncé – Niveau 2	Fruits et légumes	
1213	Légumes vert foncé – Niveau 3	Fruits et légumes	
1221	Légumes jaune foncé ou orangés – Niveau 1	Fruits et légumes	
1222	Légumes jaune foncé ou orangés – Niveau 2	Fruits et légumes	
1223	Légumes jaune foncé ou orangés – Niveau 3	Fruits et légumes	
1231	Légumes, pommes de terre – Niveau 1	Fruits et légumes	
1232	Légumes, pommes de terre – Niveau 2	Fruits et légumes	
1233	Légumes, pommes de terre – Niveau 3	Fruits et légumes	BSN
1234	Légumes, pommes de terre – Niveau 4	Aliments autres	
1241	Légumes, autres – Niveau 1	Fruits et légumes	Système de surveillance nutritionnelle
1242	Légumes, autres – Niveau 2	Fruits et légumes	
1243	Légumes, autres – Niveau 3	Fruits et légumes	
1244	Légumes, autres – Niveau 4	Aliments autres	
1252	Légumes, jus et cocktails – Niveau 2	Aliments exclus	
1253	Légumes, jus et cocktails – Niveau 3	Aliments exclus	
2101	Produits céréaliers, grains entiers – Niveau 1	Aliments à grains entiers	
2102	Produits céréaliers, grains entiers – Niveau 2	Aliments à grains entiers	
2103	Produits céréaliers, grains entiers – Niveau 3	Aliments à grains entiers	BSN
2104	Produits céréaliers, grains entiers – Niveau 4	Aliments autres	
2201	Produits céréaliers, grains non entiers, enrichis – Niveau 1	Aliments à grains non entiers	
2202	Produits céréaliers, grains non entiers, enrichis – Niveau 2	Aliments à grains non entiers	BSN
2203	Produits céréaliers, grains non entiers, enrichis – Niveau 3	Aliments à grains non entiers	BSN

Code du GAC	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
2204	Produits céréaliers, grains non entiers, enrichis – Niveau 4	Aliments autres	
2302	Produits céréaliers, grains non entiers, non enrichis – Niveau 2	Aliments à grains non entiers	
2303	Produits céréaliers, grains non entiers, non enrichis – Niveau 3	Aliments à grains non entiers	
2304	Produits céréaliers, grains non entiers, non enrichis – Niveau 4	Aliments autres	
3101	Laits et boissons de soya enrichies – Niveau 1	Aliments protéinés	Système de surveillance nutritionnelle
3102	Laits et boissons de soya enrichies – Niveau 2	Aliments protéinés	Système de surveillance nutritionnelle
3103	Laits et boissons de soya enrichies – Niveau 3	Aliments protéinés	Système de surveillance nutritionnelle
3201	Autres substituts du lait (fromage, yogourt) – Niveau 1	Aliments protéinés	
3202	Autres substituts du lait (fromage, yogourt) – Niveau 2	Aliments protéinés	BSN; Système de surveillance nutritionnelle
3203	Autres substituts du lait (fromage, yogourt) – Niveau 3	Aliments protéinés	BSN; Système de surveillance nutritionnelle
3204	Autres substituts du lait (fromage, yogourt) – Niveau 4	Aliments autres	
4101	Bœuf, gibier et abats – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4102	Bœuf, gibier et abats – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4103	Bœuf, gibier et abats – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	
4104	Bœuf, gibier et abats – Niveau 4	Aliments autres	
4201	Autres viandes (porc, veau, agneau) – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4202	Autres viandes (porc, veau, agneau) – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4203	Autres viandes (porc, veau, agneau) – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	

Code du GAC	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
4204	Autres viandes (porc, veau, agneau) – Niveau 4	Aliments autres	
4301	Volaille – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4302	Volaille – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4303	Volaille – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	
4304	Volaille – Niveau 4	Aliments autres	
4401	Poissons – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4402	Poissons – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4403	Poissons – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	
4404	Poissons – Niveau 4	Aliments autres	
4501	Légumineuses – Niveau 1	Aliments protéinés (origine végétale)	
4502	Légumineuses – Niveau 2	Aliments protéinés (origine végétale)	
4503	Légumineuses – Niveau 3	Aliments protéinés (origine végétale)	
4054	Légumineuses – Niveau 4	Aliments autres	
4601	Noix et graines – Niveau 1	Aliments protéinés (origine végétale)	
4602	Noix et graines – Niveau 2	Aliments protéinés (origine végétale)	
4603	Noix et graines – Niveau 3	Aliments protéinés (origine végétale)	
4701	Œufs – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4702	Œufs – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4703	Œufs – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	
4704	Œufs – Niveau 4	Aliments autres	
4802	Viandes transformées – Niveau 1	Aliments autres	

Code du GAC	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
4803	Viandes transformées – Niveau 2	Aliments autres	
4804	Viandes transformées – Niveau 3	Aliments autres	
4901	Fruits de mer – Niveau 1	Aliments protéinés (origine animale)	
4902	Fruits de mer – Niveau 2	Aliments protéinés (origine animale)	
4903	Fruits de mer – Niveau 3	Aliments protéinés (origine animale)	
4904	Fruits de mer – Niveau 4	Aliments autres	
5100	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Huiles et gras saturés et/ou trans	Aliments exclus	
5410	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Breuvages, teneur élevée en calories	Aliments exclus	
5420	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Breuvages, faible teneur en calories	Aliments exclus	
5500	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Divers	Plusieurs catégories	BSN; Système de surveillance nutritionnelle
5600	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Boissons alcoolisées	Aliments exclus	
5800	Autres aliments et breuvages qui ne font pas partie des groupes alimentaires du GAC – Aliments riches en lipides et/ou en sucres	Plusieurs catégories	BSN; Système de surveillance nutritionnelle
6100	Substituts de repas	Aliments exclus	
6200	Suppléments (ex. : barre énergétique)	Aliments exclus	
7100	Huiles et gras insaturés	Aliments exclus	
7200	Eau	Aliments exclus	
8000	Recettes (non classés)	Aliments exclus	
9999	Aliments et breuvages non classés	Aliments exclus	

**Tableau 5 : Reclassification des catégories en fonction de la catégorie du BSN**

Code du BSN	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
07A	Biscuits sucrés, commercial	Aliments autres	
08A	Tartes, commercial	Aliments autres	
08B	Gâteaux, commercial (gâteaux congelés)	Aliments autres	
09A	Crème glacée	Aliments autres	
09B	Lait glacé	Aliments autres	
09C	Yogourt glacé	Aliments autres	
13A	Crème à fouetter	Aliments exclus	
13B	Crème de table	Aliments exclus	
13C	Crème à café	Aliments exclus	
13D	Crème sure	Aliments exclus	
38A	Croustilles	Aliments autres	
38B	Pommes de terre frites ou rissolées	Aliments autres	
43C	Poudres à mélanger pour gélâtines, poudings, et succédané de crème fouettée, commercial	Aliments autres	Système de surveillance nutritionnelle
46D	Autres boissons (poudres pour lait malté, boissons chaudes au chocolat, etc.)	Aliments exclus	
50D	Sauces (blanches, béarnaise, soya, tartare, ketchup, etc.)	Aliments exclus	Système de surveillance nutritionnelle
51B	Café	Aliments exclus	
150A	Gâteaux, gâteaux au fromage, gâteaux poudre à pâte et carrés au chocolat	Aliments autres	
150B	Biscuits, commercial	Aliments autres	
150C	Brioche, chaussons et pâtisseries	Aliments autres	
150D	Beignes	Aliments autres	
150E	Muffins	Aliments autres	
150F	Tartes (incluant la pâte)	Aliments autres	
150G	Carrés et barres	Aliments autres	
150H	Petits pains et pains sucrés	Aliments autres	
150I	Crêpes fourrées, tourtes	Aliments autres	

