

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



University of Northern British Columbia  
 Université de Montréal  
 Assemblée des Premières Nations

## Sommaire des résultats : Manitoba

### Quel était l'objectif de l'étude?

Une étude a été effectuée dans neuf collectivités des Premières Nations du Manitoba durant l'automne 2010 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-ils 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?

- 706 adultes du Manitoba
- 477 femmes et 229 hommes
- Âge moyen :  
 42 ans (pour les femmes)  
 41 ans (pour les hommes)

### Quelles sont les communautés qui ont participé à l'étude?

- Swan Lake First Nation
- Sandy Bay Ojibway First Nation
- Pine Creek First Nation
- Chemawawin Cree Nation
- Sagkeeng First Nation
- Hollow Water First Nation
- Cross Lake Band of Indians
- Sayisi Dene First Nation
- Northlands Denesuline First Nation

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

Les 5* aliments traditionnels les plus consommés au Manitoba :	Les 5* aliments du commerce les plus consommés au Manitoba :
1. Orignal	1. Soupes
2. Riz sauvage	2. Pâtes
3. Doré jaune	3. Œufs
4. Canards	4. Pommes de terre
5. Chevreuil	5. Pain blanc

\*En se basant sur les quantités en grammes consommées par personne par jour



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

## Dans quelle mesure les Premières Nations ont-elles une alimentation saine en comparaison des recommandations?

Groupe alimentaire	Sexe	Régime alimentaire actuel des Premières Nations du Manitoba	Recommandations du Guide alimentaire canadien
		Portions/jour	
  <b>Fruits et légumes</b>	hommes :	5	7-10
	femmes :	4	7-8
Suggestion de changement : Consommer plus de fruits et légumes. 1 portion = ½ tasse de légumes verts ou d'orange, ou ½ tasse de plantes sauvages ou ½ tasse de baies sauvages ou fruits			
  <b>Produits céréaliers</b>	hommes :	6	7-8
	femmes :	5	6-7
Suggestion de changement : Consommer plus de grains entiers. 1 portion = 1 tranche de pain ou de bannique de blé entier ou ½ tasse de pâtes de blé entier ou ½ tasse de riz sauvage ou brun			
  <b>Lait et substituts*</b>	hommes :	1	2-3
	femmes :	1	2-3
Suggestion de changement : Consommer plus de produits laitiers. 1 portion = 1 tasse de lait ou de lait enrichi au soya ou ¾ tasse de yogourt ou 50 grammes (1 ½ oz de fromage) *Les personnes qui ne mangent ou qui ne boivent pas de produits laitiers doivent obtenir les conseils d'un prestataire de soins de santé.			
  <b>Viandes et substituts</b>	hommes :	5	7-10
	femmes :	4	7-8
Suggestion de changement : Choisir des viandes et du poisson plus maigres et non traités. 1 portion = ½ tasse de viande, de gibier, de poisson ou de coquillages, ou 2 œufs ou ¾ tasse de haricots			

**La consommation d'aliments à forte teneur en sel et en graisses est excessive.**



**En fonction de l'âge, entre 64 % et 91 % des femmes des Premières Nations du Manitoba et entre 79 % et 89 % des hommes des Premières Nations du Manitoba présentent un surpoids ou sont obèses.**

**23 % des adultes des Premières Nations du MB sont diabétiques.**



**23 % des adultes des Premières Nations du MB sont diabétiques.**

**Le coût hebdomadaire moyen de l'épicerie nécessaire pour nourrir une famille de quatre personnes est le suivant :**

L'insécurité alimentaire est un problème sérieux dans les collectivités des Premières Nations du Manitoba.

- 38 % des ménages des Premières Nations du Manitoba vivent dans l'insécurité alimentaire.
- 35 % sont préoccupés par le fait que leur approvisionnement d'aliments peut s'épuiser avant qu'ils puissent en acheter plus.
- 32 % déclarent que les aliments qu'ils achètent ne durent pas et qu'ils n'ont pas suffisamment d'argent pour en acheter plus.



**240 \$ – dans une collectivité des Premières Nations du MB      145 \$ – à Winnipeg**



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

Les résultats provenant de 311 échantillons d'eau prélevés dans les Premières Nations du Manitoba (y compris la répétition d'un test pour 1 ménage) ont montré que l'eau est sûre pour la consommation.



### 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.



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

Seuls 8 des 236 échantillons de cheveux présentait des concentrations de mercure supérieures à l'intervalle acceptable normal des lignes directrices de Santé Canada. Des lettres ont été envoyées à ces huit participants en leur suggérant 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 651 échantillons d'aliments représentant 83 types différents d'aliments traditionnels ont été collectés aux fins d'analyse et de détection 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.
- L'ingestion de contaminants (à l'exception du plomb) provenant des aliments traditionnels est inférieure au niveau des lignes directrices et ne pose pas d'inquiétude.

**Recommandation : Utilisation de 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.**

**Résultats clés relatifs à l'ensemble des collectivités des  
Premières Nations du Manitoba :**

1. Dans l'ensemble, la qualité nutritive de la consommation alimentaire est inférieure à ce qui est requis pour avoir une santé optimale mais cette qualité nutritive est améliorée lorsque des aliments traditionnels sont consommés.
2. Le surpoids/l'obésité, le tabagisme et le diabète sont des préoccupations majeures de santé.
3. L'insécurité alimentaire est un problème sérieux.
4. La qualité de l'eau est dans l'ensemble satisfaisante mais une surveillance étroite est recommandée.
5. L'exposition au mercure, telle que mesurée par les concentrations de mercure dans les cheveux et la consommation d'aliments, ne pose pas de problème de santé.
6. La contamination chimique des aliments traditionnels ne justifie pas de préoccupations de santé mais il est important de disposer de l'information collectée dans cette étude afin de surveiller les changements futurs.



**De l'information supplémentaire peut être obtenue sur le site Web de l'ÉANÉPN : [www.fnfnes.ca](http://www.fnfnes.ca)**

Si vous avez des questions à poser sur les résultats de l'étude ou sur le projet lui-même, veuillez communiquer avec :

Judy Mitchell, coordinatrice de l'ÉANÉPN

Téléphone : (250) 960-6708

Courriel : [fnfnes@unbc.ca](mailto:fnfnes@unbc.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.