



Portrait des boissons lactières et végétales disponibles au Québec 2022



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

1 Les résultats sur les 203 boissons lactières et végétales répertoriées montrent que :

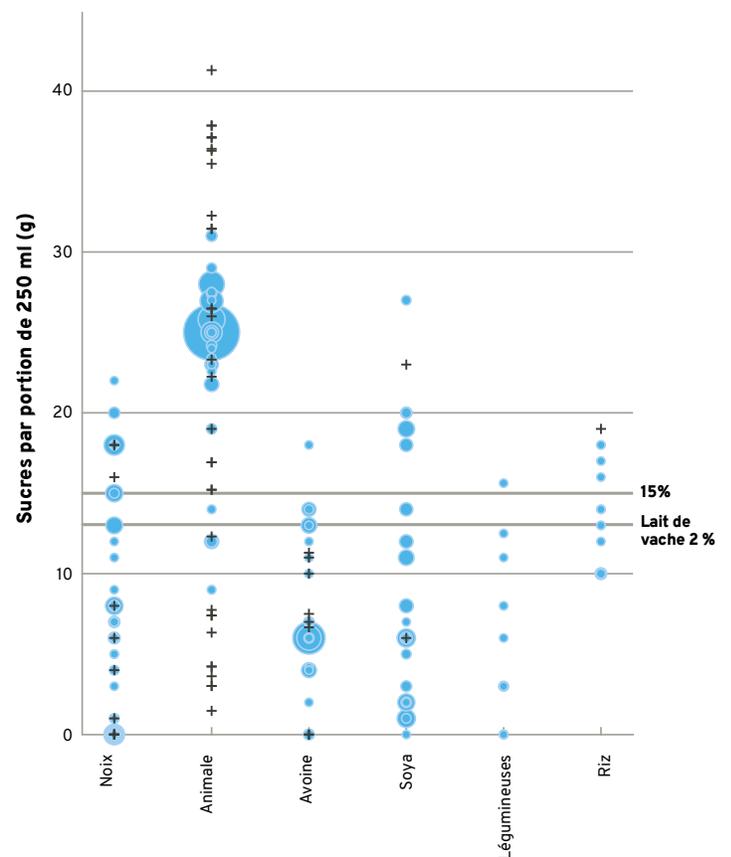
Près du tiers des produits dépasse le seuil de 15 % de la valeur quotidienne **pour les sucres**¹. La majorité des boissons d'origine animale (74 %) excèdent ce seuil. De plus, les boissons avec saveur ont des teneurs en sucres quatre fois plus élevées que les boissons nature.



16 g de sucres
dans les boissons
avec saveur



4 g de sucres
dans les boissons
nature



Légende des figures : Chaque cercle représente un produit selon son origine (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 : seuil déterminé par Santé Canada représentant une quantité élevée d'un nutriment pour une quantité de référence (250 ml).

2 Classification des boissons laitières et végétales selon leur origine, en ordre décroissant de variété :



Noix (34 %) :
Boisson végétale faite à partir d'amandes, de noix de cajou ou d'autres noix.



Animale (29 %) :
Boisson laitière aromatisée (excluant le lait nature) faite à partir de lait de vache. Ces boissons représentent 44 % du volume de ventes de toute la catégorie.



Avoine (15 %) :
Boisson végétale faite à partir d'avoine.



Soya (11 %) :
Boisson végétale faite à partir de soya.



Légumineuses (6 %) :
Boisson végétale faite à partir de légumineuses autre que le soya (p. ex., pois, pois chiches).

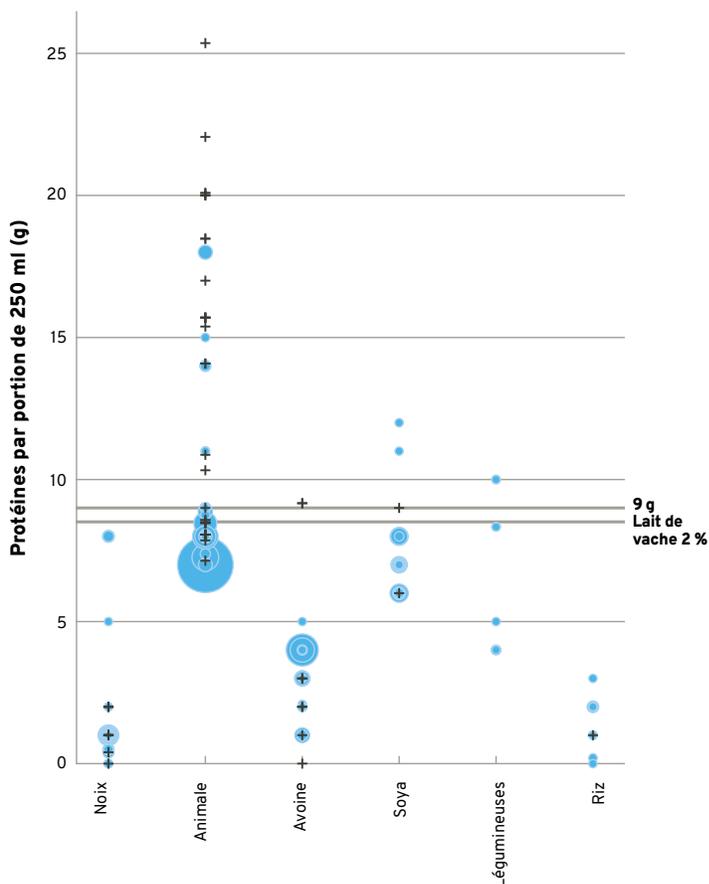


Riz (5 %) :
Boisson végétale faite à partir de riz.

Parmi les boissons végétales, seules les **boissons de soya** ont une teneur en protéines qui se rapproche de celle des boissons d'origine animale.

3 Les résultats sur les 203 boissons laitières et végétales répertoriées montrent que :

Dans l'ensemble, seulement 18 % des boissons laitières et végétales ont une teneur de 9 g ou plus en **protéines**. Cependant, il s'agit de la moitié des boissons animales et le quart des boissons à base de légumineuses qui contiennent 9 g ou plus de protéines par portion de 250 ml.



4 Conclusion & pistes d'action

Considérant leur grand volume de ventes et leur teneur élevée en sucres, des stratégies d'amélioration de l'offre devraient cibler prioritairement les **boissons d'origine animale**. En parallèle, les boissons nature (sans saveur ni sucre ajouté) seraient à privilégier par le consommateur en raison de leur teneur plus faible en sucres.

Les données de ce portrait des produits de boissons laitières et végétales proviennent :



Composition nutritionnelle



Achats des consommateurs

Couverture du marché

73 % de l'offre
80 % des ventes

Les étapes pour réaliser ce portrait sont :

