



**Enquête sociale et de santé
auprès des enfants et des
adolescents québécois 1999**

Les apports en macronutriments
et en micronutriments:
à la fois rassurants et inquiétants

Michèle Houde Nadeau
Estelle Mongeau

Université 
de Montréal



Les apports en nutriments

- Apports médians provenant des aliments
- Énergie et macronutriments
 - protéines,
 - lipides (acides gras et cholestérol)
 - glucides, fibres
- Micronutriments
 - vitamines (A), B, C
 - minéraux: Ca, P, Mg, K, Na, (Fe)

Cette présentation a été effectuée le 30 novembre 2004, au cours de la journée « L'alimentation des jeunes Québécois : un portrait attendu, des actions bienvenues » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2004. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.

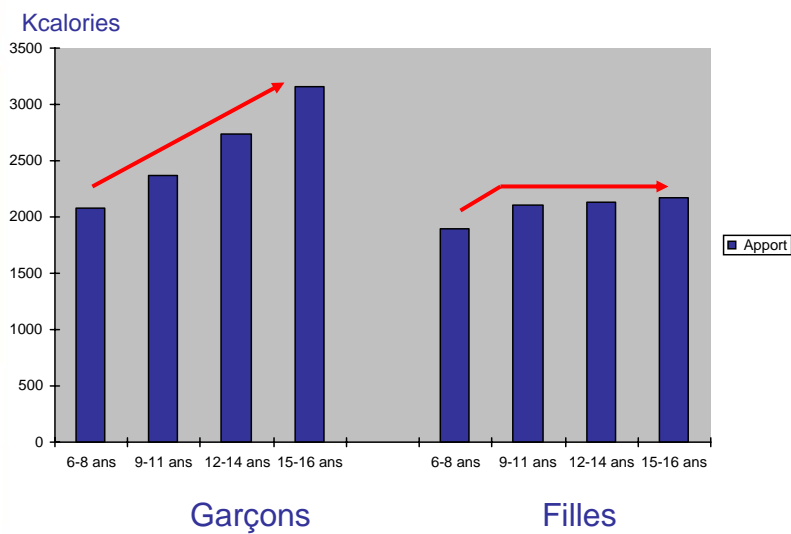


Évaluation des apports Apports nutritionnels de référence (ANREF)

- **Énergie**
- Protéines, lipides, glucides:
 - % de l'énergie (ÉVA) et valeurs absolues
- Fibres, acides gras essentiels, micronutriments:
 - Risques d'apport inadéquat (BME)
 - Apports inférieurs aux normes (AS)
 - Sodium: limite supérieure d'apport (AMT)



