

Les légumes et fruits... les enfants en situation minoritaire en mangent-ils?



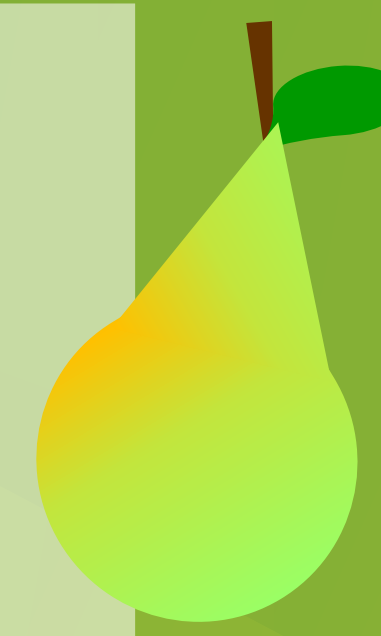
uOttawa

Florence Lavergne, étudiante, Rosanne Blanchet, PhD(c), DtP, Isabelle Giroux, PhD, DtP*,
Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa

*auteure de correspondance : igiroux@uottawa.ca, tél. 613-562-5800 poste 2398

Résumé de recherche

La consommation de légumes et fruits (L+F) est recommandée pour la santé, autant mentale que cardiovasculaire. En effet, selon *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (GAC), les L+F constituent le groupe alimentaire duquel il faut manger le plus de portions par journée, peu importe l'âge et le sexe. Le but de cette étude est de déterminer si les enfants immigrants et non-immigrants de la région d'Ottawa atteignent les recommandations de portions quotidiennes de L+F. Pour répondre à cette question, un rappel de 24 heures a été fait lors d'entrevues nutritionnelles avec 158 mères et un de leurs enfants âgés de 6 à 12 ans recrutés de janvier à juillet 2014. Le nombre de portions de L+F du GAC a ensuite été compté. Les premiers résultats dévoilent que ces enfants ont consommé en moyenne 3,9 portions de L+F par jour, soit 1,7 portion de légumes, 1,2 portion de fruits et 1,1 portion de jus de légumes ou fruits. Parmi les 158 enfants, seuls 37 enfants (23%) atteignent les recommandations de L+F du GAC, qui sont de 5 ou 6 portions selon l'âge de l'enfant. Davantage de recherche devra être faite pour explorer les déterminants de la faible consommation de L+F observée chez ces enfants en situation minoritaire. Ces résultats préliminaires pointent, entre autres, le besoin d'éducation pour aider ces enfants à comprendre l'importance des L+F pour leur santé présente et future. Financement du CNFS – volet Université d'Ottawa.



Méthodologie

1. Les participants ont été recrutés de janvier à juillet 2014.
2. Des entrevues ont été faites auprès de 158 mères nées en Afrique subsaharienne, dans les Caraïbes (francophones et anglophones) ou au Canada (francophones seulement) et un de leurs enfants âgés de 6 à 12 ans.
3. Un rappel de 24 heures a été fait lors d'entrevues nutritionnelles afin de calculer le nombre de portions de L+F pour chaque enfant.
4. Ce nombre a ensuite été comparé à la recommandation du GAC, soit de 5 portions pour les enfants de 6 à 8 ans et 6 portions pour les enfants de 9 à 12 ans (3).

Définitions :

Immigrant : Enfant dont la mère est née en Afrique subsaharienne ou dans les Caraïbes.

Non-immigrant : Enfant dont la mère est née au Canada.

Anglophone : Enfant dont la langue officielle préférée de la mère est l'anglais.

Francophone : Enfant dont la langue officielle préférée de la mère est le français.

Discussion et conclusion

- Ces résultats préliminaires montrent que tous les enfants ont consommé en moyenne 3,9 portions de L+F. Ceci est inférieur au nombre de portions noté par l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, soit d'environ 4,4 portions de L+F par jour (4).
- Cette consommation sous-optimale de L+F pourrait avoir des répercussions négatives sur la santé présente et future de ces enfants.
- Ces résultats ne sont peut-être pas représentatifs de tous les enfants en situation minoritaire vivant à Ottawa.
- Davantage de recherche devra être faite pour explorer les déterminants de la faible consommation de L+F observée chez ces enfants en situation minoritaire.

