

# La consommation de sucres au Canada

## Sucres totaux

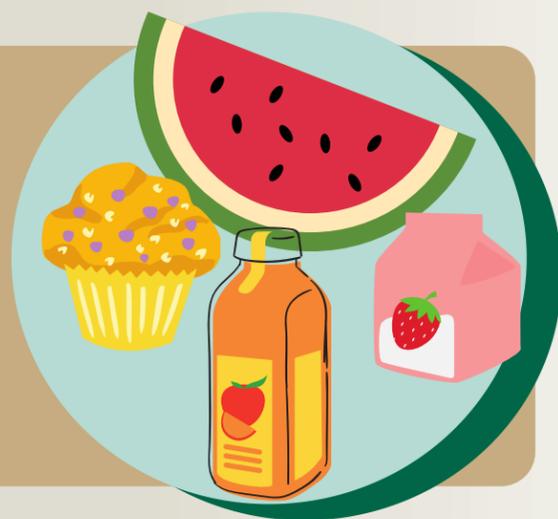
Les sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes et les sources laitières; plus, les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons

## Sucres ajoutés

Les sucres et les sirops ajoutés aux aliments et boissons lorsqu'ils sont transformés ou préparés

## Sucres libres

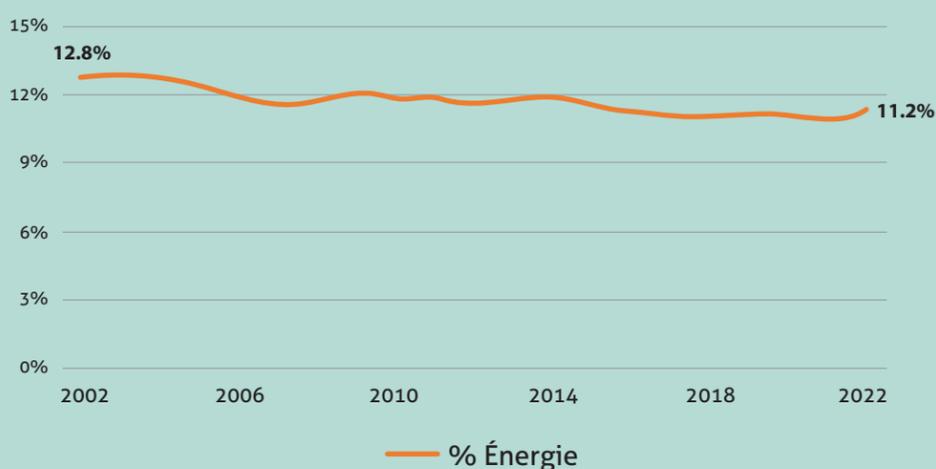
Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, les sucres libres sont équivalents aux sucres ajoutés et aux sucres dans les jus de fruits à 100 %<sup>^</sup>



## La consommation de sucres ajoutés décline avec le temps

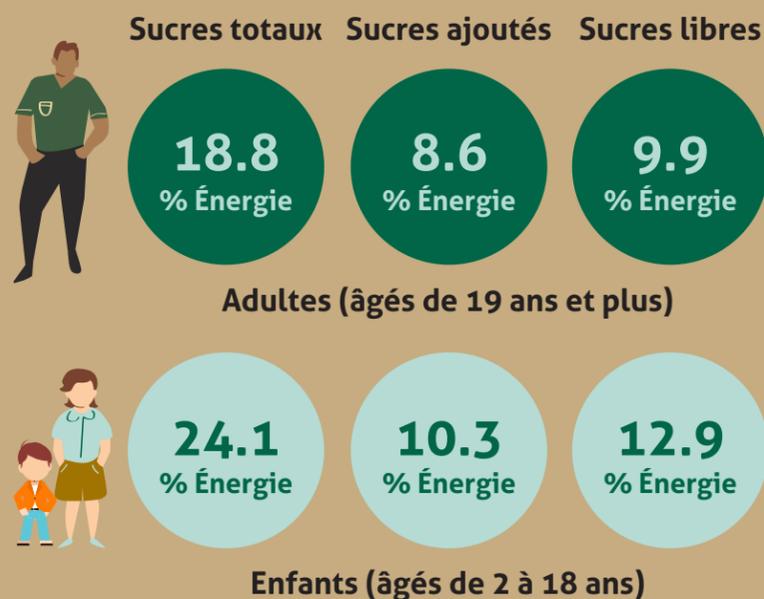
Selon les données annuelles sur la disponibilité des aliments de Statistique Canada

### Consommation de sucres ajoutés au Canada 2002-2022



## Quelle quantité de sucres les Canadiens consomment-ils?

Selon les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 :



## Les sucres et le régime alimentaire en général : le bon équilibre

L'analyse de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 montre que les Canadiens ayant un apport modéré en sucres totaux et ajoutés avaient:



Apports plus élevés\* en fibres, en calcium, en vitamine D, en vitamine A, en vitamine C et en potassium chez les adultes (âgés de 19 ans et plus)



Apports plus élevés\* en vitamine C et en potassium chez les enfants (âgés de 2 à 18 ans)

Cela était principalement dû à des apports plus élevés\* en



Santé Canada recommande un modèle d'alimentation saine « où la majeure partie des sucres provient de fruits, de légumes et de produits laitiers non sucrés comme le lait ordinaire ou le yogourt. »

## Le saviez-vous?

Les adultes canadiens consomment près de 1/3 de moins de sucres ajoutés que les adultes américains. Cela est principalement dû à des apports moins importants en boissons gazeuses.

 Pour plus d'informations, rendez-vous à [sugar.ca](https://sugar.ca)

<sup>^</sup>Se référer à la définition de l'OMS des « sucres libres » <https://sugar.ca/sugar-basics/carbohydrate-and-sugars-terminology?lang=fr>  
\*Par comparaison à des apports élevés ou faibles en sucres totaux

Références :  
1. Institut canadien du sucre. (2020). La consommation de sucres au Canada. Récupéré de <https://sugar.ca/sugars-consumption-guidelines/consumption-of-sugars-in-canada?lang=fr>  
2. Wang, Y., Chiavaroli, L., Roke, K., DiAngelo, C., Marsden, S., & Sievenpiper J. (2020). Canadian Adults with Moderate Intakes of Total Sugars Have Greater Intakes of Fibre and Key Micronutrients: Results From the Canadian Community Health Survey 2015 Public Use Microfile Data. *Nutrients*, 12(1124), 1-18. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/1124>  
3. Santé Canada. (2018) Sucres. Récupéré de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sucres.html>

Produit par les diététistes et les chercheurs en nutrition de l'Institut canadien du sucre.