Code du BSN	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire dans lequel la catégorie a été reclassée	Autre reclassification nécessaire selon la catégorie du BSN ou le code du Système de surveillance nutritionnelle
201A	Crème (recette sous-groupe)	Aliments exclus	
220B	Pommes de terre frites et rissolées	Aliments autres	
229A	Grignotines sucrées, sucre, bonbons (recette sous-groupe)	Aliments autres	Système de surveillance nutritionnelle
231B	Thé (recette sous-groupe)	Aliments exclus	
231C	Café (recette sous-groupe)	Aliments exclus	
231D	Brevages à base de lait (lait frappé, lait malté, cacao chaud, déjeuner instantané, etc.)	Aliments exclus	Système de surveillance nutritionnelle

**Tableau 6 : Reclassification des catégories en fonction du code du Système de surveillance nutritionnelle**

Code du Système de surveillance nutritionnelle	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire
66	Lait, poudre, entier	Aliments protéinés (origine animale)
113	Lait, liquide, entier, homogénéisé, pasteurisé, 3,25 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)
123	Lait, liquide, entier, agriculteur, 3,7 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)
69	Lait, liquide, chocolat, entier	Aliments exclus
61	Lait, partiellement écrémé, liquide, 2 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)
70	Lait, liquide, chocolat, partiellement écrémé, 2 % M.G.	Aliments exclus
63	Lait, liquide, partiellement écrémé, 1 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)
404021	Lait, liquide, partiellement écrémé, 1 % M.G., avec 35 % plus de calcium	Aliments protéinés (origine animale)
4711	Lait, liquide, chocolat, partiellement écrémé, 1 % M.G.	Aliments exclus
67	Babeurre, poudre, crème douce	Aliments protéinés (origine animale)
124	Babeurre, liquide, culture, 1 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)
5487	Babeurre, liquide, culture, 2 % M.G.	Aliments protéinés (origine animale)

Code du Système de surveillance nutritionnelle	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire
7024	Babeurre, liquide, culture, entier	Aliments protéinés (origine animale)
55	Lait de poule, 7 % M.G., produit canadien, 4 % à 8 % M.G.	Aliments exclus
6330	Boisson à base de plantes, soya, enrichie, toutes saveurs, non sucrée	Aliments protéinés (origine végétale)
6329	Boisson à base de plantes, soya, enrichie, chocolat	Aliments exclus
6720	Boisson à base de plantes, soya, enrichie, toutes saveurs	Aliments exclus
5563	Fromage à la crème, léger	Aliments exclus
28	Fromage à la crème	Aliments exclus
5565	Fromage à tartiner, base de fromage à la crème, aromatisé	Aliments exclus
504127	Trempette, base de fromage à la crème	Aliments exclus
504989	Trempette aux crevettes, base de fromage à la crème (trempette aux palourdes, trempette au crabe)	Aliments exclus
500756	Sauce, homard	Aliments exclus
501216	Sauce, sésame	Aliments exclus
502547	Sauce, boeuf, faite maison	Aliments exclus
502549	Sauce, poulet, faite maison	Aliments exclus
502551	Sauce, porc, faite maison	Aliments exclus
504180	Sauce, moutarde	Aliments exclus
504188	Sauce, pesto	Aliments exclus
504308	Sauce, Alfredo	Aliments exclus
504403	Sauce, raifort	Aliments exclus
504486	Sauce, arachides	Aliments exclus
504754	Sauce rosée	Aliments exclus
504420	Sauce, beurre citronné	Aliments exclus
501117	Sauce, viande, avec vin	Aliments exclus
501120	Sauce, abats (sauce, volaille, avec morceaux de viande)	Aliments exclus
501121	Sauce, chinoise (sauce soya, bouillon, fécule de maïs)	Aliments exclus
501182	Sauce, haricots noirs	Aliments exclus
501195	Sauce, miso	Aliments exclus
502685	Sauce, déshydratée, au jus, préparée avec eau	Aliments exclus
502687	Sauce, déshydratée, poulet, préparée avec eau	Aliments exclus

Code du Système de surveillance nutritionnelle	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire
502688	Sauce, déshydratée, champignons, préparée avec eau	Aliments exclus
502689	Sauce, déshydratée, oignon, préparée avec eau	Aliments exclus
502690	Sauce, déshydratée, porc, préparée avec eau	Aliments exclus
502691	Sauce, déshydratée, dinde, préparée avec eau	Aliments exclus
502692	Sauce, déshydratée, non précisée, préparée avec eau	Aliments exclus
500095	Sauce, blanche (sauce au lait)	Aliments exclus
502678	Sauce, déshydratée, cari, lait ajouté	Aliments exclus
504270	Sauce, fromage	Aliments exclus
502377	Sucre à la cannelle	Aliments exclus
502378	Succédané de sucre ou substitut, à base de saccharine, liquide	Aliments exclus
502379	Sirop, non précisé	Aliments exclus
502380	Canne et maïs, sirop	Aliments exclus
502381	Sirop, de table, avec beurre	Aliments exclus
502382	Sucre (blanc) et eau, sirop de (sirop simple)	Aliments exclus
502383	Sucre (brun, cassonade) et eau, sirop	Aliments exclus
502386	Garniture, au beurre d'arachides, épais, genre fudge	Aliments exclus
502395	Goyave, pâte	Aliments exclus
504587	Garniture, caramel écossais ou caramel	Aliments exclus
505175	Sirop de fruits (fraise, bleuets)	Aliments exclus
505176	Garniture, diète	Aliments exclus
502390	Sauce, fruits (tous fruits)	Aliments exclus
504448	Lait, non précisé	Aliments protéinés (origine animale)
59	Garniture à dessert (non laitière), sous pression (bombe)	Aliments exclus
60	Garniture à dessert (non laitière), congelée, semi-solide	Aliments exclus
4230	Dessert, gélatine, mélange sec, préparé avec eau	Aliments exclus
5464	Garniture à dessert (non laitière), congelée, faible en gras	Aliments exclus
5560	Crème, garniture fouettée, succédané, diététique, poudre, préparée	Aliments exclus
6309	Crème, succédané, aromatisé, liquide	Aliments exclus
6640	Garniture à dessert (non laitière), poudre, préparée avec lait 2 %	Aliments exclus
1025	Sauce, salsa, prête-à-servir	Fruits et légumes

Code du Système de surveillance nutritionnelle	Nom de la catégorie	Groupe alimentaire
285	Bébé, céréale, mélange de grains, sèche	Aliments à grains entiers
291	Bébé, céréale, avoine, sèche	Aliments à grains entiers
394	Bébé, céréale, riz, sèche	Aliments à grains entiers
7557	Bébé, céréale, blé, sèche	Aliments à grains entiers
404194	Bébé, produits pour nourrissons, collations soufflées, toutes les saveurs	Aliments autres
404195	Bébé, produits pour nourrissons, collations croquantes, toutes les saveurs	Aliments autres
404198	Bébé, produits pour nourrissons, fondants au yogourt, toutes les saveurs	Aliments autres
404199	Bébé, produits pour nourrissons, fondants fruits et légumes, toutes les saveurs	Aliments autres
4727	Sauce, prunes, prête-à-servir	Aliments exclus
56	Colorant à café (non laitier), liquide	Aliments exclus
5465	Colorant à café (non laitier), en poudre, léger	Aliments exclus
5470	Colorant à café, liquide, léger	Aliments exclus
122	Colorant à café (non laitier), en poudre	Aliments exclus
7477	Boisson, mélange à saveur, chocolat, poudre, sans sucre ajouté, avec lait 2 % M.G.	Aliments exclus

