

Feuillets d'information de la santé

Consommation de fruits et de légumes, 2017

Date de diffusion : le 30 avril 2019



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

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

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

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

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

Programme des services de dépôt

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

Normes de service à la clientèle

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

Note de reconnaissance

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

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie 2019

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

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

This publication is also available in English.

Feuillets d'information de la santé

Statistique Canada – N° 82-625-X au catalogue

Consommation de fruits et de légumes, 2017

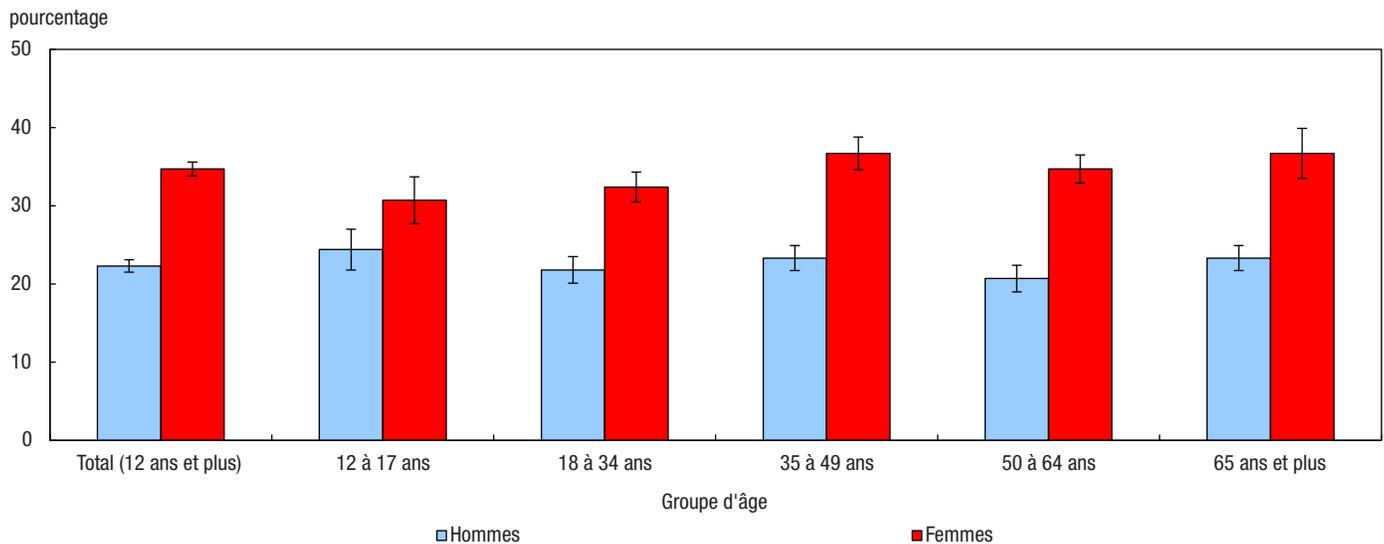
La consommation de fruits et de légumes représente une source importante de vitamines, de minéraux et de fibre, ce qui peut réduire le risque de maladies du cœur et de certains types de cancer¹.

En 2017, 28,6 % des Canadiens âgés de 12 ans et plus (soit environ 8,3 millions de personnes) ont déclaré avoir mangé des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour^{2 3 4}. Depuis 2015, la proportion de Canadiens qui ont déclaré avoir consommé des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour a diminué (31,5 % en 2015 et 30,0 % en 2016)⁵.

Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes de déclarer avoir consommé des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour (34,7 % et 22,3 %). La proportion de femmes âgées de 12 ans et plus qui ont déclaré avoir consommé des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour a diminué entre 2016 et 2017 (36,9 % et 34,7 %), alors que la proportion d'hommes est demeurée stable.

En 2017, la consommation de fruits et légumes était plus faible chez les femmes âgées de 12 à 17 ans (30,7 %) par rapport à celles âgées de 35 ans et plus (graphique 1). Par contre, la consommation de fruits et légumes chez les hommes était similaire dans la plupart des groupes d'âge.

Graphique1 Consommation de fruits et légumes, cinq fois ou plus par jour, selon le groupe d'âge et le sexe, population âgée de 12 ans et plus, Canada, 2017



Note : Indique le nombre habituel de fois (fréquence) par jour qu'une personne a déclaré manger des fruits et des légumes. Cette mesure ne tient pas compte de la quantité consommée.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2017.

Les comparaisons par province ont indiqué que le Québec présentait la plus forte proportion de résidents ayant déclaré consommer des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour (34,5 %). Moins d'un répondant sur cinq (18,3 %) à Terre-Neuve-et-Labrador ont déclaré avoir consommé des fruits et des légumes cinq fois par jour.

En 2017, les Canadiens ayant déclaré vivre dans des ménages d'alimentation non précaire étaient plus susceptibles de déclarer avoir consommé des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour (29,5 %) par rapport à ceux vivant dans des ménages d'alimentation modérément ou sévèrement précaire (21,2 %, 19,3 %)⁶.

