



PORTRAIT DE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS CHEZ LES ADULTES AU QUÉBEC : RÉSULTATS DU PROJET NUTRIQUÉBEC

Marianne Rochette, Catherine Laramée, Annie Lapointe, Amélie Charest, Iris Gigueux, Simone Lemieux, Sophie Desroches, Ariane Bélanger-Gravel, Benoît Lamarche

Objectif : Une consommation élevée d'aliments ultra-transformés (ultra-processed foods; UPF) est associée à un risque accru de mortalité, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. Plusieurs acteurs en santé publique suggèrent que les UPF devraient devenir une cible plus importante des stratégies populationnelles visant à améliorer la santé. Cette étude a pour objectif de documenter pour la première fois la consommation d'UPF à l'échelle du Québec. Méthodes : Les données provenant de rappels alimentaires de 24h de 6334 adultes recrutés dans le projet NutriQuébec (2019-2025) ont été utilisées. Les aliments consommés ont été classés selon le système NOVA, permettant de déterminer l'apport énergétique (%kcal) en UPF (aliments NOVA 4). La qualité alimentaire globale des participants a été mesurée à l'aide du score HEFI-2019 (/80 points), mesurant l'adhésion aux recommandations du guide alimentaire canadien de 2019. Les données ont été calibrées pour le sexe, l'âge et la région de résidence.

Résultats: Ces données récentes suggèrent que 46.6% de l'apport énergétique total provient des UPF chez les adultes au Québec. Le %kcal provenant des UPF diffère selon le sexe (45.2%kcal féminin vs 48.0%kcal masculin ; $p<0.0001$) et est associé négativement à l'âge ($r=-0.07$, $p<0.0001$), au niveau d'éducation ($r=-0.11$, $p<0.0001$) et au revenu familial ($r=-0.09$, $p<0.0001$). Le score HEFI-2019 est associé de façon négative au %kcal provenant des UPF ($r=-0.41$, $p<0.0001$). Les participants ont ensuite été classés en fonction de l'apport énergétique en UPF (Q1UPF 25.7%kcal ; Q4UPF 69.6%kcal). La proportion de l'apport énergétique sous forme de sucres libres (Q4UPF 12.7%kcal vs Q1UPF 7.1%kcal, $p<0.0001$) et les apports en sodium (Q4UPF 1590 mg/1000 kcal vs Q1UPF 1310 mg/1000 kcal, $p<0.0001$) augmentent en fonction de la consommation d'UPF. L'association entre les apports en UPF et la consommation de gras saturés est moins marquée (Q4UPF 12.7%kcal vs Q1UPF 12.3%kcal, $p=0.04$).

Conclusion: Ce premier portrait détaillé de la consommation d'UPF au Québec souligne l'ampleur de cet enjeu et s'avère primordial à l'élaboration de politiques de santé publique portant sur les UPF.