



# **BOISSONS SUCRÉES ET SÉDENTARITÉ : PRÉVENIR POUR UNE POPULATION PLUS EN SANTÉ**

MÉMOIRE À L'INTENTION DU  
GOUVERNEMENT DU QUÉBEC DANS  
LE CADRE DES CONSULTATIONS  
PRÉBUDGÉTAIRES 2026-2027

DÉCEMBRE 2025

 **vital** collectif

## Auteurs

Marie-Jeanne Rossier-Bisaillon, Dt.P., M.Sc.

Géna Casu, M.Sc.

Karolane Proulx, M.Sc.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web du Collectif Vital : [collectifvital.ca](https://collectifvital.ca). Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Collectif Vital (2025).

## À propos du Collectif Vital

Au cœur de la mission du Collectif Vital, il y a la volonté de permettre à la population québécoise d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien. Nous misons sur la mise en place de milieux de vie sains et inclusifs, en intervenant collectivement auprès des décideuses et des décideurs. Le Collectif Vital compte sur l'engagement de plus de 750 organisations et individus mobilisés pour un Québec sain.

Le Collectif Vital est une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec.

5455, avenue de Gaspé, bureau 200  
Montréal (QC), H2T 3B3  
Tél. : 514 598-8058  
[info@collectifvital.ca](mailto:info@collectifvital.ca)



## Sommaire

Les maladies liées au mode de vie exercent une pression insoutenable sur le système de soins ainsi que sur les finances publiques. Aujourd'hui, plus de la moitié du budget québécois est consacré à la gestion de la maladie, soit plus d'un milliard de dollars par semaine.

En août 2025, le ministère de la Santé et des Services sociaux a publié la [Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035](#). Pour être à la hauteur de ses ambitions, cette stratégie et son futur plan d'action devront se traduire par des actions concrètes et par un financement adéquat pour en assurer la mise en œuvre.

La **taxation des boissons sucrées** se démarque comme une mesure efficace pour réduire la consommation, et, par conséquent, la prévalence de maladies chroniques. Elle représente aussi une avenue intéressante pour soutenir financièrement le plan d'action de la *Stratégie nationale de prévention en santé*.

L'**omniprésence des écrans** soulève de nombreux enjeux de santé publique, notamment en faisant concurrence au temps d'activité physique chez les jeunes. Pour inverser cette tendance, il est essentiel de créer des milieux de vie favorisant la déconnexion et offrant des occasions attrayantes d'adopter un mode de vie physiquement actif. La *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* a formulé plusieurs recommandations dans ce sens, qu'il serait pertinent de mettre en œuvre au Québec.

À la lumière de ces constats, le Collectif Vital, une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec appuyée par plus de 750 partenaires, recommande au gouvernement du Québec de :

- **Instaurer une taxe spécifique sur les boissons sucrées et de réinvestir les revenus** (représentant jusqu'à 500 millions de dollars sur cinq ans) dans des mesures de prévention;
- **Investir dans la création de milieux de vie qui soutiennent un équilibre numérique et un mode de vie physiquement actif**, notamment en :
  - Augmentant les occasions d'être actifs à l'école;
  - Offrant des espaces de proximité favorables à l'activité physique.

## Des boissons surconsommées

Boissons gazeuses, boissons énergisantes, boissons sportives, thés glacés, eaux vitaminées, cocktails fruités et autres boissons sucrées occupent une place démesurée dans l'assiette de la population. Alors que les boissons sucrées devraient être consommées de manière occasionnelle, elles représentent la principale source de sucres libres dans l'alimentation de la population<sup>1</sup>. Plus de la moitié des Québécois et Québécoises consomme des boissons sucrées chaque jour<sup>2</sup>. Au Québec, 695 millions de litres de boissons sucrées ont été achetées en 2020–2021, soit l'équivalent de 278 piscines olympiques<sup>3</sup>.

