

7 PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC : POINTS DE VUE DES PREMIÈRES NATIONS SUR L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le chapitre 7 de l'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Québec (ERS 2008) présente les constatations relatives à l'alimentation, à la sécurité alimentaire, au poids corporel, à l'activité physique et à l'activité sédentaire chez les enfants, les adolescents et les adultes. Étant donné qu'il constitue un résumé de l'information contenue dans le chapitre 7, le présent document pourrait donner lieu à des interprétations différentes. Pour bien comprendre les résultats de cette enquête, le lecteur est invité à lire le chapitre intégral.

Les résultats de l'enquête montrent un besoin de mesures de prévention ciblées en ce qui concerne l'indice de masse corporelle (IMC), l'activité physique et l'activité sédentaire. Ils indiquent aussi que l'insécurité alimentaire et le coût élevé des aliments dans les communautés éloignées sont des problèmes importants. Les difficultés et les forces perçues sont décrites dans les sections suivantes.

Points de vue sur l'alimentation

Parmi les parents interrogés, 60 % considèrent que la diète de leur enfant est toujours ou presque toujours équilibrée. Il appert aussi que plus le revenu des parents est élevé, plus ils ont une perception favorable de la diète de leur enfant.

Fait intéressant, la plupart des adolescents et des adultes croient que leur diète est toujours, presque toujours ou parfois équilibrée. Cependant, comparativement à l'ERS de 2002, les adolescents et les adultes avaient une perception plus sombre de leur diète en 2008. Les points de vue des adolescents sur la question à savoir si leur diète est équilibrée ou non sont liés à leur satisfaction à l'égard de leur poids, ce qui signifie que les adolescents qui sont satisfaits de leur poids ont une meilleure perception de leur diète. Des résultats semblables ont été obtenus pour les points de vue sur l'état de santé général. Les adolescents qui pensent être en excellente santé ont une meilleure perception de leur diète que ceux qui estiment que leur état de santé est passable ou mauvais. Par exemple, 37,2 % des adolescents qui pensent être en mauvaise santé considèrent que leur diète n'est jamais équilibrée. Une conclusion semblable a été tirée chez les adultes.

Forces perçues : alimentation

Dans ce domaine, il y a de nombreuses conclusions positives. Par exemple, 66,9 % des enfants boivent du lait et mangent des produits laitiers plusieurs fois par jour et 22,8 %, au moins une fois par jour. Par ailleurs, la plupart des adolescents et les adultes consomment du lait ou des produits laitiers tous les

jours. Dans l'ensemble, la plupart des enfants, des adolescents et des adultes interrogés mangent de la viande et des substituts de la viande au moins une fois par jour, ce qui signifie que la viande et le poisson sont les principales sources de protéines consommées par les membres des Premières Nations du Québec. La plupart des enfants, des adolescents et des adultes mangent des produits céréaliers quotidiennement (plus de 80 %).

Voici quelques faits saillants en ce qui concerne l'allaitement. Plus du tiers (35,4 %) des enfants âgés de moins de 11 ans avaient été allaités ou étaient allaités au moment de l'enquête et il y avait des groupes de soutien à l'allaitement dans 9 des 21 communautés visées par l'enquête (selon les répondants). Il importe aussi de noter que la proportion d'enfants allaités augmente avec le revenu du ménage. Parmi les enfants allaités, 37,2 % l'étaient pendant au moins six mois et 62,8 %, pendant moins de six mois.

Consommation d'aliments sains

L'enquête fait état de plusieurs difficultés majeures en ce qui a trait aux aliments. Comme on pouvait s'y attendre, l'accès aux aliments sains est directement lié au revenu du ménage. Les membres d'un ménage dont le revenu est inférieur à 20 000 \$ sont moins susceptibles de manger des produits laitiers, des fruits et des légumes plusieurs fois par jour. Il y a aussi une corrélation entre un revenu élevé et le nombre d'enfants qui mangent des aliments des quatre groupes alimentaires quotidiennement. La situation géographique influe aussi sur le coût des aliments. En effet, il augmente avec l'isolement géographique des communautés. Par conséquent, les Premières Nations qui vivent dans des régions éloignées ont difficilement accès à des aliments sains, variés et à un prix abordable.

Consommation d'aliments vides

Comme le montre le tableau 1, la consommation d'aliments vides est jugée préoccupante dans les communautés des zones 3 et 4¹. Les adultes qui vivent loin des centres urbains sont plus susceptibles de manger des repas-minute tous les jours. La consommation de boissons gazeuses et de repas-minute chez les adultes varie selon la Nation. Chez les adolescents et les enfants, la consommation d'aliments vides est élevée. En effet, 53,4 % des enfants et 62,4 % des adolescents mangent des repas-minute au moins quelques fois par semaine.

