



L'OFFRE ALIMENTAIRE DESTINÉE AUX TOUT-PETITS Une analyse nutritionnelle des produits sur le marché québécois

Rédaction

Geneviève Painchaud Guérard, Dt. P., M. Sc. (c), Université Laval

Révision

Véronique Provencher, Dt. P., Ph. D., Université Laval

Christelle Féthière, M. Sc., Association pour la santé publique du Québec

Anne-Marie Morel, Dt. P., M. Sc., Association pour la santé publique du Québec

Marie-Pier Parent, Dt. P., ministère de la Santé et des Services sociaux

Stéphane Ruel, ministère de la Santé et des Services sociaux

Laura Haiek, ministère de la Santé et des Services sociaux

Collaboration

Manon Paquette, Dt. P., Québec en forme

Jackie Demers, Dt. P., Dispensaire diététique de Montréal

Mylène Duplessis-Brochu, Dt. P., M. Sc., Fondation OLO

Johanne Bienvenue, Dt. P., Direction de santé publique de Montréal

Élise Lamontagne, Dt. P., Agence de santé publique du Canada

Julie Rousseau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Cette analyse nutritionnelle est produite par l'Association pour la santé publique du Québec.

L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de ce document.

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Tous droits réservés. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document sont interdites sans l'autorisation préalable de l'Association pour la santé publique du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, à condition d'en mentionner la source.

© Association pour la santé publique du Québec, 2014

ISBN : 978-2-920202-64-1

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Bibliothèque et Archives Canada, 2015

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	4
INTRODUCTION.....	5
MÉTHODOLOGIE.....	5
Recensement.....	5
Analyse.....	6
CONTENU EN SUCRES.....	6
Recommandations actuelles et méthodes d'analyse.....	6
Analyse du contenu en sucres.....	7
Pourcentage de l'énergie provenant des sucres.....	7
Aliments contenant des sucres ajoutés.....	8
CONTENU EN SODIUM.....	10
Recommandations actuelles et méthodes d'analyse.....	10
Analyse du contenu en sodium.....	11
CONTENU EN LIPIDES.....	11
Recommandations actuelles.....	11
CONTENU EN FER.....	12
Recommandations actuelles et méthodes d'analyse.....	12
Analyse du contenu en fer.....	12
PRIX DES PRODUITS.....	13
Comparaison des produits de l'échantillon.....	13
Comparaison avec le prix de produits préparés à la maison.....	13
Purées.....	13
Comparaison du jus de fruits pour bébé avec le jus de fruits pour adultes.....	14
Constats généraux de l'analyse.....	14
RECOMMANDATIONS.....	14
Pour les parents.....	15
<i>Recommandation 1 : analyser et comprendre le contenu en sucres du produit.....</i>	15
<i>Recommandation 2 : favoriser les produits ayant une plus faible teneur en sodium.....</i>	16
<i>Recommandation 4 : favoriser les purées maison.....</i>	16
<i>Autres considérations.....</i>	16
Pour les instances gouvernementales.....	16
<i>Recommandation 5 : modifications proposées à l'étiquetage alimentaire.....</i>	16
<i>Recommandation 6 : contrôler l'étiquetage alimentaire.....</i>	16
<i>Recommandation 7 : incitatifs pour convaincre l'industrie de réduire davantage le contenu en sucres.....</i>	16
<i>Recommandation 8 : incitatifs pour convaincre l'industrie de réduire davantage le contenu en sodium.....</i>	16
RÉFÉRENCES.....	26

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Quantités de produits recensés par type d'aliment, selon la ville et le commerce	19
Tableau 2 : Contenu moyen en sucres, sodium, lipides et fer selon le type d'aliment	19
Tableau 3 : Aliments dépassant le seuil de 20 % d'énergie provenant des sucres	20
Tableau 4 : Catégorisation des céréales par rapport au pourcentage d'énergie provenant des sucres et contenu moyen en sucres par quantité de référence selon la marque	20
Tableau 5 : Catégorisation des collations par rapport au % d'énergie provenant des sucres et contenu moyen en sucres par quantité de référence selon la marque	20
Tableau 6 : Liste des aliments contenant des sucres ajoutés parmi les trois premiers ingrédients (n = 23)	21
Tableau 7 : Liste des aliments contenant des sucres ajoutés dans les ingrédients en excluant les trois premiers ingrédients (n = 10)	22
Tableau 8 : Céréales contenant des sucres ajoutés dans la liste des ingrédients et dépassant le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres.....	23
Tableau 9 : Liste des aliments contenant du sel ajouté (n = 22)	23
Tableau 10 : Contenu en fer (% de la VQ) des céréales selon l'âge cible	24
Tableau 11 : Contenu en fer (% de la VQ) des collations selon l'âge cible	25
Tableau 12 : Purées, boisson et repas offrant un minimum de 15 % de la VQ pour le fer	25
Tableau 13 : Prix des aliments par quantité de référence moyenne indiquée sur l'emballage	26
Tableau 14 : Aliments ayant été déterminés comme ayant une moins bonne qualité nutritionnelle pour les enfants de 6 à 24 mois (n = 20)	27

INTRODUCTION

La prévalence croissante du surpoids et de l'obésité chez les enfants représente une préoccupation de santé publique majeure. Les enfants qui présentent un excès pondéral sont plus à risque de demeurer obèses à l'âge adulte et plus susceptibles de développer des maladies chroniques telles que le diabète ou les maladies cardiovasculaires (Organisation mondiale de la Santé, 2014). Un rapport récent de l'UNICEF indique que le Canada se situe au 3^e rang des pays affichant les plus hauts taux d'obésité infantile, du moins parmi les 29 pays inclus dans l'étude (Adamson, 2013). En 2009, 26 % des enfants canadiens souffraient d'excès de poids (en combinant l'embonpoint et l'obésité), dont 9 % d'obésité (Statistique Canada, 2010). Les données québécoises les plus récentes sont similaires : en 2004, 15,5 % des enfants et adolescents québécois étaient en situation d'embonpoint (excluant l'obésité), alors que 7,1 % souffraient d'obésité (Lamontagne et Hamel, 2009). La problématique de l'obésité infantile est donc bien présente dans notre milieu et il importe de développer des stratégies de prévention efficaces pour y remédier, notamment en matière de saine alimentation.

La petite enfance est une période charnière pour le développement de saines habitudes alimentaires. En effet, le développement des goûts et des préférences alimentaires se fait dès le plus jeune âge. Des effets négatifs pour la santé sont associés à une consommation élevée de sodium et de sucre chez les jeunes enfants, ces deux nutriments faisant d'ailleurs l'objet de recommandations dans les lignes directrices de plusieurs pays (Schwartz et coll., 2011). Le sucre et le sel sont couramment ajoutés aux produits transformés. Or, les consommateurs canadiens désirent réduire le temps consacré à la préparation et à la cuisson des aliments et ont de plus en plus recours aux mets préparés (Agriculture and Agri-Food Canada, 2005). L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes révèle qu'environ la moitié des Québécois avaient consommé la veille de l'entrevue des aliments préparés à l'extérieur de la maison (Blanchet, Plante et Rochette, 2009). Les nouveaux parents n'échappant probablement pas à cette tendance, il est primordial de s'interroger sur la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire destinée aux enfants de 6 à 24 mois. Une étude canadienne récente (Elliott, 2011) s'est penchée sur la teneur en sel et en sucres de ces produits. Les résultats démontrent que 63 % des produits évalués contenaient du sucre ou du sodium en quantités excessives, et que leur valeur nutritive n'était pas supérieure à celle de leurs homologues pour adultes. D'autres éléments nutritifs peuvent aussi être évalués pour le bien-être de

l'enfant. Ainsi, les lipides et le fer sont deux nutriments essentiels au développement de l'enfant qui ont été peu abordés jusqu'à présent dans la littérature ayant évalué la valeur nutritive des produits pour bébés.

Le présent rapport vise à évaluer la qualité nutritionnelle des produits destinés aux enfants de 6 à 24 mois se retrouvant notamment dans des milieux plus défavorisés où le risque de développer des maladies chroniques est plus élevé (Le Blanc et Raynault, 2011). Le contenu en sodium, en sucres, en lipides et en fer est analysé en regard des recommandations actuelles existantes.

MÉTHODOLOGIE

Recensement

L'inventaire des produits étudiés s'est effectué dans trois villes de tailles différentes, soit Montréal (grand centre urbain), Trois-Rivières (centre urbain moyen) et Nicolet (milieu rural). Les critères de sélection du quartier visité pour chaque ville étaient un indice de défavorisation élevé et une prévalence de diabète de type 2 plus élevée qu'ailleurs au Québec. Les villes ont été visitées dans l'ordre suivant : Nicolet, Trois-Rivières (quartier Sainte-Cécile) et Montréal (arrondissement de Montréal-Nord). Tous les commerces d'alimentation des quartiers sélectionnés ont été visités et tous les produits disponibles et destinés exclusivement aux tout-petits (6 à 24 mois) ont été recensés, pour un total de 95 aliments. Ces aliments ont été choisis en raison de leur présence dans les allées pour bébés et non selon l'âge cible indiqué sur l'emballage. Ainsi, certains produits ne précisant pas d'âge cible ou pouvant s'adresser à une population plus âgée que les 6 à 24 mois ont été inclus dans l'échantillon lorsqu'ils étaient offerts dans les allées pour bébés des commerces visités. En effet, leur présence dans ces allées suggère aux parents qu'ils peuvent acheter ces produits pour leur bébé même si le produit ne leur est pas particulièrement destiné. Les préparations commerciales pour nourrissons et les céréales en poudre à mélanger avec le lait maternel ou une préparation commerciale pour nourrissons ont été exclues de l'échantillon puisque ces produits s'adressent généralement aux moins de 6 mois (préparations) ou sont les premiers aliments donnés aux nourrissons (céréales en poudres). Les produits retenus sont ainsi des purées, des collations, boissons, des repas complets ou des céréales (à l'exception des céréales mentionnées précédemment). Les doublons retrouvés dans plus d'un commerce n'ont pas été considérés et seul le premier produit recensé a été conservé. Il est à noter que les

dépanneurs, les épiceries de quartier et les magasins de grande surface visités n'offraient pas de produits pour bébés. Les deux types de commerce ayant ainsi contribué à l'échantillonnage sont les supermarchés¹ et les pharmacies².

Analyse

Les caractéristiques descriptives et nutritionnelles indiquées sur l'emballage des aliments ont été saisies dans un fichier Excel aux fins des analyses. L'échantillonnage n'ayant pas été fait de façon aléatoire et les doublons n'ayant pas été considérés, il n'est pas possible de faire des comparaisons entre les villes ou entre les types de magasins. Toutefois, l'échantillon peut être considéré comme étant représentatif de l'offre alimentaire destinée aux tout-petits dans les quartiers défavorisés de la province de Québec puisque la totalité des produits présents dans les quartiers visités a été recueillie. Des comparaisons peuvent ainsi être faites pour les marques, les prix et les types de produits. Le nombre de produits recensés formant l'échantillon est décrit dans le tableau 1 et les quantités moyennes de sucres, sodium, lipides et fer se retrouvent au tableau 2.