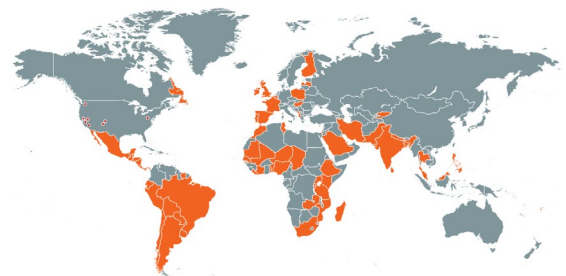
La surconsommation de boissons sucrées est associée à de **nombreux problèmes de santé**, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, le cancer, le syndrome métabolique et les problèmes dentaires<sup>4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>. Selon une étude de l'Université de Waterloo, la consommation excessive des **boissons sucrées coûtera au système de santé canadien plus de 50 milliards de dollars en coûts directs sur 25 ans**<sup>13</sup>.

Considérant les investissements colossaux en **marketing qui cible particulièrement les jeunes**, l'omniprésence des boissons sucrées et les messages promotionnels leur attribuant, à tort, des propriétés de santé et de bien-être, l'industrie des boissons sucrées contribue à la surconsommation de ces produits.

## Taxation des boissons sucrées

Pour réduire l'attrait des boissons sucrées et leur surconsommation, plusieurs organisations et spécialistes recommandent l'adoption d'une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus sont réinvestis en prévention<sup>14</sup>. C'est le cas notamment de l'Organisation mondiale de la Santé qui a lancé l'initiative « 3 pour 35 » visant à augmenter d'au moins 50 % les prix réels du tabac, de l'alcool et des boissons sucrées à travers des taxes. Cette **stratégie est triplement gagnante à la fois pour la santé des populations, l'équité et les finances publiques**.

La taxation des boissons sucrées a été adoptée dans plus de 117 juridictions à travers le monde<sup>15,16</sup>. Une hausse de prix de 10 % à 20 % a démontré son efficacité pour réduire la consommation. La taxation des boissons sucrées au Canada sur 25 ans préviendrait 700 000 cas de surpoids et d'obésité, 200 000 cas de diabète de type II, 60 000 cas de cardiopathie ischémique et 20 000 cas de cancers. Au pays, elle permettrait d'économiser 11,5 milliards de dollars en soins de santé directs<sup>13</sup>.



Carte adaptée de [Global Food Research Program – University of North Carolina at Chapel Hill](#) et de l'OMS

### Terre-Neuve-et-Labrador : première province canadienne à oser!

En septembre 2022, Terre-Neuve-et-Labrador a été la première province canadienne à mettre en place une taxe de 0,20 \$ par litre sur les boissons sucrées prêtes à boire.

Un rapport d'évaluation révèle que, malgré certains défis et une courte durée d'application, cette taxe a permis de réduire les ventes des boissons visées, de diminuer le risque de consommation et de générer 35 millions de dollars entre 2022 et 2025. Ces revenus ont été réinvestis dans des programmes de prévention<sup>17</sup>.

Ainsi, la décision de Terre-Neuve-et-Labrador d'abolir la taxe ne repose pas sur son inefficacité.

## Une mesure responsable et équitable

Au Québec, l'instauration d'une taxe de **0,20 \$ par litre** sur les boissons sucrées pourrait générer **entre 50 et 100 millions de dollars par année**, selon les boissons incluses. Cela représente **jusqu'à 500 millions de dollars sur cinq ans**<sup>1</sup>. Un réinvestissement en prévention permettrait d'assurer un meilleur appui et d'atténuer son effet régressif auprès des populations plus vulnérables. Voici des exemples de mesures qui pourraient être soutenues par les revenus de la taxation des boissons sucrées.

### Un programme provincial de coupons nourriciers

L'inflation du panier d'épicerie exacerbe l'insécurité alimentaire et freine le droit à l'alimentation. Pour améliorer l'accès à une saine alimentation chez les familles à faible revenu, la mise en place d'un programme provincial de coupons nourriciers constitue une avenue prometteuse.

Deux personnes sur trois sont en faveur d'une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus sont réinvestis dans un programme de coupons d'alimentation pour augmenter le pouvoir d'achat des familles à très faibles revenus<sup>18</sup>.

