

# Les Québécois cherchent des alternatives bouffe

## Moins de lait, plus de miel et de fondue ?



**MARIE-ÈVE DUMONT**

Dimanche, 16 octobre 2016 07:30

MISE à JOUR Dimanche, 16 octobre 2016 07:30

**Les ventes de haricots, de pois et de tofu grimpent en flèche, alors que l'assiette des Québécois vit des changements majeurs.**

«Les gens sont à la recherche de nouvelles protéines végétales, il y a véritablement une évolution à ce niveau et ça semble être une tendance lourde», indique Maurice Doyon, professeur en économie agroalimentaire à l'Université Laval.

C'est entre autres ce qui se ressort du rapport sur les Ventes au détail des produits alimentaires dans les grands magasins en 2015, analysé par un panel de cinq experts à la demande du *Journal*.

Sept tendances sur le comportement des Québécois à l'épicerie ont été dégagées par ces experts.

### Santé et économies

Cette étude, publiée récemment, a été commandée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Elle fait état du total des ventes pour chaque catégorie de produits et de la différence par rapport à l'année précédente au Québec.

Bien qu'il s'agit des variations des ventes en dollars, les experts ont pris en considération les variations de prix dans leur analyse.

On y note donc que les substituts de viande comme les pois et haricots en conserve et le tofu sont de plus en plus populaires. À l'inverse, la consommation de viande diminue.

Ce changement est entrepris pour économiser, mais aussi parce que les Québécois veulent de plus en plus manger santé.

«La population est vieillissante et elle veut continuer de vivre en santé. Les parents veulent aussi offrir ce qu'il y a de mieux à leurs enfants, indique Rémy Lambert, professeur en sciences de l'alimentation à l'Université Laval. On regarde donc un peu plus ce qu'on mange, on recherche la santé, le naturel, le local.»

### Mauvais choix

Paradoxalement, le consommateur québécois fait parfois de moins bons choix dans sa volonté de remplacer la viande.

«Les gens ont compris qu'il faut manger plus de poisson, mais ils achètent des bâtonnets panés surgelés et des imitations comme la goberge. C'est un peu dommage que le changement passe par ces produits transformés», déplore Mme Huot.

Par ailleurs, les Québécois ont de moins en moins de temps pour cuisiner en semaine et ils sont nombreux à se tourner vers les aliments préparés ou prêts-à-manger. Malheureusement, ces produits ne sont pas nécessairement les meilleurs pour la santé.

«Ces plats contiennent souvent beaucoup de sel. L'apport en sodium est vraiment à travailler», insiste la nutritionniste-diététiste pour NutriSimple Andréanne Martin.

---

## TOP 7 DES TENDANCES

## 1. Les protéines végétales ont la cote

L'augmentation des ventes de produits de tofu s'est poursuivie en 2015 en grimpant de 14 % après avoir connu une hausse de 10 % en 2014.

Même chose du côté des légumineuses, les conserves de haricots et de pois ont enregistré une augmentation de près de 10 % des ventes en 2015 et autour de 8 % en 2014.

«On sent vraiment que la conscientisation par rapport aux bienfaits des légumineuses fonctionne. Elles commencent à faire partie de l'alimentation hebdomadaire», se réjouit Andréanne Martin, nutritionniste pour Nutrisimple.

Leur faible coût est aussi un avantage pour bien des consommateurs.

«J'achète du sans-viande [préparation à base de tofu] plutôt que du bœuf haché. C'est moins gras et j'ai un paquet pour un repas à 4 \$ et non à 12 \$», insiste Sophie Maltais, mère de deux garçons de 7 et 9 ans, rencontrée à l'épicerie.

## 2. Fruits et légumes congelés pour économiser

Les Québécois se sont tournés vers les fruits et légumes congelés pour pallier l'augmentation fulgurante des prix.

