

BOISSONS SUCRÉES : TENDANCES DE CONSOMMATION ET IMPACTS ASSOCIÉS

Les boissons sucrées se divisent en quatre catégories

Les boissons avec sucre ajouté

comme les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les barbotines, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les eaux vitaminées ou enrichies ainsi que les thés et cafés glacés

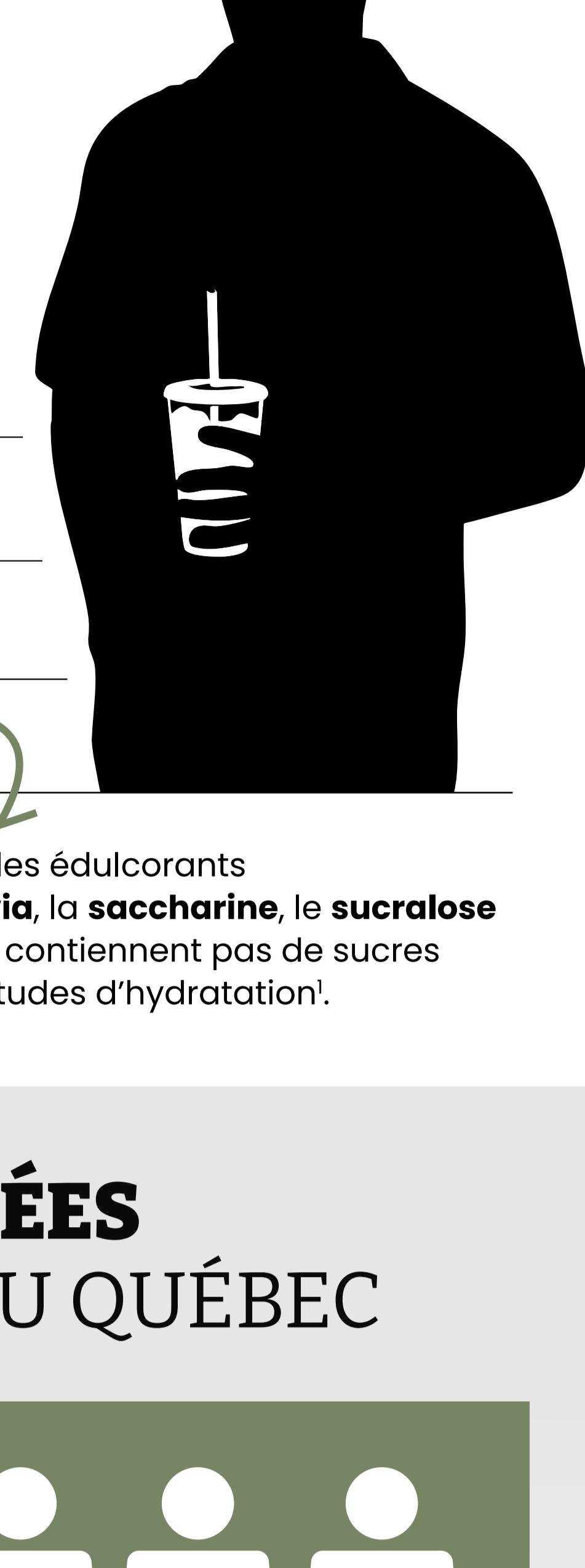
Les jus de fruits

Les laits et boissons végétales sucrés

