

Étude sur l'alimentation, la nutrition et l'environnement chez les Premières Nations (EANEPN)



Université d'Ottawa
Université de Montréal
Assemblée des Premières Nations

Sommaire des résultats : Ontario

Ontario 2011-2012

Quel était l'objectif de l'étude?

Une étude a été effectuée dans **18 collectivités des Premières Nations** de l'Ontario pendant l'automne 2011 et 2012 afin d'apporter des réponses aux questions suivantes :

- Quels sont les types d'aliments traditionnels et d'aliments du commerce consommés par la population?
- Les gens mangent-ils de façon saine et dans quelle mesure?
- 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?

Qui a participé à l'étude?

- 1 429 adultes de l'Ontario
- 896 femmes et 533 hommes
- Âge moyen : 38 ans (pour les femmes) 38 ans (pour les hommes)

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

Première nation d'Aamjiwnaang
Akwesasne
Asubpeeschoseewagong Netum Anishinabek
Atikameksheng Anishnawbek
Première nation d'Attawapiskat
Première nation des Ojibways de Batchewana
Première nation de Fort Albany
Première nation de Fort William
Première nation de Garden River
Première nation de Kingfisher Lake

Première Nation de Kitchenuhmaykoosib
Innuwug
Première nation de Marten Falls
Première nation de Moose Cree
Nation Munsee-Delaware
Première nation de Sagamok Anishnawbek
Six Nations of the Grand River
Nation Wauzhushk Onigum
Première nation de Webequie

Quelles sont les constatations en matière de santé?



53 % des femmes et 43 % des hommes sont obèses



30 % des adultes déclarent souffrir de diabète



49 % des adultes fument

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

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

- 29 % des ménages des Premières Nations de l'Ontario vivent dans l'insécurité alimentaire.
- 30 % sont préoccupés par le fait que leur approvisionnement d'aliments peut s'épuiser avant qu'ils puissent en acheter plus.
- 28 % déclarent ne pas avoir les moyens de manger des repas équilibrés.



Coût hebdomadaire moyen de l'épicerie nécessaire pour nourrir une famille de quatre personnes* :



Collectivités des Premières Nations
Plage : 161 \$ à 411 \$



Ottawa

*Selon une liste de 67 denrées alimentaires de base nécessitant une préparation. Coût des aliments ou denrées préemballés tels que des épices et condiments.

Quels sont les types d'aliments traditionnels et d'aliments du commerce consommés par la population?

Les aliments traditionnels les plus consommés :

1. Doré jaune
2. Orignal
3. Grand corégone
4. Bernache du Canada
5. Bleuets

Les aliments du commerce les plus consommés :

1. Doré jaune
2. Orignal
3. Grand corégone
4. Bernache du Canada
5. Bleuets

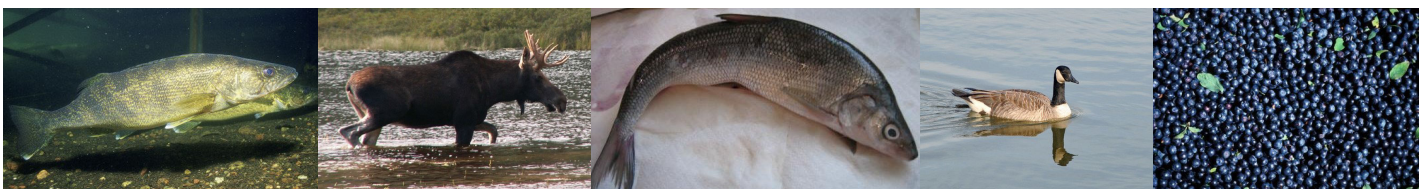
Dans quelle mesure l'alimentation des Premières Nations de l'Ontario est-elle saine?

Les adultes des Premières Nations de l'Ontario ne respectent pas les recommandations pour une alimentation saine de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*. Les adultes ne consomment pas le nombre minimal de portions recommandées dans les groupes alimentaires suivants : Légumes et fruits, Produits céréaliers et Laits et substituts. L'apport élevé en viande pourrait contribuer à l'apport accru en gras.