À travers la province, plusieurs initiatives de coupons nourriciers visent à augmenter le pouvoir d'achat de groupes vulnérables. Il est possible de s'en inspirer afin de concevoir une intervention à plus grande échelle. Pour en assurer le succès, il est impératif que chaque région soit en mesure d'adapter son programme à ses réalités locales. De plus, la valorisation des circuits courts à travers les coupons nourriciers permet de favoriser l'économie locale.

#### L'exemple inspirant de la Colombie-Britannique

En Colombie-Britannique, le programme de coupons nourriciers de la [BC Association of Farmers Markets](#) vise à augmenter le pouvoir d'achat d'aliments locaux et frais pour les femmes enceintes, les familles avec des enfants et les personnes âgées à faible revenu. En 2021, le budget alloué au programme s'élevait à 2,49 millions de dollars, ce qui a permis de soutenir plus de 19 000 personnes.

### Un programme d'alimentation scolaire

Miser sur une offre alimentaire saine à l'école permet aux enfants de mieux se nourrir et contribue à leur inculquer de saines habitudes alimentaires qui ont le potentiel de perdurer. Les revenus générés par la taxe sur les boissons sucrées pourraient soutenir la mise en œuvre d'un programme national de saine alimentation scolaire.

Près de huit personnes sur dix sont en faveur d'une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus sont réinvestis dans un programme de saine alimentation scolaire<sup>19</sup>.

Il s'agit d'une opportunité de favoriser l'accès quotidien à des aliments sains pendant la période scolaire ainsi que l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, en plus d'intervenir sur la sécurité alimentaire.

<sup>1</sup> Ce montant a été calculé à partir des données d'achat des boissons sucrées au Québec en 2020-2021<sup>3</sup>, et ce, en considérant une baisse de 15 % des achats.

## Trop d'écrans, peu de temps actif au quotidien

Les écrans occupent désormais une place centrale dans notre société et dans notre quotidien. Leur omniprésence transforme profondément nos habitudes de vie et soulève des enjeux de santé publique. En plus de contribuer à la sédentarité, l'usage excessif des écrans peut entraîner des troubles du sommeil, des atteintes oculaires, musculosquelettiques et cognitives, des problèmes de santé mentale, ainsi qu'un impact sur le développement de compétences personnelles et sociales<sup>19</sup>.

### Temps d'écran et sédentarité

Les problématiques associées aux écrans sont particulièrement préoccupantes chez les jeunes. L'usage des écrans est le comportement sédentaire le plus courant chez les adolescents et adolescentes, influençant directement leur niveau d'activité physique<sup>20,21,22</sup>.

Au Canada, un jeune sur trois âgé de 15 à 19 ans rapporte avoir fait moins d'activité physique en raison de son utilisation des réseaux sociaux<sup>23</sup>.

Ces problématiques sont exacerbées par le modèle d'affaires des géants du numérique qui maximisent le temps passé en ligne en captant notre attention via des stratégies comme les algorithmes, le défilement infini, les publicités ciblées ou encore les notifications<sup>24</sup>. Toutefois, **réduire le temps d'écran seul ne garantit pas nécessairement une augmentation de l'activité physique**. Il est essentiel d'offrir des alternatives concrètes favorisant la déconnexion et la pratique d'activités physiques.

### Une responsabilité collective

Devant l'ampleur et la rapidité des transformations numériques, il est clair qu'il s'agit d'un enjeu de société qui dépasse les responsabilités individuelles et nécessite une réponse collective. Dans cette logique, la [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#) a formulé 56 recommandations pour une utilisation équilibrée des écrans et une meilleure protection des jeunes en ligne<sup>25</sup>. Parmi celles-ci, le **déploiement d'activités, d'infrastructures et d'espaces de vie favorisant la déconnexion et la promotion de l'activité physique** a été particulièrement mis de l'avant.

## Des milieux qui incitent à être actif et à se déconnecter

Les travaux de la Commission ont été salués par de nombreux organismes et spécialistes. Le gouvernement du Québec a tout intérêt à mettre en œuvre ces recommandations pour réduire la concurrence entre le temps d'écran et le temps actif. En ce sens, **le Collectif Vital recommande d'investir dans la création de milieux de vie qui soutiennent un équilibre numérique et un mode de vie physiquement actif**.



