



Université d'Ottawa
Université de Montréal
Assemblée des Premières Nations

Sommaire des résultats:
La région de l'Atlantique

Qui a participé à l'étude?

670



Âge moyen: 42

3 = taille médiane
d'un ménage

1025



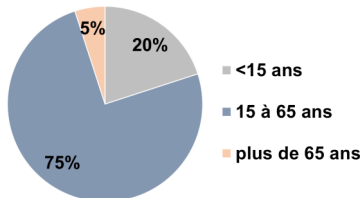
54% des ménages
affirment qu'au moins
1 adulte travaille à
plein temps

355



Âge moyen: 40

Pourcentage des membres des
ménages par groupe d'âge



Quel était l'objectif de l'étude?

Une étude a été effectuée dans **11** collectivités des Premières Nations dans la région de l'Atlantique en 2014 afin d'apporter des réponses aux questions suivantes:

- Quels sont les types d'aliments traditionnels et d'aliments du commerce consommés par la population?
- À quoi ressemble le régime alimentaire?
- L'eau potable est-elle saine pour la consommation?
- Les concentrations de produits pharmaceutiques dans l'eau sont-elles sécuritaires?
- Les populations sont-elles exposées à des concentrations nocives de mercure?
- Les aliments traditionnels sont-ils sûrs pour la consommation?

Quelles sont les collectivités qui ont participé à l'étude?

Première Nation de Woodstock
Première Nation de Saint Mary's
Première Nation de Eel Ground
Première Nation d'Esgenoopetitj
Première Nation d'Elsipogtog

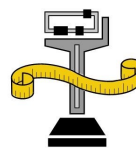
Première Nation de Pictou Landing
Première Nation de Waycobah
Première Nation de Potlotek
Première Nation d'Eskasoni
Première Nation de Membertou
Première Nation de Miawpukek

Quelles sont les constatations en matière de santé?

30% des adultes se considèrent **en bonne santé** ou **mieux**



40% des adultes font de **l'activité physique**



21% des adultes ont un **poids santé**



20% des adultes déclarent souffrir de **diabète**



52% des adultes **fument**

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'étude!

Combien de ménages récoltent des aliments traditionnels?

62% cultivent des aliments traditionnels
49% ont pêché
34% ont chassé
26% ont cueilli des plantes sauvages
21% ont récolté des fruits de mer

3 ménages sur 5 souhaitent consommer plus d'aliments traditionnels.

Principaux obstacles à une consommation accrue: le manque de temps, l'absence d'un chasseur dans le ménage, le manque de connaissances, le manque d'équipement/moyens de transport et la disponibilité des aliments.

Quels sont les aliments traditionnels consommés et en quelles quantités?



83% des adultes ont consommé les aliments traditionnels.

3 aliments traditionnels sont souvent consommés: **orignal, bleuet et homard**

21 grammes d'aliments traditionnels ou **1.5 cuillerées à soupe** sont consommés par jour.



À quel point l'alimentation des adultes des Premières Nations est-elle saine?

Les adultes **consomment des quantités moindres** que les portions recommandées des aliments suivants:



Produits
céréaliers



Légumes et
fruits



Lait et
substituts

Les adultes **consomment les portions recommandées** des aliments suivants:



Viandes et substituts

Des quantités inappropriées peuvent occasionner des **carences nutritives** et mener à une **mauvaise santé**.

Les ménages ont-ils les moyens financiers de se procurer des aliments sains et nutritifs en quantité suffisante?



La sécurité alimentaire des ménages est définie ainsi, « ... lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active ».

31% des ménages vivent dans un état **d'insécurité alimentaire**.

22% sont dans une situation **modérée d'insécurité alimentaire** et doivent consommer des aliments moins coûteux de qualité inférieure.

9% sont dans une situation **grave d'insécurité alimentaire** et manquent souvent de nourriture.

Coût hebdomadaire de l'épicerie pour une famille de quatre personnes :



Les coûts déterminés dans une épicerie proche de chaque collectivité allaient de **193 \$ à 238 \$**.

Les coûts étaient calculés à l'aide de l'outil Panier de provisions nutritif qui contenait 67 denrées alimentaires de base. Les

aliments qui nécessitent peu ou pas de préparation, les épices, les condiments, les articles ménagers, les articles de soins personnels, ainsi que les frais de transport ne sont pas compris dans le coût du panier de provisions.

Recommandations sur le plan nutritionnel :

- Contacter une diététiste locale pour plus d'informations sur une alimentation saine.
- Choisir plus de légumes et de fruits, y compris les plantes et baies sauvages.
- Choisir des grains entiers plus souvent.
- Choisir du lait et des produits laitiers (comme le fromage et le yogourt) et des boissons enrichies de calcium et de vitamine D (comme des boissons au soja) plus souvent.

L'eau potable est-elle sûre pour la consommation?



58% des ménages **boivent** l'eau du robinet. Le **goût** et l'**odeur désagréables** étaient les principales causes dissuasives d'une plus grande consommation.
93% des ménages utilisent l'eau du robinet pour la **cuisine**.

L'eau du robinet dans **216** habitations a été analysé pour les **métaux** préoccupants pour la santé publique ou qui ont des recommandations d'objectif esthétique.