Recommandations :

- Consommer plus de fruits et légumes, y compris les plantes et baies sauvages.
- Choisir des grains de blé entier plus souvent. Faire la bannique au four avec de la farine de blé entier.
- Choisir du lait ou des produits laitiers (fromage, yogourt, etc.) ou des boissons enrichies de calcium et de vitamine D (boissons au soja, etc.) plus souvent.
- Choisir des viandes plus maigres, en plus du gibier et du poisson.*

*Pour les lignes directrices de consommation de poisson, veuillez communiquer avec le programme Sport Fish Contaminant Monitoring Program (1-800-820-2716) ou trouver de l'information à jour en ligne au <http://www.ontario.ca/fr/environnement-et-energie/consommation-du-poisson-gibier-de-lontario>.





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

Les résultats provenant de 741 échantillons d'eau prélevés dans les Premières Nations de l'Ontario ont montré qu'en général, l'eau est sûre pour la consommation. Dans une collectivité, on a recommandé une fréquence d'échantillonnage accrue en raison des variations saisonnières des concentrations d'uranium dans le puits communautaire.



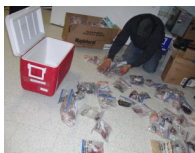
Les concentrations de produits pharmaceutiques dans l'eau sont-elles sécuritaires?

Les concentrations de produits pharmaceutiques mesurées dans les sources d'eau situées à proximité des collectivités ne sont pas nocives pour la santé humaine. Toutefois, on ne connaît pas encore les effets sur la santé du mélange de plusieurs produits pharmaceutiques dans certaines collectivités.



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

En tout, 744 échantillons de cheveux ont été prélevés de participants des Premières Nations de l'Ontario. Tous les participants présentaient des concentrations de mercure à l'intérieur de l'intervalle acceptable normal des lignes directrices de Santé Canada, sauf pour 16 personnes. Des lettres ont été envoyées à ces personnes pour leur proposer des moyens de réduire leur exposition au mercure.



Les aliments traditionnels sont-ils sûrs pour la consommation?

Les aliments traditionnels sont sûrs pour la consommation et sains.

- Un total de 1 241 échantillons d'aliments représentant 115 types différents d'aliments traditionnels ont été prélevés aux fins d'analyse des contaminants.
- Les niveaux de contaminants observés dans les aliments traditionnels se trouvent à l'intérieur des intervalles qu'on observe généralement dans cette région.
- On a trouvé des concentrations élevées de plomb dans certaines viandes de gibier, probablement en raison de la contamination par les cartouches au plomb.
- On a trouvé des concentrations élevées de cadmium dans les échantillons de foie et de reins d'orignal.
- L'ingestion de contaminants provenant des aliments traditionnels est inférieure au niveau des lignes directrices et ne pose pas d'inquiétude. La seule exception est l'apport de mercure provenant du poisson chez certaines femmes en âge de procréation.

Recommandations :

- Utiliser des cartouches à l'acier à la place des cartouches au plomb. La consommation de gibier contaminé par les cartouches au plomb peut être nocive pour le cerveau, particulièrement chez les enfants.
- Limiter la consommation de foie et de reins d'orignal pour éviter l'exposition au cadmium. Les personnes qui fument doivent être tout particulièrement prudentes puisqu'elles sont déjà exposées à de fortes concentrations de cadmium par la cigarette.
- Les femmes en âge de procréation (ainsi que les adolescent(e)s et les enfants) doivent opter pour des dorés jaunes, brochets et touladis de plus petite taille.

Résultats clés relatifs à l'ensemble des collectivités des Premières Nations de l'Ontario :

1. Le régime alimentaire des Premières Nations de l'Ontario ne comble pas leurs besoins nutritionnels, mais l'alimentation est plus saine 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 est un problème grave.
4. La qualité de l'eau, comme l'indiquent les concentrations de métaux-traces et de produits pharmaceutiques, est généralement satisfaisante, mais une surveillance étroite est recommandée puisque les sources d'eau et le traitement de l'eau varient considérablement.
5. L'exposition au mercure, mesurée dans les échantillons de cheveux et calculée par des estimations alimentaires, ne pose pas de problème de santé grave.
6. La contamination chimique des aliments traditionnels ne justifie pas de préoccupations, mais il est important de disposer des données de la présente étude pour surveiller les tendances et changements à venir.



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 :

Judy Mitchell, coordinatrice nationale de l'ÉANEPN
Téléphone : 613-562-5800, poste 7214
Courriel : fnfnes@uottawa.ca