Tableau 1 : Proportion d'adolescents des Premières Nations consommant quotidiennement des repas-minute, des boissons gazeuses et des sucreries, selon la zone (N=3 661)

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
Repas-minute [†]	12,6 %	17,0 %	20,8 %	31,2 %
Boissons gazeuses	38,1 %	40,0 %	30,0 %	35,2 %
Sucreries ^{††}	26,5 %	18,9 %	21,1 %	31,0 %

[†]p < 0,01
^{††}p < 0,05

Comme c'est le cas pour l'accès aux aliments sains, il y a une corrélation entre l'isolement géographique des communautés et la consommation de repas-minute chez les enfants. Toutefois, en ce qui concerne les sucreries, plus du quart des enfants (26,4 %) en mangent tous les jours. Dans la zone 3, les

¹ Zones géographiques

La mesure de l'isolement géographique est basée sur un système de zones élaboré par Affaires autochtones et du Nord Canada (AANC).

Zone 1 : La communauté est située à moins de 50 km d'un centre de services relié par une route d'accès ouverte toute l'année.

Zone 2 : La communauté est située entre 50 et 350 km d'un centre de services relié par une route d'accès ouverte toute l'année.

Zone 3 : La communauté est située à plus de 350 km d'un centre de services relié par une route d'accès ouverte toute l'année.

Zone 4 : La communauté n'a pas de route d'accès ouverte reliée toute l'année à un centre de services.

Centre de services : la localité la plus proche où les membres de la communauté doivent se rendre pour avoir accès aux fournisseurs, aux banques et aux services gouvernementaux.

enfants mangent plus de sucreries (38,3 %); dans la zone 4, ils en mangent moins (18,3 %). Il importe de mentionner que les enfants des ménages dont le revenu est supérieur à 70 000 \$ sont moins susceptibles de consommer des repas-minute ou des boissons gazeuses tous les jours que ceux des ménages ayant un revenu inférieur.

Aliments traditionnels

Les questions sur la consommation d'aliments traditionnels ont donné d'autres résultats intéressants. Chez les enfants, les aliments traditionnels qui semblent les plus populaires sont les mammifères terrestres (orignal, caribou, ours ou cerf). Près d'un enfant sur quatre (22,6 %) mange souvent ces aliments, ainsi que la bannique et d'autres pains frits. Par contre, la consommation d'aliments traditionnels est peu fréquente chez les adolescents. Quant aux adultes, ils ne consomment régulièrement que quelques aliments traditionnels : des mammifères terrestres, de la bannique et d'autres pains frits et des poissons d'eau douce. Si la consommation d'aliments traditionnels est plus grande dans les régions éloignées, il appert aussi qu'il y a une corrélation entre la consommation de ces aliments et le revenu du ménage.

Sécurité alimentaire

Pendant les douze derniers mois précédant l'enquête, 11,2 % des adultes n'avaient pas mangé suffisamment parce qu'ils n'avaient pas d'argent pour acheter plus de nourriture. Dans 5,2 % des ménages, il arrive souvent que leurs membres n'aient pas les moyens d'avoir une diète équilibrée, tandis que près du tiers des adultes ont répondu qu'ils étaient « parfois » dans cette situation. Plus des deux tiers (68,4 %) des adultes font partie d'un ménage qui est dans une situation de sécurité alimentaire, mais 24,8 % des adultes souffrent d'une insécurité alimentaire modérée ou grave. Il y a donc beaucoup plus de foyers qui sont dans une situation d'insécurité alimentaire que chez la population du Québec en général (selon une enquête menée en 2004). En particulier, l'insécurité alimentaire est plus grande dans la zone 4 que dans les autres zones géographiques. De plus, 65,1 % des adultes qui ont des enfants dans leur ménage sont dans une situation de sécurité alimentaire, mais 31,2 % de ces ménages souffrent d'insécurité alimentaire modérée ou grave.

Taille, poids et IMC

Selon les données obtenues sur les adultes concernant l'IMC, 26,3 % ont un poids normal ou insuffisant, 33,1 % ont un excès de poids et 40,6 % souffrent d'obésité à divers degrés. En ce qui concerne l'obésité, plus le revenu du ménage est élevé, plus le taux d'obésité est élevé.