Les prix des fruits et légumes frais ont en effet connu une augmentation d'environ 10 % en 2015. Une situation qui en a forcé plusieurs à réduire leur consommation,

«J'achète vraiment plus de congelés, c'est plus rentable, je ne gaspille pas et je ne suis pas prise avec un méga sac de carottes quand mes enfants sont chez leur père», raconte Sophie Maltais, mère de deux garçons de 7 et 9 ans.

Les nutritionnistes contactées par *Le Journal* se réjouissent que les consommateurs aient opté pour cette solution pour continuer à manger des fruits et légumes, malgré la hausse des produits frais.

«C'est une bonne chose parce que les fruits et légumes congelés sont cueillis à pleine maturité. Ils contiennent donc souvent plus de nutriments que les frais qui mûrissent dans le transport», souligne Andréanne Martin, nutritionniste pour Nutrisimple.

Les ventes de fruits congelés ont grimpé de 18,4 % et celles des légumes de 8,4 %. Une partie de ces augmentations peut par ailleurs s'expliquer par la hausse du prix des fruits et légumes eux-mêmes, pas seulement par un volume des ventes plus important, précise Sylvain Charlebois, doyen de la Faculté de management à l'Université Dalhousie.

«Les fruits et légumes congelés rejoignent la tendance de manger santé en plus de leur côté pratique et rapide que les gens recherchent dans la préparation des repas», ajoute Rémy Lambert, professeur en sciences de l'alimentation à l'Université Laval.

## 3. Couscous et nouilles asiatiques au menu

Les produits dits «ethniques» sont de plus en plus populaires auprès des consommateurs québécois qui aiment découvrir de nouveaux plats.

«On cherche l'exotisme, on veut goûter autre chose. On laisse tomber la patate au profit du couscous ou autres. Ça s'inscrit vraiment dans la tendance du plaisir de mieux manger», mentionne Rémy Lambert, professeur en sciences de l'alimentation à l'Université Laval.

On le voit notamment dans les ventes de couscous, qui ont grimpé de 17 % en 2015, de nouilles asiatiques (13 %), de même que dans les aliments de spécialités orientales (13 %) et japonaises (17,8 %). Cet intérêt s'inscrit aussi dans une volonté de manger plus santé.

La nutritionniste Isabelle Huot souligne l'augmentation des ventes dans les pains style tortillas (14 %).

«On voit que les gens essaient de varier leur pain dans les lunchs, qu'ils essaient peut-être d'aller moins au resto pour dîner», se réjouit-elle.

## 4. Repas rapides en semaine, plus de temps le week-end

Les Québécois favorisent les plats préparés la semaine par manque de temps, mais se rattrapent souvent le week-end en prenant le temps de cuisiner.

«Le Québécois est un consommateur caméléon. Il change de comportement alimentaire selon le moment de la semaine», explique Rémy Lambert, professeur en sciences de l'alimentation à l'Université Laval.

Environ 44 % des parents ne savent pas ce qu'ils vont manger à 17 h, trois soirs par semaine, selon une étude de 2011.

Il n'est donc pas surprenant de constater la popularité des plats préparés surgelés: poulet cuit, viandes marinées ou légumes déjà coupés.

Les ventes d'entrées réfrigérées se sont accrues de 16,8 % et celles des desserts cuits au four en magasin de 9,6 %, à titre d'exemple.

«C'est un domaine très en croissance, les gens manquent de temps. Tout est fait beaucoup à la dernière minute», mentionne Maurice Doyon, professeur en économie agroalimentaire à l'Université Laval.

L'offre se développe aussi pour satisfaire les gens seuls et ceux qui veulent contrer le gaspillage alimentaire, ajoute Sylvain Charlebois, doyen de la Faculté de management à l'Université Dalhousie.

«Les distributeurs en épicerie prennent de plus en plus de place au niveau de la restauration. L'offre est de plus en plus sophistiquée et s'efforce d'être plus saine», mentionne-t-il.

Mais le week-end, c'est le contraire. Les Québécois prennent plaisir à cuisiner et à recevoir, mentionne

M. Lambert.

«Ce n'est pas pour rien que les livres et les émissions de cuisine sont si populaires», insiste-t-il.

