

## Boire du sucre en bouteille : un contributeur important à l'excès de poids

La **consommation de boissons sucrées** constitue un des facteurs contribuant à l'augmentation appréciable de la consommation de sucre au sein de la population. Elle est aussi une cause de la hausse importante du surplus de poids et, en particulier de l'obésité, enregistrée au cours des dernières décennies (Bellehumeur, 2017; Lemire, Marquis et Corbeil, 2012). Plusieurs études confirment en effet que la consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée peut accroître de 27 % la probabilité de devenir obèse chez les adultes et de 60 % chez les enfants (Camirand, Traoré et Baulne, 2016). Elle est aussi étroitement associée à la carie dentaire et à l'apparition de plusieurs maladies chroniques comme le diabète de type 2 et les maladies coronariennes (Plamondon et Paquette, 2017).

L'édition la plus récente de l'*Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)*, réalisée en 2014-2015, permet d'esquisser un portrait assez préoccupant dans Lanaudière. Trois adultes lanauudois sur cinq, soit 227 000 personnes, présentent un surplus de poids. Près du quart des adultes sont atteints d'obésité, soit une prévalence en hausse de 49 % depuis 2008 (de 16 à 24 %). Après une augmentation continue ces dernières années, la prévalence du diabète parmi les adultes lanauudois de 20 ans et plus atteint même 10 % en 2014-2015 (Bellehumeur, 2016; CISSSL, 2017).

La consommation de boissons sucrées est loin d'être étrangère à cette situation. Celle-ci a connu une popularité et un engouement croissants auprès des adultes et des jeunes ces deux dernières décennies. Non seulement l'offre de boissons sucrées est de plus en plus diversifiée, elle fait également l'objet de campagnes de marketing et de publicité soutenues. Les boissons sucrées sont facilement accessibles et à coût abordable (Plamondon et Paquette, 2007). Elles comprennent un large éventail de boissons contenant du sucre ajouté : boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons pour sportifs, eaux vitaminées et boissons énergisantes.

### Situation dans Lanaudière

Selon les résultats de l'EQSP 2014-2015, un adulte lanauudois sur quatre (23 %) consomme au moins une sorte de boisson sucrée une fois ou plus par jour. Cette proportion est plus élevée que celle du reste du Québec. Il en va de même pour les adultes de Lanaudière-Nord (27 %). Ces résultats permettent d'estimer à 66 400 le nombre d'adultes lanauudois consommateurs quotidiens de boissons sucrées dont près de 36 000 vivent dans le Nord de la région (tableau 1).

Qu'importe le territoire, les hommes demeurent en proportion toujours plus nombreux que les femmes à consommer quotidiennement des boissons sucrées. Les pourcentages dans Lanaudière, de même que ceux de Lanaudière-Nord, surpassent ceux des autres Québécois et Québécoises. La consommation quotidienne de boissons sucrées s'avère aussi plus fréquente parmi les femmes de Lanaudière-Nord qu'elle ne l'est pour celles de Lanaudière-Sud.

Des écarts similaires entre le Nord et le Sud avaient d'ailleurs été observés en 2010-2011 chez les filles et les garçons fréquentant une école secondaire. Trois filles sur dix et plus du tiers des garçons de Lanaudière-Nord en consommaient chaque jour, soit des pourcentages surpassant ceux des élèves de Lanaudière-Sud et du reste du Québec (INSPQ, 2017).

De tous les groupes d'âge, ce sont les jeunes de 18 à 24 ans qui semblent être les plus nombreux, en proportion, à en boire au moins une sorte une fois ou plus par jour. Viennent ensuite les adultes lanauudois de 25 à 44 ans et les aînés de 65 ans et plus. D'ailleurs, dans Lanaudière, ces adultes se démarquent des autres Québécois par des proportions supérieures.