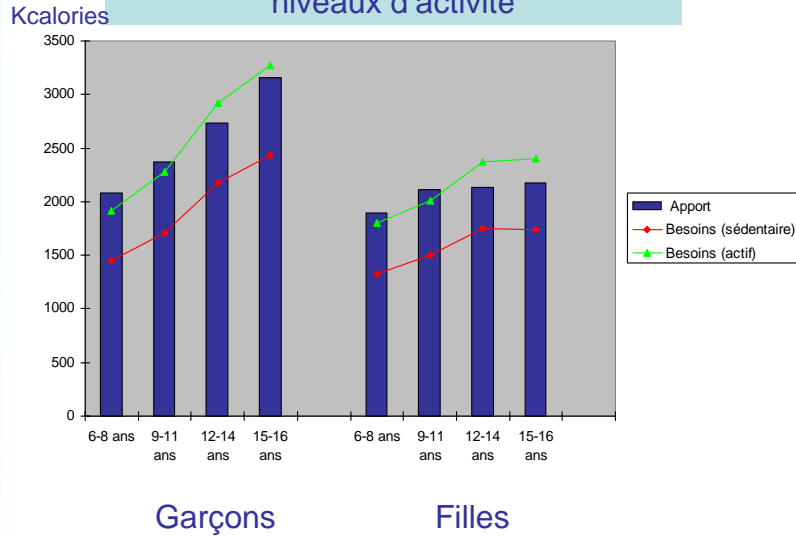
Apport d'énergie chez les jeunes



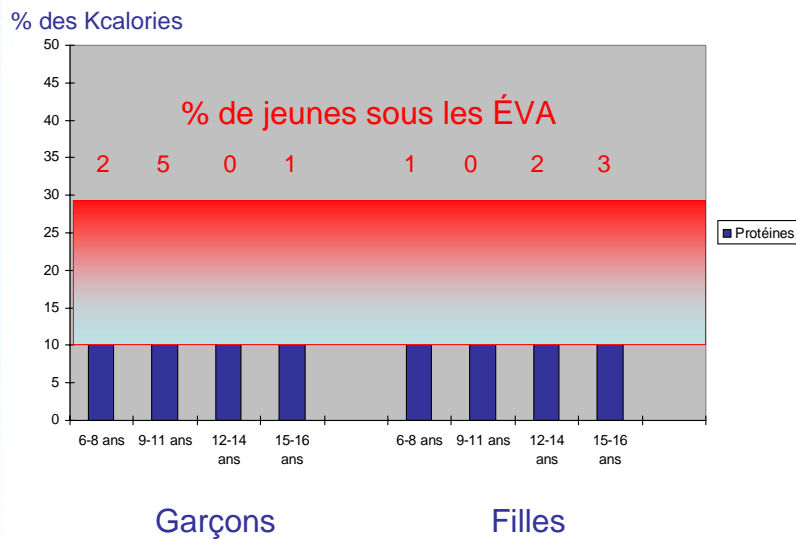


Apport d'énergie chez les jeunes

comparé aux besoins estimés selon la taille et le poids actuels, pour deux niveaux d'activité

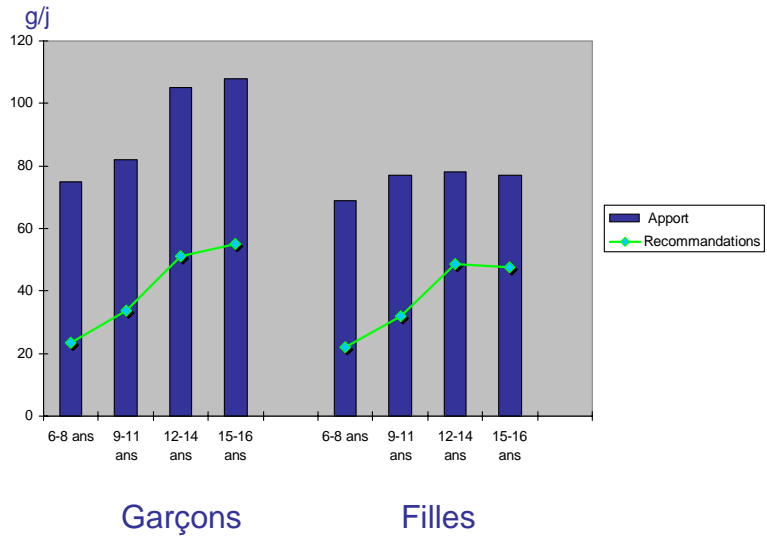


Contribution des protéines à l'énergie comparée aux recommandations (ÉVA)

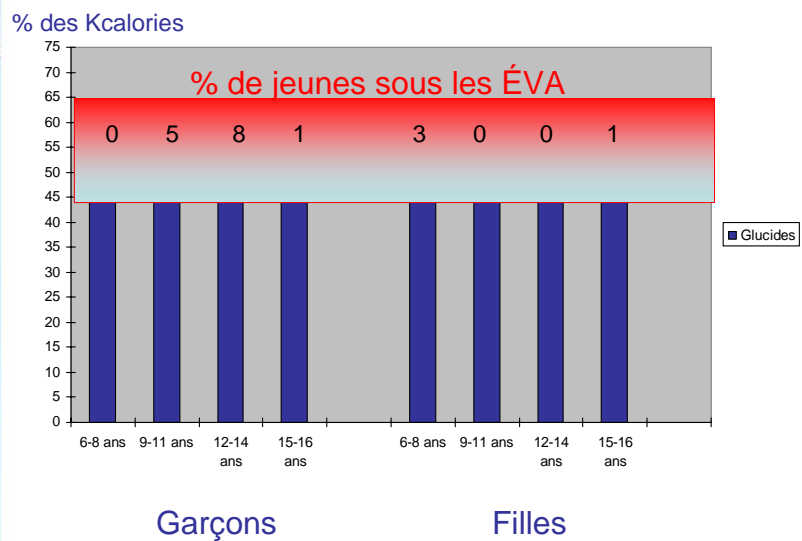




Apport protéique chez les jeunes comparé aux recommandations (ANR)