CONTENU EN SUCRES

Recommandations actuelles et méthodes d'analyse

Les sucres totaux sont des glucides simples qui sont composés de tous les monosaccharides et disaccharides. Ils peuvent être présents naturellement dans les aliments (p. ex. lactose dans le lait, fructose dans les fruits) ou être ajoutés afin de rehausser le goût sucré ou de modifier les caractéristiques organoleptiques d'un aliment. Aucune recommandation officielle n'est présentement émise au Canada quant aux apports recommandés en sucres, que ce soit pour les bébés, les enfants ou les adultes. Or, dans le cadre d'un récent examen de la réglementation sur l'étiquetage nutritionnel, Santé Canada a proposé d'exiger la déclaration d'un pourcentage de la valeur quotidienne pour les sucres totaux dans le tableau de la valeur nutritive (Santé Canada, 2014c). Pour réaliser ce calcul, Santé Canada propose d'établir une valeur quotidienne de référence de 100 grammes de sucres totaux, ce qui équivaut à 20 % de l'apport énergétique provenant des sucres totaux pour un régime de 2000 kcal. Les modifications proposées par Santé Canada ne font pour le moment pas mention de recommandations spécifiques pour les

bébés ou les enfants. Certains seuils ont déjà été proposés dans la littérature européenne pour classer le contenu en sucres d'un aliment pour bébé. Ainsi, des seuils de 10 ou 15 grammes par 100 grammes de produit, ou de 10 grammes par portion dans le cas d'un plat principal, ont déjà été utilisés (Fitzhugh et Lobstein, 2000; Haigh et Schneider, 2009). Un contenu plus élevé que ces seuils peut alors être considéré comme étant élevé. Il est à noter que les types d'aliments examinés selon ces critères ne sont pas exactement les mêmes que ceux qui se retrouvent dans notre échantillon. En effet, la première étude citée s'est intéressée aux biscottes et aux biscuits, aux purées de fruits et de légumes, aux yogourts et aux poudings, en excluant les céréales (Haigh et Schneider, 2009). La deuxième étude s'est intéressée aux aliments destinés aux enfants (et non aux bébés) et a retenu uniquement les produits qui répondaient à des critères spécifiques de marketing (référence à un personnage connu, forme de l'aliment, etc.) (Fitzhugh et Lobstein, 2000). Une étude canadienne propose quant à elle une mesure en fonction du pourcentage d'énergie provenant des sucres en fixant un seuil de 20 % pour qualifier un produit comme ayant un contenu élevé en sucres (Elliott, 2011). Cette étude a toutefois recensé uniquement des repas, des collations, des desserts et quelques céréales (céréales pour nourrissons exclues), soit des produits qui constituent environ 55 % de notre échantillon. Comme les critères d'inclusion et d'exclusion précédemment utilisés dans la littérature diffèrent grandement entre eux ainsi qu'avec ceux de notre échantillonnage, une analyse comparative est à faire avec grande précaution.

Une autre difficulté rencontrée pour l'analyse comparative consiste en la variété des quantités de référence indiquée sur les emballages qui peuvent différer grandement au sein d'une même catégorie. Par exemple, les quantités de référence³ pour les purées varient de 64 ml à 213 ml. Certaines purées sont composées uniquement de fruits ou de légumes, alors que d'autres intègrent de la viande ou des céréales. De plus, l'âge d'introduction suggéré pour chaque purée varie entre 6 mois+ et 12 mois+. Or, les besoins d'un nourrisson sont en évolution constante pendant cette période et les portions recommandées évoluent donc avec le temps. D'après les recommandations du guide *Mieux vivre avec notre enfant* de la grossesse à deux ans⁴ (Institut national de santé publique du Québec, 2014), entre 6 et 9 mois, une portion de fruits et de légumes correspond à environ 15 ml, alors qu'elle est de 30 à 50 ml pour les 9 à 12 mois et de 50 à 75 ml pour les 12 à 24 mois. Comme les purées peuvent

1 IGA, Maxi, Provigo, Super C

2 Familiprix, Jean Coutu, Pharmaprix

3 La quantité de référence réfère à la quantité d'aliment figurant sur le tableau de la valeur nutritive.

4 Prendre note que la version 2015 de ce guide n'était pas encore disponible lors de l'analyse des données et de la rédaction de ce document.

être consommées tant à 6 mois qu'à 2 ans, il est impossible de déterminer une quantité de référence unique pour toutes les analyses (p. ex.: 64 ml au lieu de 213 ml). Pour cette raison, il nous semble plus approprié d'utiliser une mesure permettant de calculer un ratio (%) indépendant de la portion plutôt qu'une quantité fixe.

Ainsi, l'indicateur retenu pour l'analyse du contenu en sucres sera le pourcentage de l'énergie provenant des sucres (et non des glucides totaux), comme dans l'article d'Elliott (2011). Ce calcul peut s'effectuer en déterminant le nombre de calories provenant des sucres (en multipliant par quatre le nombre de grammes de sucres indiqué sur l'emballage), puis en ramenant ce nombre en pourcentage du nombre de calories total indiqué sur l'emballage. Une valeur de 20% pourra servir de référence, mais une nuance devra être faite selon la source de sucre dont il est question et selon la qualité nutritionnelle globale de l'aliment. En effet, il nous apparaît normal que des purées composées uniquement de fruits contiennent un fort pourcentage d'énergie provenant des sucres puisque ces aliments ont une très faible teneur en lipides et en protéines en raison de leur nature (fruits), sans pour autant en faire des aliments à éviter. Ces produits n'étaient d'ailleurs pas inclus dans l'étude d'Elliott (2011). Il est également nécessaire de garder en tête que chaque aliment est consommé dans le cadre d'une alimentation quotidienne variée et qu'un aliment riche en protéines peut venir contrebalancer le contenu d'un aliment riche en glucides.

Analyse du contenu en sucres

Pourcentage de l'énergie provenant des sucres

Analyse globale

L'analyse des données révèle que 57 des 95 produits analysés dépassent le seuil de 20% pour le pourcentage de l'énergie provenant des sucres, ce qui correspond à 60% de l'échantillon (tableau 3). Presque toutes les boissons et toutes les purées de type dessert dépassent le seuil, alors que tous les repas se situent en dessous.

Purées

Comme nous le pensions, la majorité des purées dépasse le seuil fixé. Les purées qui se situent en dessous du seuil sont celles qui contiennent de la viande ou uniquement des légumes avec une faible teneur en sucres (p. ex. haricots verts). Comme mentionné dans la section précédente, la teneur en sucres des purées de fruits et de légumes n'est pas problématique d'un point de vue nutritionnel si le sucre est présent intrinsèquement

dans l'aliment. Le cas des purées de type dessert contenant des sucres ajoutés sera traité dans la section suivante (aliments contenant des sucres ajoutés). Il est intéressant de constater que, sur les 34 purées, seules 6 sont des purées simples de fruits et de légumes (contenant uniquement un fruit ou un légume) alors que 18 sont des purées mélangées composées de fruits, de légumes, de céréales ou de yogourt. Les 10 autres purées sont des mélanges contenant de la viande. Les purées simples qui ont été retrouvées sur le marché offrent deux choix de fruits (poires ou pruneaux) et trois choix de légumes (patates douces, haricots verts et courge musquée). Deux autres purées proposent plutôt un mélange de bananes avec céréales ou yogourt. La majeure partie des purées composées de fruits et de légumes indiquent clairement dans leur titre leur contenu réel (p. ex., la purée pomme, mangues et kiwis contient uniquement ces trois fruits). Toutefois, quatre des purées composées de fruits et de légumes contiennent dans leurs ingrédients des purées de fruits non mentionnés dans le titre (p. ex., la purée courge et bleuet contient comme deux premiers ingrédients des purées de pomme et de banane). En somme, les purées maison semblent être un incontournable pour faire découvrir au bébé les saveurs distinctes des fruits et des légumes. La lecture de la liste des ingrédients reste également essentielle pour connaître ce qui est réellement offert au nourrisson.

Céréales

Moins de la moitié des céréales (44%) dépassent le seuil de 20% pour l'énergie provenant des sucres. Les deux marques principales de céréales retrouvées dans notre échantillon sont Nestlé Gerber et Heinz. Les cinq céréales de Nestlé Gerber dépassent le seuil de 20%, alors que les sept céréales de Heinz se situent en dessous (tableau 4). Cette différence est due à l'ajout plus important de lait en poudre, fruits en poudre ou sucres ajoutés par Nestlé Gerber. Les céréales de Nestlé Gerber et de Danone Milupa contiennent une quantité plus élevée de sucres par quantité de référence que les autres marques. Le contenu en sucres des céréales semble donc varier selon la marque. Les céréales fournissant plus de 20% de l'énergie par les sucres et contenant également des sucres ajoutés pourront être considérées comme étant de moins bons choix pour l'alimentation de l'enfant (voir section suivante). En effet, une teneur plus élevée en sucres pourrait être justifiée par une quantité plus élevée de lait en poudre ou de fruits en poudre ou en purée qui contiennent naturellement des sucres et qui peuvent rehausser la valeur nutritive, mais serait moins justifiable si elle provient de sucres ajoutés. Il est toutefois difficile de savoir si l'ajout de ces nutriments améliore réellement la valeur nutritive, ou si l'intention de l'industrie est plutôt de rehausser le goût

sucré de ces céréales tout en conservant la possibilité d'utiliser la mention « Sans sucre ajouté » (voir la section « Aliments contenant des sucres ajoutés »).

Collations

Quant aux aliments de type collation, qui sont des aliments généralement offerts en dehors du repas, la majorité (57 %) dépasse le seuil de 20 % (tableau 3). Les deux marques principales de collations retrouvées dans notre échantillon sont le Choix du Président et Nestlé Gerber. Il ne semble pas y avoir de différence entre ces deux marques quant au contenu en sucres des collations (tableau 5). Il est toutefois possible de constater que les marques Christie, Life Brand, Earth's Best et Heinz n'offrent que des collations qui dépassent le seuil de 20 %, les deux dernières ayant également un contenu plus élevé en sucres (g).

Boissons

Les cinq boissons recensées dépassent le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres. Trois de ces boissons sont des jus de fruits non additionnés de sucre, ce qui indique que leur contenu en sucre provient uniquement des fruits. La proportion d'énergie provenant des sucres pour ces jus varie entre 87 et 91 %, ce qui est normal étant donné leur nature. Les fruits devraient toutefois être privilégiés aux jus de fruits puisque ces derniers ne contiennent pas de fibres et peuvent diminuer l'appétit de l'enfant lorsque consommés en plus grande quantité, ce qui peut nuire à la consommation d'aliments plus nutritifs. La quantité de jus devrait ainsi être limitée à un maximum de 125 à 175 ml par jour (Société canadienne de pédiatrie, 2014). Les jus recensés proposent une quantité de référence de 128 ml, ce qui est acceptable sur une base quotidienne. Leur consommation devrait ainsi se limiter à une bouteille par jour. Le lait Baboo offre un pourcentage d'énergie provenant des sucres de 28 %, alors que le PediaSure se situe à 32 %. Dans le premier cas, le contenu en sucres de 11 grammes est attribuable principalement au lactose présent naturellement et est même inférieur à celui du lait 3,25 % qui contient environ 13,5 grammes pour la même quantité de référence (Santé Canada, 2012). Le contenu en sucres du PediaSure sera discuté dans la section suivante sur les sucres ajoutés.

Aliments contenant des sucres ajoutés

Méthode

Santé Canada a proposé récemment de différencier les sucres ajoutés des sucres qui sont présents naturellement dans les aliments sur le tableau de la valeur nutritive (Santé Canada, 2014c). Malheureusement, il n'est pour le moment pas possible

de faire une telle distinction et le contenu en sucres d'un aliment peut provenir de différentes sources. Santé Canada propose également de regrouper ensemble dans la liste d'ingrédients tous les sucres ajoutés afin d'éviter que leurs quantités isolées se diluent parmi les autres ingrédients et que la quantité totale soit ainsi masquée (Santé Canada, 2014c). La définition utilisée dans le présent rapport pour détecter les sucres ajoutés est celle qui est présentement en vigueur pour justifier une mention « Sans sucre ajouté » au Canada (Gouvernement du Canada, 2014b, 2014e). Sont ainsi inclus les mono et disaccharides (fructose, glucose, etc.), la mélasse, le miel, le sirop d'érable, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits. Les fruits en poudre, séchés ou en purée n'ont pas été considérés comme étant des sucres ajoutés. Les jus de légumes (p. ex. jus de betterave) et les jus de fruits ayant comme fonction la conservation ou la coloration de l'aliment (p. ex. jus de citron) n'ont pas non plus été considérés comme étant des sucres ajoutés. Enfin, une boisson de jus de fruits à base de concentré n'est pas considérée comme étant additionnée de sucre puisque le jus de fruits est dans ce cas considéré comme une boisson et non comme un agent sucrant. Nous avons retenu les aliments contenant des sucres ajoutés. Nous avons également noté les trois premiers ingrédients de la liste d'ingrédients de chaque aliment afin de connaître ceux contenant potentiellement plus de sucres ajoutés. Les aliments contenant des sucres ajoutés parmi les trois premiers ingrédients sont présentés au tableau 6, alors que les aliments contenant des sucres ajoutés parmi les autres ingrédients seulement figurent au tableau 7.

Analyse globale

Sur les 95 produits recensés, 42 (44 %) contiennent des sucres ajoutés dans la liste des ingrédients, dont 26 collations. Les sucres ajoutés se retrouvent donc principalement dans les collations, la majorité des collations recensées (93 %) contenant d'ailleurs des sucres ajoutés. Parmi ces 42 produits, 25 affichent du sucre parmi les trois premiers ingrédients (tableau 6), dont 18 collations. Malgré cet ajout de sucre, une partie de ces produits (38 %) ne dépasse toutefois pas le seuil de 20 % de l'apport énergétique. Cela souligne que plusieurs éléments autres que la liste des ingrédients (pourcentage de l'énergie provenant des sucres, type d'aliment) doivent être pris en compte avant de pouvoir classer un aliment comme ayant un contenu élevé en sucres. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'un aliment contient du sucre ajouté que son contenu en sucres est nécessairement trop élevé en fonction du critère fixé. Les aliments contenant des sucres ajoutés sont principalement destinés aux plus de 12 mois, à l'exception de quelques collations (soufflés de Nestlé Gerber et Galettes de riz originales du Choix du Président),

trois purées de type dessert (Heinz), deux purées (Squoosh Banoranguie de Baby Gourmet et Mélange de légumes, de porc et de pommes de Heinz) et deux variétés de céréales (Simply Kids et Heinz Farley's). L'INSPQ recommande de ne pas offrir d'aliments contenant des sucres ajoutés aux bébés de moins d'un an (Institut national de santé publique du Québec, 2014). Ces aliments représenteraient donc de moins bons choix nutritionnels pour ces derniers. Cette recommandation vise principalement à éviter que l'enfant ne développe une attirance excessive pour les produits sucrés (Association pour la santé publique du Québec, 2013) et est probablement trop sévère pour certains produits dont le contenu infime en sucres est peu susceptible d'en augmenter significativement le goût sucré. Cet aspect sera discuté pour chaque type de produits dans les paragraphes suivants.

Par ailleurs, nous avons vérifié que les produits portant la mention « Sans sucre ajouté » respectaient bien la mention. Cela nous a permis de constater qu'elle était présente sur l'emballage de deux produits contenant pourtant des sucres ajoutés. Ces deux produits sont la purée Squoosh Banoranguie (Baby Gourmet) et les Céréales de riz yogourt et fruits (Danone Milupa). Dans le cas de la purée, l'ingrédient sucré est du concentré de jus d'orange biologique, alors que pour les céréales, il s'agit de fructose et de dextrose. La même vérification nous a permis de constater que plusieurs produits contenant des sucres ajoutés affichent une mention du type « Contient seulement des sucres naturellement présents » ou encore « Sans édulcorants artificiels ». L'industrie utilise ainsi d'autres moyens pour faire la promotion des produits qui ne peuvent pas porter la mention « Sans sucre ajouté ».

Purées dessert

Quatre des cinq purées de type dessert contiennent des sucres ajoutés en plus de dépasser le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres. Seul le Dessert Bananes et crème de coco n'en contient pas, son contenu en sucres pouvant s'expliquer par la teneur en sucres naturelle des bananes. Deux des purées contenant des sucres ajoutés sont des purées de fruits (fraises ou bleuets). Il est permis de s'interroger sur la pertinence d'ajouter du sucre à des purées de fruits qui sont déjà naturellement sucrées. Le choix d'une purée de fruits avec des sucres ajoutés est probablement moins intéressant que celui d'une purée de fruits naturelle d'un point de vue nutritionnel, quel que soit l'âge de l'enfant. Par ailleurs, comme mentionné plus haut, les purées dessert contenant des sucres ajoutés sont plus susceptibles de développer la préférence du goût sucré chez l'enfant et ne devraient ainsi pas être offerts aux moins de 12 mois selon la recommandation de l'INSPQ (Institut national de santé publique

du Québec, 2014). Aussi, certaines purées de type dessert contenant des sucres ajoutés ne portent pas clairement la mention « dessert », ce qui pourrait induire les parents en erreur. En effet, le mot « dessert » laisse entendre que le produit peut contenir plus de sucres qu'une purée ordinaire et aider les parents à faire un choix en toute connaissance de cause.

Purées

Seulement deux purées sur 34 contiennent des sucres ajoutés, sous forme de concentrés de jus de fruits. Il s'agit des purées Squoosh Banoranguie (Baby Gourmet) et du Mélange de légumes, de porc et de pommes (Heinz). Ces purées devraient s'adresser aux plus de 12 mois.

Céréales

Deux des cinq céréales de Nestlé Gerber contiennent des sucres ajoutés en plus de dépasser le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres (tableau 8). Ces deux céréales pourraient être considérées comme étant de moins bonne qualité nutritionnelle pour cette catégorie d'aliments. C'est aussi le cas de deux des trois céréales de Danone Milupa, dont l'une contient même du sucre parmi les trois premiers ingrédients (tableaux 6 et 8). Quant aux céréales de Simply Kids qui contiennent des sucres ajoutés et qui s'adressent aux 6 mois et plus, elles offrent un pourcentage de l'énergie provenant des sucres de 6 % et ne contiennent que 2 grammes de sucres par quantité de référence (tableau 4). Il est donc peu probable que leur consommation développe une attirance particulière pour les produits sucrés. Le même constat est valable pour les céréales de Heinz Farley's. Ces céréales pourraient ainsi passer outre la recommandation de l'INSPQ qui déconseille aux enfants de moins de 12 mois la consommation de produits contenant des sucres ajoutés.

Il est à noter que deux céréales indiquent sur le tableau de la valeur nutritive une valeur énergétique supérieure à celle calculée à partir de leurs quantités de macronutriments. Il s'agit justement des Céréales mélangées de Simply Kids (surplus de 30 calories), ainsi que des Céréales d'avoine, carottes et pommes de Heinz (surplus de 45 calories). Il est possible que les calculs pour ces céréales soient faussés puisqu'il ne nous est pas possible de trouver la source de l'erreur (p. ex., les céréales de Simply Kids pourraient contenir 9 grammes de sucres au lieu de 2, ce qui modifierait le pourcentage de l'énergie provenant des sucres). Aucune autre erreur de ce type n'a été décelée parmi les autres produits en considérant un écart maximal de 12 calories comme étant tolérable.

Collations

Même si 12 collations contiennent des sucres ajoutés parmi les trois premiers ingrédients tout en dépassant le seuil de 20 % d'énergie provenant des sucres (tableau 6), certaines en contiennent très peu en valeur absolue. À titre d'exemple, les Galettes de riz originales du Choix du président ne contiennent qu'un gramme de sucres par quantité de référence. Quant aux soufflés de Nestlé Gerber, leur contenu en sucres de 2 grammes contribue à 20 % de l'apport énergétique. Le contenu en sucres de ces deux types de collations semble donc peu problématique pour les moins de 12 mois malgré la recommandation de l'INSPQ qui déconseille les produits contenant des sucres ajoutés. Le format des collations et leur quantité de référence étant très variables, il n'est pas possible de faire une analyse nutritionnelle comparative sur la base de leur contenu en sucres. Il serait préférable d'utiliser d'autres indicateurs tels que le contenu en vitamines et minéraux, ce qui sort du contexte de cette étude. Seul le contenu en fer sera discuté dans ce document puisqu'il s'agit d'un nutriment revêtant une importance particulière pour le nourrisson (voir section sur le contenu en fer). Le point important à souligner quant au contenu en sucres des collations est que seules deux d'entre elles (7 % des collations) ne contiennent pas de sucres ajoutés. Cette forte tendance suggère que la préparation de collations à la maison risque fort d'être plus intéressante d'un point de vue nutritionnel que l'achat de collations du commerce.

Boissons

La seule boisson contenant des sucres ajoutés est le PediaSure dont le deuxième ingrédient est du saccharose (équivalent du sucre de table blanc). Il contient 19 grammes de sucres par bouteille de 235 ml. Cet ajout de sucre peut s'expliquer par le fait que le PediaSure est considéré comme un substitut de repas pour les enfants difficiles à l'égard de la nourriture (Abbott Nutrition, 2014), et qu'un goût sucré aide sans doute à l'acceptation du produit. Bien que cela ne soit pas problématique si le produit est consommé sur une base occasionnelle, il y a lieu de se demander si cet ajout de sucre vient réellement en aide à l'enfant et n'entretient pas plutôt inutilement le goût sucré au détriment d'autres aliments nutritifs.

CONTENU EN SODIUM

Recommandations actuelles et méthodes d'analyse

Aucune VQ pour l'étiquetage nutritionnel au Canada n'est actuellement utilisée pour les apports en sodium des enfants

de moins de quatre ans. Santé Canada a proposé récemment d'établir une VQ de 1500 mg pour les enfants de 1 à 3 ans (Santé Canada, 2014d). Il existe également au Canada un règlement déterminant la quantité maximale de sodium par 100 g qui devrait se retrouver dans différents types d'aliments pour bébés de moins d'un an (Gouvernement du Canada, 2014f). À titre d'exemple, un repas pour bébé ne devrait pas contenir plus de 250 mg de sodium par 100 g de produit. Il est également interdit d'ajouter du chlorure de sodium aux produits pour bébés qui contiennent des fruits en purée, des jus de fruits, des boissons aux fruits ou des céréales. Cette réglementation ne touche pas les produits destinés aux enfants de plus de 12 mois. Aux États-Unis, l'Institute of Medicine (IOM) suggère un apport suffisant en sodium de 370 mg pour les 7-12 mois et de 1000 mg pour les 1 à 3 ans (2006). Certains seuils de l'ordre de 240-260 mg par quantité ou portion de référence ont déjà été proposés dans la littérature pour classer un aliment comme ayant un contenu élevé en sodium (Désy, février 2013; Elliott, 2011). L'étude d'Elliott (2011) a seulement analysé des repas, collations, desserts et quelques céréales, soit des aliments qui représentent environ 55 % de notre échantillon. L'étude de Désy (Désy, février 2013) s'est intéressée uniquement aux céréales. L'étude de Fitzhugh et Lobstein (2000) suggère quant à elle un seuil de 500 mg par 100 g de produit. Cette dernière étude évaluait toutefois des produits destinés aux enfants (et non aux bébés) répondant à des critères de marketing spécifiques (référence à personnage connu, forme de l'aliment, etc.). Tout comme pour l'analyse sur le contenu en sucre, les produits de notre échantillon sont peu comparables à ceux qui ont été évalués préalablement dans la littérature scientifique. Les seuils proposés nous semblent tout de même concorder avec les recommandations de l'IOM, du moins pour les plus de 12 mois. En effet, une valeur de 250 mg correspond au quart de l'apport suffisant suggéré par l'IOM, et au sixième de la VQ envisagée par Santé Canada. Nous proposons pour cette étude un seuil de 250 mg par quantité de référence pour les 12 mois et plus. Il est à noter que cette valeur correspond à 17 % de la VQ envisagée par Santé Canada, ce qui est très proche du seuil de 15 % actuellement utilisé au Canada pour affirmer qu'un aliment contient « beaucoup » d'un nutriment (Santé Canada, 2013). Considérant que l'apport suffisant est moins élevé pour les 7-12 mois, un apport moindre devrait être utilisé comme seuil de référence pour cette catégorie d'âge. Nous proposons ainsi un seuil correspondant au quart de l'apport suffisant recommandé par l'IOM pour cette tranche d'âge, soit 92 mg par quantité de référence. Tout comme pour le sucre, les aliments contenant du sel ajouté ont aussi été relevés (tableau 9). Il est à noter que les quantités de produits étant exprimés en millilitres ou en

grammes et que les moyens de cette étude ne permettant pas de faire de conversion entre les deux, l'utilisation d'un seuil par gramme de produit (p. ex. par 100 g) n'était pas possible aux fins de cette analyse. L'analyse en fonction de la quantité de référence telle que nous la proposons a aussi déjà été utilisée auparavant dans la littérature (Elliott, 2011).

Analyse du contenu en sodium

Un seul des produits recensés dépasse le seuil de 250 mg fixé pour les plus de 12 mois, son contenu en sodium étant de 310 mg pour un repas complet. Tous les autres produits respectent les seuils, peu importe la catégorie d'âge. Tous les produits destinés aux moins de 12 mois respectent également les seuils maximaux du Règlement sur les aliments et drogues (Gouvernement du Canada, 2014f). Sur les 95 produits analysés, 22 (23 %) contiennent du sel ajouté sous forme de sel, de sel marin, de phosphate de sodium ou de chlorure de sodium (tableau 9). La majorité de ces produits (68 %) proviennent de la catégorie des collations. Un seul de ces produits (Gallettes de riz originales du Choix du président) est destiné aux enfants de moins d'un an, ce qui ne contrevient pas à la loi puisque ce type d'aliment n'est pas visé par les restrictions sur l'ajout de sel. Il ne contient toutefois que 10 mg par quantité de référence, ce qui représente un faible contenu en sodium. L'INSPQ recommande tout de même de ne pas offrir d'aliments contenant du sel ajouté aux bébés de moins d'un an (Institut national de santé publique du Québec, 2014).

Les neuf premiers aliments du tableau 9 font également partie de la liste des 10 produits ayant les plus fortes teneurs en sodium. Le seul produit de cette liste ne contenant pas de sel ajouté est le lait Baboo qui contient 100 mg de sodium par quantité de référence (250 ml), ce qui le classe au 9^e rang. Ce contenu est légèrement moins élevé que celui du lait 3,25 % qui contient environ 111 mg de sodium par 250 ml (Santé Canada, 2012). Les produits laitiers contiennent en effet naturellement du sodium.

Même si le contenu en sodium des produits recensés n'est pas problématique de façon générale, certains produits pourraient être préférables à d'autres au sein d'une même catégorie. Les trois aliments qui contiennent le plus de sodium sont les repas de la marque Nestlé Gerber. Même si deux d'entre eux ne dépassent pas le seuil établi de 250 mg, leur contenu en sodium s'en rapproche beaucoup (240 et 190 mg respectivement). Il est à noter que ces trois repas contiennent du sel ajouté, alors que les deux autres repas de l'échantillon de la marque le Choix du Président n'en contiennent pas et ont des taux de

sodium nettement moins élevés (30 et 35 mg respectivement). Cette différence ne s'explique pas par la variation des quantités de référence puisque celle des plats du Choix du Président (185 g) est plus élevée que celles des plats de Nestlé Gerber (85 à 155 g). Il semblerait que les repas complets de la marque Choix du Président soient de meilleure qualité nutritionnelle que ceux de la marque Nestlé Gerber, du moins pour leur teneur en sodium.

Le quatrième aliment de la liste du tableau 6 est une purée de type repas (pâtes alimentaires avec sauce à la viande). Comme c'est la seule purée de ce type, il n'est pas possible de faire de comparaison. Il y a toutefois lieu de s'interroger sur la nécessité d'ajouter du sel à une purée qui en contient probablement déjà de façon naturelle. De la même façon, il y a lieu de s'interroger sur l'utilité d'ajouter du sel à des céréales. Sur les 18 céréales recensées, seules 2 contiennent du sel ajouté. Ce sont les deux céréales de Nestlé Gerber qui contiennent également des sucres ajoutés en plus de dépasser le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres, ce qui renforce l'idée que ces deux produits représentent de moins bons choix nutritionnels.

Deux des collations contenant du sel ajouté figurent dans la liste des 10 aliments contenant le plus de sodium. Ces collations pourraient représenter de moins bons choix nutritionnels que des collations contenant moins de sodium. Il s'agit des Arrowroot biscuits de la marque Selection (140 mg) et des Biscuits à la lettre du jour – Arôme de vanille intense de la marque Earth's Best (110 mg). Il est intéressant de remarquer que ce dernier produit possède une version nettement moins salée. En effet, même si les Biscuits à la lettre du jour — Avoine et cannelle contiennent également du sel ajouté, leur teneur en sodium n'est que de 60 mg par quantité de référence pour une quantité similaire de sucres (8 et 10 grammes, tableau 6). Il y a donc lieu de croire que l'industrie pourrait aisément diminuer le contenu en sodium de ses biscuits sans nécessairement augmenter significativement le contenu en sucres, ce qui les rendrait plus intéressants d'un point de vue nutritionnel et probablement tout aussi plaisants au goût.

CONTENU EN LIPIDES

Recommandations actuelles

Aucune VQ pour l'étiquetage nutritionnel n'est actuellement utilisée au Canada pour les apports en lipides des enfants de moins de quatre ans. L'IOM propose un apport suffisant de 30 grammes par jour pour les 7 à 12 mois, sans préciser de valeurs pour les autres groupes d'âge (Institute of Medicine, 2006).

Santé Canada a proposé récemment une VQ de 39 grammes de lipides par jour pour les enfants de 1 à 3 ans, ce qui correspond à 35 % de l'apport énergétique (Santé Canada, 2014d). Ce même document de consultation propose également des seuils pour les types de lipides représentant plus de risques pour la santé, soit les gras saturés et les gras trans. Ces seuils seraient valables à partir de l'âge d'un an et correspondraient à 10 % de l'apport énergétique pour les gras saturés et à 1 % de l'apport énergétique pour les gras trans. Pour les enfants de 1 à 3 ans, ces seuils correspondent à 10 grammes de gras saturés et 1 gramme de gras trans par jour. Aucune recommandation n'est proposée pour les bébés de moins d'un an. L'étiquetage des produits destinés exclusivement aux enfants de moins de deux ans ne permet actuellement pas de recenser les gras saturés et les gras trans puisque cette information nutritionnelle est facultative (Gouvernement du Canada, 2014a). Il est obligatoire de les inscrire sur l'étiquette seulement dans le cas où le cholestérol est déclaré. Parmi les 95 produits recensés, seuls sept produits font mention du contenu en gras saturés et en gras trans. Il n'est donc pas possible de faire une analyse de la qualité nutritionnelle des produits en fonction de leur contenu en lipides.

CONTENU EN FER

Recommandations actuelles et méthodes d'analyse

Le fer est un nutriment essentiel au développement de l'enfant. Une carence en fer peut conduire à l'anémie ferriprive qui peut elle-même se traduire par de la fatigue, de l'irritabilité et une difficulté à se concentrer (Société canadienne de pédiatrie, 2012). La carence en fer est le problème nutritionnel le plus répandu chez les jeunes enfants, en particulier dans les milieux défavorisés (Dispensaire diététique de Montréal, 2013; Naître et grandir, 2013). Jusqu'à l'âge de 6 mois, le lait maternel fournit suffisamment de fer pour combler les besoins du bébé. Par la suite, il est recommandé de compléter l'alimentation avec des aliments riches en fer. La prise de suppléments peut être nécessaire si l'enfant ne consomme pas suffisamment de ces aliments (Société canadienne de pédiatrie, 2012). Les apports nutritionnels recommandés en fer pour les jeunes enfants sont de 11 mg pour les 7 à 12 mois et de 7 mg pour les 1 à 3 ans (Institute of Medicine, 2006). Une VQ de 7 mg est actuellement utilisée au Canada pour l'étiquetage nutritionnel des produits destinés aux bébés et enfants de moins de deux ans (Gouvernement du Canada, 2014c). Les pourcentages de la VQ indiqués sur les produits destinés aux moins de 12 mois pourraient donc ne pas refléter les besoins du bébé de façon exacte.

La revue *Protégez-vous* a effectué récemment une évaluation des céréales pour bébés en attribuant une cote de « Meilleur choix » aux céréales fournissant 100 % des besoins en fer (Crépeau et Lamarche, 2014). Nous utiliserons le même critère pour l'analyse nutritionnelle des céréales de notre échantillon. La portion de référence utilisée pour cette évaluation était de 28 grammes. Dans notre échantillon, les quantités de référence suggérées sur les emballages des produits destinés aux moins de 12 mois sont généralement de 28 ou 30 grammes, sauf pour les Biscuits – Céréales instantanées Saveur originale de Heinz's Farley's pour lesquels une quantité de 17 grammes (correspondant à un biscuit) est suggérée. Pour les produits destinés aux plus de 12 mois, les quantités de référence varient de 26 à 45 grammes. Ces quantités plus élevées peuvent être expliquées par les besoins énergétiques qui s'accroissent avec l'âge et sont donc réalistes. La quantité de référence utilisée pour l'analyse du contenu en fer des céréales sera donc celle suggérée sur l'emballage des produits. À notre connaissance, aucune évaluation n'a encore été faite pour le contenu en fer des collations ou autres produits pour bébés disponibles sur le marché. Comme ces produits ne représentent pas nécessairement des aliments de base pour les bébés, leur contenu en fer n'a pas besoin d'être aussi élevé que celui des céréales. Santé Canada suggère des seuils inférieurs à 5 % (peu) et supérieurs à 15 % (beaucoup) pour qualifier le contenu d'un aliment en un nutriment selon sa VQ (Santé Canada, 2013). Sur cette base, un seuil supérieur à 15 % de la VQ nous semblerait raisonnable pour pouvoir attribuer une valeur nutritionnelle ajoutée à un aliment pour bébé basée sur son contenu en fer.

