

## DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE : LA CONSOMMATION

**Mythe** : Les Canadiens consomment de plus en plus de sucre

# VÉRITÉ:

En moyenne, les Canadiens consomment 11 % de leur énergie à partir de sucres ajoutés, et la consommation est en déclin

### Trois faits surprenants sur la consommation de sucres ajoutés au Canada :

1. Alors que de nombreux articles suggèrent que la consommation de sucres ajoutés chez les Canadiens augmente, les tendances en matière de disponibilité de sucres ajoutés suggèrent que la consommation au Canada est en déclin depuis les 20 dernières années [1].

La consommation de sucres ajoutés au Canada est en déclin depuis les 20 dernières années.

2. Selon une analyse des données sur l'apport alimentaire de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), en 2004, la consommation de sucres ajoutés chez les Canadiens représentait environ 11 % de l'apport en calories quotidiennes (53 g ou 13 c. à c. par jour) [1]. L'apport moyen variait de 9,9% de l'énergie chez les adultes de 19 ans et plus à 14,1% de l'énergie chez les adolescents âgés de 9 à 18 ans; cependant, cette moyenne ne prend pas en compte la différence de consommation entre les personnes.
3. La consommation des sucres ajoutés au Canada représente environ 1/3 de moins que celle aux É.-U., lorsqu'on compare les données d'enquête sur l'alimentation sur une période de temps similaire [1]. Une grande partie de cette différence peut s'expliquer par le fait que la consommation de boissons gazeuses des Canadiens représente environ la moitié de celle des Américains.

### Le saviez-vous?

- Des tendances à la baisse dans la consommation des sucres ajoutés ont également été observées dans des pays comme l'Australie [2].
- Les « sucres ajoutés » comprennent tous les sucres ajoutés aux aliments (p.ex. sucre de table, miel) et aux boissons (p.ex. sirop de maïs à haute teneur en fructose).
- Une fois disponibles, les données sur les sucres de l'ESCC 2015 permettront d'avoir une estimation des changements alimentaires depuis 2004.
- En moyenne, les sucres ajoutés représentent environ la moitié de la totalité des sucres consommés



Références :

1. Brisbois TD, Marsden SL, Anderson GH, Sievenpiper JL. Estimated intakes and sources of total and added sugars in the Canadian diet. *Nutrients*. 2014; 6 (5):1899-912.
2. Brand-Miller J.C. & Barclay A.W. Declining consumption of added sugars and sugar-sweetened beverages in Australia: a challenge for obesity prevention. *Am J Clin Nutr* 2017 doi:10.3945/ajcn.116.145318
3. Source des données : Statistique Canada, CANSIM. Corrigée des déchets à l'aide mis à jour USDA Perte - ajusté Disponibilité alimentaire (<http://www.scs.usda.gov/data-products/food-availability-by-habitant/>) - data - système / .aspx # 26705 ). Comprend le sucre raffiné, érable à sucre, le miel et les sucres dans les boissons gazeuses. Note: Variabilité en sucres et sirops reflète la substitution avec du sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les boissons gazeuses afin sucres totaux, des sirops et des boissons gazeuses est une surestimation dans quelques années. Les sucres dans les boissons gazeuses est une surestimation en tant que données de boisson gazeuse comprend des boissons gazeuses non caloriques