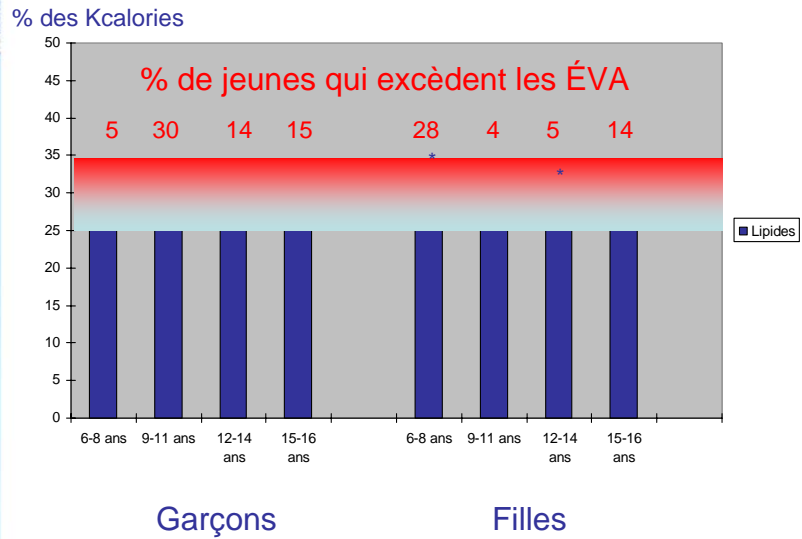


Contribution des glucides à l'énergie comparée aux recommandations (ÉVA)

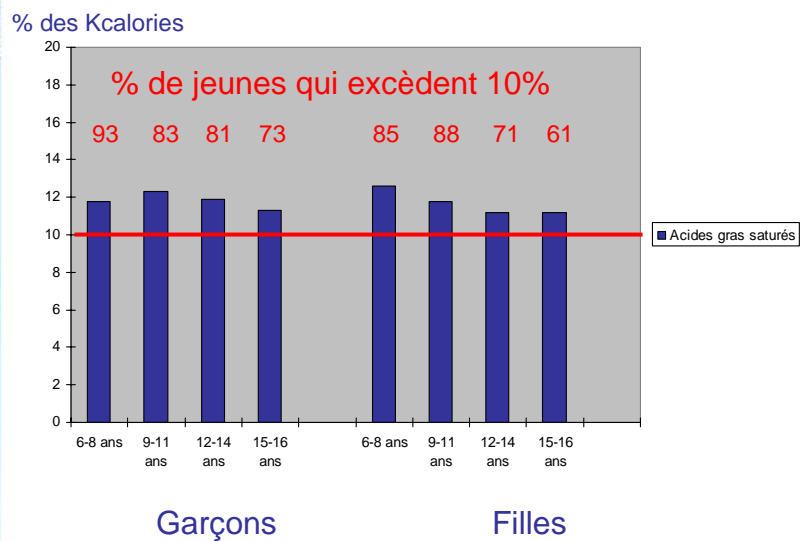


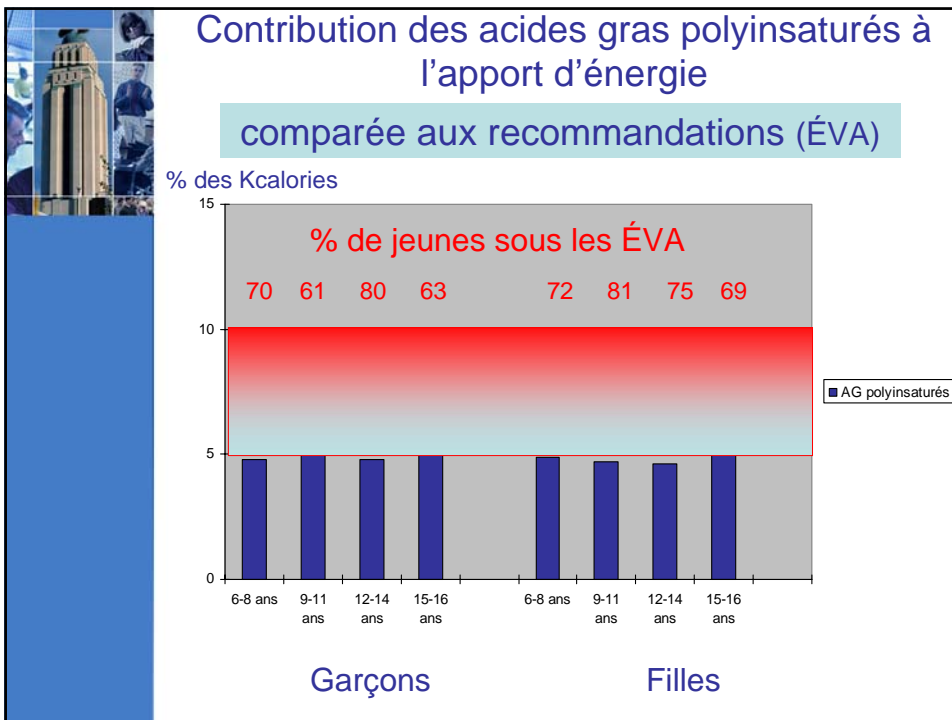
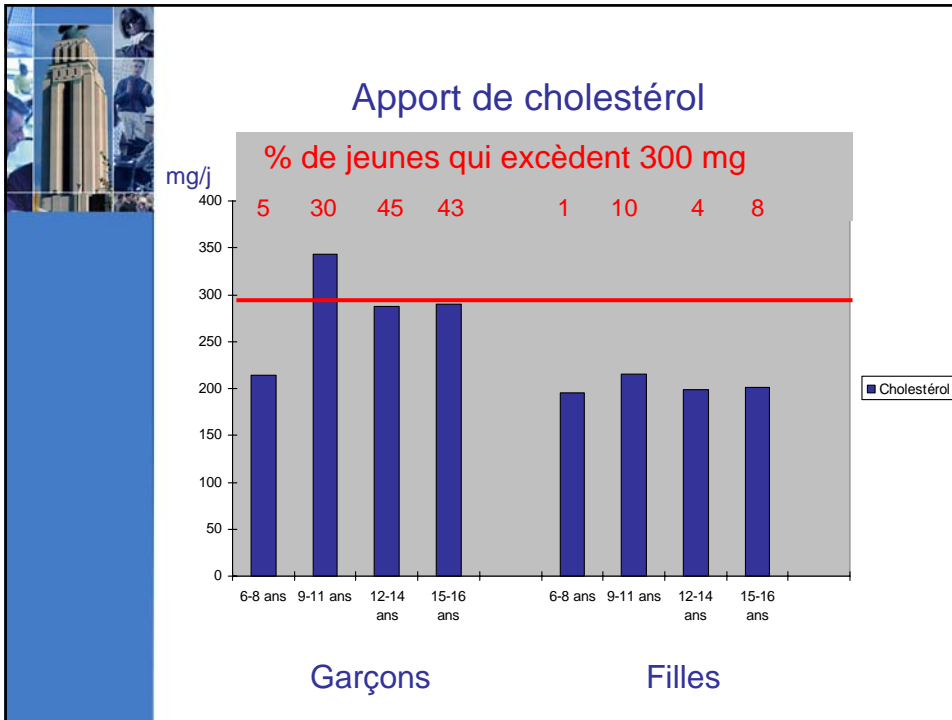


Contribution des lipides à l'apport d'énergie comparée aux recommandations (ÉVA)



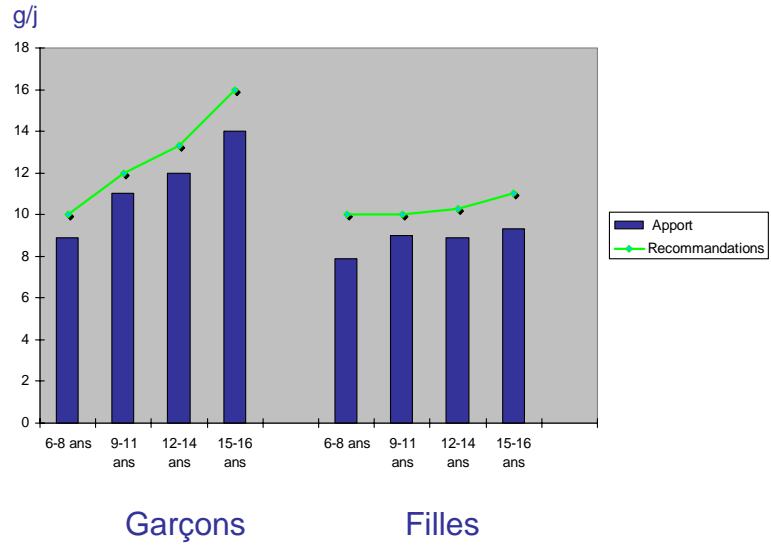
Contribution des acides gras saturés à l'apport d'énergie