Les données sur les enfants de 2-11 ans ont révélé que 47,8 % ont un poids normal ou insuffisant, tandis que 21,4 % ont un excès de poids et 30,8 % sont obèses. Dans le groupe des 12-17 ans, 12,4 % sont obèses (11,6 % de garçons et 13,4 % de filles). Il n'y avait pas de différence notable entre l'IMC des adolescents en 2002 et en 2008. Les adolescents qui vivent dans la zone 4 sont plus susceptibles d'avoir un excès de poids et de souffrir d'obésité que ceux des trois autres zones.

L'enquête montre que 65,1 % des adolescents sont très ou assez satisfaits de leur poids, tandis que 13,2 % déclare être assez ou très insatisfaits de leur poids. Il y a davantage de garçons (18,0 %) que de filles (8,6 %) qui sont satisfaits de leur poids et deux fois plus de filles que de garçons sont assez ou très insatisfaites de leur poids. Les données indiquent une relation entre la satisfaction du poids chez les adolescents et leur IMC.

Activité physique

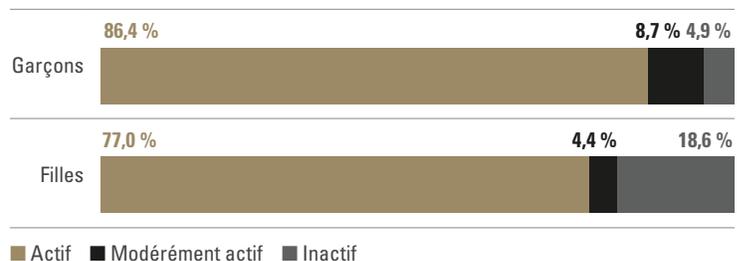
Les résultats de l'enquête présentent beaucoup d'éléments positifs concernant l'activité physique. Ils indiquent que 81,7 % des enfants de 6-11 ans sont actifs, 13,6 % sont modérément actifs et 4,7 % sont inactifs. Chez les

adolescents, seulement 0,7 % ont dit n'avoir participé à aucune activité physique au cours des douze derniers mois. Pour ce qui est des adultes, 30,2 % ont dit être physiquement actifs au moins une heure par jour et 28,9 %, entre 30 et 59 minutes tous les jours. Seulement 8,5 % des adultes ne se considéraient pas comme étant actifs physiquement. Parmi les aînés (65 ans et plus), seulement 15,4 % ont dit n'avoir participé à aucune activité physique au cours des douze derniers mois.

Difficultés perçues : activité physique

Voici un résumé des difficultés qui existent dans le domaine de l'activité physique. Presque un quart des enfants sont assis la majeure partie de la journée. On observe un écart important entre les niveaux d'activité physique des filles et des garçons. Comme la figure 1 le montre, seuls 4,9 % des garçons sont considérés comme étant inactifs, comparativement à 18,6 % des filles.

Figure 1 : Niveau d'activité physique des enfants de 6 à 11 ans, selon le sexe (N=3 779)



Chez les adolescents (12-17), les garçons (77,9 %) sont plus susceptibles d'être actifs que les filles (62,8 %). Aussi, 14,7 % des garçons sont inactifs, comparativement à 25 % des filles du même âge. Parmi les adultes, les hommes (59,6 %) sont plus susceptibles d'être actifs que les femmes (39,4 %).

Activités sédentaires

L'enquête révèle que près de deux enfants sur cinq (39,8 %) regardent la télévision plus de 90 minutes par jour en moyenne et qu'un enfant sur cinq (19,5 %) la regarde entre 60 et 90 minutes par jour. Les résultats de l'enquête montrent aussi que 19,8 % des enfants jouent à des jeux vidéo plus de 90 minutes par jour. Les enfants de la zone 4 sont plus susceptibles de passer plus de 90 minutes par jour devant la télévision ou un ordinateur. Quant aux adolescents, 41,1 % des répondants regardent la télévision plus de 90 minutes par jour, et plus du tiers (36,4 %) passent plus de 90 minutes devant un ordinateur. Les adolescents de sexe masculin sont plus susceptibles de jouer à des jeux vidéo.

Conclusion

Cette enquête a montré un besoin de mesures de prévention pour l'IMC, l'activité physique et l'activité sédentaire. Il y a plusieurs points forts, notamment des niveaux élevés d'activité physique chez les enfants et les adolescents.

Ce document constitue une synthèse du chapitre 7 de l'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Québec. Pour plus d'information, veuillez consulter le chapitre complet du rapport à l'adresse suivante : <https://www.cssspnql.com/docs/centre-de-documentation/chapitre-7-alimentation-activite-physique.pdf?sfvrsn=2>



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR