

**La société québécoise  
a un urgent besoin  
de politiques de  
prévention musclées  
en alimentation.**

**Que devrait-on prioriser?**



**NUTRISS**

CENTRE NUTRITION, SANTÉ ET SOCIÉTÉ

**Position du Centre Nutrition, santé et société**



**Le Centre NUTRISS** de l'Université Laval est le plus grand centre de recherche en nutrition et en santé au Canada et regroupe plus de 400 membres chercheurs, professionnels, étudiants et citoyens qui s'intéressent aux dimensions clés de la saine alimentation. Le Centre NUTRISS fait partie du grand écosystème de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels. Par son expertise unique au Québec, le Centre NUTRISS souhaite participer aux réflexions qui conduiront à la mise en place d'une Stratégie nationale de prévention en santé d'envergure ayant des retombées tangibles sur la santé de la population québécoise, en particulier auprès de celles et ceux qui vivent dans des conditions de vie moins favorables.

L'ensemble des membres du Centre NUTRISS ont eu l'occasion de prendre connaissance de ce document et de le commenter.

---

**Benoît Lamarche**, PhD FAHA FCNS<sup>1</sup>  
**Véronique Provencher**, DtP PhD<sup>2</sup>

**Lana Vanderlee**, PhD<sup>3</sup>  
**Marie-Ève Gaboury-Bonhomme**, PhD<sup>4</sup>

**Ariane Bélanger Gravel**, PhD<sup>5</sup>  
**Annie Lapointe**, PhD<sup>6</sup>

1. Directeur scientifique, Centre NUTRISS; Professeur, École de nutrition, Université Laval
2. Responsable de l'axe Nutrition et société, Centre NUTRISS; Professeure, École de nutrition, Université Laval
3. Membre, Centre NUTRISS; Directrice, INFORMAS Canada; Professeure, École de nutrition, Université Laval
4. Membre, Centre NUTRISS; Professeure, Département d'économie agroalimentaire et des sciences de la consommation, Université Laval
5. Responsable de l'axe Alimentation et comportements, Centre NUTRISS; Professeure, Département d'information et de communication, Université Laval
6. Coordinatrice scientifique, Centre NUTRISS, Université Laval

# Résumé exécutif

Le Québec fait face à un défi sans précédent : prendre soin d'une population vieillissante de plus en plus affligée par des problèmes de santé chroniques, attribuables en grande partie à des environnements non compatibles avec la santé. Augmenter la capacité d'un système de santé au bord du gouffre, centré sur le traitement des maladies, n'est plus envisageable. Investir massivement en prévention s'avère l'option qui, à moyen et long terme, redonnera au système de santé sa capacité première de soigner les gens malades.



## Considérant que:

- une alimentation de faible qualité est l'une des principales causes des maladies chroniques au Québec ;
- la qualité globale de l'alimentation des Québécoises et Québécois reste sous-optimale ;
- la faible qualité nutritionnelle d'une proportion importante d'aliments vendus au Québec, de façon générale, s'avère l'une des barrières à la saine alimentation ;
- la population, en particulier les jeunes, est bombardée de publicités d'aliments qui devraient être consommés avec modération ;
- les environnements alimentaires dans les institutions ne sont pas toujours des modèles en matière de saine alimentation ;
- pour chaque dollar investi aujourd'hui dans un programme de prévention ciblant l'alimentation, la société pourra économiser entre 5 \$ et 12 \$, notamment en réduisant les coûts des soins de santé.

## Résumé exécutif

### Le Centre NUTRISS de l'Université Laval propose des actions tangibles visant la saine alimentation comme vecteur transformatif dans une Stratégie nationale de prévention en santé:

- ➔ Agir de façon cohérente et coordonnée sur l'ensemble des déterminants de la saine alimentation et de la sécurité alimentaire, incluant des investissements dans des stratégies visant à rendre les aliments sains, comme les légumes et fruits, plus abordables pour les personnes à faible revenu.
- ➔ Éliminer les silos entre les politiques bioalimentaire et de santé publique.
- ➔ Renforcer les politiques empêchant la publicité d'aliments et boissons à faible valeur nutritive aux enfants, incluant à des heures d'écoute à la télévision et dans d'autres médias de diffusion; sur tous les médias numériques; dans et autour des écoles; à l'intérieur et autour d'autres lieux appartenant ou gérés par le secteur public, y compris les infrastructures de transport public.
- ➔ Dans une perspective de reformulation des aliments, définir des cibles à atteindre pour les nutriments préoccupants pour la santé publique, comme le sucre, les gras saturés et le sodium, en plus d'évaluer les retombées de ces changements sur la qualité globale de l'offre alimentaire et sur l'alimentation de la population.
- ➔ Mettre en place une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus seraient investis pour lutter contre les iniquités en matière de saine alimentation et de santé.
- ➔ Tout comme dans l'actuelle politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS), fixer des objectifs mesurables pour identifier et combler les iniquités en santé associées à l'alimentation, en portant une attention particulière aux populations en situation de défavorisation et aux populations autochtones.
- ➔ Intégrer des processus d'évaluation systématiques et rigoureux des programmes et politiques relatifs à l'alimentation saine et durable et qui contribuent à l'accès économique et géographique ainsi qu'à la disponibilité des aliments favorables à la santé.
- ➔ Documenter les bénéfices économiques attribuables aux interventions qui seront déployées en matière de saine alimentation et de sécurité alimentaire.

