



## CONSOMMATION D'ALIMENTS TRADITIONNELS ET DU COMMERCE ET ÉTAT NUTRITIONNEL

### QANUILIRPITAA ? 2017

Enquête de santé auprès des Inuit du Nunavik

Les aliments traditionnels Inuit sont des aliments qui sont chassés, pêchés ou cueillis sur le territoire. Il s'agit d'animaux marins et terrestres, de poissons et de plantes que l'on retrouve à l'échelle locale ou régionale. Le système alimentaire traditionnel joue un rôle important dans la culture des Nunavimmiut. La chasse et la préparation des aliments constituent des occasions pour les Inuit de transmettre leurs connaissances traditionnelles (*qaujimajatuqangit*), qui sont un pilier central de la culture inuite. Quand les jeunes chasseurs apprennent à subvenir à leurs besoins sur le territoire, ils approfondissent aussi leurs connaissances des milieux arctiques et des rôles que jouent les animaux dans leur vie. Le partage des aliments traditionnels est une pratique culturelle et historique importante qui aide les personnes qui n'auraient pas autrement accès à suffisamment de nourriture. Les aliments traditionnels sont également essentiels à la nutrition, à la santé et au bien-être des Inuit et contribuent à l'autosuffisance des communautés inuites.

Les données des enquêtes de santé précédentes indiquent une diminution dans la consommation d'aliments traditionnels entre 1992 et 2004. Par exemple, comme il a été souligné dans

l'enquête sur la santé des Inuit du Nunavik *Qanuippitaa? 2004*, la consommation de viandes traditionnelles mammifères marins et terrestres, poissons, fruits de mer et oiseaux sauvages) chez les femmes<sup>1</sup> était plus élevée en 1992 (8,2 fois par semaine) qu'en 2004 (5,2 fois par semaine). La fréquence moyenne de consommation d'aliments tels que du caribou, des oiseaux sauvages (généralement des lagopèdes et des oies), de l'omble chevalier et du *mattaaq* de béluga (peau et lard (*ursuk*)) et, dans une moindre mesure, de la viande de phoque était moins élevée en 2004 qu'en 1992, toujours chez les femmes. De plus, l'apport alimentaire en aliments traditionnels était systématiquement plus élevé en 2004 chez les Inuit plus âgés et ceux participant régulièrement à des activités traditionnelles. L'apport en aliments traditionnels était également plus élevé chez les hommes et parmi les Inuit vivant dans les communautés des régions écologiques de la baie d'Hudson et du détroit d'Hudson, par rapport aux Inuit vivant dans les communautés de la baie d'Ungava. L'accroissement de la population et le déclin de certaines espèces telles que le caribou continuent d'exercer des pressions sur le système alimentaire traditionnel. Les changements climatiques posent également

<sup>1</sup> Les comparaisons entre 2004 et 1992 ont été réalisées parmi les femmes seulement, car en 1992 le questionnaire de fréquence alimentaire n'a pas été complété par les hommes.

des défis à la consommation d'aliments traditionnels et à la santé des Inuit car ils ont un impact sur la quantité, l'accessibilité et la qualité de ces importantes ressources. Par ailleurs, la réduction de la consommation d'aliments traditionnels peut être en partie attribuable aux préoccupations concernant la charge des contaminants, malgré les avis de santé publique qui soulignent l'importance d'équilibrer les avantages nutritionnels et les risques que posent les contaminants. Selon l'enquête de santé auprès des Inuit du Nunavik *Qanuippitaa?* 2004, les aliments du commerce les plus fréquemment consommés étaient les sucreries, les boissons gazeuses, le pain blanc, les jus de fruits, le lait, le thé et le café. En 2004, les Nunavimmiut répondaient à une seule des recommandations du Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis, soit celle concernant les viandes et les substituts (Santé Canada, 2007). Les apports en lait et substituts, en fruits et légumes et en produits céréaliers étaient plutôt faibles, alors que les apports en aliments et en boissons sucrées étaient élevés et les aliments du commerce représentaient 84 % de l'apport quotidien en énergie.

Le premier objectif du présent rapport est de décrire la fréquence de consommation d'aliments traditionnels et du commerce au cours des trois mois précédant la collecte de données de l'enquête de santé *Qanuipitaa?* qui a eu lieu à la fin de l'été et au début de l'automne 2017. La fréquence est décrite en fonction de l'âge, du sexe, de la région écologique, de la taille de la communauté, du revenu, de l'éducation, de l'état matrimonial, de la situation de l'emploi et de la sécurité alimentaire ainsi que de la participation à des activités traditionnelles ou des sorties sur le territoire. La consommation d'aliments traditionnels et du commerce en 2017 est également décrite par rapport au *Guide alimentaire du Nunavik* et aux données sur la consommation d'aliments de l'enquête de santé *Qanuippitaa?* 2004. Le deuxième objectif est de décrire l'état nutritionnel des Nunavimmiut à l'aide de biomarqueurs nutritionnels. Les niveaux de biomarqueurs en 2017 sont présentés en fonction de caractéristiques sociodémographiques sélectionnées et de la consommation des principaux aliments traditionnels et du commerce. Lorsque cela était possible, ces niveaux sont comparés à ceux de 2004.

