



Université d'Ottawa
Université de Montréal
Assemblée des Premières Nations

Sommaire des résultats:

Québec/Labrador

Québec-Labrador 2016

Qui a participé à l'étude?

420



Âge moyen: 41

573



4 = taille médiane d'un ménage

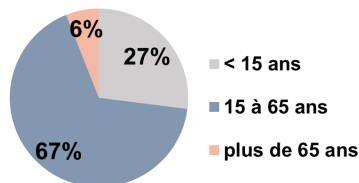
69% des ménages affirment qu'au moins 1 adulte travaille à plein temps

153



Âge moyen: 44

Pourcentage des membres des ménages par groupe d'âge



Quel était l'objectif de l'étude?

Une étude a été effectuée dans 10 collectivités des Premières Nations dans la région du Québec/Labrador en 2016 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?

La Nation Naskapi de Kawawachikamach
La Première Nation de Whapmagoostui
Les Cris de la Première Nation de Waskaganish
Les Montagnais d'Unamen Shipu
La Nation Anishnabe du Lac Simon

La Nation Crie de Mistissini
Les Mohawks de Kahnawá:ke
La Première Nation d'Odanak
Les Mi'gmaq de Gesgapegiag
La Première Nation des Mi'gmaq de Listuguj

Quelles sont les constatations en matière de santé?

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



30% des adultes font de **l'activité physique**



9% des adultes ont un **poids santé**



25% des adultes déclarent souffrir de **diabète**.
Diabète de type 2 est plus commun.



46% des adultes **fument**

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

Combien de ménages récoltent des aliments traditionnels?

78% ont collecté des aliments traditionnels
59% ont chassé
60% ont pêché
50% ont cueilli des plantes sauvages

84% 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 d'équipement/moyens de transport, le manque d'argent pour l'acheter et la disponibilité des aliments.

Quels sont les aliments traditionnels consommés et en quelles quantités?



95% des adultes ont consommé des aliments traditionnels.

L'original, le thé du Labrador et les bleuets sont les **3 aliments traditionnels** souvent consommés.

37 grammes d'aliments traditionnels ou

2.5 cuillères 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 plus que 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 ».

36% des ménages vivent dans un état **d'insécurité alimentaire**.

28% sont dans une situation **modérée d'insécurité alimentaire** et doivent consommer des aliments moins dispendieux de qualité inférieure.

8% 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 **179 \$ à 336 \$**.

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 et les articles de soins personnels, ainsi que les frais de transport ne sont pas compris dans le coût du panier de provisions.

Recommandations :

- 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?



Seulement **52%** des ménages **boivent** l'eau du robinet de manière habituelle (**19%** le boivent parfois) et **96%** des ménages l'utilisent pour la **cuisine**. La **préférence pour d'autres breuvages**, le **goût désagréable** et la **méfiance vis-à-vis la sécurité/qualité** étaient les principales causes dissuasives d'une plus grande consommation de l'eau du robinet.

L'eau du robinet dans **156** habitations a été analysée 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** (2 habitations), **fer** (3 habitations), **manganèse** (3 habitations) et **sodium** (9 habitations).

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

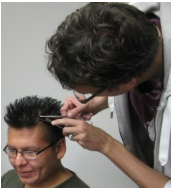


Des **faibles concentrations** étaient trouvées dans des échantillons d'eau de surface prélevés dans l'ensemble de la région. Ces concentrations ne constituent pas une menace pour la santé humaine.

On a trouvé **25 produits pharmaceutiques** : **metformine, pentoxifylline**

(antidiabétiques); **caféine** (analgésiques et breuvages); **naproxène, ibuprofène, acétaminophène, diclofénac, kétoprofène** (analgésiques/anti-inflammatoires); **sulfaméthoxazole, ciprofloxacine, sulfaméthazine, clarithromycine** (antibiotiques); **carbamazépine** (anticonvulsif); **cotinine** (métabolite de la nicotine); **hydrochlorothiazide, furosémide** (diurétiques); **aténolol, metoprolol** (antihypertenseurs); **cimétidine, ranitidine** (antiacides); **diphényhydramine** (antihistaminique); **bézafrate, gemfibrozil, atorvastatine** (régulateurs des lipides); **codéine** (analgésique)

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



381 échantillons de cheveux ont été prélevés chez les adultes. Les concentrations de **mercure étaient conformes à la recommandation** de Santé Canada pour tous **à l'exception** de **23** participants (**6%**).

Il y avait un plus grand pourcentage de **dépassements** parmi les participants dans les **régions du nord**. Des lettres ont été envoyées à ces personnes avec des suggestions sur la manière de réduire leur exposition au mercure.

Les aliments traditionnels sont-ils sûrs pour la consommation?



682 échantillons de **80** espèces **d'aliments traditionnels** ont été prélevés.

Fruits de mer: saumon, esturgeon, achigan à petite bouche, bar d'Amérique, truite, barbotte brune, cisco, morue, anguille, corégone, homard, maquereau, grand brochet, pétoncle, bigorneau, crevette, éperlan, crabe, palourde, meunier, doré **Gibier:** ours, castor, caribou, chevreuil, lièvre/lapin, orignal, rat musqué, porc-épic, écureuil

Oiseaux: terne arctique, guillemot noir, bernache du Canada, eider, garrot à œil d'or, tétas, canard colvert, lagopède, macreuse à bec jaune, oie des neiges, canard branchu **Plantes:** pomme sauvage, thé de racine d'osha, mûre, bleuet, courge musquée, if du Canada, thé du cèdre, thé du chaga, chanterelle, cerise, plaquebière, thé de trèfle, canneberge, pissenlit, têtes de violon, miel, topinambour, thé du Labrador, sirop d'érable, thé du belle-angélique, thé à l'aiguille de pin, framboise, thé de feuilles de framboisier, grande ortie, fraise, thé de foin d'odeur, thé d'épinette rouge, thé des bois

Aliments cultivés: œufs de poule, haricot, pomme de terre, farine de maïs blanche, maïs hominy blanc

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.
- Certains lacs ont des avis en matière de consommation de poisson. Des informations sur les directives de consommation de poisson sont disponibles sur le site web du Ministère de l'Environnement (mddep.gouv.qc.ca).

Résultats clés relatifs à l'ensemble des collectivités des Premières Nations participant à l'étude du Québec/Labrador

Québec/Labrador 2016

1. Le régime alimentaire des adultes des Premières Nations au Québec/Labrador 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. 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.
6. L'exposition générale au mercure, mesurée dans les échantillons de cheveux, suscite certaines inquiétudes et indique un fort gradient sud-nord d'expositions croissantes. Aussi, il semble y avoir une plus grande fréquence des concentrations élevées chez les femmes en âge de procréer et les adultes de 71 ans et plus. Des 381 adultes de la région du Québec/Labrador qui ont fourni les échantillons de cheveux, 23 (6%) présentaient des concentrations de mercure supérieures aux recommandations de Santé Canada.
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.fnfn.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: fnfn@uottawa.ca

Le financement de cette étude a été offert par Services aux Autochtones Canada/ 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 des Services aux Autochtones Canada.