

# 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<sup>1</sup>.



## LES BOISSONS SUCRÉES SONT **SURCONSOMMÉES** AU QUÉBEC

**52%**

de la population  
en consomme au  
moins **une par jour**<sup>2</sup>.



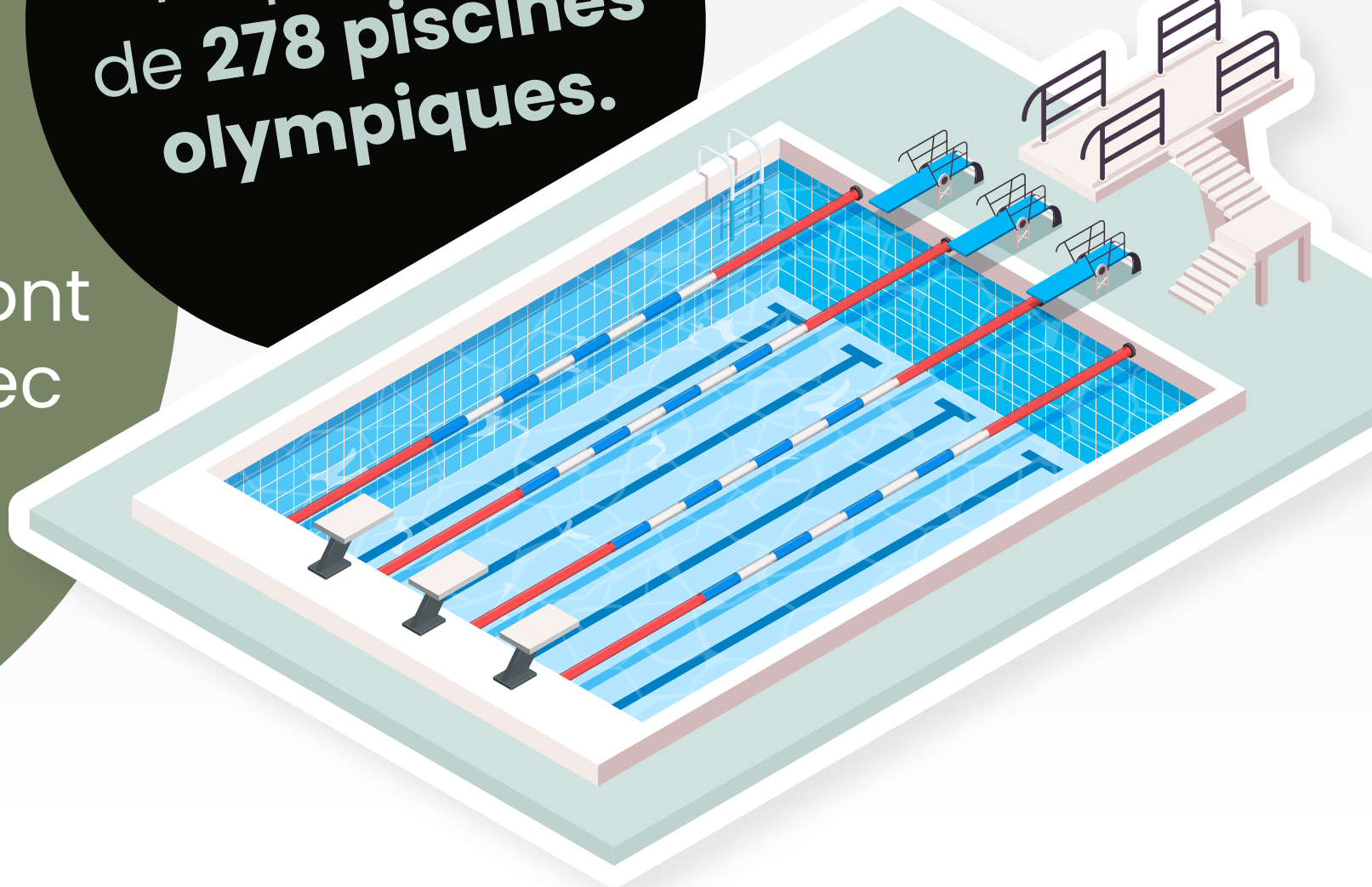
Près d'**un jeune sur 5** en consomme  
quotidiennement<sup>3</sup>.

Il s'agit de la principale source de sucre libre dans l'alimentation<sup>4</sup>.

**695 M  
de litres**

de **boissons sucrées** ont  
été achetés au Québec  
en 2020-2021<sup>5</sup>.

C'est  
l'équivalent  
de **278 piscines  
olympiques**.



Les **trois boissons sucrées les plus populaires**  
sont : les **boissons gazeuses régulières**,  
les **boissons aux fruits** et les **jus de fruits**<sup>5</sup>.



