

Afin de promouvoir et de favoriser la saine alimentation chez les Inuits, certaines recommandations ont été retenues à la suite des résultats de l'enquête de 2004. Ainsi, les Inuits sont encouragés à maintenir ou même à augmenter leur consommation d'aliments traditionnels, car ces aliments leur confèrent plusieurs avantages, et ce tant aux niveaux culturel, économique et sociétal qu'au niveau de la santé. L'apport élevé en acides gras oméga-3 des Inuits leur procure à cet égard une protection contre les maladies cardiovasculaires. Compte tenu de leur apport insuffisant en certaines vitamines et minéraux, les Inuits devraient augmenter leur consommation d'aliments commerciaux sains tels que les fruits et légumes, les produits céréaliers à grains entiers et les produits laitiers, d'autant plus que ces aliments contribuent à réduire le risque de certaines maladies chroniques.

À l'inverse, la consommation d'aliments sucrés devrait être réduite puisqu'elle est reliée à une augmentation du risque d'obésité et de diabète. Enfin, les programmes de promotion d'une saine alimentation devraient soutenir les Inuits dans l'achat et la préparation d'aliments commerciaux sains. Les Inuits devraient par ailleurs avoir davantage accès à des aliments commerciaux variés, de qualité et à prix abordables afin de réduire l'insécurité alimentaire des ménages du Nunavik.

AUTEUR

> Carole Blanchet
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

ANALYSES STATISTIQUES

> Louis Rochette
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

Le texte complet de ce document est disponible, en anglais seulement, sur le site Internet de l'INSPQ au www.inspq.qc.ca