

HABITUDES DE VIE ALIMENTAIRES : où en sont les Estriennes et les Estriens?

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger des fruits et des légumes en abondance. Il suggère aussi de faire de l'eau la boisson de choix en la privilégiant aux boissons sucrées.

Voici les données de consommation de fruits et de légumes ainsi que de boissons sucrées d'adultes estriens. Elles proviennent de l'Enquête de santé populationnelle estrienne (ESPE) 2022 et de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021.

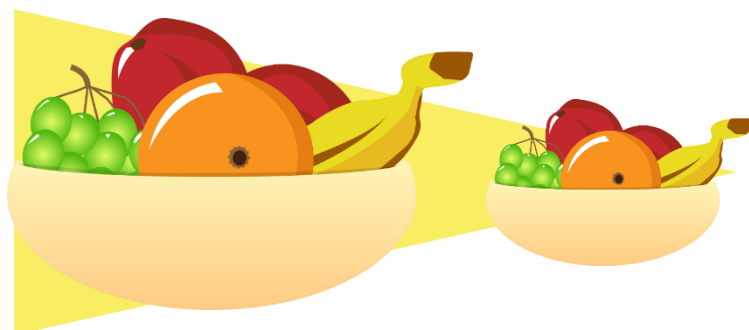
ESPE 2022

L'ESPE est une enquête régionale qui a notamment pour objectif de déterminer la prévalence de différents déterminants de la santé en Estrie et d'examiner l'ampleur des inégalités selon des facteurs sociodémographiques. Au total, 9 753 répondants de 18 ans ou plus ont participé à cette enquête à portée régionale et locale. Ainsi, la comparaison entre les réseaux locaux de services (RLS) est possible.

Fruits & Légumes

27,3 % (↓)

En 2022, 27,3 % des Estriennes et des Estriens ont consommé au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, en moyenne. Il s'agit d'une **baisse significative** comparativement à 2018 (35,2 %).



La proportion est statistiquement **moins élevée** chez les personnes :

- Vivant dans le Haut-Saint-François (21,3 %) et dans le Granit (20,9 %);
- De 18-29 ans (20,4 %);
- S'identifiant au genre masculin (20,1 %);
- Vivant seules (21 %);
- Ayant un diplôme d'études secondaires ou moins (17,3 %);
- Dont le revenu annuel du ménage, avant impôt, est de moins de 40 000 \$ (19,7 %);
- Percevant leur état de santé comme étant mauvais (21,1 %);
- Souffrant de certaines maladies chroniques : hypertension (24 %), MPOC (18,2 %), diabète (23,2 %) et maladie cardiaque (20 %);
- Étant atteintes d'un trouble de l'humeur (22,8 %) ou d'un trouble d'anxiété (23,1 %).

EQSP 2020-2021

L'EQSP est une enquête provinciale fournissant aussi des données régionales et locales. Elle vise à recueillir des renseignements sur les habitudes de vie, l'état de santé physique et mentale et certains déterminants de la santé de la population. Au total, ce sont 3 524 Estriennes et Estriens de 18 ans ou plus qui ont participé à cette édition de l'enquête. Ainsi, il est possible de comparer les résultats régionaux à ceux du reste du Québec.

Boissons sucrées

54,2 % (+)

En 2020-2021, **54,2 %** des Estriennes et des Estriens ont consommé au moins une sorte de boisson sucrée tous les jours. Il s'agit d'une proportion significativement **plus élevée** que celle du reste du Québec (51,7 %).

Les RLS de Coaticook (59,5 %), de Val Saint-François (61,6 %), du Haut-Saint-François (59,0 %) et du Granit (59,0 %) ont aussi une proportion significativement plus élevée que celle du reste du Québec.



La proportion est statistiquement **plus élevée** chez les personnes :

- S'identifiant au genre masculin (58,5 %);
- Qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires (61 %);
- Faisant partie des ménages à faible revenu (58,7 %);
- Défavorisées sur le plan matériel (62,6 %);
- Percevant leur état de santé buccodentaire comme passable ou mauvaise (64,4 %).

Nos recommandations

Réduire notre consommation de boissons sucrées et augmenter notre consommation de fruits et légumes a des bienfaits sur notre santé. Ceci peut être fait de façon graduelle en nous donnant des objectifs réalistes.

Voici quelques trucs pour y parvenir :

- Selon la consommation de départ, nous pouvons, par exemple, remplacer une boisson sucrée par semaine par un verre d'eau aromatisé avec un ou quelques morceaux de fraises agrémentés de basilic. Évitions d'aromatiser l'eau avec des agrumes (citron, lime, pamplemousse, etc.), car leur pouvoir acidifiant peut entraîner de l'érosion dentaire.
- Il est possible de diluer le jus de fruits avec de l'eau. Réduisons la quantité de boisson sucrée un peu plus chaque jour pour une transition graduelle.
- Pour aider à augmenter notre consommation de fruits et légumes graduellement, nous pouvons nous garder un temps dans la semaine pour les laver et les couper d'avance. Ceci permettra de les intégrer plus facile dans les repas de semaine ou dans les collations.

Un pas à la fois permet souvent d'amener un changement plus durable à notre alimentation!