Les boissons avec édulcorants

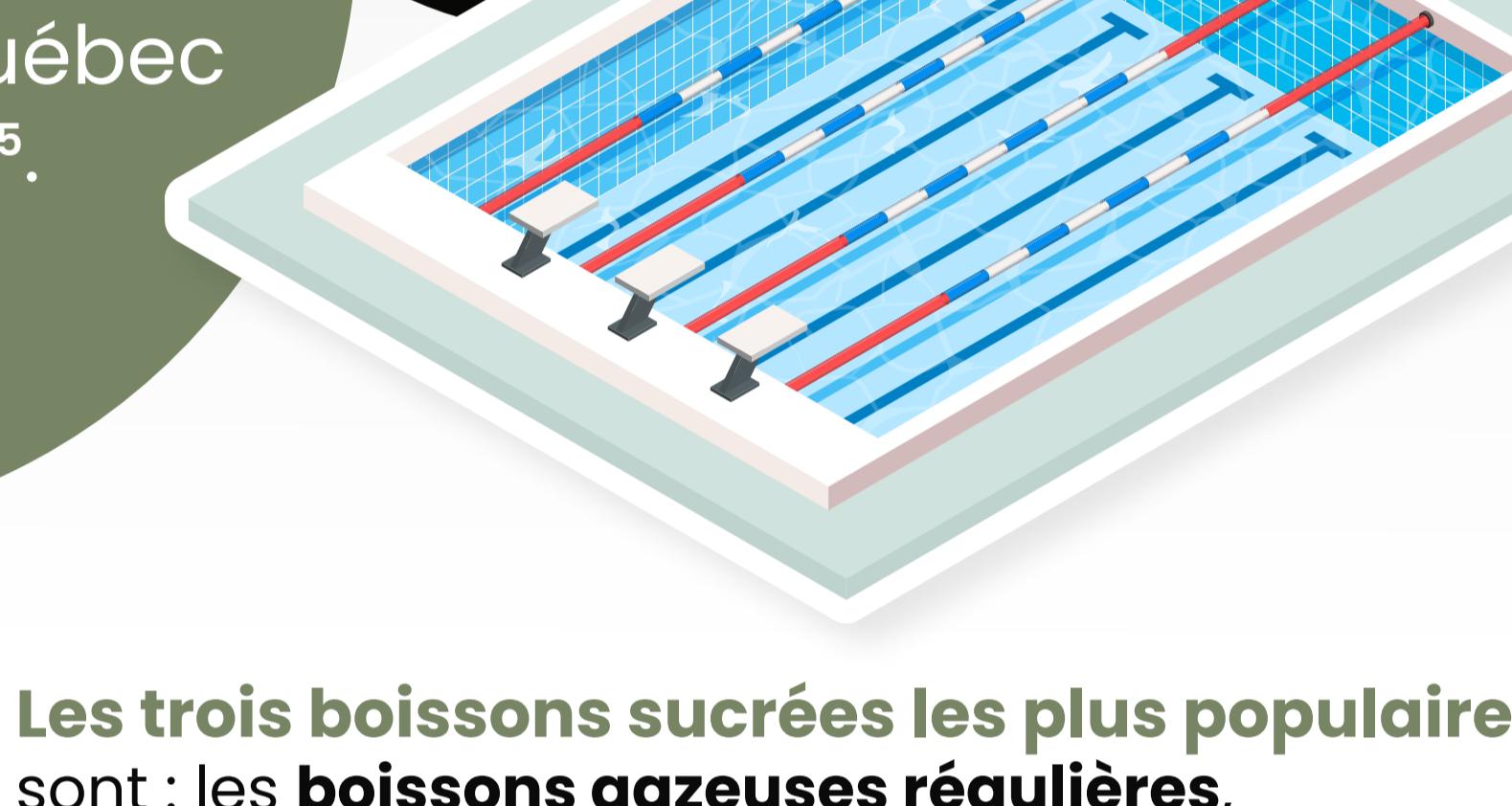


Les boissons avec édulcorants contiennent des édulcorants (ou faux sucres), comme l'**aspartame**, le **stévia**, la **saccharine**, le **sucralose** et l'**acésulfame-potassium**. Même si elles ne contiennent pas de sucres libres, elles ne font pas partie des saines habitudes d'hydratation!



LES BOISSONS SUCRÉES SONT SURCONSOMMÉES AU QUÉBEC

52%
de la population
en consomme au
moins une par jour².

