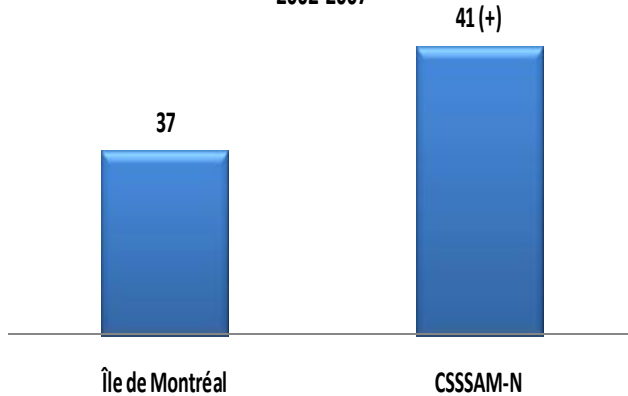




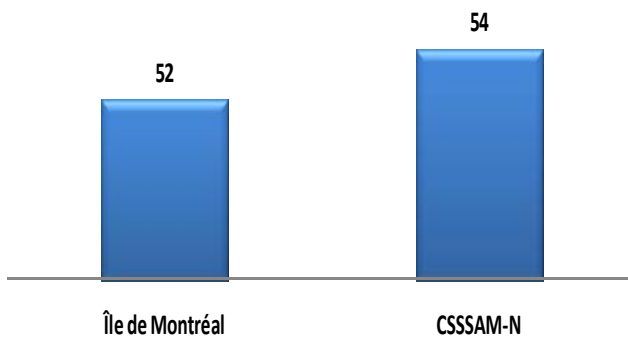
OBSERVATOIRE POPULATIONNEL

Habitudes de vie et comportements (2002-2007) Analyse thématique sur l'alimentation

Proportion (%) de la population de 15 ans et plus qui
consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour,
2002-2007



Proportion (%) de la population de 15 ans et plus qui
consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour,
2002-2007



Fiche : 167 : HVC_theme_alimentation (2002-2007)

Source : TPFC, SÉSAM, DSP, ASSSM. La santé est-elle au menu des Montréalais? 2009. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, 2010

Source de données : DSP, ASSSM. Sondage biennuel, 2002-2007

Mise à jour : Octobre 2010

Définition : Proportion (%) de la population âgée de 15 ans et plus parmi la population totale de 15 ans et plus selon la fréquence de consommation d'aliments santé, période 2002-2007.

(+)(-) : Taux significativement différent de Montréal au seuil de 5 %.

Lait et fromage :

Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande 2 à 3 portions de produits laitiers par jour. Ceux-ci sont utiles pour contrer l'ostéoporose, avoir une meilleure santé dentaire, prévenir l'hypertension et certains cancers.

Au CSSSAM-N, 41 % de la population de 15 ans et plus consomment la dose recommandée, ce qui le place au 1^{er} rang des CSSS de Montréal. La proportion est également supérieure à celle qui prévaut à Montréal en 2002-2007. Enfin, l'évolution de la proportion entre 2002 et 2007 suggère une tendance à la baisse chez les femmes.

Pain de grains entiers :

La consommation recommandée de produits céréaliers est de 6 à 7 portions par jour, dont la moitié faite de grains entiers.

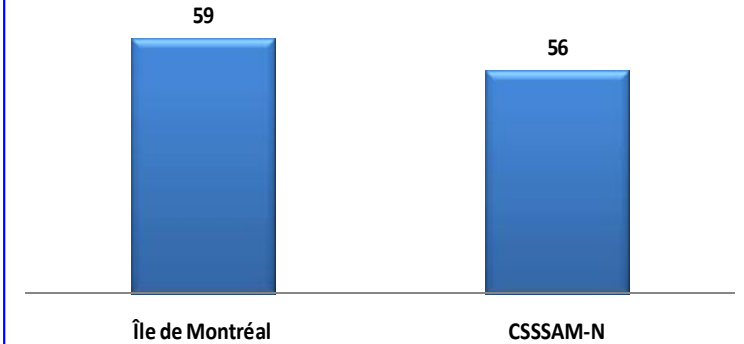
Au CSSSAM-N, 54 % de la population consomment du pain de grains entiers au moins une fois par jour. C'est mieux que dans la moyenne montréalaise. L'évolution entre 2002 et 2007 ne démontre aucune variation significative.

Fruits et légumes (non présenté) :

Le GAC recommande de 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour pour les adultes. Ils aident à préserver contre les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers notamment.

Au CSSSAM-N, 30 % de la population en consomment cinq fois et plus quotidiennement; un taux identique à Montréal. Aussi, plus la scolarité et le revenu augmentent, plus cette consommation augmente. De plus, la langue maternelle n'influence pas la consommation de fruits et légumes. Enfin, entre 2002 et 2007, la proportion n'a pas bougé, sauf peut-être une certaine amélioration chez les hommes.

Proportion (%) de la population de 15 ans et plus qui
consomme des légumineuses une fois et plus par semaine,
2002-2007



Légumineuses :

Le GAC recommande la consommation de 2 à 3 portions de viande et substituts. Il suggère également de remplacer la viande le plus souvent possible par des légumineuses ou ses produits (beurre d'arachide, tofu, lentilles, haricots). Aussi, au CSSSAM-N, 56 % de la population de 15 ans et plus déclarent consommer une portion de légumineuse et plus par semaine, ce qui est nettement insuffisant. La proportion montréalaise n'est que sensiblement supérieure. Par ailleurs, les femmes sont proportionnellement moins nombreuses que les hommes à en consommer (données non présentées). Aussi, la consommation de légumineuses croît avec la scolarité et le revenu. Finalement, l'évolution entre 2002 et 2007 ne révèle aucun changement dans les proportions.

Faits saillants :

L'alimentation est un déterminant de la santé. Consommer les aliments santé à la fréquence recommandée par le GAC prévient de nombreux problèmes de santé chroniques notamment. Même si les proportions tendent généralement à être plus élevées qu'à Montréal (sauf les légumineuses), les personnes de 15 ans et plus ne sont pas suffisamment nombreuses à consommer des aliments jugés « sains » pour la santé. On constate que les femmes pourraient être plus nombreuses à consommer des produits laitiers, que la population du territoire du CSSSAM-N devrait davantage consommer des légumineuses, de même au regard des produits de grains entiers, des fruits et des légumes.