Analyse du contenu en fer

Céréales

La majorité (72 %) des céréales offre 100 % de la VQ pour le fer (tableau 10). Parmi les cinq céréales qui n'atteignent pas ce seuil, trois indiquent une valeur de 90 %, ce qui demeure acceptable. Seuls les deux produits offrant 40 % (Biscuits saveur originale de Heinz Farley's) et 70 % (Riz brun crémeux de Baby Gourmet) pourraient être considérés comme étant de moins bons choix nutritionnels sur la base de leur contenu en fer, d'autant plus qu'ils s'adressent aux bébés de moins de 12 mois qui ont des besoins en fer accrus. Il est à noter que même en prenant une double quantité de référence pour les biscuits Farley's (34 grammes), le pourcentage obtenu serait de 80 % et par conséquent insuffisant.

Collations

Une minorité (14 %) des collations atteignent le seuil de 15 % de la VQ et presque la moitié (46 %) d'entre elles ne contiennent pas du tout de fer (tableau 11). Les collations qui atteignent le seuil de 15 % contiennent du fer ajouté dans les ingrédients, alors que celles qui ne l'atteignent pas n'en contiennent pas. Il semble donc nécessaire d'enrichir en fer les collations pour que leur contenu en fer soit notable. Les quatre collations additionnées de fer contiennent également des sucres ajoutés (trois saveurs de Soufflés Nestlé Gerber et Petits choux – Bleuets de Life Brand). Toutefois, ces ajouts représentent une quantité de 2 grammes de sucres par quantité de référence tout en étant associés à un pourcentage de l'énergie provenant des sucres de 20 à 23 %. Sachant qu'un apport en fer adéquat est particulièrement important pour l'enfant alors que les apports en sucres devraient être limités, il peut sembler difficile de faire un choix éclairé parmi les collations qui contiennent à la fois du sucre et du fer ajouté. Les collations de notre échantillon peuvent être considérées comme étant des choix nutritionnels intéressants pour les enfants de 12 mois et plus éprouvant de la difficulté à combler leurs besoins en fer. En effet, leur contenu en sucres n'est pas problématique et l'ajout de fer peut constituer une valeur ajoutée pour ces enfants. Ces produits ne sont toutefois officiellement pas recommandés pour les moins de 12 mois, car ils contiennent du sucre ajouté (Institut national de santé publique du Québec, 2014).

Autres catégories d'aliments

Les aliments provenant des autres catégories contenant au moins 15 % de la VQ pour le fer sont présentés au tableau 12. Le PediaSure contient sans surprise une quantité de fer pouvant combler environ un tiers des besoins quotidiens de l'enfant. La plupart des autres produits atteignant le seuil de 15 % sont des purées qui contiennent de la viande, soit un aliment naturellement riche en fer. Une des purées de type dessert contient aussi 15 % de la VQ en fer. Le seul ingrédient de la purée qui pourrait expliquer cette teneur élevée est la croûte de tarte aux biscuits Graham qui contient de la farine de blé, un ingrédient obligatoirement enrichi en fer au Canada (Gouvernement du Canada, 2014d). Cet aliment ne devrait toutefois pas être considéré comme une source de fer puisqu'il représente d'abord et avant tout un dessert sucré qui ne devrait pas se retrouver à la base de l'alimentation de l'enfant, contrairement aux repas contenant de la viande.

PRIX DES PRODUITS

Comparaison des produits de l'échantillon

De façon générale, les repas complets affichent les prix les plus élevés, alors que les collations et les céréales affichent les prix les moins élevés (tableau 13). Concernant les boissons, il est rassurant de constater que le coût d'une portion de lait est moins élevé que celui d'une portion de jus de fruits. En effet, la consommation de lait est à privilégier comparativement à celle du jus : on recommande aux enfants de 9 à 24 mois de consommer de 500 à 900 ml de lait quotidiennement alors que la quantité de jus de fruits est plutôt limitée à 175 ml (Institut national de santé publique du Québec, 2014; Société canadienne de pédiatrie, 2014). Le coût du PediaSure est quant à lui nettement plus élevé, ce qui peut s'expliquer par le fait que c'est un aliment transformé qui n'est pas destiné à être consommé sur une base quotidienne, mais plutôt en cas de problème spécifique. Pour les collations, le nombre inégal de produits de chaque marque rend difficile l'analyse comparative. En considérant seulement les deux principales marques, on remarque toutefois que le prix des collations de Nestlé Gerber est nettement plus élevé que celui des collations du Choix du Président pour une quantité de référence similaire. Une constatation semblable s'applique aux repas complets, alors que les portions de la marque Nestlé Gerber (n = 3) sont plus petites et plus chères que celles du Choix du Président (n = 2).

Les purées dessert sont généralement moins chères que les autres purées, ce qui est préoccupant considérant leur valeur nutritive moins intéressante. Heinz est la seule marque de l'échantillon à offrir des purées de ce type. Pour les purées simples, celles de la marque Ella's Kitchen sont nettement plus chères que celles des autres marques. Toutes les purées de cette marque sont biologiques, mais c'est aussi le cas de toutes les purées de Baby Gourmet et du Choix du Président, ainsi que de certaines purées de Heinz. Cet argument ne justifierait donc pas le prix plus élevé. Enfin, pour les céréales, il ne semble pas y avoir de différence de prix notable entre les marques.

Comparaison avec le prix de produits préparés à la maison

Il peut être intéressant de comparer le prix de certains produits de l'échantillon avec le coût d'un produit similaire préparé à la maison. Cette comparaison n'est malheureusement pas possible pour tous les types de produits, les quantités précises de chaque ingrédient des aliments en comportant plusieurs ne nous étant pas connues. Une analyse sommaire comparative peut toutefois être effectuée pour les purées simples (fruits, légumes, viandes).

Purées

Fruits et légumes

Une recette de purée de poires maison nécessite environ 10 poires pour un rendement de 625 ml (Lambert-Lagacé, 2007), soit l'équivalent de cinq pots de 128 ml de purée commerciale aux poires de la marque le Choix du Président. Le coût approximatif de cette recette serait de 5,90 \$ (selon un prix de 0,59 \$ par poire) (IGA, 2015). Cela revient à un coût de 1,18 \$ par quantité de 125 ml, comparativement à un coût de 0,75 \$ pour la purée commerciale. Le coût d'une purée simple de fruits maison serait donc 60 % plus élevé que celui d'une purée commerciale équivalente.

Une recette de purée de haricots verts maison nécessite environ 750 grammes de haricots pour un rendement de 625 ml (Lambert-Lagacé, 2007), soit l'équivalent de cinq pots de 128 ml de purée commerciale aux haricots verts de la marque le Choix du Président. Le coût approximatif de cette recette serait de 4,95 \$ (selon un prix de 0,66 \$ par 100 grammes) (IGA, 2015). Cela revient à un coût de 0,99 \$ par quantité de 125 ml, comparativement à un coût de 0,75 \$ pour la purée commerciale. Le coût d'une purée simple de légumes maison serait donc 30 % plus élevé que celui d'une purée commerciale équivalente.

Viandes

Une recette de purée de poulet maison nécessite environ deux poitrines de poulet pour un rendement de 275 ml (Lambert-Lagacé, 2007), soit l'équivalent de 2,75 pots de 100 ml de la purée commerciale Poulet et bouillon de Heinz. Le coût approximatif de cette recette serait de 8,40 \$ [selon un poids de 200 grammes par poitrine de poulet (Défi Santé 5/30 Équilibre, 2013) et un prix de 2,10 \$ par 100 grammes (IGA, 2015)]. Cela revient à un coût de 3,05 \$ par quantité de 100 ml, comparativement à un coût de 2,09 \$ pour la purée commerciale. Le coût d'une purée simple de viande maison serait donc 45 % plus élevé que celui d'une purée commerciale équivalente.

Comparaison du jus de fruits pour bébé avec le jus de fruits pour adultes

Le jus de pommes ayant été échantillonné offre 128 ml pour un coût de 1,09 \$. Un jus de pommes du commerce contenant les mêmes ingrédients (Pepsico Canada, 2011) coûte environ 0,68 \$ pour la même quantité (0,53 \$ par 100 ml) (IGA, 2015). Le jus de pommes pour bébé coûte donc 60 % plus cher qu'un jus de pommes équivalent pour adultes. Les jus de fruits destinés aux bébés n'offrent donc aucun avantage économique. Ils peuvent tout de même permettre au parent de s'assurer que leur contenu convient à leur enfant (p. ex. pas de sucres ajoutés

ou édulcorants comme dans des cocktails, des boissons ou des punches aux fruits). Une lecture rapide de la liste des ingrédients d'un jus de fruits destiné aux adultes permet toutefois de cibler facilement cette information. Un autre avantage du produit pour bébé pourrait être de donner une mesure maximale de la quantité pouvant être offerte quotidiennement. Cette mesure peut toutefois facilement être faite par le parent à partir d'un contenant de jus plus grand.

Constats généraux de l'analyse

Nos résultats suggèrent que les purées simples de fruits, de légumes et de viandes pour bébés préparées à la maison coûtent de 30 à 60 % plus cher que leurs équivalents commerciaux. Ils contredisent l'étude effectuée par la revue *Protégez-vous* qui avait démontré en 2006 que les purées de fruits et de légumes étaient de 30 à 90 % moins chères que celles du commerce (Côté, 2006). Les résultats pour les purées de viande sont toutefois concordants puisque cette étude indiquait que l'avantage économique n'était pas toujours en faveur des purées maison. La revue *Protégez-vous* ne présente toutefois aucun détail sur les recettes de purée maison utilisées ainsi que sur la méthode de calcul des prix, ce qui rend difficile la comparaison avec les résultats de notre étude. Nous pouvons penser que le prix des aliments a augmenté pendant cette période (Leroux, 2014). Il est à noter que les prix utilisés pour l'analyse sont des prix réguliers en vigueur au mois de janvier et que des coûts d'achat moindres auraient pu être obtenus en profitant de prix réduits. Aussi, l'analyse n'a pu être faite qu'avec un nombre restreint de purées simples, la plupart étant de la marque le Choix du Président qui offre des prix plus abordables (tableau 13). Les résultats ne sont donc pas nécessairement généralisables à toutes les purées, les collations et les repas préparés. Considérant que la valeur nutritive des purées commerciales ou maison est souvent similaire, les principaux avantages des purées maison relèveraient plutôt de leur saveur plus intéressante et de la plus grande variété d'aliments pouvant être offerts (Institut national de santé publique du Québec, 2014). Les purées commerciales offrent effectivement peu de variété pour le développement des goûts de l'enfant. Aussi, les purées commerciales offrent uniquement une texture lisse qui ne permet pas d'adapter la texture des aliments au stade d'évolution de l'enfant.

RECOMMANDATIONS

À la suite des résultats des analyses, plusieurs recommandations peuvent être faites afin de contribuer à la création d'un outil d'information aux parents d'enfants âgés de 6 à 24 mois.

Certaines de ces recommandations se retrouvent déjà dans l'énoncé conjoint concernant l'alimentation de l'enfant âgé de 6 à 24 mois publié récemment par Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et le Comité canadien pour l'allaitement (Santé Canada, 2014 b). D'autres recommandations peuvent aussi s'adresser aux instances gouvernementales de santé publique. Une liste des aliments ayant été ciblés au cours de l'analyse comme offrant une valeur nutritive moins intéressante sera aussi présentée (tableau 14). Les aliments ne faisant pas partie de cette liste ont été considérés comme offrant une valeur nutritive adéquate sans qu'une classification plus précise n'en soit faite.

