



.....

DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES DIVERSES SAVEURS

Profils alimentaires de régions

- du monde et de quelques aspects •
 - culturels liés à la périnatalité
-

DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES DIVERSES SAVEURS - Profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité

Cette édition de *Découvrir le monde et ses diverses saveurs* est inspirée du document intitulé « *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec* », publié en 1997 par la Direction de la santé publique (DSP) de Québec avec l'appui, à l'époque, des CLSC, d'organismes communautaires et de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec. La réalisation et la publication de cette édition 2017 ont été rendues possibles grâce au partage d'expertise entre le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) et la Fondation OLO, ainsi que grâce à la précieuse collaboration des clientes de ces deux organismes.

Coordination

Annie Brodeur-Doucet, Dt.P., directrice des programmes et des projets au Dispensaire et Julie Deschamps, Dt.P., M. Sc., diététiste/nutritionniste à la Fondation OLO

Rédaction

Dispensaire : Fatiha Djoudi, stagiaire en nutrition, Isabelle Dubé, Dt.P., Suzanne Lepage, Dt.P., Andréa McCarthy, Dt.P., Ola Sarhan, stagiaire en nutrition, Iordanka Vodenitcharova, stagiaire en nutrition et Carine Youssef, Dt.P.

Communauté de pratique de la Fondation OLO : Josée Bussièrès, Dt.P. (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal), Christine Durand, Dt.P. (CISSS de Chaudière-Appalaches), Sarah Fournier, Dt.P. (CIUSSS de la Capitale-Nationale), Marie-Josée Marcotte, Dt.P. (CIUSSS de la Capitale-Nationale) et Mélanie Pronovost, stagiaire en nutrition (CIUSSS de la Capitale-Nationale)

Ont collaboré à la conception du document

Diététistes/nutritionnistes (Dt.P.) – Dispensaire : Lise Comtois, Jackie Demers, Catherine Labelle, Laura Li Ching Ng, Emmy Maten-Fellows, Karen Medeiros, Véronique Ménard, France Proulx, Caroline Rouleau, Dina Salonina, Jenny-Lyne St-André et Tammy Tran

Autres collaborateurs – Dispensaire : André Bertrand, Selma Buckett (*International Board Certified Lactation Consultant* - IBCLC), Rosy Buonocore, Carole Ann Girard (IBCLC), Chantal Grand Maison, Alexia Hammal, Christelle Lawson Egou, Denisa Maria, Phuong-Lan Pham, Philisha Richards et Beatriz Rivera-Oropeza

Diététiste/nutritionniste (Dt.P.) – Communauté de pratique de la Fondation OLO : Annie Desmarais

Autres collaborateurs : Chloé Desaulniers, Dt.P., Maude Pariseau-Therrien, Dt.P., Émilie Bédard, Kristelle Casséus, Stéphanie Fortier, Hamida Medjnoun, Évangéline Morand, Pavlina Svetkova et Afrique au féminin

Conception graphique, illustration et infographie

Hélène Camirand



.....

DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES DIVERSES SAVEURS

Profils alimentaires de régions
• **du monde et de quelques aspects •**
culturels liés à la périnatalité

.....

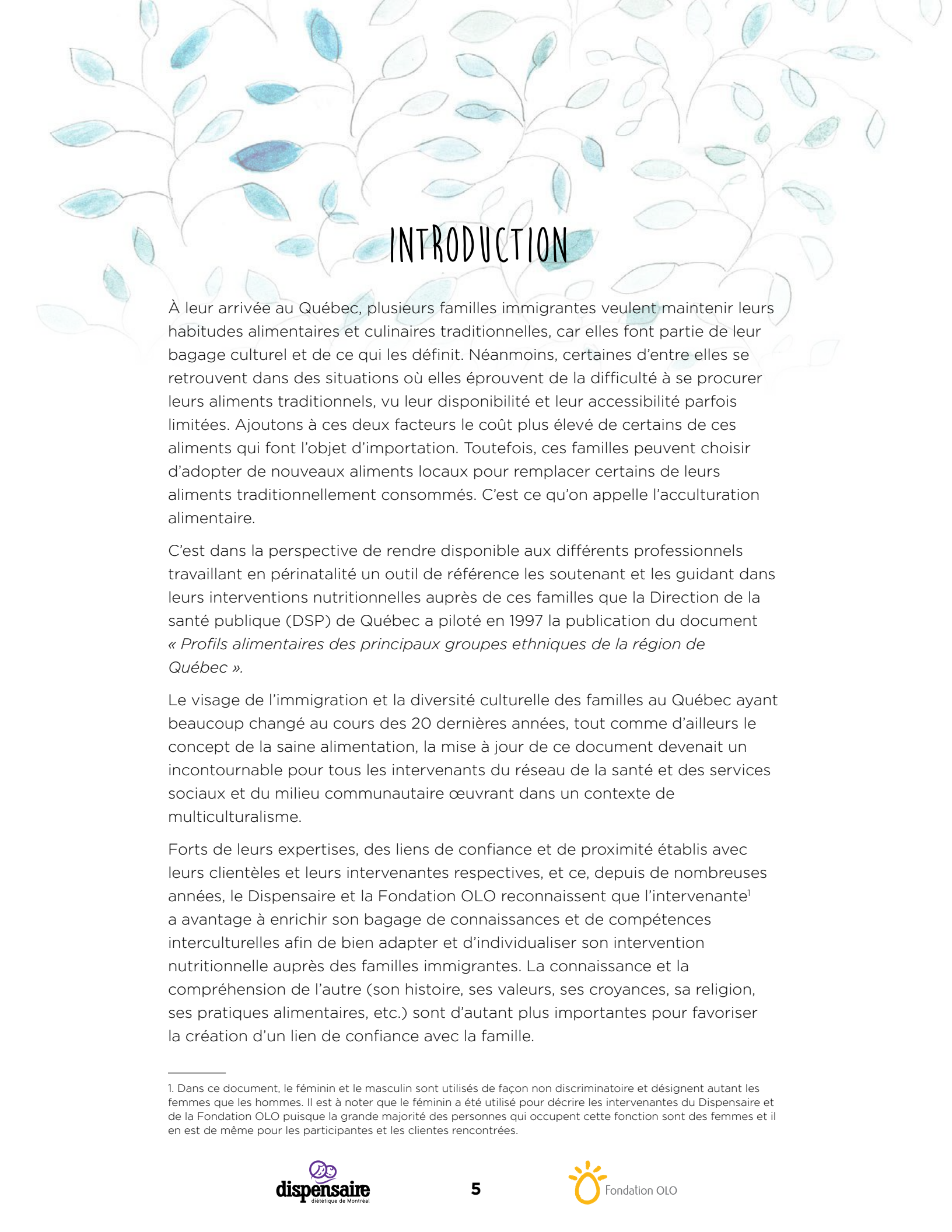
*Les intervenantes du Dispensaire diététique de Montréal et de la Fondation OLO
dédient cette édition de Découvrir le monde et ses diverses saveurs -
Profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la
périnatalité à toutes les mères et à leurs familles, qui, jour après jour,
les inspirent et les amènent à se surpasser.*

Merci!

DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES DIVERSES SAVEURS

Profils alimentaires de régions
• du monde et de quelques aspects •
culturels liés à la périnatalité

Introduction	5
Méthodologie	7
Lignes directrices pour une utilisation optimale de l'outil	10
Influences de la religion	16
Profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité	
Afrique de l'Est	23
Burundi, Éthiopie, île Maurice, île de la Réunion, Madagascar, Rwanda	
Afrique de l'Ouest	54
Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Mali, Sénégal, Togo	
Amérique centrale	67
Mexique, Salvador	
Amérique du Sud	79
Brésil, Colombie, Équateur, Pérou, Venezuela	
Asie de l'Est	102
Chine	
Asie du Sud-Est	113
Philippines	
Asie méridionale	121
Birmanie, Bhoutan, Népal	
Caraïbes	130
Cuba, Haïti, Jamaïque, République dominicaine, Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Trinité-et-Tobago	
Europe de l'Est	158
Bulgarie, Moldavie, Roumanie, Russie, Ukraine	
Maghreb	173
Algérie, Maroc, Tunisie	
Moyen-Orient	187
Égypte, Irak, Iran, Liban, Libye, Syrie	
Références	206
Annexe – Liste des participant(e)s consulté(e)s pour la validation des profils alimentaires	209



INTRODUCTION

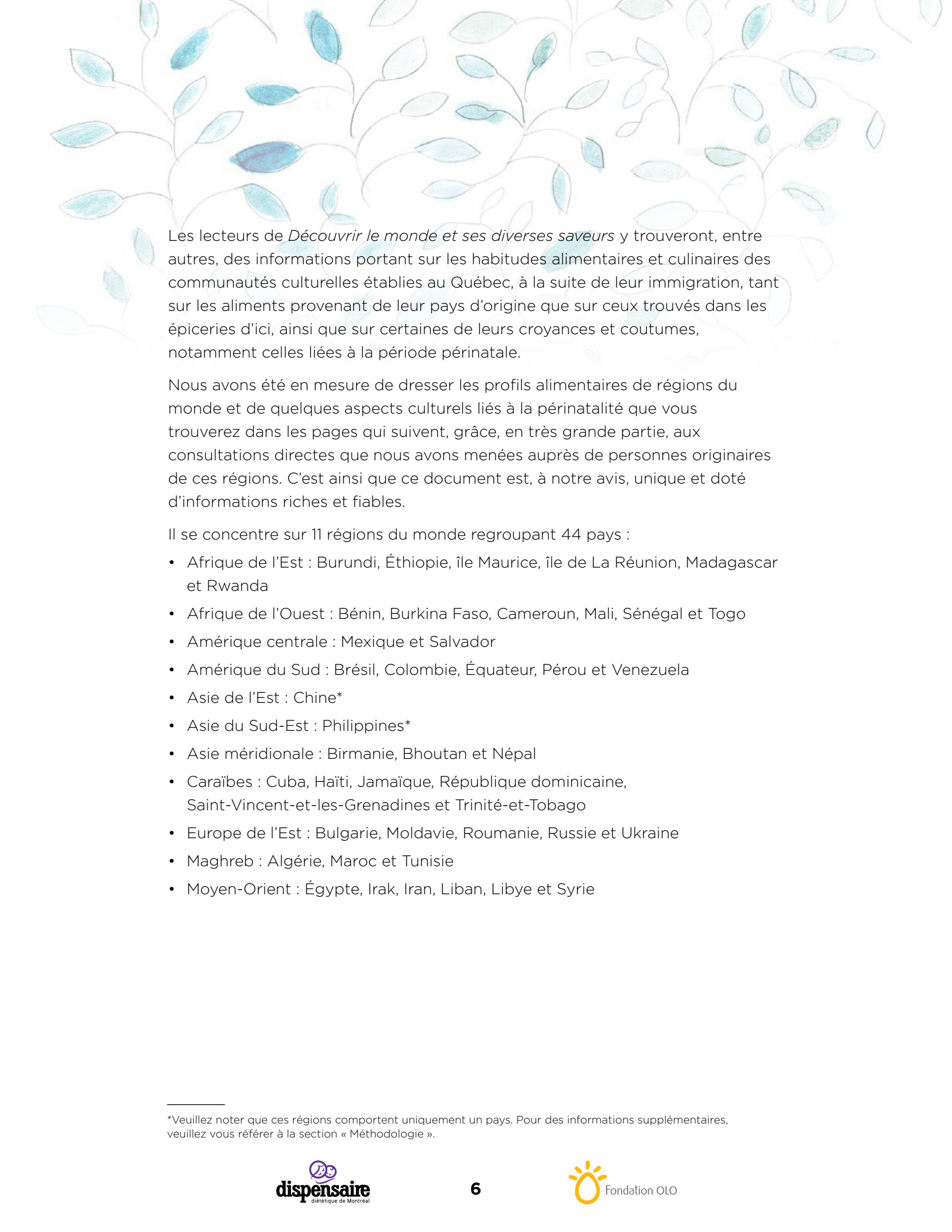
À leur arrivée au Québec, plusieurs familles immigrantes veulent maintenir leurs habitudes alimentaires et culinaires traditionnelles, car elles font partie de leur bagage culturel et de ce qui les définit. Néanmoins, certaines d'entre elles se retrouvent dans des situations où elles éprouvent de la difficulté à se procurer leurs aliments traditionnels, vu leur disponibilité et leur accessibilité parfois limitées. Ajoutons à ces deux facteurs le coût plus élevé de certains de ces aliments qui font l'objet d'importation. Toutefois, ces familles peuvent choisir d'adopter de nouveaux aliments locaux pour remplacer certains de leurs aliments traditionnellement consommés. C'est ce qu'on appelle l'acculturation alimentaire.

C'est dans la perspective de rendre disponible aux différents professionnels travaillant en périnatalité un outil de référence les soutenant et les guidant dans leurs interventions nutritionnelles auprès de ces familles que la Direction de la santé publique (DSP) de Québec a piloté en 1997 la publication du document « *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec* ».

Le visage de l'immigration et la diversité culturelle des familles au Québec ayant beaucoup changé au cours des 20 dernières années, tout comme d'ailleurs le concept de la saine alimentation, la mise à jour de ce document devenait un incontournable pour tous les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu communautaire œuvrant dans un contexte de multiculturalisme.

Forts de leurs expertises, des liens de confiance et de proximité établis avec leurs clientèles et leurs intervenantes respectives, et ce, depuis de nombreuses années, le Dispensaire et la Fondation OLO reconnaissent que l'intervenante¹ a avantage à enrichir son bagage de connaissances et de compétences interculturelles afin de bien adapter et d'individualiser son intervention nutritionnelle auprès des familles immigrantes. La connaissance et la compréhension de l'autre (son histoire, ses valeurs, ses croyances, sa religion, ses pratiques alimentaires, etc.) sont d'autant plus importantes pour favoriser la création d'un lien de confiance avec la famille.

1. Dans ce document, le féminin et le masculin sont utilisés de façon non discriminatoire et désignent autant les femmes que les hommes. Il est à noter que le féminin a été utilisé pour décrire les intervenantes du Dispensaire et de la Fondation OLO puisque la grande majorité des personnes qui occupent cette fonction sont des femmes et il en est de même pour les participantes et les clientes rencontrées.



Les lecteurs de *Découvrir le monde et ses diverses saveurs* y trouveront, entre autres, des informations portant sur les habitudes alimentaires et culinaires des communautés culturelles établies au Québec, à la suite de leur immigration, tant sur les aliments provenant de leur pays d'origine que sur ceux trouvés dans les épiceries d'ici, ainsi que sur certaines de leurs croyances et coutumes, notamment celles liées à la période périnatale.

Nous avons été en mesure de dresser les profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité que vous trouverez dans les pages qui suivent, grâce, en très grande partie, aux consultations directes que nous avons menées auprès de personnes originaires de ces régions. C'est ainsi que ce document est, à notre avis, unique et doté d'informations riches et fiables.

Il se concentre sur 11 régions du monde regroupant 44 pays :

- Afrique de l'Est : Burundi, Éthiopie, île Maurice, île de La Réunion, Madagascar et Rwanda
- Afrique de l'Ouest : Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Mali, Sénégal et Togo
- Amérique centrale : Mexique et Salvador
- Amérique du Sud : Brésil, Colombie, Équateur, Pérou et Venezuela
- Asie de l'Est : Chine*
- Asie du Sud-Est : Philippines*
- Asie méridionale : Birmanie, Bhoutan et Népal
- Caraïbes : Cuba, Haïti, Jamaïque, République dominicaine, Saint-Vincent-et-les-Grenadines et Trinité-et-Tobago
- Europe de l'Est : Bulgarie, Moldavie, Roumanie, Russie et Ukraine
- Maghreb : Algérie, Maroc et Tunisie
- Moyen-Orient : Égypte, Irak, Iran, Liban, Libye et Syrie

*Veuillez noter que ces régions comportent uniquement un pays. Pour des informations supplémentaires, veuillez vous référer à la section « Méthodologie ».

MÉTHODOLOGIE

1. Détermination des régions du monde à intégrer dans l'outil

Avant d'initier le travail, il était important de déterminer les régions du monde pour lesquelles nous voulions élaborer un profil alimentaire et préciser quelques aspects culturels liés à la périnatalité. Pour ce faire, différents groupes ethniques ont été ciblés en fonction de la clientèle rencontrée par les intervenantes du Dispensaire ainsi que celles inscrites à la communauté de pratique OLO. Nous avons consulté la base de données du Dispensaire afin de déterminer l'origine des clientes les plus fréquemment rencontrées. Nous avons également consulté des sources d'informations fiables telles que Statistique Canada, le « Recueil de statistiques sur l'immigration et la diversité du Québec » et *Le bilan démographique du Québec* afin d'obtenir un portrait des pays où le taux d'immigration était le plus important. À la suite de nos recherches et en nous inspirant du document original de la DSP, nous avons pris la décision de regrouper certains pays dont les pratiques alimentaires pouvaient être similaires. Pour ce travail, 11 régions du monde (regroupant au total 44 pays) ont été choisies. Veuillez noter que certaines régions (Asie de l'Est et Asie du Sud-Est) décrivent le profil alimentaire et culturel d'un seul pays compte tenu de l'accessibilité limitée de certaines populations immigrantes lors de notre processus de travail.

Les nutritionnistes et les stagiaires en nutrition du Dispensaire ont contribué à la réalisation d'un profil alimentaire et culturel de huit régions. Celui des trois autres régions a été rédigé par les nutritionnistes de la communauté de pratique OLO :

Dispensaire :

- Isabelle Dubé, Dt.P., Suzanne Lepage, Dt.P., Andrée McCarthy, Dt.P.
Carine Youssef, Dt.P. et stagiaires en nutrition : Afrique de l'Est, Amérique centrale, Amérique du Sud, Asie de l'Est, Caraïbes, Europe de l'Est, Maghreb et Moyen-Orient

Communauté de pratique OLO

- Josée Bussièrès, Dt.P. : Asie du Sud-Est
- Christine Durand, Dt.P. : Afrique de l'Ouest (région également révisée et élaborée par le Dispensaire)
- Sarah Fournier, Dt.P., Marie-Josée Marcotte, Dt.P. et stagiaire en nutrition : Asie méridionale

2. Mise à jour et actualisation du contenu du document « *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec* » (1997)

Afin d'uniformiser le travail, une procédure a été établie et partagée avec les collaboratrices. Veuillez noter que cette procédure était flexible afin qu'on puisse l'adapter à la réalité des milieux.

Consultation des ressources matérielles

L'étape suivante consistait à mettre à jour l'information présentée dans le document de la DSP de Québec concernant les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et les coutumes des différentes cultures afin de créer une première ébauche de travail. Pour y parvenir, nous avons consulté des ressources nombreuses et variées (articles, livres de recettes, présentations et documents de travail en lien avec diverses cultures). Nous avons également recolté de l'information auprès de nutritionnistes et d'intervenantes en périnatalité ayant une expertise liée à la clientèle multiethnique.

Validation auprès de participantes²

Recrutement des participantes

Par la suite, nous avons jugé essentiel de valider l'information récoltée en consultant directement la clientèle multiethnique. Nous avons donc procédé au recrutement de participantes par divers moyens, soit par des appels téléphoniques à l'aide d'une base de données de clientes soit par des invitations lancées lors d'ateliers de groupe ou de cuisines collectives. Des démarches ont également été entreprises auprès d'Afrique au féminin, un organisme communautaire œuvrant au sein de la population immigrante, afin de rejoindre quelques participantes originaires de certaines régions plus faiblement représentées parmi nos clientèles.

Validation des profils alimentaires auprès des familles de différentes cultures

C'est grâce à de nombreuses rencontres avec des familles de différentes cultures (clientes des deux organisations) que nous sommes parvenus à

2. Il est à noter que la majorité des personnes rencontrées pour valider le contenu étaient des femmes. C'est pourquoi le féminin est utilisé ici.

dresser leur portrait alimentaire et à préciser quelques aspects culturels liés à la périnatalité. Afin de procéder à la validation des profils alimentaires :

- 108 participantes ont été rencontrées ;
- 5 groupes de discussion ont été réalisés (incluant au total 19 participantes) ; et
- 95 rencontres individuelles ont été menées.

Veuillez noter qu'une cliente présente lors d'un groupe de discussion pouvait également être rencontrée lors de séances individuelles. Pour une même région du monde, des participantes des divers pays constituant celle-ci ont été rencontrées. Par exemple, pour l'Europe de l'Est, quatre clientes de l'Ukraine, deux de la Russie, deux de la Bulgarie et une de la Moldavie ont été rencontrées. Pour de plus amples détails sur le profil des participantes consultées pour la validation des profils alimentaires, veuillez vous référer à l'Annexe 1.

Validation des profils alimentaires

Afin de bien décrire les habitudes alimentaires traditionnelles des personnes issues de différentes cultures et celles acquises depuis leur immigration, cinq groupes de discussion ont été organisés, dédiés à autant de régions du globe : Afrique de l'Ouest, Chine, Europe de l'Est et deux groupes pour l'Amérique du Sud (1^{er} groupe : Colombie, Équateur, Pérou, Venezuela ; et 2^e groupe : Brésil). Ces séances étaient d'une durée moyenne de deux à trois heures et visaient chacune la présence de six à huit personnes. Ceci étant dit, le nombre de participantes était souvent inférieur compte tenu d'un haut taux d'absentéisme. Dans le cadre des groupes de discussion, les participantes étaient invitées à cuisiner un plat typique de leur pays d'origine afin de le partager avec le groupe. Les discussions se sont donc déroulées autour d'un repas, ce qui a permis d'alimenter les échanges. Compte tenu des défis rencontrés (difficultés lors du recrutement des participantes, absentéisme des participantes aux rencontres), il n'a pas été possible de constituer des groupes de discussion pour chacune des régions visées par la démarche. Nous avons donc aussi rencontré des clientes individuellement afin d'approfondir avec elles certaines notions.

Validation de quelques aspects culturels liés à la périnatalité

La validation des croyances et des coutumes en lien avec l'alimentation et la périnatalité a été effectuée dans le cadre de rencontres individuelles.

3. Révision du document

Le Dispensaire, la Fondation OLO et la communauté de pratique OLO ont été responsables de la révision finale du contenu de ce travail. Nous avons pu bénéficier de l'expertise et des connaissances d'une trentaine de réviseurs comprenant des nutritionnistes, des stagiaires en nutrition, des intervenantes en périnatalité et d'autres collaborateurs ayant des connaissances en matière de clientèle multiethnique.

Ce travail a été réalisé entre juillet 2016 et septembre 2017.

LIGNES DIRECTRICES POUR UNE UTILISATION OPTIMALE DE L'OUTIL

PROFIL ALIMENTAIRE

REPRÉSENTATION DE REPAS

Chaque représentation de repas inclut une figure qui présente une liste d'aliments regroupés selon leur groupe alimentaire :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers et féculents
- Lait et substituts
- Viandes et substituts (sources animales et végétales)

Ces aliments sont ceux principalement consommés au sein de la population immigrante une fois arrivée au Québec. Lorsque l'information était accessible, les aliments les plus consommés ont été indiqués en caractère gras. Comme la disponibilité des aliments propres à la culture d'origine peut être restreinte au Québec, cette section peut aider l'intervenante à suggérer l'utilisation d'aliments constituant de bonnes solutions de remplacement de ceux utilisés dans la cuisine traditionnelle et qui sont présents dans la liste et offerts au Québec. Par exemple, une femme africaine qui avait l'habitude de cuisiner avec des feuilles d'amarante dans son pays d'origine pourrait choisir de cuisiner davantage avec les épinards au Québec.

Aussi, cette figure illustre pour l'intervenante les proportions des groupes alimentaires composant habituellement un repas traditionnel. Les groupes des Viandes et substituts ainsi que Lait et substituts ont été regroupés, car ils constituent de bonnes sources de protéines. Il ne faut pas oublier que, particulièrement lors de son arrivée au Québec, la population multiethnique immigrante constitue un groupe d'individus pouvant être à risque d'insécurité

alimentaire. Par exemple, étant donné leur coût plus élevé, les viandes peuvent être consommées en plus petites quantités par ces nouveaux arrivants.

Cette figure peut alors être utilisée afin d'expliquer aux clientes qu'elles peuvent intégrer des aliments du groupe Lait et substituts pour accompagner le repas afin d'en augmenter l'apport en protéines. Il est important de savoir que les personnes issues de certaines cultures peuvent combler une bonne proportion de leur apport en protéines à l'aide des sources provenant du groupe alimentaire Lait et substituts qui composent leurs repas. Par exemple, le mets *macaroni pie* de Trinité-et-Tobago est composé de pâtes, d'œufs et de fromage. Ainsi, le plat est à la fois composé d'une portion de produits laitiers (du fromage) et d'un aliment du groupe Viandes et substituts (un œuf), ce qui assure la quantité protéique souhaitable du repas. Et il est possible d'accompagner le tout d'une salade afin de rendre ce repas équilibré.

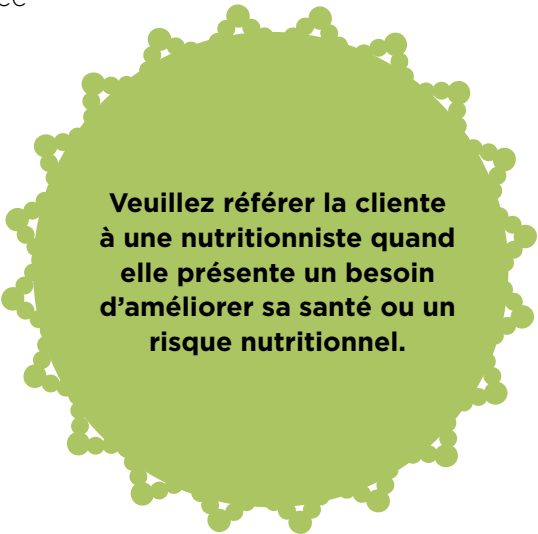
Pour de plus amples informations et astuces utiles pour aider la clientèle à effectuer des choix alimentaires sains et à cuisiner des repas équilibrés, l'intervenante est invitée à s'informer auprès d'une nutritionniste ou à diriger la clientèle vers celle-ci. Il est également possible de consulter des sources d'informations fiables :

Pour la période périnatale

- **Nourrir la vie** sur dispensaire.ca : un programme du Dispensaire diététique de Montréal ; et
- **Fondation OLO** sur fondationolo.ca.

Pour la population générale

- **Extenso** sur extenso.org, Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal



**Veillez référer la cliente
à une nutritionniste quand
elle présente un besoin
d'améliorer sa santé ou un
risque nutritionnel.**

Son expertise lui permettant d'intervenir auprès d'une population multiethnique, le Dispensaire utilise la figure ci-dessous, qui s'adapte à cette population, afin d'illustrer le contenu d'un repas équilibré. Idéalement, des aliments de trois à quatre groupes alimentaires différents devraient faire partie du repas et être répartis en trois parties égales :

1/3 de produits céréaliers/féculents

Pain, pâtes, riz, couscous, orge, etc., en privilégiant les grains entiers

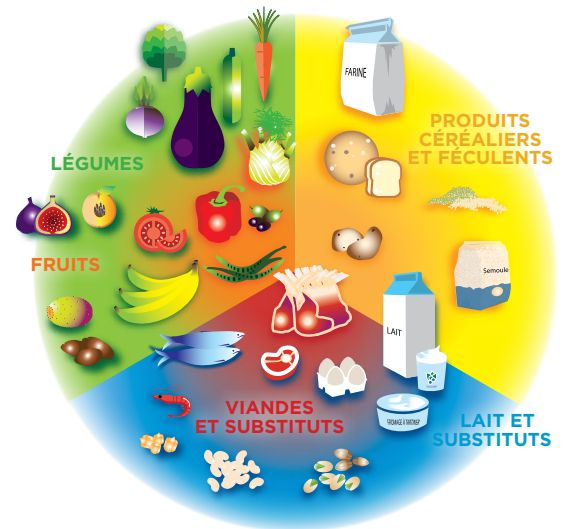
1/3 de viandes et substituts/lait et substituts

Viandes et substituts : Volaille, viande, poisson, fruits de mer, œufs, légumineuses, noix ou tofu ;

Lait et substituts : lait, fromage, yogourt, kéfir, boisson de soya enrichie, etc.

1/3 de légumes et fruits

Légumes colorés et variés, crus ou cuits, et des fruits, coupés, entiers ou en compote.



De son côté, la Fondation OLO utilise la figure suivante pour représenter la composition d'une assiette équilibrée où des aliments de trois à quatre groupes alimentaires devraient être présents. Cette assiette se divise comme suit :

1/3 de produits céréaliers ou féculents

Pain, pâtes, riz, couscous, orge, pomme de terre, etc., en privilégiant les grains entiers

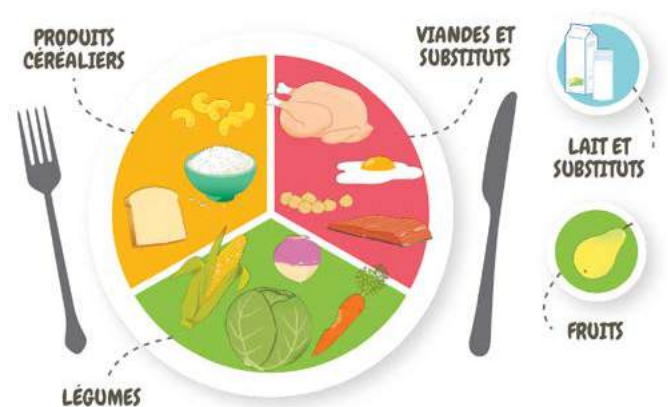
1/3 de viandes et substituts

Volaille, viande, poisson, fruits de mer, œufs, légumineuses, noix ou tofu

1/3 de légumes

Légumes colorés et variés, crus ou cuits

Cette assiette est complétée avec du lait ou un substitut du lait (fromage, yogourt, kéfir, boisson de soya enrichie, etc.) et d'un fruit (coupé, entier ou en compote).



Les deux figures illustrent de façon différente le moyen d'atteindre une alimentation équilibrée. Dans le présent document, la représentation de repas optimal du Dispensaire a été utilisée pour présenter les repas typiques des régions afin de faciliter l'analyse de l'alimentation des populations des différentes régions du monde.

Il est important de noter que les figures présentées pour les différentes régions ne constituent pas des recommandations, mais illustrent plutôt la répartition habituelle des repas dans chaque région du monde concernée. C'est donc un outil intéressant à l'aide duquel l'intervenante peut expliquer à la clientèle dans quels groupes alimentaires se trouvent les aliments qu'elle consomme et que le but recherché est de parvenir à équilibrer ses repas de façon optimale. C'est un moyen simple d'assurer une alimentation équilibrée à toute la famille, y compris bébé, qui, vers l'âge d'un an, pourra bénéficier de repas intégrant graduellement ce concept d'équilibre.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES (À VALORISER - À MODIFIER)

Cette section aide les intervenantes à mieux guider la clientèle multiethnique dans ses choix alimentaires.

Dans chaque profil alimentaire, cette section est divisée en deux catégories :

- À VALORISER : Cette catégorie soulève les comportements alimentaires sains habituellement déjà présents dans la population immigrante. Il est donc important de les encourager.
- À MODIFIER : Cette catégorie indique les comportements alimentaires qu'il est souhaitable d'améliorer ou de modifier dans la population immigrante afin de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

Cette partie résume les principales caractéristiques culturelles des habitudes alimentaires et culinaires de chaque population.

Ces caractéristiques ont été divisées en différentes catégories, dont voici quelques exemples :

- fréquence de la préparation des repas ;
- environnement de consommation des repas ;
- méthodes de cuisson ;
- assaisonnements (herbes et épices, essences) ;
- boissons ; et
- autres aliments.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

Le patron alimentaire habituel aide l'intervenante à connaître l'ensemble des aliments consommés par la clientèle et lui fournit un aperçu de la fréquence des prises alimentaires de cette clientèle au cours d'une journée typique.

Voici quelques spécificités propres à cette section :

- Selon les informations recueillies et validées, il est possible de connaître certaines particularités, comme les heures de repas, le principal repas de la journée, les prises de collations, etc.
- Il est à noter que le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre de même origine ethnique, c'est-à-dire que les particularités énumérées ci-haut peuvent varier selon la situation familiale (présence d'enfants dans la famille, parent qui travaille versus parent qui reste à domicile, etc.) et être influencées par plusieurs facteurs, dont le degré d'immersion de la famille dans la société québécoise, les goûts, la religion, etc.
- Les intervenantes doivent utiliser le patron alimentaire habituel comme outil de référence, tout en tenant compte des spécificités de chaque personne ou famille rencontrée.

METS COMMUNS

Le terme *Mets communs* réfère aux plats qui sont partagés et qu'on trouve le plus fréquemment au sein d'une même communauté culturelle. Toutefois, il est possible que certains plats ne soient pas énumérés.

Voici quelques spécificités propres à cette section :

- Il est à noter que la préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre, selon les régions d'un même pays, etc.
- Il est possible que la présentation des mets communs diffère dans certains regroupements de pays.

LEXIQUE

Cette section aide l'intervenante à mieux comprendre l'ensemble des mots et termes qui peuvent être employés par la clientèle selon la culture ou la langue de cette dernière. Dans la pratique, il a été observé que l'usage par l'intervenante d'un vocabulaire significatif pour les clientes était perçu par celles-ci comme une preuve d'intérêt et d'ouverture à l'égard de leur culture d'origine. Cette pratique amenait aussi les clientes à se sentir mieux comprises et à s'ouvrir davantage et plus facilement. Plusieurs témoignages de la clientèle du Dispensaire et de la Fondation OLO soulignent les avantages de ce moyen d'intervention. Ainsi, l'utilisation du lexique peut aider l'intervenante à créer un lien de confiance avec la cliente. Si elle connaît bien les expressions employées dans la culture de la

cliente, l'intervenante peut contribuer avec plus de justesse à améliorer les habitudes alimentaires de sa cliente.

Les termes énumérés dans la colonne de gauche sont des mots familiers pour la clientèle. Ils constituent souvent la façon précise dont les personnes issues d'une culture particulière nomment les aliments qu'elles consomment. La colonne de droite décrit à l'intervenante la signification en français des termes de la colonne de gauche. Par exemple, le mot limonade peut signifier « boisson gazeuse » pour la population générale des pays du Maghreb. Le lexique peut également contenir une liste de certains mots et de leur traduction. Par exemple, le mot *frijoles* désigne les haricots pour les personnes d'Amérique centrale.

*Pour les sections « Mets communs » et « Lexique », veuillez noter que nous avons tenté de traduire au mieux phonétiquement les mots employés par les participants. Pour cette raison, il se peut que l'orthographe soit variable et ne soit pas exacte.

CROYANCES ET COUTUMES

Dans cette partie, plusieurs sujets sont décrits concernant les croyances et les coutumes associées à la culture et principalement lors de la période périnatale. Des sections peuvent être absentes dans certains profils en raison du manque de données collectées. Les croyances et les coutumes qui sont énumérées **ne sont pas des faits empiriques**, elles proviennent de faits relevés et validés auprès de participantes. Elles peuvent varier d'un individu et d'une famille à l'autre et **ne peuvent donc pas être généralisées à tous les membres d'une même culture**. Les croyances et coutumes peuvent être grandement influencées par le nombre d'années écoulées depuis l'immigration, et aussi par la religion, le niveau d'éducation, l'entourage, les particularités individuelles, etc. Cinq grandes religions – christianisme, islam, judaïsme, hindouisme et bouddhisme – sont décrites de façon plus détaillée ci-dessous. Les autres religions seront abordées directement dans la section *Religion* de chaque région du monde.

INFLUENCES DE LA RELIGION

La grande majorité des religions véhiculent des motifs spirituels, des valeurs et des croyances alimentaires qui peuvent influencer la façon dont certaines personnes mangent. Ainsi, il est essentiel de connaître et de bien comprendre la religion d'une cliente afin d'être informée des influences que celle-ci pourrait avoir sur son alimentation. Dans cette section, les principales pratiques et principaux rituels alimentaires des cinq grands mouvements religieux énumérés précédemment (christianisme, islam, judaïsme, hindouisme et bouddhisme) seront décrits.

Christianisme

Le christianisme regroupe le catholicisme, le christianisme orthodoxe et le protestantisme. À travers les siècles, la religion a connu un foisonnement qui a donné naissance à d'autres courants religieux tels que le baptisme, l'Église adventiste du septième jour, le pentecôtisme, l'évangélisme, le mormonisme et les Témoins de Jéhovah. Initialement, le christianisme ne comportait aucun règlement alimentaire mais, avec le passage du temps, des règles de jeûne et d'abstinence s'y sont développées.

Voici quelques pratiques alimentaires pouvant être entretenues par certaines de ces religions :

- Chez certains catholiques, l'abstinence de viande se pratique les vendredis.
- Chez certains chrétiens orthodoxes, des jeûnes fréquents peuvent avoir lieu le mercredi ainsi que le vendredi et d'autres peuvent se tenir en juin et en octobre. Des chrétiens vont pratiquer le carême, période qui débute 40 jours avant le dimanche de Pâques. Ce moment sert à entretenir le souvenir du jeûne vécu par Jésus pendant 40 jours et 40 nuits dans le désert avant son retour à Jérusalem. Durant cette période, une alimentation plus légère est encouragée chez le croyant. L'Avent peut aussi être célébré par certains pratiquants. Cette période débute le 4^e dimanche avant Noël et permet aux fidèles de se préparer spirituellement à célébrer cette fête qui souligne la venue du Christ sur la Terre. Lors d'une période de jeûne, les aliments qui sont généralement défendus sont les produits animaux (viandes, poissons, produits laitiers, œufs). On privilégiera alors les légumes, les fruits, les noix, les légumineuses et les produits céréaliers. Certaines exemptions de jeûne et d'abstinence peuvent être appliquées (ex. : chez les personnes malades).

- Chez les adventistes du septième Jour, une alimentation riche en fruits, en légumes et en noix est privilégiée. Aussi, le végétarisme ovo-lacto est encouragé. (Pour en savoir plus sur ce type d'alimentation, vous pouvez consulter des articles traitant de ce sujet sur le site web Nourrir la vie sur dispensaire.ca et Extenso sur extenso.org). Il est recommandé de s'abstenir de consommer du café, du thé, de l'alcool ainsi que d'éviter le tabagisme et les drogues. La consommation de porc et de crustacés est aussi à éviter.
- Chez les Témoins de Jéhovah, il est interdit de consommer le sang, par exemple, du boudin. L'animal doit être saigné avant consommation. Les aliments associés aux festivités et aux activités non pratiquées par les Témoins de Jéhovah sont évités, comme les gâteaux de fête.

Islam

Selon l'islam, les enseignements tirés du *Coran* (livre sacré des musulmans) et ceux provenant du prophète Mahomet et de la Sunnah influencent les directives alimentaires à suivre.

Le terme *halal* signifie « tout ce qui est permis/autorisé ». Le terme *haram* signifie quant à lui « tout ce qui est interdit ». Les aliments halals sont définis par leur mode de préparation et leur propreté. Les règles concernant la boucherie sont similaires à celles de la religion juive. C'est une méthode qui vise à trancher rapidement la gorge de l'animal dans le but de le vider de son sang afin d'amoindrir ses souffrances. L'islam encourage ses pratiquants à consommer uniquement des aliments halals pour rester fidèles et purs, mais lorsque la nourriture devient un élément vital au soutien de la vie, les aliments *haram* peuvent être permis.

Voici une liste d'exemples d'aliments **qui ne sont pas considérés halals** :

- le porc, ses sous-produits (ex. : bacon, saindoux, gélatine) et tout autre aliment contenant un ingrédient à base de porc ou ses dérivés;
- la viande d'un animal ou d'une volaille qui n'a pas été tué selon les pratiques rituelles d'abattage de l'islam, les animaux qui sont décédés avant l'abattage ou qui n'ont pas été tués au nom d'Allah (Dieu) ainsi que la viande saignante. À noter que les animaux marins qui ne sont pas morts par eux-mêmes font exception à ces règles;
- les animaux carnivores et les oiseaux de proie;
- le foie et la rate peuvent être consommés, mais les aliments et les animaux contenant du sang ainsi que les sous-produits sanguins sont interdits; et
- l'alcool.

Certains aliments sont appelés « *mahbooh* » (ex. : les guimauves, la gélatine, les monoglycérides et les diglycérides, les émulsifiants, les enzymes, les graisses animales, les huiles d'origine inconnue et certains produits laitiers). Ce terme signifie que ces aliments ne sont pas explicitement catégorisés comme halals ou *haram*, car il y a une incertitude à savoir s'ils contiennent ou non des traces de porc ou de ses sous-produits. En général, les pratiquants de l'islam ne sont pas encouragés à consommer les aliments qui contiennent ces ingrédients dits *mahbooh*.

L'un des cinq piliers de l'islam est le ramadan. Le ramadan se caractérise par une période où la dévotion, la maîtrise de soi et la réflexion sont mises à l'honneur. De plus, c'est un moment chez les pratiquants pour se rappeler d'être généreux envers les plus démunis. C'est une période définie par le jeûne où les musulmans s'abstiennent de manger et de boire chaque jour de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Le ramadan dure de 29 à 30 jours et il débute le 9^e mois du calendrier lunaire. Après le coucher du soleil, pour briser le jeûne, un rituel de repas appelé *iftar* est pratiqué. Pour commencer, certains pratiquants peuvent avoir l'habitude de consommer des dattes avec une boisson (eau, lait ou autre). Par la suite, un repas est consommé et sa composition peut varier selon les habitudes et les traditions alimentaires de chaque région. Toutefois, il peut être observé que les repas soient caractérisés par des aliments riches en protéines et en glucides simples et que le jus de fruits, les boissons gazeuses et les gâteaux soient régulièrement consommés en grande quantité. Pour des raisons particulières, certaines personnes peuvent être exemptées des pratiques du ramadan comme les femmes enceintes, allaitantes ou menstruées, les jeunes enfants qui n'ont pas atteint la puberté, les personnes âgées selon leur état de santé et les adultes malades ou vulnérables psychologiquement. Dans les cas d'exemption partielle ou totale de ramadan, les journées de jeûne manquées doivent être reprises par le pratiquant concerné au moment choisi par lui pendant l'année en cours. Également, il est possible pour les personnes dont l'état de santé ne permet pas de faire le ramadan ni de rattraper les jours de jeûne d'effectuer le don *fidyah*. Cette pratique consiste à offrir à une personne dans le besoin 2 repas par jour pendant 30 jours, et ce, sous forme d'argent ou de nourriture. Pour en connaître davantage sur la pratique du ramadan durant la période périnatale, vous pouvez consulter des articles traitant de ce sujet sur le site web Nourrir la vie sur dispensaire.ca.

Hindouisme

Plusieurs croyances et pratiques issues des écritures et des enseignements de l'hindouisme peuvent être adoptées par les adeptes de cette religion. En général, la nourriture et l'acte de manger y sont associés à la vie, ce qui influencerait la santé physique, la santé mentale et le bien-être des individus. La pratique rigoureuse des principes alimentaires associés à cette religion varie d'une personne à l'autre.

En voici quelques exemples :

- Le végétarisme est valorisé, mais la consommation de lait, d'œufs et de poisson est possible, en quantités variables selon les familles.
- L'abstinence d'alcool est encouragée. Et s'il est permis, il est peu consommé.
- La vache étant sacrée, la consommation de viande de bœuf n'est pas privilégiée.
- Les viandes, telles que l'agneau et le mouton, le poisson, le poulet et d'autres volailles sont autorisées.
- La modération quant à la quantité d'aliments consommés est valorisée afin de faciliter une bonne digestion.
- Il y aurait une relation entre les aliments, l'humeur, la forme physique et la longévité. Les aliments sont catégorisés comme *sattvic*, *rajasic* ou *tamasic*. Leur catégorisation est associée au type de réponse émotionnelle et physiologique qu'ils suscitent chez l'humain. Les aliments *sattvic*, comme les produits laitiers, les céréales, le beurre clarifié, les légumineuses et certains légumes, contribueraient à la santé, au bien-être ainsi qu'à la production des pensées les plus pures. Les aliments *rajasic*, tels que les viandes, les œufs, les aliments astringents et très épicés, nourriraient le désir d'agression et le désir de pouvoir. Les aliments *tamasic*, eux, entraîneraient des maladies physiques et nourriraient l'ennui, la lenteur ainsi que l'obscurité de l'esprit.
- Le jeûne peut être pratiqué à des fréquences et des durées variables. Il peut impliquer la privation totale, l'abstinence d'un seul aliment, d'un groupe alimentaire entier ou la consommation exclusive de fruits ou d'aliments crus.

Bouddhisme

Les bouddhistes sont généralement à la recherche de la simplicité et souhaitent se départir des valeurs matérialistes. Les plus croyants et pratiquants d'entre eux ont comme principal objectif d'atteindre le nirvana, ultime degré d'élévation spirituelle vers la sagesse. Leur alimentation est généralement constituée de légumes, de poisson, de fruits de mer, de riz et de thé.

Traditionnellement, le végétarisme est encouragé et l'abstinence d'alcool est valorisée. La consommation de viande n'est pas privilégiée. Cependant, de nos jours, certains pratiquants acceptent d'en manger en petites quantités. D'autres ne pratiquent le végétarisme qu'à certaines occasions, par exemple lors de la fête lunaire et durant les 49 jours suivant le décès d'un proche. Certains bouddhistes consomment les substituts de viande tels que le tofu (fèves de soya). La consommation de produits laitiers varie d'une personne ou d'une famille à l'autre. Enfin, les aliments à forte saveur comme les oignons et l'ail peuvent parfois être évités.

Certains bouddhistes et certaines personnes issues de la culture asiatique, agissent selon les principes du *yin* et *yang*. Ce système de pensées véhicule l'idée qu'il y a une interaction entre deux énergies opposées dans plusieurs aspects de la vie. La santé serait associée à un état d'équilibre entre le *yin* et le *yang*. Un déséquilibre entre ces deux forces rendrait une personne plus sujette aux problèmes de santé. Selon leur nature intrinsèque, certains aliments sont catégorisés selon les principes de la théorie humorale, connue aussi sous le nom de la théorie « chaud-froid », selon laquelle ces derniers ont des caractéristiques froides (*yin*) ou chaudes (*yang*). La préparation des repas serait faite en s'assurant d'avoir un équilibre entre ces deux extrêmes.

Judaïsme

Selon la religion juive, les pratiquants doivent adopter des rituels alimentaires dénommés *cacheroute* ou *kashrout*. La certification casher ou kasher réfère à ce qui est « convenable » pour la consommation. Elle rassemble des critères selon lesquels un aliment, qu'il soit d'origine animale ou végétale, est autorisé ou non pour la consommation. Ces critères concernent aussi des méthodes de préparation, d'innocuité et de salubrité qui rendent l'aliment propre ou non à la consommation. Les principes dits casher tirent leur origine de la *Torah* (recueil religieux du judaïsme). Une des croyances que véhicule ce code alimentaire consiste à considérer la nourriture comme un cadeau provenant du Dieu. Ainsi, les aliments pouvant être consommés doivent porter la mention « casher ».

Voici quelques principes régissant les rituels alimentaires *kashrout* :

- Les aliments d'origine animale doivent répondre aux principes de l'abattage rituel. C'est une méthode qui consiste à trancher rapidement et profondément la gorge de l'animal dans le but de le vider de son sang. L'objectif est d'éviter le plus possible de souffrance à l'animal. Des animaux morts d'une cause naturelle ou tués par d'autres animaux sont évités, car non cachers.
- Les fruits et les légumes doivent être exempts de parasites visibles à l'œil nu, on doit donc bien les laver et les inspecter.
- Les animaux autorisés pour la consommation doivent respecter deux critères : ils doivent être ruminants et avoir un sabot non fendu. Aux yeux du judaïsme, on peut donc consommer le bœuf, la vache, le veau, la chèvre, le mouton et l'agneau. La viande de porc et de cheval n'est toutefois pas permise.
- Il est interdit de consommer le sang. Par exemple, les œufs sont cassés et inspectés avant la cuisson afin de s'assurer qu'il n'y ait pas à l'intérieur de traces de sang.
- Les repas ne doivent pas contenir à la fois de la viande et des produits laitiers.
- Les volailles telles que le poulet, le canard, l'oie, la dinde et la pintade sont permises.
- Tout animal aquatique qui est pourvu de nageoires et d'écailles peut être consommé.

Il est à noter que l'adhésion rigoureuse aux pratiques alimentaires casher peut varier d'un individu à l'autre.

PROFILS ALIMENTAIRES
DE RÉGIONS DU MONDE
ET QUELQUES ASPECTS CULTURELS
LIÉS À LA PÉRINATALITÉ





AFRIQUE DE L'EST

- BURUNDI • ÉTHIOPIE •
- ÎLE DE LA RÉUNION • ÎLE MAURICE •
- MADAGASCAR •
- RWANDA •

La cuisine de l'Afrique de l'Est varie selon les aspects culturels et géographiques des différents pays. De plus, les principaux aliments consommés sont issus de l'agriculture locale. Les cultures agricoles les plus présentes en Afrique de l'Est sont le maïs, l'orge ainsi que différents types de tubercules (patate douce, manioc, etc.), de légumineuses (haricots, etc.) et de légumes (feuillus, aubergine, etc.).

Toutefois, les cuisines mauricienne, réunionnaise et malgache se distinguent des autres pays de l'Afrique de l'Est par des influences asiatique, française, indienne, africaine et créole. La cuisine asiatique a introduit des produits tels que les nouilles chinoises, les produits de soya, la sauce poisson, l'anis, le chou, la saucisse chinoise, etc. La cuisine indienne est réflétée par la prévalence des caris, de biryani, des pains frits, des pains plats et l'utilisation d'épices chaudes. La cuisine française est représentée par la présence de plats gratinés, de daubes (mijotés de viandes), de civets (ragoûts préparés avec des oignons ou autres bulbes - surtout du côté de l'île de La Réunion) et par l'ajout d'alcool lors de la cuisson. Les influences créole et africaine sont marquées par l'utilisation de maïs, de légumes feuillus, de tubercules (manioc, taro, patate douce) et par la présence de plats en sauces.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Afrique de l'Est, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le repas est souvent composé de riz ou d'une variété de féculents, de légumes ainsi que de viande ou légumineuses dont la préparation varie d'un pays à l'autre (ex. : en sauce, ragoût, sauté). En Éthiopie, une grande crêpe utilisée comme du pain, appelée injera, accompagne la plupart des plats.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Dans cette section, les pays présentés sont divisés en trois parties pour les habitudes alimentaires : 1) le Burundi et le Rwanda; 2) l'Éthiopie; 3) l'île Maurice; l'île de La Réunion et Madagascar.

La section des Croyances et coutumes regroupe tous ces pays.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans les repas burundais et rwandais. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

BURUNDI ET RWANDA

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Banane plantain

Blé*

Igname

Maïs*

Manioc*

Millet*

Pain (baguette, pain plat, pain tranché)

Patate douce

Pâtes alimentaires

Pomme de terre

Riz

Sorgho*

Taro

*Plusieurs de ces grains/féculeux et leurs farines peuvent être consommés en bouillie, en semoule ou en boule de pâte cuite dans l'eau.

FRUITS

Ananas

Banane

Citron

Clémentine

Mangue

Melon d'eau

Orange

Papaye

Poire

Pomme

Raisin

LÉGUMES

Aubergine

Avocat

Carotte

Chou

Concombre

Épinard

Feuilles d'amarante

Feuilles de manioc

Haricot vert

Oignon

Piment fort

Poivron

Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides et ses dérivés (en pâte)

Farine de haricot

Légumineuses

(haricots, lentilles, pois secs)

Noix et graines

(noix de Grenoble,

noix de cajou,

amandes, pistaches,

graines de citrouille)

SOURCES ANIMALES

Agneau

Bœuf

Chèvre

Œuf

Poissons (sardine, tilapia, saumon, poisson en conserve [ex. : thon, saumon], poissons séchés/farine de poissons séchés ou de crevettes)

Poulet

Saucisse/jambon

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (à la crème, fondu

[ex. : *La vache qui rit*®], mozzarella, cheddar)

Lait (pasteurisé, en poudre *Nido*®)

Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Les familles cuisinent au moins une fois par jour.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté (en sauce), bouilli, friture

ASSAISONNEMENTS

Ail, basilic, coriandre, cubes de bouillon *Maggi*, curcuma, feuilles de céleri, feuilles de laurier, gingembre, menthe, pâte d'arachides, piment piri-iri, poivre noir et blanc

BOISSONS

Jus maison, jus commercial, boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, thé sucré, bière*

*Traditionnellement, les boissons fermentées (alcoolisées) de production locale à base de sorgho, banane et/ou miel (ex. : impeke - Burundi) peuvent être consommées. Au Québec, elles sont moins disponibles. On les remplace par de la bière commerciale.

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile de canola, huile d'olive, sucre, beignets

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits.
- La présence de légumes feuillus (feuilles de manioc/d'amarante, épinards).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons.

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Augmenter la quantité de légumes.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans la bouillie ainsi que dans le thé, le café, le lait et le jus.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(8 h - 9 h)

Pain + confiture/beurre d'arachide/fromage

OU

Bouillie de sorgho/maïs/millet

OU

Restes du souper

Thé avec lait et sucre

DÎNER

(11 h 30 - 12 h 30)

Riz + haricots + viande/poisson + feuilles de manioc
+ pain plat (chapati)

Viande/volaille/poisson/légumineuses (présents
dans la sauce ou consommés en grillade)

SOUPER

(18 h 30 - 19 h 30)

Patate douce/banane plantain frite + haricots
+ sauté de poisson (indagara) + légumes

OU

Similaire au dîner

Collations : Fruits

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(8 h - 9 h)

Pain + confiture/beurre d'arachide/fromage

OU

Bouillie de sorgho/maïs/millet

Thé avec lait et sucre

DÎNER

(12 h - 13 h)

Riz en sauce (purée de haricots) + viande/poisson
+ haricots + légumes (courge/chouchoy/
feuilles d'amarante ou de manioc)

OU

Pâte de manioc (ubugali)/banane plantain bouillie
+ haricots + viande en sauce + légumes (chou, aubergine,
feuilles d'amarante ou de manioc)

SOUPER

(18 h 30 - 19 h 30)

Similaire au dîner

Collations : Fruits

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

Rwanda



AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

BURUNDI ET RWANDA

Chapati	Pain traditionnel indien élaboré sans levain. Il est aussi préparé en utilisant la farine de sorgho.
Ibiharage	Mijoté de haricots rouges ou blancs, d'oignons et d'épices.
Ibihaza (Burundi) Imyimgu (Rwanda)	Mélange de citrouille (ou de patates douces) et de haricots bouillis.
Ibitumbura (Burundi) Amandazi (Rwanda)	Beignet frit, souvent sucré.
Igitoke (Burundi) Matooke ou Mizuzu (Rwanda)	Bananes plantains ou bananes vertes cuites au four, à la vapeur, bouillies ou frites.
Ilengalenga	Plat à base de feuilles d'amarante (lenga lenga), de tomates, d'oignons et de pâte d'arachides.
Ipirawo	Riz frit mélangé avec des petits pois et des épices (plat de fêtes et d'occasions spéciales).
Isambusa	Pâte feuilletée farcie de viande et de légumes. Le tout est frit dans l'huile.
Isombe	Plat préparé avec des feuilles de manioc pilées et hachées finement, mélangées avec de la pâte d'arachides et des légumes (aubergines, piments, etc.). On peut y ajouter du poulet ou du poisson. Au Québec, les feuilles de manioc peuvent être remplacées par les épinards.
Ubugari/bugali/ubugali ou la boule	Pâte ayant une texture assez ferme, obtenue par un mélange de farine de racine de manioc et d'eau bouillante. Présentée sous forme d'une boule et accompagne les viandes en sauce et les légumes.
Umusururu (Burundi) Igikoma (Rwanda) ou la bouillie	Préparation à base de farine de céréales (sorgho/millet/maïs) cuite dans l'eau ou dans le lait à ébullition jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Du sucre est souvent ajouté. Au Rwanda, le terme umusururu désigne plutôt une boisson sucrée.
Umutsima	Pâte de sorgho, de maïs ou de millet. Accompagne les viandes en sauce et les légumes.



AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

BURUNDI

Agatoke Plat composé d'un mijoté de bananes vertes, de poisson, d'amarante, d'oignons, d'aubergines, d'ail, de poivrons et de tomates. Servi avec du riz et des haricots. Ce plat peut aussi être composé de bananes plantains frites, de poisson et d'arachides pilées. Souvent préparé en plusieurs variantes.

Intete Mélange de maïs et de haricots assaisonné d'huile végétale. Accompagne l'ubugali (voir Mets communs à la page précédente).

Ubuswage (obuswagi) Pâte de manioc enveloppée par des feuilles de bananiers. Accompagne le poisson ou les brochettes de viande.

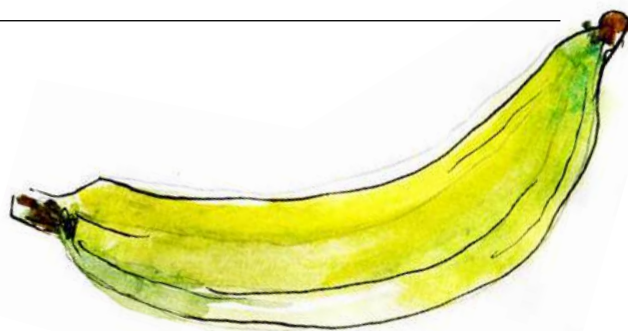
RWANDA

Igisafuriya ou **la marmite** Plat à base de poulet, de pâte d'arachides, de légumes et de bananes plantains. Il est préparé dans un seul pot.

Ikinyiga/
isopuyuubunyobwa Bouillie d'arachides ou soupe d'arachides.

Isosi y'ubunyobwa Plat à base de pâte d'arachides, de carcasses de poulet, de tomates, d'ail et d'épices.

Mwambe (moambe) Plat à base de feuilles de manioc pillées et hachées, mélangées avec le poulet, le riz et la banane.



LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Amazaka/yamazaka	Sorgho
Bouillie	Préparation à base de farine de céréales (sorgho/millet/maïs/blé) cuite dans l'eau ou dans le lait à ébullition jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Du sucre est souvent ajouté.
Cubes Maggi	Cubes de bouillon déshydraté
Ibetoke/igitoke (Burundi)	Banane plantain ou banane verte
Igitoke (Rwanda)	
Ibishayote (Burundi)	Chayotte
Chouchou (Rwanda)	
Ibishyimbo/ibiharage	Haricots
Igisunzu/igikoro	Igname (type de tubercule)
Ikijumbu (Burundi)	Patate douce
Bijumba (Rwanda)	
Imboga	Terme désignant les légumes verts et les crudités
Imyumbati	Manioc (type de tubercule)
Inyange (Burundi)	Farine de manioc
Ubugaribwimybati (Rwanda)	
Isombe	Feuilles de manioc/ou terme utilisé pour définir les plats préparés à base de feuilles de manioc (voir Mets communs)
Iteke (Burundi)	Taro (type de tubercule)
La boule	Boule de pâte à base de farine de racine de manioc (voir Mets communs)
La marmite (Rwanda)	Plat typique du Rwanda où tous les ingrédients sont préparés dans une seule marmite (voir Mets communs)
Lenga lenga	Feuilles d'amarante (similaires aux épinards)
Nido®	Lait en poudre
Pili-pili ou piri-piri	Piment rouge piquant
Pois	Pois secs ou pois cassés
Umuhwi (Burundi)	Bananes jaunes, dites bananes mûres
Umuneke (Rwanda)	

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas éthiopien. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

ÉTHIOPIE

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Blé concassé
Crêpe/pain (injera)
Farine (blé, orge, millet, maïs)
Millet
Orge
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Teff

FRUITS

Ananas
Banane
Citron
Clémentine
Fraise
Mangue
Noix de coco
Orange
Papaye
Pêche
Raisin

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Betterave
Carotte
Chou-fleur
Chou frisé
Chou vert
Citrouille
Courgette
Épinard
Fève verte
Laitue
Maïs en grains
Oignon
Piment fort
Poivron
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses
(lentilles rouges ou vertes, pois cassés, pois chiches)
Noix et graines (graines de sésame, graines de courge, graines de citrouille, graines de lin)

SOURCES ANIMALES

Abats
Agneau
Bœuf
Chèvre
Œuf
Poisson frais
Poulet

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage style cottage (ex. : ayibe ou à la crème)
Lait
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Le partage des aliments est considéré comme une activité sociale. Généralement, les aliments sont présentés dans une assiette commune et on se sert de l'injera (sorte de crêpe) pour ramasser la nourriture servie et la manger.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, sauté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Ail, awaze*, basilic, berbéré*, beurre clarifié épicé (Niter kibbeh), cannelle, curcuma, gingembre frais, graines de coriandre, lait de coco, mitmita*, piments rouges séchés, poivre noir, romarin, sel, thym, yogourt

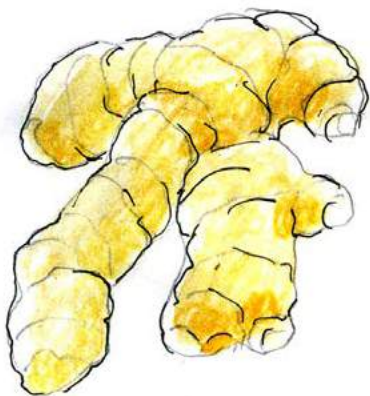
BOISSONS

Eau, beso*, café, peu de jus ou de boisson gazeuse

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, huile de canola

* voir Lexique



COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de légumes.
- La présence de légumes feuillus riches en fer (ex. : épinard, chou frisé).
- La présence de mets à base de légumineuses.
- La consommation de graines et de noix.
- La consommation de produits céréaliers de grains entiers (ex : teff, millet).

À MODIFIER

- Encourager la consommation de produits laitiers et de substituts.
- Encourager la consommation de fruits.
- Encourager la consommation de poissons.
- Encourager la présence de protéines en quantité suffisante à tous les repas.
- Diminuer la quantité de beurre dans la préparation des repas.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(8 h - 9 h)

Bouillie préparée à base d'orge ou de farine de blé (genfo) ou de blé concassé (kinche) avec ou sans yogourt + œuf frit

OU

Mélange de pain plat et de beurre clarifié épicé, accompagné de yogourt et de miel (fit-fit)

OU

Œufs brouillés + légumes + pommes de terre frites

Café

DÎNER

(12 h 30 - 13 h)

Repas principal

Ragoût de viande/légumineuses (dorowat ou mesirwat) + crêpe injera

OU

Plat composé d'une variété d'aliments déposés sur une crêpe injera : ragoût de viande + ragoût de légumineuses + divers légumes (épinards et chou frisé cuits dans lait de coco) + salade

OU

Sauté de bœuf et légumes (tibs) + crêpe injera

SOUPER

(18 h 30 - 19 h 30)

Similaire au dîner

OU

Pâtes aux légumes avec ou sans soupe de légumes et lentilles

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



METS COMMUNS

.....
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.
.....

.....
AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

ÉTHIOPIE

Besso	Une boisson habituellement préparée avec de la farine d'orge, de l'eau et du miel. Au Québec, elle peut être similaire à un smoothie : on peut remplacer l'eau par le lait et ajouter un fruit comme la banane.
Fit-fit ou firfir	Restes de pains plats déchiquetés en petits morceaux mélangés avec du beurre clarifié épicé (niter kibbeh) et un mélange épicé (berbéré). Ce plat est souvent servi au déjeuner. On peut l'accompagner de yogourt nature et de miel. Également consommé au dîner ou au souper et souvent ajouté dans le ragoût comme le shirowat. <i>Injera fit-fit</i> : préparé à partir de la crêpe injera. <i>Kitta fit-fit (chechebsa)</i> : fait à partir d'un type de pain plat (kitta).
Genfo	Bouillie épaisse préparée à base d'orge ou de farine de blé. En forme de beignet, on retrouve au centre une garniture de beurre clarifié épicée. Plat commun au déjeuner.
Gomen	Chou frisé (peut être remplacé par les épinards au Québec) ou chou vert, mijoté avec des oignons.
Gomen be Segà	Ragoût de bœuf mijoté avec le chou frisé/chou vert/épinards, carottes et oignons.
Gomen kitfo	Fromage cottage épicé aux légumes verts feuillus.
Gored gored	Viande de bœuf crue marinée dans des épices (piments forts). Similaire au kitfo, mais sous forme de cubes de viande pour remplacer le bœuf haché.
Injera	Grande crêpe utilisée comme du pain. Elle accompagne la plupart des plats éthiopiens. On se sert de l'injera pour ramasser la nourriture servie et la manger. Traditionnellement préparé avec le teff. Au Québec, la farine d'orge et de millet peut être utilisée pour remplacer le teff.
Kifto ou kefto	Viande de bœuf crue marinée dans une poudre de piment (mitmita) et du beurre clarifié épicé. Souvent consommé avec du fromage frais et des légumes verts feuillus.
Kik Alichà	Ragoût végétarien à base de pois cassés, d'ail et de curcuma.
Kinche (Qinch'e)	Blé concassé cuit dans le lait ou l'eau. Type de gruau salé. On y ajoute habituellement du sel, du beurre clarifié épicé et du curcuma. Plat typique au déjeuner.
Minchet	Ragoût épicé à base de bœuf haché, d'un mélange d'épices (berbéré) et de curcuma. On y ajoute parfois des œufs bouillis.



AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ÉTHIOPIE (suite)

Salata	Salade éthiopienne à base de tomates en dés et de poivrons verts.
Samosa ou sambusa	Chausson farci de légumes, de lentilles ou de viande, frit dans l'huile.
Sils	Ragoût de tomates épicées qui sert d'accompagnement. On peut aussi l'utiliser comme sauce sur les pâtes alimentaires.
Tibs	Sauté de bœuf et d'oignons. On peut y ajouter des légumes tels que des poivrons rouges ou verts. On l'accompagne d'une pâte épicée (awaze) et de la crêpe injera.
Tikel gomen	Chou préparé comme le gomen (voir Mets communs), mélangé avec des pommes de terre et des carottes.
Wat ou wot ou wet	Type de ragoût qui peut être préparé avec du bœuf, du poulet, du poisson ou en version végétarienne avec des lentilles ou des pois chiches. On y ajoute un mélange d'épices (berbéré) et du beurre clarifié épicé (niter kibbeh). Il est souvent accompagné d'injera. • Doro wat : Ragoût de poulet • Key wat : Ragoût de bœuf • Mesir wat : Ragoût végétarien à base de lentilles rouges, servi avec du fromage frais (ayibe).



LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

- Awaze** Condiment : pâte épicée à base de berbéré en poudre, de vin et d'huile. Peut servir d'accompagnement pour les plats de viande.
- Ayibe** Fromage cottage qui s'émiette (sa texture est similaire au fromage feta). Souvent servi comme accompagnement avec les plats. On l'utilise, entre autres, pour adoucir le goût trop épicé de certains mets. On le retrouve au Québec dans des épicerie spécialisées.
- Berbéré** Mélange d'épices et d'aromates composé de piments rouges séchés (piment de cayenne, paprika), de gingembre frais, d'ail frais et de clou de girofle. La composition peut varier selon les familles. Souvent utilisé pour accompagner le wat.
- Dabo** Type de pain plus épais que le kitta
- Difodabo** Pain rond de texture encore plus épaisse que le dabo. Souvent consommé lors des fêtes.
- Doro** Poulet
- Injera** Grande crêpe utilisée comme du pain. Elle accompagne la plupart des plats éthiopiens (voir Mets communs).
- Kitta** Pain plat non levé
- Misir** Lentilles
- Mitmita** Mélange d'épices (piments rouges en poudre, on peut y ajouter de la cardamome ou du clou de girofle). Plus piquant que le berbéré. Souvent utilisé pour assaisonner le kifta (voir Mets communs).
- Niter kibbeh** Beurre clarifié épicé
- Samosa** Chausson farci (voir Mets communs)
- Shimbra** Pois chiches
- Siga** Bœuf
- Wat (wot ou wet)** Type de ragoût épicé (voir Mets communs)



REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans les repas mauriciens, réunionnais et malgaches. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées.

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI

ÉTHIOPIE

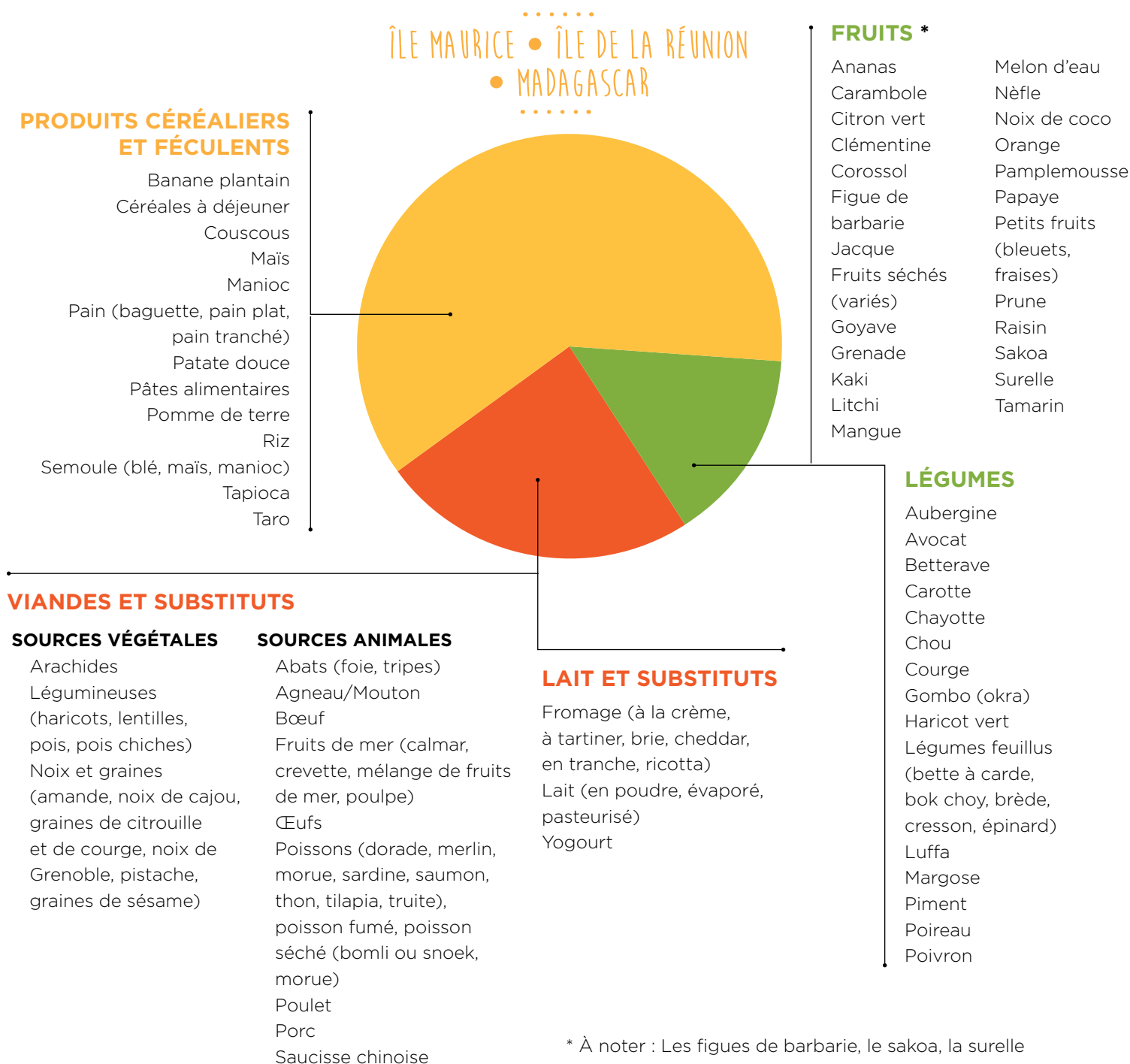
ÎLE MAURICE

ÎLE DE LA RÉUNION

MADAGASCAR

RWANDA

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

ASSAISONNEMENTS

Ail, aneth, anis étoilé, basilic, caloupilé (kaloupilé), cannelle, cardamome, cari, céleri, clou de girofle, ciboulette, coriandre (en graines ou moulue), cubes de bouillon *Maggi*, cumin, curcuma, fenugrec (methi), feuilles de laurier, gingembre, graines de moutarde noire, herbes de Provence, quatre-épices, sept-épices, masala, menthe, origan, piment (frais, sec ou réduit en poudre), poivre Voatsiperifery, safran, sauce de poisson, tamarin, thym, vanille

BOISSONS

Jus, boisson, cocktail ou punch aux fruits, boisson gazeuse, alcool (whisky, rhum, bière)

AUTRES ALIMENTS

Sucre de canne, huiles végétales (canola, maïs, olive), beurre clarifié (ghee), saindoux, beignet, friandises sucrées

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits frais ou transformés en jus maison.
- La présence de mets à base de légumineuses.
- La présence de légumes feuillus riches en fer (épinards, brède, cresson).
- La consommation de poissons.

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Limiter la quantité de sucre ajouté à la bouillie, dans le thé, le café, le lait et le jus.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Augmenter la quantité de légumes.
- Diminuer la quantité d'huile utilisée lors de la cuisson ainsi que la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté et l'utilisation des cubes *Maggi*.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

(7 h 30 - 8 h 30)

Pain + confiture/beurre ou fromage ou beurre d'arachide

OU

Pain frit/galettes indiennes ou viennoiseries françaises

OU

Céréales à déjeuner

Thé sucré/lait/café/chocolat chaud

DÎNER

(12 h - 13 h)

Riz + légumes (ex. : chayotte, légumes feuillus)

+ viande sautée ou poulet frit + pain plat (farata)

OU

Rougail de légume + cari de gros pois

+ pain plat (farata)/galette de pâte de pois chiches

ou de petits pois (dholl puri)

OU

Pain (baguette) + jambon + laitue (ou autre garniture)

SOUPER

(19 h)

Mijoté de viande ou de légumineuses (daube) + riz

OU

Idem que le dîner

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

Île Maurice

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

(7 h 30 - 8 h 30)

Pain + confiture/beurre ou fromage ou une viennoiserie
française + lait/café

OU

Morue salée + rougail de tomates + riz

DÎNER

(12 h - 13 h)

Riz + cari de poulet ou rougail de saucisses ou viande
fumée (boucané) + légumes

SOUPER

(19 h - 19 h 30)

Riz + cari de porc + rougail de tomates

OU

Idem que le dîner

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

Île de la Réunion

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

(8 h - 9 h)

Pain malgache (mofo-gasy)/pain + beurre d'arachide + lait + fruit

OU

Bouillie de riz + viande salée ou omelette + café au lait

OU

Céréales à déjeuner + fruit

DÎNER

(12 h - 12 h 30)

Riz ou pâtes alimentaires + viande ou poisson en sauce + légumes (achard de légumes)

SOUPER

(19 h)

Riz + cari de poisson ou de poulet + rougail de tomates

OU

Restes du dîner

.....
Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.
.....

Madagascar



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ÎLE MAURICE, ÎLE DE LA RÉUNION (*) Plats très connus aussi au Madagascar

Achards*	<i>Achard de fruits</i> : Mélange de fruits (mangue, bibasse, papaye ou autre), de piments, d'ail, de moutarde, de curcuma, de fenugrec (methi) et d'huile d'olive, qui est ensuite confit. Servi en accompagnement d'un plat principal. <i>Achard de légumes</i> : Préparation à base de légumes séchés (haricots verts, carottes, chou, piment, etc.) sautée dans un mélange d'oignon, d'ail, de graines de moutarde, de gingembre, de curcuma et d'huile, qui est ensuite confite. À l'île Maurice, ce mets peut se manger avec les faratas, les puris (voir Mets communs) ou d'autres mets d'origine indienne.
Beignets de crevettes	Crevettes enrobées dans une pâte à base de farine de blé et frites dans l'huile.
Biryani/briani	Plat qui nécessite une longue préparation. Il est composé d'un mélange de riz, de poulet/bœuf/agneau, d'oignon, de pomme de terre et de plusieurs épices. Très consommé dans la communauté musulmane.
Biscuits au manioc	Petits carrés à base de pâte de manioc mélangés avec du sucre et cuits au four.
Bol renversé	Plat à base de poulet, de riz, de saucisse chinoise, de bok choy, de sauce soya et de sauce d'huître, entassés sur plusieurs couches dans un bol, puis démoulé. Un œuf miroir est déposé sur la préparation. Il peut être préparé en plusieurs versions (ex. : autres viandes, crevettes, autres sortes de brèdes).
Bonbon coco/gâteau coco	Boules à base de lait de coco, de sucre, de noix de coco râpée et de différentes saveurs.
Bouillon de brèdes	Soupe de plusieurs feuilles comestibles (brèdes), comme les feuilles de cresson, de taro et de chayotte.
Cari de poisson*	Mijoté de poisson, d'ail, d'oignon, de gingembre, de poudre de cari et de cumin. Le cari est nommé selon le type de poisson utilisé. Le cari de fruits de mer est aussi présent. À noter que les caris mauriciens ne contiennent pas de lait de coco, de citron ou de poivre.
Cari de poule/cari de poulet*	Mijoté de poulet, de poudre de cari, de feuilles de cari, d'oignon, de purée de tomates, de pomme de terre et de poudre de masala.
Chapati	Pain sans levain, cuit sur une plaque chauffante.
Chop suey	Mélange de légumes croquants et de poulet (ou autre viande).
Chutney (ou satini)	Mélange de tomates, d'épices écrasées, d'ail, de gingembre, de piment et de vinaigre. Utilisé pour relever le goût des plats.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR*
RWANDA

ÎLE MAURICE, ÎLE DE LA RÉUNION (*) Plats très connus aussi au Madagascar

Daube	Plat mijoté longuement à base de tomates et de plusieurs épices. Préparé en plusieurs versions comme la daube de haricots, la daube de poulet, la daube de chou chou à la viande, la daube de poisson ou de fruits de mer. La daube de chou chou est très prisée à l'île de La Réunion.
Fricassée	Mélange d'oignons, de tomates et de piments verts ou de légumes-feuilles cuits dans une sauce à base d'ail et de gingembre. Accompagne le riz.
Gâteau arouille (île Maurice) Gâteau de songe (île de La Réunion)	Boulettes salées frites à base de taro.
Gato Pimen (gâteau piment)	Boules frites composées de lentilles corail broyées avec de l'eau, de la farine, de la fécule de maïs et du piment vert.
Gratin chou chou	Plat à base de chayotte, cuit au four avec de la sauce béchamel et du fromage.
Massalé	Ragoût de viande très parfumée à la tomate. Appelé massalé, car la poudre de masala est ajoutée à la préparation.
Riz frit	Mélange frit de riz blanc, d'œuf, de carotte, de petit pois, de queue d'oignon, de poulet et de crevettes dans une sauce soya.
Riz pilaw/pilau/pilaf	Plat à base de riz cuit avec du curcuma, des pilons de poulet, de la saucisse, des tomates, de l'oignon et des épices. Accompagne le rougail ou le chutney.
Rougail*	Mélange de tomate, oignon, thym, gingembre, coriandre, ail et piment. Accompagne les plats en sauce ou le dholl puri et le farata à l'île Maurice. Il existe différentes versions : rougail à la morue, rougail de crevettes, rougail de saucisses, etc.
Samoussa*	Pâte feuilletée farcie de viande et de cari de légumes. Le tout est frit dans l'huile.





AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ÎLE MAURICE

Alouda	Boisson à base de sucre, de lait, de toukmaria (graines de basilic indien) et d'agar-agar (ou bâton de mousse). Préparée avec différents arômes (grenadine, vanille). Le tapioca peut remplacer l'agar-agar.
Chipek	Type de croustilles à base de crevettes écrasées et de tapioca.
Dholl puri	Galettes souples, à base de pâte de pois chiches ou de petits pois. Consommées avec le cari ou le rougail de tomates.
Farata (rôti mauricien)	Pain plat fait de farine de blé. Accompagne les viandes et les caris.
Kallia de poulet	Poulet mariné dans un mélange de yogourt, de plusieurs épices et d'herbes, qui est ensuite mijoté avec des pommes de terre.
Lalos fricassé	Mélange d'okras, de piment séché, d'oignons et d'épices. Cuit dans l'huile.
Mine frit (chow mein)	Plat à base de nouilles chinoises, d'œufs, de chou, de crevettes (ou poulet ou saucisse), de carottes et de sauce soya.
Moon fan (biryani/ brian chinois)	Mélange de riz, de champignons chinois, de poulet, de crevettes, de saucisse chinoise, d'oignons, de sauce soya et de sauce de poisson. Le tout est sauté dans l'huile, puis cuit dans l'eau. Une autre version préférée par les musulmans : mijoté de poulet sauté et frit, d'épices, de pommes de terre, d'œufs durs, de crevettes et de riz.
Niouk yen (boulettes de chouchou)	Boulettes à base de chayotte, de viande hachée, de fécule de tapioca et de sauce soya, cuites à la vapeur.
Puris (pain frit)	Pain plat à base de farine, frit dans un bain d'huile. Accompagne le cari ou les achards.
Sutalfin (pouding de vermicelles)	Pouding à base d'un mélange de vermicelles grillés, de sucre, d'amandes et de raisins secs.
Soupe dhal	Soupe composée de lentilles corail, de tomates, d'oignons et d'épices.
Pouding de maïs	Dessert fait à base de poudre de maïs, de poudre de coco, d'amandes, de sucre et de raisins secs, cuit à la vapeur.
Pouding de manioc	Mélange de manioc râpé (ou tapioca), de noix de coco râpée, de lait et de sucre, cuit à la vapeur.
Vindaye au poisson	Poisson macéré dans un mélange d'épices, d'ail et d'oignons, puis frit. Il est généralement servi avec un bouillon de feuilles de chouchou (brède).



METS COMMUNS

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

ÎLE DE LA RÉUNION

Civet de poulet Mijoté de poulet, de tomates, d'oignons, d'ail, de thym, du muscade et de vin. D'autres civets sont aussi connus (civet de pintade, de canard).

Gâteau patate Plat préparé avec des patates douces et du maïs. Cuit au four.

Riz cantonais Mélange de riz frit, de saucisses (ou de crevettes), d'œufs durs, d'oignons verts et de sauce soya.

Zembrocal Plat composé de riz, de légumineuses (haricots, pois), de viande fumée ou de saucisses. Peut être préparé en plusieurs variantes sans viande : zembrocal de patate douce, zembrocal de haricots rouges. Accompagne les rougails ou les caris.





AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

MADAGASCAR

Amalona (anguille farcie)	Anguille farcie avec un mélange de viande de porc hachée, d'oignon, d'ail et de gingembre. Cuite dans une sauce à base de tomates et de gingembre.
Caca-pigeon (kakapizon)	Grignotines à base de farine, de beurre et de lait. Frites dans l'huile.
Henonby ritra	Bœuf cuit dans l'eau avec un mélange d'épices et de gingembre. Consommé avec le riz ou le rougail.
Koba ravina	Pâtisserie à base d'un mélange de farine de riz ou de maïs, d'arachides broyées, de miel et de sucre roux, enveloppé dans une feuille de bananier. La cuisson se fait à la vapeur ou dans d'eau bouillante.
Masikita	Brochettes de bœuf marinées, servies avec un achard de légumes ou de fruits. Traditionnellement, le zébu remplace le bœuf.
Misao	Plat à base de pâtes alimentaires (nouilles, spaghetti ou autre), de viande et/ou crevettes, de légumes coupés en juliennes et de sauce soya.
Mofo-gasy	Petit pain cuit au four, fait à base de farine de riz, de beurre, de sucre et de lait de coco. Très apprécié au déjeuner. La version salée de ce pain est le ramanonaka.
Mokary	Galettes faites avec du riz blanc et du lait de coco. Souvent consommées au déjeuner avec le café.
Ravitoto	Plat national malgache à base de feuilles de manioc pilées et de viande (souvent des morceaux de porc). Accompagne le riz.
Romazava	Mijoté de bœuf et de légumes feuillus (brèdes) délicatement parfumé. Servi en accompagnement avec de l'achard, surtout celui de mangue et de manioc. Traditionnellement, le zébu remplace le bœuf.
Salade russe	Mélange de pommes de terre, de carottes et de betteraves dans une sauce mayonnaise. Consommée avec le riz.
Sambos	Très semblables aux samoussas, composés d'une pâte farcie d'un mélange de viande hachée, d'oignons verts et de poudre de masala.
Tilapia sauce	Mélange de poisson (souvent le tilapia), d'oignons, de tomates et d'ail. Le tout est cuit dans l'eau. Servi avec le riz.

AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR*
RWANDA

LEXIQUE

ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR*

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
(*) Termes connus
aussi au Madagascar

Achard*	Mélange de fruits ou de légumes épicés macérés dans l'huile	Koutcha (Île Maurice)	Condiment à base de fruits séchés en petits morceaux dans du curcuma
Arouille violette/songe*	Taro	Lalo/cabo	Gombo (okra)
Baba-figue (Île de La Réunion)	Fleur de bananier	Longane/longani	Fruit ressemblant au litchi
Bessan	Farine de pois chiches	Margose	Gros cornichon
Bibasy	Nèfles	Masikitta	Brochette
Bonbon	Sucrerie	Masala*	Mélange d'épices
Boucané	Viande fumée, habituellement du porc	Mazavaro*	Sauce de piment écrasé
Brèdes*	Légumes feuillus tels que les feuilles de taro, crin-crin, oseille, épinards, feuilles de chayotte	Methi	Fenugrec
Bringelles/brinzelles	Aubergine	Ourite/zourite*	Poulpe/pieuvre
Camaron*	Grosse crevette	Paneer (Île Maurice)	Fromage indien à base de lait de vache séché, frit. Souvent consommé avec les caris, les brèdes ou les pois.
Cange/sogoo	Tapioca/fécule de manioc	Pipengaille* ou luffa	Type de concombre
Chouchou/cristophine	Chayotte	Pistaches (Île Maurice)	Arachides
Coco kono	Bulot ou escargot de mer/conque	Pitaya	Fruit du dragon
Combava*/limon	Petit citron vert	Pois de cap (gros pois)	Haricot de Lima
Cubes Maggi*	Cubes de bouillon déshydraté	Pomme d'amour (Île Maurice)	Tomate romano
Cotomili	Coriandre en feuille	Queue d'oignon (lakézoignon en créole)	Oignon vert (échalote)
Dhal	Lentilles corail	Raque	Bière
Dodo (Île de La Réunion)	Bière	Rougail*	Condiment à base de tomates et d'épices
Embrevades (Île de La Réunion)	Pois d'Angole	Tangor	Orange
Gari	Semoule de manioc	Teokon	Tofu
Ghee (Île Maurice)	Beurre clarifié	Ti Jacques*	Fruit du jacquier
Grains	Légumineuses	Zatte/cœur de boeuf	Corossol/chérimole
Grandhal (Île Maurice)	Pois séchés	Zembérique (Île de La Réunion)	Type de lentilles
Kaloupilé	Épice qui sert à fabriquer la poudre de masala		

LEXIQUE

MADAGASCAR

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Anamalaho	Légume feuillu piquant
Bi-basy	Nèfles
Camaron	Grosse crevette
Laoka	Désigne tous les accompagnements du riz
Ro	Bouillon
Mabibo	Noix de cajou
Mafo	Pain
Mamy	Sucré
Mangahomaina	Manioc séché
Mangahzolena	Manioc frais
Masikitta	Brochettes
Patsa	Petites crevettes séchées
Pitiky	Banane séchée
Pok-pok	Physalis
Raketa	Figue de barbarie
Saosety	Chayotte/chouchou
Toaka	Un terme qui désigne tous les rhums
Vary	Riz
Voatsiperifery	Baie rose ou poivre sauvage de Madagascar



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La progéniture est très importante pour les familles africaines. La maternité est centrale dans la vie d'une femme, elle est synonyme du bonheur. La fécondité peut être perçue comme un signe de bénédiction des dieux.
- La stérilité peut être mal vécue par certaines femmes africaines. Certaines croient qu'elle est signe de malheur. Dans certains cas, la cause de l'infertilité sera attribuée directement à la femme. Au Burundi, une femme qui est incapable d'avoir des enfants peut se tourner vers la médecine douce.
- En Afrique, la famille joue un rôle très important. Il y a beaucoup d'entraide. La belle-famille peut aider à pourvoir aux besoins du foyer. On respecte beaucoup l'autorité des aînés.
- Pour les Africains, le terme « fratrie » ne signifie pas nécessairement un lien consanguin. Un cousin, un ami ou un voisin peut être considéré comme un frère ou une sœur.
- Les Africains démontrent beaucoup de respect envers les professionnels de la santé.

RELIGION

Île Maurice

- Hindouisme* : majoritairement pratiqué, suivi par le christianisme* (davantage de catholiques que de protestants) et l'islam*.
- Bouddhisme* : présent en minorité.

Île de La Réunion

- Christianisme* : majoritairement pratiqué (catholiques et protestants [adventistes et évangéliques]), suivi de l'hindouisme* et l'islam*.
- Bouddhisme* et judaïsme* : présents en minorité. Il est possible de retrouver des cultes et rituels africains qui coexistent avec les grandes religions.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

Madagascar

- Christianisme* : majoritairement pratiqué (proportion similaire de catholiques et de protestants), suivi des religions traditionnelles animistes qui prennent en compte des liens entre les vivants et les morts où des rites et cultes sont présents pour vénérer les ancêtres.
- Islam* : présent en minorité. Il est possible de retrouver du bouddhisme* et du taoïsme (voir la section « Religion » de la Chine) chez la minorité chinoise. De plus, il est courant de pratiquer un mélange des grandes religions et des croyances traditionnelles.

Éthiopie

- Christianisme* : majoritairement pratiqué par l'Église orthodoxe éthiopienne et en minorité par des catholiques et des protestants. L'Église orthodoxe éthiopienne est propre à cette population et est fortement influencée par le judaïsme* qui peut inclure des tabous alimentaires.
- Islam* : présent en petite proportion, suivi des religions traditionnelles animistes qui incluent des rites et des cultes et qui véhiculent que chaque être naturel (homme, animal, nature) est doté d'un esprit ainsi que d'une force vitale. Le judaïsme* peut être présent en minorité. L'Éthiopie est l'inspiration du mouvement rastafari (rastafarisme) qui est surtout pratiqué en Jamaïque (voir section « Religion » des Caraïbes).

Burundi

- Christianisme* : majoritairement pratiqué (davantage de catholiques que de protestants), suivi des religions traditionnelles animistes qui incluent des rites et des cultes.
- Islam* : présent en minorité.

Rwanda

- Christianisme* : majoritairement pratiqué (davantage de catholiques que de protestants), suivi de l'islam* et des religions traditionnelles qui sont de moins en moins populaires.

GROSSESSE

- On attend souvent que le ventre de la femme enceinte soit perceptible avant de discuter de la grossesse. Certaines craignent que le dévoilement hâtif de la grossesse puisse attirer le mauvais œil et provoquer une fausse couche. On attend habituellement vers trois mois de grossesse avant d'annoncer celle-ci. À l'île de La Réunion, certaines femmes peuvent même attendre jusqu'à six mois pour annoncer leur grossesse. À noter que cette pratique de « cacher la grossesse » commence à disparaître.
- Selon certains, il est suggéré de ne pas se préparer pour l'arrivée du bébé ni pour l'accouchement, car cela pourrait attirer la malchance. Toutefois, cette pratique est de moins en moins présente.
- Si la future maman sent que son ventre la démange ou qu'elle a des reflux gastriques, elle pensera que ces signes peuvent signifier que les cheveux de bébé commencent à pousser et que celui-ci aura beaucoup de cheveux.
- Les vomissements importants lors de la grossesse peuvent être interprétés comme un dégoût de l'enfant envers un aliment consommé par la femme. La femme peut décider de cesser de manger cet aliment pour le reste de sa grossesse (Éthiopie). Les vomissements durant la grossesse pourront aussi signifier que la femme porte une fille (Rwanda).
- Certaines femmes pensent que des envies alimentaires non comblées pendant la grossesse pourraient créer des taches noires sur la peau du bébé. Ainsi, certaines peuvent consommer de l'alcool afin de satisfaire l'envie pour cette boisson (Burundi, Éthiopie). D'autres femmes croient que ces taches peuvent aussi apparaître si la courge ou le corossol (chouchou) sont mangés pendant la grossesse (Rwanda).
- Certaines femmes évitent la consommation d'aubergine et de feuilles de taro (arouille) pendant la grossesse, car elles croient que cela pourrait leur provoquer des démangeaisons cutanées (île Maurice).
- Certains aliments comme l'ananas et les dattes sont évités au début de la grossesse, car on croit qu'ils peuvent causer une fausse couche (île Maurice, Éthiopie).
- On croit qu'il est préférable de ne pas manger de la papaye, car cela pourrait rendre l'accouchement plus difficile. L'utérus pourrait se « refermer » lors de l'accouchement, comme l'image de la papaye. On pense également que ce fruit pourrait provoquer des contractions prématurées (Burundi).
- La consommation de canne à sucre pourrait être déconseillée pendant la grossesse, car on croit qu'elle est associée au risque d'hypersalivation chez le bébé (Rwanda).
- En Éthiopie, il est recommandé aux femmes enceintes de boire une boisson à base de fruits (papaye, banane, avocat) mélangée avec du lait ou de l'eau.
- On dit que la consommation d'avocats pendant la grossesse permettrait d'avoir un bébé avec des cheveux lisses et une belle peau (Burundi).
- Certaines femmes vont consommer des bâtons d'argile croyant que c'est bon pour le déroulement de la grossesse. On dit aussi que ces bâtons ont des bienfaits sur la peau du bébé. Par contre, il est très difficile d'en trouver au Québec, mais certaines femmes réussissent à s'en procurer (Burundi et Rwanda).

ACCOUCHEMENT

- Certaines femmes pensent que le fait de rester active tout au long de la grossesse permettra d'accélérer le travail durant l'accouchement. Les tâches ménagères et le travail sont encouragés jusqu'à la fin de la grossesse. Certaines croient qu'une maman sédentaire donnera naissance à un bébé paresseux (Rwanda).
- Le père du bébé n'assiste habituellement pas à l'accouchement. C'est plutôt la mère de la femme enceinte ou une sage-femme qui est présente. Cependant, une fois immigré au Québec, compte tenu de l'isolement de la famille, le conjoint est plus souvent présent lors de l'accouchement pour soutenir sa femme.
- Une femme qui accouche par césarienne pourrait être considérée comme étant une femme faible. On croit que l'accouchement doit être douloureux, car c'est plus valorisant. Certaines femmes préfèrent accoucher dans le silence. La maîtrise de soi est un signe d'honneur. Le silence évite aussi d'attirer les mauvais esprits (Burundi et Rwanda).
- Certaines mères peuvent être réticentes à la césarienne par peur des effets secondaires (ex. : risques de complications/infections). Elles évitent aussi l'épidurale par crainte de ses effets secondaires (Burundi).
- À l'approche de la date prévue d'accouchement, certaines femmes peuvent éviter de consommer des repas lourds pour empêcher l'évacuation fécale pendant le travail (Rwanda).
- Certaines femmes peuvent avoir recours à des lavements, deux à trois jours avant l'accouchement, pour éviter l'évacuation fécale lors de l'accouchement. Il s'agit souvent de « lavement maison » (Burundi).
- Afin de prévenir la constipation après l'accouchement, on recommande la consommation d'une soupe de légumes (Burundi).

PÉRIODE POSTNATALE

- Une période de repos est respectée après l'accouchement. La durée de celle-ci est variable d'une culture à l'autre. Elle peut se situer entre une semaine et deux mois. En général, l'entourage familial s'occupe des tâches ménagères pour permettre à la nouvelle maman de prendre soin de son bébé. La famille aide aussi beaucoup la mère avec les soins du nouveau-né. Cependant, au Québec, cette réalité peut être différente pour les nouvelles immigrantes. Ainsi, même si ce n'est pas son premier enfant, il est possible qu'une femme qui accouche pour la première fois loin de sa famille se sente moins confiante pour bien prendre soin de son bébé.
- Après l'accouchement, certaines mamans attendent un minimum de huit jours avant de se laver les cheveux afin d'éviter « d'attraper froid ». On dit aussi que le corps de l'accouchée serait plus fragile et que les pores de la peau seraient plus ouverts. La femme pourrait donc « attraper froid » plus facilement et être malade. Il est important de prendre des bains ou des douches chaudes (Éthiopie). On pense que les bains à l'eau tiède aident à favoriser la cicatrisation (Burundi).
- Certaines mères peuvent porter un foulard bien serré ou une gaine autour de leur ventre pour le raffermir. Elles le portent pendant un mois ou deux et elles l'enlèvent une fois que le ventre est redevenu ferme. Le foulard supporte également le dos et les hanches de la femme.
- Pour célébrer le sixième jour après l'accouchement, plusieurs types de plats à base de légumes feuillus seront préparés pour la maman afin d'augmenter son apport en fer (île Maurice).
- À la suite de l'accouchement, les mères consomment de la bouillie (sorgho/orge/blé/maïs, etc.). Cela permettrait à la femme d'avoir plus d'énergie et favoriserait sa guérison.



- On croit que le bébé pourrait avoir des coliques si la femme consomme trop de chou.
- Au Burundi, pour calmer ou pour prévenir les coliques chez le bébé, certaines mères peuvent leur offrir une cuillère de bière commerciale. Quelques gouttes de thé à la camomille (Éthiopie) ou une infusion de feuille de « yapana » (île Maurice) pourront aussi être offertes au bébé ou à la mère (si elle allaite) pour soulager les coliques.
- On croit que les coliques sont causées par le liquide méconial qui n'a pas totalement été évacué (île de La Réunion).

ALLAITEMENT

- L'allaitement maternel est répandu. Il peut être prolongé jusqu'à l'âge de 2-3 ans.
- La consommation de certains aliments, tels que la bouillie (sorgho/maïs, etc.), les bananes plantains, les feuilles de manioc ou la pâte de manioc ainsi que les potages de légumes, est encouragée afin d'augmenter la production de lait maternel. Pour la même raison, la consommation de petits poissons séchés salés, de cari à base d'ail et de soupe aux lentilles est favorisée (île Maurice). En Éthiopie, on recommande une boisson à base de graines de lin, d'avoine et de miel.
- Certaines femmes croient que la consommation de bière (bière commerciale alcoolisée ou non alcoolisée ou la bière de sorgho) favoriserait la production de lait maternel (Éthiopie, Burundi, Rwanda). À noter qu'au Québec, la consommation de bière de sorgho est moins fréquente, car elle n'est pas toujours disponible.
- Les aliments épicés sont parfois évités pendant l'allaitement, car cela pourrait nuire à la santé du bébé.

- Certaines personnes croient qu'un choc émotionnel ou la fatigue prolongée de la mère peuvent mener à l'épuisement du lait maternel.
- On dit qu'une femme souffrant de malnutrition pourrait avoir une production de lait maternel insuffisante.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des aliments solides se fait vers l'âge de 4-7 mois.
- Les aliments écrasés ou en morceaux sont souvent offerts vers l'âge de 8-10 mois.
- Généralement, vers l'âge de 10-12 mois, le bébé commence à manger comme les autres membres de la famille.
- Le jus est offert vers l'âge de 9-12 mois.
- L'eau est généralement offerte en même temps que l'introduction des aliments solides. En Éthiopie et à l'île Maurice, on peut donner de l'eau au bébé à partir de 4 mois.

..... AFRIQUE DE L'EST

BURUNDI
ÉTHIOPIE
ÎLE MAURICE
ÎLE DE LA RÉUNION
MADAGASCAR
RWANDA

- Le sel et le beurre sont ajoutés aux aliments pour habituer l'enfant au goût salé et gras (île de La Réunion).
- Pour les enfants, les plats sont assaisonnés avec des épices plus douces.
- Le café, le thé et les boissons gazeuses sont généralement évités.
- Certaines tisanes peuvent être offertes au bébé pour soulager ses pleurs (île Maurice).

Les aliments introduits en premier peuvent être :

- les fruits, les bananes bouillies et les céréales (Burundi);
- les mélanges de purées de légumes (île de La Réunion) ;
- les céréales (avoine, riz), les mélanges de purées de légumes (feuilles de courge, patate douce, chayotte, feuilles de manioc, etc.) et les purées de fruits ;
- les viandes et les légumes (île Maurice) ;
- les purées de légumes ou de fruits, une bouillie épaisse préparée à base d'orge ou de farine de blé (genfo) ou les céréales pour bébé enrichies en fer (Éthiopie).



Les aliments offerts par la suite peuvent être :

- les potages, les soupes de légumes et les viandes (Burundi) ;
- les viandes et les purées de fruits. Les yogourts sont offerts vers la deuxième semaine d'introduction, après les viandes (île de La Réunion) ;
- les œufs, les viandes et le poisson frais ou en poudre (Rwanda) ;
- le lait de vache dilué dans l'eau, la purée de viande (poulet) et les œufs (vers 7-8 mois). Les lentilles et le poisson sont offerts vers l'âge d'un an. L'introduction des lentilles est retardée, car on croit que cela provoquerait des ballonnements chez le bébé (Éthiopie).



AFRIQUE DE L'OUEST

• BÉNIN • BURKINA FASO •
• CAMEROUN • MALI •
• SÉNÉGAL • TOGO •

La cuisine de l'Afrique de l'Ouest varie selon les aspects culturels et géographiques des différents pays. De plus, les principaux aliments consommés sont issus de l'agriculture locale. Les cultures agricoles les plus présentes en Afrique de l'Ouest sont le maïs, le mil, le sorgho ainsi que différents types de tubercules (igname, pomme de terre, etc.), de légumineuses (haricots, etc.) et de légumes (feuillus, oignon, gombo, etc.). Leur gastronomie a également subi une influence européenne qui se reflète par l'ajout de piment et de tomates dans plusieurs recettes.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Afrique de l'Ouest, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, un repas typique est habituellement composé d'un plat en sauce qui inclut souvent de la viande et des légumes. Celui-ci est accompagné de féculents (grande variété de préparations). De plus, l'utilisation de l'huile de palme peut être assez courante dans cette cuisine.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont le Bénin, le Burkina Faso, le Cameroun, le Mali, le Sénégal et le Togo.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas de l'Afrique de l'Ouest. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Banane plantain
Blé*
Igname
Macabo
Maïs*
Manioc*
Millet (mil)*
Pain (tranché, baguette)
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Sorgho*
Taro

*Plusieurs de ces grains/féculeux et leurs farines peuvent être consommés en bouillie, en semoule ou en boule de pâte cuite dans l'eau.

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides et ses dérivés (en pâte)
Légumineuses
(haricots secs, lentilles, doliques à œuf noir)
Noix et graines (noix de cajou, graines de sésame, graines de courge)

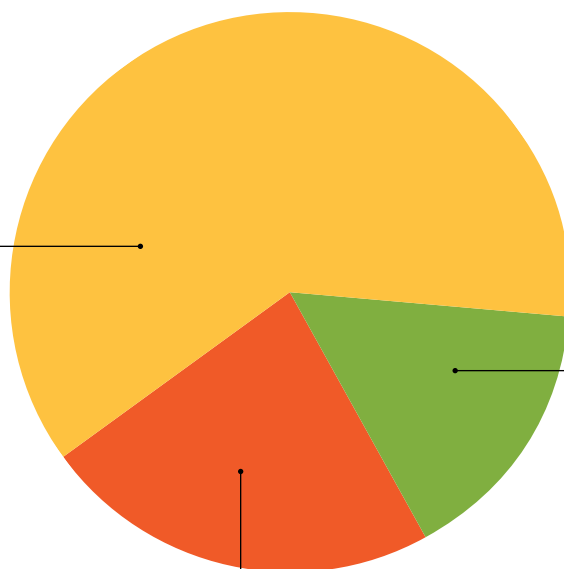
SOURCES ANIMALES

Abats
Bœuf
Chèvre
Fruits de mer (crevettes)
Lapin
Mouton
Œuf
Poissons (maquereau, bar, thon, sardines, tilapia, poisson-chat, poissons séchés/salés)
Porc
Poulet
Saucisse

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage fondu (ex : *La vache qui rit®*)
Lait (pasteurisé, en poudre *Nido®*)
Yogourt

AFRIQUE DE L'OUEST



FRUITS *

Ananas
Banane
Mangue
Noix de coco
Orange
Pamplemousse
Papaye
Prune
Pruneaux
*Consommés selon la saison

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Betterave
Carotte
Chou
Concombre
Courge
Fenouil
Feuilles (manioc, amarante et autres types de feuillages, souvent remplacés au Québec par les **épinards**)
Gombo (okra)
Haricot vert
Laitue
Maïs en épis
Oignon
Piment fort
Poivron
Tomate

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles peuvent consacrer une à deux journées par semaine pour cuisiner plusieurs repas maison. D'autres familles cuisineront tous les jours. La plupart consomment le même repas pour le dîner et le souper.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté (en sauce), bouilli, braisé, friture, grillé, à la vapeur

ASSAISONNEMENTS

Ail, basilic, cari, clou de girofle, coriandre, cubes de bouillon *Maggi**, épices africaines (ex. : soumbala ou épice de néré), feuilles de céleri, feuilles de fenouil, feuilles de laurier, gingembre, muscade, pâte d'arachides, pâte de tomates, persil, poivre, sel

BOISSONS

Jus maison et jus commercial (ajout de sucre et de sirop), jus de bissap*, boisson gazeuse, chocolat chaud, thé, café

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile de palme (huile rouge), beignets, sucre

* voir Lexique



COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

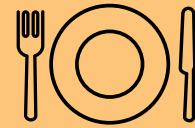


À VALORISER

- La consommation de légumes feuillus riches en fer (ex. : feuilles de manioc, épinards).
- La présence de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (ex. : maquereau).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Encourager la consommation quotidienne de légumes et fruits.
- Encourager la consommation de produits laitiers et substituts.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Encourager la présence d'une quantité suffisante de protéines à tous les repas.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer le sel et l'utilisation des cubes *Maggi** utilisés lors de la cuisson.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans la bouillie ainsi que dans le thé, le café, le lait et le jus.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain (ex. : baguette) + fromage fondu *La vache qui rit*[®]

Œufs/omelette + viande (à l'occasion)

OU

Bouillie sucrée à base de maïs/millet/riz (voir Lexique)
+ pain/beignet

OU

Repas salé (ex. : repas de la veille)

Café au lait ou chocolat chaud

DÎNER

Sauce* (feuilles/arachides, etc.)

+ Féculent* (riz/semoule/banane plantain/igname/boule de pâte de maïs, etc.)

Viande/volaille/poisson/légumineuses (présents dans la sauce ou consommés en grillade)

*Se référer à la section « Mets communs »

SOUPER

Similaire au dîner

OU

Mets dépanneurs : banane plantain frite ou bouillie avec des œufs

OU

Bouillie sucrée à base de maïs/millet/riz

Collations/desserts : Fruits de saison, jus, dégué (voir Lexique), maïs, jus, arachides, pain, beignets. Il est à noter que les collations ne sont pas toujours présentes.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

En Afrique de l'Ouest, un repas typique est habituellement composé d'un plat en sauce (incluant souvent de la viande, de la volaille ou du poisson ainsi que quelques légumes) accompagné de féculents.

Il existe plusieurs variétés de sauces à travers l'Afrique de l'Ouest et bien que souvent préparées avec de la viande, il est possible qu'elles n'en contiennent pas. Dans ce cas, des grillades ou des haricots accompagnent généralement le repas.

L'appellation des sauces varie selon la région. Les noms des plats typiques peuvent aussi varier selon le type de sauce et l'accompagnement choisis. Pour cette raison, les sauces et les accompagnements les plus communs ont été listés ci-dessous.

SAUCES

Sauce arachides	Sauce à base de pâte d'arachides, tomates, oignons, viande, avec ou sans piment, cubes de bouillon <i>Maggi</i> , huile.
Sauce feuilles	Sauce à base de feuilles (feuilles de manioc/d'amarante/d'épinards) mélangées avec des oignons, tomates, ail, cubes de bouillon <i>Maggi</i> , huile végétale/de palme, viande/poisson/foies de mer. Ex. : sauce fontêtê (feuilles d'amarante) (Togo/Bénin) et sauce Adémé (Togo)
Sauce gombos (sauce gluante)	Sauce à base de gombos, oignons, tomates, cubes de bouillon de <i>Maggi</i> , huile végétale/de palme, bœuf/poissons séchés/crevettes. Ex. : sauce fetri-dessi (Togo)
Sauce oignons	Sauce à base d'oignons mélangés avec des tomates, piments frais, ail, cubes de bouillon <i>Maggi</i> , huile, viande/poisson. Ex. : sauce yassa (Burkina Faso)
Sauce tomates (sauce rouge)	Sauce à base de tomates, oignons, piments, cubes de bouillon <i>Maggi</i> , huile, viande/poisson.



METS COMMUNS

AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ACCOMPAGNEMENTS (accompagnent les sauces)

TYPE DE FÉCULENT	Type de préparation/cuisson
Maïs Manioc Millet (mil) Sorgho	Plusieurs de ces grains/féculeux et leurs farines peuvent être consommés en semoule ou en pâte (mélange de farine et d'eau cuit en pâte plus ou moins épaisse, souvent sous la forme d'une boule). Exemples : <i>Akassa (Bénin) ou Akpan (Togo)</i> : pâte à base de farine de maïs fermenté <i>Akoumé (Togo) ou Wo (Bénin) ou Tô (Burkina Faso)</i> : pâte à base de farine de maïs <i>Ablo (Bénin, Togo)</i> : Pâte à base de farine de maïs et de riz, légèrement sucrée (en forme de galette) <i>Foufou</i> : pâte à base de farine de manioc, d'igname ou de banane plantain <i>Gari (Bénin)</i> : semoule à base de farine de manioc. Peut être consommé sous forme de plat en réhydratant le grain ou peut être utilisé comme du fromage parmesan (en saupoudrant le repas avec la semoule sèche). <i>Pâte noire (Bénin)</i> : pâte à base de farine de sorgho <i>Pâte rouge ou amiwo (Bénin)</i> : pâte à base de farine de maïs préparée avec une purée de tomates, de l'ail, des oignons, du piment et du gingembre (selon le cas) <i>Attiéké</i> : semoule de manioc cuite à la vapeur (ex. : couscous de manioc) <i>Thiéré (Sénégal)</i> : semoule de millet
Banane plantain Igname Manioc Patate douce Pomme de terre	Bouilli, frit, pilé, à la vapeur
Riz	Bouilli, à la vapeur

GRILLADES

Boeuf
Chèvre
Porc
Poulet
Poisson
Lapin





AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

Outre les plats en sauce, voici d'autres mets communs des différentes régions de l'Afrique de l'Ouest.

BÉNIN

Attassi	Plat à base de riz avec des haricots, accompagné de sauce aux tomates pimentée.
Dokon	Beignet sucré à base de farine de blé.
Riz au gras/riz gras	Riz cuit dans une sauce aux tomates assaisonnée avec diverses épices.

CAMEROUN

Beignet de banane ou bakala	Beignet populaire fait principalement avec de la banane et de la farine de maïs.
Met d'arachides ou ngwende wound	Plat d'arachides grillées accompagné de banane plantain pilée (ndengué) et de manioc.
Ndolé	Plat composé de feuilles ndolé (remplacées par les épinards), pâte d'arachides, viande ou poisson ou crevettes, accompagné de bananes plantains bouillies ou frites.
Pilé de pommes de terre	Plat composé de haricots et de pommes de terre pilées. Il peut être préparé avec de l'huile de palme.
Poisson braisé	Poisson (souvent maquereau) braisé et servi dans une sauce et une purée de piments. Souvent accompagné de bananes plantains.
Poulet DG	Poulet frit épicé servi avec des bananes plantains.





AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

MALI

Borokhé Plat traditionnel malien qui se prépare à partir de feuilles de manioc et de pâte d'arachides.

Gandji Sauce gombos, servie avec des morceaux de viande et du riz.

Mafé Riz wolof (riz gras), sauce à la pâte d'arachides, viande et/ou poisson et légumes. On peut remplacer le riz par des haricots (niébé). On peut parfois le servir avec des pommes de terre au lieu du riz.

SÉNÉGAL

Accra Beignets de haricots

Bassi salté Servi le jour de l'An musulman (fête Tamkharit) : petites boulettes de viande (diaguas), pommes de terre, patates douces, haricots blancs, choux, carottes, raisins, sauce de tomates à la viande ou au poulet. On peut aussi lui ajouter des dattes (influence maghrébine).

Domoda Riz avec sauce vinaigrée à la tomate qui contient de la viande ou du poisson.

Firire Plat à base de poisson frit, accompagné d'une sauce aux oignons.

Fondé Bouillie de semoule de millet, lait, sucre et pâte d'arachides.

Lakhou bissap ou ngourbane Semoule de millet mélangée avec de la viande, du poisson séché, de l'oseille et du tamarin.

Mafé Riz wolof (riz gras), sauce à la pâte d'arachides, viande et/ou poisson et légumes. On peut remplacer le riz par des haricots (niébé). On peut parfois le servir avec des pommes de terre au lieu du riz.

Poulet Yassa Poulet mariné avec des oignons, du jus de lime, du vinaigre et de l'huile d'arachide. Accompagné généralement de riz.

Soupe Kandia Plat à base de riz accompagné de sauce gombos, de poissons et mollusques séchés, de fruits de mer, de poisson fumé et parfois de viande.

Thiéboudienne Plat national : riz wolof (riz gras) au poisson. C'est un riz cuit avec du poisson frais et des poissons séchés, des légumes, du persil, de la purée de tomates, des piments, de l'ail et des oignons.

Thiébouniébé Riz avec des haricots (niébé) et du poisson séché. Variante du thiéboudienne, mais qui contient moins de légumes en plus d'inclure des haricots.

Thiéré bassi Plat à base de semoule de millet, de sauce d'arachides, de haricots (niébé), de viande, de poissons séchés, de légumes et d'épices.

METS COMMUNS

AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

TOGO

Ayi moulu/ouatché Plat fait à base de haricots et de riz. On peut l'accompagner avec une sauce contenant du gingembre, des piments, des oignons, des petits poissons fumés et de l'ail.

Djété Frites de patates douces accompagnées de sauce et de viande.

Koliko Frites d'igname accompagnées de sauce aux piments, viande ou brochettes.

Wassa-wassa Couscous à base d'igname.

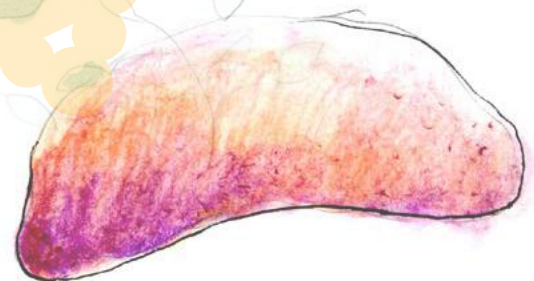
Yéké Yéké Couscous de maïs. On l'accompagne de poulet/viande en sauce.



LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Bouillie	Préparation à base de farine de céréales (sorgho/millet/maïs/blé) cuite à ébullition dans l'eau ou dans le lait jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. Le sucre est souvent ajouté à celle-ci. Ex. : <i>Akpan (Bénin)</i> : bouillie de maïs fermentée et sucrée, consommée chaude.
Couscous	Terme utilisé pour désigner la semoule préparée à partir de plusieurs types de céréales (ex. : couscous de maïs).
Dégué	Dessert sucré à base de lait fermenté ou de yogourt mélangé avec la semoule de millet.
Fouroufourou	Petits beignets/galettes de millet
Gâteau	Beignet
Gombo	Légume vert typique de l'alimentation africaine, aussi appelé okra.
Goussi (Bénin)	Graines de courge
Haricot	Terme souvent utilisé pour définir un plat à base de haricots et de riz.
Huile rouge	Huile de palme (huile de couleur rouge-orangé obtenue à partir de la noix de palme)
Igname	Type de tubercule
Jus de bissap/ foléré	Jus préparé à base d'infusion de fleurs d'hibiscus où un sirop de sucre de différentes saveurs est ajouté.
Macabo	Type de tubercule similaire au taro
Maggi®	Cube de bouillon déshydraté
Manioc	Type de tubercule
Mil ou petit mil	Millet
Ndengué	Banane plantain pilée
Nido®	Lait en poudre
Niébé (Sénégal, Bénin, Mali)	Variété de haricots secs (doliques à œil noir)
Pistaches (Cameroun)	Terme utilisé pour définir les graines de courge
Sauce gluante	Sauce gombos (voir Mets communs – sauces)
Taro	Type de tubercule



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

AFRIQUE DE L'OUEST

BÉNIN
BURKINA FASO
CAMEROUN
MALI
SÉNÉGAL
TOGO

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Il existe un respect de la hiérarchie selon l'âge. Ainsi, la femme âgée est respectée et ses conseils sont écoutés.
- Traditionnellement, on vit avec sa famille élargie : grands-parents/uncles/tantes/cousins/cousines et parfois les voisins. Les repas sont souvent partagés en famille. Il y a une grande entraide familiale. Ici, au Québec, il est nécessaire de se recréer un réseau pour s'entraider.
- Les gens peuvent souvent soutenir financièrement leur famille résidant dans leur pays d'origine.
- La première personne consultée est habituellement la mère (rôle central). Toutefois, lorsqu'il est question de santé, le médecin ou les professionnels de la santé sont consultés.
- L'oncle paternel a aussi beaucoup d'influence dans les décisions familiales.

RELIGION

Bénin, Cameroun et Togo

- Le christianisme* est la religion la plus pratiquée. Il est possible de retrouver des catholiques, des protestants et un peu d'orthodoxes.
- L'islam* est présent, mais en moins grande proportion.

Burkina Faso, Mali et Sénégal

- L'islam* est la religion la plus pratiquée dans ces régions.
- Le christianisme*, surtout catholique et un peu de protestants, est minoritairement présent.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

Commun à tous les pays

Animiste : religion et croyances traditionnelles qui véhiculent que chaque être naturel (homme, animal, nature) est doté d'un esprit et d'une force vitale. Souvent, ces pratiques (cultes et rituels) et croyances traditionnelles vont être combinées avec le christianisme* et l'islam*.

Le vaudou est une branche de l'animiste qui est assez populaire au Bénin, au Togo et au Cameroun, et qui inclut des rites ainsi que des cultes traditionnels.

Au Sénégal, au Mali et au Burkina Faso, il existe des marabouts, découlant de la foi musulmane, qui sont considérés comme des êtres pouvant guérir les maladies et garantir le salut aux fidèles tout en intégrant des croyances traditionnelles.

TRADITION POPULAIRE

- Au Cameroun, à Noël, on consomme le gâteau ou un mets de pistaches qui est composé de graines de courges et de viande (ou poisson). Le tout est cuit dans des feuilles de bananier.
- La fête des moussons est une tradition dans la plupart de ces pays où l'on prépare tout ce qui est récolté.
- Fête de l'indépendance



MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Pour traiter une maladie, le médecin est une personne de référence et la prière est un moyen qui peut être utilisé.
- On a aussi recours aux herbes naturelles ou aux écorces pour traiter la maladie (recette transmise de génération en génération). Par exemple, une tisane de kinkeliba (arbre) peut aider à éliminer la fièvre. L'automédication est populaire, car elle est peu coûteuse et rapide. Certaines personnes utilisent le jus d'hibiscus et d'ananas pour traiter l'hypertension.
- Dans leur pays, les gens connaissent peu les recommandations générales sur la nutrition et la santé. Toutefois lorsqu'un diagnostic est établi, des recommandations sévères sont enseignées (ex. : diabète).

