



uOttawa

Résultats préliminaires: consommation de légumes et fruits chez des enfants en situation minoritaire vivant à Ottawa



Stéphanie Abou Eid¹, stagiaire, Rosanne Blanchet², Ph.Dc, DtP, Isabelle Giroux^{1*}, Ph.D, DtP

¹Programme de Baccalauréat spécialisé en sciences de la nutrition et ²École interdisciplinaire des sciences de la santé, Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa ; *Auteure de correspondance: igiroux@uottawa.ca, 613-562-5800 poste 2398

Résumé

L'alimentation saine durant l'enfance est cruciale afin de développer de bonnes habitudes alimentaires tout au long de la vie. La consommation de légumes et fruits est un marqueur souvent utilisé pour évaluer la qualité des habitudes alimentaires. Cette étude cible les enfants entre 6 à 12 ans d'origine africaine et caribéenne (francophones et anglophones), ainsi que les enfants du même âge francophones non-immigrants d'Ottawa. À ce jour, 20 enfants ont été recrutés. Le nombre de portions de légumes et fruits consommés a été évalué lors d'un rappel de 24 heures. Les dessins que les enfants ont faits en lien avec leur alimentation ont été interprétés. Les résultats préliminaires démontrent que la plupart des enfants ne rencontrent pas la recommandation du Guide alimentaire canadien pour les légumes et fruits avec une consommation moyenne de 3,5 portions pour les enfants africains et caribéens (anglophones et francophones) et 3,9 portions pour les Canadiens francophones. De plus, des aliments riches en énergie et faibles en nutriments se retrouvent dans les dessins de tous les enfants. En se basant sur ces résultats préliminaires, il se pourrait que le niveau de ressources et de connaissances sur les aliments disponibles au Canada puissent influencer les habitudes alimentaires des enfants d'origine africaine et caribéenne. Ainsi, un programme offrant des ressources et de l'éducation en nutrition pour les enfants et leurs parents pourrait être utile pour promouvoir une saine alimentation et bâtir des générations futures plus en santé. Projet financé par le CNFS - volet Université d'Ottawa.

Introduction

- La ville d'Ottawa est une ville multiculturelle comportant une population d'immigrants importante qui continue de s'accroître (1).
- Une saine alimentation est importante pour la santé et peut réduire les risques de développer plusieurs maladies chroniques dont certains cancers (2, 3).
- Une alimentation saine inclut la consommation d'une variété de légumes et fruits afin de combler les apports recommandés en différents nutriments essentiels (2).
- Il est important de s'assurer que les enfants développent de bonnes habitudes alimentaires en jeune âge puisque celles-ci tendent à persister à l'âge adulte.

Objectifs



- 1) Évaluer le nombre de portions de légumes et fruits consommés par les enfants au cours d'une journée
- 2) Explorer les perceptions de l'alimentation telle qu'elle est vécue par les enfants.



Méthodologie

- L'étude est une enquête transversale avec une méthodologie mixte en cours à Ottawa (rive ontarienne).
- Les enfants (6 à 12 ans) sont classés selon le lieu de naissance de la mère et la langue officielle parlée le plus souvent à la maison.
- **Rappel de 24 heures:** Le nombre de portions de légumes et fruits consommées par les enfants au cours de la journée précédente est comparé aux recommandations de Bien manger avec le Guide alimentaire Canadien (GAC) (4).
- **Dessins de l'alimentation:** Nous avons demandé aux enfants de faire un dessin en lien avec leur alimentation au Canada et un autre dans leurs pays d'origine (ou celui de leur mère) et les décrire. Quelques questions ouvertes étaient posées à l'enfant en lien avec ses dessins pour les décrire.
- Les résultats préliminaires se basent sur des données recueillies de 20 enfants en janvier et février 2014.