## **5. Le miel et le sirop, les nouveaux sucres ?**

Le miel et le sirop d'érable considérés comme des «meilleurs sucres» par bien des consommateurs gagnent en intérêt alors que le sucre blanc stagne.

En effet, les ventes de sirop d'érable ont grimpé de 15 % en 2015 par rapport à 2014.

Phénomène semblable du côté du miel, qui a augmenté de 17,9 %.

«Ce sont des produits qui sont reconnus auprès des gens comme purs, salubres. C'est rare les études qui disent que c'est mauvais pour la santé contrairement au sucre», précise Sylvain Charlebois, doyen de la Faculté de management à l'Université Dalhousie.

Ces produits seraient donc considérés comme plus santé que le sucre raffiné ou la mélasse.

Ce sont également des produits faits localement, ce qui est aussi un plus pour le consommateur.

«C'est tout de même du sucre alors il faut y aller avec modération. Par ailleurs, il y a un engouement pour les produits du Québec et ça se remarque aussi dans le miel et le sirop», croit Isabelle Huot, nutritionniste.

## **6. Boissons de riz et d'amandes**

Les ventes de boisson de soya et de lait de vache ont légèrement baissé au profit des boissons de riz et d'amandes.

«Il y a une tendance à la baisse des produits laitiers dans le monde. C'est pour ça que les transformateurs font des pieds et des mains pour offrir des nouveaux produits», dit Rémy Lambert, professeur en sciences de l'alimentation à l'Université Laval.

Le lait de soya a aussi mauvaise presse depuis quelque temps, notamment à cause du fait qu'une grande partie du soya cultivé dans le monde est génétiquement modifié.

«J'achète souvent des boissons à la noix de cajou ou aux amandes, ça crée de la variété. Je n'achète presque plus de lait, je prends le calcium ailleurs», mentionne Madia Pougatcheva, 68 ans.

Les ventes des boissons à base de riz ont augmenté 24,8 % alors que les boissons de soja et le lait de vache ont connu un léger recul respectivement de -3,9 % et -2,7 %.

La nutritionniste Isabelle Huot apporte un bémol aux bienfaits de ces boissons de noix et de riz.

«Ce que je leur reproche, c'est leur manque de protéines. Si on les compare au lait de vache et au soya, c'est beaucoup moins intéressant le matin», indique-t-elle.

Mais Maurice Doyon, professeur en économie agroalimentaire à l'Université Laval, croit que cette tendance demeurera assez marginale.

«C'est encore appelé à croître, mais ça ne comblerait jamais tout le marché du lait de vache. Ce ne sera pas comme la margarine qui avait pris la place du beurre», estime-t-il.

## 7. Un regain pour la fondue?

Les ventes des produits pour la fondue ont explosé de 169,9 % par rapport à 2014, une hausse que les experts n'arrivent pas à expliquer.

«Est-ce qu'il y a eu beaucoup de pannes d'électricité au Québec à l'hiver 2015?» blague Sylvain Charlebois, doyen de la Faculté de management de l'Université Dalhousie.

«Je pensais que la fondue c'était plus à la mode...» ajoute en riant, la nutritionniste, Isabelle Huot.

Le mystère demeure également entier quant à l'augmentation de 26,5 % des ventes de crème à café non aromatisée...

Moins de lait, plus de miel et de fondue ?

Des experts ont établi des tendances alimentaires à partir du rapport des ventes d'aliments en 2015

## 2 commentaires

Trier par **Meilleurs**

Ce fil est fermé



**Sylvie Dumouchel** · Travaille chez CSSS de Gatineau

La viande coûte cher c'est plutôt la vraie raison !

J'aime · 2 · 1 ans



**Maryse Harvey**

Manger santé ça veut dire quoi? Si c'est santé pour nous ça devait aussi l'être pour la planète. Donc manger bio, mangé local et mangé sans causer de souvrance.

J'aime · 1 · 1 ans

[plugin Commentaires Facebook](#)