Il est grand temps que le Québec se dote d'une Stratégie nationale de prévention en santé qui saura transformer la société en misant sur des actions concrètes et durables en matière de saine alimentation. En déployant une Stratégie nationale de prévention en santé ambitieuse, le Québec a une occasion unique de se démarquer en démontrant son leadership en matière de saine alimentation.

# Introduction

Les constats suivants sont implacables :

D'une part, tout près de 50 % des impôts des contribuables québécois est consacré au réseau de la santé<sup>1</sup>. Continuer d'investir dans ce gouffre financier ne permet même plus au réseau de répondre aux besoins thérapeutiques croissants d'une population vieillissante affligée de maladies chroniques.

D'autre part, une alimentation de faible qualité est l'une des principales causes des maladies chroniques au Québec et ailleurs sur la planète. Par exemple, plus de la moitié des décès dus aux maladies cardiovasculaires est attribuable à une consommation trop faible de grains entiers, de légumes et fruits et une consommation trop élevée en produits riches en sodium<sup>2</sup>.

Dans ce contexte, une stratégie de prévention en santé musclée qui cible de façon prioritaire la saine alimentation est l'une des seules options qui permettra de résoudre l'impasse sociale et économique d'un système de santé qui n'est plus en mesure de livrer tous les services attendus.

Plusieurs études ont fait une démonstration rigoureuse que les programmes de prévention sont rentables, c'est-à-dire que leurs avantages économiques dépassent leurs coûts. Par exemple, pour chaque dollar investi dans un programme de prévention ciblant l'alimentation, des économies pour la société pouvant atteindre de 5 \$ à 12 \$ sont observées<sup>3,4</sup>. Ce retour

substantiel pouvant se traduire en milliards de dollars en termes d'économies de soins de santé s'ajoute au fait que le domaine « alimentation-santé » représente un vecteur de croissance et des occasions d'affaires pour les entreprises québécoises<sup>5</sup>.

Le Gouvernement du Québec s'apprête à mettre en place une nouvelle Stratégie nationale de prévention en santé. Voilà une occasion unique pour le Québec de démontrer son leadership en prévention en santé, en particulier en matière de saine alimentation.

Le Centre NUTRISS propose dans ce document des actions tangibles visant la saine alimentation comme vecteur transformatif de prévention en santé, au bénéfice d'un écosystème qui saura répondre aux besoins des générations actuelles et futures au Québec.



1. Budget du Québec 2025-2026.  
2. Afshin et al. The Lancet 2019;393:1958-1972.  
3. Lee et al. PLoS Med 2019;16(3): e1002761.  
4. Bibbins-Domingo et al. N Engl J Med 2010;362:590-9.  
5. Politique bioalimentaire 2018-2025.

# Alimentation et santé: constats et défis québécois

## Le défi des habitudes alimentaires au Québec

Des données récentes du projet NutriQuébec suggèrent que plus de 60 % de la population adulte au Québec ne consomme pas suffisamment de légumes et de fruits chaque jour. Cette proportion monte à plus de 90 % chez les populations dites vulnérables comme celles à faible revenu. NutriQuébec démontre également que plus de 80 % de la population adulte au Québec consomme trop de sodium.

Par ailleurs, les produits ultra-transformés représentent près de 50 % des calories consommées par les adultes au Québec<sup>6</sup>. En plus d'être souvent riches en sodium, sucre et gras, les produits ultra-transformés contiennent des additifs alimentaires qui ont été associés à un risque accru de développer le diabète ou un cancer<sup>7,8</sup>.

Ces constats sont d'autant plus inquiétants qu'ils s'ajoutent à une prévalence élevée de surpoids (plus du tiers de la population) et d'obésité (plus du quart de la population) chez les adultes au Québec.