Les métaux pouvant avoir un effet sur la santé humaine **étaient tous conformes à la recommandation**. **Les métaux** pouvant avoir un effet sur **la couleur, le goût ou l'odeur étaient supérieurs** pour : **aluminium** (42 habitations), **fer** (22 habitations) et **manganèse** (31 habitations). Les concentrations élevées ne sont pas nocives mais peuvent rendre l'eau trouble (aluminium), sentir désagréable (fer) ou avoir un goût métallique fort (fer et manganèse), ce qui peut dissuader les gens de la boire.

Les concentrations de produits pharmaceutiques dans l'eau sont-elles sécuritaires?

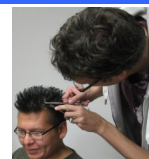


Des **faibles concentrations** étaient trouvées dans des échantillons d'eau de surface dans **10** collectivités. Ces concentrations ne constituent pas une menace pour la santé humaine.

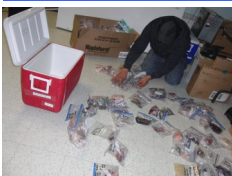
On a trouvé **11 produit pharmaceutiques** : **caféine** (analgésique et breuvages), **metformine** (antidiabétique), **aténolol** (médicament pour le cœur), **carbamazépine** (normothymique/anticonvulsif), **acétaminophen** (analgésique), **naproxen** (antipyrétique/analgésique), **sulfaméthoxazole** (antibiotique), **clarithromycine** (antibiotique), **cotinine** (métabolite de la nicotine), **kétoprofène** (médicament contre l'arthrite/analgésique) et **bézafibrate** (médicament pour le cholestérol).

Les populations sont-elles exposées à des concentrations nocives de mercure?

632 échantillons de cheveux ont été prélevés chez les adultes. Les concentrations de **mercure étaient conformes à la recommandation** de Santé Canada pour tous les participants.



Les aliments traditionnels sont-ils sûrs pour la consommation?



90 espèces **d'aliments traditionnels** ont été prélevés.

Fruits de mer: morue, anguille d'Amérique, plie rouge, gaspereau, aiglefin, flétan, hareng, maquereau, baret, saumon, eperlan arc-en-ciel, plie canadienne, achigan à petite bouche, bar rayé, poulamon, truite, meunier, palourde, crabe, homard, moule, huître, pétoncle, crevette, calmar, phoque du Groenland

Gibier: orignal, chevreuil, ours, castor, rat musqué, écureuil, lapin **Oiseaux:** tétras, bernache du Canada

Baies/fruits: ronce petit-mûrier, bleuets, cerise de Virginie, pommette, canneberge, groseille à grappes, baie de sureau, framboise, fraise, pomme sauvage, raisin sauvage

Légumes verts/racines: bergamote, bardane, pissenlit, crosse de fougère (tête de violon), racine de coptide du Groenland, thé du Labrador, menthe, feuille de framboisier, thé des bois, acore roseau, millefeuille **Aliments des arbres:** Noyer cendré, marron, noisette, sapin du Canada, lichen-mousse, érable, épinette, mélèze, cèdre, pin, bouleau

Les aliments traditionnels sont sains et peuvent être consommés sans danger.

Recommandations

- Pour protéger l'environnement, **retourner tous les médicaments inutilisés ou périmés à une pharmacie locale** pour une élimination appropriée.
- Il faut **utiliser des cartouches en acier** à la place des **cartouches en plomb**. Les munitions peuvent éclater et les fragments peuvent être **trop petits pour être perçus** à l'œil ou au toucher. La consommation d'aliments contaminés par le plomb peut être nocive pour la santé, en particulier pour le développement du cerveau des enfants.

Résultats clés relatifs à l'ensemble des collectivités des Premières Nations participant à l'étude de la région de l'Atlantique:

1. Le régime alimentaire des adultes des Premières Nations de la région de l'Atlantique ne respecte pas les besoins et recommandations sur le plan nutritionnel, mais il est plus sain lorsque des aliments traditionnels sont consommés.
2. Le surpoids, l'obésité, le tabagisme et le diabète constituent d'importantes préoccupations.
3. L'insécurité alimentaire des ménages constitue une grande préoccupation.
4. La qualité de l'eau, comme l'indiquent les concentrations de métaux-traces et de produits pharmaceutiques, est dans l'ensemble satisfaisante, mais une surveillance étroite est nécessaire puisque les sources d'eau et le traitement de l'eau varient selon la collectivité.
5. L'exposition générale au mercure, mesurée dans les échantillons de cheveux et calculée par des estimations alimentaires, est faible et ne constitue pas une préoccupation en matière de santé.
6. En général, les concentrations de contamination chimique des aliments traditionnels sont faibles et avec la consommation limitée, l'exposition totale aux contaminants alimentaires provenant des aliments traditionnels est elle aussi faible et ne constitue pas une préoccupation en matière de santé.
7. On a trouvé des concentrations élevées de plomb dans certains aliments; il importe d'en déterminer les sources.
8. Il faut surveiller les tendances et changements vis-à-vis des concentrations de polluants du milieu et de la consommation des principaux aliments traditionnels.



Le site Web de l'ÉANEPN contient de l'information supplémentaire : www.fnfnes.ca

Si vous avez des questions portant sur ces résultats ou sur le projet comme tel, veuillez communiquer avec:

Lynn Barwin, coordinatrice nationale de l'ÉANEPN

Téléphone: 613-562-5800, poste 7214

Courriel: fnfnes@uottawa.ca

Le financement de cette étude a été offert par Santé Canada.

L'information et les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs/chercheurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada.