



Guide alimentaire canadien : Étude sur l'abordabilité, la connaissance et la compréhension du Guide par les consommateurs canadiens et sur les obstacles empêchant son adoption

(Résultats préliminaires)



D^r Sylvain Charlebois

(Auteur principal)

Directeur principal

Laboratoires de Recherches en Sciences
Analytiques Agroalimentaires

Université Dalhousie

Sylvain.charlebois@dal.ca

Meghan Smook

École d'administration publique

Université Dalhousie

Meghan.smook@dal.ca

Brenda Wambui

Faculté des Sciences

Université Dalhousie

brendaw339@gmail.com

D^r Simon Somogyi

Président, Institut alimentaire
Arrell

College of Business and
Economics

Université de Guelph

Ssomogyi@uoguelph.ca

D^{re} Megan Racey

Santé humaine et sciences
de la nutrition

Université de Guelph

megan@uguelph.ca

Janet Music

École d'administration

Université Dalhousie

Janet.music@dal.ca

Don Fiander

DalAnalytics

Université Dalhousie

d.fiander@dal.ca



Principales conclusions

Sources de conseils nutritionnels

Même si 30 % des Canadiens affirment avoir consulté ou utilisé le Guide alimentaire canadien au cours des 12 derniers mois, la plupart s'adressent à leur famille et leurs amis ou effectuent des recherches générales pour obtenir des conseils sur une saine alimentation.

Connaissance du Guide alimentaire canadien

91 % des Canadiens connaissent le Guide alimentaire canadien et 74 % d'entre eux savent que le gouvernement canadien a récemment publié une nouvelle version du Guide.

Obstacles à l'adoption

L'abordabilité, le manque de compatibilité avec les préférences en matière de goût et l'idée bien ancrée que les recommandations exigent trop de temps sont les principaux obstacles à l'adoption du Guide alimentaire.

Points de vue sur le nouveau Guide alimentaire

49 % des Canadiens estiment que le nouveau Guide alimentaire canadien (2019) est un document important qui influence les comportements alimentaires.

Abordabilité

Le nouveau Guide alimentaire permettra aux familles canadiennes de réaliser 6,8 % d'économie en moyenne sur leurs coûts alimentaires annuels.

Sécurité alimentaire

Comparativement à l'ancien Guide alimentaire (2007), le nouveau Guide alimentaire (2019) assure une meilleure sécurité alimentaire aux Canadiens.



Étude 1e partie



Étude sur la perception des Canadiens et leur connaissance du Guide alimentaire canadien. La première partie de cette étude préliminaire a utilisé un sondage en ligne mené auprès de consommateurs canadiens afin de vérifier leur niveau de connaissance du Guide, le degré de pertinence qu'ils lui attribuent et l'usage qu'ils en font. L'étude s'est également penchée sur les différents facteurs perçus par les consommateurs canadiens comme étant des obstacles à l'adoption du Guide alimentaire. Les résultats de l'étude nous aideront à évaluer l'impact du Guide alimentaire canadien sur les consommateurs canadiens.

Réalisation du sondage



Objectif du sondage

- Cette étude préliminaire a été menée auprès des Canadiens afin de vérifier leur niveau de connaissance du Guide, le degré de pertinence qu'ils lui attribuent et l'usage qu'ils en font. L'étude examine également les différents obstacles empêchant les Canadiens d'adopter le Guide alimentaire canadien.

Durée du sondage

- La collecte des données s'est déroulée sur deux jours en février 2019.

Taille d'échantillonnage

- n=1017

Échantillonnage représentatif et bilingue

- L'étude a été menée dans les deux langues officielles (français et anglais) et échantillonnée à l'échelle pancanadienne (incluant le Québec) ; l'échantillonnage était représentatif du marché canadien.

Réalisation du sondage

Consommateurs canadiens

- Les personnes interrogées devaient avoir 18 ans et résider au Canada depuis les 12 derniers mois.

Taux d'achèvement

- Le taux d'achèvement de l'étude était de 97 %.

Durée du sondage

- La durée moyenne du sondage était de 4,5 minutes.

Échantillonnage contrôlé

- L'échantillon était contrôlé et représentatif des consommateurs de toutes les régions du Canada.

Marge d'erreur

- La marge d'erreur était d'environ 3 % (19 fois sur 20).