## Annexe C – Tableaux de données

**Tableau 7 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l’apport quotidien total – Ontario et Canada – Personnes d’un an et plus**

Groupe alimentaire	Proportion (IC de 95 %) Ontario (n = 4 221)	Proportion (IC de 95 %) Canada (n = 20 456)
Fruits et légumes	29,1 % (27,5 % et 30,8 %)	28,9 % (28,2 % et 29,6 %)
Aliments protéinés d’origine animale	20,2 % (19,5 % et 20,8 %)	20,2 % (19,8 % et 20,6 %)
Aliments protéinés d’origine végétale	1,7 % (1,5 % et 1,9 %)	1,6 % (1,5 % et 1,8 %)
Aliments à grains entiers	8,0 % (6,9 % et 9,1 %)	7,3 % (6,8 % et 7,9 %)
Aliments à grains non entiers	23,6 % (22,6 % et 24,7 %)	24,1 % (23,5 % et 24,6 %)
Aliments autres	17,4 % (14,6 % et 20,3 %)	17,8 % (16,6 % et 18,9 %)

IC : intervalle de confiance. Les aliments protéinés d’origine animale et d’origine végétale forment le groupe des aliments protéinés. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 8a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux fruits et légumes consommés	Proportion (IC de 95 %) (n = 3 984)
Salade	14,0 % (11,7 % et 16,2 %)
Pomme	12,1 % (10,9 % et 13,3 %)
Tomate	7,2 % (6,3 % et 8,0 %)
Banane	6,7 % (5,9 % et 7,5 %)
Laitue et légume-feuille	5,8 % (4,9 % et 6,7 %)

N. B. : IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 8b : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments protéinés consommés	Proportion (IC de 95 %) (n = 4 139)
Lait à 2 % de matières grasses	18,0 % (15,4 % et 20,6 %)
Poulet (viande seulement)	11,9 % (9,7 % et 14,1 %)
Lait à 1 % de matières grasses	7,7 % (5,7 % et 9,8 %)
Bœuf haché	◇ 6,7 % (3,9 % et 9,6 %)
Œuf	4,6 % (3,7 % et 5,4 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 8c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 900)
Pain à grains entiers	40,8 % (34,5 % et 47,0 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	23,8 % (16,7 % et 30,8 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	§
Maïs soufflé et bretzels nature	§
Riz	◇ 6,3 % (2,7 % et 9,9 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 8d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés	Proportion (IC de 95 %) (n = 3 838)
Pain blanc	23,8 % (20,3 % et 27,2 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	19,4 % (16,8 % et 21,9 %)
Riz	12,5 % (8,4 % et 16,6 %)
Pâtes alimentaires	10,4 % (8,7 % et 12,0 %)
Grains céréaliers et farine	5,0 % (4,0 % et 6,0 %)

N. B. : IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 8e : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments autres consommés	Proportion (IC de 95 %) (n = 3 509)
Frites	11,9 % (9,3 % et 14,5 %)
Croustilles de pommes de terre	11,5 % (9,1 % et 13,8 %)
Grignotines salées et riches en gras	◇ 7,4 % (5,3 % et 9,6 %)
Muffins	6,2 % (4,9 % et 7,5 %)
Poulet	◇ 5,8 % (2,5 % et 9,0 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 8 : Cinq principaux aliments protéinés d’origine végétale consommés selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Type d’aliment protéiné d’origine végétale	Proportion (IC de 95 %)
Légumineuses	39,5 % (29,6 % et 49,4 %)
Noix	21,2 % (15,8 % et 26,6 %)
Beurre d’arachides et autres tartinades de noix	10,4 % (7,3 % et 13,4 %)
Aliments faits de protéines végétales (tofu)	◇ 10,2 % (5,8 % et 14,6 %)
Graines	◇ 6,5 % (2,4 % et 10,5 %)

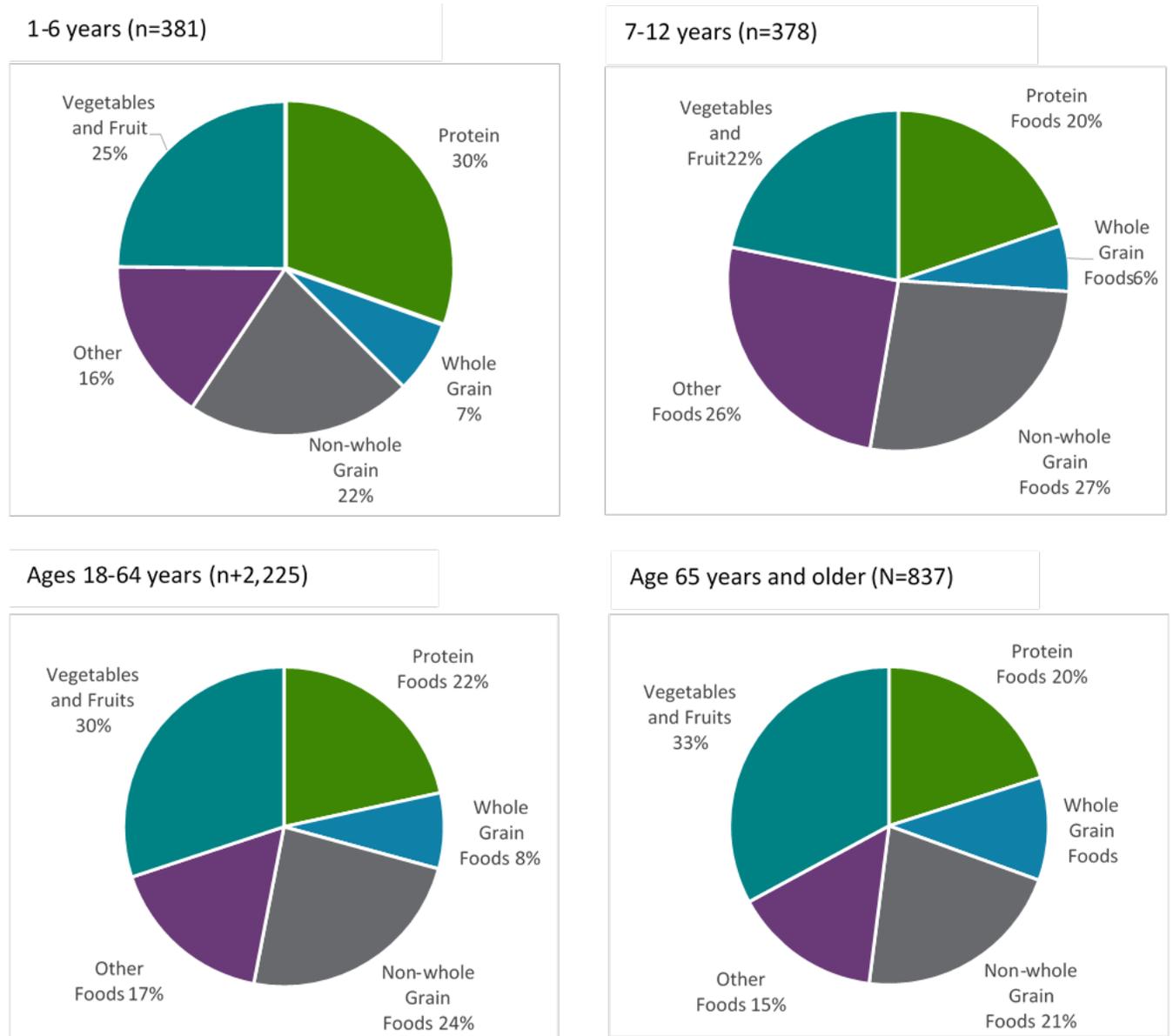
N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*