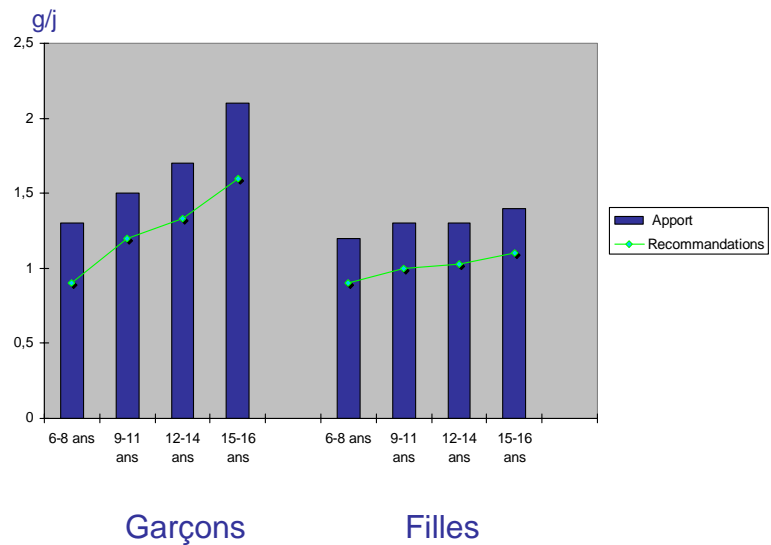


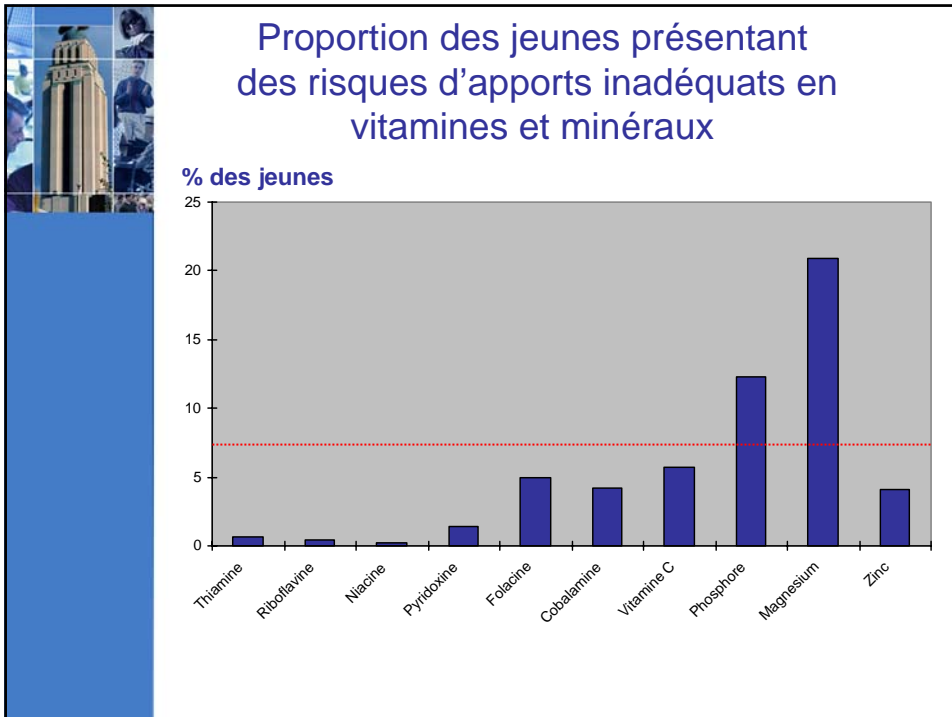
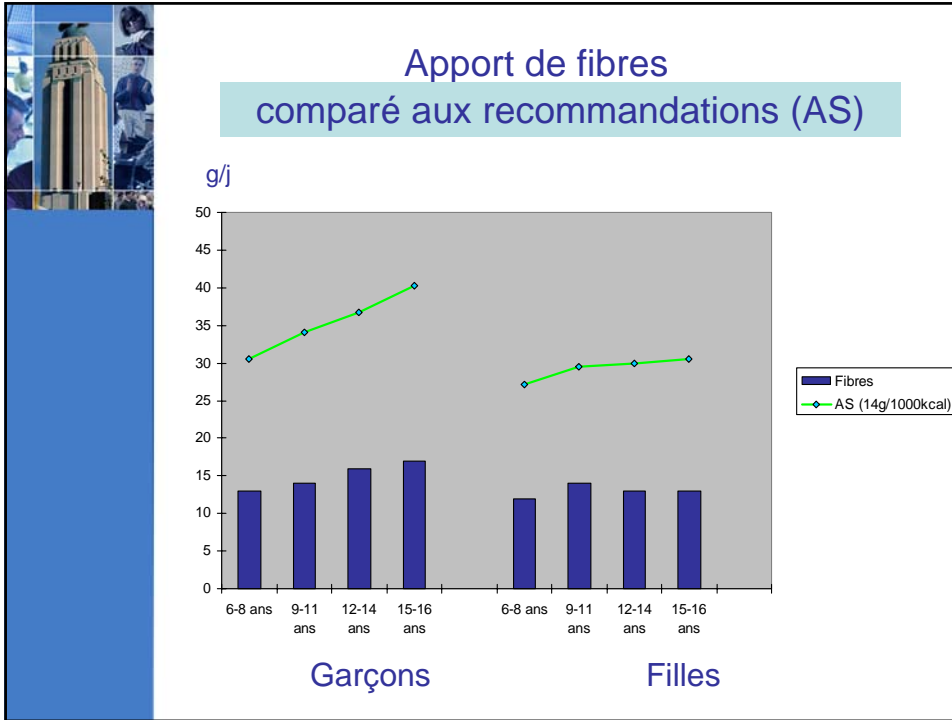