# 64%

des adultes au Québec  
consomment **moins**  
de 5 légumes et fruits  
par jour, 2019-2025

# 82%

des adultes au Québec  
consomment **plus de**  
2300 mg de sodium  
par jour, 2019-2025

6. Hamel et al. APNM 2025;50:1-13.

7. Salame et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2024; 12: 339-49.

8. Sellem et al PLoS Med 21(2): e1004338.

## Environnements alimentaires

L'environnement alimentaire est un facteur d'influence majeur de la qualité de l'alimentation des individus dans une société. L'environnement alimentaire inclut des dimensions politiques (p.ex. alimentation institutionnelle), physiques (p.ex. un désert alimentaire), économiques (p.ex. le coût des aliments) et socioculturelles (p.ex. des pratiques religieuses) qui influencent significativement la disponibilité et l'accès à tout type d'aliments.

Dans son analyse de 15 catégories d'aliments incluant plus de 5000 produits disponibles et fréquemment consommés au Québec, l'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire démontre que 2/3 des aliments transformés ont des teneurs élevées en gras saturés, en sucre ou en sodium<sup>9</sup>. Dans un tel contexte, choisir des aliments nutritifs représente un défi important pour plusieurs personnes.

Des données issues de NutriQuébec démontrent que mieux s'alimenter coûte plus cher<sup>10</sup>. Par exemple, suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien pourrait avoir l'effet d'augmenter la facture annuelle d'épicerie d'environ 2000 \$ pour une famille de 4 personnes. L'accès économique à la saine alimentation est donc un enjeu de taille, en particulier pour les familles à faible revenu et dans un contexte inflationniste.

Malgré la Loi québécoise sur la protection des consommateurs visant à réduire l'exposition des enfants au marketing ciblé, les enfants et les adolescents du Québec continuent d'être fortement exposés au marketing des aliments malsains<sup>11</sup>. Une étude canadienne récente démontre que les

66%

**des aliments transformés à teneurs élevées en sel, sucre ou gras saturés**

enfants pourraient voir plus de 4000 publicités d'aliments et de boissons dont 90 % de faible qualité nutritionnelle sur leurs appareils connectés chaque année. Ce chiffre grimpe à plus de 8000 publicités d'aliments et de boissons par année chez la population adolescente<sup>12</sup>.

Les environnements alimentaires dans les institutions ne sont également pas toujours des modèles en matière de saine alimentation: dans l'échantillon d'INFORMAS Canada, 82 % des écoles et 99 % des hôpitaux indiquent vendre des boissons sucrées<sup>13</sup>.

Finalement, les individus vivant dans des quartiers défavorisés sont souvent exposés à des environnements alimentaires moins favorables à la santé comparativement aux personnes vivant dans des quartiers plus favorisés. Ces environnements sont généralement caractérisés par une plus grande présence de publicités et de points de vente d'aliments peu nutritifs, ainsi qu'une offre réduite d'aliments sains dans les restaurants et les épiceries<sup>14</sup>.

Ce ne sont là que quelques exemples qui démontrent l'urgence de mettre en place des actions audacieuses et courageuses pour créer et soutenir des environnements alimentaires qui favoriseront la saine alimentation pour le bénéfice des générations actuelles et futures.

4 067

**enfants ont visionné des publicités sur un appareil mobile**

8 301

**adolescents ont visionné des publicités sur un appareil mobile**

9. Corriveau et al. Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire. 2024.

10. Rochefort et al. Nutrients 2022;14 :3818.

11. Potvin Kent M et al. J Nutr. 2023 Jan;153(1):268-278.

12. Potvin Kent et al. BMC Public Health 2024;24 :1740.

13. Vanderlee L et al. Un regard approfondi sur les environnements alimentaires au Canada: Résultats d'INFORMAS Canada. 2025.

14. Morin P et al Public Health Nutr. 2015;18(9):1635-46.

# Recommandations

Le Centre NUTRISS propose que la future Stratégie nationale de prévention en santé annoncée par le gouvernement actuel priorise les actions suivantes en matière d'alimentation et de santé au Québec. Les actions proposées sont soutenues par des données expérimentales ayant démontré leur efficacité dans plusieurs juridictions :

# 1

## Agir de façon concertée

- ➔ Agir de façon cohérente et coordonnée sur l'ensemble des déterminants de la saine alimentation et de la sécurité alimentaire, incluant des investissements dans des stratégies visant à rendre les aliments sains comme les légumes et fruits plus accessibles, en particulier pour les personnes à faible revenu.

Les approches recommandées comprennent la mise en œuvre d'un revenu de base garanti ainsi que le développement et le financement d'initiatives efficaces en matière de logement abordable, dont les effets bénéfiques sur la sécurité alimentaire et la qualité de l'alimentation sont bien documentés. Ces approches comprennent également des stratégies ciblant une production accrue et plus écoresponsable d'aliments sains au Québec, comme les légumes et fruits frais, et assurer leur accès aux populations plus vulnérables<sup>15</sup>.

