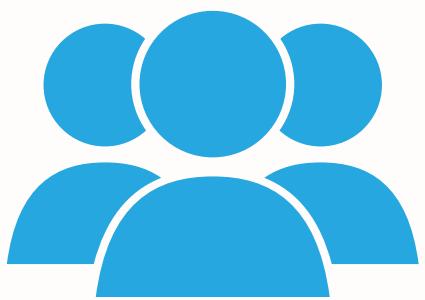




## Aperçu des résultats 2019-2025



6334 Québécois et Québécoises, adultes

Échantillon représentatif pour le sexe, l'âge et la région de résidence dans la province de Québec

Une personne au Québec consomme en moyenne par jour :



**3200 mg**  
de sodium



**4,5 portions**  
de fruits et légumes

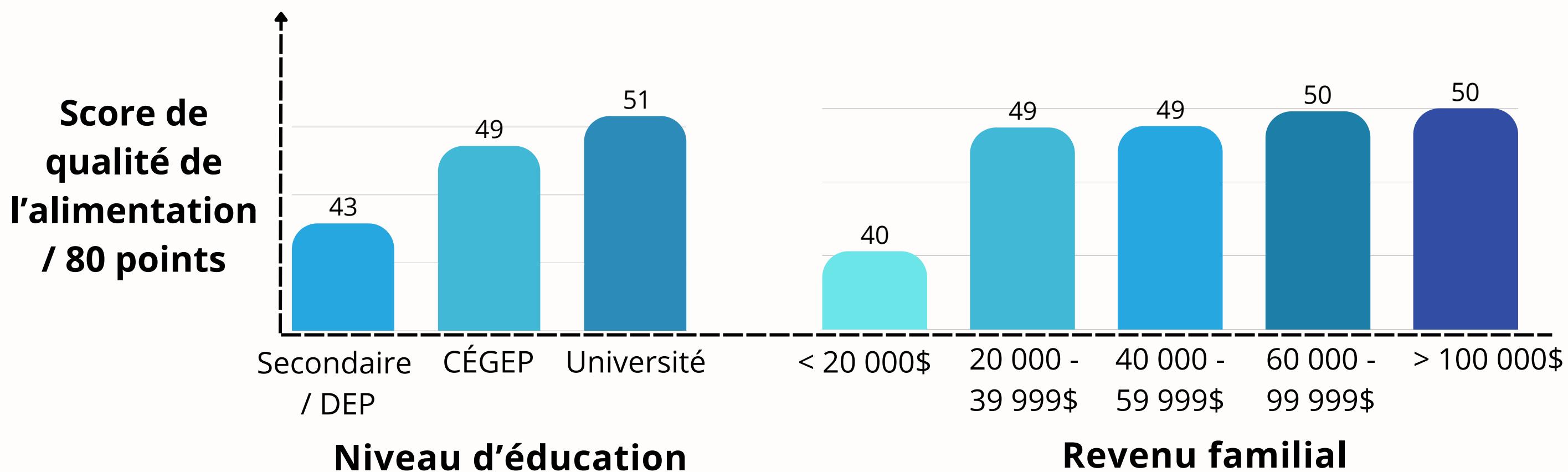


**125 ml**  
de boisson sucrée



La **qualité de l'alimentation** est meilleure chez les adultes avec un **revenu familial élevé** et un **niveau d'éducation élevé**.

Mesurée avec le **score HEFI-2019 (/80 points)**, qui indique si l'alimentation correspond aux recommandations du guide alimentaire canadien. **Un score élevé indique une bonne qualité de l'alimentation.**



Le guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation de boissons sucrées



Seulement **3 adultes sur 10** consomment 1 boisson sucrée ou moins par semaine.



**L'insécurité alimentaire**, soit un accès limité et incertain à de la nourriture en raison de contraintes financières, **est liée à une plus faible consommation de fruits et légumes**.

**Seulement 1 adulte sur 10** en situation d'insécurité alimentaire consomme **5 fruits et légumes par jour**



En comparaison :  
**4 adultes sur 10** en situation de sécurité alimentaire consomme **5 fruits et légumes par jour**

**L'insécurité alimentaire est associée à un plus faible score de qualité de l'alimentation**

**40/80 pts**

Adultes dans un ménage en **insécurité alimentaire**



**50/80 pts**

Adultes dans un ménage en **sécurité alimentaire**

**Écart de 10 points dans le score de qualité de l'alimentation.**

Pour la prévention des maladies cardiovasculaires, une **consommation de 2300 mg ou moins de sodium par jour est recommandée**.



**8 adultes sur 10** au Québec consomment plus de 2300 mg de sodium par jour



Aucune différence n'a été observée pour la consommation de sodium selon le revenu familial, le niveau d'éducation, et le statut d'insécurité alimentaire.

**La majorité des adultes au Québec consomment trop de sel**

La *Politique gouvernementale de prévention en santé* avait pour cible que **la moitié des adultes au Québec consomment 5 fruits et légumes par jour**.



**Dans NutriQuébec, 36% des adultes consomment 5 fruits et légumes par jour.**