

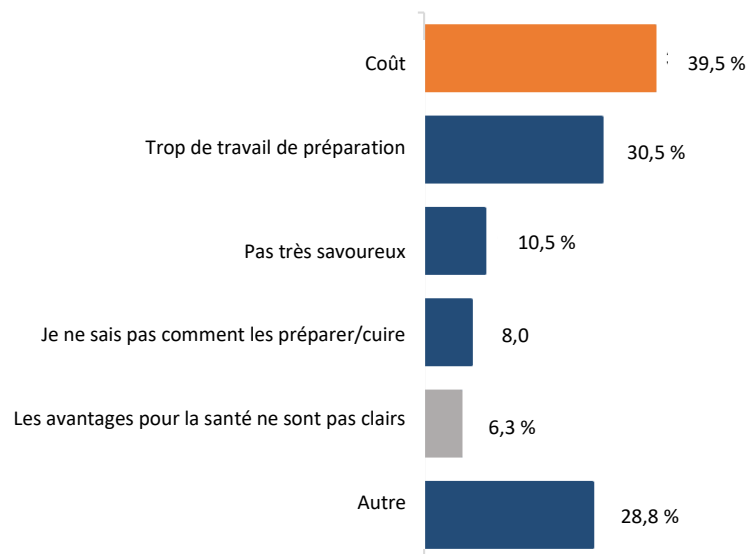
Un nouveau rapport indique que 29,3 % des Canadiens achètent suffisamment de fruits et légumes pour atteindre la quantité recommandée par le nouveau Guide alimentaire canadien.

Halifax, 2 septembre 2021—L'année 2021 est l'année internationale des fruits et légumes. Cette dernière enquête porte sur la consommation de fruits et légumes au Canada et sur les risques inhérents à la consommation de fruits et légumes frais en général.

Les Britanno-Colombiens et les Ontariens sont des adeptes de fruits et légumes

La première série de questions portait sur les endroits où les Canadiens achètent des fruits et légumes et sur la fréquence de ces achats. Alors que 86,6 % des consommateurs achètent principalement leurs fruits et légumes dans une épicerie, 4,6 % affirment acheter la plupart de leurs produits dans un marché fermier. Fait intéressant, 1,2 % des Canadiens cultivent eux-mêmes tous leurs fruits et légumes. Selon la fréquence, 43,1 % des Canadiens achètent suffisamment de fruits et légumes pour correspondre à la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien, quelques jours par semaine, et 29,3 % achètent la quantité recommandée tous les jours. Le taux le plus élevé d'achats quotidiens se retrouve en **Colombie-Britannique** (31,4 %), suivi de l'**Ontario** (31,0 %). Le taux le plus faible au pays est celui de l'**Île-du-Prince-Édouard** (11,6 %), suivi de celui de **Terre-Neuve-et-Labrador** (19,7 %).

Quelles seraient les raisons pour lesquelles vous ne mangez pas plus de FRUITS et de LÉGUMES (Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)



Les obstacles à l'achat de fruits et légumes sont nombreux. La première raison pour laquelle les Canadiens n'achètent pas de fruits et légumes plus souvent est le **prix**. Au total, 39,5 % des Canadiens pensent que le prix est l'obstacle le plus important, suivi par le fait que les fruits et légumes demandent **trop de travail pour être préparés**, à 30,5 %. Le goût (10,5 %), le fait de ne pas savoir comment les préparer (8,1 %) et le manque de clarté des avantages pour la santé (6,3 %) sont d'autres raisons populaires. Les avantages pour la santé semblent vraiment motiver les Canadiens à acheter des fruits et légumes. Au total, 74,6 % des Canadiens considèrent qu'il s'agit d'une raison importante pour acheter des fruits et légumes.

Dilemme congelé / frais et orientation locale

Le dilemme entre les produits frais et congelés a une incidence sur les produits achetés par les Canadiens. Au total, 64,9 % des Canadiens n'achètent que des fruits et légumes frais, et 18,7 % préfèrent les produits surgelés. Il s'agit d'une différence importante. La majorité des Canadiens préfèrent les produits frais à ceux congelés. Quant aux **produits locaux**, 27,4 % des Canadiens affirment n'acheter que des fruits et légumes locaux. C'est à l'**Île-du-Prince-Édouard** que l'on trouve la proportion la plus élevée de consommateurs qui n'achètent que des produits locaux, avec 39,5 %, suivie du **Québec** et de la **Nouvelle-Écosse**, avec 30,7 %. C'est en **Saskatchewan** que l'on trouve le plus petit nombre de consommateurs n'achetant que des produits locaux, soit 17,5 %.

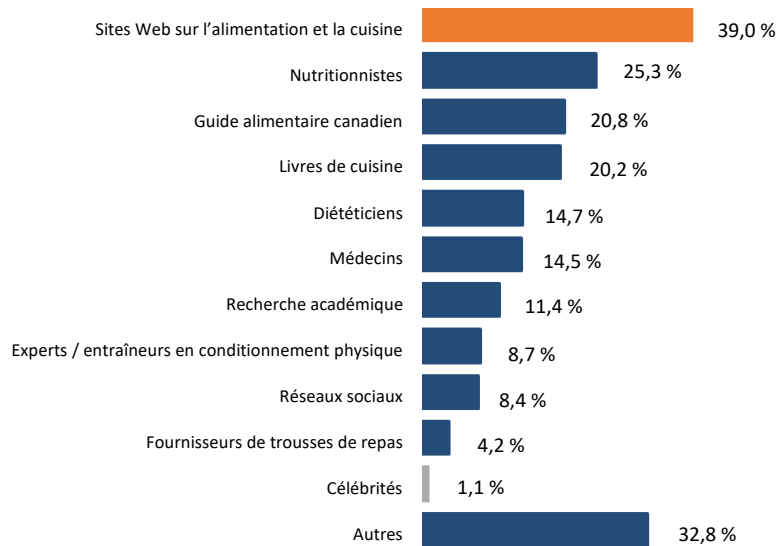
Provinces	Pourcentage de consommateurs n'achetant que des produits cultivés localement	Pourcentage de consommateurs qui consomment chaque jour la quantité recommandée de fruits et légumes, selon le Guide alimentaire canadien
Île-du-Prince-Édouard	39,5 % (1)	11,6 % (10)
Colombie-Britannique	27,9 % (5)	31,4 % (1)
Nouvelle-Écosse	30,7 % (2)	25,7 % (7)
Québec	30,7 % (2)	30,7 % (3)
Ontario	29,2 % (4)	31,0 % (2)
Alberta	21,5 % (7)	27,1 % (5)
Nouveau-Brunswick	22,6 % (6)	21,3 % (8)
Terre-Neuve-et-Labrador	20,4 % (8)	19,7 % (9)
Manitoba	20,1 % (9)	29,6 % (4)
Saskatchewan	17,5 % (10)	27,1 % (5)

Les consommateurs utilisent également différentes **sources d'information** pour influencer leurs choix de fruits et légumes. La principale source d'information des Canadiens provient de sites Web sur l'alimentation et la cuisine (39,0 %). Viennent ensuite les nutritionnistes (25,3 %), suivis du Guide alimentaire canadien (20,8 %). Le **D^r Sylvain Charlebois**, directeur du Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire, a été intrigué par ces résultats. « En général, les célébrités et les sites Web sont assez populaires auprès des Canadiens qui cherchent de l'information, mais en ce qui concerne les fruits et légumes, les sources faisant autorité comme les nutritionnistes et notre guide alimentaire semblent être plus populaires. »

Problèmes de salubrité alimentaire

Au cours de notre enquête, certaines questions ont été posées sur les résidus de pesticides. De nombreux Canadiens sont préoccupés par les résidus de produits chimiques. Au total, 63,4 % des Canadiens sont préoccupés par les **résidus de pesticides** sur les produits achetés dans les épiceries. Alors qu'un total de 60,6 % des Canadiens sont préoccupés par les résidus de pesticides sur les produits achetés dans d'autres lieux de vente au détail, 47,2 % sont préoccupés par les résidus de pesticides sur les produits achetés dans les marchés fermiers.

Quelles sources d'information influencent vos achats de FRUITS et LÉGUMES ?
(Veuillez sélectionner toutes les réponses qui s'appliquent)



Bienfaits pour la santé

Les fruits et légumes sont synonymes d'une alimentation saine. L'enquête comprenait également des questions relatives aux aliments bioactifs, aux risques de cancer et au microbiome. Les résultats sont intéressants. Seuls 21,4 % des Canadiens pensent aux propriétés bioactives lorsqu'ils achètent un fruit ou un légume. En ce qui concerne les risques de cancer, 42,6 % des Canadiens y pensent lorsqu'ils achètent des fruits et légumes et 47,6 % en consomment pour réduire les risques de cancer. Au total, 66,0 % des Canadiens considèrent les fruits et légumes comme des super aliments¹. Au total, 66,8 % des Canadiens mangent des fruits et légumes pour perdre du poids et 71,3 % en consomment pour leur microbiome et leur santé intestinale.

Le **D^r Vasantha Rupasinghe**, coauteur de l'étude et titulaire de la chaire Killam sur les aliments fonctionnels et nutraceutiques, estime que les Canadiens en savent peut-être maintenant assez sur les vertus des fruits et légumes pour la santé. « De nombreux fruits peuvent agir comme des produits bioactifs² et peuvent réellement aider les Canadiens dans leur quête d'une meilleure qualité de vie. Notre enquête montre que les Canadiens n'en savent pas assez sur la façon dont les fruits et légumes peuvent servir de produits bioactifs. »

Téléchargez les résultats préliminaires en anglais et en français sur <https://www.dal.ca/sites/agri-food.html>.

¹ Le terme « super aliment » est une nouvelle expression désignant les aliments qui offrent un maximum de bienfaits nutritionnels pour un minimum de calories. Ils regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

² Un composé bioactif aura un effet sur les molécules bioactives d'un organisme vivant.

Contacts

Dr Sylvain Charlebois, Directeur

Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire, Université Dalhousie

sylvain.charlebois@dal.ca

Dr Vasantha Rupasinghe, Associé de recherche

Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire, Université Dalhousie

Titulaire de la chaire Killam sur les aliments fonctionnels et nutraceutiques

vrupasinghe@dal.ca

Janet Music, Coordonnatrice en programme de recherche

Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire, Université Dalhousie

janet.music@dal.ca

Méthodologie : Un sondage représentatif auprès de 10 006 Canadiens a été réalisé en partenariat avec Caddle au cours de l'été 2021.

Marge d'erreur : +/- 1,3 %, 19 fois sur 20. Tout écart entre les totaux est dû à l'arrondissement.

Certificat de déontologie de recherche : N°. 2020-5215.

Divulgestion : Le financement de cette enquête provient de **Caddle** et de **l'Université Dalhousie**.