# CARENCE EN FER ET ANÉMIE

## ENQUÊTE DE SANTÉ *QANUILIRPITAA ?* 2017

**L'anémie est souvent causée par une carence en fer. Le fer est essentiel non seulement au bon fonctionnement du cerveau, mais également pour combattre les infections et avoir assez d'énergie pour accomplir les activités quotidiennes.**

**Les symptômes courants de la carence en fer et de l'anémie sont la fatigue, la pâleur de la peau, l'essoufflement, les étourdissements, les maux de tête, les palpitations ou des douleurs à la poitrine.**

## PRINCIPAUX RÉSULTATS

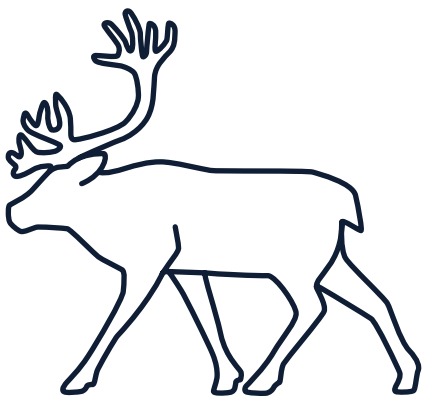
▼ **MOINS DE FEMMES** souffrent **D'ANÉMIE** en 2017 (22 %) par rapport à 2004 (45 %).

▼ **MOINS DE FEMMES** souffrent d'une **CARENCE EN FER** en 2017 (24 %) par rapport à 2004 (34 %).

**LES FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER** sont particulièrement à risque de souffrir d'anémie et de carence en fer.

L'anémie et la carence en fer **SONT PLUS FRÉQUENTES AU NUNAVIK** que dans le reste du Canada.

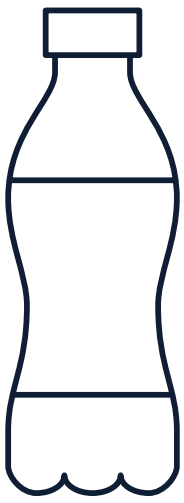
**LE NUNAVIK SE COMPARE AUX AUTRES RÉGIONS INUITES** pour ce qui est de la prévalence de l'anémie et de la carence en fer.



Les Nunavimmiut qui mangent **PLUS D'ALIMENTS TRADITIONNELS** ont une concentration en fer plus élevée dans leur sang.

**L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE** contribue à l'anémie et à la carence en fer.

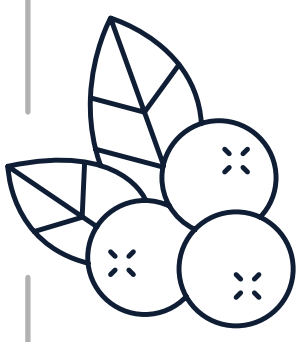
**UNE CONSOMMATION ÉLEVÉE DE BOISSONS SUCRÉES** (boissons gazeuses, jus) peut réduire la concentration en fer dans le sang.



**UNE CONSOMMATION ÉLEVÉE DE BOISSONS CHAUDES** (thé, café, tisane) peut accroître le risque de souffrir d'anémie.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

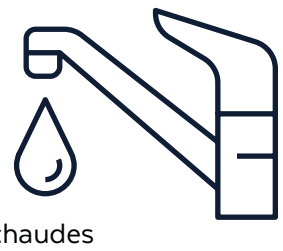
Pratiquez des **ACTIVITÉS TRADITIONNELLES INUITES** et passez du temps sur le territoire.



Mangez des **ALIMENTS TRADITIONNELS**, car la plupart sont riches en fer.

Mangez des **REPAS CUISINÉS À LA MAISON** et évitez les aliments hautement transformés.

**BUVEZ DE L'EAU** plutôt que des boissons sucrées.



Buvez des boissons chaudes **ENTRE LES REPAS** plutôt que pendant les repas.

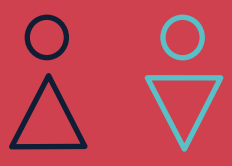
Si vous souffrez d'anémie ou de carence en fer, **SUIVEZ LES CONSEILS DE VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.**

## POUR OBTENIR DE L'AIDE CONCERNANT VOTRE SANTÉ, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLSC LOCAL

Les organismes de la région s'engagent à travailler avec les communautés afin de promouvoir de saines habitudes alimentaires et accroître l'accès aux aliments traditionnels et aux activités pratiquées sur le territoire.

*Qanuilirpitaa?* 2017 est une enquête de santé qui a été réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 personnes âgées de 16 ans et plus et provenant des 14 villages nordiques y ont participé.

**574 personnes âgées de 16 à 30 ans**
**752 personnes âgées de 31 ans et plus**



**873 femmes** **453 hommes**

ᖃᓄᐃᓕᑦᑎᑖ? Qanuilirpitaa? ᓄᓇᕗᑦ NUNAVIK 2017

Pour plus d'information : nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante

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