**Tableau 1**  
Population de 18 ans et plus consommant au moins une sorte de boisson sucrée, une fois ou plus par jour selon le sexe et le groupe d'âge, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 (%)

	Lanaudière- Nord %	Lanaudière- Sud %	Lanaudière %	Le Québec %
Femmes	21,1 +	13,9	17,1 +	14,0
Hommes	33,3 +	27,0	29,8 +	23,5
Sexes réunis	27,1 +	20,5	23,4 +	18,6
18-24 ans	33,9 *	28,2 *	30,8 +	21,2
25-44 ans	30,0 +	19,8	23,6 +	17,8
45-64 ans	25,3 +	18,2	21,3	19,2
65 ans et plus	23,4 +	22,8	23,1 +	17,7

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, au seuil de 5 %.  
 ■ Différence significative entre les sexes, pour un même territoire, au seuil de 5 %.  
 ■ Différence significative par rapport à tous les autres groupes d'âge, pour un même territoire, au seuil de 5 %.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Notes : Les tests statistiques ont été effectués sur les pourcentages bruts. Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 octobre 2016.

La consommation de boissons sucrées est aussi associée à plusieurs caractéristiques socioéconomiques ou sanitaires. Elle s'avère plus répandue parmi les adultes sans diplôme d'études secondaires, parmi ceux appartenant à un ménage à faible revenu ou ceux vivant dans un milieu défavorisé matériellement et socialement. Il en va de même pour les adultes percevant négativement leur état de santé et ceux étant les moins actifs physiquement. Au Québec, le pourcentage de consommateurs est plus élevé parmi les adultes obèses qu'il ne l'est pour ceux affichant un poids normal, de l'embonpoint ou un poids insuffisant. Dans Lanaudière, la tendance paraît similaire (tableau 2).

Une relation étroite est aussi confirmée entre la consommation quotidienne de boissons sucrées et la santé buccodentaire des adultes. Les pourcentages d'adultes sont bien plus élevés parmi ceux percevant négativement leur santé buccodentaire ou ceux qui ne se brossent pas les dents tous les jours.

<sup>1</sup> Il s'agit des sucres totaux, c'est-à-dire les sucres naturellement présents dans les aliments et les sucres ajoutés lors de la transformation des aliments (Plamondon et Paquette, 2017).

Tableau 2

Population de 18 ans et plus consommant au moins une sorte de boisson sucrée, une fois ou plus par jour selon certaines caractéristiques, Lanaudière et le Québec, 2014-2015 (%)

	Lanaudière %	Le Québec %
<b>Mesure de faible revenu</b>		
Ménages à faible revenu	29,5	24,3
Autres ménages	21,7	17,0
<b>Niveau de scolarité</b>		
Pas de DES	39,0	31,0
DES	21,3	23,3
DEC	21,4	16,8
Diplôme universitaire	10,7 *	9,3 *
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>		
Très favorisé	17,8	14,3
Très défavorisé	26,1	22,3
<b>Perception de sa santé</b>		
Excellente ou très bonne	20,3	15,2
Passable ou mauvaise	35,2	27,0
<b>Brossage de dents</b>		
Au moins 2 fois/jour	19,4	16,0
Moins d'une fois/jour	32,7 *	33,8 *
<b>Perception de sa santé buccodentaire</b>		
Excellente ou très bonne	17,9	14,9
Passable ou mauvaise	38,1	28,7
<b>Statut pondéral</b>		
Poids insuffisant	27,6 **	20,3 **
Poids normal	19,8	15,7
Embonpoint	24,0	18,8
Obésité	26,8	24,5
<b>Niveau d'activité physique de loisir et de transport</b>		
Actif	19,6	14,9
Moyennement actif	20,6 *	15,7 *
Un peu actif	22,1	18,8
Sédentaire	29,6	24,5

■ Différence significative par rapport aux autres groupes, pour un même territoire, au seuil de 5 %.

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

DES : Diplôme d'études secondaires

DEC : Diplôme d'études collégiales

Note : Les tests statistiques ont été effectués sur les pourcentages bruts.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 octobre 2016.