Apport en acide linoléique (n-6) comparé aux recommandations (AS)



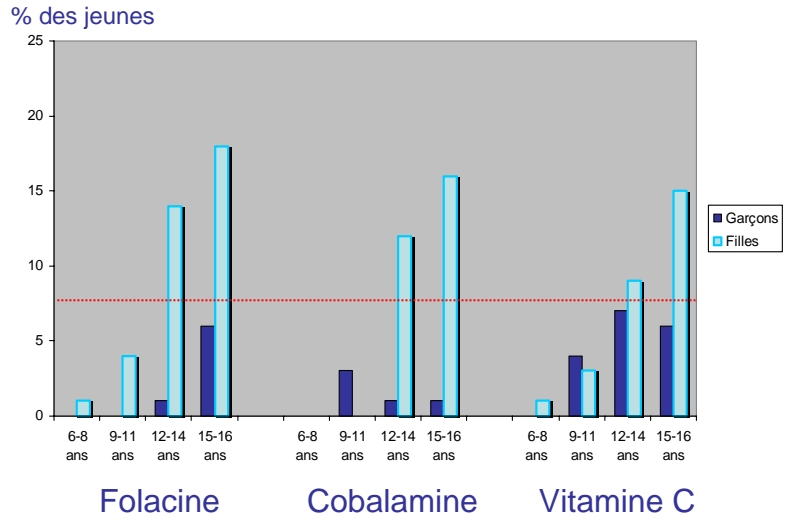
Apport en acide linoléique (n-3) comparé aux recommandations (AS)