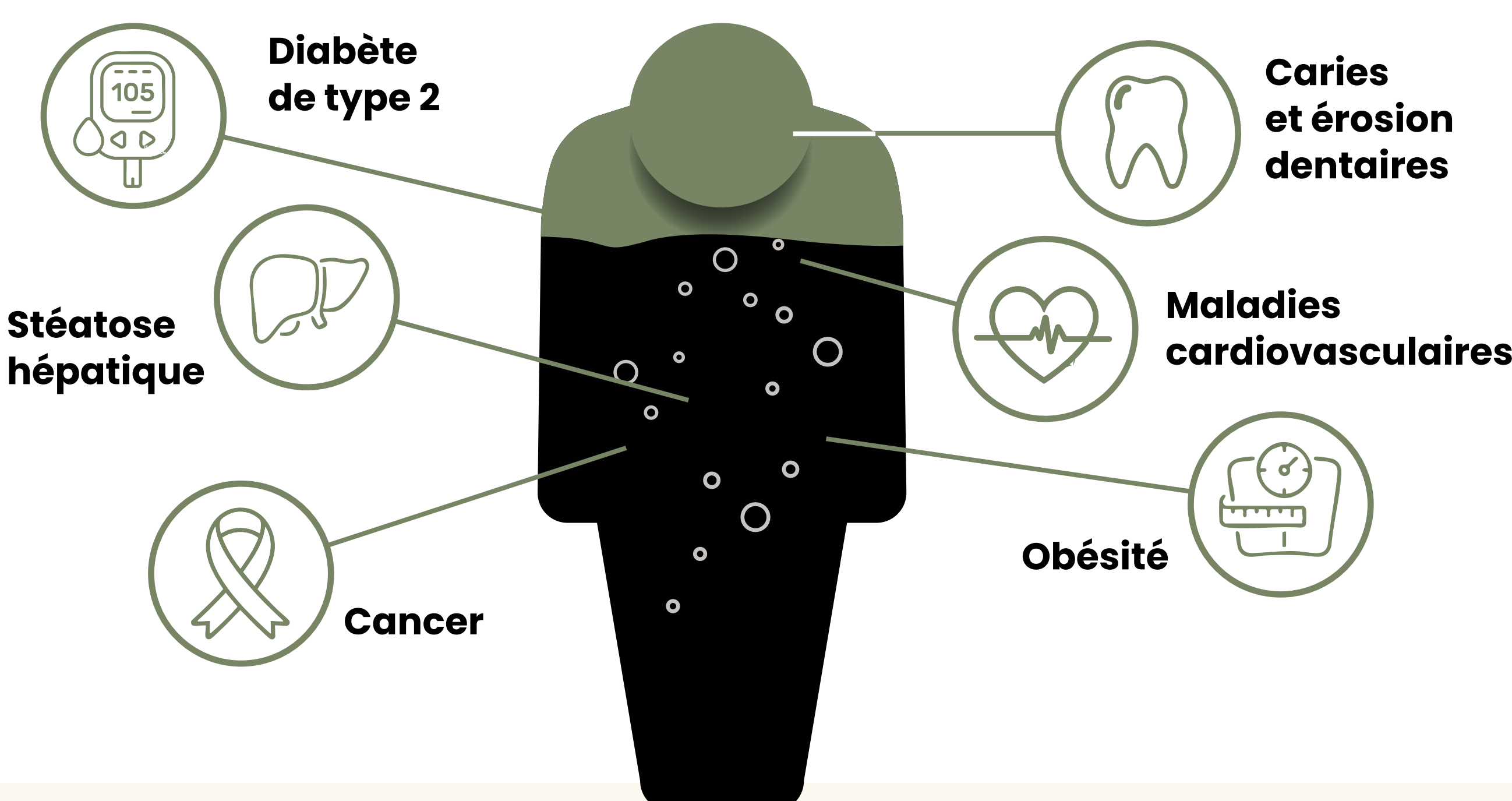
Une canette de boisson gazeuse contient en moyenne  
**39 grammes de sucres libres**<sup>4</sup>. Cela équivaut à **80%**  
de la **limite recommandée pour un adulte** qui consomme  
2000 calories par jour.

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%**<sup>6</sup>.



## IMPACTS SUR LA SANTÉ

La consommation régulière de boissons sucrées est associée à :

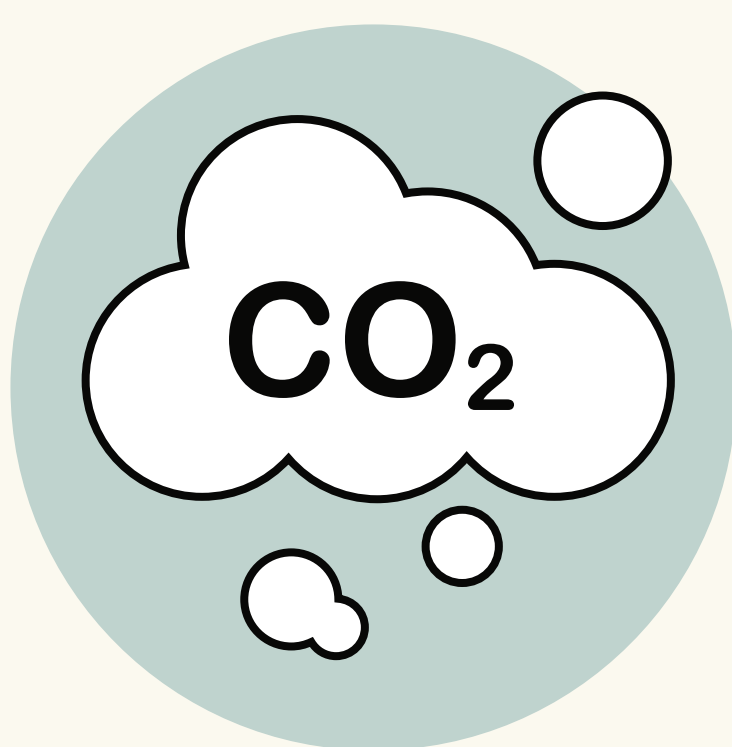


## IMPACTS SUR LA PLANÈTE

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



Émissions 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

- OMS. (2023). Utilisation d'édulcorants sans sucre.
- Gouvernement du Québec. (2024). La consommation de boissons sucrées et autres boissons : portrait de la population québécoise.
- Institut de la statistique du Québec. (2024). L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire.
- 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.
- Institut national de santé publique du Québec (2025). Achats de boissons sucrées au Québec.
- OMS. (2015). L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte 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.