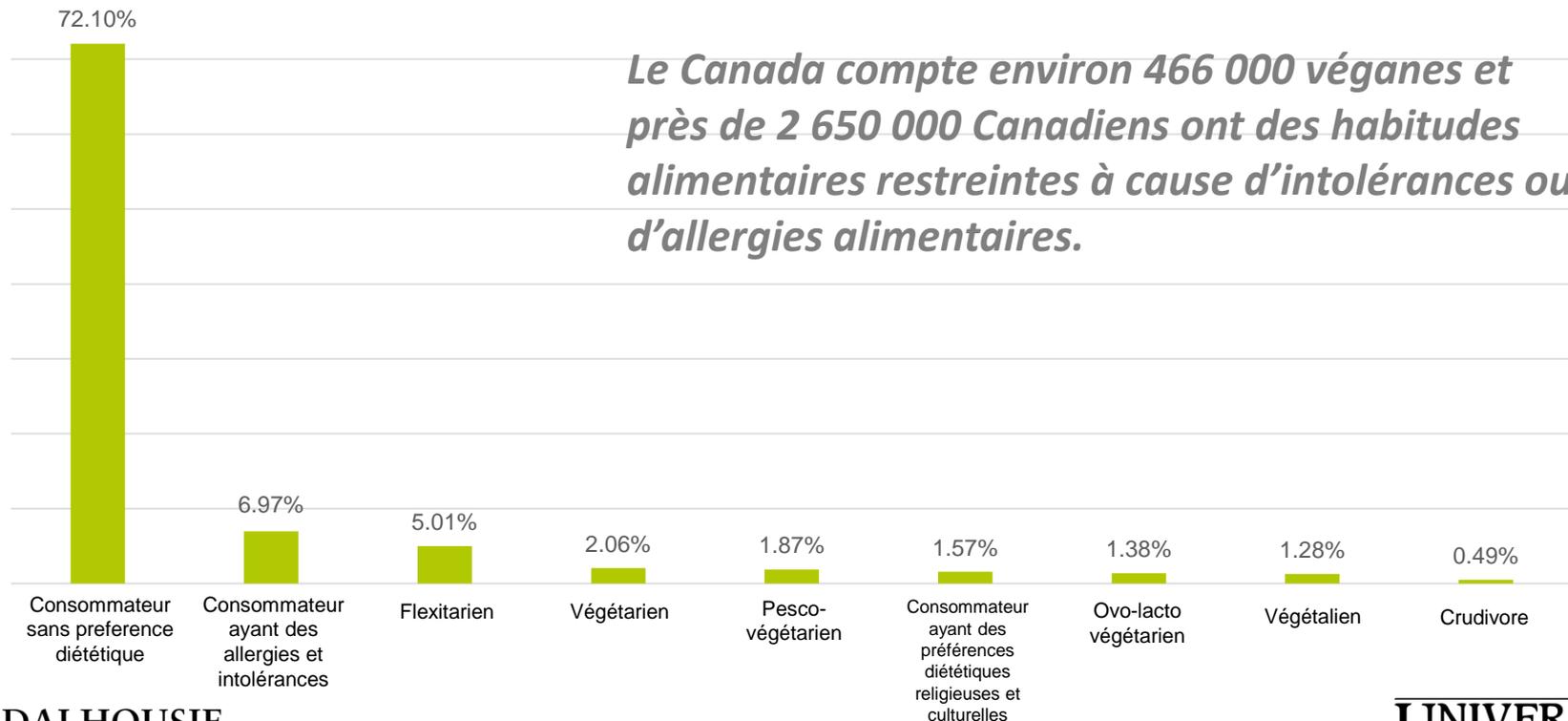


Principales conclusions





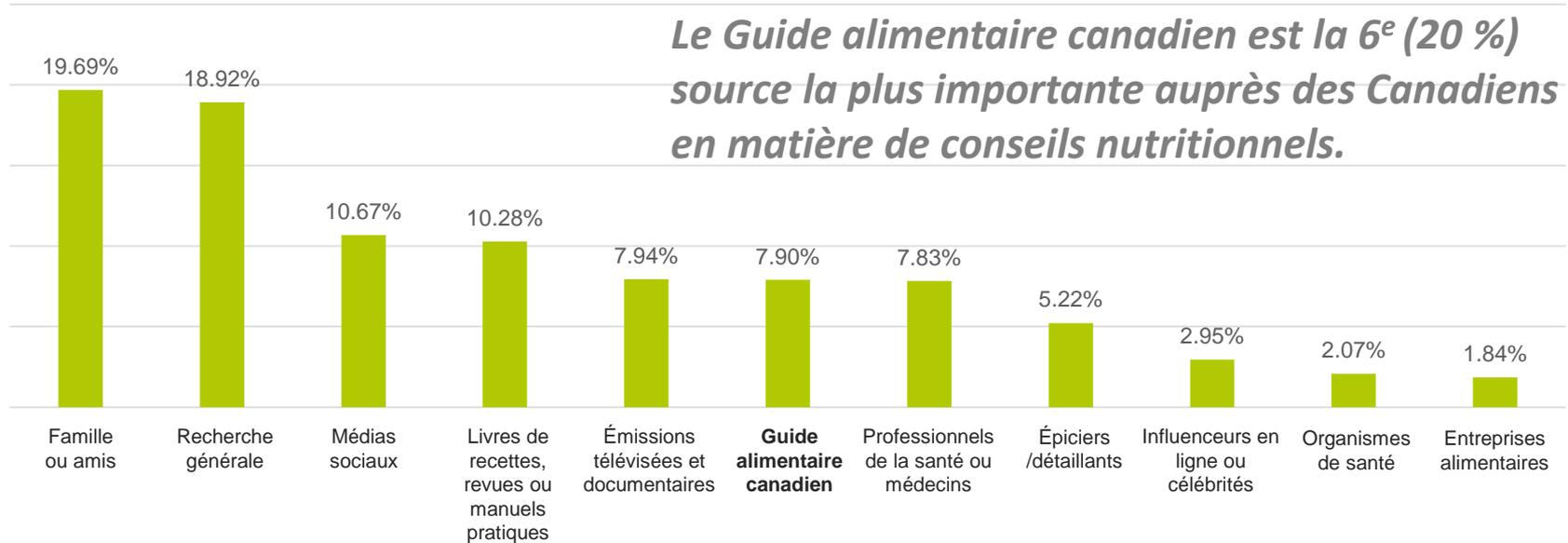
En tant que consommateur je me considère...



Le Canada compte environ 466 000 véganes et près de 2 650 000 Canadiens ont des habitudes alimentaires restreintes à cause d'intolérances ou d'allergies alimentaires.



Parmi les sources suivantes, lesquelles avez-vous consultées au cours des douze derniers mois pour obtenir des conseils nutritionnels ?



Sources de conseils nutritionnels

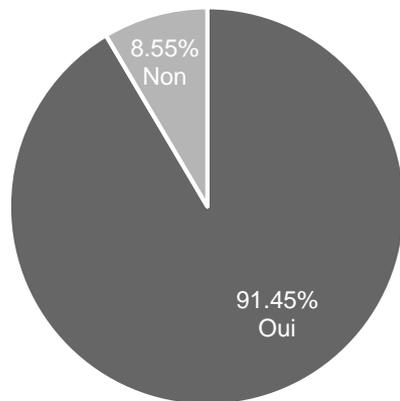


Faits marquants :

- Les jeunes générations (millénaire et Z) sont plus susceptibles de considérer les célébrités et les médias sociaux comme sources d'information nutritionnelle plus importantes que le Guide alimentaire
- Les livres de recettes, les revues et les manuels pratiques semblent être les sources les plus populaires auprès des baby-boomers pour obtenir des conseils nutritionnels.
- Le Guide alimentaire canadien est la 6^e (20 %) source la plus importante auprès des Canadiens en matière de conseils nutritionnels.



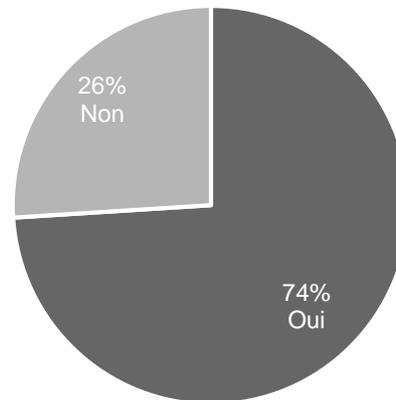
Connaissez-vous le Guide alimentaire canadien ?



Les femmes (95 %) connaissent davantage l'existence du Guide alimentaire canadien que les hommes (89 %).



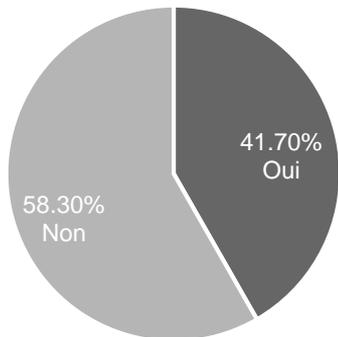
Savez-vous que le gouvernement canadien a récemment publié une nouvelle version du Guide alimentaire ?



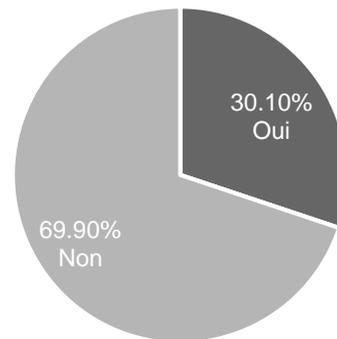
Les baby-boomers sont plus au courant (79,61 %) de la publication du nouveau Guide alimentaire 2019 que la génération Z (61,2 %).



Au cours des 12 derniers mois, avez-vous consulté le Guide alimentaire canadien ?



Au cours des 12 derniers mois, avez-vous consulté ou utilisé le Guide alimentaire canadien pour obtenir des conseils sur une alimentation saine et nutritionnelle ?



Seulement 26 % des consommateurs sans préférence diététique ont consulté le Guide alimentaire canadien pour obtenir des conseils sur la saine alimentation, comparativement à 49 % des flexitariens, 61 % des végétariens, 23 % des véganes, 36 % des consommateurs souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires et 53 % des consommateurs ayant des préférences diététiques religieuses et/ou culturelles.

Connaissance du Guide alimentaire canadien

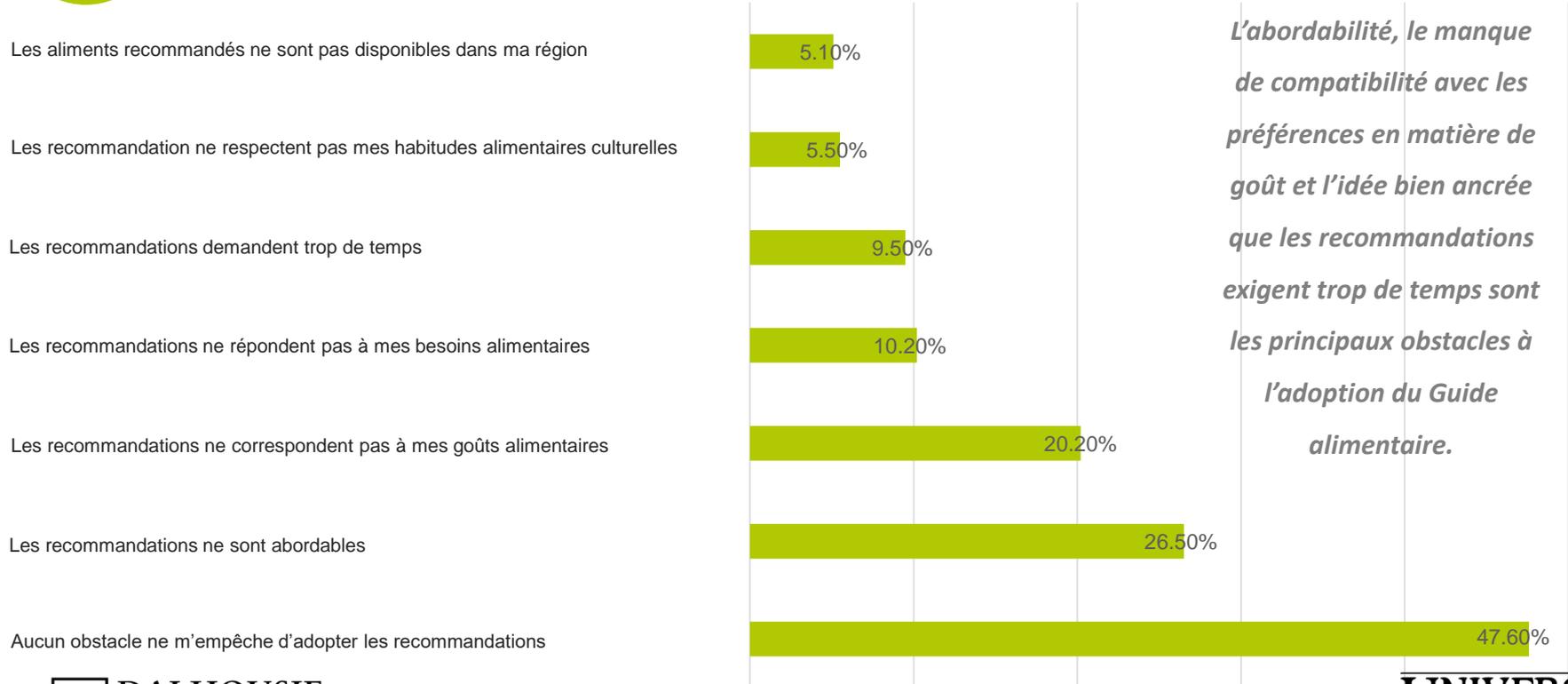


Faits marquants :

- La scolarité et le revenu sont des facteurs déterminants pour l'adoption, la connaissance et l'utilisation du Guide alimentaire.
- Les femmes (95 %) connaissent davantage l'existence du Guide alimentaire que les hommes (89 %).
- Les résidents de la région de l'Atlantique (84 %) sont les plus nombreux à connaître l'existence de la nouvelle version du Guide comparativement aux résidents de l'Ontario (71 %).



Quels obstacles (le cas échéant) vous empêchent d'adopter les recommandations en matière de saine alimentation proposées dans le Guide alimentaire canadien ?



Obstacles à l'adoption



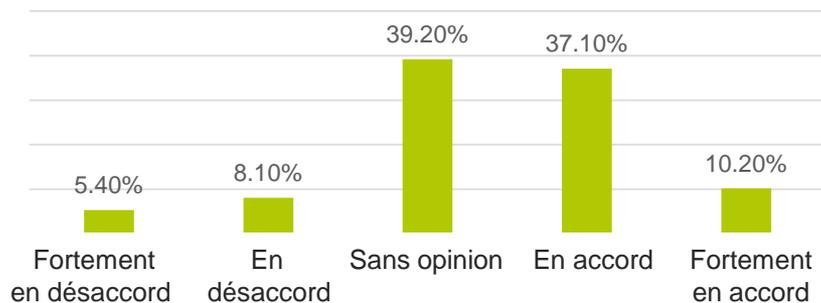
Faits marquants :

- La majorité des Canadiens (52,4 %) estime être confrontée à certains obstacles qui les empêchent d'adopter le Guide alimentaire canadien.
- Les hommes sont plus enclins que les femmes à dire que les recommandations demandent *trop de temps*, mais les femmes mentionnent plus volontiers que les recommandations ne répondaient pas à leurs *besoins alimentaires*.
- Le plus grand obstacle à l'adoption, partout au Canada, provient du fait que les recommandations ne sont pas abordables.



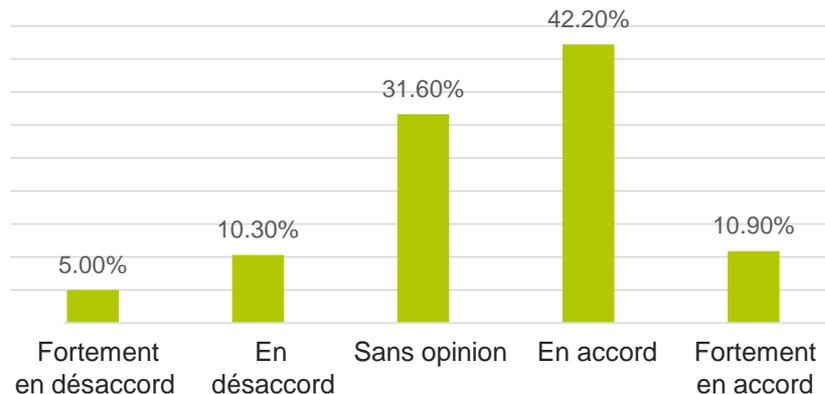
Dans quelle mesure êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants ?

Le Guide alimentaire canadien reflète mon point de vue et ma conception de ce qui constitue une saine alimentation.



47 % des Canadiens estiment que le nouveau Guide alimentaire canadien 2019 reflète leur conception d'une saine alimentation.

Le Guide alimentaire canadien propose des conseils nutritionnels pratiques et réalistes.

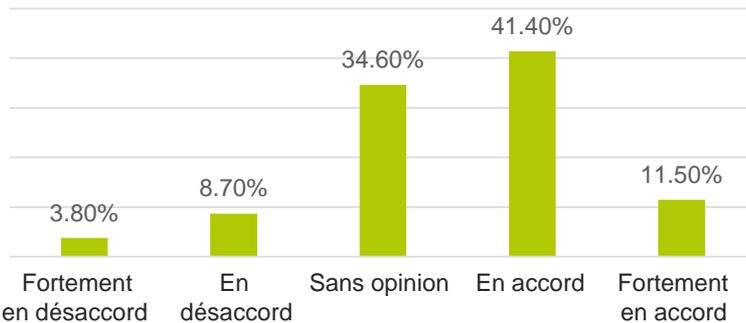


Les baby-boomers sont plus enclins à être en désaccord ou fortement en désaccord (16 %) avec le fait que le Guide alimentaire canadien propose des conseils nutritionnels pratiques et réalistes.



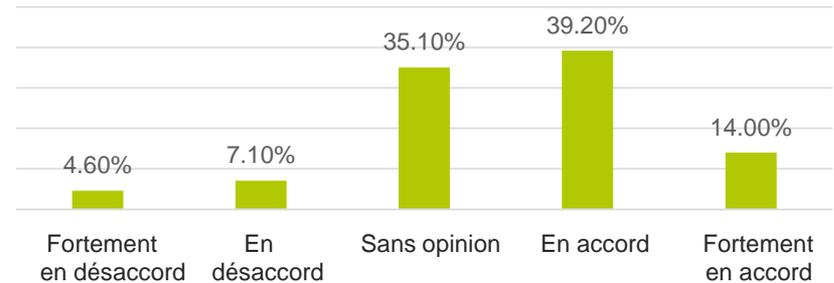
Dans quelle mesure êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants ?

Le Guide alimentaire canadien est suffisamment souple pour répondre à mes préférences diététiques.



Les hommes (14 %), comparativement aux femmes (11 %), sont plus enclins à être en désaccord ou fortement en désaccord avec le fait que le Guide alimentaire canadien est suffisamment souple pour répondre à leurs besoins.

Je crois que le Guide alimentaire canadien propose des conseils nutritionnels basés sur des preuves scientifiques et les meilleures pratiques.

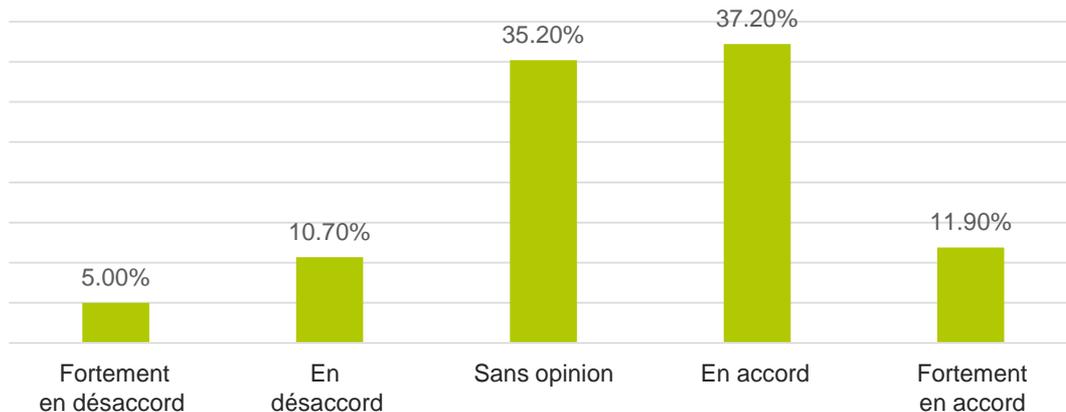


Les Canadiens qui ont un baccalauréat sont plus enclins à être en accord ou fortement en accord avec le fait que le Guide alimentaire canadien repose sur des preuves scientifiques et sur les meilleures pratiques (64 %).



Dans quelle mesure êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants ?

Je crois que le Guide alimentaire canadien est un document important qui influence le comportement alimentaire des Canadiens.



49 % des Canadiens croient que le nouveau Guide alimentaire 2019 est un document important qui influence le comportement alimentaire des Canadiens.

Les baby-boomers (44 %) sont les moins enclins à être en accord ou fortement en accord avec le fait que le Guide alimentaire est un document important qui influence le comportement alimentaire.



Étude 2e partie



Étude sur l'abordabilité du Guide alimentaire canadien. La deuxième partie de cette étude vise à répondre à la question suivante : en moyenne, les recommandations et proportions d'aliments mentionnées dans le guide alimentaire 2019 améliorent-elles la sécurité alimentaire des Canadiens comparativement à celles proposées dans l'édition du guide 2007 ?

Réalisation du sondage

Méthodologie

Quatre (4) plats ont été préparés, basés sur le prix de détail d'une liste de 27 produits alimentaires recommandés par les Guides alimentaires (2007 et 2019).

Plats 1 et 2

Les plats 1 et 2 ont été préparés en utilisant le prix de détail moyen des produits alimentaires recommandés dans le Guide alimentaire 2007. Chaque denrée a été classée suivant son groupe alimentaire et pesée selon les proportions recommandées dans le Guide alimentaire 2007 (plat 1) et 2019 (plat 2).



Plats 3 et 4

Les plats 3 et 4 ont été préparés en utilisant le prix de détail moyen des produits alimentaires recommandés dans le Guide alimentaire 2019. Chaque denrée a été classée suivant son groupe alimentaire. Le lait et les aliments alternatifs, de même que la viande et les aliments alternatifs, ont été combinés dans un groupe de « protéines ». Chaque groupe alimentaire a été pesé suivant les proportions recommandées dans les deux Guides alimentaires 2007 (plat 3) et 2019 (plat 4).



Résultats

	Aliments recommandés dans le Guide alimentaire 2007		Aliments recommandés dans le Guide alimentaire 2019	
Proportion d'aliments recommandée dans le Guide alimentaire 2007	23,26 \$ (mai 2007)	28,91 \$ (mai 2018)	21,11 \$ (mai 2007)	27,26 \$ (mai 2018)
Proportion d'aliments recommandée dans le Guide alimentaire 2019	23,63 \$ (mai 2007)	28,54 \$ (mai 2018)	20,94 \$ (mai 2007)	26,93 \$ (mai 2018)