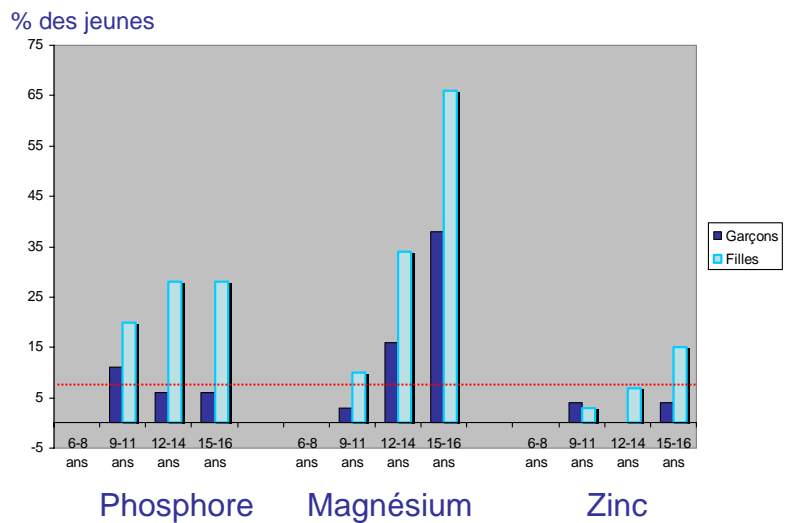


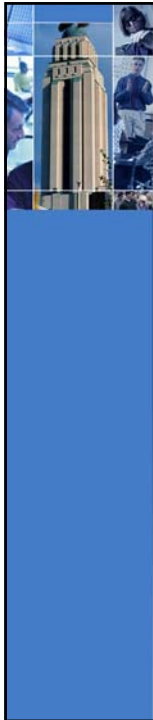


% de jeunes ayant des risques d'apports inadéquats en vitamines, selon l'âge et le sexe



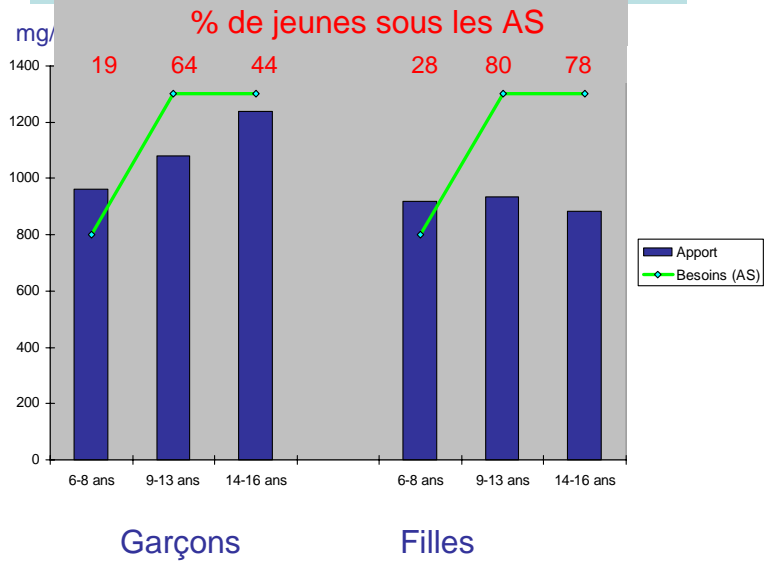
% de jeunes ayant des risques d'apports inadéquats en minéraux, selon l'âge et le sexe





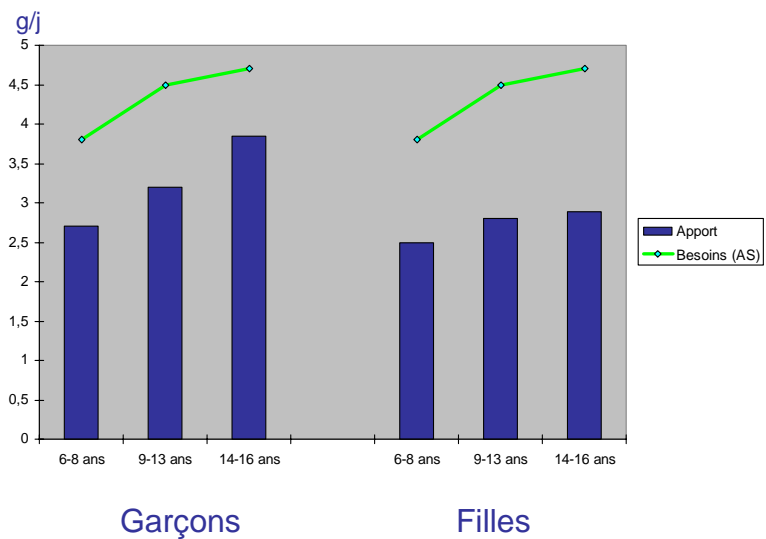
Apport de calcium chez les jeunes

Comparé aux recommandations (AS)