**Tableau 9 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total par âges – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe alimentaire	Enfants de 1 à 6 ans – Proportion (IC de 95 %) (n = 381)	Enfants de 7 à 12 ans – Proportion (IC de 95 %) (n = 378)	Enfants de 13 à 17 ans – Proportion (IC de 95 %) (n = 400)	Adultes de 18 à 64 ans – Proportion (IC de 95 %) (n = 2 225)	Adultes de 65 ans et plus – Proportion (IC de 95 %) (n = 837)
Fruits et légumes	24,8 % (22,3 % et 27,3 %)	21,8 % (19,6 % et 24,0 %)	22,3 % (19,2 % et 25,4 %)	30,1 % (28,2 % et 32,0 %)	32,9 % (29,5 % et 36,3 %)
Aliments protéinés d'origine animale	29,6 % (27,3 % et 31,8 %)	18,9 % (16,8 % et 20,9 %)	22,2 % (18,9 % et 25,6 %)	19,6 % (18,7 % et 20,6 %)	18,6 % (16,8 % et 20,4 %)
Aliments protéinés d'origine végétale	0,9 % (0,4 % et 1,4 %)	0,9 % (0,4 % et 1,4 %)	◇ 1,3 % (0,8 % et 1,8 %)	1,9 % (1,6 % et 2,3 %)	◇ 1,5 % (0,7 % et 2,3 %)
Aliments à grains entiers	7,0 % (5,6 % et 8,4 %)	6,2 % (4,1 % et 8,4 %)	7,7 % (6,0 % et 9,4 %)	7,7 % (6,2 % et 9,2 %)	10,5 % (8,8 % et 12,2 %)
Aliments à grains non entiers	21,9 % (19,3 % et 24,5 %)	26,7 % (23,2 % et 30,1 %)	25,7 % (21,9 % et 29,4 %)	23,8 % (22,4 % et 25,2 %)	21,4 % (19,4 % et 23,4 %)
Aliments autres	15,8 % (13,6 % et 18,1 %)	25,5 % (22,7 % et 28,3 %)	20,8 % (15,6 % et 25,9 %)	16,9 % (13,7 % et 20,1 %)	15,1 % (11,3 % et 18,8 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Figure 15 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport quotidien total par âges – Ontario – Personnes d'un an et plus**



N. B. : Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans**

Principaux fruits et légumes consommés par les enfants de 1 à 6 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 368)
Pomme	21,4 % (15,5 % et 7,2 %)
Banane	◇ 9,7 % (6,5 % et 12,9 %)
Tomate	7,4 % (5,3 % et 9,6 %)
Autre fruit	◇ 6,3 % (3,7 % et 8,8 %)
Raisins et raisins secs	◇ 5,9 % (3,7 % et 8,1 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11b : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans**

Principaux fruits et légumes consommés par les enfants de 7 à 12 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 354)
Pomme	20,6 % (15,8 % et 5,4 %)
Tomate	8,1 % (6,2 % et 10,0 %)
Banane	6,8 % (4,7 % et 8,9 %)
Laitue et légume-feuille	◇ 6,4 % (2,8 % et 10,1 %)
Autre légume	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11c : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans**

Principaux fruits et légumes consommés par les enfants de 13 à 17 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 376)
Pomme	◇ 19,5 % (13,6 % et 5,5 %)
Melon	§
Salade	◇ 9,8 % (4,9 % et 14,7 %)
Tomate	◇ 7,5 % (4,7 % et 10,3 %)
Banane	◇ 5,7 % (3,4 % et 8,0 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11d : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans**

Principaux fruits et légumes consommés par les adultes de 18 à 64 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 088)
Salade	14,4 % (11,4 % et 7,3 %)
Pomme	10,7 % (9,5 % et 11,9 %)
Tomate	7,6 % (6,4 % et 8,7 %)
Laitue et légume-feuille	6,8 % (5,5 % et 8,1 %)
Banane	6,3 % (5,5 % et 7,2 %)

N. B. : IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11e : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus**

Principaux fruits et légumes consommés par les adultes de 65 ans et plus	Proportion (IC de 95 %) (n = 798)
Salade	18,4 % (14,5 % et 22,3 %)
Pomme	10,1 % (8,0 % et 12,2 %)
Banane	7,8 % (5,4 % et 10,1 %)
Pomme de terre	7,2 % (5,0 % et 9,3 %)
Autre légume	◇ 5,8 % (2,9 % et 8,6 %)

N. B : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 10 : Répartition de la consommation d'aliments protéinés selon le volume par groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Type d'aliment protéiné	Proportion de l'apport pour tous les groupes d'âge (IC de 95 %) (n = 4 221)	Proportion de l'apport des enfants de 1 à 6 ans (IC de 95 %) (n = 381)	Proportion de l'apport des enfants de 7 à 12 ans (IC de 95 %) (n = 379)	Proportion de l'apport des enfants de 13 à 17 ans (IC de 95 %) (n = 400)	Proportion de l'apport des adultes de 18 à 64 ans (IC de 95 %) (n = 2 225)	Proportion de l'apport des adultes de 65 ans et plus (IC de 95 %) (n = 837)
Lait de vache	34,8 % (32,6 % et 37,0 %)	62,4 % (57,8 % et 67,0 %)	52,8 % (48,0 % et 57,6 %)	44,7 % (37,3 % et 52,0 %)	27,9 % (25,4 % et 30,4 %)	37,9 % (27,8 % et 48,0 %)
Viande rouge	16,4 % (12,9 % et 19,9 %)	◊ 5,8 % (3,4 % et 8,3 %)	10,4 % (7,0 % et 13,8 %)	14,7 % (10,2 % et 19,2 %)	18,3 % (13,8 % et 22,7 %)	17,3 % (13,9 % et 20,7 %)
Volaille	16,3 % (14,4 % et 18,3 %)	6,0 % (4,0 % et 8,0 %)	9,6 % (6,8 % et 12,5 %)	◊ 17,8 % (12,4 % et 23,2 %)	19,2 % (16,7 % et 21,6 %)	◊ 11,6 % (6,5 % et 16,6 %)
Autres produits laitiers	13,6 % (12,3 % et 14,8 %)	16,8 % (14,0 % et 19,6 %)	15,4 % (1,7 % et 19,1 %)	11,1 % (8,2 % et 13,9 %)	13,4 % (11,6 % et 15,2 %)	13,1 % (11,1 % et 15,0 %)
Aliments protéinés d'origine végétale	7,7 % (6,6 % et 8,8 %)	◊ 2,9 % (1,4 % et 4,4 %)	◊ 4,6 % (2,5 % et 6,8 %)	◊ 5,6 % (3,5 % et 7,6 %)	9,0 % (7,0 % et 10,9 %)	◊ 7,3 % (3,5 % et 11,2 %)
Œufs	6,1 % (5,3 % et 6,8 %)	◊ 2,6 % (1,6 % et 3,5 %)	4,2 % (3,0 % et 5,4 %)	◊ 4,5 % (3,0 % et 6,0 %)	6,7 % (5,5 % et 7,9 %)	6,7 % (4,8 % et 8,6 %)
Fruits de mer	4,9 % (3,4 % et 6,3 %)	◊ 3,3 % (1,1 % et 5,4 %)	§	◊ 1,5 % (0,6 % et 2,4 %)	◊ 5,4 % (3,3 % et 7,6 %)	◊ 5,7 % (3,4 % et 8,0 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◊ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 13a : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans**