GROSSESSE

- On recommande habituellement de cesser la consommation d'alcool et de tabac pendant la grossesse. Toutefois, certaines femmes peuvent prendre de l'alcool en petite quantité ou lors des occasions spéciales. Certaines femmes pensent qu'une petite consommation n'affectera pas le développement du fœtus.
- Certaines femmes consomment de l'argile, car elles croient que cela pourrait diminuer les brûlures d'estomac ou les nausées.
** Risques possiblement associés avec la consommation d'argile : obstruction de l'intestin, diminution de l'absorption de certains nutriments.*
- La noix de kola, une noix riche en caféine, peut être consommée par certaines femmes pour soulager les nausées. Elle est cependant difficilement retrouvée au Québec.
- Vers la fin de la grossesse, il serait conseillé de diminuer la consommation de piment fort pour éviter les coliques chez le bébé à naître.

- L'oseille séchée en tisane serait reconnue pour aider la mère à relaxer.
- Certaines femmes pensent que la consommation du gombo (okra) durant la grossesse faciliterait l'accouchement.
- Pour certaines femmes, les envies alimentaires doivent être satisfaites. On croit que si une femme enceinte a envie de manger un aliment spécifique, mais qu'il n'est pas disponible et qu'elle se gratte à ce moment précis, le bébé risque d'avoir une tache de naissance de la forme de l'aliment en question à l'endroit où la femme s'est grattée. Certaines craignent également qu'une envie non satisfaite puisse causer une malformation chez le bébé.
- Pour certaines femmes, il est normal d'accoucher avant terme.

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, l'accouchement se déroule à l'hôpital ou à la maternité où le suivi de grossesse a eu lieu.
- On cache souvent la douleur/souffrance : on ne crie pas, car c'est un signe de faiblesse.
- Traditionnellement, les mères accouchent seules ou accompagnées de leur mère, sœur ou belle-mère. Le mari attend devant la maternité. Ici, au Québec, les maris participent au suivi de grossesse et assistent à l'accouchement avec grand bonheur.
- Certaines femmes craignent un accouchement difficile par peur de perdre beaucoup de sang.
- Une infusion de feuilles de bananier séchées administrée par lavement intestinal aiderait à dilater l'utérus.
- Traditionnellement, les massages sont utilisés (mère ou belle-mère) pour soulager la mère pendant l'accouchement.

PÉRIODE POSTNATALE

- Certaines femmes croient que la sauce aux pistaches (avec clou de girofle, poivre et gingembre), consommée immédiatement après l'accouchement, aiderait à la cicatrisation, à la production de lait et à la diminution des coliques chez le bébé.
- Certaines femmes croient que la sauce aux arachides et la sauce aux gombos pourraient entraîner des plaies intestinales ou des coliques chez l'enfant. Elles les évitent pendant les six mois suivant l'accouchement.
- Certaines familles lavent l'enfant avec de l'huile de palme.
- Des massages vigoureux peuvent être pratiqués avec du beurre de karité/des huiles pour tenter d'élargir le bassin du bébé (critère de beauté).
- Afin d'éviter la constipation, certaines femmes boivent de l'eau ou de la bouillie (voir Lexique) très chaude.
- On donne parfois des tisanes aux bébés afin d'éviter les gaz intestinaux et les infections.
- La famille, les amis et les voisins viennent visiter la mère à la suite de l'accouchement.

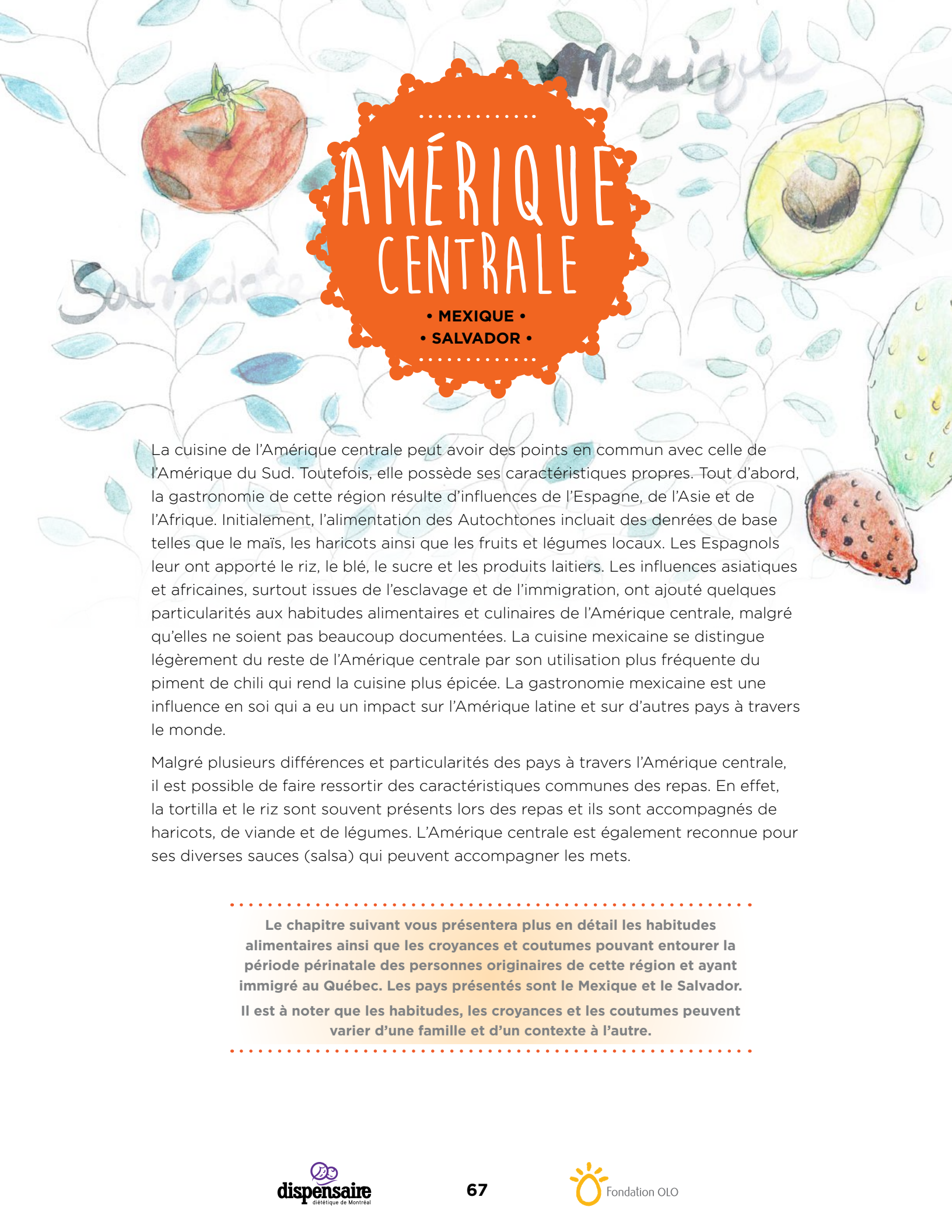
ALLAITEMENT

- L'allaitement est privilégié et encouragé, mais sa durée est variable. La majorité des mères allaitent pour une durée d'un à deux ans. Certaines allaitent moins longtemps lorsqu'elles retournent sur le marché du travail. Dans certaines familles, l'allaitement mixte est pratiqué.
- Certaines tisanes peuvent être conseillées (kinkeliba) pour augmenter la production de lait. Les tisanes sont parfois aussi servies au bébé.
- Il est conseillé, pendant l'allaitement, de manger en plus grande quantité et de modérer la consommation d'alcool.

- La consommation de bouillie (voir Lexique) favoriserait la production de lait.
- Le thé à la citronnelle pourrait aussi aider à la production de lait.
- Le couscous de maïs et la sauce gluante (voir Mets communs - sauces) contenant des épices pourraient aider à prévenir la constipation.
- Une mère qui n'a pas pu allaiter pendant quelques jours peut croire qu'elle est atteinte du « syndrome du lait tourné », c'est-à-dire que son lait est caillé et toxique pour le bébé. Certaines mères peuvent cesser d'allaiter ou exprimer leur lait pour le jeter.
- Un gros bébé est considéré comme étant un bébé en santé.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- On offre de la bouillie (maïs, millet, sorgho, riz) préparée avec du lait/eau ou des céréales pour bébé enrichies en fer vers l'âge de 3 mois. À noter qu'on peut offrir les céréales à la cuillère ou les offrir dans le biberon afin d'épaissir le lait. Les autres aliments seront offerts vers 4-6 mois.
- On introduit souvent plus d'un aliment à la fois (souvent un mélange de légumes).
- Vers 6 mois, on ajoute les viandes. On commence par servir un peu de bouillon mélangé avec de la purée de légumes, puis on y ajoutera la viande, le poulet, le poisson frais ou séché. Les purées de viande, poisson ou poulet sont donc souvent mélangées avec les purées de légumes.
- Vers 7 mois, on offre les légumes cuits.
- Vers 8-9 mois, on offre des aliments hachés ou mous en morceaux (ex. : viande en morceaux). D'autres personnes offriront les morceaux lorsque le bébé aura ses premières dents.
- Certaines mères vont mâcher la nourriture avant de la donner au bébé.
- Vers 1 an, le bébé mange les repas familiaux.



AMÉRIQUE CENTRALE

• MEXIQUE •
• SALVADOR •

La cuisine de l'Amérique centrale peut avoir des points en commun avec celle de l'Amérique du Sud. Toutefois, elle possède ses caractéristiques propres. Tout d'abord, la gastronomie de cette région résulte d'influences de l'Espagne, de l'Asie et de l'Afrique. Initialement, l'alimentation des Autochtones incluait des denrées de base telles que le maïs, les haricots ainsi que les fruits et légumes locaux. Les Espagnols leur ont apporté le riz, le blé, le sucre et les produits laitiers. Les influences asiatiques et africaines, surtout issues de l'esclavage et de l'immigration, ont ajouté quelques particularités aux habitudes alimentaires et culinaires de l'Amérique centrale, malgré qu'elles ne soient pas beaucoup documentées. La cuisine mexicaine se distingue légèrement du reste de l'Amérique centrale par son utilisation plus fréquente du piment de chili qui rend la cuisine plus épicée. La gastronomie mexicaine est une influence en soi qui a eu un impact sur l'Amérique latine et sur d'autres pays à travers le monde.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Amérique centrale, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, la tortilla et le riz sont souvent présents lors des repas et ils sont accompagnés de haricots, de viande et de légumes. L'Amérique centrale est également reconnue pour ses diverses sauces (salsa) qui peuvent accompagner les mets.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont le Mexique et le Salvador. Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

.....
AMÉRIQUE CENTRALE

MEXIQUE
SALVADOR

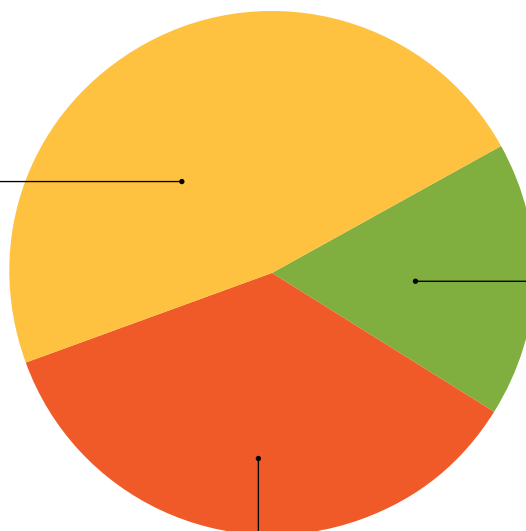
La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas centraméricain. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

.....
Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.
.....

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Amarante
Avoine
Banane plantain
Blé
Couscous
Farine (blé, maïs)
Semoule (blé, maïs)
Manioc
Orge
Pain (baguette, tranché, type mexicain : bolillo, telera)
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Tortilla (farine de blé, farine de maïs)

AMÉRIQUE CENTRALE



FRUITS

Abricot
Agrumes
Ananas
Banane
Figue
Fruit du nopal (Mexique)
Goyave (Mexique)
Papaye (Mexique)
Mangue
Melon
Pêche
Petits fruits
Prune
Poire
Zapote (zapote noir, mamey) (Mexique)

LÉGUMES

Avocat
Cœur d'artichaut
Cœur de palmier
Champignon
Chayotte
Concombre
Courge
Épinard
Fleur de courgette
Haricot vert
Jicama
Laitue
Maïs en épis (jaune, bleu)
Nopal (frais ou en conserve) (Mexique)
Oignon
Olive
Piment doux et fort
Pois vert
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses
(gourganés, pois chiches, lentilles, **haricots**)
Noix et graines (amandes, noix de cajou, graines de citrouille, graines de chia, graines de lin)

SOURCES ANIMALES

Bœuf
Chorizo
Abats (foie, cœur, intestin, langue, patte de porc)
Fruits de mer (crevette, poulpe, calmar)
Lapin et gibier
Œuf (poule, caille)
Poissons (aiglefin, truite, saumon, sole)
Poulet
Porc

LAIT ET SUBSTITUTS

Lait (pasteurisé, en poudre *Nido®*)
Fromage (panela, caxaca, manchego) (Mexique)
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles cuisinent une à deux fois par semaine. Les haricots font régulièrement partie de la préparation quotidienne des aliments.

ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Au Mexique, le souper est un moment important où la famille se réunit autour de la table. La tortilla est fréquemment présente à la table.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, mijoté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Achiote*, anis étoilé, cannelle, cari, citron, chili, chipotle, clou de girofle, coriandre, cumin, épazote*, gingembre, menthe, muscade, origan, paprika, persil, piments, poivre, sel, tabasco, thym, vanille

BOISSONS

Jus maison ou commercial, boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café, tisane (camomille très populaire au Mexique), eau d'hibiscus, eau citronnée, bière

AUTRES ALIMENTS

Cacao, moutarde, mayonnaise, ketchup

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

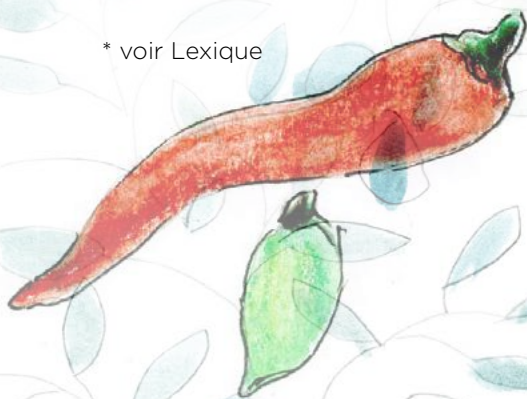


À VALORISER

- La présence de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers et substituts.

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Privilégier la consommation d'eau.
- Diminuer la consommation de gâteaux et de biscuits au déjeuner et en collation.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la consommation de sauces à base de crème et d'aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.



MEXIQUE



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Tortilla/pain mexicain + œuf + fromage + fruit

Café au lait ou lait

DÎNER

Tortilla + riz + viande + haricots + fromage
+ crème sure + légumes

SOUPER

Idem que le dîner

Repas principal

OU

Céréales à déjeuner ou flocons d'avoine + lait

Boissons pouvant accompagner le dîner et le souper : Boisson gazeuse, jus ou boisson de fruits, eau d'hibiscus ou citronnée

Collation PM : Biscuit ou petit gâteau commercial ou quesadillas

Collation en soirée : Boisson sucrée, sucreries

Yogourt : Peut être consommé au déjeuner ou au souper et remplace généralement le lait

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Tortilla/pain tranché + haricots rouges + fromage

OU

Tamales (voir Mets commun) + maïs

OU

Banane plantain frite + purée de haricots

OU

Céréales avec lait

Café ou lait ou lait au chocolat

DÎNER

Tortilla + riz + soupe de haricots + légumes/salade variée/
haricots verts avec ou sans viande/volaille/œuf

SOUPER

Tortilla et/ou banane plantain frite + œuf + haricots

Repas principal

OU

Tamales (voir Mets commun) + fromage + crème fraîche

OU

Tortilla + haricots + viande + légumes

Collations AM et PM : Yogourt ou fruit ou gâteaux/biscuits et café (PM)

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

Salvadora



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

MEXIQUE, SALVADOR

Atole	Boisson à base de lait chaud épaissi avec de la fécule ou de la farine de maïs. Peut être consommée avec du pain ou certains plats (ex. : tamales). Différentes saveurs peuvent se retrouver au Mexique et au Salvador.
Burrito	Sandwich roulé fait avec une grande tortilla de blé ou de maïs garnie de viande, de haricots, d'avocat, de fromage et de crème sure.
Chicharrón	Morceaux de couenne de porc frits similaires aux « oreilles de crisse », mais plus croustillants et moins salés. Au Salvador, ils peuvent être utilisés pour farcir les pupusas (voir Mets communs du Salvador).
Chile relleno	Piment vert farci avec du fromage ou de la viande, trempé dans une pâte à base d'œufs et frit par la suite.
Conchas	Surnommée « petite brioche » ou « petit pain mexicain », cette pâtisserie ressemble à un coquillage. Peut être à la vanille, au cacao ou à l'orange et est décorée avec du sucre coloré.
Enchilada	Tortilla garnie, roulée et recouverte de sauce épicée, de fromage et de crème sure. Diverses sauces peuvent être utilisées : salsa verte, salsa rouge ou mole (voir Lexique). Plusieurs garnitures sont possibles (ex. : poulet, bœuf ou œuf broyé avec chorizo ou jambon). Les enchiladas peuvent être accompagnées de riz, de haricots entiers ou en purée et d'avocats.
Empanadas	Feuilletés frits ou cuits au four. Ils contiennent une farce qui peut varier (à base de viande, de poisson ou d'œufs). D'autres ingrédients peuvent s'y retrouver (ex. : pomme de terre, oignon, maïs, carotte, poivron, fromage). <i>Empanada de plátano</i> (Salvador) : Chausson sucré et frit, farci de banane plantain. Il est consommé comme dessert.
Fajitas	Mélange de viande (poulet ou bœuf) et de légumes sautés, souvent accompagné de tortilla, de fromage, d'avocat, de salsa et de crème sure.
Frijoles refritos/ haricots refrits	Haricots secs cuits, écrasés et assaisonnés par un corps gras, du sel, des oignons et de l'ail. Du fromage et de la coriandre peuvent être ajoutés sur le dessus des haricots cuits.
Guacamole	Purée à base d'avocats, de piment frais, de coriandre fraîche, d'oignons, de tomates, de jus de citron et de sel.
Horchata	Boisson sucrée à base de lait, de riz, d'amandes ou d'arachides, de cannelle et de vanille. Différentes variantes sont possibles : cacao, cannelle et sésame.
Picadillo	Ragoût de viande et de légumes dans une sauce aux tomates et olives. L'assaisonnement varie d'une région à l'autre du pays. Souvent servi avec du riz.



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

MEXIQUE, SALVADOR (suite)

Quesadilla	Tortillas chaudes contenant du fromage fondu et différentes garnitures de légumes. Certaines préparations peuvent inclure de la viande (poulet, bœuf ou chorizo).
Sopa de frijoles	Soupe de haricots noirs, accompagnée de tortilla.
Taco	Tortilla repliée ou enroulée sur elle-même qui contient souvent une garniture à base de viande et une sauce (ex. : fajitas, chicharron, picadillo).
Tamales	Papillotes faites à base d'une pâte de maïs. Farcies avec différentes garnitures (poulet, porc, haricots, etc.). Enrobées dans des feuilles de bananier ou de maïs et cuites à la vapeur.
Tortilla	Pâte très mince préparée avec de la farine de maïs ou de blé. Elle peut être grillée ou frite et garnie. Aliment de base en Amérique centrale. Servie en accompagnement de la majorité des repas.
Tostadas	Tortillas de maïs frites jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Peuvent avoir différentes garnitures : viande (bœuf, poulet), salade de thon, purée de haricots, laitue, fromage et crème sure. Souvent accompagnées d'une sauce piquante. Salvador : surtout garnies de purée de haricots

SALVADOR

Chimichanga	Burrito frit, peut être servi avec du guacamole, de la crème fraîche ou du fromage frais et une sauce pimentée. Certains l'accompagnent avec des légumes (ex. : chou, carotte, concombre).
Pan con pavo	Sandwich à la dinde garni de concombres, tomates, laitue et sauce tomate.
Pupusas	Plat national. Tortilla de maïs épaisse farcie de différentes garnitures selon les goûts de chaque personne (ex. : viande, haricots, fromage frais, chicharron, etc.) puis grillée. Elle peut être accompagnée de sauce tomate ou de chou. Plusieurs combinaisons sont possibles.
Riguan	Gâteau fait à base de maïs mélangé avec du sucre. Forme une pâte qui est grillée et servie chaude. Peut être consommée nature ou être agrémentée de fromage et de crème.
Totopostes	Boulettes de maïs cuites au four.
Yuca con chicharrón	Manioc sauté ou frit accompagné de morceaux de couenne de porc.



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

MEXIQUE

Arroz con leche	Dessert à base de riz blanc préparé avec du lait de vache, du sucre et de la cannelle.
Ceviche	Poisson cru et variété de fruits de mer marinés dans du jus de citron ou de lime. Des légumes peuvent être présents (ex. : oignon, tomate, piment). Plat davantage consommé durant l'été.
Garnachas	Tortillas de maïs garnies de haricots, de fromage, de laitue et accompagnées de purée de pommes de terre.
Flautas	Tortillas enroulées, frites et souvent farcies d'une préparation à base de bœuf ou de poulet. Peuvent être accompagnées d'une salade, de fromage, d'avocat, de salsa verte ou rouge et de crème fraîche.
Molletes	Petit pain (type telera) coupé en deux et recouvert de purée de haricots noirs et de fromage, ensuite grillé au four. Souvent servi au déjeuner.
Pambazos	Type de pain, servi en sandwich. Il est grillé au four avec un peu de sauce de piments guajillo, une garniture de saucisses chorizo et des pommes de terre. On ajoute aussi du fromage et de la laitue. La sauce guajillo et/ou crème sure peuvent aussi être ajoutées.
Pico de gallo	Tomates fraîches coupées en dés, mélangées avec des oignons, des piments jalapeño, du jus de citron et de la coriandre. Accompagne plusieurs plats.
Pozole	Soupe ou ragoût (selon la consistance) fait à partir d'un bouillon de maïs avec des piments, des légumes et de la viande (selon les régions). La version la plus populaire est à base de maïs blanc.
Sopa Hongos	Soupe de champignons et d'épazote (voir Lexique) à base de bouillon de poulet. Elle peut être accompagnée d'avocat.
Sopa de fideo	Soupe de vermicelles avec des piments, servie avec des morceaux d'avocat et du fromage frais émietté.
Sopa de tortilla/ sopa de Azteca	Soupe aux tomates qui contient des croustilles de tortillas de maïs, des morceaux d'avocat, du poulet effiloché, du fromage râpé, de la crème sure et de la coriandre.
Sopes	Petites tortillas de maïs sous forme de « pizza ». Souvent garnies de haricots, de fromage, d'avocat, de crème sure et de sauce épicée.
Tinga	Effiloché de poulet dans une sauce à base de tomates, d'oignons et de chipotle. Servi sur une tortilla avec crème sure, laitue et avocat.

LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Achiote	Poudre rouge à saveur douce souvent utilisée dans les plats de viande.
Dulce	Sucreries, friandises. Désigne tout ce qui est sucré.
Épazote	Herbe indigène du Mexique
Frijoles	Haricots
Jicama	Légume racine similaire au navet
Masa	Pâte faite à partir de grains de maïs réhydratés dans un mélange d'eau bouillante, puis écrasés. Utilisée pour la fabrication des tortillas et des tamales (voir Mets communs).
Manteca	Graisse de porc
Mantequilla	Beurre
Masa harina	Fécule de maïs
Mole	Sauce à base de différents piments (chili) et de cacao qui accompagne généralement le poulet. Cette sauce peut contenir jusqu'à 30 ou 40 ingrédients, dont des arachides, des amandes ou des graines de sésame. Elle varie selon les régions du Mexique.
Nopal	Type de cactus
Pan dulce	Pain sucré, brioche
Panela (Mexique)	Fromage frais qui ressemble au fromage en grain, mais moins salé
Rocou	Achiote
Salsa	Sauce
Salsa rouge/salsa roja/salsa taquera	Sauce à base de tomates rouges, oignons et ail. Peut aussi contenir du piment fort.
Salsa verde/salsa verte	Sauce à base de tomatillos, oignons et ail. Peut contenir de la coriandre.
Tomatillos	Tomates vertes
Tuna	Fruit du nopal
Valentina (Mexique)	Tabasco
Yuca	Manioc



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
AMÉRIQUE CENTRALE
MEXIQUE
SALVADOR

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Le rassemblement familial est très important.
- Les hommes ont tendance à être les « chefs de famille » et avoir le rôle de pourvoyeur de la famille. Les femmes tendent à s'occuper des enfants et des tâches ménagères. Dans certaines familles, les hommes peuvent s'impliquer davantage dans les tâches domestiques si la femme travaille. Traditionnellement, l'éducation des enfants relève davantage de la femme que de l'homme.
- La famille peut être assez nombreuse et les membres de la famille se soutiennent mutuellement.
- Les gens sont très chaleureux entre eux.

RELIGION

- Christianisme*: catholicisme est majoritairement pratiquée. Protestantisme, évangélisme, mormonisme, Témoins de Jéhovah et l'Église orthodoxe sont aussi présents.
- Judaïsme* et islam* présents en plus petite proportion.
- Religions précolombiennes (ex. : Mayas, Aztèques) : civilisations autochtones de l'Amérique centrale qui incluent de nombreux rites et croyances traditionnels qui peuvent être combinés aux grandes religions. Encore présentes dans certaines communautés, mais peu présentes dans la communauté migratoire.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Reyes magos* : 6 janvier – Épiphanie (visite des trois rois mages à la naissance de Jésus). Préparation de rosca de reyes, l'équivalent de la couronne du roi, servie avec des boissons chaudes (chocolat chaud). Trois cadeaux sont offerts à chaque enfant (un jouet, un vêtement, une sucrerie).
- *Día de la candelaria* : 2 février – Fête pour Jésus. Buffet festif de tamales.
- *Día de muertos* : célébration traditionnelle des morts. 1^{er} novembre – jour des enfants décédés, 2 novembre – jour des adultes décédés. Préparation du pain des morts, une brioche saupoudrée de sucre et de graines de sésame. Des plats appréciés du défunt sont préparés et lui sont offerts durant la nuit dans un coin de la maison.
- *Carême* : 40 jours avant Pâques. Tous les vendredis sont végétariens. Le Jeudi saint et le Vendredi saint ne permettent qu'une alimentation végétarienne.
- *Posadas* : fête qui s'étale du 16 au 24 décembre, donc neuf jours de célébrations représentant les neuf mois de grossesse de Marie, la mère de Jésus. La piñata fait partie intégrante de cette fête. Traditionnellement, la piñata de Noël est un récipient en terre cuite ou fait de papier journal en forme d'étoile, remplie d'oranges, d'arachides, de jicama et de morceaux de canne à sucre. Les adultes et les enfants essaient de la faire éclater à l'aide d'un bâton pour en faire sortir les surprises.
- Lors des anniversaires, la piñata peut prendre la forme d'une figurine et elle peut contenir des sucreries et des jouets.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- L'autotraitement des maladies peut être une pratique employée par certaines personnes.
- Au Mexique, la médecine traditionnelle comprend les chamans (personnes avec pouvoirs magiques naturels), les curandero (connaisseurs des plantes) et les huesero (similaires aux ostéopathes).
- La médecine traditionnelle est alors un mélange de connaissances locales, de religion, de croyances culturelles et de concepts médicaux européens. Elle inclut un équilibre entre l'individu, la communauté et l'environnement.
- Les personnes qui ont plus souvent recours à la médecine traditionnelle seront les gens provenant des villages plutôt que les gens de la ville.
- Au Mexique, l'épazote* peut être utilisée pour baisser la fièvre chez les enfants et combattre les parasites.

* À noter que la consommation d'épazote n'est pas recommandée pour les femmes enceintes parce qu'il serait abortif.

GROSSESSE

- Les brûlures et les reflux gastriques signifieraient que le bébé a beaucoup de cheveux.
- Pour certaines femmes, il est important de manger ce dont elles ont envie, par souci de répondre aux besoins du bébé qui se développe. L'alimentation permet de développer une bonne santé émotionnelle du bébé à naître.
- Si une mère vit un stress important ou un choc émotionnel durant sa grossesse, elle peut craindre d'augmenter les risques de perdre son bébé à naître.

- Il existe un concept flou mettant de l'avant un équilibre entre le chaud et le froid dans le corps qui doit être respecté pendant la grossesse.
- Les graines de citrouille et les amandes aideraient au développement du cerveau du bébé.
- Les aliments piquants ne doivent pas être consommés durant la grossesse pour éviter le visage rouge chez le bébé à sa naissance.
- Chez certaines femmes, la consommation du zapote, souvent en jus, aide à réduire la constipation.

ACCOUCHEMENT

- Le médecin est une personne respectée et une référence à suivre.

PÉRIODE POSTNATALE

- Traditionnellement, la femme reçoit fréquemment l'aide de sa famille. Au Québec, la réalité peut être différente étant donné que la famille immédiate est souvent absente.
- La femme demeure à la maison pour éviter le froid et pour ne pas être malade. Elle mange des aliments chauds.
- La femme peut porter une gaine autour de la taille, appelée faja, afin de retrouver sa taille d'origine après l'accouchement.

ALLAITEMENT

- Traditionnellement, l'allaitement prolongé est moins courant, car le congé de maternité dure entre 1 et 3 mois. Le manque de connaissances sur les autres possibilités pour donner le lait maternel au bébé (ex. : tirer le lait, durée de conservation, etc.) peut diminuer le taux d'allaitement. Au Québec, par contre, les femmes allaitent généralement plus longtemps.
- Certaines femmes n'allaiteront pas par crainte de déformer leurs seins.
- Certaines femmes croient qu'il n'existe qu'un type de mamelon adéquat pour l'allaitement.
- Traditionnellement, l'allaitement en public est peu accepté, même s'il est pratiqué discrètement (ex. : le port d'un foulard pour couvrir le sein).
- Un bébé rond et joufflu représente un bébé en bonne santé.
- Pour certaines, les préparations pour nourrissons permettent au bébé de grandir et de grossir plus rapidement.
- Les aliments qui favoriseraient la montée laiteuse sont : atole, houblon de la bière, boissons à base de céréales (ex. : orge, avoine).

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des aliments mous et des purées peut débuter vers l'âge de 3-4 mois.
- La tortilla cuite est parmi les premiers aliments introduits chez le bébé. Parmi ceux-ci, il peut y avoir les purées de céréales, de fruits et de légumes (ex. : banane, pomme, poire, carotte).
- Vers 1 an, l'enfant mange sensiblement les mêmes aliments que le reste des membres de sa famille.
- Les pattes de poulet peuvent être offertes au bébé afin de soulager la douleur associée à la poussée des dents.
- Les parents suivent généralement les recommandations des professionnels de la santé.





AMÉRIQUE DU SUD

- BRÉSIL • COLOMBIE •
- ÉQUATEUR • PÉROU •
- VENEZUELA •

La cuisine de l'Amérique du Sud tire ses origines des autochtones qui cultivaient une grande variété d'aliments (maïs, pommes de terre, patates douces, piments, avocats, arachides et chocolat) et qui faisaient l'élevage de lamas et de cochons d'Inde. Ensuite, les influences européennes (espagnole, italienne, portugaise et allemande) ont introduit d'autres aliments tels que le poulet, le porc, le boeuf, les agrumes, le blé et les amandes. Arrivés sur ce nouveau territoire, les Européens y ont reproduit leurs mets traditionnels avec des ingrédients locaux modifiant ainsi les habitudes culinaires de base. L'immigration des personnes originaires d'Asie et d'Afrique a aussi diversifié et créé la cuisine de l'Amérique du Sud telle qu'on la connaît aujourd'hui. L'influence africaine est surtout présente dans la cuisine brésilienne, notamment par la consommation de préparations à base de manioc.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Amérique du Sud, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, les préparations à base de maïs, les plats de riz accompagné de haricots, de viande et de légumes ainsi que les soupes-repas sont souvent servis. L'Amérique du Sud est reconnue pour assaisonner ses plats avec une grande variété de piments.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Pour cette section, les pays sont divisés en deux parties : 1) le Brésil ; 2) la Colombie, l'Équateur, le Pérou et le Venezuela. Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

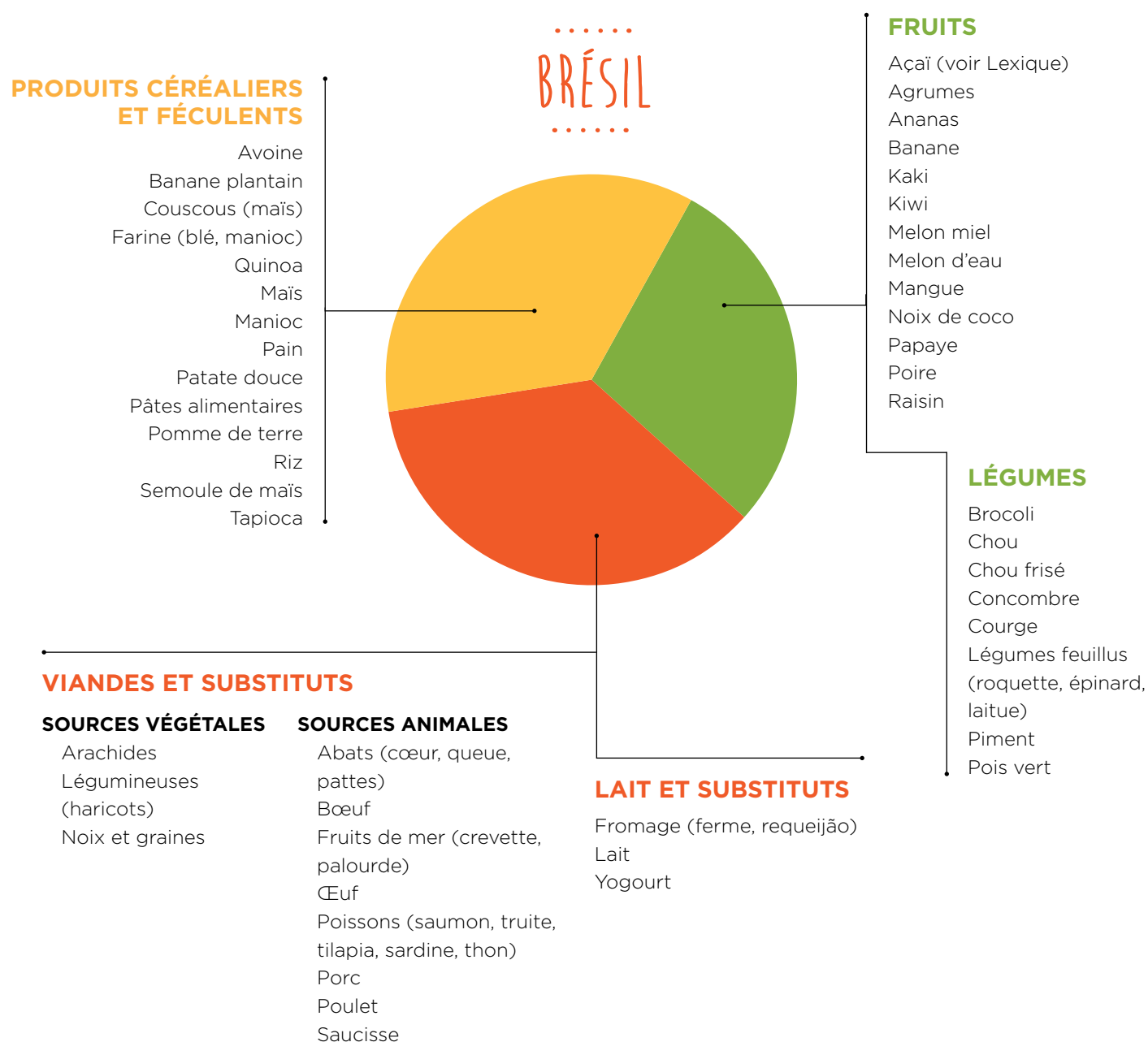
REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas brésilien. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées.

.....
AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

.....
Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.
.....



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE PRÉPARATION DES REPAS

Les familles sans enfant ou dont la femme reste à domicile peuvent cuisiner une fois par jour ou à tous les deux jours. Celles qui ont des enfants ou dont les parents travaillent peuvent cuisiner d'une à deux fois par semaine. Les haricots font quotidiennement partie de la préparation des aliments.

ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Certaines familles peuvent avoir l'habitude de manger rapidement le contenu de leur assiette. Le souper est souvent le moment principal de la journée où la famille est réunie pour manger ensemble.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, grillé, mijoté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Basilic, coriandre, feuilles de laurier, menthe, origan, persil, sel, thym

BOISSONS

Jus maison (smoothie), jus commercial/boissons/cocktail/punch aux fruits, lait ou boisson au chocolat, boisson gazeuse, lait de coco, maté*, café, thé, tisane (plus consommée quand les Brésiliens sont malades)

AUTRES ALIMENTS

Le sucre peut être ajouté en grande quantité dans le café, le thé, la tisane ou le jus.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes ainsi que la consommation de jus de fruits frais maison (smoothie).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons gras (ex. : saumon, truite, sardine).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.

*voir Lexique





PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain + beurre + confiture

OU

Pain + œufs

OU

Couscous brésilien (cuscuz)

Café ou lait au chocolat

DÎNER

Riz + haricots + viande ou poisson + légumes

SOUPER

Soupe aux légumes avec ou sans pâtes avec ou sans pain

OU

Repas principal

Idem au dîner

Collations PM et en soirée : Jus de fruits ou lait au chocolat avec ou sans biscuits.**Jus :** Présent à tous les repas. Au déjeuner, le jus d'orange est souvent présent.

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

BRÉSIL

Acarajé	Beignet fait à partir de pâte de haricot, farci de vatapá et frit dans l'huile.
Biscoito de polvilho	Biscuits croquants à base de farine de manioc.
Canja de galinha	Soupe de poulet et de riz
Coxinha au poulet	Ressemblent à des croquettes. Pâte à base de farine ou de pommes de terre ou de manioc farcie de poulet, panée et frite. Certains ajoutent du fromage à la crème dans la farce.
Cuscuz brésilien	Couscous à base de semoule de maïs ou de manioc (tapioca). Différentes recettes peuvent inclure du poulet, du poisson, de la sardine, des crevettes ou des œufs cuits durs. Le tout est mélangé avec des légumes (ex. : tomates, cœurs de palmier, petits pois, olives).
Espetada	Brochette de viande (bœuf, poulet, porc ou poulpe) marinée avec de l'ail et du sel, puis grillée sur des braises parfumées au laurier.
Feijoada	Plat national. Repas qui contient des haricots noirs et plusieurs variétés de viandes (surtout le porc).
Moqueca	Ragoût de poisson et/ou crevettes.
Pastel	Pâte farcie avec des garnitures variées salées ou sucrées (ex. : poulet, fromage, jambon, crevettes, banane ou cannelle). Puis, les boulettes sont frites avec un peu de cachaça (whisky brésilien), utilisée pour rendre les boulettes plus croquantes.
Pão de queijo	Pain au fromage fait avec de la farine de manioc, des œufs et du fromage. Traditionnellement, il est fait avec le fromage mineiro, mais il peut être remplacé par le parmesan. Souvent consommé au déjeuner.
Pavé	Gâteau fait avec du lait condensé et des biscuits sablés de type <i>Maria</i> ou des doigts de dame. Il est souvent préparé avec des fruits et du chocolat, accompagné d'une garniture à base de crème.
Quindim	Gâteau fondant à base de noix, de lait de coco et de jaunes d'œufs.
Vatapá	Plat traditionnel brésilien. Cari aux crevettes composé de mie de pain, d'arachides broyées, de lait de coco, de crevettes, d'oignons et d'huile de palme. Il peut être mangé avec du riz ou utilisé pour farcir les acarajé.

..... AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Açaï Type de baie

Beijus Crêpe au tapioca

Cocadas Gaufrettes à la noix de coco

Cuscuz/cuzcuz Couscous fait à partir de semoule de maïs ou manioc (tapioca).

Fèves ou haricots Les termes « fèves » et « haricots » signifient la même chose. Terme employé pour désigner « légumineuses » sans spécifier la catégorie précise à laquelle la légumineuse est associée.