Remerciements

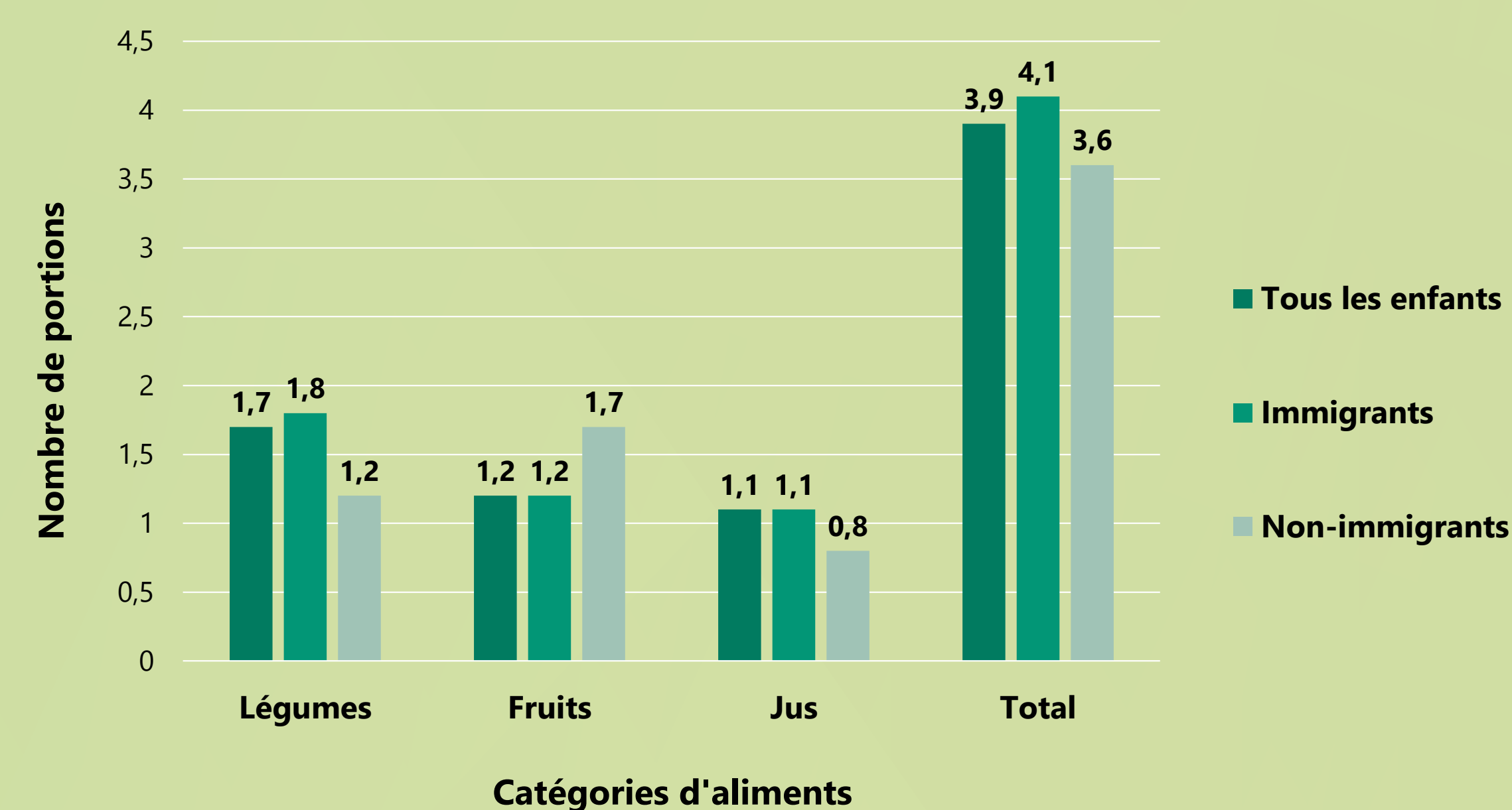
J'aimerais remercier Isabelle Giroux et Rosanne Banchet pour l'aide et l'encadrement tout au long de ce projet. J'aimerais également remercier les participants, les partenaires communautaires et le *Consortium national de formation en santé* (CNFS) – volet Université d'Ottawa pour le financement de l'étude. De plus, j'ai grandement apprécié le privilège de pouvoir participer à un projet de recherche dans le *Programme d'initiation à la recherche au premier cycle* (PIRPC).

Introduction

- Ottawa est une ville très diversifiée sur les plans culturel, linguistique et ethnique :
 - Immigrants et francophones en situation minoritaire
- La consommation de légumes et fruits (L+F) est recommandée pour la santé, autant mentale que cardiovasculaire (1-2).
- Selon *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (GAC), les L+F constituent le groupe alimentaire duquel il faut manger le plus de portions par journée, peu importe l'âge et le sexe (3).