Conclusions

Abordabilité du nouveau Guide alimentaire

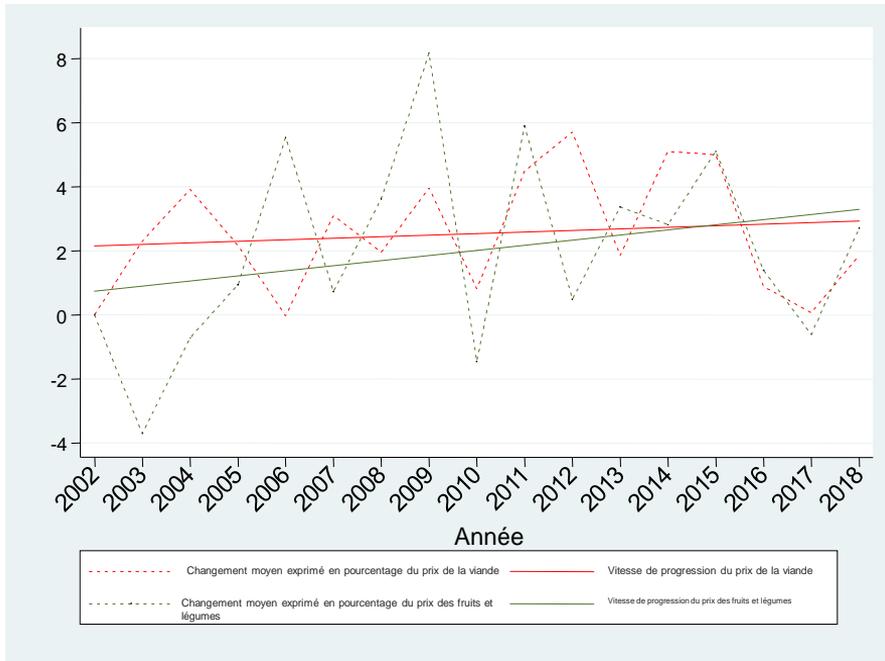
- Si une famille de quatre personnes désirait consommer les types d'aliments recommandés par le Guide alimentaire 2007 mais voulait changer les proportions qu'elle consomme par rapport à celles recommandées par le nouveau Guide alimentaire, cela lui coûterait 1,6 % de plus en 2007, et 2,2 % de plus si elle prenait cette décision en mai 2018.
- Le coût alimentaire pour une famille de 4 personnes qui décidait en mai 2018 de changer les types d'aliments et les proportions recommandées dans le Guide alimentaire 2007 pour passer aux recommandations du Guide 2019 diminuerait de 6,8 % en moyenne (1,98\$ par jour).
- À partir de ces données nous pouvons conclure que le nouveau Guide alimentaire, comparé à l'ancien, assure **une meilleure sécurité alimentaire aux Canadiens**.
- *Par contre, si toute chose étant égale par ailleurs, le nouveau guide alimentaire pourrait coûter plus cher que l'ancien, à partir de 2021.*



Le nouveau Guide alimentaire permet aux familles canadiennes de réaliser des économies alimentaires de 6,8 % en moyenne.



Variation en pourcentage d'une année à l'autre du prix des aliments avec leurs courbes de tendance linéaires respectives



Remarque : l'année IPC de base est 2002

- Le rythme d'augmentation du prix des fruits et des légumes est plus rapide que celui de la viande. Si la tendance se maintient, nous pouvons nous attendre à ce que le prix des fruits et des légumes égale ou dépasse celui de la viande.
- En outre, le Guide alimentaire 2019 recommande non seulement de manger des fruits et légumes en plus grande quantité, mais aussi de manger des protéines végétales. Au fur et à mesure qu'augmente le nombre de personnes qui adhèrent au nouveau Guide, la demande pour les fruits et légumes s'élèvera et fera grimper encore plus les prix.
- Par conséquent, même si le fait de consommer les aliments et les proportions recommandés dans le Guide 2019 représente une économie de 6,8 % par rapport aux anciennes recommandations, le nombre de personnes faisant la transition vers les nouvelles recommandations du Guide 2019 risque de faire monter le prix des fruits et légumes.

Estimations et restrictions



Les estimations et restrictions suivantes doivent être envisagées lors de l'interprétation des conclusions :

- Les plats servant aux calculs ont été utilisés pour estimer le coût alimentaire pour nourrir une famille de 4 personnes (un homme et une femme adultes âgés de 19 à 50 ans, un adolescent de 14 à 18 ans et une fillette de 9 à 13 ans.)
- Les portions recommandées dans le Guide alimentaire 2007 ont été utilisées pour préparer une portion uniforme selon l'aliment utilisé en terme de masse et de volume.
- Lors de la conversion des aliments vendus au prix de détail, nous présumons qu'il n'y a aucune perte alimentaire.
- Nous présumons que le poids des aliments achetés équivaut à celui des aliments cuits.
- Nous avons choisi le mois de mai pour représenter le prix des aliments car il s'agit du mois où le prix des aliments est le moins affecté par la disponibilité élevée de nourriture associée aux récoltes et aux prix élevés des aliments associés aux coûts de livraison en hiver.
- La qualité des aliments sélectionnés est préservée d'un mois à l'autre.
- La famille de 4 personnes a le temps de cuisiner sa nourriture tous les jours et ne mange pas à l'extérieur.
- Aucun ajustement n'a été apporté au coût total des aliments pour tenir compte des différents coûts associés à la cuisson (huile, épices, etc.)