Les aliments traditionnels les plus fréquemment consommés en 2017 étaient la viande de caribou (2,2 fois par semaine) et le poisson (2,2 fois par semaine), notamment l'omble chevalier (0,8 fois par semaine) et le *pitsik* de poisson (poisson séché ; 0,6 fois par semaine). Venaient ensuite les petits fruits (1,1 fois par semaine) et le *suuvalik* ou le *uarutilik* (recettes à base de petits fruits ; 0,7 fois par semaine), les oiseaux sauvages (0,8 fois par semaine) et la viande de béluga (0,7 fois par semaine). De nombreux aliments traditionnels sont consommés plus fréquemment par les hommes, mais les petits fruits et le *suuvalik* ou l'*uarutilik* sont consommés plus fréquemment par les femmes. Fait intéressant, les Nunavimmiut plus jeunes (âgés de 16 à 29 ans) ont mentionné qu'ils consommaient plusieurs aliments traditionnels plus fréquemment que les Nunavimmiut plus âgés, dont du caribou, de la viande de béluga, du *mattaaq* de béluga, de l'oie et du *suuvalik* ou du *uarutilik*. Le béluga est plus fréquemment consommé dans les communautés du détroit d'Hudson, alors que le caribou est consommé plus fréquemment dans les communautés de la baie d'Hudson et du détroit d'Hudson. Les aliments traditionnels représentaient une proportion importante de certains groupes alimentaires du *Guide alimentaire du Nunavik* : environ un tiers (jusqu'à 38 %) du groupe viandes, poissons et substituts et un sixième (16 %) du groupe légumes, petits fruits et fruits. Enfin, rien n'indique que la consommation d'aliments traditionnels a diminué entre les enquêtes de santé de 2004 ; en fait, la plupart des aliments traditionnels ont été rapportés être consommés plus fréquemment en 2017. Cependant, ces résultats doivent être interprétés avec prudence, puisque les questionnaires utilisés pour recueillir les données concernant l'alimentation n'étaient pas les mêmes pour les deux enquêtes.

Les aliments du commerce les plus fréquemment consommés quotidiennement étaient les boissons (sucrées et chaudes), les grains, les viandes et substituts, les légumes et les fruits, les produits laitiers et les aliments prêts à manger. Les grains raffinés étaient consommés plus fréquemment que les grains entiers. La majorité de la population a rapporté consommer de la viande rouge quotidiennement, alors qu'elle a rapporté consommer des œufs deux à trois fois par semaine et de la volaille, du poisson en conserve et des légumineuses environ une fois par semaine.

La prévalence de la carence et de l'insuffisance en vitamine D était élevée chez les Nunavimmiut en 2017 (7 % et 23 %, respectivement ; prévalence totale de 30 %), mais similaire à ce qui est observé dans la population canadienne en général (prévalence totale de 32 %). Environ 5 % des Nunavimmiut souffraient d'une insuffisance en vitamine B12 (à la limite de la carence) et la prévalence était plus élevée chez les hommes que chez les femmes (7 % par rapport à 4 %). Cela dit, moins de 1 % des Nunavimmiut souffraient d'une carence en vitamine B12. La carence en vitamine A était assez rare (<1 %). La carence en folate était également rare (<1 %) ; toutefois, 92 % des femmes du Nunavik en âge de procréer avaient des concentrations de folate inférieures à la valeur optimale pour ce groupe d'âge comparativement à 22 % des femmes en âge de procréer vivant dans le reste du Canada.

Les aliments traditionnels sont une bonne source d'acides gras polyinsaturés à longues chaînes de type oméga-3, de sélénium et de plusieurs vitamines. Les concentrations d'acides gras oméga-3 à longues chaînes dans les globules rouges avaient diminué en 2017 par rapport à 2004, alors que les concentrations sanguines de sélénium étaient restées similaires. En 2017, les concentrations d'acides gras oméga-3, de vitamine A, de folate, de vitamine B12, de vitamine D, de vitamine E et de sélénium étaient toutes associées positivement à la consommation de plusieurs aliments traditionnels, particulièrement ceux provenant de la mer. Les concentrations de vitamine A étaient également associées à la consommation d'œufs provenant du commerce. Pour ce qui est du folate, aucune association d'intérêt n'a été observée. Les concentrations de vitamine D étaient associées à la consommation de grains et de margarine, alors que les concentrations en vitamine E étaient associées à la consommation de légumes, d'œufs du commerce, de légumineuses, de noix et de beurre. Le bêta-carotène, dont les concentrations étaient très faibles en 2017, était associé à la consommation de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix, de produits laitiers et de beurre. Fait intéressant, aucun aliment du commerce n'est associé aux

concentrations de vitamine B12, d'acides gras oméga-3 et de sélénium. De manière générale, ces résultats soulignent la contribution importante de plusieurs aliments traditionnels et d'aliments sains du commerce à l'état nutritionnel des Nunavimmiut.

Des analyses plus approfondies sont nécessaires afin de mieux identifier les multiples déterminants de la consommation des aliments traditionnels et du commerce, les profils de consommation alimentaire, ainsi que les associations entre le régime alimentaire, les biomarqueurs nutritionnels et la santé au Nunavik. En attendant, les principaux résultats du présent rapport soulignent le fait que les aliments traditionnels demeurent au cœur du régime alimentaire des Nunavimmiut, fort probablement grâce aux nombreux efforts déployés dans la région pour promouvoir les activités traditionnelles et la transmission des connaissances inuites aux générations plus jeunes. Ces résultats confirment également l'importance des initiatives internationales et locales visant à promouvoir la consommation d'aliments traditionnels et d'aliments sains du commerce pour ainsi améliorer l'état nutritionnel, surtout le statut en vitamine D chez l'ensemble des Nunavimmiut et celui en folate chez les femmes en âge de procréer.



*Qanuillirpitaa? 2017* est une enquête sur la santé de la population réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 Nunavimmiut âgés de 16 ans et plus de tous les 14 villages ont participé à cette enquête.

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

Pour plus d'information : [www.nrbhss.ca](http://www.nrbhss.ca)