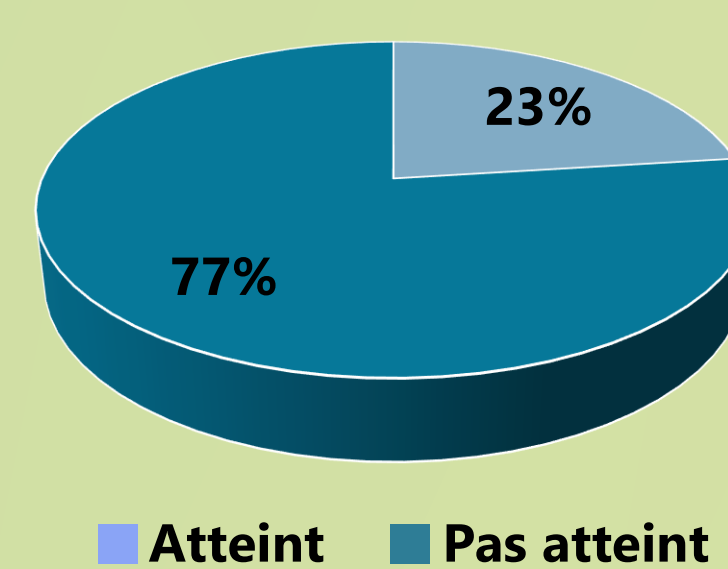
Résultats

Nombre moyen de portions de légumes, fruits et jus consommées

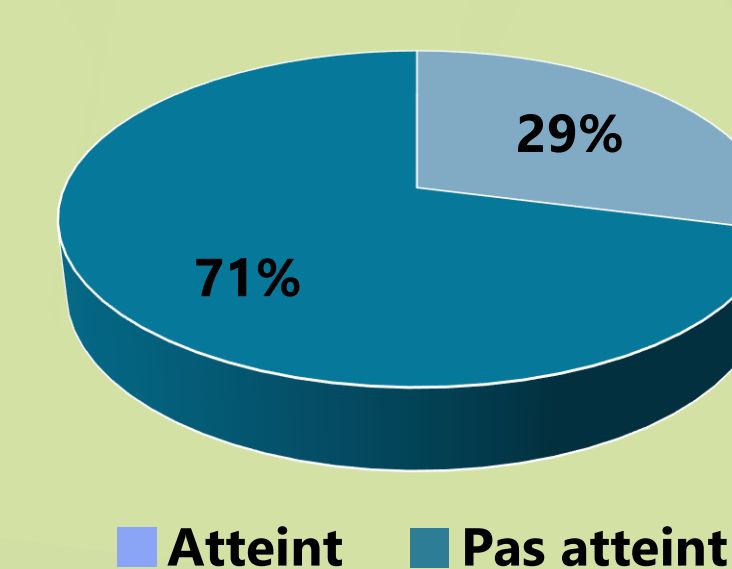


- Parmi les 158 enfants, seuls 37 enfants (23%) atteignent les recommandations de L+F du GAC, qui sont de 5 ou 6 portions selon l'âge de l'enfant.

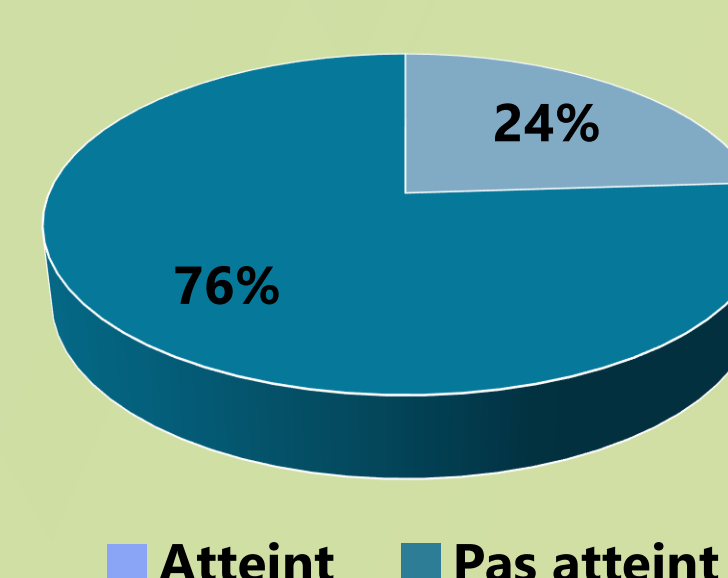
Pourcentage des enfants immigrants qui atteignent ou non les recommandations de L+F du GAC



