



Suivi des repas surgelés disponibles au Québec en 2018 et 2023



L'Observatoire a effectué le suivi de l'offre des repas surgelés, cinq ans après son portrait initial de 2018. Une offre réduite a été observée avec un total de **346 produits** répertoriés représentant 66 % du marché (comparativement à 386 produits en 2018 ce qui représentait alors 70 % du marché).

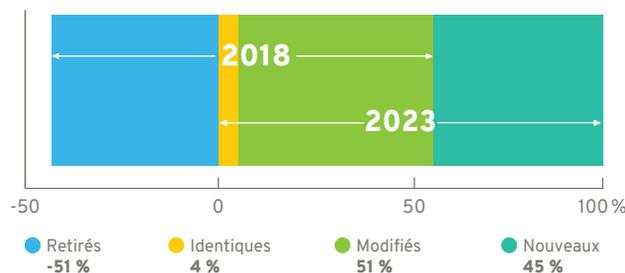
1 Repas surgelés répertoriés en 2023

La plus grande **diversité**¹ se trouve toujours au sein des repas à base de légumes, féculents et protéines (63 % de l'offre). Ils demeurent également les plus vendus (48 % des ventes) avec une hausse de +7 pp².

Les repas ayant la volaille comme source de protéines sont encore les plus présents sur le marché (27 % de l'offre).

En ce qui concerne le **statut**³:

- La majorité des produits ont été modifiés entre 2018 et 2023 (n=178/346; 51 %).
- Les produits modifiés représentent 77 % des ventes de la catégorie.
- Les repas avec légumes, féculents et protéines représentent la plus grande proportion de produits modifiés et nouveaux.



Les nouveaux repas de 2023 contiennent **davantage d'énergie, de lipides, de fibres, de protéines et de sodium** que les autres (identiques, modifiés ou retirés).



Les repas modifiés contiennent **moins de fibres et de protéines ainsi que plus de sodium et de gras saturés** qu'avant leur reformulation.

¹ Diversité: nombre de produits différents.

² Les points de pourcentage représentent la différence de pourcentages des parts de marché d'une même classification entre 2018 et 2023.

³ Statut du produit comparativement à 2018: nouveau, identique, modifié ou retiré du marché.

Pour en savoir plus: offrealimentaire.ca

En partenariat avec :



2 Évolution de la composition nutritionnelle

Les repas **offerts** en 2023 contiennent plus d'énergie (+9 %) de lipides (+23 %), de protéines (+6 %) et de sodium (+11 %) qu'en 2018. Ceci peut être attribuable, en partie, à une légère hausse du poids d'un emballage (+7 %).

La composition nutritionnelle des repas **achetés** n'a pas changé de manière significative depuis 2018. Ceci signifie qu'en dépit du changement dans l'offre, les consommateurs achètent des repas similaires à ceux de 2018.

3 Seuils de teneur élevée

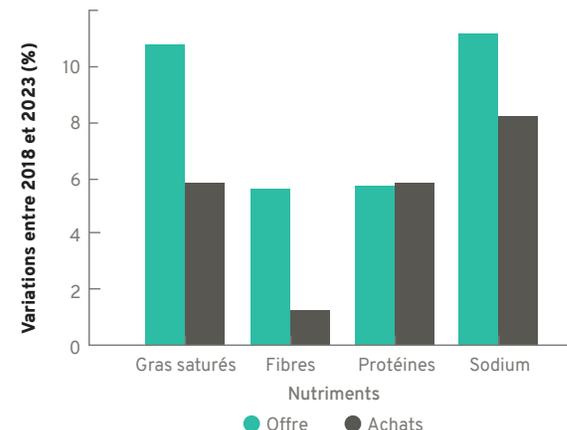
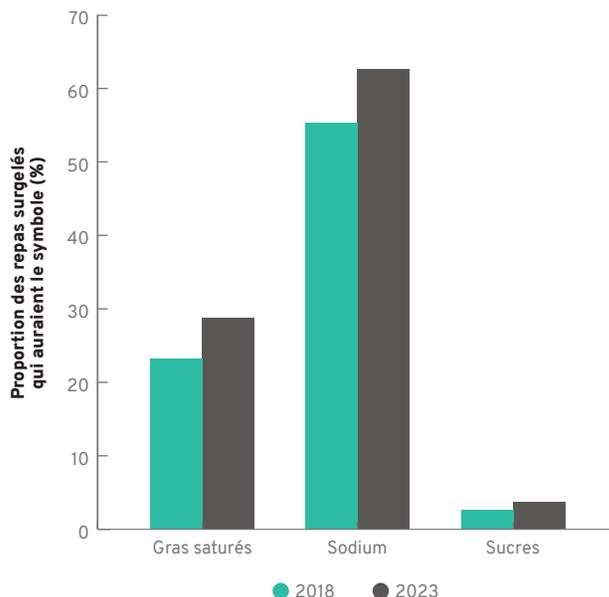
Pour déterminer si un produit devra porter le symbole indiquant une teneur élevée en gras saturés, en sucres et/ou en sodium, le seuil de 30 % de la valeur quotidienne (VQ)⁴ est utilisé pour les repas surgelés⁵.

Dans l'ensemble, **67 %** des repas surgelés achetés en 2023 auraient à afficher le **symbole nutritionnel** sur le devant de l'emballage pour au moins un nutriment : une hausse de +8 pp comparativement à 2018. Plus du quart des repas surgelés devraient l'afficher pour au moins deux nutriments.

Plus précisément, **29 %** des repas afficheraient le symbole nutritionnel indiquant une teneur élevée en **gras saturés** et **63 %** l'afficheraient indiquant une teneur élevée en **sodium**. Ceci représente une hausse de +6 pp et de +8 pp, respectivement, par rapport à 2018.



Bien qu'aucun symbole ne soit lié aux teneurs en protéines, **54 %** des repas offerts atteignent maintenant le seuil de 18 g de protéines par repas⁶, une **hausse significative de +8 pp**.



4 Conclusion

Les repas surgelés offerts en 2023 ont connu des augmentations significatives de leurs teneurs en énergie, en lipides, en protéines et en sodium. Tout comme en 2018, les teneurs en **sodium** et en **gras saturés** demeurent un enjeu important pour cette catégorie :

- Près de 30 % des repas surgelés auraient le symbole indiquant une teneur élevée en gras saturés et 63 % l'auraient pour une teneur élevée en sodium.
- De réels efforts devront être déployés afin de réduire les teneurs en gras saturés et en sodium des repas surgelés au Québec dans les années à venir.

⁴ Seuil de 30 % de la valeur quotidienne: seuil déterminé par Santé Canada représentant une quantité élevée d'un nutriment pour une quantité de référence d'un plat composé tel que les repas surgelés.

⁵ Le seuil de 30 % est utilisé pour les plats principaux préemballés dont la quantité de référence est ≥ 200 g.

⁶ Le calcul a été réalisé à partir des apports nutritionnels de référence (c.-à-d., 0,8 g par kg de poids corporel par jour). Le poids moyen a été estimé à 75 kg. Ainsi, l'apport nutritionnel quotidien a été estimé à 60 g et le seuil de 30 % a été fixé à 18 g.

Les données de ce portrait des repas surgelés proviennent :



Composition nutritionnelle



Achats des consommateurs

Couverture du marché

75 % de l'offre
66 % des ventes

Pour en savoir plus : offrealimentaire.ca

En partenariat avec :



Ce projet est financé dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé du gouvernement du Québec.