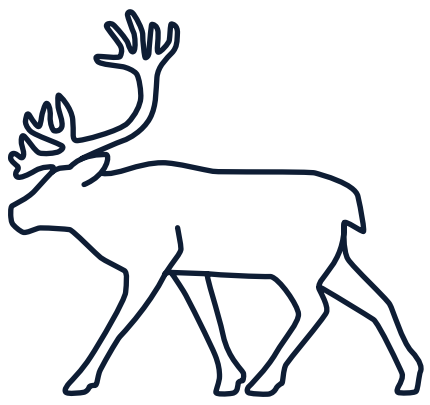
CONSOMMATION D'ALIMENTS TRADITIONNELS ET DU COMMERCE ET ÉTAT NUTRITIONNEL

QANUILIRPITAA? 2017 HEALTH SURVEY

L'exploitation de subsistance, le partage et la consommation de nourriture traditionnelle sont au cœur de la vie des Nunavimmiut. La nourriture traditionnelle est non seulement nutritive, mais elle fait également partie de l'identité et de la continuité culturelle. Aujourd'hui, les aliments du commerce constituent eux aussi une partie importante de la nourriture consommée dans la région. Alors que tous les aliments traditionnels sont sains, ce ne sont pas tous les aliments du commerce qui sont un choix santé.

ALIMENTS TRADITIONNELS

Les aliments traditionnels les plus fréquemment consommés étaient le **CARIBOU** (9 fois/mois) et le **POISSON** (9 fois/mois), suivis des **PETITS FRUITS, *SUUVALIK* OU *UARUTILIK*** (7 fois/ mois), de la **VIANDE DE BÉLUGA** (3 fois/mois) et des **OISEAUX SAUVAGES** (2 fois/mois).



Bonne nouvelle ! Les données de l'enquête démontrent que la consommation d'aliments traditionnels **N'A PAS DIMINUÉE** entre 2004 et 2017.

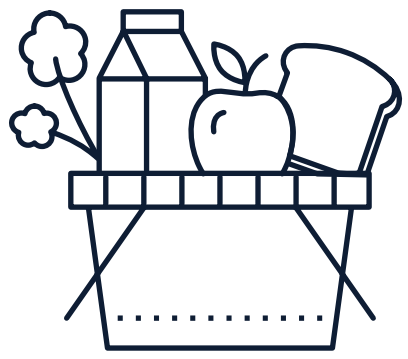
Le **BÉLUGA** était plus fréquemment consommé dans la région du détroit d'Hudson, alors que le **CARIBOU** était plus fréquemment consommé dans les communautés de la baie d'Hudson et du détroit d'Hudson.

L'alimentation traditionnelle représentait environ 40 % de la quantité totale de viandes et de poissons consommés, et 16 % des légumes, petits fruits et fruits.

Les **JEUNES** (16 à 29 ans) ont rapporté consommer plusieurs aliments traditionnels (ex. caribou, oies, viande et *mattaaq* de béluga) plus fréquemment que les Nunavimmiut plus âgés (50 ans et plus).

ALIMENTS DU COMMERCE

La consommation de **LÉGUMES** et **FRUITS** a augmentée depuis 2004 pour atteindre 2 fois/jour en 2017. Les **POMMES DE TERRE** étaient le légume consommé le plus souvent (2 fois/ semaine), suivies des **CAROTTES**, du **BROCOLI/ CHOU-FLEUR/CHOU** et des **LÉGUMES VERTS FEUILLUS** (1 fois/semaine chacun). Les **FRUITS FRAIS** ou **SURGELÉS** étaient consommés 2½ fois/semaine, alors que les **FRUITS EN CONSERVE** étaient consommés 1 fois/semaine.



La consommation de **BOISSONS SUCRÉES** (incluant les boissons gazeuses et les jus de fruits), a diminuée depuis 2004, mais demeure élevée, surtout chez les jeunes âgés de 16 à 29 ans (2 fois/jour).