- ➔ Éliminer les silos entre les politiques bioalimentaire et de santé publique.

Ceci nécessite la collaboration étroite de plusieurs ministères pour leur rôle déterminant dans l'accès à l'alimentation saine, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation ainsi que le ministère des Transports et de la Mobilité durable.



15. Gaboury-Bonhomme MÈ. *La Revue Canadienne des études sur l'alimentation* 2023;10(2):26-56.

## Recommandations

# 2

### Agir sur les environnements et la qualité de l'offre alimentaire

- ➔ Renforcer les politiques empêchant la publicité d'aliments et boissons à faible valeur nutritive aux enfants, incluant à des heures d'écoute à la télévision et dans d'autres médias de diffusion; sur tous les médias numériques; dans et autour des écoles; à l'intérieur et autour d'autres lieux appartenant ou gérés par le secteur public, y compris les infrastructures de transport public.

De telles politiques ont démontré leur efficacité à améliorer la qualité de l'alimentation des jeunes dans plusieurs études<sup>16</sup>.

- ➔ Dans une perspective de reformulation des aliments, définir des cibles à atteindre pour les nutriments préoccupants pour la santé publique, comme le sucre, les gras saturés et le sodium, en plus d'évaluer les retombées de ces changements sur la qualité globale de l'offre alimentaire et sur l'alimentation de la population.

Ceci implique le suivi de la composition nutritionnelle de l'offre alimentaire par une approche rigoureuse et coordonnée impliquant l'ensemble des ministères concernés mais également le suivi des habitudes alimentaires de la population à moyen et long terme. Cette action est prometteuse puisqu'elle ne nécessite aucun changement de comportement de la part des individus en rendant le choix sain plus facile à faire. L'élimination des gras trans par législation au Canada en est le meilleur exemple<sup>17</sup>.

- ➔ Mettre en place une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus seraient investis pour lutter contre les iniquités en matière de saine alimentation et de santé.

Plusieurs études ont démontré l'efficacité de telles politiques pour atténuer les impacts de la surconsommation de sucre sur la santé<sup>18</sup>, sans pour autant occasionner d'effets négatifs comme la perte d'emploi.



16. Boyland E et al. JAMA Pediatrics. 2022;176(7):e221037-e221037

17. Amico A et al. Milbank Q. 2021 Sep;99(3):746-770

18. Andreyeva T et al. JAMA Network Open. 2022 Jun 1;5(6):e2215276

## Recommandations

# 3

### Évaluer les effets des actions déployées

- ➔ Tout comme dans l'actuelle PGPS<sup>19</sup>, fixer des objectifs mesurables pour identifier et combler les iniquités en santé associées à l'alimentation, en portant une attention particulière aux populations en situation de défavorisation et aux populations autochtones.

Ces objectifs devraient inclure la publication de rapports annuels sur les progrès accomplis et l'évaluation de l'évolution générale de l'efficacité de la politique à long terme, comme le recommandent les appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation.

- ➔ Intégrer des processus d'évaluation systématiques et rigoureux des programmes et politiques relatifs à l'alimentation saine et durable et qui contribuent à l'accès économique et géographique ainsi qu'à la disponibilité des aliments favorables à la santé.

Les résultats de ces évaluations, intégrées aux programmes et politiques dès leur conception, doivent être accessibles et adaptés au grand public.

- ➔ Documenter les bénéfices économiques attribuables aux interventions qui seront déployées en matière de saine alimentation et de sécurité alimentaire.

Cette démonstration est essentielle puisqu'elle informera les futures orientations en matière de politiques visant la saine alimentation au Québec.



19. Politique gouvernementale de prévention en santé 2022-2025.

# Conclusions

Le droit à la saine alimentation devrait être une priorité absolue d'une société égalitaire comme le Québec. Il est temps que le Québec se dote d'une Stratégie nationale de prévention en santé ambitieuse qui saura transformer la société en misant sur des actions concrètes et durables en matière de saine alimentation.

Considérant les bénéfices indéniables des investissements en prévention, il apparaît clair que de telles actions vont contribuer à résoudre l'impasse budgétaire attribuable à l'incapacité du système de santé à répondre aux besoins thérapeutiques croissants de la population, tout en ciblant les iniquités sociales de santé.

En ciblant la saine alimentation comme vecteur fondamental de la prévention en santé, les décideurs d'aujourd'hui marqueront l'histoire pour le bénéfice des générations futures.



**NUTRISS**

CENTRE NUTRITION, SANTÉ ET SOCIÉTÉ

Pavillon des Services  
2440, boulevard Hochelaga  
Université Laval  
Québec (Québec) Canada G1V 0A6

[nutriss.ulaval.ca](http://nutriss.ulaval.ca)