Maté Boisson consommée chaude ou froide, préparée avec des feuilles de yerba maté. Bue habituellement avec un tube métallique qui sert aussi de filtre, la bombilla. Populaire dans le sud du Brésil.

Pouding de leche Caramel fait maison qui garnit un dessert de type pouding (ex. : pouding au tapioca).

Requeijão Type de fromage semblable au fromage à la crème.



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Bien que le père était vu comme le pourvoyeur de la famille et que la femme était celle qui s'occupait des enfants et du ménage, la définition des rôles tend à changer de nos jours. La mère travaille souvent et le père s'implique de plus en plus avec les enfants et dans les tâches ménagères.
- La classe sociale joue un rôle déterminant dans les relations sociales.
- Les membres de la famille immédiate et élargie sont des liens interpersonnels très importants.

RELIGION

- Christianisme*: le catholicisme est majoritairement présent. Le protestantisme, l'Église orthodoxe et le christianisme évangélique gagnent en popularité.
- Le mormonisme et les Témoins de Jéhovah sont aussi présents.
- D'autres religions sont pratiquées, telles que le judaïsme*, l'islam* et plusieurs cultes religieux afro-brésiliens.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Jour de Saint-Jean* : festivités associées au temps des récoltes. Plusieurs plats à base de maïs et d'arachides sont servis. La crème glacée et la crème pâtissière (curau) sont des exemples de plats partagés.
- *Noël et Nouvel An* : la soupe de lentilles et plusieurs plats à base de viande sont souvent servis. Certaines familles peuvent partager des plats de type nord-américain (ex. : dinde de Noël).
- *Pâques* : semaine sacrée, caractérisée par le rassemblement de la famille et des amis. Les traditions peuvent varier d'une région à l'autre.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- La médecine brésilienne est très similaire à celle de l'Occident. Il y a un système privé et public.
- La médecine traditionnelle est très peu pratiquée dans la population générale. Elle est davantage observée chez les populations autochtones.

GROSSESSE

- Au Brésil, la femme enceinte est très appréciée et les gens peuvent être très dévoués à l'aider.
- Traditionnellement, un suivi prénatal commence dès que la femme sait qu'elle est enceinte. Une visite mensuelle chez le gynécologue est obligatoire. Vers le troisième trimestre, une échographie est réalisée chaque semaine, même dans le système public.
- Les futures grands-mères sont très impliquées. Elles accompagnent très souvent leurs filles aux rendez-vous médicaux.
- Il y a un rituel avant la naissance du bébé qui consiste à organiser un « chá (un thé) de bébé ». Une invitation est lancée aux amies de la femme enceinte et celles-ci lui apportent des cadeaux (particulièrement des couches). Des bouchées salées, des desserts sucrés (souvent du gâteau au chocolat) ainsi que des boissons gazeuses ou des jus de fruits y sont offerts.
- Un jeu est organisé où la femme enceinte essaie de deviner le contenu des cadeaux emballés. Si elle n'y parvient pas, ses amies dessinent sur celle-ci avec un rouge à lèvres.
- On accorde beaucoup d'importance aux fringales pendant la grossesse. La plupart des Brésiliens croient que l'enfant aura une tache sur la peau si la mère ne satisfait pas sa fringale. De plus, si la femme touche ou gratte régulièrement un endroit de son corps lorsqu'elle a une fringale, une tache apparaîtra à cet endroit sur le bébé.

ACCOUCHEMENT

- Certaines femmes pensent qu'elles doivent préparer leurs seins deux à trois mois avant l'accouchement en vue de l'allaitement (ex. : à l'aide d'un savon ou d'une éponge végétale).
- À la naissance, un porte-bonheur est offert à la mère, soit un vêtement de couleur rouge (souvent une paire de chaussons en laine), pour éloigner le mauvais œil. On achète aussi des vêtements neufs pour la mère à la suite de l'accouchement.
- Les césariennes sont très communes au Brésil, car de la pression, à but lucratif, est faite par les médecins. Ces derniers déconseillent fortement l'accouchement naturel et peuvent effectuer de la désinformation à cet effet auprès de la population. Ainsi, les femmes peuvent développer une crainte d'accoucher naturellement et tendent à faire confiance au médecin.

PÉRIODE POSTNATALE

- Après l'accouchement, pour souligner l'arrivée du bébé, le couple offre souvent aux invités des souvenirs (lembracinhos) qui peuvent être des aliments (ex. : le brigadeiro, une confiserie au chocolat), des aimants ou des cartes de remerciements.
- À la naissance du bébé, la famille et les amis proches du couple doivent visiter la mère, sinon ceci peut être mal accepté par le couple.
- Les 40 jours suivant l'accouchement, la mère consomme du canja (soupe de poulet avec du riz) ainsi que beaucoup de liquides.
- Certaines femmes ne se lavent pas les cheveux pendant les 40 jours suivant l'accouchement, car elles pourraient souffrir de maux de tête sporadiques pendant toute leur vie.
- Traditionnellement, la mère ne doit faire aucun effort physique pendant les 40 jours

suivant l'accouchement. Durant cette période, elle réside chez sa grand-mère ou sa mère et celle-ci prend soin d'elle et du nourrisson.

- Dans le sud du Brésil, les bébés peuvent être habillés avec beaucoup de vêtements afin de les protéger du froid.
- Une préoccupation excessive reliée à l'image corporelle est très répandue chez plusieurs femmes brésiliennes. Le port d'une gaine entourant la taille de la femme qui vient d'accoucher peut être courant afin de retrouver sa taille d'origine.

ALLAITEMENT

- L'allaitement en public est encouragé.
- Certaines Brésiliennes peuvent allaiter leur bébé jusqu'à 6 mois.
- Au Brésil, des médecins et certains membres de l'entourage peuvent promouvoir l'idée que le lait maternel est insuffisant pour assurer la croissance et la santé du bébé. Ainsi, l'ajout de la préparation commerciale pour nourrisson peut être encouragé.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'un des premiers aliments introduits est le jus de fruits maison (souvent l'orange ou la papaye) qui est offert dans le biberon. Ensuite, certaines personnes peuvent introduire des céréales sucrées mélangées avec le lait dans le biberon.
- L'introduction des premiers aliments peut commencer vers l'âge de 4-5 mois.

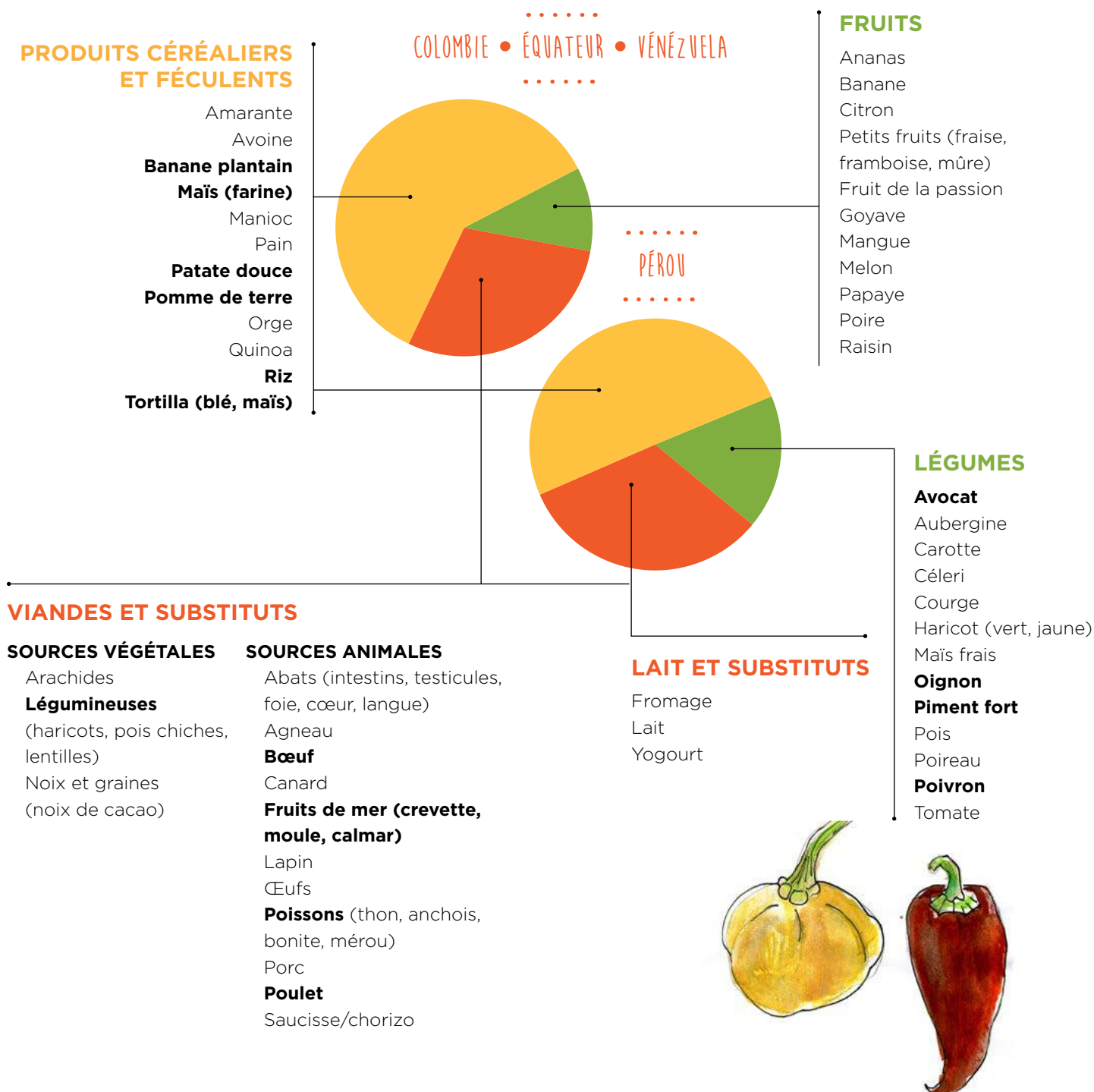
REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas sud-américain. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRÉPARATION DES REPAS

Les haricots font régulièrement partie de la préparation habituelle et quotidienne des aliments.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, mijoté, bouilli

ASSAISONNEMENTS

Ail, achiote*, cacao, cannelle, citron, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, oignon, origan, palillo*, paprika, persil, piments : aji dulce, amarillo, panca*, poivre, sel, tabasco

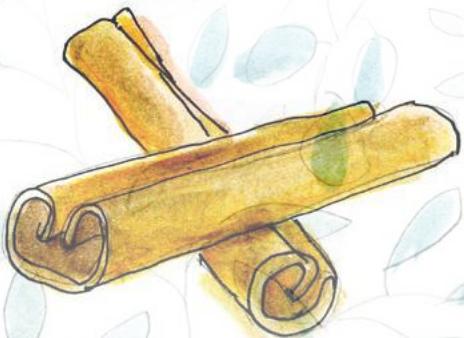
BOISSONS

Jus maison (smoothie), jus commercial/boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café, tisane, eau citronnée, chocolat chaud, bière

AUTRES ALIMENTS

Moutarde, mayonnaise, huile végétale, ketchup

* voir Lexique



COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits.
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons et de fruits de mer.
- La consommation de produits laitiers riches en protéines (fromage, yogourt).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Augmenter la proportion de légumes.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence des aliments frits.
- Augmenter l'utilisation d'herbes, d'épices et de piments afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans les boissons chaudes telles que le thé, le café, la tisane et le chocolat chaud.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Chausson frit à la viande ou au fromage
(pastellitos ou empanadas)

OU

Pain à base de maïs ou de blé (arepas) + œufs

Thé ou café

DÎNER

Soupe (haricots, légumes ou viande)

ET/OU

Riz + poisson/viande + haricots + salade

OU

Pâtes alimentaires + sauce tomate + poulet/bœuf

SOUPER

Sandwich + fromage + viande

OU

Repas principal

Chausson frit à la viande ou au fromage (empanadas)

OU

Restes du dîner

Collations : Souvent des fruits

Déjeuner : Jus de fruits souvent consommé par les enfants

Souper : Boisson chaude, peut être faite avec du jus de canne à sucre
(agua de panela)

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain/tortilla + confiture

OU

Céréales à déjeuner + lait

OU

Pain/tortilla + œufs

OU

Gallo Pinto (riz + haricots) + œufs (déjeuner traditionnel)

Avec ou sans fruit

Café

DÎNER

Soupe-repas

OU

Sandwich (charcuterie et fromage dans une tortilla)

OU

Restes du souper

SOUPER

Féculent + viande + légumes ou salade

Repas principal

Collations : Fruits ou yogourt. Le maïs soufflé (salé et peu gras) peut souvent être présent sur les tables avant ou entre les repas.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Céréales à déjeuner + lait/yogourt

OU

Pain + œufs/omelette + saucisses

OU

Pain + confiture

OU

Gruau + fruit

OU

Semoule de maïs cuite à la vapeur (tamales)

Café ou thé

DÎNER

Soupe-repas

OU

Riz + poisson/viande + haricots + salade

SOUPER

Idem au dîner

Boisson chaude

Collations : Fruits, yogourt, fromage

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

Pain à base de maïs/blé (arepas) + fromage + charcuteries (jambon et saucisse)

OU

Œufs brouillés

Café au lait

DÎNER

Féculent + viande + légumes/salade

SOUPER

Restes du dîner

Collations : Souvent des fruits

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....





AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés. Certains mets peuvent être consommés dans les autres pays non identifiés.

AMÉRIQUE DU SUD

Agua de panela/ aguapanela (Colombie, Pérou, Équateur)	Infusion faite à partir de panela, un dérivé du jus de canne à sucre sous forme de cubes de mélasse (pain de canne à sucre). Cette boisson peut être servie chaude ou froide, avec ou sans citron. Lorsqu'elle est servie chaude, du lait ou des morceaux de fromage sont souvent ajoutés dans la boisson.
Arepas (Colombie, Pérou, Venezuela)	Pain classique à base de maïs ou blé. Il existe plusieurs variétés d'arepas. En Colombie, ils sont souvent consommés au déjeuner avec les œufs et le fromage. On les consomme aussi avec un mélange de légumes, viandes ou légumineuses.
Cassave (Équateur, Venezuela)	Galette à base de manioc
Ceviche (Pérou, Équateur)	Poisson cru et variété de fruits de mer marinés dans le jus de citron ou de lime. Des légumes peuvent être présents (ex. : oignon, tomate, chili, etc.).
Changua (Équateur, Colombie)	Soupe à base d'œufs pochés dans du lait, mélangés avec des oignons verts, de la coriandre et du pain.
Chicha (Venezuela, Pérou, Équateur, Colombie)	Boisson traditionnelle avec ou sans alcool. C'est une fermentation du maïs ou du manioc auquel on ajoute de la purée de fruits ou des morceaux de fruits frais.
Churro	Pâte de blé formée en longueur, frite et saupoudrée de sucre et de cannelle.
Empanadas (Venezuela, Colombie, Pérou)	Feuilletés frits ou cuits au four. Ils contiennent une farce qui peut varier (viande, poisson ou œufs). D'autres ingrédients peuvent composer la farce (ex. : pommes de terre, oignons, maïs, carotte, poivron, fromage).
Pastelillos	Chaussons frits, à base de blé, farcis typiquement de viande ou de fromage (semblable au empanada).
Pastelitos	Dessert traditionnel : chaussons feuilletés sucrés, farcis de différentes confitures.
Tamales	Papillotes faites à base d'une pâte de maïs, farcies de différentes garnitures (poulet, porc, haricots, etc.) et enrobées par des feuilles de bananier ou de maïs. Cuites à la vapeur.
Tortilla	Pâte très mince préparée avec de la farine de maïs ou de blé. Elle peut être grillée ou frite, puis garnie.



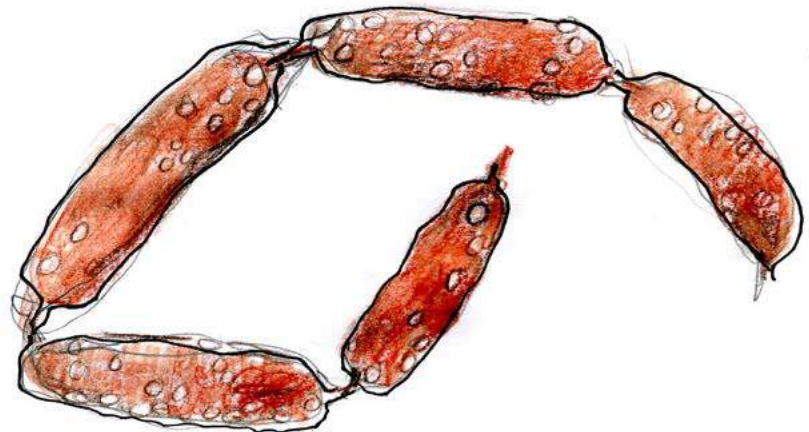
AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

COLOMBIE

Ajiaco	Soupe de pommes de terre, poulet, légumes, fines herbes, maïs et avocat. Servie avec de la crème fraîche.
Bocadillo	Petite bouchée de pâte de purée de goyave souvent consommé avec du fromage.
Buñuelos	Beignets faits à base de farine de blé, farcis de petits morceaux de fromage (cheddar frais ou feta).
Morcilla	Semblable au boudin, saucisse à base de sang de porc. Elle est cuite dans les boyaux d'intestins avec des épices et des oignons. Il existe plusieurs variétés, dont celles avec du riz.
Mute santandereano	Soupe qui contient des légumes, de la viande, des intestins, des légumineuses, des pâtes et des pommes de terre.
Patacones	Banane plantain écrasée et frite. Elle est servie comme un accompagnement ou comme des frites avec du sel.
Sancocho	Soupe à base de poulet ou de bœuf comprenant aussi de la banane plantain, du maïs ou du manioc.
Sobrebarriga Bogotá	Bavette (ou steak de bœuf) marinée dans la bière, puis mijotée ou grillée avec quelques légumes. Elle est servie en sauce et peut être accompagnée de pommes de terre et de maïs.
Queso blanco	Fromage frais de type cheddar préparé à la maison, souvent fait à partir de lait non pasteurisé.





AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

ÉQUATEUR

Arroz con menestra y carne	Plat de riz accompagné de haricots et d'une tranche de veau grillé, arrosé d'une sauce aux tomates. La banane plantain peut être servie en accompagnement.
Bolon de verde de queso y chicharron	Boules de banane plantain contenant du fromage et de la couenne de porc. Les boules sont préparées à partir de la banane plantain bouillie ou frite et ensuite réduite en purée.
Churrasco	Repas traditionnel équatorien. Viande grillée dans une sauce d'oignons et piments, avec ou sans haricots. On y ajoute un œuf cuit dur sur le dessus. Le tout est servi avec du riz, des bananes plantains frites et un peu de légumes.
Gallo Pinto	Déjeuner traditionnel composé de riz et de haricots, avec ou sans œuf cuit dur.
Llapingachos	Galette de pommes de terre et de fromage cuite sur une plaque chauffante. Peut être servie avec une sauce aux arachides (salsa di maní) ou avec des saucisses.
Seco de pollo	Poulet dans une sauce à base de tomates, oignons, ail et épices. Il est servi avec du riz et une petite salade. Les bananes plantains peuvent aussi être présentes.





AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

PÉROU

Aderezo	Sauce (ou assaisonnement) à base d'huile, d'ail et d'oignons (peut avoir des variantes). Souvent utilisée dans la préparation des plats.
Aji de gallina	Plat de riz accompagné de poulet et d'une sauce à base de lait et de fromage parmesan.
Alfajores	Pâtisserie sandwich faite de deux sablés séparés par un centre de caramel fondu.
Arroz con pollo	Plat de riz au poulet, pois verts et légumes variés (poivron, oignons, carotte et épinards). Il est parfumé avec de la coriandre et l'aji amarillo, puis mijoté dans la bière.
Causa Rellena de pollo	Pâté chinois version péruvien : deux étages ou plus de pommes de terre jaunes et différentes garnitures. Le plat contient généralement des légumes et des fruits de mer ou un mélange d'œufs ou de poulet avec de la de mayonnaise. Souvent servi comme entrée.
Chupe de quinoa	Chaudrée de quinoa : soupe de quinoa qui peut contenir du poulet, des pommes de terre, des légumes, du lait et parfois du fromage.
Estofado de pollo	Poulet, pommes de terre et carottes dans une sauce à base de tomates et assaisonnements. Généralement accompagné de riz.
Frejoles con seco	Haricots et pois chiches en sauce, mélangés avec de la viande (mouton, agneau, boeuf) et accompagnés de riz.
Mazamorra morada	Pouding à base de maïs violet, garni de fruits séchés (souvent pruneaux ou abricots) et fruits frais (souvent ananas et pommes).
Lomo saltado	Plat à base de bœuf sauté avec des légumes, souvent accompagné de riz et de frites.
Pastel de choclo	Gâteau au maïs





AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

La préparation des mets peut varier d'une famille à l'autre.

VENEZUELA

Cau cau de pollo	Ragoût de poulet et de pommes de terre, parfumé à la coriandre, piment aji amarillo et curcuma. Souvent accompagné de riz. De manière traditionnelle, le cau cau est fait avec des tripes.
Golfeados	Pâtisserie à base de farine de blé et de fromage.
Hallaca	Crêpe carrée à base de semoule de maïs, généralement farcie avec du bœuf ou du porc, des olives, des poivrons et des raisins secs. Le tout est ensuite enrobé par une feuille de bananier et bouilli dans l'eau. La méthode de préparation peut varier d'une région à l'autre.
Pabellon criollo con caraotas negras	Bœuf effiloché servi avec du riz blanc et des haricots noirs. <i>Pabellón con baranda</i> : Plat qui contient des bananes plantains frites.
Paella	Plat à base de riz qui contient des fruits de mer (souvent crevettes), de la viande (poulet, chorizo) et quelques morceaux de légumes.
Pasticho	Lasagne au bœuf haché contenant de la sauce aux tomates et du fromage parmesan.
Quesillo	Flan au lait fait de lait concentré et cuit dans un bain-marie. Le tout est trempé dans du caramel. Peut contenir différents assaisonnements selon les familles (incluant du rhum).



AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Achiote	Poudre rouge à saveur douce souvent utilisée dans les plats de viande
Ajo	Ail
Aji	Piment
Aji dulce, amarillo, panca	Variété de piments
Arroz con leche	Pouding au riz
Banane/banano	Banane jaune (fruit)
Caraotas negras	Haricots noirs
Cargamanto	Haricots romains
Choclo	Maïs typique de l'Amérique du Sud
Chuno	Poudre épaississante
Frijoles	Haricots
Garbanzo	Pois chiches
Maliscus	Fruits de mer
Rocoto	Piment fort écrasé
Rocou	Achiote
Palillo	Curcuma péruvien
Platano / platano manduro	Banane plantain / Banane plantain mûre
Yuca	Manioc



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
AMÉRIQUE DU SUD

BRÉSIL
COLOMBIE
ÉQUATEUR
PÉROU
VENEZUELA

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La mère et les enfants sont au centre de la famille.
- Traditionnellement, le père tient le rôle de pourvoyeur et la mère s'occupe des enfants et des tâches ménagères.
- Les personnes âgées sont perçues comme étant pourvues de sagesse et elles obtiennent un grand respect.
- En Amérique du Sud, l'avortement n'est pas bien perçu par la société, mais il est tout de même pratiqué.

RELIGION

- Christianisme*: catholicisme est majoritairement pratiquée. Protestantisme, évangélisme et adventisme sont aussi pratiqués.
- Mormonisme et Témoins de Jéhovah sont également présents.
- Judaïsme* présent en plus petite proportion.
- Religions précolombiennes (ex. : Incas, Aztèques): civilisations autochtones de l'Amérique du Sud qui incluent de nombreux rites et croyances traditionnels qui peuvent être combinés aux religions occidentales. Encore présentes dans certaines communautés, mais peu présentes dans la communauté migratoire.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Noël* : les aliments traditionnellement consommés sont des tamales (voir Mets communs), pâtisseries et gâteaux.
- *Nouvel An* : les aliments consommés sont la dinde, le chocolat chaud et le paneton. Ceux-ci peuvent aussi être offerts à Noël.
- *Semana Santa (Pâques)* : Semaine sacrée, caractérisée par le rassemblement de la famille et des amis. Les traditions peuvent varier d'un pays à l'autre. Au Pérou, on consomme seulement du poisson pendant cette semaine.
- *Cancion criolla* : Halloween (31 octobre). La version péruvienne est caractérisée par la présence de musique et de danse.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Les herbes et les remèdes maison peuvent être utilisés pour traiter certaines maladies. Le milieu hospitalier demeure tout de même un milieu important pour recevoir des soins.
- Au Venezuela, l'herbe de grâce et l'épazote* peuvent être utilisées pour baisser la fièvre chez les enfants et combattre les parasites.
- * À noter que la consommation d'épazote n'est pas recommandée pour les femmes enceintes, car elle aurait des effets abortifs.

GROSSESSE

- Le lait de coco et les noix de coco sont des aliments jugés bons pour la santé de la femme enceinte.
- Les femmes enceintes ont tendance à manger moins de sucreries et à privilégier les fruits, les légumes et le poisson.
- Les médecins colombiens et vénézuéliens seraient très stricts au niveau du gain de poids recommandé.

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, les mères de la classe supérieure préfèrent donner naissance à l'hôpital, tandis que celles de la classe inférieure peuvent accoucher à la maison avec l'aide d'une sage-femme (matrona).
- En Équateur, il y a plus d'accouchements par césarienne que par voie vaginale.

PÉRIODE POSTNATALE (*La dieta*)

- Le bébé est baptisé durant la première année de sa vie.
- L'emballage est une pratique populaire.
- La femme peut rester à la maison pendant 40 jours suite à l'accouchement. Elle ne cuisine pas et ne doit pas faire de grands efforts. Elle reçoit l'aide de sa belle-mère. (Colombie)
- Durant la première semaine à la suite de l'accouchement, la femme va consommer de la soupe ou du bouillon.
- Au Venezuela, certains aliments seront évités (tels que l'œuf, le porc, les légumes verts et les haricots) pendant 40 jours à la suite de l'accouchement.

- En Colombie, durant les 40 premières journées postnatales, certaines femmes évitent les aliments épicés et les fruits acides.
- Certaines femmes évitent de se laver les cheveux pendant 40 jours pour éviter les maux de tête ou un coup de froid. Elles auront tendance à porter un foulard. (Colombie)
- Traditionnellement, l'enfant doit rester avec la mère en tout temps. C'est seulement lorsque le bébé a un mois que la famille peut recevoir de la visite. (Colombie)
- Si la femme a eu une césarienne, elle peut éviter de manger du poisson par risque d'infections.



ALLAITEMENT

- L'allaitement mixte est souvent pratiqué.
- Le Malta Goya est une boisson maltée légèrement gazeuse mélangée avec du lait condensé (ou lait évaporé), aidant à augmenter la production de lait maternel.
- Hinojo : Infusion aux herbes (fenouil) consommée par la mère comme une boisson chaude ou froide. On prétend que cette infusion procure de l'œstrogène (Pérou) et qu'elle réduit les coliques (Équateur).
- Le lait chaud contenant du quinoa ou du cacao peut aider à stimuler la production de lait maternel.
- Certaines femmes du Venezuela vont boire du lait bouilli avec de la coriandre ou de l'avoine pour favoriser la production de lait.
- Les mères peuvent avoir tendance à éviter les aliments piquants ainsi que le brocoli pendant l'allaitement.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des fruits peut commencer à partir du deuxième mois chez certains nourrissons. Le poisson et les bananes sont introduits dès le troisième mois. Les produits céréaliers et les autres aliments peuvent être introduits jusqu'au cinquième mois.
- Parmi les premiers aliments : manioc et chapo.
- Les boissons, autres que le lait maternel, peuvent être introduites peu de temps après la naissance.
- En Colombie, l'introduction des aliments peut commencer vers 6 mois avec des céréales. Ensuite, la progression se fait rapidement en commençant par les fruits, puis par les légumes et la viande.
- En Colombie, le jus de grenadine peut être offert au bébé vers l'âge de 2-3 mois pour soulager les coliques.
- Au Pérou, l'introduction des aliments peut commencer vers 3 mois avec de la soupe aux légumes et au poulet, puis par des fruits.
- En Équateur, l'introduction des aliments peut commencer vers 6 mois. On commence par les céréales, puis par le jus de fruits, les légumes et la viande.
- Au Venezuela, l'introduction des aliments se fait après 6 mois. Les premiers aliments introduits peuvent être la crème de légumes ou de poulet.



ASIE DE L'EST

• CHINE •

La culture alimentaire chinoise correspond à un amalgame d'habitudes alimentaires, variant selon les différentes régions de la Chine. En effet, le nord de la Chine a subi une grande influence de la Mongolie pour la méthode de cuisson dans un bouillon (ex. : fondue chinoise). De plus, une grande variété de produits céréaliers y est consommée, car le blé est assez répandu dans cette région. Pour ce qui est du sud de la Chine, l'aliment de base est le riz à grains longs. Les habitudes gastronomiques sont liées à la cuisine cantonaise qui est réputée pour sa diversité d'ingrédients, ses méthodes de préparations ainsi que pour la fraîcheur de ses plats. L'est de la Chine consomme surtout le riz glutineux ainsi que beaucoup de poissons et de fruits de mer. L'ouest de la Chine utilise beaucoup d'épices dans la préparation des recettes (ex. : poivre de piment et poivre de Sichuan) et les produits de blé sont souvent préférés.

Malgré quelques différences et particularités entre les régions de la Chine, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, la méthode de cuisson à la vapeur est assez fréquente pour préparer les aliments. Le riz est aussi souvent présent aux repas et il est accompagné de légumes ainsi que de viande, de poisson ou de tofu. Un bouillon accompagne généralement les repas.

Dans cette culture, on croit que le choix des aliments doit se faire en respectant un équilibre de froid (yin) et de chaud (yang) dans le corps. Alors, les repas peuvent être préparés en s'assurant de balancer ces deux extrêmes.

.....
Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.
.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas chinois. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

CHINE

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Farine (blé)

Igname de Chine
Millet

Pain à la vapeur ou commercial

Patate douce
Pomme de terre

Riz

Vermicelles de riz (nouilles)

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Légumineuses (haricots de mungo, haricots rouges)
Noix et graines (amandes, noix de Grenoble, graines de sésame, graines de tournesol, graines de melon d'eau)

Tofu

SOURCES ANIMALES

Abats (ex. : pattes de porc)

Bœuf

Canard
Fruits de mer (crabe, crevettes fraîches ou séchées, concombre de mer)

Œuf (frais ou conservé tel que les œufs salés)
Poissons (souvent frais et servi entier [ex. : tilapia])

Porc

Poulet
Saucisse chinoise/viande séchée

*Les Chinois consomment plusieurs parties de la viande/volaille/poisson.

LAIT ET SUBSTITUTS

Boisson de soya enrichie
Lait pasteurisé
Yogourt

FRUITS

Abricot
Ananas
Banane
Cerise
Datte chinoise (jujube)
Durian
Kiwi
Longane
Mangue
Melon d'eau
Orange
Pêche
Poire
Pomme
Prune

LÉGUMES

Algue
Aubergine chinoise
Brocoli chinois
Champignons variés frais ou déshydratés (ex. : de Paris, enoki, oyster)
Châtaigne d'eau chinoise
Chayotte
Chou (bok choy/pak choi, chou de Pékin/pe-tsaï)
Chou-fleur
Ciboulette chinoise
Citrouille
Concombre
Feuillus (épinard, bette à carder, rapini, feuille de moutarde)
Germe de haricot
Haricot vert
Haricot vert long (dolique asperge)
Luffa
Maïs frais
Oignon vert
Piment fort
Pois mange-tout
Poivron
Pousse de bambou
Radis blanc (daikon)
Tomate

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRATIQUES À LA TABLE

On sert les repas dans des plateaux où les membres de la famille se servent directement.

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, les familles cuisinent quotidiennement.

MÉTHODES DE CUISSON

Différentes méthodes de cuisson sont généralement utilisées (ex. : à la vapeur, bouilli, sauté, poché, sous forme de fondue chinoise). Certains utiliseront également la friture. À noter que la viande peut être jetée quand elle est cuite dans la soupe, car certains croient que tous les éléments nutritifs des morceaux de viande sont extraits lors de la cuisson.

ASSAISONNEMENTS

Ail, amidon de maïs, anis étoilé, cannelle, cardamome, citronnelle, clou de girofle, coriandre, gingembre, glutamate monosodique (GMS), huile pimentée, piments séchés, poivre blanc, poivre du Sichuan (poivre chinois), poivre noir, poudre de cinq épices*, poudre de piment, sauce aux huîtres, sauce aux prunes, sauce chili, sauce hoisin, sauce ou pâte de haricots noirs/rouges, sauce soya, sel, vinaigre de riz

BOISSONS

Le thé est principalement consommé aux repas ou en collation. Faible consommation de jus de fruits.

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile de maïs, huile de sésame, huile de soya, sucre

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La consommation quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation d'aliments riches en calcium (ex. : boisson de soya enrichie, tofu fait avec du sulfate de calcium, brocoli, bok choy).
- La consommation de poissons.
- La consommation de tofu et de noix.
- Les méthodes de cuisson faibles en gras (ex. : à la vapeur, bouilli, sauté).

À MODIFIER

- Privilégier les produits céréaliers de grains entiers.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Modérer la consommation de plats à base de sauces sucrées ou salées.
- Conserver les viandes/volailles/poissons qui ont été utilisés dans les soupes, car ils contiennent des éléments nutritifs même s'ils sont cuits dans le bouillon.





PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Bouillie de riz (djo) (voir Lexique)

OU

Soupe de nouilles + œufs + légumes cuits

OU

Pain à la vapeur (mantou/baozi/bing) avec ou sans œuf frit ou salé

OU

Riz + viande/volaille/poisson + légumes cuits

DÎNER

(11 h 30 - 13 h)

Bouillon

+

Riz (sud de la Chine) ou riz/nouilles/raviolis chinois/pain à la vapeur (nord de la Chine)

+ Viande/volaille/poisson/tofu

+ Légumes cuits

SOUPER

(18 h 30 - 19 h 30)

Similaire au dîner

Repas principal

Collations : Fruit, noix ou yogourt**Boissons :** Thé au repas ou en collation

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



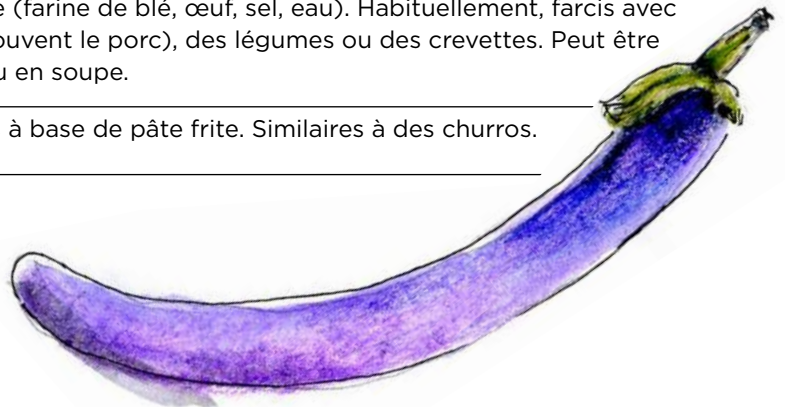
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

Baozi	Pain à base de farine de blé et cuit à la vapeur. Très similaire au « Mantou », mais farci d'une garniture salée (viande, surtout le porc) ou sucrée (pâte de haricots rouges sucrée). Il peut être mélangé avec des légumes.
Bing	Crêpes principalement salées, mangées aux repas ou en collation, pouvant avoir une texture mince (baobing) ou épaisse (cong you bing, shaobing). Certaines peuvent également être farcies (viande, œuf).
Dim sum (Chine du Sud)	Réfère à des petits plats d'accompagnements ou des aliments cuits à la vapeur dans une feuille de bambou. Ils peuvent être sucrés ou salés. Ils peuvent être consommés au déjeuner, en collation ou au dîner, généralement avec le thé.
Djo/zhou/congee (terme anglophone)/ gruau	Bouillie de riz faite avec de l'eau. Représente souvent le déjeuner traditionnel dans le nord de la Chine. Peut être servi nature ou avec des garnitures telles que les œufs, les légumes ou la viande.
Dumplings/ ravioli chinois	Terme général utilisé pour désigner un type de mets composé de pâte farcie de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés. Le type de cuisson, la forme des boulettes, le type et l'épaisseur de la pâte utilisée varient selon le mets.
Gâteau à la vapeur	Préparation de gâteau cuite à la vapeur dans un wok pour obtenir une texture spongieuse. C'est un dim sum populaire.
Gong Pao	Sauté de viande (souvent au poulet ou aux crevettes) préparé avec des légumes, des arachides et du piment.
Huoguo (Chine du Nord)	Marmite chaude contenant du bouillon pour la cuisson des aliments, plus connue sous le nom de fondue chinoise.
Jiaozi (Chine du Nord)	Type de raviolis chinois ou dumplings faits à partir d'une pâte plus épaisse et façonnée différemment. Bouillie ou cuite à la vapeur, la pâte est farcie de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés.
Julu Rou	Porc à la sauce aigre-douce.
Lo Mai Gai	Un dim sum populaire : un mélange de riz collant cuit à la vapeur dans une feuille de bambou. Le mélange de riz peut contenir des viandes, légumes et assaisonnements variés.
Mantou ou manto	Pain rond fait à partir de farine de blé et cuit à la vapeur. Ne contient pas de farce comparativement au baozi.

METS COMMUNS

.....
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.
.....

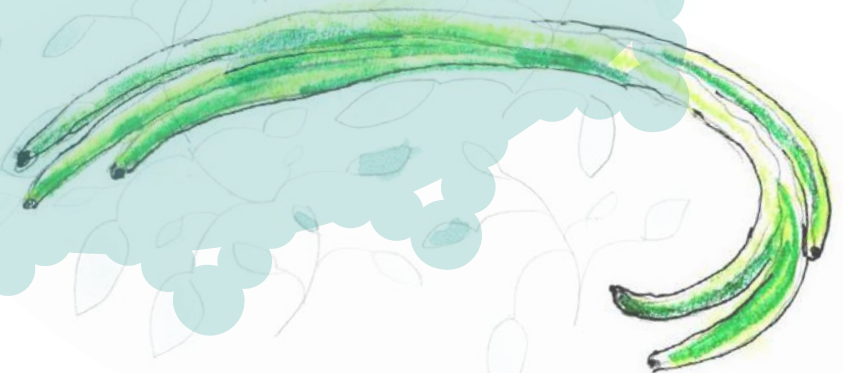
Ma po doufu/ Ma po toufu	Tofu et viande (bœuf ou porc) préparés dans une sauce à base de soya fermenté et de pâte de soya fermenté au piment et autres assaisonnements. Souvent servi avec du riz.
Pain de cocktail/ « cocktail buns » (Chine du Sud)	Rouleau de pain chinois de style brioché, farci à la noix de coco et à la crème anglaise aux œufs. Des graines de sésame sont ajoutées sur le dessus du rouleau. Souvent consommé au déjeuner.
Petit pain chinois	Pain chinois cuit à la vapeur, farci au porc rôti et sauce hoisin.
Pidàn/œuf de cent ans	Œuf de cane cru qui a été enveloppé pendant 50 jours d'une pâte à base de boue, de chaux, d'aiguilles de pin, de cendres, de sel et de glume de riz séché. L'œuf change de couleur (brun vert) et présente une forte odeur d'ammoniac. Il est servi dans des plats froids, des plats chauds à la vapeur ou en soupe. Il est possible d'en trouver au Québec dans les épiceries chinoises.
Rouleau de saucisse (Chine du Sud)	Saucisse enroulée d'une pâte (tangzhong) et cuite au four. Principalement consommé au déjeuner.
Shao Mai (Chine du Sud)	Type de raviolis servis comme dim sum. Ils sont généralement farcis avec du porc ou autres viandes.
Tarte/tartelette aux œufs	Petite tarte individuelle farcie de crème aux œufs.
Wonton/hundun	Type de raviolis chinois ou dumplings en forme de petites boulettes formées avec une pâte mince (farine de blé, œuf, sel, eau). Habituellement, farcis avec de la viande (plus souvent le porc), des légumes ou des crevettes. Peut être consommé bouilli ou en soupe.
You tiao	Longs beignets faits à base de pâte frite. Similaires à des churros.



LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Djo/zhou	Bouillie ou soupe de riz
Dumplings/ raviolis chinois	Terme général utilisé pour désigner un type de mets composé de viande, de poisson, de fruits de mer ou de légumes hachés, enveloppés dans une pâte. (voir Mets communs)
Ginseng	Plante reconnue comme ayant certaines propriétés bénéfiques à la santé. Utilisée dans la cuisine chinoise. Peut être également consommée sous forme de thé.
Jujubes	Dattes chinoises
Lapp Cheung	Saucisse chinoise
Mi Fan	Riz
Mian tiao	Nouilles
Niu nai	Lait
Noodle/ nouilles	Terme pour désigner des nouilles de type chinoise. Ne pas confondre avec les pâtes alimentaires consommées en Amérique.
Pe-tsaï	Chou de Pékin
Poudre de cinq épices	Mélange d'épices : anis étoilé, fenouil, clou de girofle, cannelle et poivre du Sichuan
Radis blanc	Radis chinois (daikon)
Sauce hoisin	Type de sauce au goût sucré utilisée pour assaisonner les viandes
Saucisses chinoises	Viande séchée. Souvent faites d'un mélange de porc ou de foie assaisonné de sauce soya et de sucre
Vermicelles	Pâtes à base de riz



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Respect de l'autorité. Respect des professionnels de la santé.
- Les femmes suivent les conseils de leur mère, belle-mère et/ou amies (la femme plus âgée a une grande influence). Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme importantes. Elles ont également recours aux livres ou aux ressources disponibles sur Internet pour trouver des réponses à leurs questions.
- Relation importante avec leur mère et belle-mère. Ces dernières sont très impliquées dans leur vie.
- Les grands-parents jouent un rôle essentiel dans l'éducation des enfants.
- Le père est souvent très impliqué et présent auprès de la femme/enfants lors de la grossesse et lors de la période postnatale.

RELIGION

- Principalement athée (plus de 50% des Canadiens d'origine chinoise rapportent n'avoir aucune appartenance religieuse). Pour les autres, le bouddhisme*, le catholicisme* ou le protestantisme* sont pratiqués.
- Autres religions : taoïsme et confucianisme. Ces croyances traditionnelles appliquent le principe que l'harmonie entre l'humain et la nature permet d'accéder à la sagesse. Il s'agirait davantage de philosophies de vie plutôt que de religions. Plusieurs croyances culturelles sont influencées par celles-ci.
- Les habitudes alimentaires peuvent être influencées par ces croyances culturelles notamment par une tendance au végétarisme (soit permanent ou par intermittence).
- Parmi les croyances existe le principe du *yin* et du *yang* qui exprime l'interaction entre deux

énergies opposées dans plusieurs aspects de la vie. Par exemple, la santé serait associée à un état d'équilibre entre le *yin* et le *yang*. Un déséquilibre entre ces deux forces rendrait une personne plus sujette aux problèmes de santé. Certains aliments ont des caractéristiques froides (*yin*) ou chaudes (*yang*). La préparation des repas serait faite en s'assurant d'avoir un équilibre entre ces deux extrêmes.

TRADITION POPULAIRE

- *Fête de la mi-automne (15^e jour du 8^e mois lunaire chinois - fin septembre/début octobre)* : rassemblement de la famille et des amis pour célébrer ce moment où la pleine lune est la plus ronde et lumineuse de l'année (symbole de l'union familiale). On fête cette journée traditionnelle en admirant la pleine lune et en mangeant des gâteaux de lune (*yue bing*) - gâteaux ronds, symbolisant la pleine lune, habituellement farcis d'une pâte sucrée de haricots rouges. Ils contiennent souvent un jaune d'œuf salé. Les Chinois originaires du nord peuvent consommer une version plus salée de ce gâteau (ex. : garniture de porc haché).
- *Fête du printemps ou Nouvel An chinois (1^{er} jour du 1^{er} mois lunaire chinois - fin janvier/début février)* : une des fêtes les plus importantes de la tradition chinoise où on célèbre la fin de l'année tout en accueillant l'arrivée d'une nouvelle. Au nord de la Chine, on se réunit pour consommer les dumplings. La tradition de consommer les tangyuans (petites boules de riz farcies de pâte de haricots rouges sucrée) sera bien appréciée, surtout dans les régions du sud. Les festivités se déroulent sur une période de quinze jours et se terminent habituellement par la fête des lanternes, où on pourra admirer un décor de lanternes lumineuses et colorées.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

- *Fête des bateaux-dragons (terme occidental) ou Duan wu (5^e jour du 5^e mois lunaire – mi-été) : célébration de l'arrivée de la saison chaude. Dans ces festivités, on retrouve des courses de bateaux-dragons. On consomme les zong zi (boules de riz gluant, enroulées dans des feuilles de bambou, cuites à la vapeur). Elles peuvent être farcies d'une garniture salée ou sucrée : porc, saucisse chinoise, jaune d'œuf de cane salé, crevettes séchées ou pâte de haricots rouges sucrée.*

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Certains ont recours à la médecine traditionnelle chinoise. On fait davantage confiance aux praticiens ayant beaucoup d'expertise et dont la réputation est établie.
- Certains peuvent avoir recours aux herbes naturelles. Par exemple, il existe des boissons à base de mélanges d'herbes qui ont la réputation de calmer le fœtus, prévenir la fausse couche, faciliter le travail, faciliter l'évacuation des liquides post-accouchement, aider à la circulation sanguine ainsi que prévenir l'anémie. Pour obtenir ce mélange d'herbes, on doit rencontrer un médecin traditionnel chinois qui adaptera le mélange pour chaque femme.
- Le ginseng est une plante qui est souvent utilisée pour ses multiples vertus et bienfaits (ex. : renforcement du système immunitaire, augmentation de la vitalité, diminution du niveau de stress).
- Numérologie chinoise : certains chiffres sont considérés comme étant chanceux ou malchanceux. Cette croyance peut influencer la prise de rendez-vous avec les professionnels de la santé.

GROSSESSE

- Chez certaines femmes, le calendrier lunaire chinois est utilisé pour planifier la conception ou pour tenter de déterminer le sexe de l'enfant à naître. On se base sur l'âge lunaire et le mois de conception. Suite au calcul, un nombre impair suggère l'arrivée d'un garçon tandis qu'un nombre pair, celle d'une fille.
- Selon le principe du yin et du yang expliqué dans la section *Religion*, certaines femmes enceintes vont restreindre ou éviter la consommation des aliments de nature froide (*yin*). On dit que la consommation de ces aliments en excès risquerait d'entraîner une mauvaise circulation sanguine et ainsi réduire l'apport en nutriments au fœtus. On croit aussi que le risque de fausse couche ou d'hémorragie pourrait être plus élevé. Ces restrictions sont applicables particulièrement au cours des premiers mois de grossesse.
- Aliments déconseillés – mauvais pour la santé du bébé (*yin*) : crème glacée, ananas, banane, melon d'eau, melon amer (margose), papaye, haricot de mungo, crabe.
- Certaines femmes enceintes vont également éviter ou restreindre leur consommation de crevettes, mangue, litchi, longane ainsi que de la plupart des graines et noix (ex. : graines de citrouille, amandes chinoises). Ces aliments amèneraient le corps à être trop « chaud » (déséquilibre *yin yang*) en entraînant une augmentation importante de la circulation sanguine. Certains pensent que la consommation de ces aliments pendant la grossesse pourrait entraîner les allergies et les éruptions cutanées chez le bébé à naître ou que les femmes enceintes seraient plus à risque d'avoir un bébé avec une santé plus fragile.
- Certains pensent que la consommation de crabe pourrait causer des malformations des extrémités (doigts, orteils) chez le nouveau-né. On pense que la consommation de crabe pourrait également rendre l'accouchement plus difficile.

- Certaines femmes pensent que la consommation de noix de Grenoble lors de la grossesse est bénéfique pour le développement du cerveau du bébé. Pour certaines, c'est en raison de leur forme similaire au cerveau.
- On pense aussi que la consommation de noix de Grenoble tout au long de la grossesse favorisera une poussée de cheveux abondante chez le bébé.
- Certaines croient que les brûlures d'estomac découlent du fait que le bébé a beaucoup de cheveux.

ACCOUCHEMENT

- Dans la culture chinoise, la maîtrise de soi est très importante. Pour cette raison, certaines femmes préfèrent ne pas démontrer leur souffrance et privilégient le silence pendant l'accouchement. Pour d'autres, l'accouchement dans le silence permettrait d'économiser leur énergie.

PÉRIODE POSTNATALE

- Selon la tradition chinoise, durant les 30-40 jours suivant l'accouchement, on recommande à la femme de bien se reposer pour rétablir l'équilibre de son corps. On croit que l'accouchement favorise l'ouverture des pores du corps et que la femme est plus sujette à « attraper froid ». L'excès de « froid » causerait un déséquilibre dans son corps fragilisé par la grossesse. Elle serait alors plus à risque de développer les problèmes de santé (ex. : céphalée, diabète, troubles articulaires ou musculaires [arthrite, maux de dos, fractures]). Les dommages faits au corps pourraient être permanents. L'exposition au froid pourrait également fragiliser l'état de santé du bébé.
- Traditionnellement, la belle-mère ou la mère est souvent présente à la suite de l'accouchement pour soutenir la nouvelle maman. Par contre,

cela n'est pas toujours la réalité des femmes ayant immigré au Québec, car ces dernières peuvent être loin de leur famille.

- Pour certaines femmes, un gros bébé est synonyme d'un bébé en santé et bien nourri.
- Afin d'éviter d'« attraper froid », lors du premier mois qui suit l'accouchement, certaines femmes peuvent :
 - éviter de sortir de la maison;
 - éviter de se laver le corps ou les cheveux, surtout lors des premiers jours suivant l'accouchement. Cependant, cette pratique est de moins en moins répandue. La femme doit toutefois s'assurer de se garder au chaud rapidement suite à la prise du bain ou de la douche;
 - choisir d'emballoter leur bébé.
- On considère donc le post-partum comme une période « froide », on privilégie alors les aliments de nature « chaude ». Cela favorise le rétablissement de la femme qui a accouché.
- Aliments habituellement consommés en post-partum :
 - bouillons ou soupes contenant de la viande ou du poisson (souvent pattes de poulet ou de porc). Ceux-ci peuvent être cuisinés avec du ginseng;
 - poulet/œufs/pattes de porc cuits avec du gingembre, vinaigre de riz et vin de riz;
 - boissons chaudes telles que le thé au ginseng ou un mélange d'eau chaude, de sucre brun et de gingembre. Souvent consommées avec des dattes séchées. Favoriserait l'élimination des impuretés dans la circulation sanguine.
- Aliments évités par certaines femmes en post-partum :
 - fruits et légumes crus;
 - boissons froides.

ALLAITEMENT

- La majorité des femmes est consciente des bienfaits de l'allaitement. Cependant, la peur d'avoir une production de lait insuffisante ou de ne pas avoir un lait assez riche pour nourrir le bébé peut être répandue. Pour cette raison, certaines femmes vont choisir l'allaitement mixte. L'allaitement est encouragé jusqu'à l'âge de 1 à 2 ans.
- Aliments qui aideraient à la production/qualité du lait maternel : poisson, tofu, pattes de porc, petits pois, soupe de porc/volaille/poisson, racine de lotus.
- Aliments à éviter lors de l'allaitement (pourraient nuire à la production du lait/causer des inconforts gastro-intestinaux chez le bébé ou des éruptions cutanées/perturber le sommeil du bébé) : épices fortes, sel, oignon, ail, aliments frits, haricots verts, ciboulette chinoise, champignons noirs, caféine.
- On encourage la consommation de viande/volaille/poisson lors de l'allaitement (souvent sous forme de soupe ou bouillon) afin de favoriser une bonne production de lait. On recommande cependant de les éviter lors de la première semaine d'allaitement, car on pense que leur apport élevé en gras risquerait de bloquer les canaux lactifères. Certaines croient que cela pourrait également provoquer des coliques chez le bébé. Alors, on recommande plutôt la bouillie de riz pour la première semaine après l'accouchement.



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Le lait de vache est davantage consommé que la boisson de soya chez les jeunes enfants. Le lait de vache est offert à partir de 1 an.
- L'eau peut aussi être offerte au bébé, surtout dans la première semaine, pour évacuer les premières selles.
- L'introduction des aliments se fait vers l'âge de 4 à 6 mois. Les femmes suivront les recommandations des professionnels de la santé. Les premiers aliments introduits sont la bouillie de riz (très prédominante dans l'alimentation du nourrisson), les purées de fruits et les œufs. Traditionnellement, la viande est introduite vers 8-10 mois. Plusieurs tiendront compte des recommandations et l'introduiront plus tôt (vers 6 mois).
- Pour certaines, l'introduction des morceaux se fera lorsque les premières dents de bébé commenceront à pousser. D'autres sont ouvertes et intéressées par le nouveau concept de l'alimentation autonome et introduisent des morceaux tendres vers 6-7 mois.
- Les enfants consomment le jus après 1 an.



ASIE DU SUD-EST

• PHILIPPINES •

Philippines

La cuisine des Philippines est un mélange de saveurs acide, épicée, salée, sucrée et exotique qui découle d'influences étrangères et de la colonisation. Les principales influences gastronomiques sont celles de l'Espagne, du Mexique, de la Chine et de la Malaisie. Le premier peuple à s'installer aux Philippines était les Austronésiens, provenant de la Chine, de la Malaisie et de l'Indonésie. Cette influence asiatique a apporté le riz, la sauce soya, la sauce poisson, les nouilles, les sautés et les soupes. L'influence espagnole a eu le plus grand impact puisque l'Espagne a occupé les Philippines pendant plus de 300 ans. Elle a notamment introduit le bétail, différents types de grains, les tomates et les pommes de terre.

Malgré plusieurs différences et particularités des îles composant les Philippines, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, les plats sont souvent servis en mijoté (de viande ou de poisson) accompagnés de riz ou de nouilles frites. L'utilisation de la friture est assez fréquente pour la préparation des mets. Une grande variété de vinaigres est présente dans cette cuisine et cet ingrédient est couramment ajouté dans les plats.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec.

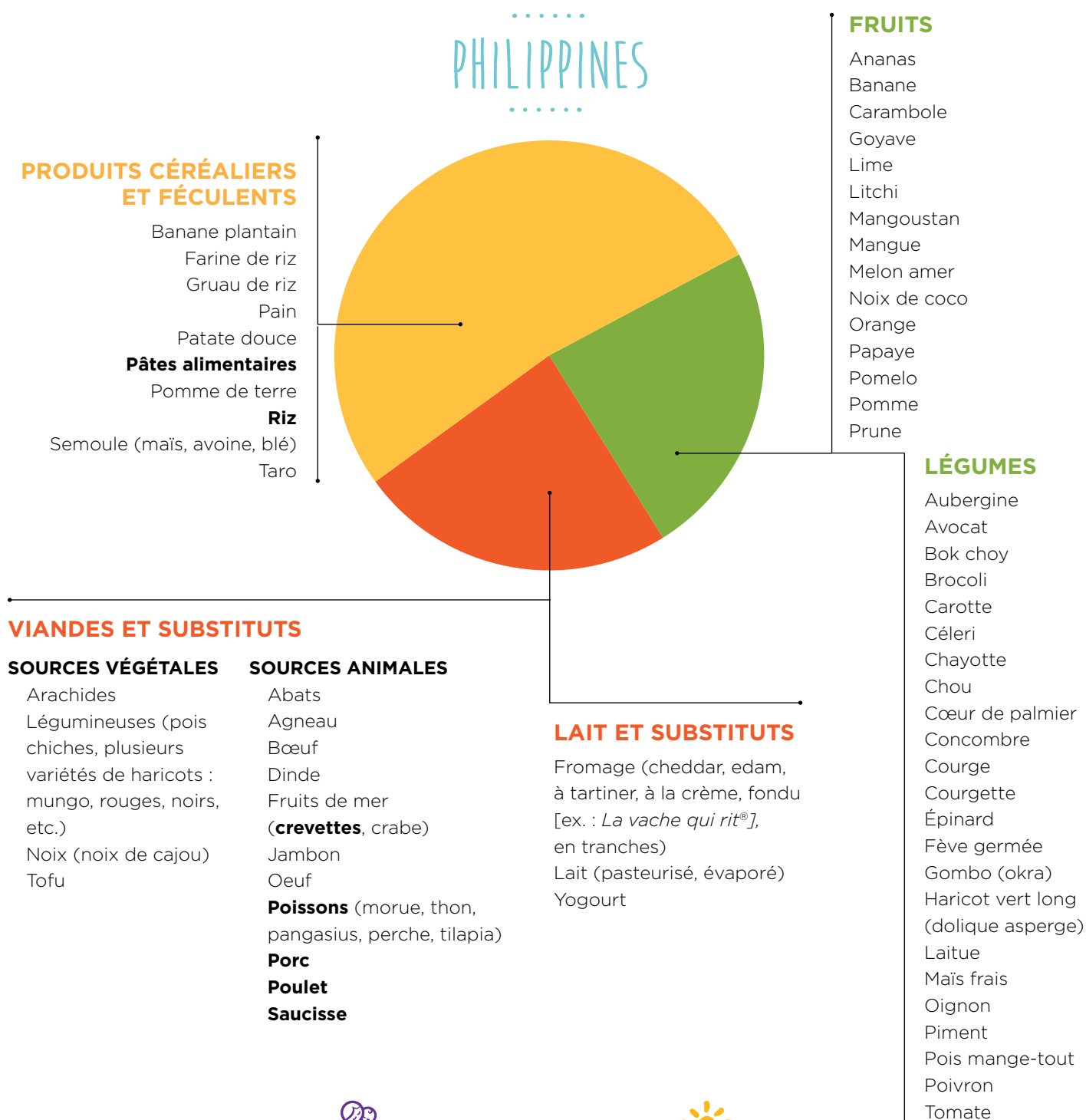
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas philippin. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRATIQUES À LA TABLE

Les ustensiles occidentaux (ex. : fourchette) sont utilisés à la table.

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Les plats sont cuisinés au quotidien.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture (principalement)

ASSAISONNEMENTS

Ail, anis étoilé, citronnelle, curcuma, feuilles de laurier, fruits verts, gingembre, jus de petite lime, miso, pâte de noix de coco, pâte de poisson fermentée et salée (bagoong et patis), poivre, sel, vinaigre

BOISSONS

Jus de fruits, café

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, gâteau, biscuit, flan ou pouding



COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits.
- La consommation de légumes feuillus riches en fer (ex. : épinards).
- La consommation de poissons.
- La consommation de tofu et de légumineuses.
- Les méthodes de cuisson faibles en gras (ex. : mijoté).

À MODIFIER

- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Augmenter la consommation d'aliments riches en calcium (ex. : tofu fait avec du sulfate de calcium, brocoli, bok choy, produits laitiers si consommés).
- Augmenter la proportion de légumes.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices, les herbes, les sauces fermentées ou acidulées pour diminuer la quantité de sel ajouté.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

Pain/riz + œuf

OU

Porc/jambon + gâteau de riz sucré

OU

Gruau de riz salé + fruit

Café

DÎNER

Riz + mijoté de poulet/poisson/porc + légumes

Fruit/jus de fruits

Pouding/flan

COLLATION

Fruit ou gâteau ou biscuit

SOUPER

Nouilles frites + viande + légumes

Fruit

Desserts : Ils sont consommés fréquemment à la suite des repas (fruits, flan ou pouding).

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

Adobo	Ragoût (mijoté) de viande, de crustacés et de légumes cuits dans le vinaigre avec des épices.
Bagoong	Sauce ou pâte de poissons/crevettes salée et fermentée.
Bibingka	Gâteau de riz sucré, humide, garni d'œufs ou de fromage et de noix de coco.
Cocido	Ragoût de viande, de saucisses et de légumes.
Halo-halo similaire au « bubble tea »	Dessert de fruits et haricots sucrés servi dans un grand verre, couvert de glace broyée ou de crème glacée.
Kari-kari	Ragoût de tripes/pattes/queue de porc et légumes dans une sauce épaissie aux arachides et peut être accompagné de riz.
Lumpia	Pâté frit style « egg roll » : viande et/ou légumes roulés dans une crêpe mince. Il existe des versions sucrées.
Menudo	Ragoût de cubes de porc, foie de porc, pommes de terre, carottes, pois verts et sauce tomate.
Pansit	Plat mijoté de nouilles, légumes, viande et crevettes.
Sinigang	Ragoût de viande/poisson/crustacés et de légumes cuits dans un bouillon acidulé.
Tinowa	Plat de poisson et de légumes cuits dans un bouillon acidulé.
Turon ou banana lumpia	Garniture de banane (souvent plantain) et lanières de jacquier enveloppées dans une pâte frite dans l'huile, puis saupoudrée de cassonade.
Ukoy	Galette frite, faite principalement de patates douces, de légumes et de crevettes. Il peut y avoir différentes variantes.



LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Balimbing	Carambole
Camote	Patate douce
Chorizo	Saucisse
Dayap	Lime
Gabi	Taro
Gata	Lait de noix de coco
Itlog	Oeuf
Jamon	Jambon
Kundol	Courge
Lugaw	Gruau de riz
Pandesal	Pain
Patis	Sauce de poisson
Petsay	Pakchoi / bok choy
Tocino	Porc salé
Ulam	Plat principal qui accompagne le riz



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Sociétés matriarcales, les femmes des Philippines contribuent activement au revenu familial. Au Canada, 10 000 à 20 000 nouveaux immigrants arrivent des Philippines chaque année. Le programme fédéral *Live-In Caregiver* (aides familiaux) a favorisé une arrivée de femmes philippines. Elles vont parfois laisser leurs époux et enfants aux Philippines en espérant pouvoir éventuellement les parrainer. Ces femmes cumulent de nombreuses heures de travail.
- La famille est un pilier important dans leur vie. Il y a une grande entraide familiale : elles peuvent soutenir financièrement leur famille résidant toujours aux Philippines. De plus, il est fréquent que différents membres et générations de la famille cohabitent.

RELIGION

- Christianisme* : catholicisme majoritairement pratiqué au sein de la communauté philippine et peu de protestantisme.
- Islam* : un faible pourcentage de Philippines pratique cette religion.

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- Les fêtes religieuses occupent une place importante dans les activités sociales. Des mets partagés font toujours partie de ces rencontres. La religion se centre sur la famille plutôt que sur l'Église. Le dimanche est un temps de repos pour la famille où un repas spécial est cuisiné et partagé (puchero : type de ragoût à base de viande, banane plantain et légumes).

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Pour traiter une maladie, le médecin est une personne de référence. Les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont considérées comme étant importantes. Certains peuvent craindre la prise de médicaments. La prise d'un supplément de vitamines et minéraux peut toutefois être courante, surtout chez les enfants. Les aînés ont une grande influence et on suivra leurs conseils.
- Certains peuvent avoir recours à des pratiques traditionnelles empruntées à la médecine chinoise, indienne ou africaine. Les aînés peuvent attribuer une maladie à des causes naturelles ou surnaturelles.
- La médecine traditionnelle se distingue par des pratiques de massages avec des huiles aux propriétés curatives, des bains de vapeur et l'équilibre alimentaire. L'élément central est la recherche de l'équilibre : des aliments (favoriser la présence de protéines, féculents, fruits et légumes aux repas), du chaud et du froid, de l'air, des états d'esprits et des comportements sociaux.

GROSSESSE

- Une femme enceinte est encouragée à manger les aliments dont elle a envie, sinon elle pourrait perdre le fœtus.
- Le raifort est déconseillé, car il est considéré comme un aliment de nature chaude et sa consommation pourrait être néfaste lors de la grossesse.
- Certaines croyances encouragent d'éviter certains aliments. On dit que la consommation de pieds de porc pourrait produire des malformations chez le fœtus, que les poissons séchés ou la pâte de crevettes, ainsi que les charcuteries ne seraient pas bons pour la peau du bébé et que manger des aubergines donnerait un bébé bleu à la naissance.

- Les problèmes gastriques sont craints et certains aliments comme les légumes feuillus peuvent être évités pour cette raison en fin de grossesse.
- Les soupes-repas à base de bouillon de poulet sont valorisées en périodes pré et postnatales.
- La consommation de lait durant la grossesse et l'allaitement n'est pas très populaire auprès de cette communauté. Par contre, les mères demeurent réceptives aux recommandations afin d'obtenir suffisamment de calcium via d'autres aliments.
- On associe aussi parfois le fait d'avoir « un bon appétit » au risque d'avoir un bébé « trop gros ». On croit que cela nuira à l'accouchement. Dans cet esprit, certaines femmes mangent moins de viande et de poisson à la fin de leur grossesse. De plus, il est dit que ces aliments « chauds » influencent négativement la qualité du sang de la mère.
- Pour certaines, en cas de diabète gestationnel, l'administration d'insuline est crainte, l'associant à un danger pour le bébé.

ACCOUCHEMENT

- Certaines mamans peuvent avoir peur d'accoucher d'un gros bébé. Ces dernières craignent d'avoir un accouchement difficile et douloureux et d'avoir recours à une césarienne.

PÉRIODE POSTNATALE

- Les sociétés philippines distinguent deux périodes postnatales: la période dalanga (11 à 30 jours) consacrée aux soins physiques de la mère. Ensuite, la phase tangad, destinée à l'adaptation avec le nourrisson, qui dure jusqu'à 5 mois. Malheureusement, il arrive fréquemment au Québec que les nouvelles mères philippines retournent rapidement au travail. Cela influence le mode d'alimentation du bébé, ainsi que la présence de la mère auprès de lui.
- Certains aliments sont déconseillés (pourraient nuire à la récupération de la femme): papaye verte, tamarin, ananas, raifort, riz frit à l'ail, aliments pouvant surir (ex. : produits laitiers, aubergine).



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La majorité suit les recommandations émises par les professionnels de la santé.
- La prise d'un supplément de vitamines et minéraux chez les enfants est populaire.



ASIE MÉRIDIONALE

• BHOUTAN • BIRMANIE •
• NÉPAL •

La cuisine de l'Asie méridionale résulte surtout de l'influence culinaire de la Chine et de l'Inde. Toutefois, chaque pays a ses propres caractéristiques découlant de la diversité culturelle et géographique. En effet, au Népal, le climat permet l'agriculture du riz, des lentilles, du maïs, du blé et des pommes de terre. De plus, les habitudes alimentaires et culinaires népalaises sont fortement végétariennes. Pour la Birmanie, l'influence thaïlandaise s'ajoute aux influences citées ci-haut. Également, les caris, le riz et les nouilles de riz sont assez populaires. Par ailleurs, la gastronomie du Bhoutan se distingue par son caractère épicé et par son riz rouge.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Asie méridionale, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, la soupe de type dhal (à base de lentilles) peut accompagner presque tous les repas. De plus, le riz est l'aliment de base de leurs préparations et celui-ci est généralement accompagné de légumes assaisonnés au cari avec ou sans viande.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont le Bhoutan, la Birmanie et le Népal.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

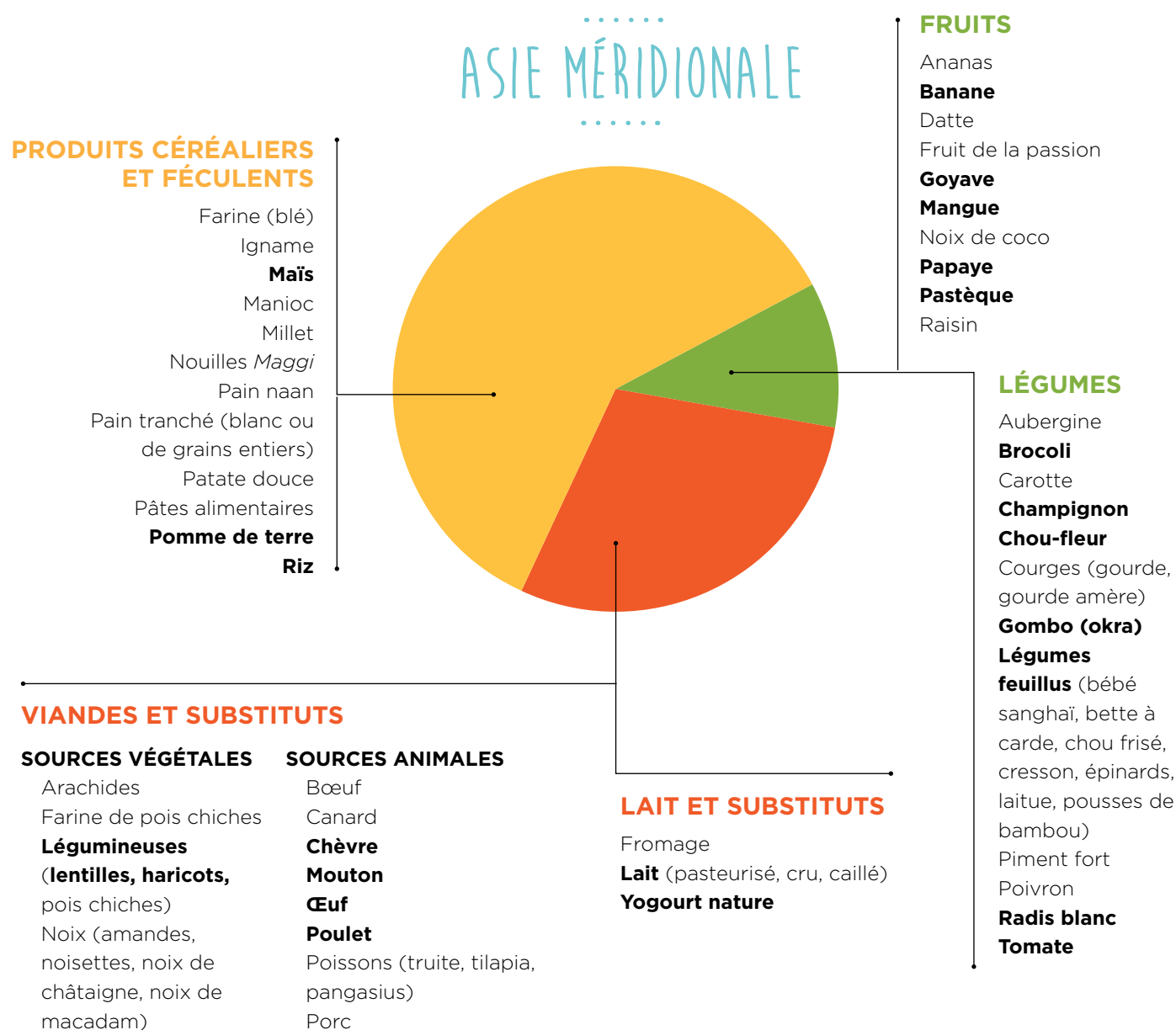
REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas de l'Asie méridionale. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population

ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN
BIRMANIE
NÉPAL

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN
BIRMANIE
NÉPAL

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles préparent un repas le matin et il est servi à deux ou trois reprises dans la même journée. Elles consomment généralement de deux à trois repas par jour, souvent à base de riz.

DÉROULEMENT DU REPAS

Les repas sont souvent consommés au salon, parfois sur le sol. Les enfants de moins d'un an ne mangent généralement pas en même temps que le reste de la famille. Ils mangent sous la supervision d'un membre de la famille. L'enfant plus vieux peut manger assis sur un membre de la famille ou, s'il s'alimente seul, assis sur le sol. Le repas du soir est souvent servi dans un grand bol commun.

MÉTHODE DE CUISSON

Friture

ASSAISONNEMENTS

Ail, anis étoilé, cari, cannelle, chili, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, feuilles de laurier, gingembre, masala, muscade, piments, poivre noir, sel, vanille

BOISSONS

Jus de fruits, boissons/cocktails/punchs aux fruits, boissons gazeuses, café et thé. Les cafés et thés sont souvent préparés : 75% lait + 25% thé/café + 15-20ml de sucre

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de légumes.
- La consommation quotidienne de produits laitiers (yogourt).
- La présence de mets à base de légumineuses.

À MODIFIER

- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Augmenter la consommation quotidienne de fruits.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

Lait + thé ou café + sucre

ET/OU Riz + soupe de lentilles (dal bhat)

ET/OU Pain tranché + margarine + miel + œufs

DÎNER

(12 h - 13 h)

Riz + soupe de lentilles (dal bhat) + cari de légumes
+ épinards/légumes verts/pain plat (roti)

SOUPER

(17 h - 18 h ou
20 h - 21 h)

Riz + soupe de lentilles (dal bhat)

OU

Riz + petite portion de viande/volaille/poisson + cari de
légumes/épinards/légumes verts/pain plat (roti)

Collation PM : Œuf cuit dur, fruits, pain, yogourt, riz (au choix)

Birmanie

Népal

Bhoutan

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



METS COMMUNS

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN
BIRMANIE
NÉPAL

BHOUTAN, BIRMANIE, NÉPAL

Alu paratha	Galette de blé farcie d'un mélange de pommes de terre et d'épices.
Alu tama	Préparation de pommes de terre et pousses de bambou.
Biryani	Riz frit (blanc, basmati ou brun), mélangé avec du poulet ou de la chèvre, des oignons et des carottes.
Boules de pois chiches	Boules de pâte frites à base de farine de pois chiches, de chou-fleur et d'oignons.
Cari de légumes	Légumes variés (chou-fleur, pommes de terre, légumes feuillus) et épices diverses.
Dal bhat	Plat traditionnel du Népal : riz blanc basmati ou riz brun (bhat) accompagné d'une soupe de lentilles plus ou moins épaisse (dal). La soupe de lentilles est composée d'eau, de lentilles et d'épices. Le plat est parfois accompagné de légumes verts.
Lassi	Boisson au lait fermenté. On peut la préparer en mélangeant une part égale de yogourt (dahi) et d'eau, en barattant le yogourt ou en faisant fermenter du lait de vache avec une culture bactérienne.
Momos	Raviolis à la viande ou aux légumes.
Roti	Pain plat sans levain, fait de farine de blé, de sel et d'eau, aussi nommé «chapati».
Sel roti	Beigne sucré fait de farine de riz.
Singara	Pâte (farine de blé, eau, sel), partiellement recouverte d'un cari de légumes (pommes de terre, lentilles vertes, poivron, oignon), refermée en forme de baluchon et cuite dans l'huile.
Tarkari	Cari de légumes (souvent du chou-fleur) et achards (voir Lexique). Souvent végétarien, il peut néanmoins être servi avec le poulet, le porc ou le mouton.

LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Achards Légumes macérés dans du vinaigre et des épices

Besan Farine de pois chiches

Bhat Riz blanc

Dahi Yogourt

Dal Soupe de lentilles

Mahi Babeurre

Nouilles Maggi « Nouilles » instantanées et assaisonnées.
Le nom réfère à la marque du produit.

Sagga Épinards



CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ASIE MÉRIDIONALE
BHOUTAN
BIRMANIE
NÉPAL

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Société très patriarcale, mais les femmes ont un rôle très actif.
- Chez les Rohingyas, les femmes restent à la maison pour s'occuper des enfants et des tâches ménagères. Elles doivent être accompagnées par un homme pour sortir de la maison. Pour cette raison, certaines nouvelles immigrantes ne suivent pas de cours de français et la barrière linguistique demeure présente, même plusieurs années après leur arrivée au Québec.
- Les enfants respectent les personnes âgées.
- Traditionnellement, il est commun que les enfants et le nourrisson dorment dans le même lit que les parents.
- Chez les Bhoutanais, les jeunes choisissent eux-mêmes leurs partenaires et consultent ensuite leurs parents. Des mariages d'amour sont donc conclus. Les mariages arrangés sont peu présents. (Ils l'étaient dans le passé chez les groupes non alphabétisés ou vieillissants.)
- Chez les Rohingyas, ce sont les parents qui choisissent le mari ou la femme pour leurs enfants, ainsi que le jour du mariage.
- Un système complexe de castes (groupes sociaux hiérarchisés) a débuté dans les camps de réfugiés bhoutanais. Ce système est le même qu'au Népal. Il y avait 64 castes de différents groupes représentés dans les camps. Les hindous se sont répartis en quatre castes : brahmanes, chhetris, vaishyas et sudras. Les brahmanes se trouvant au sommet de la hiérarchie, suivi des chhetris, des vaishyas et des sudras respectivement. Le nom de famille de la personne permet de connaître sa caste. Les kirats constituent une caste distincte.
- Si un mariage avait lieu avec une personne de caste inférieure, c'est cette caste qui devenait prédominante.
- En raison des différentes castes, les familles installées les unes près des autres se

fréquentaient peu. Le système de castes est de moins en moins appliqué depuis l'arrivée des Bhoutanais au Québec, mais il peut encore être présent, influençant ainsi les interactions des familles avec les autres membres de la communauté. De plus, il est possible que certains aliments ne soient pas consommés par les personnes des castes inférieures.

RELIGION

- Hindouisme* : religion principale au Népal et présente au Bhoutan. Les Bhoutanais dans les camps de réfugiés au Népal ont été exclus du Bhoutan, notamment en raison de leur religion hindouiste qui ne correspondait pas avec la religion officielle du pays (bouddhisme). Les réfugiés bhoutanais qui sont arrivés au Québec sont donc principalement hindouistes, soit environ 60%.
- Bouddhisme* : religion officielle du Bhoutan, religion majoritaire en Birmanie et seconde religion au Népal.
- Islam* : religion pratiquée par environ 3% de la population au Népal, peu de réfugiés bhoutanais présents au Québec sont musulmans. Il s'agit toutefois de la religion dominante chez les réfugiés Rohingyas.
- Christianisme* : religion minoritairement pratiquée et répandue dans les différentes régions (Bhoutan, Népal et Birmanie).
- Kiranti ou Kirat : religion pratiquée par un regroupement de peuples du Népal qui incluent : Rai, Limbu et Sunuwar.
- Animiste : religion et croyances traditionnelles africaines qui véhiculent que chaque être naturel (homme, animal, nature) est doté d'un esprit, d'une force vitale. Minoritairement pratiquée au Bhoutan et en Birmanie. Peut inclure des cultes et des rites.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITION POPULAIRE

À noter que les traditions populaires indiquées par « * » présentent un repas spécial, composé de viande, de volaille ou de poisson, partagé en famille élargie.

- *Dasain (Vijaya Dasami)** : le plus important festival hindou et le plus célébré au Népal. Il est habituellement fêté au début du mois d'octobre durant environ deux semaines. Cette fête est principalement consacrée à l'adoration de la déesse Durga.
- *Loshar** : fête du Nouvel An tibétain chez les bouddhistes qui dure de 2 à 3 jours (correspond environ aux dates du Nouvel An chinois), généralement fêté entre la fin du mois de janvier et de février.
- *Tihar (Deepavali/Diwali)** : festival des lumières d'une durée de 5 jours, célébré à la fin du mois d'octobre ou au début de novembre. Un grand nombre d'aliments sucrés est servi et consommé lors de ce festival.
- *Mani Rimdu* : festival bouddhiste célébré chaque année au mois de novembre.
- *Buddha Jayanti* : anniversaire de la naissance de Bouddha, célébré durant la première semaine du mois de mai.
- *Shiva Ratri* : la nuit de Shiva, célébrée au mois de mars, est une fête où une grande quantité d'alcool est servie et consommée (bière, vin, alcool fort).
- Chez les hindous, suite au décès d'un proche (parents, beaux-parents), on pratique treize jours de deuil. On consomme un repas de riz par jour et des fruits en collation. On évite la consommation de sel, de viande, de volaille et de poisson. Le deuil est plus court si le décès survient dans la famille élargie (dix jours pour les grands-parents, cinq jours pour les oncles et tantes). La femme enceinte peut être exclue de ces pratiques, mais elle peut, sur une base volontaire, respecter le deuil, surtout si les liens avec la personne décédée étaient très forts.

- *Ramadan (aussi appelé Eid Al-fitr)* : fête qui a lieu à la fin de la période du ramadan où un grand repas est partagé avec la famille et l'entourage.
- *Eid El-Kebir (aussi appelé Eid Al-Adhaa ou Aïd El Kébir)* : fête du sacrifice d'un mouton (le mouton est saigné) faisant référence au sacrifice d'Abraham. La date varie chaque année et marque la fin du pèlerinage de la Mecque (un des cinq piliers de l'islam).

GROSSESSE

- Très peu de restrictions alimentaires semblent présentes selon la collecte et la validation des informations effectuées dans ce présent ouvrage.

ACCOUCHEMENT

- Dans le passé, l'accouchement était considéré comme un phénomène qui est strictement réservé aux femmes. Par contre, de nos jours, les pères y assistent de plus en plus.

PÉRIODE POSTNATALE

- L'enfant reçoit son nom au cours d'une cérémonie spéciale qui a lieu onze jours après sa naissance.
- Traditionnellement, au Bhoutan, au Népal et dans les camps de réfugiés, les membres de la famille élargie cohabitent. Les nouvelles immigrantes au Québec ne reçoivent pas cette aide de la famille et peuvent donc éprouver de la difficulté à prendre soin de leurs enfants. Lorsqu'il est possible de le faire, les jeunes couples emménagent fréquemment avec leurs grands-parents paternels.

ALLAITEMENT

- La durée de l'allaitement est très variable, soit entre six mois et cinq ans (dépend si la femme travaille ou pas). Le sevrage est souvent fait par l'enfant. Il est très fréquent que l'allaitement dure jusqu'à deux ans.
- Certaines femmes n'offrent pas le sein avant la montée laiteuse. L'allaitement mixte est donc pratiqué dès les premiers jours de vie de l'enfant.
- Les boires peuvent être très courts, mais très fréquents. Le bébé est donc souvent au sein. Il est difficile d'estimer les quantités de lait consommées par l'enfant. Le gain de poids du nourrisson est à surveiller dans les premières semaines de sa vie.
- L'enfant peut utiliser le biberon jusqu'à un âge avancé.
- Le lait est rarement la seule boisson de l'enfant. On lui offre des infusions, du jus, du lait de vache et du yogourt à boire. Ces boissons sont souvent introduites avant l'âge de six mois. La consommation de jus est très fréquente.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Si la mère allaitante pense qu'elle n'a pas assez de lait, elle offre traditionnellement le lait de vache comme complément. Par contre, les nouvelles immigrantes au Québec ont de plus en plus tendance à offrir la préparation commerciale pour nourrissons comme complément.
- Les produits laitiers ou les produits de type yogourt à boire pourraient être offerts très tôt.



- À partir d'environ 6 mois, on offre des céréales de bébé enrichies en fer ou des céréales régulières selon un ordre préétabli (riz écrasé à la fourchette et mélangé avec de l'eau – farine de pois chiches – farine de blé).
- L'ajout de sel, de sucre et de beurre aux aliments de l'enfant est possible dès que l'introduction des solides est commencée.
- À partir d'environ 7 à 10 mois, on offre la viande et/ou les légumineuses (selon les moyens financiers) avec des légumes mélangés.
- Il est possible que la viande ne soit pas offerte avant un an chez les Rohingyas.
- À partir d'un an, on offre les fruits.
- Les épices et le thé sont introduits vers l'âge de 2 à 5 ans.
- Les bébés et les enfants consomment trois repas par jour. Vers l'âge de 6 mois, les premiers aliments peuvent avoir une texture très liquide ou collante (ex. : riz écrasé à la fourchette mélangé avec de l'eau). Des petits morceaux et filaments peuvent être introduits vers un an.



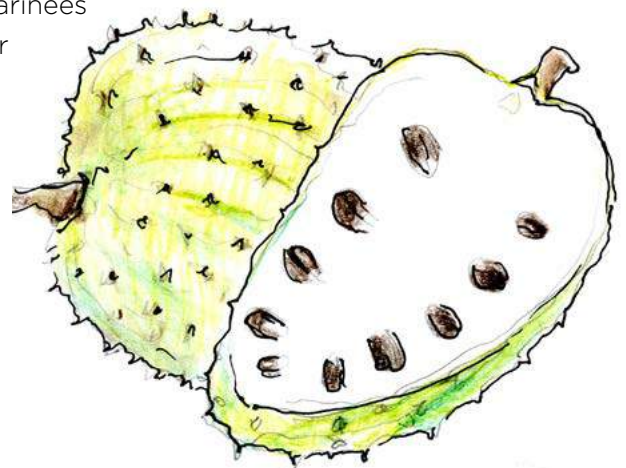
CARAÏBES

- CUBA • HAÏTI • JAMAÏQUE •
- RÉPUBLIQUE DOMINICAINE •
- SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES •
- TRINITÉ-ET-TOBAGO •

La cuisine des Antilles est le résultat d'influences de plusieurs cultures qui ont traversé les eaux de cette région (espagnole, africaine, américaine, hollandaise, britannique, française, chinoise, indienne et italienne), ce qui a amené des particularités culinaires distinctes entre les différentes îles des Caraïbes.

L'influence espagnole est surtout présente dans les îles de Cuba et de la République dominicaine. Beaucoup de plats dans ces îles hispanophones sont mijotés ou marinés et les aliments sont fortement aromatisés. L'influence africaine se retrouve surtout en Jamaïque, qui fut jadis un important centre de commerce d'esclaves. Leur cuisine est caractérisée par l'utilisation d'ingrédients comme le gombo (okra), le taro, le dachine, l'ackée et les épices piquantes. Les soupes et les repas préparés sont généralement copieux. D'autres îles comme Saint-Vincent-et-les-Grenadines sont aussi fortement influencées par la culture africaine. La cuisine de Trinité-et-Tobago est métissée de diverses cultures, mais les influences indiennes (ex. : caris, pois chiches), asiatiques (ex. : dumplings) et créoles sont très présentes.

Malgré plusieurs différences et particularités des îles des Caraïbes, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le riz, les haricots, les tubercules, les produits de la mer, les viandes marinées et les bananes plantains font partie courante de leur cuisine et sont les principaux aliments composant les repas.



Faisant partie des Caraïbes, Haïti peut partager certaines habitudes gastronomiques caribéennes. En revanche, sa cuisine est propre à son île et à son histoire. En effet, celle-ci est issue d'une influence multiculturelle qui apporte différentes saveurs. Elle a été influencée par les premiers habitants de l'île ainsi que par l'Espagne, la France et l'Afrique. Les premiers habitants d'Haïti cultivaient beaucoup de fruits et de légumes tropicaux. Avec l'arrivée des Espagnols, de nouveaux aliments ont été introduits, tels que les fruits citrins, le riz et la canne à sucre. L'influence africaine de la cuisine haïtienne est notamment due au grand nombre d'esclaves présent sur l'île. Ils ont introduit plusieurs aliments (ex : gombo), une variété d'épices ainsi que quelques spécialités (ex : riz avec haricots rouges). L'influence française se caractérise par de grandes cultures de canne à sucre, de café et de cacao. Bien que les Haïtiens aient gagné leur indépendance, ils ont tout de même conservé une grande influence française dans leur cuisine, notamment par la présence de fromages, de desserts et de pain dans les marchés locaux et les supermarchés.

Voici quelques caractéristiques des repas haïtiens : le dîner est le repas principal de la journée et il est souvent composé de riz, de viande ou de haricots (une grande variété de haricots sont consommés) et de légumes.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Pour cette section, les pays présentés sont divisés en deux parties : 1) Cuba, Jamaïque, République dominicaine, Saint-Vincent-et-les-Grenadines ainsi que Trinité-et-Tobago; 2) Haïti. Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas caribéen. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

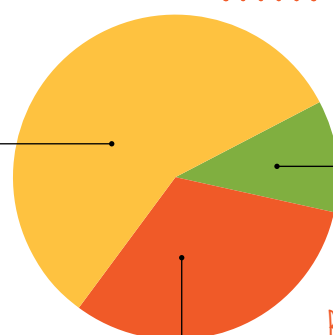
TRINITÉ-ET-TOBAGO

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Avoine
Blé
Banane plantain
Fruit à pain
Igname
Maïs
Malanga
Manioc
Millet
Pain (baguette, tranché)
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Semoule (blé et maïs)
Taro

CUBA • JAMAÏQUE • TRINITÉ-ET-TOBAGO
• SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES



RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

FRUITS

Ackée (Jamaïque)
Ananas
Carambole
Chadek
Corossol
Fruit de la passion
Goyave
Jacquier*
Kiwi
Kumquat
Lime
Melon
Mangue
Noix de coco
Pamplemousse
Papaye
Pastèque
Pomme Cythère
Sapote
Tamarin (Trinité-et-Tobago)

* Le jacquier peut être consommé sous forme de fruit lorsqu'il est mûr et il peut être incorporé dans des recettes salées lorsqu'il ne l'est pas.

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES ANIMALES

Agneau/mouton
Boeuf
Chèvre
Dinde
Fruits de mer/mollusques (**crevette**, conque, homard, palourde, crabe, langouste)
Poissons (hareng, **sardine**, **morue**, Thomson, tilapia, thon en conserve, thon rouge, vivaneau, maquereau, sprat, requin)
Œuf
Porc
Poulet

SOURCES VÉGÉTALES

Légumineuses
(haricot blanc, noir et **rouge**, **lentille**, **pois chiche**, **pois d'Angole**)
Noix et graines

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (fondu, en tranches, à tartiner)
Lait (frais, pasteurisé, en poudre, **évaporé**)
Yogourt

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Betterave
Chayotte
Chou-fleur
Concombre
Courge
Gombo (okra)

Jicama
Légumes feuillus
(feuilles de dachine, épinard, laitue)
Navet
Piment chili
Pois vert
Poivron

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

.....
CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

PRÉPARATION DES REPAS

La préparation des aliments est un aspect très important de nombreuses traditions de la famille caribéenne. Pendant les vacances et les événements spéciaux, il n'est pas rare que les gens cuisinent pendant plusieurs jours.

MÉTHODES DE CUISSON

Friture, mijoté, bouilli

Chaque île a son propre style culinaire et ses propres techniques de cuisson des aliments. Les méthodes les plus courantes sont :

Le blaff : une méthode de cuisson populaire dans les Caraïbes qui consiste à mariner le poisson blanc et certains produits de la mer dans un mélange de poivrons chauds, d'ail et de jus de lime pendant plusieurs heures pour ensuite les pocher.

Le jerk : cette méthode consiste à mariner la viande, le poulet ou le poisson dans un mélange d'épices sec ou humide pendant douze heures avant la cuisson sur le grill. Cette méthode est largement utilisée en Jamaïque.

Le brûlage du sucre : technique très utilisée afin de colorer les ragoûts. L'huile est chauffée et le sucre y est ajouté par la suite (principalement à Cuba).

ASSAISONNEMENTS

Achiote, ail, anis, cannelle, câpres, cari, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cube de bouillon de poulet/cubes Maggi*, cumin, curcuma, feuilles de céleri, feuilles de laurier, gingembre, jus de citron/lime, jus d'orange aigre*, menthe, muscade, origan, persil, poivre, poudre d'ail, sauce soya, sazòn*, sel, sofrito*, thym.

BOISSONS

Boisson gazeuse, jus/boisson/cocktail/punch aux fruits (ex. : jus d'aloès, de fleur d'oseille), eau de noix de coco, mauby*, thé avec ou sans lait évaporé, café ou café au lait, tisane (ex. : menthe, citron, feuilles de sorrel).

*voir Lexique

AUTRES ALIMENTS

Moutarde, produits à base de noix de coco (huile, lait, crème, en poudre, râpée), bonbon au tamarin (principalement à Trinité-et-Tobago).

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits frais ou sous forme de jus maison (smoothie).
- La présence de légumes feuillus riches en fer (épinards, feuilles de dachine).
- La consommation de poissons.
- La consommation de mets à base de légumineuses.

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Favoriser l'eau comme boisson.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la fréquence de consommation des aliments frits.
- Augmenter l'utilisation d'herbes, d'épices et de piments afin de diminuer la quantité de sel ajouté.

....
CUBA
....



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain + beurre

Café sucré

DÎNER

Sandwich (rôti de porc ou jambon, fromage)

OU

Pizza (ex. : sauce tomate, fromage)

OU

Idem souper

SOUPER

Repas principal

Riz et/ou manioc + haricots noirs + poulet/porc + légumes/
salade (tomate, chou, concombre)

Avec ou sans dessert (ex. : flan)

Café : Souvent de type espresso

Cuba

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

JAMAÏQUE



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Morue salée + pain frit et/ou banane plantain frite

OU Bouillie de maïs + tranches de pain

Thé sucré

DÎNER

Pain frit + poulet/poisson

OU

Pain frit + igname + ragoût de bœuf + légumes

SOUPER

Ressemble généralement au déjeuner

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Bouillie de banane plantain (mangù) + œufs + fromage frit
avec ou sans avocat

OU

Sandwich au fromage ou à la viande (empanada)
avec ou sans charcuteries
avec ou sans boisson (jus de lime ou chocolat chaud)

DÎNER

Riz + banane plantain en tranches + viande et haricots en
sauce + légumes

SOUPER

Idem au déjeuner

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain + beurre d'arachide/fromage/œufs
avec ou sans charcuteries

Thé sucré/chocolat chaud/lait

DÎNER

Idem au souper ou restes

SOUPER

Féculent + viande + haricots/lentilles
avec ou sans légumes

*Saint-Vincent-
et-les-Grenadines*

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain/pain frit + banane plantain frite + morue salée/œufs
cuits durs

Thé sucré

DÎNER

Banane plantain et/ou banane verte + patate douce bouillie
+ poisson bouilli

OU

Pomme de terre + riz + viande en sauce
+ légumineuses

SOUPER

Soupe à base de légumes verts + viande/poisson/
fruits de mer + banane plantain/riz

OU

Ragoût de poisson + mélange de féculents
(banane plantain, banane verte, patate douce)

OU

Riz + viande + légumineuses + légumes

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....



.....
CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

.....
La préparation des mets varie d'une famille à l'autre. Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés. Certains mets peuvent se retrouver dans les autres pays non identifiés.
.....

CUBA, JAMAÏQUE, RÉPUBLIQUE DOMINICAINE, SAINT-VINCENT-ET-LES GRENADINES, TRINITÉ-ET-TOBAGO

Callaloo (République dominicaine, Jamaïque, Trinité-et-Tobago)	Soupe à base de légumes verts broyés, tels que le gombo, l'épinard et les feuilles de dachine (voir Lexique), mélangés à du lait de coco, de la viande (souvent du porc), du poisson ou des fruits de mer (souvent le crabe ou l'écrevisse). Le riz ou la banane plantain peut accompagner le mets.
Dumplings (Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Jamaïque, Trinité-et-Tobago)	Petites boules de pâte faites à partir de farine, de sucre, de semoule de maïs et parfois de noix de coco. Elles peuvent être ajoutées dans les soupes.
Fish cake/saltfish fritters /acras (Trinité-et-Tobago, Jamaïque)	Beignets de morue frits
Fried bake (Trinité-et-Tobago) Fried dumpling/Johnny cake (Jamaïque)	Petit pain rond frit dans l'huile, fait à base de farine de blé. Le beurre et le « shortening » peuvent aussi être utilisés. Peut être mangé au déjeuner, avec un ragoût.
Jerk (Caraïbes, majoritairement en Jamaïque)	Voir la section <i>Habitudes alimentaires et culinaires (méthodes de cuisson)</i> .
Lambis (Jamaïque et Cuba)	Conque marinée dans du jus de lime, des piments et des oignons.
Oil-Down (Trinité-et-Tobago) Run Down (Jamaïque et Trinité-et-Tobago)	Ragoût à base de lait de coco bouilli avec des légumes, de la viande (poulet, porc, bœuf) ou du poisson. À Trinité-et-Tobago, le plat est similaire, mais il est fait avec de l'huile de palme. Il peut être accompagné de banane plantain, de banane verte ou de patate douce.
Oxtail (Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Jamaïque, Trinité-et-Tobago)	Queue de bœuf cuisinée avec du riz. Peut être également servie sous forme de soupe.
Rôti de fruit à pain et poisson salé/roast breadfruit and saltfish (Saint-Vincent-et-les-Grenadines et Trinité-et-Tobago)	Plat mijoté : fruit à pain rôti accompagné de poisson salé, d'un mélange de légumes (tomates, poivrons, oignon, ail) et d'huile de coco.



.....
CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

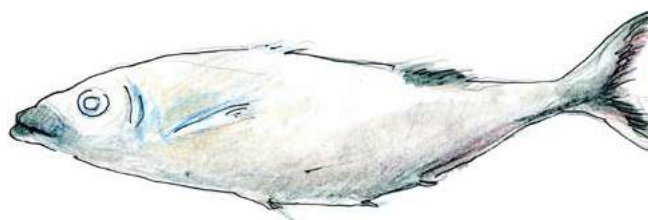
SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

.....
La préparation des mets varie d'une
famille à l'autre.
.....

CUBA

Arroz con pollo	Riz au poulet cuit dans l'huile avec des oignons, de l'ail et des poivrons. Plat parfumé au cumin, à l'origan et au safran.
Ajiaco	Ragoût de bœuf ou de porc qui inclut quelques légumes racines.
Bistec encebollado	Lanières de bifteck de porc grillées et garnies de poivrons et d'oignons cuits. Plat qui peut être accompagné de riz et de haricots.
Congri	Ragoût de riz et de haricots rouges, souvent accompagné de porc rôti ou frit.
Lechon asado	Porc grillé mariné avec un mélange d'oignons, d'ail, de jus d'orange amère, d'origan, de cumin et d'huile. Souvent servi avec du riz, des bananes plantains, des pommes de terre et des haricots.
Moro ou moros y Cristianos	Ragoût de viande, de haricots et de riz.
Paella cubaine	Plat composé de riz, poulet (ou fruits de mer), tomates, poivrons, oignons et différents assaisonnements.
Picadillo cubaine	Bœuf haché cuit avec de l'ail et des oignons. Servi avec du riz blanc, des bananes plantains frites et des haricots noirs.
Ropa vieja	Plat de bœuf haché ou effiloché dans une sauce pimentée à base de tomates.





La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

CARAÏBES
CUBA
HAÏTI
JAMAÏQUE
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES
TRINITÉ-ET-TOBAGO

JAMAÏQUE

Blue draws	Galette de maïs garnie de raisins secs et d'un mélange de noix de coco.
Escovitch	Plat de fruits de mer/poisson pochés ou cuits dans une poêle et marinés avec des herbes et du jus d'agrumes.
Gâteau à la patate douce (sweet potato cake)	Gâteau à base d'un mélange de patate douce, d'œufs, de farine, de lait de coco, de sucre et de rhum brun. Peut être garni de cannelle et de noix de coco râpée.
Green figs and saltfish	Bananes vertes bouillies servies avec du poisson salé. Certains peuvent mélanger des bananes vertes et des bananes plantains bouillies.
Grill fish	Poisson épicé, grillé en papillote et farci de morceaux de gombos, d'oignons et d'oignons verts.
Poulet et dumplings frits	Poulet pané et dumplings frits servis avec des bananes plantains frites.
Plat à base de foie	Plat de foie (poulet, bœuf ou porc) accompagné de banane verte ou de banane plantain frite.
Saltfish and ackee	Morceaux de poisson salé (souvent la morue) et des ackées. Ceux-ci sont bouillis, puis grillés avec le poisson salé. Plat qui peut être consommé avec du pain ou servi comme garniture sur un mélange de légumes feuillus.

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Asopao de Pollo	Soupe de riz, tomates, légumes, poulet et coriandre.
Avena caliente	Type de gruau chaud. Avoine cuite dans du lait et de l'eau avec de la cannelle, des clous de girofle et du sucre. Peut être consommé au déjeuner ou comme dessert.
Bandera	Repas traditionnel : riz blanc, viande en sauce, haricots en sauce, salade et banane plantain (parfois).
Berenjena frita	Aubergines enrobées de chapelure et frites dans l'huile.
Berenjena rellenas	Aubergines farcies de légumes (souvent oignons, tomates, poivrons) et de viande/volaille (bœuf, poulet ou lard). Une sauce béchamel et du fromage sont déposés sur le dessus et le tout est gratiné.



La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE (suite)

Empenadas	Petits pâtés ou chaussons frits principalement farcis de viande hachée (poulet ou bœuf), de coriandre, d'oignon et parfois de morceaux de poivrons et de tomates.
Habichuelas con dulce	Type de pouding liquide préparé avec des haricots rouges, du lait de coco, du lait évaporé, du sucre, de la cannelle, du clou de girofle, des raisins secs et des patates douces. Surtout consommé pendant le carême.
Kïpes (quïpes)	Version dominicaine des kibbeh libanaises. Boulettes légèrement allongées dont la pâte est faite à partir de boulgour, de viande hachée et de quelques morceaux de légumes. Les boulettes sont farcies de viande hachée, d'oignons, d'épices et de raisins secs, le tout cuit dans une sauce aux tomates.
Locrio de pollo	Plat ressemblant à la paella mexicaine. Plat à base de riz aux légumes qui contient de gros morceaux de poulet.
Mangù	Purée de bananes plantains bouillies, souvent servie avec des oignons sautés. Surtout consommée au déjeuner avec des œufs, du fromage et du salami/jambon.
Mofongo	Purée de bananes plantains frites mélangée avec des épices et des morceaux de viande pour ensuite être formée en boule.
Molondron Guisados	Préparation de gombos dans une sauce aux tomates, oignons, poivrons verts, huile et épices. Souvent servie avec du riz.
Moro de guandules	Riz aux légumes et pois d'Angole (légumineuse). Le tout est cuit dans un bouillon, de la pâte de tomates et différentes épices.
Moro de habichuelas	Riz aux haricots et légumes (céleri, poivron vert) cuit dans une sauce aux tomates et différentes épices.
Pastelon de platano maduro	Pâté chinois dominicain fait de bananes plantains bouillies (remplacent les pommes de terre), et d'un mélange de viande hachée, légumes et sauce tomate. Le dessus du plat est gratiné.
Pescado con coco	Poisson cuit dans du lait de coco et assaisonné avec plusieurs épices et légumes. Souvent servi avec du riz.
Pollo guisado	Ragoût de poulet à base de sauce tomate, de légumes, d'olives, d'épices et de piments.
Sancocho	Plat qui se compose de gros morceaux de viandes, de tubercules et de légumes. Le tout est servi dans un bouillon à la viande.
Yaniqueques	Galettes de farine de blé cuisinées avec du bicarbonate de soude, de l'eau et du sel.



La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

.....
CARAÏBES
 CUBA
 HAÏTI
 JAMAÏQUE
 RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
 SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES
 TRINITÉ-ET-TOBAGO

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

Boil-in	Soupe pouvant contenir de la viande/volaille (surtout du poulet), des dumplings, des pommes de terre et des légumes (souvent des carottes).
Buljol	Plat à base de morue salée hachée, tomates et piments.
Curried goat	Plat à base de viande de chèvre parfumé à l'ail, gingembre, cari et curcuma.
Doughboys	Pain à la noix de coco avec ou sans cassava (manioc).
Goat water/manesh water	Plat à base de cervelle et testicules de bouc.
Redbelly cake	Pain sucré farci à la noix de coco colorée rouge par du colorant alimentaire.

TRINITÉ-ET-TOBAGO

Chutney mangue	Préparation cuite de mangues, de vinaigre, d'ail, de sucre et d'épices qui est conservée en pot. Le piment rouge, le gingembre et l'oignon peuvent être présents. Souvent servie avec des viandes ou des poissons.
Double	Type de sandwich fait de farine de pois chiches souvent farci de pois chiches et de cari. Peut être farci de chutney mangue.
Macaroni pie	Gratin de pâtes, d'œufs et de fromage.
Pelau	Plat composé de riz, de légumes (ex. : poivron, oignon, ail), de poulet ou autre viande incorporés dans un bouillon à base de lait de coco, de sucre caramélisé et de diverses épices. Ce plat peut contenir des lentilles ou des haricots.
Roti ou dhal puri	Pain plat fait de lentilles ou de pois cassés jaunes broyés et farci d'une préparation au cari, pommes de terre et viande/crevettes/purée de pois. Peut être connu sous le nom de paratha.

LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Ackée/aki (Jamaïque)	Fruit national de la Jamaïque qui provient d'une espèce ressemblant au litchi. Les trois poches de couleur blanche qui se trouvent à l'intérieur du fruit sont la partie comestible de celui-ci.
Agrio de naranja/jus d'orange aigre (Cuba, République dominicaine)	Jus d'orange amère mélangé avec de l'ail, du piment, du thym, de l'origan, du sel et du poivre pour ensuite être fermenté pendant quelques jours. Certaines personnes peuvent mélanger du jus d'orange et du jus de lime.
Achiote	Épice rouge à saveur douce, souvent utilisée dans les plats de viande.
Banane	Banane plantain
Banane verte/green fig/green banana	Banane verte non mûre
Berenjena (République dominicaine)	Aubergine
Blaff	Poisson poché
Breadfruit	Fruit à pain
Cake	Gâteau régulier avec œuf, lait, beurre et sucre
Cassava/yuca	Manioc
Chadek	Agrume
Channa	Pois chiches frits avec des épices
Christophine/chocho/molondron	Chayotte
Dachine/eddoe	Tubercule dont les feuilles sont comestibles (taro)
Flan de leche (République dominicaine)	Flan au caramel
Frijoles	Haricots



LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Golden apple Pomme Cythère

Guanábana Corossol

Guava Petit fruit tropical

Guayaba Goyave

**Hardfruit/
sweetfruit/provision
fruit/groundfruit**
(Saint-Vincent-et-
les-Grenadines,
Jamaïque,
Trinité-et-Tobago)

Jicama Légume racine qui ressemble au navet

Maggi Cube de bouillon déshydraté

Malanga Type de tubercule

Masala/massalé Mélange d'épices souvent composé de coriandre, cumin, fenugrec, moutarde, curcuma, clou de girofle, cardamome, poivre noir, muscade, cannelle et piment fort

Mauby Boisson préparée avec de l'écorce de mauby/mabi, des feuilles de laurier et du sucre

Pois d'Angole Type de légumineuse

Rocou Achiote

Sazòn Mélange d'assaisonnements contenant principalement de l'achiote, de l'oignon, du piment, du céleri et de la coriandre. Populaire dans plusieurs pays des Caraïbes.

Smokehareng Hareng fumé à froid, séché et salé

Sofrito (République dominicaine) Sauce faite avec des herbes, du piment, des tomates, de l'ail, des oignons, des poivrons et de la coriandre

Ripe plantain Banane plantain mûre

Tamarin Grand légume racine

Tostones Bananes vertes frites

Yam Igname



CROYANCES ET COUTUMES

Il est à noter que les croyances n'ont pas été validées pour Cuba.
Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
CARAÏBES
CUBA
HAÏTI
JAMAÏQUE
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES
TRINITÉ-ET-TOBAGO

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La femme âgée est respectée et ses conseils sont suivis. Elle peut donc avoir de l'influence sur les décisions des couples. Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme étant importantes.
- La famille est un pilier important dans leur vie. Il y a une grande entraide familiale. Par exemple, elles peuvent soutenir financièrement leur famille résidant dans les Caraïbes.

RELIGION

- Le christianisme* (catholicisme, protestantisme et anglicanisme) est la religion la plus dominante. Les baptistes spirituels de Trinité-et-Tobago et de Saint-Vincent-et-les Grenadines sont aussi des congrégations présentes.
- L'hindouisme*, le judaïsme* et l'islam* sont des religions qui peuvent être présentes de façon minoritaire.
- Religions afro-caribéennes :
 - *Obeah* : pratique similaire au vaudou en Haïti. Combine les croyances et les pratiques européennes et africaines. Certaines personnes qui la pratiquent peuvent entretenir un désir de faire du mal aux autres personnes. Principalement présente dans la communauté jamaïcaine et à Saint-Vincent-et-les-Grenadines.
 - *Rasta/rastafarisme* : pratique qui caractérise des croyances spécifiques associées à tout ce qui est naturel. Le végétarisme serait encouragé. Présent en Jamaïque et en minorité à Saint-Vincent-et-les-Grenadines.
 - *Santeria* : pratique dérivant des croyances chrétiennes mélangées avec des croyances africaines qui inclut des cultes et des rituels. Surtout pratiquée à Cuba, mais peut être présente en République dominicaine et à Trinité-et-Tobago.

- *Animiste* : religion et croyances traditionnelles africaines qui véhiculent que chaque être naturel (homme, animal, nature) est doté d'un esprit, d'une force vitale. Pratiqué de façon minoritaire dans certains pays des Caraïbes tels que la Jamaïque et la République dominicaine.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Les Neuf-Matins (Nine-mornings)* : une tradition pouvant être pratiquée dans les Caraïbes, principalement à Saint-Vincent-et-les-Grenadines et pouvant être reproduite au Québec. Cette tradition a lieu peu avant Noël où des fêtes sont organisées pendant neuf matins. Ces fêtes commencent au petit matin (entre 1 h et 3 h) et se poursuivent jusqu'au début de la journée (entre 6 h et 8 h).

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Les herbes et les plantes médicinales sont largement reconnues comme ayant des pouvoirs de guérison.
- La médecine traditionnelle est considérée comme étant complémentaire aux médicaments prescrits. Pour traiter le diabète, on utilise les plantes suivantes : le melon amer, l'écorce de cannelle et l'écorce d'aloé vera. Le concombre, l'ail et la feuille de tamarin peuvent être utilisés pour contrôler l'hypertension artérielle.
- Les remèdes maison peuvent être essayés avant de consulter un médecin. De plus, ces remèdes peuvent être complémentaires au traitement médical.
- Le médecin est une personne de référence pour traiter une maladie. La prière est aussi utilisée à cette fin.

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

GROSSESSE

- Les envies alimentaires ressenties pendant la grossesse qui ne sont pas satisfaites peuvent créer une tache sur le corps du bébé à la naissance. Le même résultat peut se produire si certaines mères se grattent de façon répétée au même endroit sur leur corps pendant qu'elles ont une envie alimentaire. À Saint-Vincent-et-les-Grenadines, si une femme enceinte se blesse pendant la grossesse, le bébé peut avoir une marque à l'endroit où la femme s'est blessée.
- Certaines femmes croient que la bière blanche ou claire peut rendre la peau du bébé plus claire.
- En Jamaïque, certaines femmes enceintes utilisent régulièrement de la marijuana pour soulager les nausées, le stress, la dépression, la perte d'appétit et la fatigue.
- En République dominicaine, une femme enceinte évitera de manger du gingembre, car elle risque une fausse couche. En Jamaïque, elle évitera de manger de l'ananas pour la même raison.
- Les femmes enceintes de Saint-Vincent-et-les-Grenadines vont éviter de consommer des aliments trop amers tels que la pomme Cythère et les aliments épicés pour ne pas troubler la santé du bébé.
- Les femmes vont généralement attendre douze semaines avant d'annoncer leur grossesse. Par contre, elles ne dévoileront pas le nombre exact de semaines de grossesse ou la date d'accouchement prévue par crainte qu'une personne puisse faire du mal au bébé (Saint-Vincent-et-les-Grenadines et Trinité-et-Tobago).
- Les femmes vont modifier leur diète pendant la grossesse en mangeant davantage de fruits, de légumes et de lait (République dominicaine).
- Les femmes vont éviter de manger du poisson cru (République dominicaine).

- Les femmes pourraient éviter de sortir de la maison pendant la grossesse (République dominicaine).
- Un mélange de jus d'ananas et de miel pourrait faire en sorte que les chevilles de la femme enceinte ne gonflent pas (République dominicaine).
- Le molondron (gombo) aiderait à soulager la constipation chez la femme enceinte (République dominicaine).



ACCOUCHEMENT

- Lorsque l'accouchement ou les contractions durent trop longtemps, certaines femmes disent que l'enfant est « attaché » au ventre de la mère. Des tisanes peuvent alors être bues pour provoquer l'accouchement (Trinité-et-Tobago).
- Certaines croient que le gombo peut être consommé en fin de grossesse pour faciliter l'accouchement (Jamaïque).
- Certaines pensent que l'ananas risque de provoquer un accouchement prématuré.
- Pour la mère, un verre d'écorce de mauby devrait être consommé après l'accouchement pour nettoyer le corps. En République dominicaine, une boisson spéciale est préparée à la suite de l'accouchement. Cette boisson peut être achetée dans le pays d'origine pour les accouchements au Québec, car elle n'est pas disponible ici.
- Après l'accouchement, il est possible de croire qu'il est nécessaire de secouer le ventre de la mère pour éviter les caillots de sang (Saint-Vincent-et-les-Grenadines).

PÉRIODE POSTNATALE

- Pour aider le bébé à bien dormir la nuit, on peut lui offrir un biberon contenant des céréales avant de le coucher. En République dominicaine, la tisane à la camomille serait plutôt utilisée.
- Allonger le bébé sur le ventre favoriserait un sommeil profond et de meilleure qualité (Trinité-et-Tobago et Jamaïque).
- La taupe (partie molle du crâne) du bébé doit être recouverte d'un chapeau, surtout pendant la nuit pour empêcher le bébé d'être malade (Trinité-et-Tobago).
- L'huile de noix de coco est utilisée pour masser et étirer les membres du nouveau-né pour lui permettre de développer ses muscles. Elle est également appliquée sur la partie molle du crâne et peut être appliquée sur tout le corps dans le but de rendre le bébé plus fort et vigoureux (Saint-Vincent-et-les-Grenadines). De plus, cela permettrait de rendre la peau du bébé plus lisse (Trinité-et-Tobago). L'huile de noix de coco peut aussi être utilisée pour déclencher l'appétit et contrer la constipation chez le bébé (République dominicaine).
- À Trinité-et-Tobago, certaines personnes vont soulever le bébé par la tête quelques secondes afin d'étirer le corps. Un massage visant à tirer les jambes et les bras se ferait aussi afin de les allonger.
- De petites quantités de lait maternel peuvent être placées dans l'oeil du nouveau-né pour prévenir l'infection.
- La couche de bébé remplie d'urine peut être frottée contre la langue de bébé pour enlever le muguet (Trinité-et-Tobago).
- Une gaine peut être portée autour de la taille par la femme pendant plusieurs semaines à la suite de l'accouchement afin de retrouver sa taille d'origine.
- Le cordon ombilical d'un nouveau-né peut être enterré et un arbre sera planté sur place.
- Les mères peuvent avoir tendance à offrir de la «gripe water» au bébé pour soulager les coliques.
- Certaines femmes de Saint-Vincent-et-les-Grenadines sont encouragées à ne pas sortir avec leur bébé durant 7 à 10 jours après la naissance afin que le bébé n'attrape pas « froid ». Certaines femmes de Trinité-et-Tobago peuvent réduire les sorties extérieures au début de la période postnatale. Elles éviteront les moyens de transport et les sorties en public.



ALLAITEMENT

- En République dominicaine, l'allaitement prolongé peut ne pas être très répandu.
- En Jamaïque et à Trinité-et-Tobago, l'allaitement mixte est souvent pratiqué, car beaucoup de femmes croient que la préparation commerciale pour nourrissons est plus bénéfique pour leur bébé que le lait maternel. Certaines femmes peuvent croire que le bébé sera plus rassasié et que cela favorisera un meilleur sommeil.
- Le lait maternel est préconisé à Saint-Vincent-et-les-Grenadines. L'allaitement mixte est pratiqué si l'allaitement est difficile.
- Certaines mères de Saint-Vincent-et-les-Grenadines croient que la qualité de l'alimentation de la mère a une influence sur la qualité du lait offert au nourrisson.
- Durant la période de l'allaitement, la mère évite de consommer des aliments épicés craignant que ceux-ci causent des maux de ventre au bébé.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Certaines mères auraient tendance à introduire des aliments autres que le lait dans l'alimentation de leurs enfants avant l'âge de 6 mois.
- Parallèlement à l'allaitement maternel, les mères dominicaines commencent l'introduction des solides à 5 mois. Les premiers aliments introduits peuvent être le pain, les haricots, les fruits, les craquelins et les biscuits.
- En République dominicaine, l'introduction des solides peut commencer vers 2-3 mois avec du riz et des haricots en purée. Ensuite, le poulet, la banane plantain et les légumes vont être introduits. À 5 mois, bébé mangerait de tout. Bébé commencerait à manger des morceaux lorsque les premières dents apparaissent. Des tisanes peuvent être offertes au bébé.
- À Saint-Vincent-et-les-Grenadines, l'introduction des solides se fait entre 4 et 6 mois ou lorsque les parents évaluent que leur bébé semble prêt à manger. Les premiers aliments introduits peuvent être la patate douce et les légumes. Ceux-ci peuvent être offerts sous forme de soupe. Ensuite, la banane, les céréales, la viande et les fruits sont offerts dans cet ordre. L'introduction des solides se fait parallèlement à l'allaitement. Vers 9-10 mois, les tout-petits commencent à manger sensiblement les mêmes repas que leurs parents et l'allaitement est aussi poursuivi.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas haïtien. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

.....
CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

.....
Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.
.....

.....
HAÏTI
.....

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Avoine
Banane (verte, plantain)
Blé
Cassave
Igname
Malanga
Manioc
Millet
Pain
Patate douce
Pâtes alimentaires
Pomme de terre
Riz
Semoule de maïs

FRUITS

Ananas
Banane
Chadek
Cirouelle
Corossol
Fruit à pain
Fruit de la passion
Goyave
Mangue
Noix de coco
Orange
Papaye
Pomme grenade
Tamarin

LÉGUMES

Aubergine
Avocat
Betterave
Carotte
Chayotte
Chou
Courge
Gombo (okra)
Légumes feuillus (cresson, épinard)
Piment
Poivron

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Beurre d'arachide
Légumineuses
(haricots rouges, noirs, blancs, verts, à oeil noir, pinto)
Noix

SOURCES ANIMALES

Abats (foie)
Agneau/mouton
Boeuf
Caille
Chèvre
Dinde
Fruits de mer (crevette, lambi, crabe, langouste)
Gallinule (poule d'eau)
Œufs
Poissons (hareng, morue, Thomson, tilapia, carpe, anguille)
Poissons séchés
Porc
Poulet
Saucisse à hot-dog

LAIT ET SUBSTITUTS

Fromage (fondu, en tranches)
Lait (en poudre, évaporé)
Yogourt



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

.....
CARAÏBES

CUBA

HAÏTI

JAMAÏQUE

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES

TRINITÉ-ET-TOBAGO

FRÉQUENCE DE PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles ne cuisinent qu'une à deux fois par semaine.

ASSAISONNEMENTS

Anis étoilé, cannelle, clou de girofle, cubes de bouillon *Maggi*, essence d'amande, gingembre, muscade, persil, piments, thym, vanille

BOISSONS

Jus/boisson/cocktail/punch aux fruits, lait, boisson au chocolat, boisson gazeuse

AUTRES ALIMENTS

Canne à sucre

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits frais ou sous forme de jus maison (smoothie).
- La présence de légumes feuillus riches en fer (épinard, cresson).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de poissons.
- La consommation de céréales entières (avoine et blé dur).

À MODIFIER

- Éviter la consommation de cocktails, punches, boissons aux fruits et boissons gazeuses. Limiter la consommation de jus.
- Privilégier la consommation d'eau.
- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Augmenter la proportion de légumes.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson ainsi que la fréquence des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté et l'utilisation des cubes de bouillon *Maggi*.
- Limiter la quantité de sucre ajouté à la bouillie, au thé, au café, au lait et au jus.



HAÏTI



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain + beurre d'arachide + banane

OU

Repas salé (ex. : spaghetti)

Avec ou sans lait au chocolat ou boisson chocolatée

DÎNER

(14 h)

Riz + viandes ou haricots + légumes

Repas principal

SOUPER

(18 h à 21 h)

Bouillie (voir Mets communs)

OU

Céréales à déjeuner

OU

Pain + beurre d'arachide + banane

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.



.....
 La préparation des mets varie d'une
 maison à l'autre.