Résultats

Rappel de 24 heures

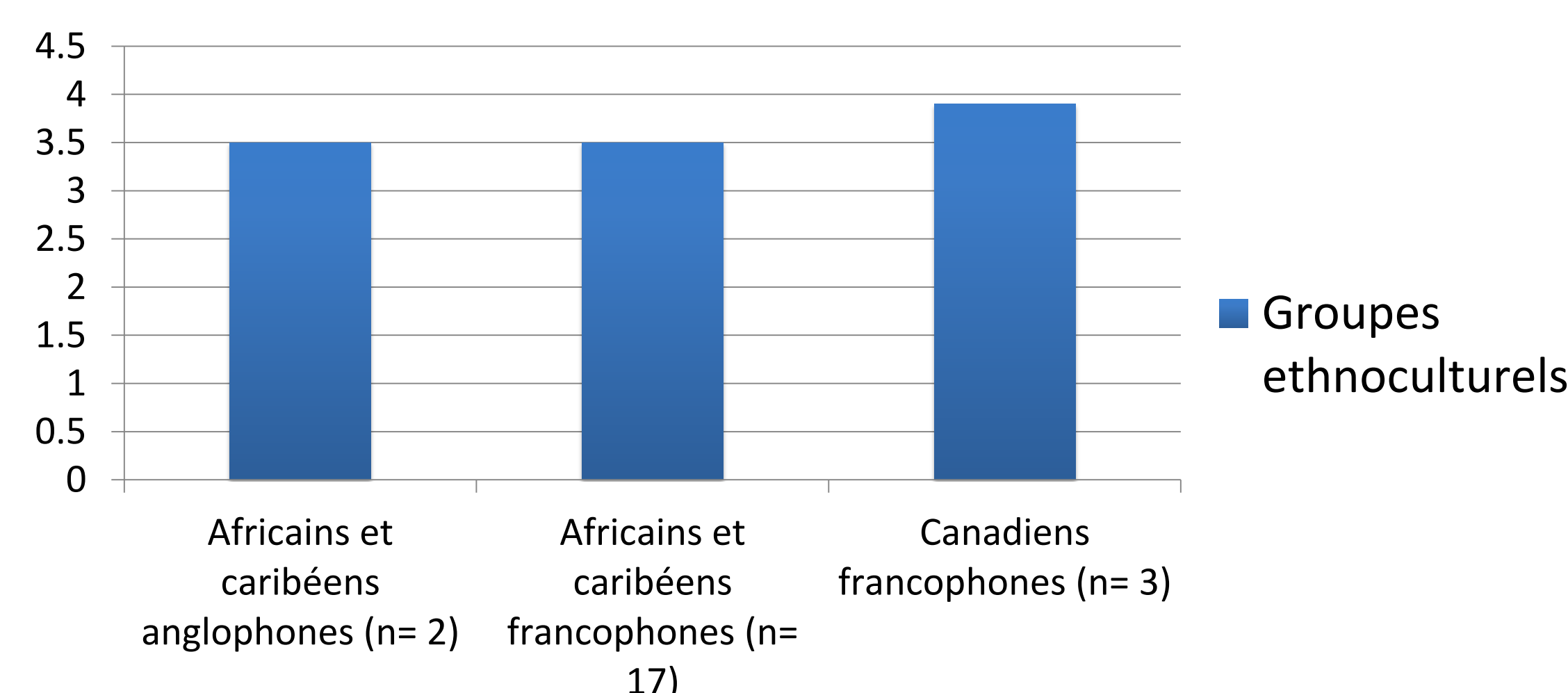


Figure 1 : Moyenne de portions de légumes et fruits consommées par les enfants de différents groupes ethnoculturels (n= 20).

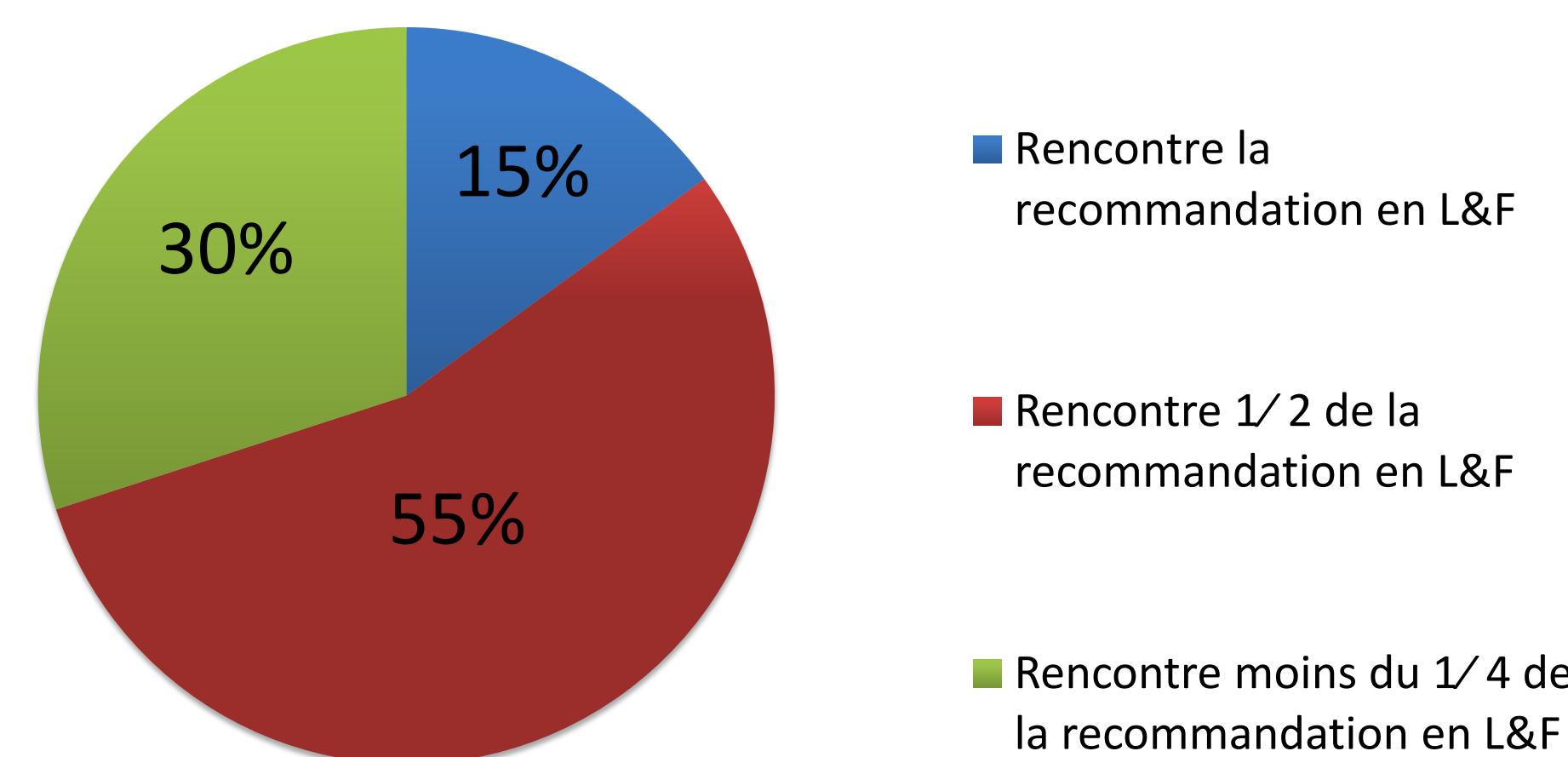


Figure 2 : Le pourcentage des enfants qui rencontrent la recommandation du nombre de portions de légumes et fruits (L&F) par jour du Guide alimentaire canadien (n= 20)

- La grande majorité des fruits consommés était sous forme de jus.

Perceptions de l'alimentation des enfants

" J'aime le Mc Donald, si c'était bon pour la santé, j'en mangerais à chaque jour. Je mange aussi des timbits du Tim Hortons lorsque nous célébrons après une partie de soccer. Je mange souvent du spaghetti et de la salade. Je bois de l'eau, du jus et des boissons gazeuses durant la journée. Je déteste les aliments africains que mon père prépare (épinars et du pain sans sucre)" – Enfant anglophone d'origine africaine.

" Il y a beaucoup plus de fruits et légumes au Canada. Les fruits et légumes sont plus chers au Congo. [...] J'aime les friandises, mais je n'en mange pas. [...] Mon aliment préféré est la banane." – Enfant francophone d'origine africaine.

" J'aime le lait, le steak et les pois. Je n'aime pas le riz, car j'en mange souvent. Je mange des crudités à l'école. Je bois aussi du lait à l'école [...] . Mon mets préféré est la lasagne. J'aime manger au Subway mais je n'en mange pas souvent. Je mange aux restaurants durant les vacances." – Enfant francophone d'origine canadienne.

Discussion

En se basant sur les résultats préliminaires de l'apport alimentaire d'une journée obtenu avec un rappel de 24 heures (n= 20):

- Peu d'enfants ont rencontré les recommandations du GAC en ce qui a trait aux légumes et fruits
 - La majorité des enfants ne consomment pas assez de légumes et fruits.
 - La majorité des fruits consommés est sous forme de jus.
 - Certains n'ont pas consommé au moins un légume vert foncé et un légume orange au cours de la journée précédant l'entrevue.



- La majorité des dessins des enfants illustrent des aliments riches en lipides et faibles en nutriments (malbouffe). Plus d'enfants les préfèrent aux aliments santé.

- Plusieurs barrières (ex.: le niveau de ressources, l'éducation et les perceptions traditionnelles d'un aliment santé) semblent affecter les habitudes alimentaires de ces enfants d'âge scolaire.

Conclusion

- Cette étude permettra de mieux documenter les habitudes alimentaires et comprendre les perceptions de l'alimentation des enfants de ces groupes ethnoculturels.
- Elle permettra d'identifier les barrières et facilitateurs spécifiques qui influencent la consommation d'aliments sains, comme les légumes et fruits, chez ces enfants.
- Ces résultats seront utilisés comme point de départ pour la mise en place de programmes adaptés d'éducation sur les saines habitudes alimentaires visant à aider ces enfants et leurs parents à faire de bons choix alimentaires pour leur santé présente et future.

Remerciements

J'aimerais remercier professeure Isabelle Giroux, Rosanne Blanchet et le Programme d'initiation de recherche au premier cycle pour cette expérience inoubliable. Merci au Consortium national de formation en santé (CNFS) – volet Université d'Ottawa pour le financement de l'étude. Finalement, merci à tous les participants, incluant les enfants, et aux partenaires communautaires.



Coordonnées

Stéphanie Abou Eid : sabou095@uottawa.ca

Références

- (1) Immigration en Ottawa, Ville d'Ottawa, <http://ottawa.ca/fr/immigration/apres-votre-arrivee/un-portrait-dottawa>, 2014, consulté le 18 février 2014.
- (2) Gouvernement du Canada, saine alimentation, <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/index-fra.php>, 2014, consulté le 5 mars 2014.
- (3) Santé Canada, légumes et fruits, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-eng.php#a5>, 2011, consulté le 6 mars 2014.
- (4) Santé Canada, GAC, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/index-fra.php>, 2007, consulté le 6 mars 2014.