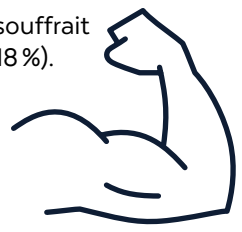
La plupart des gens (7 sur 10) ont déclaré consommé de l'**EAU** quotidiennement, mais la fréquence était faible (environ 1 fois/jour).

La majorité des gens (7 sur 10) ont déclaré consommé de la **MALBOUFFE** quotidiennement (ex. croustilles, frites, poulet frit).

NUTRIMENTS DANS LE SANG

Les Nunavimmiut avaient généralement un taux adéquat d'**OMÉGA-3**, de **SÉLÉNIUM**, de **VITAMINE A** et de **VITAMINE B12** dans leur sang.

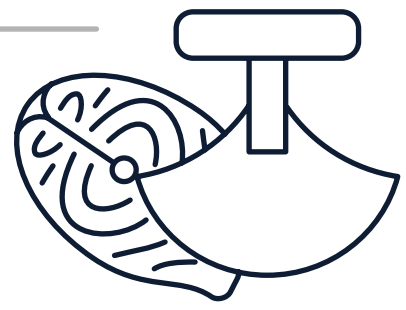
1 Nunavimmiut sur 5 souffrait d'une carence en fer (18 %). Le **FER** est essentiel pour le bon fonctionnement du cerveau, pour combattre les infections et pour avoir l'énergie nécessaire à l'accomplissement des activités quotidiennes.



La plupart (92 %) des femmes en âge de procréer (16 à 49 ans) avaient un taux d'**ACIDE FOLIQUE** (folate) inférieur au taux optimal pour une grossesse en santé et le développement du bébé.

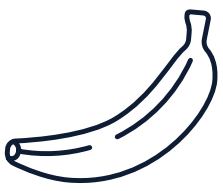
1 Nunavimmiut sur 3 (30 %) avait un faible taux de **VITAMINE D**. La vitamine D contribue non seulement à former des muscles forts ainsi que des os et des dents solides, mais aussi à protéger des infections telles que le rhume, la grippe et la tuberculose.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?



Manger une variété d'**ALIMENTS TRADITIONNELS** avec la famille et les amis, ceux-ci contiennent de nombreux nutriments (incluant **FER**).

Manger des **REPAS PRÉPARÉS À LA MAISON** et éviter les aliments du commerce hautement transformés tels que les pizzas, les frites et les croustilles.



Choisir des **LÉGUMES** et des **FRUITS** frais, surgelés ou en conserve pour augmenter l'apport en nutriments.

Boire principalement de l'**EAU**. Réduire la consommation de boissons sucrées, car cela augmente les risques de souffrir d'une maladie chronique telle que le diabète.

On trouve l'**ACIDE FOLIQUE** dans les légumes, les fruits, la farine et les pâtes. L'acide folique est particulièrement important pendant la **GROSSESSE** pour le développement du bébé. Des **SUPPLÉMENTS DE MULTIVITAMINES** sont également recommandés avant et pendant la grossesse : consulter un professionnel de la santé à cet effet.

Augmenter l'apport en **VITAMINE D** : profiter du **SOLEIL**, consommer régulièrement du **POISSON**, du **GRAS** de phoque et de béluga, des **ŒUFS** (sauvages et du commerce), du **LAIT** et du **YOGOURT**. Pour les nourrissons, les enfants et les personnes âgées de 50 ans et plus, des **SUPPLÉMENTS** de vitamine D sont nécessaires : consulter un professionnel de la santé.

Les organismes de la région s'engagent à travailler avec les communautés afin de promouvoir une saine alimentation et améliorer l'accès aux aliments traditionnels et aux aliments sains du commerce.

Qanuilirpitaa ? 2017 est une enquête de santé qui a été réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 personnes âgées de 16 ans et plus et provenant des 14 villages nordiques y ont participé.

574 personnes âgées de 16 à 30 ans
752 personnes âgées de 31 ans et plus

873 femmes

453 hommes

ᖃᓄᐃᓕᖅᐱᑖ? Qanuilirpitaa? NUNAVIK 2017

Pour plus d'information : nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante

Nous remercions tous les Nunavimmiut qui ont contribué à cette enquête de santé !