Pour les parents

Recommandation 1 : analyser et comprendre le contenu en sucres du produit

Les purées « pures » devraient être privilégiées aux purées de type dessert (le terme purée « pures » renvoie ici aux purées qui ne sont pas de type dessert). Les céréales sans sucre ajouté devraient aussi être privilégiées aux céréales contenant des sucres ajoutés. L'application de cette recommandation est facilitée par la mention « Sans sucre ajouté » qui est mise en valeur sur plusieurs produits. Cette mention n'est toutefois pas garante d'un goût non sucré puisque l'industrie peut la contourner en ajoutant d'autres ingrédients qui rehaussent le goût sucré (p. ex. purées de fruits, maltodextrine), mais elle permet tout de même d'éliminer une bonne partie des sucres ajoutés. Une lecture rapide de la liste des ingrédients peut aussi permettre au parent de vérifier si le produit contient en apparence une plus grande quantité de sucres ajoutés, notamment si des ingrédients sucrés (p. ex. sucre, jus de canne à sucre, vesou évaporé, dextrose, fructose, concentré de jus de fruits) figurent parmi les trois premiers ingrédients. Cette méthode sera encore plus fiable si Santé Canada applique la proposition de regrouper tous les sucres ajoutés d'un aliment dans un même ingrédient sous forme de parenthèse. Les parents ne devraient pas s'inquiéter outre mesure du contenu en sucres d'un aliment si celui-ci est dû à la présence de fruits ou de produits laitiers (sucres présents intrinsèquement dans l'aliment). Par contre, il est très important que le parent soit conscient que l'ajout de purée ou de poudre de fruits dans des céréales ou des collations ne contribue pas significativement à l'apport en fruits de l'enfant. Dans cette optique, des fruits frais dont on aura adapté la texture en fonction du stade de développement de l'enfant devraient plutôt être ajoutés aux céréales par le parent. Les parents ne doivent pas non plus se laisser tromper par des mentions du type « Contient seulement des sucres naturellement présents » qui indiquent généralement la présence de sucres

ajoutés sous forme de jus ou de concentré de jus de fruits. Enfin, les fruits frais devraient aussi être privilégiés aux jus de fruits, dont la consommation devrait se limiter de 125 à 175 ml par jour (Société canadienne de pédiatrie, 2014).

Recommandation 2 : favoriser les produits ayant une plus faible teneur en sodium

Le contenu en sodium des aliments pour bébés recensés ne s'est pas révélé problématique de façon générale. Dans le cas où les parents voudraient offrir un repas préparé à leur enfant, un seuil de 250 mg de sodium par quantité de référence ne devrait toutefois pas être dépassé. Pour les purées, les collations et les céréales, qui sont des produits ne nécessitant pas l'addition de sel, un choix comparatif entre deux produits de même type pourrait être fait en sélectionnant celui contenant la plus petite quantité de sodium ou ne contenant tout simplement pas de sel ajouté (généralement indiqué sur l'emballage). Pour les collations, un seuil de 100 mg de sodium par quantité de référence pourrait être utilisé afin d'éviter celles qui contiennent des quantités plus importantes de sodium. Encore une fois, la mention « Sans sel ajouté » peut aider le parent à cibler cette information.

Recommandation 3 : pour le fer, choisir un seuil de 100 % de la VQ pour les céréales et un seuil de 15 % pour les collations ou les produits à base de viande

Considérant que le fer est un minéral essentiel au développement de l'enfant, le choix de céréales offrant 100 % de la VQ en fer devrait être privilégié. Les collations et les aliments à base de viande qui atteignent ou dépassent 15 % de la VQ pour le fer pourraient être privilégiés comparativement à ceux qui n'atteignent pas ce seuil, à condition que ces aliments ne contiennent pas de sucre ou de sel ajoutés s'ils sont destinés aux moins de 12 mois. Les collations enrichies en fer pourraient être particulièrement pertinentes pour les enfants qui ont une faible consommation d'aliments riches en fer (p. ex. : viandes, céréales). Ces enfants sont effectivement plus à risque de développer une carence en fer.

Recommandation 4 : favoriser les purées maison

Le développement des goûts et des préférences alimentaires se fait dès le plus jeune âge. Les purées mélangées peuvent être offertes au bébé, mais le parent doit être conscient que le goût des légumes d'une purée peut être masqué si celle-ci est additionnée de purée de fruits, ce qui pourrait diminuer l'acceptation du goût des légumes et augmenter la préférence pour le goût sucré chez l'enfant. Il peut aussi être pertinent pour le parent de vérifier que le nom du produit reflète bien son contenu, en lisant la liste des

ingrédients. Enfin, la variété des purées de fruits et de légumes commerciales étant limitée, le parent pourrait être sensibilisé au fait que les purées maison offrent une plus grande diversité de saveurs et de textures.

Autres considérations

Considérant que l'offre de collations destinées aux enfants de 6 à 24 mois sur le marché est peu intéressante et que les collations recensées s'apparentent souvent à des desserts, il serait intéressant que l'outil qui sera développé pour les parents contienne des idées de collations saines (sans sucre ni sel ajoutés) et pratiques. Aussi, comme plusieurs des recommandations reposent sur une bonne compréhension de l'information nutritionnelle véhiculée par l'étiquetage alimentaire, il serait important de s'assurer que les parents soient en mesure de bien utiliser ces outils. Enfin, les parents devraient être informés qu'un prix plus élevé ou une mention « Biologique » ne sont pas un gage de meilleure qualité. À titre d'exemple, les repas complets affichant les prix les plus élevés se sont avérés de moins bonne qualité nutritionnelle que les repas affichant un prix moins élevé. Aussi, toutes les purées « pures » se sont révélées être d'une qualité nutritionnelle équivalente, qu'elles soient biologiques ou non. Le fait que le sucre soit biologique ne le rend pas plus sain et ne modifiera pas la façon dont il sera métabolisé.

Pour les instances gouvernementales

Recommandation 5 : modifications proposées à l'étiquetage alimentaire

La grande variabilité des quantités de référence observées pour des produits similaires confirme que l'uniformisation de ces quantités pourrait grandement aider les parents à comparer la valeur nutritive des aliments. Nous approuvons donc cette modification à l'étiquetage nutritionnel qui a déjà été proposée par Santé Canada (Santé Canada, 2014a). La mention des sucres ajoutés serait également très intéressante pour permettre aux parents de distinguer les sucres naturels présents intrinsèquement dans l'aliment de ceux qui ont été ajoutés. Le regroupement des sucres ajoutés dans la liste des ingrédients serait également une modification très pertinente pour cibler plus rapidement les aliments qui sont principalement composés de sucres. Ces deux modifications ont aussi déjà été proposées par Santé

Canada (Santé Canada, 2014c). Il serait toutefois intéressant de mieux définir les ingrédients qui constituent des sucres ajoutés, la définition actuelle étant sujette à interprétation. L'utilisation du pourcentage de la VQ pour les lipides pour les enfants de moins de quatre ans est pertinente et les seuils proposés par Santé Canada sont acceptables (Santé Canada, 2014d). Nous appuyons donc ces modifications qui ont déjà été proposées par Santé Canada. Finalement, la mention obligatoire des gras saturés et des gras trans pour les produits destinés aux enfants de moins de deux ans serait pertinente.

Recommandation 6 : contrôler l'étiquetage alimentaire

Considérant le fait que plusieurs erreurs reliées à l'étiquetage alimentaire ont été décelées lors de l'analyse (calcul de la valeur énergétique et respect des mentions nutritionnelles), un contrôle plus serré pourrait être effectué sur l'étiquetage des produits alimentaires destinés aux enfants de 6 à 24 mois.

Recommandation 7 : incitatifs pour convaincre l'industrie de réduire davantage le contenu en sucres

Les instances gouvernementales pourraient inciter l'industrie à réduire davantage le contenu en sucres des produits pour enfants. En effet, près de la moitié des produits recensés contiennent du sucre ajouté. Bien que cet ajout ne soit pas systématiquement problématique, une réduction pourrait être bénéfique dans le cas de certains produits, en particulier pour les céréales relevées au tableau 14 et pour les collations.

Recommandation 8 : incitatifs pour convaincre l'industrie de réduire davantage le contenu en sodium

Les instances gouvernementales pourraient aussi inciter l'industrie à réduire davantage le contenu en sodium des produits pour enfants. Bien que la majorité des produits recensés n'affiche pas de quantités excessives en sodium, une diminution du sel ajouté dans les repas complets ou les collations pourrait être bénéfique dans le cas de certaines marques.

Tableau 1 : Quantités de produits recensés par type d'aliment, selon la ville et le commerce

	Boissons	Céréales	Collations	Purées	Purées dessert	Repas complets	Total
Montréal	-	3	19	9	1	5	37
Pharmacie	-	-	8	4	-	3	15
Pharmaprix	-	-	8	4	-	3	15
Supermarché	-	3	11	6	-	2	22
Maxi	-	1	8	2	-	2	13
Provigo	-	2	3	4	-	-	9
Nicolet	4	6	3	14	2	-	29
Pharmacie	-	3	2	11	-	-	16
Jean Coutu	-	3	2	11	-	-	16
Supermarché	4	3	1	3	2	-	13
IGA	4	3	1	3	2	-	13
Trois-Rivières	1	9	6	11	2	-	29
Pharmacie	-	5	4	9	-	-	18
Familiprix	-	5	4	9	-	-	18
Supermarché	1	4	2	2	2	-	11
Super C	1	4	2	2	2	-	11
Total	5	18	28	34	5	5	95

Tableau 2 : Contenu moyen en sucres, sodium, lipides et fer selon le type d'aliment*

	Quantité de référence (g ou ml)	Quantité de référence minimale (g ou ml)	Quantité de référence maximale (g ou ml)	Sucres (g)	Sucres (% énergie)	Sodium (mg)	Lipides (g)	Fer (% VQ)
Boissons	173,80 ± 62,94	128,00	250,00	14,00 ± 3,46	65,19 ± 32,29	43,00 ± 47,78	3,54 ± 4,92	9,26 ± 14,18
Céréales	30,61 ± 6,43	17,00	45,00	6,28 ± 4,87	19,24 ± 12,24	33,83 ± 32,47	2,22 ± 1,15	94,44 ± 16,17
Collations	11,90 ± 8,07	4,00	32,00	3,71 ± 2,84	32,47 ± 21,44	25,57 ± 32,52	1,13 ± 1,67	7,00 ± 13,02
Purées	115,47 ± 52,45	60,00	213,00	7,00 ± 4,87	43,92 ± 27,76	22,38 ± 30,34	1,38 ± 2,78	6,91 ± 6,22
Purées dessert	179,00 ± 46,56	128,00	213,00	20,00 ± 9,92	50,85 ± 7,60	23,00 ± 15,25	3,48 ± 3,19	7,80 ± 5,85
Repas complets	152,00 ± 40,87	85,00	185,00	3,00 ± 2,00	9,84 ± 6,01	161,00 ± 124,82	4,00 ± 1,90	9,40 ± 3,71
Total	77,20 ± 69,89	-	-	6,74 ± 5,96	35,56 ± 25,52	33,91 ± 50,26	1,83 ± 2,48	23,82 ± 36,04

* Les valeurs sont exprimées en moyenne ± écart type (sauf pour les quantités minimales et maximales qui sont des valeurs absolues).