**DALHOUSIE
UNIVERSITY**

**UNIVERSITY
of GUELPH**

**Guide alimentaire canadien : Étude sur l'abordabilité, la connaissance
et la compréhension du Guide par les consommateurs canadiens et
sur les obstacles empêchant son adoption**

(Résultats préliminaires)

D^r Sylvain Charlebois

(Auteur principal)

Directeur principal

Laboratoires de Recherches en Sciences
Analytiques Agroalimentaires

Université Dalhousie

Sylvain.charlebois@dal.ca

Meghan Smook

École d'administration publique

Université Dalhousie

Meghan.smook@dal.ca

Brenda Wambui

Faculté des Sciences

Université Dalhousie

brendaw339@gmail.com

D^r Simon Somogyi

Président, Institut

alimentaire Arrell

College of Business and
Economics

Université de Guelph

Ssomogyi@uoguelph.ca

D^{re} Megan Racey

Santé humaine et sciences de
la nutrition

Université de Guelph

megan@uguelph.ca

Janet Music

École d'administration

Université Dalhousie

Janet.music@dal.ca

Don Fiander

DalAnalytics

Université Dalhousie

d.fiander@dal.ca



Sources

Health Canada (2019). *Canada's Food Guide*. Retrieved from <https://food-guide.canada.ca/en/>

Health Canada (2007). *Eating Well with Canada's Food Guide*. Retrieved from https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-eng.pdf

Health Canada (2019). *History of Canada's Food Guides from 1942 to 2007*. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/about/history-food-guide.html>

Dietitians of Canada (2017). *Planning Meals using Eating Well with Canada's Food Guide*. Retrieved from <https://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Senior-Friendly-collection.aspx>

Kirkey, S (2019, January 23). Got Milk? Not So Much. Health Canada's New Food Guide Drops 'Milk and Alternatives' and Favours Plant-based Protein. *National Post*. Retrieved from <https://nationalpost.com/health/health-canada-new-food-guide-2019>

Hui, A (2019, January 22). The New Canada's Food Guide Explained: Goodbye Four Food Groups and Servings Sizes, Hello Hydration. *The Globe and Mail*. Retrieved from <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-new-canadas-food-guide-explained/>

Crawley, P (2018, April 29). Canada's Food Guide Through the Years. *The Globe and Mail*. Retrieved from <https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/canadas-food-guide-through-the-years/article635468/>

Mintz, Corey (2019, February 6). Who Really Decides What Goes Into Canada's Food Guide? *The Walrus*. Retrieved from <https://thewalrus.ca/who-really-decides-what-goes-into-canadas-food-guide/>

Statistics Canada. Table 18-10-0005-01 Consumer Price Index, annual average, not seasonally adjusted. Last updated March 5, 2019 <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1810000501>

Statistics Canada. Table 18-10-0002-01 Monthly Average Retail Prices for Food and Other Selected Products. Last updated March 5, 2019 <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1810000201>

Statistics Canada. (2010). *Highlights*. Statistics Canada Catalogue no. 21-020-X. Retrieved from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/21-020-x/2009001/afertoc-aprestdm1-eng.htm>

Colapinto, K., Graham, John, & St-Pierre S. (2018) *Trends and Correlates of Frequency of Fruit and Vegetable Consumption, 2007 to 2014*. Statistics Canada Catalogue no. 82-003-X. Retrieved from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2018001/article/54901-eng.htm>

Ministry of Health Promotion. (2010). *Nutritious Food Basket Guidance Document*. Ontario, Canada: Standards, Programs & Community Development Branch. Retrieved from <http://www.ontla.on.ca/library/repository/mon/24006/302017.pdf>

Montreal Diet Dispensary. (2018). *Cost of the Nutritious Food Basket*. Montreal, Quebec. Retrieved from <https://www.dispensaire.ca/app/uploads/18-01-Co%3%BBt-PPN-ANG.pdf>

Alberta Health Services. (2017). *Methodology for the Implementation of the National Nutritious Food Basket in Alberta*. Retrieved from <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-methodology-for-implementation-of-the-nfb-in-ab.pdf>

Alberta Health Services. (2017). *The cost of healthy eating in Alberta 2015*. Retrieved from <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-the-cost-of-healthy-eating-in-alberta-.pdf>

Kiddie, Joy. (2019, January 22). *The New Canada Food Guide – High Carbohydrate & Limited Saturated Fat*. [Web log post]. Retrieved from <https://www.lchf-rd.com/2019/01/22/the-new-canada-food-guide-high-carbohydrate-limited-saturated-fat/>

Kiddie, Joy. (2019, January 25). *New Canada Food Guide – Carbohydrate Estimate of the Sample Plate*. [Web log post]. Retrieved from <https://www.lchf-rd.com/2019/01/25/new-canada-food-guide-carbohydrate-estimate-of-the-sample-plate/>

Cook it Simply. (2010). *Measurements*. Retrieved from <http://www.cookitsimply.com/measurements/>