## Augmenter les occasions d'être actifs à l'école

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'ils y passent chaque jour, **l'école se positionne comme un environnement privilégié pour favoriser et soutenir l'activité physique chez les jeunes**. Pourtant, certaines pratiques impliquant l'utilisation des écrans dans un contexte non pédagogique font concurrence à des occasions où les élèves pourraient être davantage actifs.

### Les écrans en guise de récompense ou pour combler le temps

Les écrans sont parfois utilisés à l'école comme un moyen de récompense ou de divertissement ainsi que pendant les périodes de jeu libre ou de détente. Ce sont autant d'opportunités manquées au quotidien pour intégrer davantage de temps actif et d'interactions entre les jeunes.

Au Québec, 77 % de la population est en accord avec le fait que les écrans ne devraient pas être utilisés comme récompense, divertissement, moyen de détente ou de pause dans les écoles primaires et secondaires<sup>26</sup>.

Cet enjeu a été soulevé par la Commission qui recommande aux écoles de favoriser des alternatives telles que l'activité physique, la lecture et les interactions sociales<sup>26</sup>.

En complément de l'interdiction du cellulaire à l'école mise en place depuis septembre 2025, le ministère de l'Éducation devrait fournir des directives claires pour **soutenir les équipes-écoles et les services de garde scolaire vers une utilisation plus judicieuse des écrans qui ne compétitionne pas avec une culture scolaire valorisant l'activité physique**. La politique-cadre [Pour un virage santé à l'école](#) et le [Cadre de référence de la compétence numérique](#) fournissent déjà aux milieux scolaires plusieurs lignes directrices, mais il serait pertinent de les mettre à jour afin de renforcer et d'approfondir les actions entreprises.

## Offrir des espaces de proximité favorables à l'activité physique

Les municipalités jouent un rôle clé dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, en **offrant des alternatives accessibles et attrayantes aux écrans à travers leurs aménagements, politiques et règlements**. Les investissements en activité physique devraient s'assurer de **transformer l'environnement de proximité** des citoyens et citoyennes, de manière à leur fournir un maximum d'occasions d'être actifs dans leurs quartiers.

### Des espaces publics de proximité favorables à l'activité physique

**Espaces verts.** Le manque d'accès à des espaces verts de proximité est associé à une augmentation du temps passé devant les écrans, en particulier chez les jeunes<sup>20</sup>. En veillant à une répartition équitable des parcs et des espaces verts, les municipalités offrent aux jeunes et à leurs familles des lieux où ils peuvent se réunir et pratiquer de l'activité physique au quotidien<sup>27</sup>.

**Jeu libre dans la rue.** Les enfants qui jouent dehors sont plus actifs au quotidien et consacrent moins de temps à des activités sédentaires<sup>28</sup>. Les municipalités ont le pouvoir de permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles, en assurant leur sécurité par des mesures d'apaisement de la circulation<sup>29</sup>. Les initiatives de rues de jeu libre se multiplient au Québec et représentent des espaces de jeu attrayants qui font concurrence aux écrans.

# Références

- <sup>1</sup> Durette G, Paquette MC. *Les sucres libres dans notre alimentation : principaux contributeurs et modélisation de l'impact de la réduction des teneurs en sucres libres*. Québec : Institut national de santé publique du Québec, Direction du développement des individus et des communautés; 2019.
- <sup>2</sup> Gouvernement du Québec. *Habitudes de vie et comportements : faits saillants*. Québec : Gouvernement du Québec; 2023.
- <sup>3</sup> Institut national de santé publique du Québec. *Achats de boissons sucrées au Québec*. Québec : INSPQ; 2025.
- <sup>4</sup> Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010 Nov;33(11):2477-83.
- <sup>5</sup> Imamura F, O'Connor L, Ye Z, Mursu J, Hayashino Y, Bhupathiraju SN, et al. Consumption of sugar-sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *BMJ*. 2015 Jul 21;351:h3576.
- <sup>6</sup> Palmer JR, Boggs DA, Krishnan S, Hu FB, Singer M, Rosenberg L. Sugar-sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med*. 2008 Jul 28;168(14):1487-92.
- <sup>7</sup> Brown IJ, Stamler J, Van Horn L, Robertson CE, Chan Q, Dyer AR, et al. Sugar-sweetened beverage, sugar intake of individuals and their blood pressure: INTERMAP. *Hypertension*. 2011 Apr;57(4):695-701.
- <sup>8</sup> Rahman I, Wolk A, Larsson SC. The relationship between sweetened beverage consumption and risk of heart failure in men. *Heart*. 2015 Dec 15;101(24):1961-5.
- <sup>9</sup> Valenzuela MJ, Waterhouse B, Aggarwal VR, Bloor K, Doran T. Effect of sugar-sweetened beverages on oral health: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Public Health*. 2021 Feb;31(1):122-9.
- <sup>10</sup> Assy N, Nasser G, Kamayse I, Nseir W, Beniashvili Z, Djibre A, et al. Soft drink consumption linked with fatty liver in the absence of traditional risk factors. *Can J Gastroenterol*. 2008 Oct;22(10):811-6.
- <sup>11</sup> Chazelas E, Srour B, Desmetz E, Kesse-Guyot E, Julia C, Deschamps V, et al. Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ*. 2019 Jul 10;366:l2408.
- <sup>12</sup> Ruanpeng D, Thongprayoon C, Cheungpasitporn W, Harindhanavudhi T. Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM*. 2017 Aug;110(8):513-20.
- <sup>13</sup> Jones AC, Veerman JL, Hammond D. The health and economic impact of a tax on sugary drinks in Canada. 2017.
- <sup>14</sup> Institut national de santé publique du Québec. *La taxation des boissons sucrées, une mesure de santé publique prometteuse*. Québec : INSPQ; 2018. (16):9.
- <sup>15</sup> The World Bank. *Global SSB Tax Database*. 2024
- <sup>16</sup> Organisation mondiale de la Santé. WHO manual on sugar-sweetened beverage taxation policies to promote healthy diets. Geneva: OMS; 2022.
- <sup>17</sup> Prowse R, Harding S, Zaltz D, Dooley K, O'Dea K. *Evaluating Canada's first sugar-sweetened beverage tax in Newfoundland and Labrador*. Heart & Stroke Foundation of Canada; 2025.
- <sup>18</sup> Léger. Sondage Léger au compte du Collectif Vital réalisé auprès de 1007 Québécois et Québécoises. 2025 Aug 1-3.
- <sup>19</sup> Lemétayer F, et al. *Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations*. Institut national de santé publique du Québec; 2024.
- <sup>20</sup> Barnett T, Kelly A, Rohm Young D, Perry C, Pratt C, Edwards N, et al. Sedentary behaviors in today's youth: Approaches to the prevention and management of childhood obesity. *Circulation*. 2018;138(11):142-59.
- <sup>21</sup> Saunders TJ, Vallance JK. Screen time and health indicators among children and youth: Current evidence, limitations and future directions. *Appl Health Econ Health Policy*. 2017;15(1):323-31.
- <sup>22</sup> Forget-Dubois N. Les discours sur le temps d'écran: valeurs sociales et études scientifiques. *Études et recherches*. Québec; 2020.
- <sup>23</sup> Schimmele C, Fonberg J, Schellenberg G. *Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie*. Statistique Canada; 2021.
- <sup>24</sup> Amirthalingam J, Khera A. Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*. 2024;16(10):e72499. doi:10.7759/cureus.72499.
- <sup>25</sup> Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes. *Rapport final*. Québec: Assemblée nationale du Québec; 2025.
- <sup>26</sup> Léger. Opinion sur l'utilisation des téléphones cellulaires et des écrans. Sondage Léger réalisé pour le compte de l'ASPQ auprès de 1 006 Québécois(es) âgé(e)s de 18 ans ou plus. 2024.
- <sup>27</sup> Beaudoin M, Levasseur M-E. *Verdir les villes pour la santé de la population*. Québec: Institut national de santé publique Québec; 2017.
- <sup>28</sup> Demers M, Lapierre L. Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes. Québec: Québec en forme; 2012.
- <sup>29</sup> Collectif Vital. *Permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles en toute sécurité*. 2017.