



Alimentation saine : Fruits et légumes

FICHE D'INFORMATION SUR LE RAPPORT DE 2021 DE LA MÉDECIN HYGIÉNISTE EN CHEF

Pourquoi mesurer notre consommation de fruits et légumes?

Calculer le nombre de fois par jour où on mange des fruits et légumes est un moyen de vérifier si on a une alimentation saine. Manger des fruits et légumes au moins cinq fois par jour peut contribuer à prévenir un grand nombre de maladies.

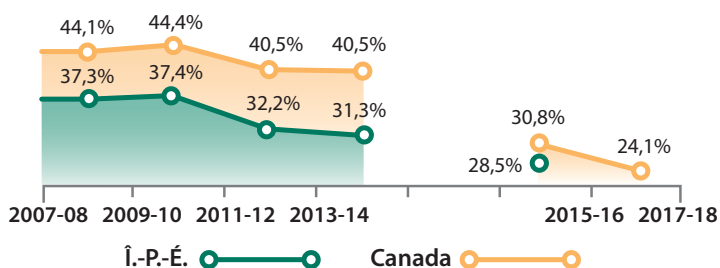
L'accès inadéquat et les coûts élevés peuvent entraîner une faible consommation de fruits et légumes et d'autres aliments nutritifs.

Pour évaluer la qualité de l'alimentation à l'Île au-delà de la consommation de fruits et légumes, il faut des indicateurs plus puissants.

Comment la consommation de fruits et légumes à l'Île-du-Prince-Édouard se compare-t-elle à celle au Canada en général?

Tant à l'Île-du-Prince-Édouard que dans l'ensemble du Canada, les gens mangent moins de fruits et légumes qu'avant. En 2015-2016 (la dernière fois qu'on a recueilli ces données à l'Île), 28,5 % des Insulaires disaient manger des fruits et légumes au moins cinq fois par jour, comparativement à 30,8 % de l'ensemble de la population canadienne. (Figure 1)

Figure 1. Consommation de fruits et légumes à l'Île-du-Prince-Édouard et au Canada



Sans des programmes et politiques favorables, les tendances relatives à l'alimentation saine pourraient continuer de se détériorer à l'Île, ce qui pourrait entraîner de mauvais résultats pour la santé et accroître le taux de maladies chroniques.

Qui est plus susceptible de consommer des fruits et légumes au moins cinq fois par jour à l'Île?

La comparaison de la consommation de fruits et légumes ne révèle pas d'écart selon le groupe d'âge des Insulaires. (Figure 2) À l'Île, les femmes sont beaucoup plus susceptibles que les hommes de consommer des fruits et légumes au moins cinq fois par jour. (Figure 3).

Combien de fruits et légumes devrait-on manger chaque jour?

Le Guide alimentaire canadien, publié en 2019, recommande que les fruits et légumes représentent la moitié de notre assiette à chaque repas pour être en santé. Les fruits et légumes peuvent être consommés sous de nombreuses formes, y compris en conserve, frais ou surgelés, et elles fournissent toutes des éléments nutritifs importants.

Le programme Alimentation scolaire Î.-P.-É. est une initiative positive qui vise à améliorer l'accès à une bonne nutrition pour les plus jeunes, de la maternelle à la 12e année. La mise à jour des politiques sur l'alimentation à l'école pourrait permettre de s'assurer que les programmes d'alimentation scolaire fournissent à la fois l'accès à de la nourriture et une bonne nutrition.



Figure 2. Consommation de fruits et légumes selon l'âge

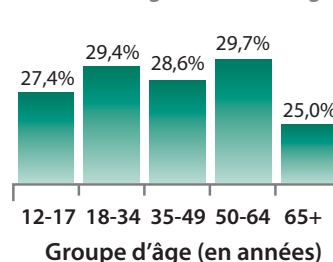
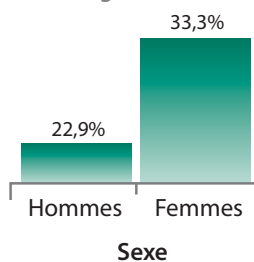


Figure 3. Consommation de fruits et légumes selon le sexe



MIEUX VIVRE Î.-P.-É.
ensemble, nous le pouvons

Renseignements supplémentaires :

[Rapport de 2021 de la médecin hygiéniste en chef](#)
[Guide alimentaire canadien](#)
[Fondation des maladies du cœur et de l'AVC](#)

[Fiche d'information sur le revenu, l'emploi et la sécurité alimentaire \(Publication à l'automne 2022\)](#)