Tableau 3 : Aliments dépassant le seuil de 20 % d'énergie provenant des sucres

Catégorie d'aliment	n total	n > 20 %	% échantillon
Purées	34	23	68
Purées dessert	5	5	100
Céréales	18	8	44
Collations	28	16	57
Boissons	5	5	100
Repas	5	0	0
Total	95	57	60

Tableau 4 : Catégorisation des céréales par rapport au pourcentage d'énergie provenant des sucres et contenu moyen en sucres par quantité de référence* selon la marque

Marque	≤ 20 %	> 20%	Sucres (g)	Quantité de référence moyenne (g)
Heinz	6	0	2,57	29,33 écart type
Heinz Farley's	1	0	3,00	17,00
Nestlé Gerber	0	5	10,00	30,80
Danone Milupa	1	2	11,67	39,33
Baby Gourmet	1	0	0,00	28,00
Simply Kids	1	0	2,00	30,00
le Choix du Président	0	1	8,00	28,00
Total	10	8	6,28	30,61

* La quantité de référence pour les céréales varie de 17 à 45 grammes, ce qui peut influencer la quantité absolue de sucres (g) mais non le pourcentage de l'énergie provenant des sucres.

Tableau 5 : Catégorisation des collations par rapport au pourcentage d'énergie provenant des sucres et contenu moyen en sucres par quantité de référence selon la marque

Marque	≤ 20 %	> 20%	Sucres (g)	Quantité de référence moyenne (g)
Nestlé Gerber	7	5	3,08	10,08
le Choix du Président	3	5	3,63	8,75
Earth's Best	0	2	9,00	31,00
Life Brand	0	2	3,00	8,50
Mum-Mum	1	0	1,00	5,00
Selection	1	0	5,00	32,00
Christie	0	1	2,00	6,60
Heinz	0	1	6,00	19,50
Total	12	16	3,71	11,90

Tableau 6 : Liste des aliments contenant des sucres ajoutés parmi les trois premiers ingrédients (n = 25)

Produit	Marque	Catégorie d'aliment	Sucres (%)	Sucres (g)
Collations aux fruits	le Choix du Président	Collation	70	7
Dessert Fraises	Heinz	Purée dessert	55	18
Grignotine de yogourt à la fraise	le Choix du Président	Collation	53	4
Fondants au yogourt petits fruits	Nestlé Gerber	Collation	53	4
Bouchées au yogourt - Petits fruits	Life Brand	Collation	53	4
Tarte Graham aux bananes	Heinz	Purée dessert	46	24
Torsades aux céréales fraise et bleuet	Nestlé Gerber	Collation	46	8
Torsades aux céréales banane et pêche	Nestlé Gerber	Collation	46	8
Crème au lait	Heinz	Purée dessert	40	13
Céréales de blé et de riz Biscuits et fruits	Danone Milupa	Céréales	35	16
Bouts d'chou Barres de céréales pommes et cannelle	Heinz	Collation	34	6
PediaSure Complete - Vanille	Abbott	Boisson	32	19
Biscuits à la lettre du jour - Avoine et cannelle	Earth's Best	Collation	29	10
Biscuits à l'arrowroot	Christie	Collation	27	2
Galettes de riz originales	le Choix du Président	Collation	27	1
Petits choux - Bleuet	Life Brand	Collation	23	2
Biscuits à la lettre du jour - Arôme de vanille intense	Earth's Best	Collation	21	8
Biscuits Forme d'animaux*	le Choix du Président	Collation	20	3
Biscuits à l'arrowroot	Nestlé Gerber	Collation	20	2
Fraise - Biscottes de riz	Mum-Mum	Collation	20	1
Biscottes de riz saveur de fraise	le Choix du Président	Collation	20	1
Biscuits – Céréales instantanées Saveur originale	Heinz Farley's	Céréales	17	3
Roulis-croquants Pommes du jardin	Nestlé Gerber	Collation	16	1
Arrow-root biscuits	Selection	Collation	13	5
Nutricrisps	Heinz	Céréales	13	3

* Les aliments dont 20 % ou moins de l'énergie provient des sucres sont surlignés en gris.

Tableau 7 : Liste des aliments contenant des sucres ajoutés dans les ingrédients en excluant les trois premiers ingrédients (n = 17)

Produit	Marque	Catégorie d'aliment	Sucres (%)	Sucres (g)
Squoosh Banorangue	Baby Gourmet	Purée	80	12
Orange mangue et patate douce	le Choix du Président	Collation	70	7
Fondants fruits et légumes déli-fruits	Nestlé Gerber	Collation	64	4
Fondants fruits et légumes mélange tropical	Nestlé Gerber	Collation	64	4
Mélange de baies et carottes	le Choix du Président	Collation	60	6
Dessert Bleuets	Heinz	Purée dessert	57	10
5 céréales Pommes et oranges	Nestlé Gerber	Céréales	32	12
5 céréales Cerises et baies	Nestlé Gerber	Céréales	32	12
Céréales de riz Yogourt et fruits	Danone Milupa	Céréales	30	14
Mélange de légumes, de porc et de pommes*	Heinz	Purée	20	8
P'tits plats - Pâtes-étoiles en sauce à la viande avec haricots verts	Nestlé Gerber	Repas complet	20	6
Soufflés Saveur fraise et pomme	Nestlé Gerber	Collation	20	2
Soufflés Saveur de banane	Nestlé Gerber	Collation	20	2
Soufflés Saveur bleuets et vanille	Nestlé Gerber	Collation	20	2
Céréales mélangées avec fruits	Simply Kids	Céréales	6	2
P'tites pâtes en bouchées - Raviolis au poulet assaisonnés et aux carottes	Nestlé Gerber	Repas complet	6	1
Bâtonnets au maïs saveur de cheddar	le Choix du Président	Collation	0	0

*Les aliments dont 20 % ou moins de l'énergie provient des sucres sont surlignés en gris.

Tableau 8 : Céréales contenant des sucres ajoutés dans la liste des ingrédients et dépassant le seuil de 20 % de l'énergie provenant des sucres

Céréales	Marque	Sucres (% énergie)
Céréales de blé et de riz - Biscuits et fruits	Danone Milupa	34,78
5 céréales - Cerises et baies	Nestlé Gerber	32,00
5 céréales - Pommes et oranges	Nestlé Gerber	32,00
Céréales de riz - Yogourt et fruits	Danone Milupa	30,11

Tableau 9 : Liste des aliments contenant du sel ajouté (n = 22)

Produit	Marque	Catégorie d'aliment	Quantité de référence	Sodium (mg)
P'tits plats - Pâtes-étoiles en sauce à la viande avec haricots verts*	Nestlé Gerber	Repas complet	155 g	310
P'tites pâtes en bouchées - Raviolis au poulet assaisonnés et aux carottes	Nestlé Gerber	Repas complet	85 g	240
P'tits plats - Purée de pommes de terre et sauce avec poulet rôti et carottes	Nestlé Gerber	Repas complet	150 g	190
Pâtes et sauce à la viande	Heinz	Purée	213 g	150
Arrow-root biscuits	Selection	Collation	32 g	140
5 céréales Cerises et baies	Nestlé Gerber	Céréales	35 g	110
5 céréales Pommes et oranges	Nestlé Gerber	Céréales	35 g	110
Biscuits à la lettre du jour - Arôme de vanille intense	Earth's Best	Collation	31 g	110
PediaSure Complete - Vanille	Abbott	Boisson	235 ml	90
Biscuits à la lettre du jour - Avoine et cannelle	Earth's Best	Collation	31 g	60
Torsades aux céréales fraise et bleuet	Nestlé Gerber	Collation	20 g	45
Torsades aux céréales banane et pêche	Nestlé Gerber	Collation	20 g	45
P'tits croquants Cheddar doux	Nestlé Gerber	Collation	42 g	40
Biscuits Forme d'animaux	le Choix du Président	Collation	14 g	35
Bâtonnets au maïs saveur de cheddar	le Choix du Président	Collation	7 g	35
Biscuits à l'arrowroot	Nestlé Gerber	Collation	10 g	30
P'tits croquants trempette aux légumes	Nestlé Gerber	Collation	7 g	25
Biscuits à l'arrowroot	Christie	Collation	6,6 g	20
Biscottes de riz saveur de fraise	le Choix du Président	Collation	5 g	15
Fraise - Biscottes de riz	Mum-Mum	Collation	5 g	15
Galettes de riz originales	le Choix du Président	Collation	4 g	10
Roulis-croquants Pommes du jardin	le Choix du Président	Collation	6 g	5

* Les aliments faisant partie de la liste des 10 aliments les plus riches en sodium sont surlignés en orange.

Tableau 10 : Contenu en fer (% de la VQ) des céréales selon l'âge cible*

Céréales destinées aux moins de 12 mois	Quantité de référence (g)	Fer (%)
Céréales d'avoine avec carottes et pommes	30	110
Céréales mélangées avec fruits	30	110
Avoine et pruneaux	28	100
Blé, yogourt et framboise	28	100
Céréales de riz avec banane	28	100
Céréales mélangées	30	100
Céréales mixtes avec fruits	28	100
Céréales multigrains avec mangues, ananas et poires	30	100
Céréales multigrains avec patates douces	30	100
Céréales mixtes Fruits	28	90
Riz brun crémeux	28	70
Biscuits – Céréales instantanées Saveur originale	17	40
Céréales destinées aux 12 mois et plus		
5 céréales Cerises et baies	35	100
5 céréales Pommes et oranges	35	100
Nutricrisps	26	100
Nutrios	30	100
Céréales de blé et de riz Biscuits et fruits	45	90
Céréales de riz Yogourt et fruits	45	90

*Les céréales contenant au moins 100 % de la VQ pour le fer sont surlignées en vert.

Tableau 11 : Contenu en fer (% de la VQ) des collations selon l'âge cible*

Collations destinées aux moins de 12 mois	Quantité de référence (g)	Fer (%)
Soufflés Saveur bleuet et vanille	10	40
Soufflés Saveur de banane	10	40
Soufflés Saveur fraise et pomme	10	40
Galettes de riz originales	4	0
Collations destinées aux 12 mois et plus		
Petits choux - Bleuet	10	30
Arrow-root biscuits	32	8
Bouts d'chou Barres de céréales pommes et cannelle	19,5	8
Biscuits à l'arrowroot	10	6
Torsades aux céréales banane et pêche	20	6
Torsades aux céréales fraise et bleuet	20	6
Biscuits à la lettre du jour - Avoine et cannelle	31	4
Biscuits à la lettre du jour - Arôme de vanille intense	31	2
Biscuits Forme d'animaux	14	2
Collations aux fruits	11	2
Roulis-croquants Pommes du jardin	6	2
Bâtonnets au maïs saveur de cheddar	7	0
Biscottes de riz saveur de fraise	5	0
Bouchées au yogourt - Petits fruits	7	0
Fondants au yogourt petits fruits	7	0
Fondants fruits et légumes déli-fruits	7	0
Fondants fruits et légumes mélange tropical	7	0
Fraise - Biscottes de riz	5	0
Grignotine de yogourt à la fraise	7	0
Mélange de baies et carottes	11	0
Orange mangue et patate douce	11	0
P'tits croquants Cheddar doux	7	0
P'tits croquants trempette aux légumes	7	0

* Les collations contenant au moins 15 % de la VQ pour le fer sont surlignées en vert.