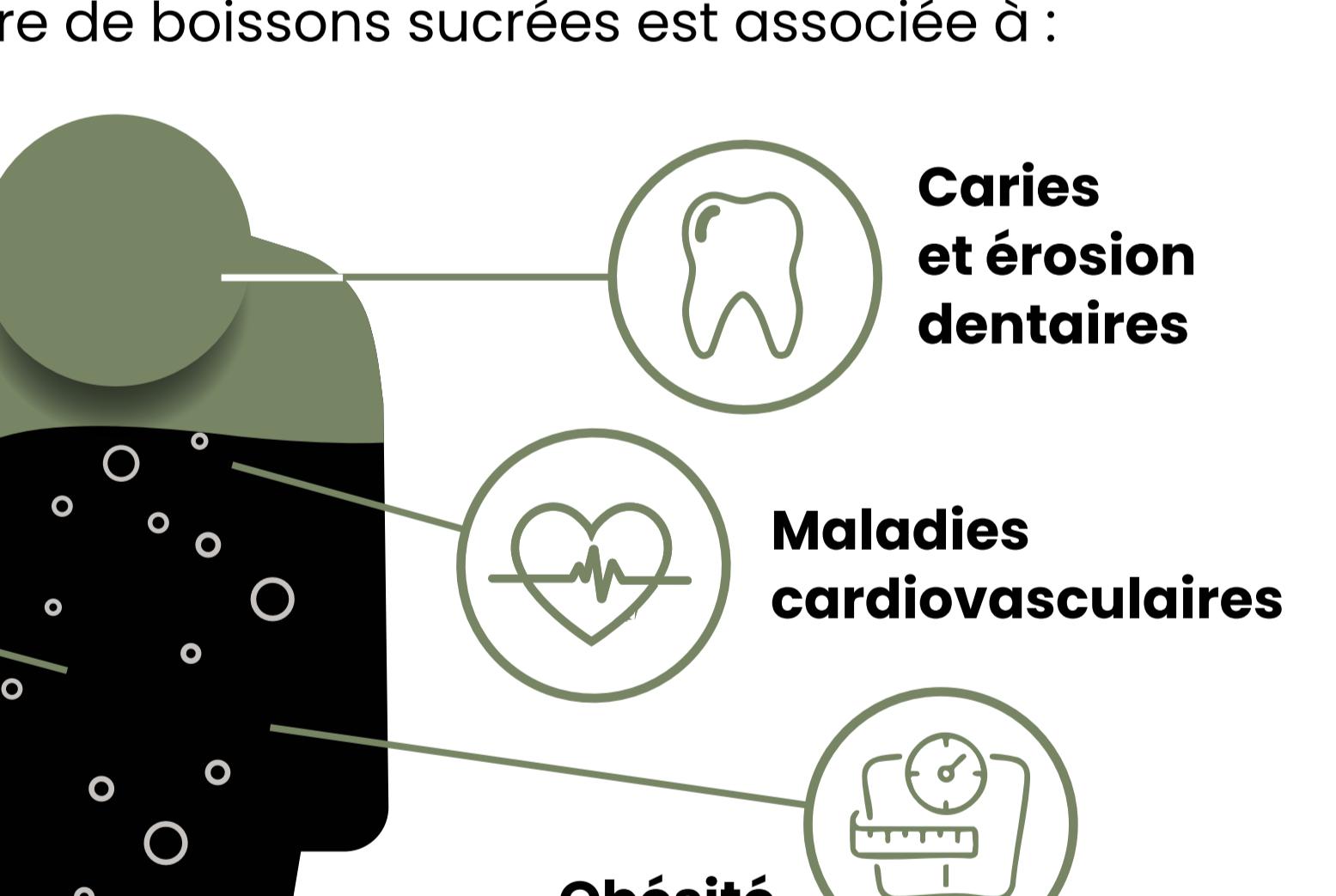


Il s'agit de la principale source de sucre libre dans l'alimentation⁴.

695 M de litres

de boissons sucrées ont
été achetés au Québec
en 2020-2021⁵.

C'est
l'équivalent
de 278 piscines
olympiques.



Une canette de boisson gazeuse contient en moyenne **39 grammes de sucres libres**⁴. Cela équivaut à **80%** de la limite recommandée pour un adulte qui consomme 2000 calories par jour.

L'Organisation mondiale de la Santé recommande de limiter l'apport en sucres libres à moins de 10% des calories consommées, voir idéalement à 5%⁶.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

La consommation régulière de boissons sucrées est associée à :

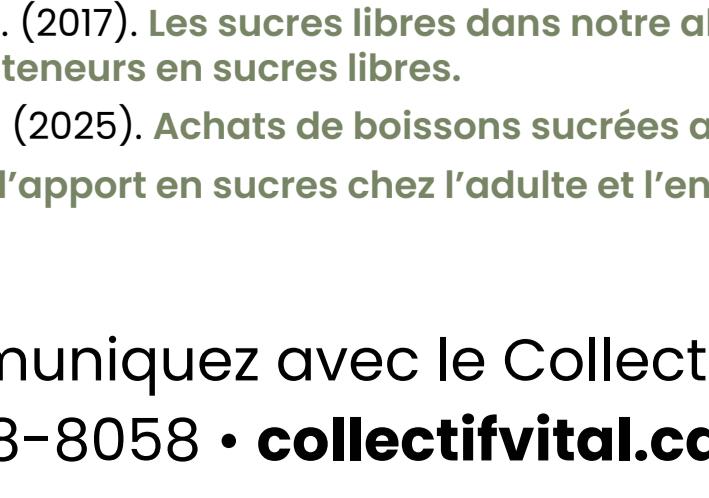


IMPACTS SUR LA PLANÈTE

Les boissons sucrées sont souvent vendues dans des contenants à usage unique et ont des effets négatifs sur l'environnement, comme :



Déchets de plastique
et d'aluminium



Emissions de gaz
à effet de serre



Gaspillage
d'eau

Les boissons sucrées sont des produits **non essentiels** et **nocifs pour la santé** : **l'eau est la meilleure manière de s'hydrater!**

RÉFÉRENCES

1. OMS. (2023). Utilisation d'édulcorants sans sucre.

2. Gouvernement du Québec. (2024). La consommation de boissons sucrées et autres boissons : portrait de la population québécoise.

3. Institut de la statistique du Québec. (2024). L'enquête sur la santé des Québécois : portrait de la population québécoise.

4. Institut national de santé publique du Québec. (2017). Les sucres libres dans notre alimentation : principaux contributeurs et modélisation de l'impact de la réduction des teneurs en sucres libres.

5. Institut national de santé publique du Québec. (2025). Achats de boissons sucrées au Québec.

6. OMS. (2015). L'OMS appelle à réduire l'apport en sucre et l'enfant.

Pour plus d'informations, communiquez avec le Collectif Vital :

info@collectifvital.ca • 514 598-8058 • collectifvital.ca

© Collectif Vital (2025). Tous droits réservés.

vital