



Portrait des repas surgelés

disponibles au Québec
2018



La mission de l'Observatoire est de suivre l'évolution de l'offre alimentaire afin de contribuer à l'amélioration de sa qualité et de son accessibilité. Les études sectorielles permettent de situer la qualité nutritionnelle des aliments offerts et achetés au Québec et de les suivre dans le temps.

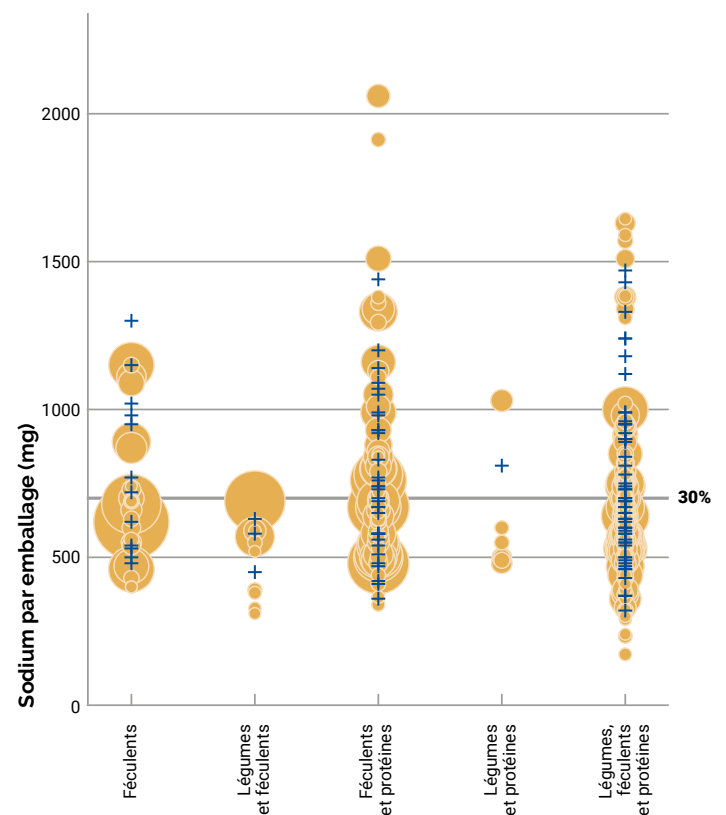
1 Les résultats sur les 386 repas surgelés répertoriés montrent que :

40 % des repas surgelés offerts dépassent le seuil de 30 % de la valeur quotidienne¹ pour le sodium (700 mg).

61 % des repas surgelés se retrouvent au-delà de la cible de réduction volontaire du sodium² (données non illustrées). Les repas à base de féculents seulement et ceux à base de féculents et protéines dépassent plus souvent cette cible (73 % et 69 % d'entre eux respectivement). Mis ensemble, ces derniers représentent 40 % des ventes totales de repas surgelés.



Près de la moitié des repas surgelés contiennent plus de 700 mg de sodium par emballage.



Légende des figures : Chaque cercle représente un produit analysé, selon sa classification (horizontal). Plus le cercle est gros, plus le volume de ventes est élevé. Plus les cercles sont hauts, plus la teneur en ce nutriment est élevée (vertical). Les croix (+) représentent les produits pour lesquels les données de ventes n'étaient pas disponibles.

¹ Seuil de la valeur quotidienne : Selon Santé Canada, ce seuil représente une quantité élevée d'un nutriment pour une quantité de référence d'un repas préemballé (1 emballage).

² Cible de réduction volontaire du sodium : Santé Canada, en collaboration avec l'industrie, a établi des cibles ayant pour but d'encourager la réduction de sodium - par étape - dans les aliments transformés (cible pour les repas surgelés : 220 mg de sodium / 100 g pour les emballages de 170 g ou plus et 350 mg / 100 g pour les emballages de moins de 170 g).