Apport de potassium chez les jeunes

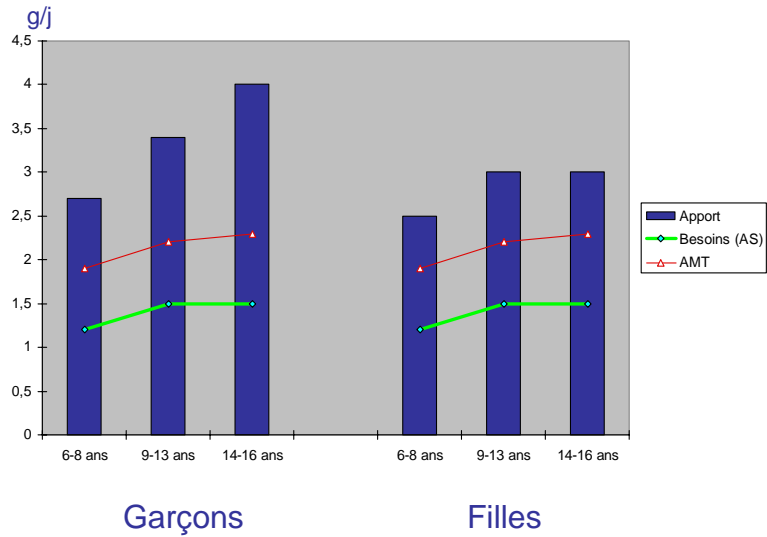
Comparé aux recommandations (AS)



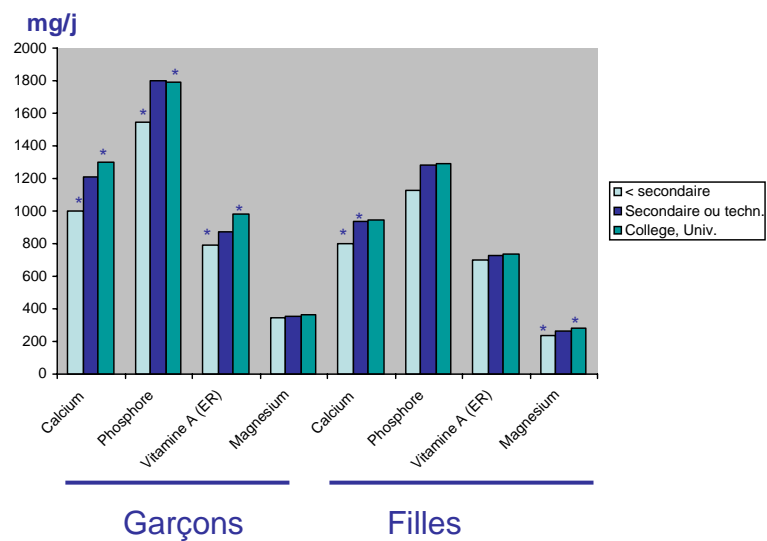


Apport de sodium chez les jeunes

Comparé aux besoins (AS) et aux apports maximaux tolérables (AMT)

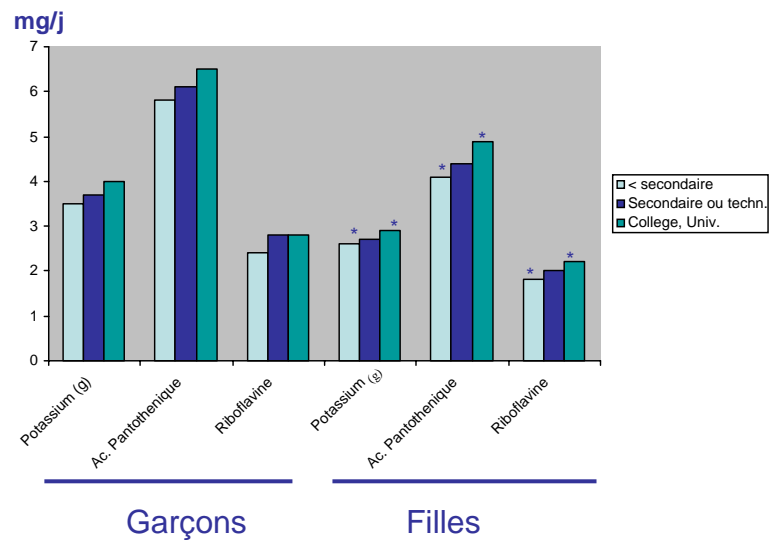


Apports en micronutriments chez les 12-16 ans, selon la scolarité de la mère





Apports en micronutriments chez les 12-16 ans, selon la scolarité de la mère



Conclusions Les apports en nutriments

Rassurants

- Apports nutritionnels des jeunes de 6-8 ans
- Apports de protéines et de plusieurs vitamines

Inquiétants

- Apports élevés d'acides gras saturés
- Faibles apports d'énergie et de plusieurs micronutriments chez les adolescentes

À suivre de près

- Apports de minéraux chez les adolescents et d'électrolytes chez tous