



Sous la loupe de l' OBSERVATOIRE

DE LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Les boissons laitières et végétales offertes au Québec



La situation en 2025

Tendance à la baisse des teneurs en **sucre**s depuis 2022

Malgré cela,

25 % des produits sont encore **riches en sucre**s



Près de 60 % des boissons laitières* et végétales achetées contiennent du sucre ajouté

Lors de votre prochaine visite à l'épicerie, privilégiez :



• Produits **sans symbole nutritionnel**

• Produits **nature sans sucre ajouté**

• Boissons de **soya** ou de **légumineuses** (car elles sont les seules à avoir une teneur en protéines comparable au lait de vache)

Bon à savoir!



Si vous optez pour des boissons aromatisées, privilégiez celles d'origine végétale plutôt que celles d'origine animale (car ces dernières sont généralement plus riches en sucres et en gras saturés)

Pour en savoir plus : observatoire.inaf.ulaval.ca

*Exclut le lait nature

En partenariat avec :