2 Classification des repas surgelés selon leur contenu, en ordre décroissant de variété :



Légumes, féculents et protéines (59 %) :
Repas constitué de légumes, féculents (pâtes, riz, quinoa, pomme de terre, etc.) et protéines (viande, volaille, poisson, tofu, légumineuses, noix, fromage) (p. ex., pâtes au poulet et légumes).



Féculents et protéines (26 %) :
Repas constitué de féculents et de protéines (p. ex., pâtes avec boulettes de veau).



Féculents (10 %) :
Repas constitué uniquement de féculents (p. ex., pâtes sauce à la crème).



Légumes et féculents (3 %) :
Repas constitué de légumes et de féculents (p. ex., riz aux légumes).



Légumes et protéines (2 %) :
Repas constitué de légumes et de protéines (p. ex., boeuf aux légumes).

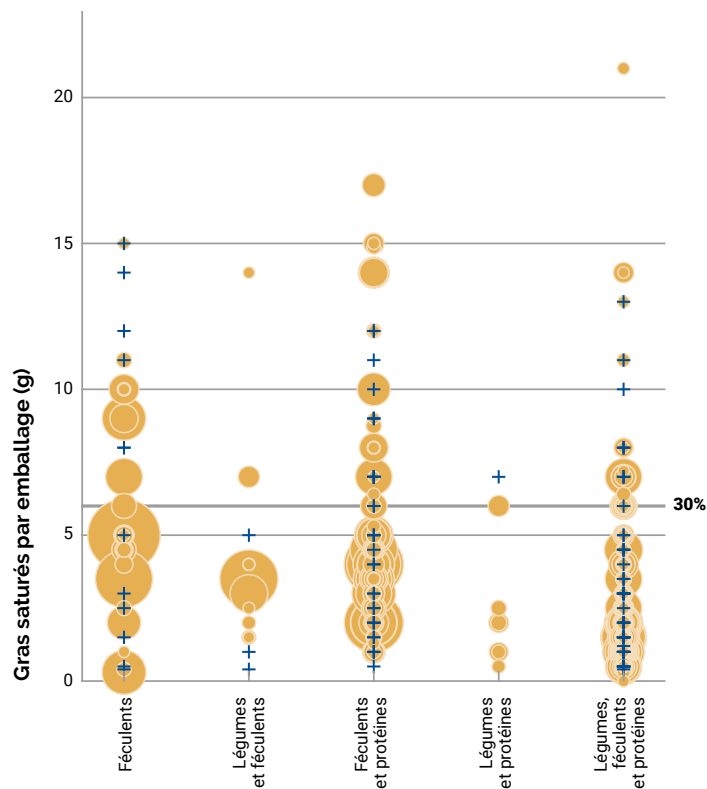


Repas de légumes, féculents et protéines
2,9 g gras saturés
18 g protéines
4 g fibres
690 mg sodium

Repas de féculents seulement
6,1 g gras saturés
14 g protéines
3 g fibres
731 mg sodium

3 Les résultats sur les 386 repas surgelés répertoriés montrent que :

Plus de 20 % des repas offerts dépassent le seuil de 30 % de la valeur quotidienne **pour les gras saturés**. Les repas surgelés constitués de féculents seulement sont ceux qui dépassent le plus souvent ce seuil (41 %).



4 Conclusion & pistes d'action

En raison de leur valeur nutritive plus intéressante, les repas constitués de légumes, féculents et protéines devraient être privilégiés à ceux composés de féculents seulement. Considérant leur grande teneur en sodium et en gras saturés, des stratégies de suivi et d'amélioration de l'offre devraient viser davantage les repas de **féculents seulement** ou de **féculents et protéines**.

Les données de ce portrait des repas surgelés proviennent :



protégezVOUS



Couverture du marché

- Composition nutritionnelle
- Achats des consommateurs
- 71 % de l'offre
- 70 % des ventes

Les étapes pour réaliser ce portrait sont :