Des recherches ont démontré qu'un nombre accru d'heures d'activités sédentaires est associé à des comportements alimentaires malsains⁷. La proportion de Canadiens ayant déclaré consommer des fruits et légumes cinq fois ou plus par jour a diminué à mesure que le temps déclaré passer devant un écran⁸ a augmenté. Les Canadiens âgés de 12 ans et plus étaient plus susceptibles de déclarer consommer des fruits et légumes cinq fois ou plus par jour lorsqu'ils déclaraient moins de quatre heures de temps passé devant un écran par jour (31,6 %) que s'ils avaient déclaré six heures ou plus (17,7 %).

Pour obtenir une analyse de la consommation de fruits et de légumes associée à d'autres comportements sains, reportez-vous au feuillet d'information sur les « [comportements sains](#) ».

Références

- Agudo, A. 2005. « [Measuring intake of fruit and vegetables](#) », Background Paper for the Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health, 2004, Kobe, Japan. WHO, Electronic Resource. (site consulté le 17 août 2018).
- Garriguet, D. 2007. « [Les habitudes alimentaires des Canadiens](#) », *Rapports sur la santé*, vol. 18 n° 2, produit n° 82-003 du catalogue de Statistique Canada. (site consulté le 4 juillet 2018).
- Kirkpatrick, S.I. et V. Tarasuk. 2008. « [Food insecurity is associated with nutrient inadequacies among Canadian adults and adolescents](#) », *Journal of Nutrition*. 138(3): 604-12. (site consulté le 17 août 2018).
- Pearson, N. et S.J.H. Biddle. 2011. « [Sedentary behaviour and dietary intake in children, adolescents and adults: A systematic review](#) », *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178 –188. (site consulté le 17 août 2018).
- Pérez, C.E. 2002. « [Consommation de fruits et de légumes](#) », *Rapports sur la santé*, vol. 13 n° 3, produit n° 82-003 du catalogue de Statistique Canada. (site consulté le 4 juillet 2018).
- Roark, R.A. et V.P. Niederhauser. 2013. « [Fruit and vegetable intake: issues with definition and measurement](#) », *Public Health Nutrition*, 16, 2–7. (site consulté le 17 août 2018).
- Slavin, J.L. et B. Lloyd. 2012. « [Health Benefits of Fruits and Vegetables](#) », *Advances in Nutrition*, 3(4), 506–516. (site consulté le 17 août 2018).

Données

D'autres données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes sont disponibles dans le tableau [13-10-0096-01](#).

Notes

1. Pérez, C.E. 2002. « [Consommation de fruits et de légumes](#) », *Rapports sur la santé*, vol. 13 n° 3, produit n° 82-003 du catalogue de Statistique Canada. (site consulté le 4 juillet 2018).
2. Dans le présent article, les estimations qui renvoient à la moyenne nationale ou au taux canadien excluent les territoires. Il en est ainsi parce qu'une partie de la population des territoires était exclue de la couverture de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) en 2017. Seule la moitié des collectivités des territoires ont été visitées en 2017, l'autre moitié l'ayant été en 2018; les analyses fondées sur les données recueillies dans les territoires sont donc disponibles uniquement pour les cycles de deux ans de l'ESCC (p. ex., 2017-2018).
3. Les données sur la consommation de fruits et de légumes sont basées sur des questions d'enquête mesurant la fréquence de consommation déclarée par les répondants plutôt que la quantité de fruits et de légumes consommée.
4. On assiste à un débat sur la manière de définir et de mesurer la consommation de fruits et légumes. Certaines recherches excluent les pommes de terre et les jus de fruits purs du calcul en raison de leur valeur nutritive potentiellement réduite par rapport aux autres fruits et légumes. Lorsque les jus de fruits purs et les pommes de terre sont exclus de l'estimation de 2017, 19,8 % des Canadiens ont déclaré consommer des fruits et légumes cinq fois ou plus par jour.
5. Dans le présent article, si deux estimations sont présentées comme étant différentes, cela signifie que la différence était statistiquement significative à un niveau de confiance de 95 % (valeur de p inférieure à 5 %).
6. Selon un ensemble de questions sur la capacité des ménages à avoir les moyens d'acheter suffisamment d'aliments nutritifs, trois types de situations ont été notées : sécurité alimentaire, insécurité alimentaire modérée ou insécurité alimentaire grave.
7. Pearson, N., et S.J.H. Biddle. 2011. « [Sedentary behaviour and dietary intake in children, adolescents and adults: A systematic review](#). » *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178 –188. (site consulté le 17 août 2018).
8. Le temps passé à regarder un écran est basé sur une question de l'ESCC qui demande aux répondants de déclarer combien d'heures de leur temps libre (une journée qui n'était pas un jour d'école ou de travail) ils ont passé à regarder la télévision ou devant un écran d'un quelconque dispositif électronique pendant qu'ils étaient assis ou allongés.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, veuillez communiquer avec le Service de renseignements statistiques de Statistique Canada au 613-951-8116 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca).