

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Portrait des habitudes alimentaires de la population régionale

La saine alimentation pour tous : des données pour alimenter la réflexion

Saguenay, le 5 mars 2018 – Dans le cadre du mois de la nutrition, le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean rend disponible le *Portrait des habitudes alimentaires de la population régionale*, un document qui offre une synthèse des habitudes alimentaires de la population régionale.

Représentant un enjeu incontournable de santé publique, la saine alimentation comporte de nombreux bénéfices pour la santé et le bien-être des individus. Elle peut notamment contribuer au développement en santé des enfants, favoriser la réussite scolaire, accroître le bien-être et prévenir ou retarder l'apparition de certains problèmes de santé chroniques.

« Plusieurs éléments influencent les choix alimentaires des individus. Le portrait démontre que les habitudes alimentaires peuvent varier selon certaines caractéristiques individuelles : le sexe, l'âge ou la scolarité, par exemple. Mais au-delà des caractéristiques des individus, les choix personnels sont aussi largement influencés par l'environnement dans lequel ils évoluent : leur ville, leur milieu de travail, leur école ou encore leur service de garde », explique Marie-Claude Clouston, agente de planification, programmation et recherche à la Direction de santé publique du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Quelques constats du *Portrait des habitudes alimentaires de la population régionale*

- La proportion d'adultes qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien en ce qui concerne la consommation de fruits et de légumes est faible et en baisse depuis 2007. Le manque de temps et d'idées pour les cuisiner de même que la disponibilité dans certains milieux de vie sont des pistes d'explication à explorer.
- Les conditions de vie affectent les habitudes alimentaires des individus. Parmi celles soulevées, mentionnons le revenu, la scolarité, l'absence de transport et la part du budget réservé au logement.
- La consommation de boissons sucrées et de malbouffe dans les restaurants est fréquente, notamment chez les jeunes.
- Moins de mères de la région allaitent leur nouveau-né et celles qui le font en public expérimentent parfois un jugement négatif.

Il est possible d'agir simultanément sur plusieurs fronts et le portrait présente quelques pistes d'action pour des acteurs de tous les domaines d'intervention ainsi que pour ceux et celles qui s'intéressent à ce sujet. C'est en effet la contribution de tous qui permettra d'accroître le bien-être des individus et des communautés de la région.

Pour consulter le *Portrait des habitudes alimentaires de la population régionale*, visitez le www.santesaglac.gouv.qc.ca - section Médias et documentation (Portraits de la population).

-30-

Source : Service des relations médias et des communications publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 352
Courriel : 02ciuss.medias@ssss.gouv.qc.ca