Principaux aliments protéinés consommés par les enfants de 1 à 6 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 379)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	27,4 % (21,9 % et 2,9 %)
Lait de vache entier	◇ 19,4 % (13,4 % et 25,5 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	◇ 13,4 % (6,3 % et 20,5 %)
Yogourt, > 2,1 % de matières grasses butyriques	9,4 % (7,0 % et 11,8 %)
Poulet (viande seulement)	4,5 % (3,0 % et 5,9 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 13b : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans**

Principaux aliments protéinés consommés par les enfants de 7 à 12 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 371)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	29,0 % (22,1 % et 6,0 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	◇ 14,8 % (8,7 % et 20,9 %)
Poulet (viande seulement)	◇ 7,0 % (4,7 % et 9,4 %)
Yogourt, > 2,1 % de matières grasses butyriques	◇ 6,1 % (3,0 % et 9,1 %)
Fromage à 10 à 25 % de matières grasses butyriques	◇ 4,9 % (3,0 % et 6,8 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 13c : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans**

Principaux aliments protéinés consommés par les enfants de 13 à 17 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 389)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	$\diamond$ 24,5 % (14,9 % et 42,2 %)
Poulet (viande seulement)	$\diamond$ 13,4 % (7,9 % et 18,9 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	$\diamond$ 10,7 % (6,8 % et 14,7 %)
Fromage à 10 à 25 % de matières grasses butyriques	$\diamond$ 4,4 % (2,8 % et 6,1 %)
Bœuf haché	$\diamond$ 4,4 % (2,4 % et 6,3 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 13d : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans**

Principaux aliments protéinés consommés par les adultes de 18 à 64 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 177)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	14,6 % (10,9 % et 18,2 %)
Poulet (viande seulement)	14,2 % (11,4 % et 17,0 %)
Bœuf haché	$\diamond$ 7,7 % (4,2 % et 11,1 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	$\diamond$ 5,9 % (3,9 % et 7,9 %)
Œufs	5,1 % (3,9 % et 6,2 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 13e : Cinq principaux aliments protéinés consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus**

Principaux aliments protéinés consommés par les adultes de 65 ans et plus	Proportion (IC de 95 %) (n = 823)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	$\diamond$ 20,3 % (14,1 % et 26,5%)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	$\diamond$ 8,2 % (5,1 % et 11,4 %)
Poulet (viande seulement)	$\diamond$ 7,1 % (3,6 % et 10,6 %)
Bœuf haché	§
Lait de vache écrémé	$\diamond$ 5,8 % (3,5 % et 8,1 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 14a : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans**

Principaux aliments à grains entiers consommés par les enfants de 1 à 6 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 211)
Pain à grains entiers	40,6 % (27,4 % et 53,8 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 32,2 % (19,3 % et 45,1 %)
Céréales à déjeuner (autres)	◇ 9,6 % (4,8 % et 14,5 %)
Maïs soufflé et bretzels nature	§
Riz	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 14b : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans**

Principaux aliments à grains entiers consommés par les enfants de 7 à 12 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 170)
Pain à grains entiers	◇ 41,2 % (28,7 % et 53,8 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	19,2 % (12,9 % et 25,4 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	§
Céréales à déjeuner (autres)	◇ 9,1 % (5,1 % et 13,0 %)
Maïs soufflé et bretzels nature	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 14c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans**

Principaux aliments à grains entiers consommés par les enfants de 13 à 17 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 162)
Pain à grains entiers	◇ 32,5 % (20,4 % et 44,5 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 20,8 % (11,3 % et 30,3 %)
Céréales à déjeuner (autres)	§
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	◇ 12,8 % (4,6 % et 21,0 %)
Grignotines salées et riches en gras	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 14d : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans**

Principaux aliments à grains entiers consommés par les adultes de 18 à 64 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 902)
Pain à grains entiers	38,9 % (29,1 % et 48,6 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 22,9 % (13,3 % et 32,5 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	§
Riz	◇ 8,3 % (4,3 % et 12,3 %)
Maïs soufflé et bretzels nature	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données

reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 14e : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés par les adultes de 65 ans et plus	Proportion (IC de 95 %) (n = 455)
Pain à grains entiers	◇ 49,1 % (42,0 % et 56,3 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 26,5 % (18,6 % et 34,5 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	§
Maïs soufflé et bretzels nature	§
Riz	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 15a : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans**

Principaux aliments à grains non entiers consommés par les enfants de 1 à 6 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 354)
Pain blanc	◇ 22,5 % (15,3 % et 29,6 %)
Pâtes alimentaires	◇ 15,7 % (8,6 % et 22,9 %)
Riz	14,1 % (8,9 % et 19,3 %)
Céréales à déjeuner (autres)	◇ 12,5 % (6,8 % et 18,2 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	◇ 8,7 % (5,4 % et 11,9 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 15b : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans**

Principaux aliments à grains non entiers consommés par les enfants de 7 à 12 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 368)
Pain blanc	$\diamond$ 22,5 % (14,0 % et 31,0 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	$\diamond$ 20,3 % (12,9 % et 27,8 %)
Riz	$\diamond$ 11,8 % (7,7 % et 15,8 %)
Pâtes alimentaires	$\diamond$ 9,6 % (6,5 % et 12,8 %)
Céréales à déjeuner (autres)	$\diamond$ 7,3 % (3,3 % et 11,3 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 15c : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans**

Principaux aliments à grains non entiers consommés par les enfants de 13 à 17 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 380)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	20,3 % (14,8 % et 25,9 %)
Pain blanc	$\diamond$ 19,0 % (12,8 % et 25,3 %)
Riz	14,1 % (9,8 % et 18,5 %)
Pâtes alimentaires	$\diamond$ 11,2 % (7,5 % et 15,0 %)
Céréales à déjeuner (autres)	$\diamond$ 9,0 % (5,7 % et 12,3 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 15d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans**

Principaux aliments à grains non entiers consommés par les adultes de 18 à 64 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 996)
Pain blanc	24,1 % (18,7 % et 29,6 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	20,2 % (17,2 % et 23,2 %)
Riz	◇ 13,2 % (7,9 % et 18,5 %)
Pâtes alimentaires	10,6 % (8,8 % et 12,5 %)
Grains céréaliers et farine	5,1 % (3,6 % et 6,7 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 15e : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés par les adultes de 65 ans et plus	Proportion (IC de 95 %) (n = 740)
Pain blanc	25,6 % (20,2 % et 31,1 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	18,5 % (13,4 % et 23,6 %)
Riz	§
Pain à grains entiers	◇ 7,7 % (4,7 % et 10,7 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 7,7 % (4,0 % et 11,3 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16a : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 1 à 6 ans**

Principaux aliments autres consommés par les enfants de 1 à 6 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 350)
Biscuits commerciaux	◇ 8,7 % (5,3 % et 12,1 %)
Croustilles de pommes de terre	§
Craquelins et pains plats	◇ 6,8 % (4,2 % et 9,3 %)
Grignotines salées et riches en gras	§
Macaroni	◇ 6,1 % (2,9 % et 9,2 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16b : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 7 à 12 ans**