### Quelques stratégies pour réduire la consommation de boissons sucrées

Devant tous les liens démontrés entre les boissons sucrées et la santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que la consommation quotidienne de sucre, sous forme de sucres libres<sup>2</sup>, soit inférieure à 10 % des besoins énergétiques totaux (environ 12 c. à thé de sucre pour la femme et 15 c. à thé pour l'homme). Les boissons sucrées sont la principale source de sucres ajoutés chez les 9 à 18 ans et chez les adultes (18 ans et plus). Considérant qu'une canette de boisson gazeuse contient environ 10 c. à thé de sucre, soit la presque totalité de la quantité maximale par jour recommandée pour les femmes et les deux tiers de celle des hommes, il est approprié de mettre en place des stratégies pour en réduire la consommation (Plamondon et Paquette, 2017).

Cette situation préoccupante est reconnue dans la *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS) et dans le *Programme national de santé publique* (PNSP) 2015-2025. Pour cette raison, les acteurs de santé publique se sont dotés d'un plan d'action spécifique sur les boissons sucrées et auront jusqu'en 2022 pour mettre en œuvre les actions et les moyens identifiés. La finalité du plan est de créer des environnements favorables à une réduction de la consommation de boissons sucrées et à une augmentation de la consommation d'eau (GTBS, 2017).

En effet, les stratégies envisagées visent à la fois l'individu et les environnements dans différents milieux de vie, que ce soient la famille, les municipalités, les écoles, les établissements de santé, les milieux de travail, etc. En lien avec ces stratégies, plusieurs mesures concrètes peuvent être mises en place, dont :

- Sensibiliser la population à l'importance de boire de l'eau et mettre en œuvre une politique alimentaire en portant une attention particulière aux boissons sucrées et à l'accès à l'eau dans les différents milieux de vie (comme les écoles, les établissements du réseau de la santé et des services sociaux, etc.);
- Assurer un accès gratuit et convivial à de l'eau potable dans tous les lieux publics et privés;
- Réparer et mettre en valeur les fontaines d'eau dans les municipalités, cartographier les points d'accès à l'eau potable et rendre accessibles dans les parcs des fontaines d'eau mobiles;
- Mettre en tout temps de l'eau à la disposition des enfants en services de garde.



### Références

BELLEHUMEUR, Patrick. *Obésité : Un état qui pèse lourd sur la santé. Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*. Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. (à paraître)

BELLEHUMEUR, Patrick. *Surveillance du diabète dans Lanaudière - Incidence et prévalence depuis 2000-2001*. Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, juin 2016, 20 p.

CAMIRAND, Hélène, Issouf TRAORÉ et Jimmy BAULNE. *La consommation de boissons sucrées et énergisantes dans l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : Pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Résultats de la deuxième édition*. Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 53-59.

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LANAUDIÈRE (CISSSL). *Prévalence du diabète pour la population de 20 ans et plus (SISMACQ), Lanaudière, 2000-2001 à 2014-2015*. Système Lanaudois d'Information et d'Analyse (SYLIA). Joliette, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2017. (site Web consulté au www.santelanaudiere.qc.ca)

GRUPE DE TRAVAIL SUR LES BOISSONS SUCRÉES (GTBS). *Plan de mise en œuvre des actions de santé publique sur les boissons sucrées (2017-2022)*. Travaux coordonnés par le ministère de la Santé et des Services sociaux, en collaboration avec les directions de santé publique, l'Institut national de santé publique du Québec, la Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité et Québec en forme. Québec, 2017, 49 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Proportion des élèves du secondaire consommant au moins une sorte de boisson sucrée, une fois par jour ou plus. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011*. Portail de l'Infocentre de santé publique, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance, version mars 2017.

LEMIRE, Louise, Geneviève MARQUIS (coll.) et Dominique CORBELL (coll.). *Le surplus de poids parmi la population adulte des territoires de RLS de Lanaudière. Une analyse des résultats provenant de l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008*. Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mars 2012, 32 p.

PLAMONDON, Laurie, et Marie-Claude PAQUETTE. *La consommation de sucre et la santé - Fiche thématique*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, Comité scientifique sur la prévention de l'obésité, mars 2017, 29 p.

<sup>2</sup> Sucres ajoutés et sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits 100 % pur et les concentrés de jus de fruits.