

Sécurité alimentaire

Peter Hutten-Czapski¹

¹Rédacteur Scientifique,
JCMR, Haileybury, ON,
Canada

Correspondance:
Peter Hutten-Czapski,
phc@jrpc.ca

C'est avec humilité que je me rappelle que je n'ai aucune expérience personnelle de la faim chronique, alors que beaucoup de mes patients en ont une. 18,4% des ménages canadiens ont connu l'insécurité alimentaire en 2021.¹ L'insécurité alimentaire est particulièrement ressentie dans les régions reculées du Canada. Au Nunavut, le taux d'insécurité alimentaire était de 57% en 2018.² Lorsque votre source d'approvisionnement est le Northern Store, dont le stock de SPAM dépasse celui de la laitue, même si les deux sont un peu bruns, cela devient rapidement un problème de santé.

La renaissance de la culture autochtone aide un peu, et bien que la chasse ait été rendue un peu plus facile (par exemple, le VTT et le fusil), la cueillette reste difficile. En ce qui concerne les myrtilles et les champignons sauvages locaux, les prix pratiqués sur le bord de la route ou sur les marchés spécialisés de Toronto en font une source de revenus plus importante que d'autres aliments.

Les communautés rurales plus proches de la ville souffrent également de niveaux élevés de pauvreté, avec des résultats et des problèmes de santé similaires à ceux des zones reculées:

- Les caries dentaires chez les tout-petits. Les boissons gazeuses sont moins chères que le lait
- Le diabétique dont l'HbA1c est difficile à gérer, surtout à la fin du mois. Expliquez aux diabétiques que s'ils sautent un repas, ils doivent éviter les sulfonyles ou l'insuline prandiale pour éviter l'hypoglycémie
- Le retraité dont l'anémie est due à une carence en vitamine C. Les fruits et légumes sont souvent sous-représentés dans leur

alimentation. N'oubliez pas de leur faire prendre leur fer avec de la vitamine C

- Hypertension. La teneur en sel des aliments transformés et des fast-foods est excessive.

Contre toute attente, de nombreux patients obèses présentent des déficits nutritionnels imputables, au moins en partie, au coût élevé des aliments sains. Les niveaux élevés de sucre, d'amidon et de graisse que l'on trouve dans les aliments rapides et transformés ajoutent des calories vides. Une simple sensibilisation à la nécessité d'éviter les stratégies d'adaptation malsaines pour de nombreux problèmes de santé peut s'avérer utile.

Si vous ne connaissez pas les effets de l'insécurité alimentaire sur vos patients, vous pouvez poser la question. Vous déstigmatisez ainsi l'insécurité alimentaire et identifiez une population cible vulnérable. Une simple question suffit: «Au cours des 12 derniers mois, avez-vous craint de manquer de nourriture avant d'avoir suffisamment d'argent pour en acheter?».

Les médecins ruraux ont une influence disproportionnée sur leurs patients et les communautés rurales. Les initiatives telles que les banques alimentaires, les programmes de restauration scolaire, les jardins communautaires et l'éducation à une bonne alimentation peuvent toutes bénéficier de notre soutien.

RÉFÉRENCES

1. Statistics Canada. Canadian Income Survey, 2021 Ottawa; 2023. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/230502/dq230502a-eng.htm>. [Last accessed on 2023 Oct 10].
2. Leblanc-Laurendeau O. Food Insecurity in Northern Canada: An Overview, Publicationno. 2019-18-E, Parliamentary Information and Research Service, Library of Parliament, Ottawa; July 5, 2019.