Tableau 12 : Purées, boisson et repas offrant un minimum de 15 % de la VQ pour le fer

Produit	Quantité de référence	Fer (% VQ)
PediaSure Complete - Vanille	235 ml	34
Bœuf et bouillon	100 ml	25
Mélange de patates douces et de bœuf	213 ml	25
Ragoût de dinde	213 ml	20
Poulet et bouillon	100 ml	15
Spaghetti dans une sauce à la viande de dinde avec carottes et brocoli cachés	185 g	15
Tarte Graham aux bananes	213 ml	15

Tableau 13 : Prix des aliments par quantité de référence moyenne indiquée sur l'emballage

Catégorie d'aliment et marque	n	Quantité de référence moyenne	Coût par quantité de référence moyenne
Boissons	5	174 ml	1,37 \$
Abbott	1	235 ml	2,75 \$
Heinz	3	128 ml	1,09 \$
Natrel	1	250 ml	0,82 \$
Collations	28	12 g	0,55 \$
Christie	1	7 g	0,08 \$
Earth's Best	2	31 g	0,68 \$
Heinz	1	20 g	0,50 \$
le Choix du Président	8	9 g	0,30 \$
Life Brand	2	9 g	0,65 \$
Mum-Mum	1	5 g	0,26 \$
Nestlé Gerber	12	10 g	0,76 \$
Selection	1	32 g	0,27 \$
Purées	34	115 ml/g	1,23 \$
Baby Gourmet	11	80 ml/g	1,02 \$
Ella's Kitchen	4	90 ml	1,99 \$
Heinz	16	156 ml/g	1,35 \$
le Choix du Président	3	60 ml	0,35 \$
Purées dessert	5	179 ml	1,04 \$
Heinz	5	179 ml	1,04 \$
Repas complets	5	152 g	3,11 \$
le Choix du Président	2	185 g	2,49 \$
Nestlé Gerber	3	130 g	3,52 \$
Céréales	18	31 g	0,50 \$
Baby Gourmet	1	28 g	0,61 \$
Danone Milupa	3	39 g	0,66 \$
Heinz	6	29 g	0,40 \$
Heinz Farley's	1	17 g	0,34 \$
le Choix du Président	1	28 g	0,31 \$
Nestlé Gerber	5	31 g	0,58 \$
Simply Kids	1	30 g	0,43 \$

Tableau 14 : Aliments ayant été identifiés comme ayant une moins bonne qualité nutritionnelle pour les enfants de 6 à 24 mois (n = 20), présentés par ordre alphabétique de marque*

Nom du produit	Marque	Raison de la qualification
PediaSure Complete - Vanille	Abbott	Quantité importante de sucres ajoutés
Squoosh Banoranguie	Baby Gourmet	Sucres ajoutés et destiné aux moins de 12 mois
Riz brun crémeux	Baby Gourmet	Contenu insuffisant en fer
Céréales de blé et de riz Biscuits et fruits	Danone Milupa	Sucres ajoutés et > 20 % de l'énergie provenant des sucres
Céréales de riz Yogourt et fruits	Danone Milupa	Sucres ajoutés et > 20 % de l'énergie provenant des sucres
Biscuits à la lettre du jour - Arôme de vanille intense	Earth's Best	Plus grande quantité de sodium comparé à d'autres collations
Crème au lait	Heinz	Sucres ajoutés et destinée aux < 12 mois
Dessert Bananes et crème de coco	Heinz	Quantité importante de gras saturés
Dessert Bleuets	Heinz	Sucres ajoutés et destiné aux < 12 mois
Dessert Fraises	Heinz	Sucres ajoutés et destiné aux < 12 mois
Mélange de légumes, de porc et de pommes	Heinz	Sucres ajoutés et destiné aux < 12 mois
Tarte Graham aux bananes	Heinz	Sucres ajoutés et destinée aux < 12 mois
Biscuits – Céréales instantanées Saveur originale	Heinz Farley's	Contenu insuffisant en fer
Galettes de riz originales	le Choix du Président	Sel ajouté et destinées aux moins de 12 mois
5 céréales (n = 2 : Cerises et baies, Pommes et oranges)	Nestlé Gerber	Sel et sucres ajoutés et > 20 % de l'énergie provenant des sucres
P'tites pâtes en bouchées - Raviolis au poulet assaisonné et aux carottes	Nestlé Gerber	Quantité importante de sodium et de sel ajouté
P'tits plats - Pâtes-étoiles en sauce à la viande avec haricots verts	Nestlé Gerber	Quantité importante de sodium et de sel ajouté
P'tits plats - Purée de pommes de terre et sauce avec poulet rôti et carottes	Nestlé Gerber	Quantité importante de sodium et de sel ajouté
Arrow-root biscuits	Selection	Quantité + grande de sodium comparé à d'autres collations

* Il est à noter que même si peu de collations figurent dans ce tableau, la plupart d'entre elles offrent peu d'avantages nutritionnels.

RÉFÉRENCES

- ABBOTT NUTRITION. (2014). PediaSure Complete - Un supplément alimentaire complet et équilibré. Internet : <http://pediasure.ca/fr/produits.html> Accès le 5 novembre 2014.
- ADAMSON, P. (2013). Le bien-être des enfants dans les pays riches. In UNICEF (Ed.), *Bilan Innocenti 11*.
- AGRICULTURE AND AGRI-FOOD CANADA. (2005). *Canadian Food Trends to 2020 - A Long Range Consumer Outlook*.
- ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. (2013). Le sucre dans l'alimentation des 6 à 12 mois. Internet : <http://www.protegez-vous.ca/association-pour-la-sante-publique-du-quebec/le-sucre-dans-l'alimentation-des-6-a-12-mois.html> Accès le 10 janvier 2015.
- BLANCHET, C, PLANTE, C, & ROCHETTE, L. (2009). La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois. In Institut national de santé publique du Québec (Ed.).
- CÔTÉ, S. (2006). Quelles purées leur donner? *Protégez-vous*.
- CRÉPEAU, C, & LAMARCHE, C. (2014). Allez à l'essentiel. *Protégez-vous*, 9-12.
- DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE. (2013). Du poulet : pour un menu qui prend son envol!, Internet : <http://www.defisante.ca/fr/chroniques/aller-plus-loin-alimentation/du-poulet-pour-un-menu-qui-prend-son-envol> Accès le 10 janvier 2015.
- DÉSY, C. (Février 2013). À l'épicerie - Céréales à déjeuner. *Protégez-vous*, 10-13.
- DISPENSARE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL. (2013). Carence en fer et anémie. Internet : <http://www.svpnutrition.org/questions-reponses/nutrition-du-nourrisson/16> Accès le 10 janvier 2015.
- ELLIOTT, C D. (2011). Sweet and salty: nutritional content and analysis of baby and toddler foods. *J Public Health (Oxf)*, 33(1), 63-70.
- FITZHUGH, K, & LOBSTEIN, T. (2000). Children's Food Examined : An analysis of 358 products targeted at children. London, UK :The Food Commission.
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014a). Aliments destinés exclusivement aux enfants âgés de moins de deux ans. Internet : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/etiquetage-nutritionnel/aliments-specifiques/fra/1387901822866/1387901911502?chap=1> Accès le 5 novembre 2014.
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014 b). Critères de l'allégation relative à la teneur nutritive non additionné de sucres. Internet : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/etiquetage-nutritionnel/non-additionne-de-sucres/fra/1409805993240/1409806059770> Accès le 10 janvier 2015.
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014c). Information contenue dans le tableau de la valeur nutritive. Ration quotidienne. Internet : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/etiquetage-nutritionnel/information-contenue-dans-le-tableau-de-la-valeur-fra/1389198568400/1389198597278?chap=6-s9c6> Accès le 15 avril 2015.
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014d). Interdiction frappant la vente de farine blanche non enrichie et de produits contenant de la farine blanche non enrichie. Internet : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/grains-et-des-produits-de-boulangerie/farine-blanche-non-enrichie/fra/1415915977878/1415915979471> Accès le 10 janvier 2015.
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014e). Site web de la législation (Justice) B.01.513. Internet : http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.,_ch._870/page-52.html - docCont
- GOUVERNEMENT DU CANADA. (2014f). Site web de la législation (Justice) B.25.062. Internet : http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.,_ch._870/section-B.25.062-20120517.html - wb-cont Accès le 7 octobre 2014.
- HAIGH, C, & SCHNEIDER, J. (2009). Junk food for babies? An investigation into foods marketed for babies and young children. Sustain, Children's Food Campaign.
- IGA. (2015). Bienvenue à l'Épicerie en ligne IGA. Internet : <http://magasin.iga.net/default.aspx?ct=true> Accès le 10 janvier 2015.
- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. (2014). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Gouvernement du Québec.
- INSTITUTE OF MEDICINE. (2006). *Les apports nutritionnels de référence - Le guide essentiel des besoins en nutriments*. Washington, D. C. :The National Academies Press.
- LAMBERT-LAGACÉ, L. (2007). *Comment nourrir son enfant : Les éditions de l'homme*.
- LAMONTAGNE, P, & HAMEL, D. (2009). Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005. In Institut national de santé publique du Québec (Ed.).
- LE BLANC, M F, & RAYNAULT, M F. (2011). *Rapport du directeur de santé publique 2011 - Les inégalités sociales de santé à Montréal*. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
- LEROUX, R. (2014). La hausse des prix plombe le panier d'épicerie. *Protégez-vous*. Internet : <http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/la-hausse-des-prix-plombe-le-panier-depicerie.html> Accès le 15 avril 2014.
- NÂÎTRE ET GRANDIR. (2013). Le fer. Internet : http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-fer Accès le 10 janvier 2015.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. (2014). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Surpoids et obésité de l'enfant. Internet : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/> Accès le 5 novembre 2014.

PEPSICO CANADA. (2011). Tropicana et autres marques de jus - La marque Dole. Internet : <http://pepsico.ca/fr/Marques/Tropicana-et-autres-marques-de-jus.html> - Dole_Apple_juice_fb Accès le 10 janvier 2015.

SANTÉ CANADA. (2012). Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Internet : <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp> Accès le 5 novembre 2014.

SANTÉ CANADA. (2013). Aliments et nutrition - Le % de la valeur quotidienne. Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-fra.php> Accès le 10 janvier 2015.

SANTÉ CANADA. (2014a). *Document d'orientation provisoire de Santé Canada sur la portion indiquée : Normaliser les portions indiquées dans le but de faciliter la compréhension et l'utilisation du tableau de la valeur nutritive par les consommateurs*. Bureau des sciences de la nutrition, Direction des aliments, Direction générale des produits de santé et des aliments.

SANTÉ CANADA. (2014 b). La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois. Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php> Accès le 10 janvier 2015.

SANTÉ CANADA. (2014c). *Modifications proposées de Santé Canada aux principaux nutriments déclarés dans le tableau canadien de la valeur nutritive*. Bureau des sciences de la nutrition, Direction des aliments, Direction générale des produits de santé et des aliments.

SANTÉ CANADA. (2014d). *Modifications proposées de Santé Canada aux valeurs quotidiennes (VQ) destinées à l'étiquetage nutritionnel*. Bureau des sciences de la nutrition, Direction des aliments, Direction générale des produits de santé et des aliments.

SCHWARTZ, C, SCHOLTENS, P A M J, LALANNE, A., et al. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Feeding infants and young children: guidelines, research and practice*, 57(3), 796-807.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. (2012). Les besoins en fer des bébés et des enfants. Internet : http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/iron_needs_of_babies_and_children Accès le 10 janvier 2015.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. (2014). L'alimentation de votre bébé jusqu'à un an. Internet : http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year Accès le 15 avril 2014.

STATISTIQUE CANADA. (2010). Enquête canadienne sur les mesures de la santé : composition corporelle et condition physique. Internet : <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100113/dq100113a-fra.htm> Accès le 5 novembre 2014.