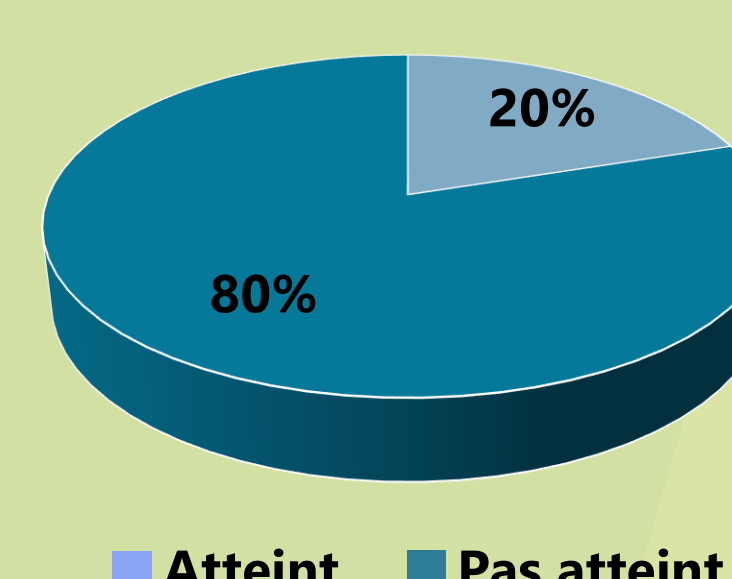
Pourcentage des enfants non-immigrants qui atteignent ou non les recommandations de L+F du GAC



Pourcentage des enfants francophones qui atteignent ou non les recommandations de L+F du GAC



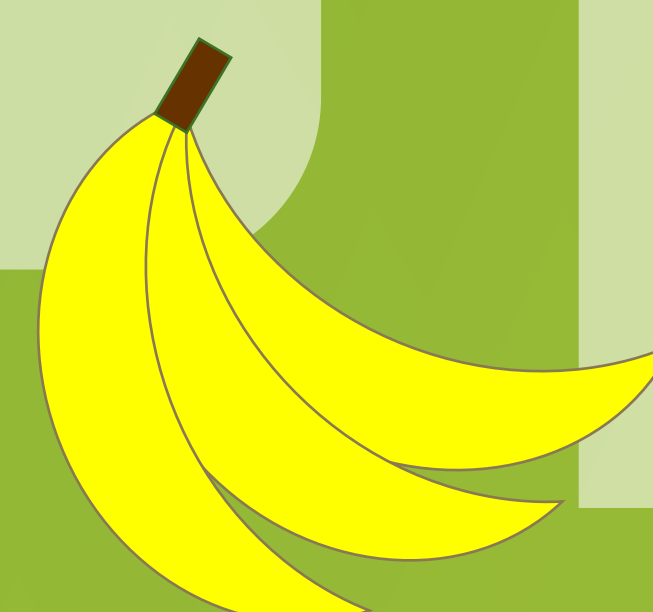
Pourcentage des enfants anglophones qui atteignent ou non les recommandations de L+F du GAC



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour	Enfants		Adolescents		Adultes	
	3-5	6-11	12-17	18-24	25-54	55+
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	8
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	2	2
Viandes et substituts	1	1	2	2	2	2

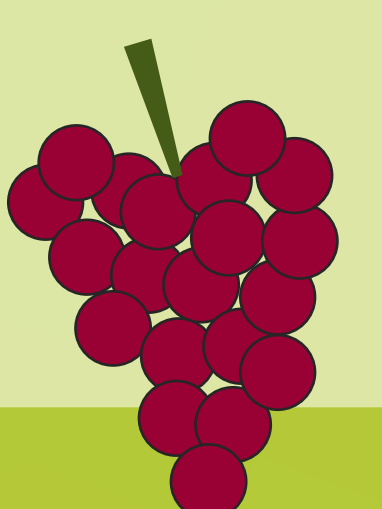
Objectifs

- Déterminer si les enfants immigrants et non-immigrants de la région d'Ottawa atteignent les recommandations de portions quotidiennes de L+F.
- Comparer la consommation de L+F entre :
 - Immigrants et non-immigrants
 - Anglophones et francophones



Coordonnées

Florence Lavergne, flave029@uottawa.ca



Références

- (1) Dauchet L, Amouyel Ph, Dallongeville J. Consommation de fruits et légumes et risque d'accident vasculaire cérébral et cardiaque : méta-analyse des études épidémiologiques prospectives. *Cah Nutr Diet* [Internet]. 2005 [consulté le 5 novembre 2014]; 40(1):31-40. Disponible au <http://www.em-consulte.com/article/79088>
- (2) McMartin SE, Jacka FN, Colman I. The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: evidence from the five waves of a national survey of Canadians. *Prev Med* [Internet]. Mars 2013 [consulté le 5 novembre 2014]; 56(3-4):225-30. Disponible au <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/232951733>
- (3) Santé Canada, Aliments et nutrition : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. [Internet]. 2007 [consulté le 5 novembre 2014]. Disponible au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- (4) Guarriguet D, Statistique Canada, Rapport sur la santé, Les habitudes alimentaires de Canadiens. [Internet]. Avril 2007 [consulté le 5 novembre 2014]; 18(2). Disponible au <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2006004/article/habit/9609-fra.pdf>