Principaux aliments autres consommés par les enfants de 7 à 12 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 361)
Grignotines salées et riches en gras	◇ 14,6 % (7,3 % et 21,9 %)
Croustilles de pommes de terre	§
Crème glacée	◇ 7,4 % (4,7 % et 10,1 %)
Croissants	§
Frites	◇ 5,6 % (2,4 % et 8,9 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16c : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Enfants de 13 à 17 ans**

Principaux aliments autres consommés par les enfants de 13 à 17 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 352)
Croustilles de pommes de terre	§
Grignotines salées et riches en gras	§
Frites	◇ 11,8 % (6,6 % et 17,0 %)
Crème glacée	◇ 7,0 % (2,7 % et 11,3 %)
Poulet	◇ 4,6 % (1,8 % et 7,3 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16d : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 18 à 64 ans**

Principaux aliments autres consommés par les adultes de 18 à 64 ans	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 769)
Frites	◇ 13,8 % (10,4 % et 17,2 %)
Croustilles de pomme de terre	◇ 11,5 % (8,5 % et 14,5 %)
Muffins	◇ 7,2 % (5,1 % et 9,3 %)
Poulet	§
Grignotines salées et riches en gras	◇ 6,3 % (3,5 % et 9,1 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16e : Cinq principaux aliments autres consommés selon la proportion du volume des aliments par groupes d'âge – Ontario – Adultes de 65 ans et plus**

Principaux aliments autres consommés par les adultes de 65 ans et plus	Proportion (IC de 95 %) (n = 677)
Frites	◇ 10,2 % (6,3 % et 14,2 %)
Croustilles de pommes de terre	§
Crème glacée	§
Muffins	◇ 5,6 % (2,0 % et 9,2 %)
Gâteaux	◇ 6,3 % (3,5 % et 9,1 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 11 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport alimentaire total par repas – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe alimentaire	Proportion au déjeuner (IC de 95 %) (n = 3 759)	Proportion au dîner (IC de 95 %) (n = 3 621)	Proportion au souper (IC de 95 %) (n = 4 010)	Proportion aux collations (IC de 95 %) (n = 3 290)
Fruits et légumes	15,3 % (13,6 % et 17,1 %)	30,4 % (26,6 % et 34,2 %)	35,0 % (33,2 % et 36,8 %)	33,5 % (29,2 % et 37,8 %)
Aliments protéinés d'origine animale	25,0 % (23,5 % et 26,5 %)	18,6 % (17,2 % et 20,1 %)	22,5 % (21,4 % et 23,6 %)	10,0 % (8,6 % et 11,5 %)
Aliments protéinés d'origine végétale	0,9 % (0,6 % et 1,2 %)	1,8 % (1,4 % et 2,2 %)	1,7 % (1,2 % et 2,1 %)	2,3 % (1,7 % et 3,0 %)
Aliments à grains entiers	17,7 % (15,5 % et 19,9 %)	7,6 % (6,3 % et 8,8 %)	4,0 % (2,0 % et 5,9 %)	6,0 % (4,2 % et 7,9 %)
Aliments à grains non entiers	31,2 % (28,2 % et 34,1 %)	27,9 % (26,2 % et 29,6 %)	22,9 % (20,0 % et 25,8 %)	13,8 % (12,0 % et 15,6 %)
Aliments autres	9,9 % (8,0 % et 11,8 %)	13,7 % (11,0 % et 16,3 %)	14,0 % (10,0 % et 17,9 %)	34,3 % (30,6 % et 38,1 %)

N. B. : IC : intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Figure 16 : Proportion des groupes alimentaires dans le volume de l'apport total aux différents repas – Ontario – Personnes d'un an et plus**



N. B. : Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 12 : Proportion de la population qui dit manger aux repas par groupes d'âge**

Groupe d'âge	Déjeuner ou brunch n (%)	Dîner n (%)	Souper n (%)	Collations n (%)
Tous les répondants (n = 4 221)	3 759 (89,1 %)	3 621 (85,8 %)	4 010 (95,0 %)	3 290 (77,9 %)
1 à 6 ans (n = 381)	371 (97,4 %)	359 (94,2 %)	368 (96,6 %)	355 (93,2 %)
7 à 12 ans (n = 378)	359 (95,0 %)	344 (91,0 %)	367 (97,1 %)	353 (93,4 %)
13 à 17 ans (n = 400)	351 (87,8 %)	342 (85,5 %)	371 (92,8 %)	329 (82,3 %)
18 à 64 ans (n = 2 225)	1 899 (85,3 %)	1 862 (83,7 %)	2 104 (94,6 %)	1 649 (74,1 %)
65 ans et plus (n = 837)	779 (93,1 %)	714 (85,3 %)	800 (95,6 %)	604 (72,2 %)

N. B. : Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 13 : Proportion de la population qui dit avoir consommé l'un ou l'autre des groupes alimentaires, par repas**

Groupe alimentaire	Déjeuner, n (%) (n = 3 759)	Dîner, n (%) (n = 3 621)	Souper, n (%) (n = 4 010)	Collations, n (%) (n = 3 290)
Fruits et légumes	1 289 (34,3 %)	2 526 (69,8 %)	3 243 (80,9 %)	1 875 (57,0 %)
Aliments protéinés	2 764 (73,5 %)	2 718 (75,1 %)	3 349 (83,52 %)	1 529 (46,5 %)
Aliments à grains entiers	1 295 (34,5 %)	527 (14,6 %)	413 (10,3 %)	313 (9,5 %)
Aliments à grains non entiers	1 847 (49,1 %)	2 349 (64,9 %)	2 544 (63,4 %)	993 (30,2 %)
Aliments autres	732 (19,5 %)	1 606 (44,4 %)	1 734 (43,2 %)	2 197 (66,8 %)

N. B. : Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 14 : Proportion de l'apport en fruits et légumes dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe d'âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	12,3 % (8,5 % et 16,2 %)	◇ 24,7 % (18,4 % et 31,0 %)	29,9 % (24,8 % et 35,1 %)	34,4 % (29,3 % et 39,6 %)
7 à 12 ans	9,3 % (6,2 % et 12,3 %)	22,6 % (17,1 % et 28,0 %)	25,0 % (21,7 % et 28,3 %)	27,9 % (22,8 % et 32,9 %)
13 à 17 ans	◇ 11,7 % (7,3 % et 16,0 %)	21,3 % (17,1 % et 25,5 %)	25,9 % (20,7 % et 31,2 %)	28,5 % (20,1 % et 37,0 %)
18 à 64 ans	16,8 %	31,4 %	35,4 %	33,9 %

Groupe d'âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
	(13,5 % et 20,1 %)	(27,0 % et 35,8 %)	(33,1 % et 37,7 %)	(27,1 % et 40,8 %)
65 ans et plus	◇ 14,8 % (9,1 % et 20,6 %)	34,3 % (29,1 % et 39,6 %)	41,4 % (38,0 % et 44,7 %)	38,7 % (32,7 % et 44,7 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 21a : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au déjeuner – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux fruits et légumes consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 289)
Banane	23,7 % (17,5 % et 30,0 %)
Pomme	§
Autre fruit	◇ 12,2 % (8,4 % et 16,0 %)
Agrume	◇ 7,8 % (3,9 % et 11,7 %)
Plat à base de fruits	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 21b : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au dîner – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux fruits et légumes consommés au dîner	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 526)
Salade	19,1 % (13,9 % et 24,3 %)
Laitue et légume-feuille	11,0 % (8,7 % et 13,2 %)
Tomate	9,5 % (8,0 % et 11,1 %)
Pomme	7,8 % (6,1 % et 9,5 %)
Autre légume	◇ 6,5 % (4,4 % et 8,5 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 21c : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments au souper – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux fruits et légumes consommés au souper	Proportion (IC de 95 %) (n = 3 243)
Salade	21,3 % (18,1 % et 24,5 %)
Pomme de terre	10,1 % (8,1 % et 12,2 %)
Tomate	9,9 % (7,7 % et 12,1 %)
Autre légume	5,8 % (4,8 % et 6,8 %)
Laitue et légume-feuille	5,5 % (4,3 % et 6,7 %)

N. B. : IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 21d : Cinq principaux fruits et légumes consommés selon la proportion du volume des aliments aux collations – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux fruits et légumes consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 875)
Pomme	29,9 % (26,8 % et 33,0 %)
Banane	12,2 % (10,6 % et 13,7 %)
Agrume	8,8 % (6,7 % et 10,9 %)
Melon	◇ 7,7 % (3,3 % et 12,1 %)
Autre fruit	◇ 6,7 % (4,5 % et 8,9 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 15 : Proportion de l’apport en aliments protéinés d’origine animale dans le volume de l’apport total par repas et groupes d’âge – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Groupe d’âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	38,5 % (32,7 % et 44,3 %)	19,4 % (16,3 % et 22,6 %)	27,8 % (23,7 % et 31,9 %)	20,3 % (16,2 % et 24,4 %)
7 à 12 ans	30,0 % (25,3 % et 34,8 %)	13,8 % (10,8 % et 16,9 %)	23,4 % (20,3 % et 26,5 %)	9,0 % (5,6 % et 12,4 %)
13 à 17 ans	29,9 % (25,4 % et 34,4 %)	19,2 % (15,1 % et 23,2 %)	26,6 % (21,9 % et 31,2 %)	§
18 à 64 ans	23,3 % (21,1 % et 25,6 %)	19,5 % (17,6 % et 21,3 %)	22,1 % (20,7 % et 23,6 %)	9,3 % (7,7 % et 11,0 %)
65 ans et plus	22,3 % (18,2 % et 26,5 %)	16,7 % (14,5 % et 18,9 %)	20,8 % (18,6 % et 23,0 %)	8,0 % (6,2 % et 9,7 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 16 : Proportion de l'apport en aliments protéinés d'origine végétale dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe d'âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	§	§	§	◇ 0,9 % (0,3 % et 1,6 %)
7 à 12 ans	§	◇ 1,6 % (0,5 % et 2,7 %)	§	§
13 à 17 ans	◇ 0,3 % (0,1 % et 0,5 %)	◇ 1,0 % (0,4 % et 1,5 %)	◇ 2,1 % (0,8 % et 3,3 %)	◇ 1,5 % (0,6 % et 2,5 %)
18 à 64 ans	◇ 1,0 % (0,6 % et 1,4 %)	2,0 % (1,4 % et 2,6 %)	◇ 1,8 % (1,2 % et 2,4 %)	◇ 3,1 % (2,1 % et 4,1 %)
65 ans et plus	§	§	◇ 1,3 % (0,5 % et 2,2 %)	1,7 % (1,1 % et 2,4 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 24a : Cinq principaux aliments protéinés consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments protéinés consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 764)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	34,2 % (29,8 % et 38,7 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	13,6 % (10,6 % et 16,6 %)
Œufs	10,4 % (7,8 % et 13,0 %)
Boisson à base de lait	◇ 9,3 % (3,7 % et 14,9 %)
Plat à base d'œufs	◇ 5,2 % (3,0 % et 7,4 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 24b : Cinq principaux aliments protéinés consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments protéinés consommés au dîner	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 718)
Poulet (viande seulement)	19,6 % (15,3 % et 24,0 %)
Bœuf haché	◇ 10,8 % (6,4 % et 15,2 %)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	◇ 6,4 % (4,4 % et 8,4 %)
Fromage à 10 à 25 % de matières grasses butyriques	6,0 % (4,8 % et 7,2 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 24c : Cinq principaux aliments protéinés consommés au souper selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments protéinés consommés au souper	Proportion (IC de 95 %) (n = 3 349)
Poulet (viande seulement)	18,4 % (14,6 % et 22,3 %)
Bœuf haché	◇ 10,8 % (5,0 % et 16,6 %)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	◇ 8,8 % (6,0 % et 11,5 %)
Bœuf maigre	7,1 % (5,5 % et 8,7 %)
Fromage à 10 à 25 % de matières grasses butyriques	4,5 % (3,6 % et 5,4 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 24d : Cinq principaux aliments protéinés consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments protéinés consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 529)
Lait de vache à 2 % de matières grasses	◇ 23,7 % (15,7 % et 31,6 %)
Yogourt, > 2,1 % de matières grasses butyriques	11,4 % (8,8 % et 14,0 %)
Noix	◇ 10,2 % (6,8 % et 13,6 %)
Lait de vache à 1 % de matières grasses	◇ 10,0 % (6,3 % et 13,7 %)

Principaux aliments protéinés consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 529)
--	-------------------------------------

Fromage à 10 à 25 % de matières grasses butyriques 8,3 % (5,7 % et 10,9 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 17 : Proportion de l'apport en aliments à grains entiers dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe d'âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	14,9 % (10,7 % et 19,1 %)	$\diamond$ 11,2 % (4,8 % et 17,7 %)	§	$\diamond$ 3,6 % (1,3 % et 5,9 %)
7 à 12 ans	$\diamond$ 15,3 % (9,3 % et 21,2 %)	$\diamond$ 5,9 % (2,7 % et 9,2 %)	§	$\diamond$ 3,3 % (1,6 % et 5,0 %)
13 à 17 ans	$\diamond$ 17,2 % (11,6 % et 22,8 %)	$\diamond$ 6,6 % (2,9 % et 10,3 %)	$\diamond$ 4,7 % (2,2 % et 7,3 %)	§
18 à 64 ans	16,5 % (13,0 % et 20,1 %)	7,0 % (5,3 % et 8,6 %)	$\diamond$ 4,0 % (1,6 % et 6,4 %)	$\diamond$ 6,8 % (3,6 % et 9,9 %)
65 ans et plus	24,0 % (20,2 % et 27,9 %)	10,0 % (7,6 % et 12,4 %)	$\diamond$ 4,3 % (1,8 % et 6,9 %)	$\diamond$ 6,6 % (2,4 % et 10,9 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 18 : Proportion d'aliments à grains non entiers dans le volume de l'apport total par repas et groupes d'âge – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Groupe d'âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	28,7 % (23,1 % et 34,3 %)	$\diamond$ 27,1 % (20,3 % et 33,8 %)	29,4 % (24,2 % et 34,6 %)	$\diamond$ 9,6 % (6,5 % et 12,7 %)
7 à 12 ans	36,6 % (26,0 % et 47,2 %)	34,6 % (29,4 % et 39,9 %)	26,6 % (23,1 % et 30,2 %)	$\diamond$ 14,7 % (9,7 % et 19,8 %)
13 à 17 ans	31,2 % (24,7 % et 37,7 %)	32,6 % (25,6 % et 39,6 %)	27,6 % (21,2 % et 34,0 %)	$\diamond$ 14,4 % (8,5 % et 20,2 %)
18 à 64 ans	30,7 % (27,1 % et 34,3 %)	27,6 % (25,2 % et 30,1 %)	23,1 % (19,4 % et 26,9 %)	14,3 % (11,8 % et 16,8 %)
65 ans et plus	31,4 % (27,8 % et 35,1 %)	24,8 % (21,5 % et 28,1 %)	17,1 % (13,7 % et 20,5 %)	12,9 % (9,0 % et 16,7 %)

N. B. :  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 27a : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 295)
Céréales à déjeuner à grains entiers	45,4 % (32,1 % et 58,7 %)
Pain à grains entiers	$\diamond$ 42,0 % (30,6 % et 53,3 %)
Céréales à déjeuner (autres)	$\diamond$ 6,3 % (4,1 % et 8,5 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	§
Muffins et muffins anglais	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 27b : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés au dîner	Proportion (IC de 95 %) (n = 527)
Pain à grains entiers	57,8 % (44,9 % et 70,7 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	$\diamond$ 20,6 % (9,6 % et 31,6 %)
Riz	§
Céréales à déjeuner à grains entiers	§
Grains céréaliers et farine	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333.  $\diamond$  = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015*.

**Tableau 27c : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés au souper selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés au souper	Proportion (IC de 95 %) (n = 413)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	◇ 38,1 % (24,6 % et 51,7 %)
Pain à grains entiers	27,6 % (18,3 % et 36,9 %)
Riz	◇ 17,6 % (8,4 % et 26,7 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	§
Pâtes alimentaires	§

N. B. : §= Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 27d : Cinq principaux aliments à grains entiers consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments à grains entiers consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 313)
Maïs soufflé et bretzels nature	§
Pain à grains entiers	§
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 16,4 % (8,5 % et 24,4 %)
Céréales à déjeuner (autres)	§
Craquelins et pain plat	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 28a : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 847)
Pain blanc	29,0 % (24,2 % et 33,8 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	17,3 % (14,2 % et 20,4 %)
Céréales à déjeuner (autres)	12,7 % (10,4 % et 14,9 %)
Céréales à déjeuner à grains entiers	◇ 11,0 % (6,8 % et 15,2 %)

Principaux aliments à grains non entiers consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 847)
Pain à grains entiers	◇ 5,1 % (2,5 % et 7,7 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition, 2015.*

**Tableau 28b : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés au dîner	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 349)
Pain blanc	29,4 % (22,0 % et 36,8 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	21,2 % (18,5 % et 23,8 %)
Riz	◇ 14,7 % (8,8 % et 20,6 %)
Pâtes alimentaires	◇ 9,1 % (4,6 % et 13,6 %)
Pain à grains entiers	◇ 5,5 % (3,8 % et 7,2 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition, 2015.*

**Tableau 28c : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés au souper selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés au souper	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 544)
Riz	23,9 % (19,0 % et 28,8 %)
Pâtes alimentaires	22,9 % (18,4 % et 27,3 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	20,0 % (15,7 % et 24,3 %)
Pain blanc	16,8 % (13,2 % et 20,5 %)
Grains céréaliers et farine	8,3 % (6,9 % et 9,6 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 28d : Cinq principaux aliments à grains non entiers consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Principaux aliments à grains non entiers consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 933)
Grignotines salées et riches en gras	◇ 21,9 % (11,9 % et 31,8 %)
Petits pains, bagels, pains pita, etc.	◇ 17,7 % (8,6 % et 26,7 %)
Pain blanc	◇ 16,4 % (11,1 % et 21,8 %)
Céréales à déjeuner (autres)	◇ 8,2 % (4,0 % et 12,4 %)
Barre de céréales	6,3 % (4,6 % et 8,0 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 19 : Proportion de l’apport en aliments autres dans le volume de l’apport total par repas et groupes d’âge – Ontario – Personnes d’un an et plus**

Groupe d’âge	Proportion – Déjeuner (IC de 95 %)	Proportion – Dîner (IC de 95 %)	Proportion – Souper (IC de 95 %)	Proportion – Collations (IC de 95 %)
1 à 6 ans	◇ 4,9 % (2,5 % et 7,2 %)	16,1 % (12,1 % et 20,1 %)	◇ 10,4 % (7,4 % et 13,4 %)	31,1 % (25,8 % et 36,5 %)
7 à 12 ans	§	◇ 21,4 % (15,3 % et 27,5 %)	20,2 % (15,3 % et 25,1 %)	44,8 % (37,7 % et 51,9 %)
13 à 17 ans	◇ 9,7 % (5,2 % et 14,3 %)	◇ 19,4 % (11,6 % et 27,2 %)	13,1 % (9,6 % et 16,6 %)	◇ 39,9 % (29,1 % et 50,6 %)
18 à 64 ans	11,6 % (9,1 % et 14,1 %)	12,6 % (10,3 % et 14,9 %)	13,5 % (9,0 % et 18,0 %)	32,6 % (27,9 % et 37,2 %)
65 ans et plus	◇ 6,2 % (3,2 % et 9,2 %)	◇ 12,4 % (7,4 % et 17,4 %)	◇ 15,0 % (10,0 % et 20,0 %)	32,1 % (24,5 % et 39,7 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source* : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.

**Tableau 30a : Cinq principaux aliments autres consommés au déjeuner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments autres consommés au déjeuner	Proportion (IC de 95 %) (n = 732)
Muffins	◇ 25,1 % (17,3 % et 32,8 %)
Croissants	§
Petits pains et pains sucrés	§
Frites	§
Bacon	§

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 30b : Cinq principaux aliments autres consommés au dîner selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments autres consommés au dîner	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 606)
Frites	◇ 17,9 % (12,2 % et 23,6 %)
Viande froide	16,9 % (13,9 % et 19,9 %)
Croustilles de pommes de terre	§
Poulet	◇ 6,4 % (3,4 % et 9,4 %)
Saucisses	4,3 % (3,0 % et 5,6 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 30c : Cinq principaux aliments autres consommés au souper selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments autres consommés au souper	Proportion (IC de 95 %) (n = 1 734)
Frites	25,4 % (18,3 % et 32,5 %)
Poulet	11,6 % (8,0 % et 15,1 %)
Crème glacée	5,6 % (3,7 % et 7,5 %)
Poissons	§
Saucisses	5,0 % (3,6 % et 6,4 %)

N. B. : § = Données supprimées en raison du coefficient de variation supérieur à 0,333. IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Tableau 30d : Cinq principaux aliments autres consommés aux collations selon la proportion du volume des aliments à l'échelle de la population – Ontario – Personnes d'un an et plus**

Principaux aliments autres consommés aux collations	Proportion (IC de 95 %) (n = 2 197)
Croustilles de pommes de terre	21,5 % (17,2 % et 25,8 %)
Grignotines salées et riches en gras	◇ 17,1 % (11,5 % et 22,7 %)
Crème glacée	7,7 % (4,9 % et 10,4 %)
Muffins	◇ 6,5 % (4,4 % et 8,5 %)
Biscuits commerciaux	6,1 % (3,7 % et 8,5 %)

N. B. : ◇ = Données à interpréter avec prudence en raison du coefficient de variation (entre 0,166 et 0,333). IC = intervalle de confiance. Données reposant sur un rappel de la consommation des dernières 24 heures. *Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition de 2015.*

**Santé publique Ontario**  
480, avenue University, bureau 300  
Toronto (Ontario)  
M5G 1V2  
647 260-7100  
[communications@oahpp.ca](mailto:communications@oahpp.ca)  
[publichealthontario.ca/fr/](http://publichealthontario.ca/fr/)