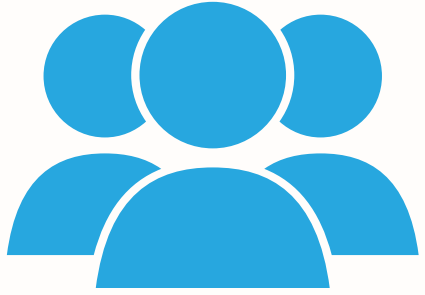




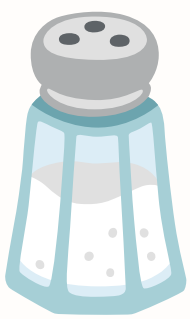
Aperçu des résultats 2019-2025



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 :



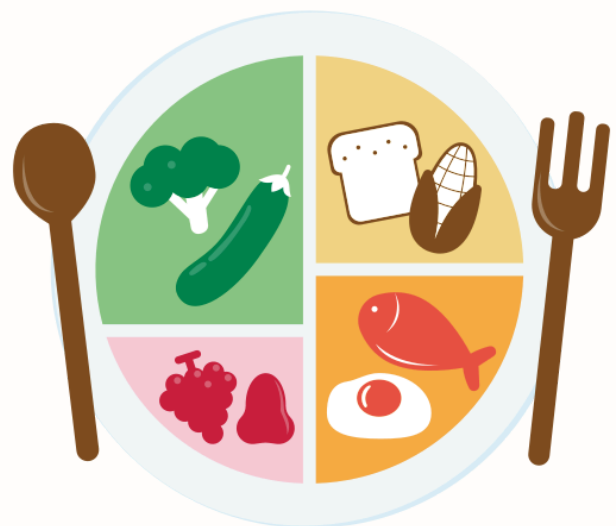
3200 mg
de sodium



4,5 portions
de fruits et légumes



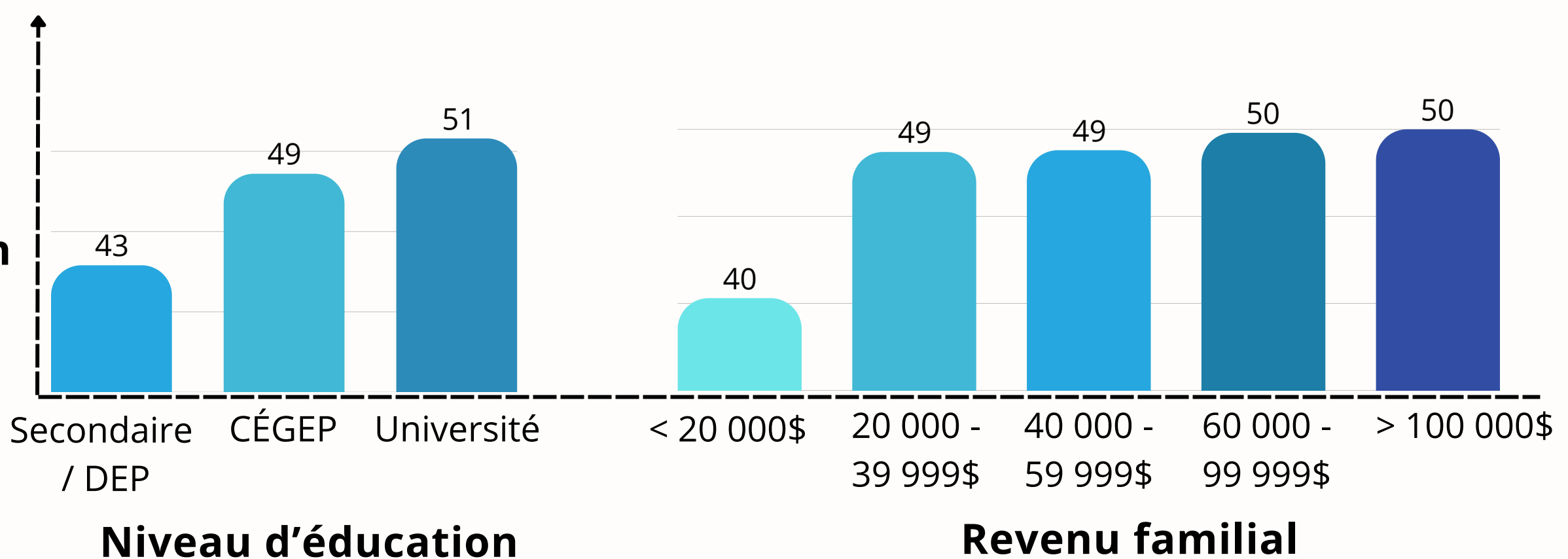
125 ml
de boisson sucrée



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.**

Score de
qualité de
l'alimentation
/ 80 points



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**

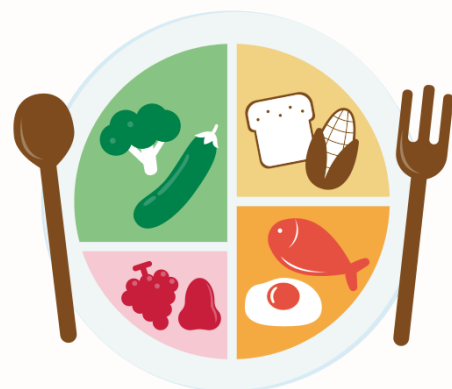


En comparaison :
4 adultes sur 10 en situation de **sécurité alimentaire** consomme **5 fruits et légumes par jour**

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

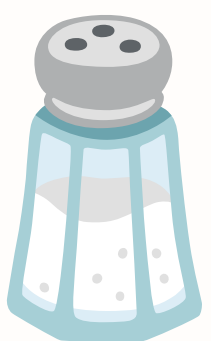


50/80 pts

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.**