.....
 CARAÏBES
 CUBA
 HAÏTI
 JAMAÏQUE
 RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
 SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES
 TRINITÉ-ET-TOBAGO

HAÏTI

Acras	Beignets de morue frits.
Akasan	Boisson de crème de maïs, de lait évaporé et de sucre, aromatisée à la cannelle, à l'anis et à l'essence d'amande.
Bouillie/labouyi	Mélange de lait (régulier, condensé ou évaporé) avec un ou plusieurs types de féculents parmi les suivants : crème de blé, avoine, banane plantain ou pommes de terre. Le mélange est ensuite sucré et aromatisé de vanille ou de cannelle.
Bouillon	Soupe de viande faite à partir d'os à moelle, de morceaux de viande, de cresson, d'épinards et de bananes plantains/pommes de terre/patates douces. Des « boy » peuvent être ajoutés (voir ci-dessous).
Boy	Boules de pâtes faites à base de farine (la forme peut être en longueur). Elles sont cuites dans l'eau bouillante, un bouillon ou une sauce.
Cassave	Galette de farine de manioc légèrement sucrée.
Griot	Porc frit assaisonné et accompagné d'une sauce d'oignons verts et de poivrons.
Légumes	Mélange de poivrons, poireaux ou oignons, aubergines, épinards et cresson.
Jus « blender »	Jus fait maison qui peut être composé de lait évaporé et d'un ou plusieurs légumes frais (ex. : betterave, carotte, épinard, cresson). Le lait de coco ou le jus commercial peut être ajouté. Pour certains Haïtiens, ajouter de la betterave au jus aiderait à guérir l'anémie.
Maïs moulu	Semoule de maïs (polenta) pouvant contenir des champignons djon djon, de la courge ou d'autres légumes.
Pâté	Pâte feuilletée épicée farcie avec de boeuf haché, de morue salée, de hareng fumé, de poulet ou de dinde hachée.
Pikliz	Mélange épicé de choux rouge ou blanc, de carottes, d'oignons, d'échalotes et de piment. Servi en petite quantité, en accompagnement.
Riz djon djon	Riz cuit dans l'eau de réhydratation des champignons djon djon, d'où la couleur foncée du plat.
Riz collé	Riz avec légumineuses et/ou macédoine.
Sauce pois	Purée de haricots noirs, blancs ou rouges ou de petits pois verts pouvant contenir des carottes, des épinards ou du cresson. La purée a une consistance plus ou moins épaisse selon les familles.
Soupe pain	Faite à base d'eau, de légumes et de poulet. On ajoute à cette soupe des tranches de pain blanc ou des biscuits soda avant de servir.

LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Aran sel/aran saur	Hareng fumé à froid, séché et salé
Attier	Pomme cannelle (fruit)
Banane	Banane plantain
Banane verte	Banane plantain non mûre
Berigène	Aubergine
Biscuits	Craquelins salés
Blé dur	Graine de blé
Bonbon	Petit gâteau, biscuit sucré ou pâtisserie
Cabri/cabrit	Chèvre
Cachiman	Kaki
Chocolat	Lait au chocolat ou chocolat chaud
Djon djon	Champignons brun foncé déshydratés
Figue banane	Banane (fruit)
Giromon/joumou	Courge
Grenadine	Pomme grenade
Kalalou/lalou	Gombo (okra)
Lambi	Mollusque
Maggi	Cube de bouillon
Malanga	Type de tubercule
Mamba	Beurre d'arachide
Milo	Marque d'une poudre à base de chocolat et de malt
Mirliton	Chayotte
Petit mil	Millet
Pistache	Arachide
Pois	Légumineuse
Pois tendre	Pois vert frais ou haricot vert
Poisson rose	Thomson
Poule dure	Poulet nourri au grain
Ovomaltine/ovaltine	Marque d'une poudre à base de malt d'orge, de cacao et de lait écrémé
Salade	Mélange de laitue et de tomates
Siwel	Cirouelle (fruit)
Yuca	Manioc

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
CARAÏBES
CUBA
HAÏTI
JAMAÏQUE
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
SAINT-VINCENT-ET-LES-GRENADINES
TRINITÉ-ET-TOBAGO

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La femme âgée est respectée et ses conseils sont suivis. Elle peut donc avoir de l'influence sur les décisions des parents. Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme étant importantes.
- La famille est un pilier important dans leur vie. Il y a une grande entraide familiale. Par exemple, elles peuvent soutenir financièrement leur famille résidant toujours à Haïti.
- Les Haïtiens vivent en communauté. Au Québec, plusieurs adultes peuvent vivre dans la même maison. Certains enfants vivent longtemps chez leurs parents.

RELIGION

- Christianisme* : le catholicisme est majoritairement pratiqué. Le protestantisme, le baptisme, l'évangélisme, l'Église adventiste, les Témoins de Jéhovah et le mormonisme sont aussi présents.
- Religions traditionnelles (vaudouisme) : le vaudou découle de cultes animistes provenant de l'Afrique de l'Ouest qui a été introduit à Haïti par l'esclavage. Le vaudou est un culte de l'esprit du monde de l'invisible et peut prendre différentes formes. De plus, le vaudou se caractérise comme une culture en soi, qui inclut des chants, de la danse, de l'art, une justice, un langage, de la médecine, un pouvoir, une tradition orale et des rites. Leurs nombreux rites et croyances traditionnels peuvent être combinés aux religions occidentales.
- L'islam* et le judaïsme* sont présents en plus petite proportion.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Soupe Joumou ou soupe du 1^{er} janvier ou soupe de l'indépendance* : tradition du 1^{er} janvier qui souligne l'indépendance d'Haïti et qui consiste à consommer une soupe à base de giraumon (variété de courge). Aliment identitaire, le giraumon peut être trouvé au Québec dans les épiceries haïtiennes. Historiquement, cette soupe était interdite aux esclaves qui étaient souvent ceux qui travaillaient durement pour récolter le giraumon. C'est à la suite du jour de l'indépendance qu'ils en ont consommé pour démontrer leur acte de liberté.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Pour traiter une maladie, le médecin est une personne de référence. La prière est aussi un moyen qui peut être utilisé à cette fin.
- Certains Haïtiens peuvent avoir recours aux herbes naturelles pour traiter la maladie. Par exemple, des feuilles d'assorossi sont bouillies et mélangées avec de l'huile de Masketi (ou Mascriti) chauffée et sont appliquées sur les régions fiévreuses ou douloureuses de la peau.



GROSSESSE

- Certaines femmes pensent que les brûlures d'estomac sont causées par la pousse des cheveux du bébé.
- Selon elles, les envies alimentaires qui ne sont pas satisfaites durant la grossesse peuvent créer une tache de naissance sur le bébé.
- Des femmes peuvent croire que leurs vomissements sont causés par des aliments non aimés par le bébé à naître.
- Le piment fort est parfois évité, car on croit qu'il peut traverser le placenta et être dangereux pour le bébé. Certains peuvent craindre que le bébé ait les yeux rouges comme le diable.
- Les fruits et les légumes rouges peuvent être reconnus comme étant bénéfiques pour aider à former le sang du fœtus.

ACCOUCHEMENT

- Certaines mamans peuvent avoir peur d'accoucher d'un gros bébé. Ces dernières craignent d'avoir un accouchement difficile et douloureux ainsi que d'avoir recours à une césarienne.
- On pense que le kalalou (gombo) peut être consommé en fin de grossesse pour faciliter l'accouchement.
- On croit que l'ananas risque de provoquer un accouchement prématuré.

PÉRIODE POSTNATALE

- Il peut être conseillé de prendre un bain avec des feuilles bouillies pour aider la cicatrisation et à désinfecter une plaie. Exemples : feuilles de corossol, cachiman, assorossi, Masketi (ou Mascriti), pois congo, ti-bonm (ou ti-baume). Ces feuilles peuvent aussi être bouillies et être bues en tisane.
- Un bain de vapeur à base de feuilles est aussi conseillé pour que l'utérus cicatrise et « se referme ».
- On donne parfois des tisanes à bébé (ex. : marjolaine, séné) en croyant qu'elles pourraient réduire les ballonnements intestinaux. Les tisanes à base de feuilles d'oranger peuvent être bues pour soulager la grippe et celles à base de feuilles de corossol pour aider à dormir.
- Selon les mères, un bon bébé (calme et docile) est gros.
- Certains croient que la position assise est déconseillée pour le bébé, car cela pourrait être dommageable pour son dos. Il peut être recommandé d'attendre vers l'âge de 2 1/2 mois pour les filles et 3 mois pour les garçons pour les asseoir. Ainsi, plusieurs mères peuvent être réticentes à tenter la position assise pour faire faire le rot à leur bébé.
- Il peut être commun d'étendre un bébé sur le ventre afin que celui-ci dorme plus longtemps et profondément.
- Certains parents peuvent effectuer des changements de position avec leur bébé qui vient de naître sans lui tenir la tête.
- Il peut être encouragé d'offrir de l'eau au bébé dès la naissance.
- Le terme « il est serré » sert à exprimer un problème de constipation chez bébé.

ALLAITEMENT

- L'allaitement mixte est souvent pratiqué.
- Certains croient que l'usage de préparations commerciales pour nourrissons peut favoriser un meilleur sommeil chez le bébé.
- Chez les femmes qui allaitent, une crainte peut persister au fait que leur lait ne soit pas bon pour leur bébé si elles n'ont pas bien mangé ou n'ont pas mangé pendant plusieurs heures.
- Les femmes croient que le lait maternel est vulnérable aux émotions et qu'il peut affecter l'état du bébé (ex. : transmettre les émotions vécues par la mère au bébé, provoquer des troubles digestifs et des éruptions cutanées). Certaines mères peuvent tirer leur lait qui a été affecté par l'émotion négative avant de remettre bébé au sein. D'autres peuvent cesser d'allaiter complètement ou pendant quelque temps. Cette pratique risque de décourager l'allaitement à long terme et d'encourager le recours aux préparations commerciales pour nourrissons.
- Une mère qui n'a pas été en mesure d'allaiter pendant quelques jours peut croire qu'elle est atteinte du « syndrome du lait tourné », c'est-à-dire que son lait serait caillé et toxique pour le bébé. Certaines mères peuvent cesser d'allaiter. Ce syndrome peut aussi être présent si la mère devient stressée ou bouleversée.
- Selon les mères, certaines tisanes sont conseillées pour favoriser la production de lait (ex. : moringa, feuilles de papaye).
- D'autres pensent que certains aliments peuvent aussi favoriser la production de lait (ex. : mirliton, maïs moulu, petit mil, malta, épinard, morue, papaye).



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La pratique d'ajouter des céréales ou de la purée (ex. : carotte) dans le biberon dès le plus jeune âge peut être commune. Pour certaines mères, ceci a pour but d'encourager la prise de poids chez le nourrisson et de le rendre plus vigoureux. L'ajout des céréales peut aider à favoriser le sommeil. Cette pratique peut s'étendre jusqu'à l'âge de deux ans. Au Québec, l'ajout d'aliments dans le biberon est un sujet qui peut être volontairement évité lors des rencontres avec les professionnels et cette pratique peut être niée par crainte des représailles.
- Si l'enfant est anémique, des haricots rouges ou noirs peuvent être ajoutés dans le biberon.



EUROPE DE L'EST

• BULGARIE • MOLDAVIE •
• ROUMANIE •
• RUSSIE • UKRAINE •

La cuisine de l'Europe de l'Est a été fortement influencée par les conditions climatiques, géographiques et politiques propres aux différents pays composant cette région. De ce fait, il en résulte des caractéristiques diverses entre les territoires. L'alimentation a surtout été influencée par les Vikings (viandes), par l'Orient (fruits séchés), par les Germains (choucroute) ainsi que par la France et l'Allemagne. Les principaux aliments cultivés sont le chou, la pomme de terre, la carotte, la betterave et le blé. Ils constituent les denrées de base de nombreux peuples d'Europe de l'Est. Faire un jardin à la maison est une activité courante. Les fruits et les légumes cultivés sont souvent mis en conserve pour se faire des provisions pour l'hiver. Cette pratique a persisté à travers le temps et plusieurs modes de conservation en découlent (confiture, marmelade, légumes marinés). Il est intéressant de constater que la cuisine bulgare se distingue légèrement des autres par des influences turque et grecque.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Europe de l'Est, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, un repas typique contient fréquemment de la viande, des légumes ainsi que des pommes de terre. Le lait fermenté (kéfir) est un aliment régulièrement consommé. Le yogourt et la crème sure sont aussi souvent incorporés dans les recettes.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont la Bulgarie, la Moldavie, la Roumanie, la Russie et l'Ukraine.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas d'Europe de l'Est. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

EUROPE DE L'EST

BULGARIE
MOLDAVIE
ROUMANIE
RUSSIE
UKRAINE

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

EUROPE DE L'EST

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Avoine
Farine de blé
Pain fait maison ou commercial
Pâtes alimentaires
Pommes de terre
Sarrasin
Seigle
Semoule (blé, maïs)
Riz

FRUITS

Abricot
Agrumes
Melon
Pêche
Petits fruits (bleuet, cassis, cerise, fraise, framboise, mûre)
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Conserves de fruits (fruits en compotes liquides : servies en boissons, confitures et sirops)
Fruits séchés (abricot, prune, pomme)

LÉGUMES

Ail
Aubergine
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chou
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Maïs en épis
Oignon
Poireau
Poivron
Racine de persil
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Légumineuses (plusieurs variétés de haricots secs)
Noix et graines (noix de Grenoble, noisettes, graines de tournesol, graines de pavot et graines de citrouille)

SOURCES ANIMALES

Abats
Bœuf
Charcuteries (jambon, saucisse, salami)
Œuf
Poissons (saumon, merlan, maquereau, petits poissons en conserves [ex.: sardines], poissons séchés et/ou salés [ex.: hareng salé])
Porc

LAIT ET SUBSTITUTS

Crème sure
Fromages (style feta ou fromage cottage [ex. : tvorog])
Kéfir maison et autres laits fermentés
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles cuisineront deux à trois repas principaux pour la semaine. D'autres familles cuisineront quotidiennement.

La viande est souvent présente au repas (1-2 repas par jour). La crème sure et le fromage sont aussi très présents et sont souvent servis comme accompagnement au repas.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, bouilli, grillé, au four, frit

ASSAISONNEMENTS

Aneth, cannelle, carvi, clou de girofle, crème sure, feuilles de céleri, feuilles de laurier, livèche, mayonnaise maison, muscade, paprika, persil, poivre, raifort frais, sarriette, sel

BOISSONS

Thé, tisane (fruits sauvages, tilleul, menthe ou camomille), café, jus de fruits maison, boissons fermentées et alcoolisées comme le kvas (Russie, Ukraine)

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, huile de tournesol, lard, beurre, gâteau, biscuit, miel, sucre

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La consommation de légumes et de fruits.
- La consommation de graines et de noix.
- La consommation de produits céréaliers de grains entiers.
- La consommation de produits laitiers (kéfir, yogourt, fromage, etc.).

À MODIFIER

- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Limiter la consommation de charcuteries et de saucisses.
- Modérer l'ajout de corps gras lors de la préparation des repas (ex. : mayonnaise, crème sure).



.... BULGARIE



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pâte pétrie frite (mekitsa) servie avec de la confiture ou du fromage (ex. : serene, style feta) + charcuteries + boisson à base de yogourt (ayran)

OU

Feuilleté farci au fromage et œuf (banitsa) + boisson à base de yogourt (ayran)

Tisane ou café

DÎNER

Salade avec ou sans soupe

Viande (grillades ou ragoût) + pommes de terre + légumes

OU

Sandwich

SOUPER

Similaire au dîner (repas léger)

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

.....
MOLDAVIE • ROUMANIE
RUSSIE • UKRAINE
.....

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

Kasha (gruau de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de semoule de blé) avec ou sans miel/sucre/noix/fruits frais ou séchés

OU

Sandwich au fromage/charcuteries/œufs

OU

Pain + beurre/margarine avec ou sans confiture/
miel avec ou sans œuf

Thé noir, café ou tisane

DÎNER

Repas principal

Salade de légumes frais ou marinés avec ou sans soupe
avec ou sans pain maison

Viande + pomme de terre/riz + crème sure

SOUPER

Soupe + pain ou sandwich

OU

Similaire au déjeuner (repas froid : œufs, charcuterie)

OU

Restes du dîner

Collations : Fruits

Desserts : Les desserts sucrés (faits maison ou commerciaux) comme les biscuits, viennoiseries, gâteaux sont consommés à l'occasion. On les accompagne souvent d'un thé, d'un café ou d'une tisane.

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....



.....
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.
Les pays mentionnés entre
parenthèses sont ceux dont les mets
communs ont été validés. Certains
mets peuvent se retrouver dans les
autres pays non identifiés.
.....

BULGARIE, MOLDAVIE, ROUMANIE, RUSSIE, UKRAINE

Chou fermenté « sour cabbage » (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Plat fait de chou, de carottes et d'oignons fermentés dans un endroit froid. Souvent utilisé dans la soupe aigre « sour soup » ou consommé en accompagnement du plat principal.
Clatite (Roumanie, Moldavie) Blini (Russie) Mlyntsi (Ukraine)	Crêpes minces sucrées ou salées, similaires aux crêpes françaises. Servies avec du beurre, de la compote de fruits, du fromage cottage et/ou des champignons. Peuvent être consommées à tous les repas, mais en Roumanie, on la sert principalement en dessert, avec du beurre, de la confiture de fruits, du chocolat (ex. : Nutella®) ou du fromage frais sucré.
Deruny (Ukraine) Draniki (Russie) Patatnik (Bulgarie)	Galettes de pommes de terre frites. Les pommes de terre sont râpées et mélangées avec des œufs, des oignons et de la farine. Selon la région, elles peuvent être servies avec de la compote de fruits, du fromage ou de la crème sure. En Ukraine, on consomme surtout la version salée.
Kasha (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Bouillie (grau) de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de semoule de blé cuite dans l'eau ou dans le lait. Souvent consommée au déjeuner. On y ajoute parfois du sucre, du miel, de la cannelle, des fruits secs/frais/congelés, des noix, du beurre ou du sel. Peut également accompagner la viande au dîner/souper.
Légumes marinés ou fermentés	Chou, betteraves, poivrons rouges, tomates, concombres, champignons ou autres légumes conservés dans le sel ou le vinaigre.
Mamaliga (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine) Kachamak (Bulgarie)	Bouillie de semoule de maïs cuite dans l'eau (version roumaine de la polenta italienne). On la garnit de crème sure, de fromage salé ou de champignons. On la sert comme accompagnement d'une variété de plats, dont les sarmas (chou farci) et les ragoûts.
Pelmeni (Moldavie, Russie) Varenyky (Ukraine)	Raviolis farcis (dumpling) de viande hachée (bœuf, agneau ou porc), d'aneth, de pommes de terre, de fromage ou de champignons. Servis avec de la crème sure.
Pirojki ou pirozhki (Moldavie, Russie)	Petits pains pouvant être garnis de viande, œuf cuit dur, fromage, pommes de terre ou chou. Peuvent être cuits au four ou frits. Peuvent aussi être en version sucrée : farcis avec des fruits.
Placinta (Roumanie, Moldavie, Ukraine, Russie)	Galette ou feuilleté qui peuvent être salés ou sucrés. Peuvent être garnis de pommes, de fromage et/ou d'épinards. En Roumanie, elle est surtout consommée en version sucrée (avec pommes ou fromage sucré).



EUROPE DE L'EST

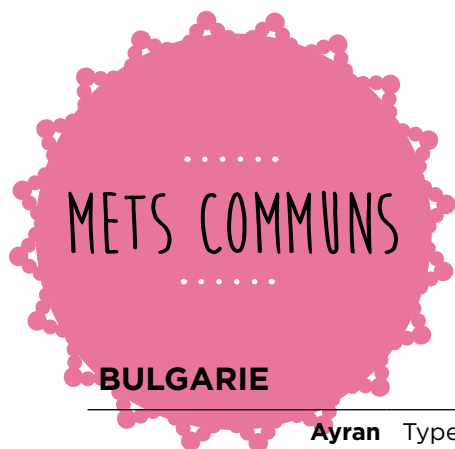
BULGARIE
MOLDAVIE
ROUMANIE
RUSSIE
UKRAINE

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

BULGARIE, MOLDAVIE, ROUMANIE, RUSSIE, UKRAINE (suite)

Salade de bœuf/salade olivier/salade russe (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Salade composée de pommes de terre, œufs, carottes, petits pois et cornichons. Les légumes sont coupés en petits dés et des morceaux de bœuf sont ajoutés. Le tout est mélangé avec de la mayonnaise et de la moutarde. Peut aussi être préparée avec du poulet pour remplacer le bœuf.
Salata de vinete (salade d'aubergines grillées) (Roumanie, Moldavie)	Salade d'aubergines grillées, oignons émincés, mayonnaise ou huile. Peut être consommée en salade ou comme tartinaie sur le pain.
Salade de caviar d'aubergines (Russie)	
Sarma ou sarmi (Bulgarie)	Type de cigare au chou. Feuilles de chou ou de vignes marinées ou blanchies qui sont farcies de viande hachée (souvent le porc) et de riz.
Sarmale (Roumanie, Moldavie)	Une version végétarienne est aussi disponible à base de légumes et de riz. Selon la région, peut être servi avec du yogourt, de la crème sure, de la sauce tomate ou de la mamaliga.
Holoubtsy ou Golubtsi (Russie, Ukraine)	





.....
La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.
.....

Ayran	Type de boisson à base de yogourt et d'eau. On y ajoute un peu de sel.
Banitsa	Feuilleté qui peut être salé ou sucré. Il est traditionnellement farci avec du fromage blanc bulgare (sirene) ou de la feta et des œufs. Peut également être garni d'épinards, de citrouille, de noix ou de cannelle. Consommé généralement au déjeuner.
Bob chorba	Soupe traditionnelle à base de haricots blancs. Elle contient des tomates, des carottes, des oignons et des piments. On y ajoute de la menthe fraîche ou séchée et du paprika.
Gyuvech	Ragoût de légumes variés (carottes, oignons, pommes de terre, haricots verts) traditionnellement cuit lentement dans un pot en terre cuite (également appelé Gyuvech). Le ragoût peut aussi être cuit dans une cocotte. Le plat peut contenir de la viande et est assaisonné avec du paprika et de la menthe.
Kavarma	Ragoût de viande (habituellement le porc) marinée avec des légumes (poireaux, champignons, carottes), traditionnellement mijoté dans un pot en terre cuite (Gyuvech). Peut être servi avec un œuf frit.
Kebapche	Mélange de plusieurs viandes hachées (porc, bœuf et parfois mouton) assaisonnées avec du cumin. Prend la forme d'une saucisse.
Kufteta	Boulettes de viande épicées (ingrédients similaires au kebapche).
Lyutenitsa ou lutenica	Condiment : type de tartinade/relish préparée avec des poivrons rouges, tomates, aubergines, oignons et cumin. On l'accompagne de pain et de fromage. Peut être servie comme garniture pour accompagner les viandes grillées (ex. : kebapche).
Mekitsa	Pâte pétrie à base de farine, d'œufs, d'eau et de yogourt, frite et pouvant être servie avec de la confiture ou du fromage (ex. : feta). On la sert souvent avec l'ayran. Consommée au déjeuner.
Moussaka bulgare	Moussaka à base de pommes de terre, viande hachée et tomates. Elle est cuite au four et servie avec du yogourt.
Palneni chushki	Plusieurs variétés de piments farcis. Les palneni chushki peuvent être farcis avec de la viande hachée et du riz. Le chushka byurek est une variété farcie avec du fromage.
Shish khebab	Brochettes de mouton ou de porc mariné, grillées avec des légumes (oignons, poivrons, champignons).
Shopska	Salade traditionnelle de Bulgarie. Elle contient des tomates, des poivrons, des concombres et des oignons. On l'accompagne de fromage frais.
Snezhanka ou mlechna	Préparation de concombres frais ou saumurés finement hachés, qu'on mélange avec du yogourt, du vinaigre et de l'ail. Similaire au tarator, mais plus épaisse et contient des noix de Grenoble.
Tarator	Soupe froide à base de yogourt, concombre, ail, noix, aneth, huile d'olive et eau. Souvent consommée l'été.



METS COMMUNS

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

EUROPE DE L'EST

BULGARIE
MOLDAVIE
ROUMANIE
RUSSIE
UKRAINE

MOLDAVIE, ROUMANIE

Ardei umpluti	Piments farcis de viande hachée et de riz. Peuvent également être préparés uniquement avec du riz et des légumes lors des « jeûnes religieux ». On les accompagne de crème sure.
Chiftele	Boulettes de viande hachée mélangées avec des oignons. Elles sont frites dans l'huile. On les accompagne de salade, de pommes de terre ou de pain. Souvent servies avec une sauce crémeuse ou une sauce tomate. On ajoute du riz aux boulettes si elles sont préparées pour la soupe.
Ciorba de burta	Soupe aigre de tripes (à base d'estomac de veau/bœuf) préparée avec de la crème sure et de l'ail. Elle se caractérise par son goût aigre avec l'ajout de « bors » (blé fermenté utilisé surtout en Roumanie), de jus de citron ou de vinaigre.
Ciorba de perisoara	Soupe de boulettes de viande hachée et de riz servie avec de la crème sure. Elle se caractérise par son goût aigre, avec l'ajout de « bors » (blé fermenté utilisé surtout en Roumanie), de jus de citron ou de vinaigre.
Gogosi	Type de beignets sucrés. Peuvent être garnis de confiture, de fruits, de chocolat ou de fromage frais.
Mititei ou mici	Petits rouleaux de viandes hachées grillées (mélange de porc/veau/agneau) assaisonnés d'épices dont le paprika (type de saucisse sans peau). Souvent grillés sur le BBQ. Consommés avec de la moutarde et du pain (similaire au hot-dog américain).
Supa de pui cu taieței	Soupe poulet et nouilles avec ou sans légumes.
Tochitura	Ragoût de porc servi avec du fromage de type feta (telemea), de la mamaliga et un œuf frit.
Zacusca	Tartinade de légumes composée d'aubergines, de poivrons grillés, d'oignons caramélisés, de jus de tomates et d'huile. On la consomme avec des morceaux de pain grillé.



EUROPE DE L'EST

BULGARIE
MOLDAVIE
ROUMANIE
RUSSIE
UKRAINE

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

RUSSIE, UKRAINE

Banosh ou banosh avec brynza (Ukraine)	En Ukraine, le banosh est une variante plus riche du mamaliga (bouillie de semoule de maïs) cuite dans la crème sure plutôt que dans l'eau. « Banosh avec brynza » : lorsqu'on y ajoute du fromage de chèvre salé et des champignons.
Borsch ou borshch	Soupe à la betterave rouge d'une texture assez épaisse. On y ajoute d'autres légumes (tomates, chou, oignons, pommes de terre, carottes). Peut contenir de la viande de bœuf ou de porc. Servie chaude avec de la crème sure, de l'aneth ou du persil et de l'ail frais. Souvent accompagnée avec du pain.
Kotlety	Galettes de viande hachée (bœuf ou porc ou poisson) préparées avec de la chapelure. Souvent servies avec des pommes de terre en purée.
Okrochka	Soupe froide à base de légumes, consommée surtout l'été. Peut contenir des pommes de terre, des navets, des concombres, des carottes, de l'aneth, des oignons verts, du persil, du céleri et des tiges de betterave. Les légumes sont coupés en petits morceaux. Préparée avec le kvas ou le kéfir (voir Lexique). On y ajoute souvent de la viande comme le bœuf, la saucisse ou le jambon.
Salade chouba	Salade étagée contenant du poisson mariné ou fumé (ex.: hareng fumé), un étage d'oignons, de pommes de terre, de mayonnaise et de carottes en terminant par un étage de betteraves, de mayonnaise et d'œufs.
Shchi ou chtchi	Soupe à base de chou frais et/ou chou fermenté et viande au goût acidulé. On y ajoute souvent des carottes, oignons, céleri et aneth.
Syrniki	Petit beignet ou crêpe épaisse préparé avec du fromage frais (servi avec du miel, de la confiture, de la compote de fruits ou de la crème sure). On y ajoute parfois des raisins secs.
Vinaigrette	Terme pour une salade d'origine russe composée de betteraves, pommes de terre, carottes, oignons, concombres ou cornichons. Peut aussi contenir de la choucroute/chou fermenté ou des haricots blancs. Ne contient habituellement pas de vinaigrette, mais seulement un peu d'huile.
Yushka soup (Ukraine)	Soupe aux nouilles, carottes et champignons.



LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Borsch ou borshch (Russie, Ukraine)	Soupe à la betterave rouge d'une texture assez épaisse.
Bors (Roumanie, Moldavie)	Jus qui provient de la fermentation du blé. Utilisé comme condiment dans la soupe ciorba. En Moldavie, une soupe préparée avec le bors porte le même nom. À ne pas confondre avec la soupe de betteraves en Russie (borsch).
Butterbrod (Russie, Ukraine)	Terme utilisé pour un sandwich
Carnati	Type de saucisse
Cascaval (Roumanie)	Type de fromage jaune à pâte semi-ferme fait à base de lait de brebis ou de vache.
Kashkaval (Bulgarie)	
Caviar (ex. : caviar d'aubergines) (Russie)	Tartinade de légumes cuits (plus souvent des aubergines ou des courges). Souvent consommée avec le pain.
Cozonac	Pain sucré (brioche marbrée) farci d'une pâte de noix de Grenoble moulues ou de graines de pavot moulues et des raisins secs. Peut également contenir du loukoum/turkish delight. Souvent consommé à Pâques et à Noël.
Friptura	Viande grillée ou cuite au four
Fromage	Autres variétés de fromage que la feta
Gâteau	Terme général employé pour différents desserts sucrés : gâteaux, tartes, biscuits, etc.
Gretshka	Sarrasin
Holodetz/kholodets (Russie, Ukraine)	Plat de gelée de viande, souvent le porc (aspic). On y ajoute des carottes et des oignons. Souvent consommé lors des fêtes.
Racituri (Roumanie, Moldavie)	
Kasha	Bouillie (gruau) de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de blé cuite dans l'eau ou dans le lait. Souvent offerte aux enfants au déjeuner.
Kéfir	Boisson à base de lait fermenté. Il est obtenu en ajoutant un mélange de bactéries et de levures (grains de kéfir) au lait. La fermentation se fait à la température ambiante pendant 24 à 48 h. Peut être aromatisé aux fruits.



LEXIQUE

.....
L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.
.....

Kissel (Russie, Ukraine)	Selon sa texture, peut être consommé comme un dessert gélatineux ou en tant que boisson. Préparé à base de jus de fruits épaissi avec de l'amidon.
Kovbasa (Ukraine)	Type de saucisse
Kolbasa (Russie)	
Kvas	Boisson fermentée et légèrement alcoolisée fabriquée par la fermentation du pain. Très commun en Russie et en Ukraine.
Loukoum ou Turkish delight	Confiserie d'origine turque préparée à partir d'une pâte d'amidon et de sucre. Souvent servie en forme de petits cubes. Certaines variétés peuvent être aromatisées. Peut contenir une garniture de noix ou peut être saupoudrée de sucre à glacer.
Noyer	Noix de Grenoble
Salo	Lard salé
Semetana	Crème fraîche épaisse. Terme pour désigner la crème sure.
Sirene (Bulgarie)	Fromage blanc bulgare en saumure (style feta)
Slanina afumata (Roumanie)	Type de bacon fumé. On le consomme au déjeuner ou aux autres repas. Souvent servi sur un pain avec des oignons rouges.
Slanina afumata (Roumanie)	
Sour cabbage	Terme pour désigner le chou fermenté.
Sunca afumata (Roumanie)	Jambon fumé consommé comme tel.
Telemea (Roumanie)	Fromage roumain de type feta
Tvorog (Russie, Ukraine)	Type de fromage frais (style fromage cottage ou quark)
Vinaigrette (Russie)	Terme pour une salade d'origine russe composée de betteraves. Ne contient habituellement pas de vinaigrette, mais seulement un peu d'huile et du vinaigre.

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

.....
EUROPE DE L'EST

BULGARIE
MOLDAVIE
ROUMANIE
RUSSIE
UKRAINE

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Le sens de l'hospitalité est important et peut être démontré par l'échange de nourriture et de cadeaux.
- Traditionnellement, le réseau familial (mère, belle-mère) aide pour la cuisine et le gardiennage.

RELIGION

- Le christianisme* est la religion la plus pratiquée, et majoritairement le christianisme orthodoxe. Il peut y avoir une minorité de catholiques et de protestants.
- Il est possible de retrouver du judaïsme* et de l'islam* dans ces régions, mais en plus faible proportion.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Fête du jour de l'An* : poisson aux lentilles pour la richesse, salade olivier, banitsa (voir Mets communs)
- *Pâques* : On célèbre en consommant le chou farci, la soupe de nouilles, la salade de bœuf et des gâteaux variés (cozonac [voir Lexique], pashka [dessert à base de fromage]).
- *Noël pour les pratiquants du christianisme orthodoxe est célébré le 7 janvier (le 25 décembre est également souligné)* : desserts et gâteaux (holodet ou racituri [voir Lexique]).

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Les femmes enceintes suivent les conseils offerts par la famille et l'entourage (ont une grande influence). Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme étant importantes.
- Pour certains, les fruits et légumes, par leur composition en vitamines, aideraient à prévenir ou à guérir la maladie. Ceux-ci peuvent être privilégiés au lieu des médicaments (ex. : fruits citrins pour leur contenu en vitamine C, radis noir avec du miel pour soulager la toux).
- Certains auront recours à la médecine douce (ostéopathie, acuponcture) ou aux produits naturels (suppléments tels que les oméga-3, le magnésium, l'iode).
- Pour favoriser la guérison, certains types de boissons chaudes sont populaires : thé avec du citron et du miel (pour calmer la toux), tisane à la menthe ou tisane à la camomille (pour la digestion).
- Pour certains, la consommation d'une petite quantité d'alcool pourrait favoriser la guérison.
- Certaines huiles peuvent être utilisées pour les maux de tête ou l'eczéma.



GROSSESSE

- Il a y peu d'interdictions alimentaires lors de la grossesse. On recommande toutefois de porter une attention aux produits fermentés comme la choucroute. Certaines femmes évitent le chocolat noir, car on croit que sa consommation pourrait provoquer l'ouverture du col de l'utérus.
- On encourage la consommation de bœuf ainsi que la salade de betteraves (nommée vinaigrette) pour prévenir l'anémie. Les produits laitiers sont davantage recommandés durant la grossesse (fromage, kéfir, crème sure, lait).
- Les femmes enceintes peuvent craindre de prendre trop de poids. Certaines peuvent limiter leur consommation de pommes de terre et de pain.
- On croit que les envies de la femme enceinte peuvent refléter les goûts ou les carences alimentaires du bébé.
- On croit que le bébé aura beaucoup de cheveux à la naissance si la mère a des brûlures d'estomac lors de la grossesse.
- Dans certaines régions, la consommation d'une petite quantité de vin rouge ou de bière est permise lors de la grossesse. En Russie, on rapporte un taux de consommation d'alcool lors de la grossesse de 37%.
- Pour certaines, il est préférable de ne pas préparer l'arrivée du bébé avant sa naissance ou d'attendre vers la fin de la grossesse, car cela pourrait porter malheur (croyance qui subsiste au fait de ne pas prendre pour acquis des événements qui n'ont pas encore eu lieu [Ukraine, Russie, Moldavie]). C'est pour cette raison, entre autres, qu'on fête habituellement l'arrivée du bébé suite à l'accouchement. Il est à noter qu'une fois immigrées au Québec, certaines femmes peuvent préférer célébrer l'arrivée du bébé avant l'accouchement (ex. : baby shower).

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, le père n'assiste pas à l'accouchement. Les femmes sont plutôt accompagnées de la sage-femme ou de l'infirmière. Par contre, au Québec, le conjoint sera beaucoup plus ouvert à être présent.



PÉRIODE POSTNATALE

- Les visites de l'entourage et les sorties peuvent être évitées au cours du premier mois afin d'éviter la transmission de maladies. Les visites sont limitées à la famille immédiate. Cette pratique est de moins en moins présente au Québec.
- Une célébration est organisée suite à l'accouchement pour fêter l'arrivée du bébé. On offrira des cadeaux ainsi que de la nourriture (soupe de nouilles, gâteaux et alcool).

ALLAITEMENT

- L'allaitement maternel est très valorisé.
- Certaines mères peuvent penser que le bébé doit boire à des heures fixes et dans un délai de temps précis.
- Certaines mères peuvent éviter la consommation de certains aliments durant l'allaitement. On évite le chocolat ainsi que certains fruits et légumes lors des premiers mois pour prévenir le risque d'allergie chez le bébé.
- Pour augmenter la production du lait maternel, on recommande : bière sans alcool, soupe au poulet et aneth, tisane de graines de fenouil et soupe de carvi.
- Lors de l'allaitement, on recommande aussi à la femme de bien s'hydrater en buvant de l'eau, du thé, du lait ou du kéfir.
- Certaines croient que leur lait maternel sera plus riche si elles consomment du fromage et des noix/graines (ex. : graines de tournesol).
- Afin de prévenir les coliques chez le bébé, la mère qui allaite peut éviter certains légumes (chou, pois, oignons), certains fruits (pommes, oranges) et les légumineuses. On croit que les aliments gazogènes peuvent causer des ballonnements chez le bébé (Moldavie, Russie).
- Afin de prévenir ou de soulager les coliques, des infusions d'aneth peuvent être offertes au bébé. La mère peut également en consommer si elle allaite. En Roumanie, les tisanes (carvi, fenouil et camomille) sont aussi introduites au bébé pour calmer les coliques. Certaines pensent aussi que le bébé a besoin de boire de l'eau dès la naissance, en plus du lait maternel, pour aider à prévenir les coliques et pour favoriser l'hydratation.

- Une mère qui accouche par césarienne peut penser qu'elle n'aura pas une production de lait suffisante pour nourrir son bébé.
- Certaines femmes vont limiter leur consommation de liquides si elles ont une production de lait importante pour éviter l'engorgement des seins.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des aliments complémentaires se fait vers l'âge de 4-6 mois.
- Les fruits et les légumes sont généralement les premiers aliments introduits (vu leur contenu élevé en vitamines). Des pommes pelées cuites et râpées, mélangées avec des biscuits écrasés (type de compote commune) ou la purée de pommes de terre sont souvent offertes.
- Ensuite, on offre les céréales pour bébés enrichies en fer ou la semoule de blé cuite dans le lait (kasha - voir Mets communs).
- On introduira par la suite le fromage mou (cottage).
- Certains vont offrir les aliments en morceaux seulement quand le bébé aura ses premières dents.
- La viande sera introduite vers l'âge de 8 mois.
- À l'âge d'un an, bébé mange le même repas que la famille.
- Le lait de vache peut être dilué avec de la tisane de tilleul ou de l'eau de riz pour prévenir la diarrhée.
- Dans certaines familles, le jus de fruits peut être offert au bébé avant 4 mois.

A decorative illustration featuring a central yellow sunburst containing the word 'MAGHREB'. Surrounding the sunburst are various items: a hand holding a small bowl, a green tagine, two blue fish, a green vegetable, a purple eggplant, and small olives. The background is filled with light blue leaves and the names 'Algérie', 'Maroc', and 'Tunisie' in a cursive font.

MAGHREB

• ALGÉRIE • MAROC • TUNISIE •

La cuisine du Maghreb est un produit de la diversité géographique et culturelle des régions qui la composent. Elle inclut des pratiques régionales et un style culinaire de l'Afrique septentrionale qui longe la mer méditerranéenne. Les influences et les habitudes alimentaires peuvent présenter des similarités avec celles de régions du Moyen-Orient, tout en ayant leurs différences propres.

Pour commencer, les Phéniciens y ont apporté les saucisses, les Carthaginois ont introduit le blé et ses sous-produits (semoule) que les Berbères ont ensuite transformés en couscous, les Arabes ont apporté une variété d'épices telles que le safran. Les Ottomans ont apporté des pâtisseries et autres produits de boulangerie tandis que les pays du Nouveau Monde (Europe) y ont introduit les pommes de terre, les tomates, les courgettes et le piment.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers le Maghreb, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le couscous est largement consommé dans cette région du monde. Également, la préparation de repas sous forme de tajine comprenant un mélange de légumes, de viandes et/ou de légumineuses avec diverses épices est souvent utilisée.

.....

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec.

Les pays présentés sont l'Algérie, le Maroc et la Tunisie.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

.....

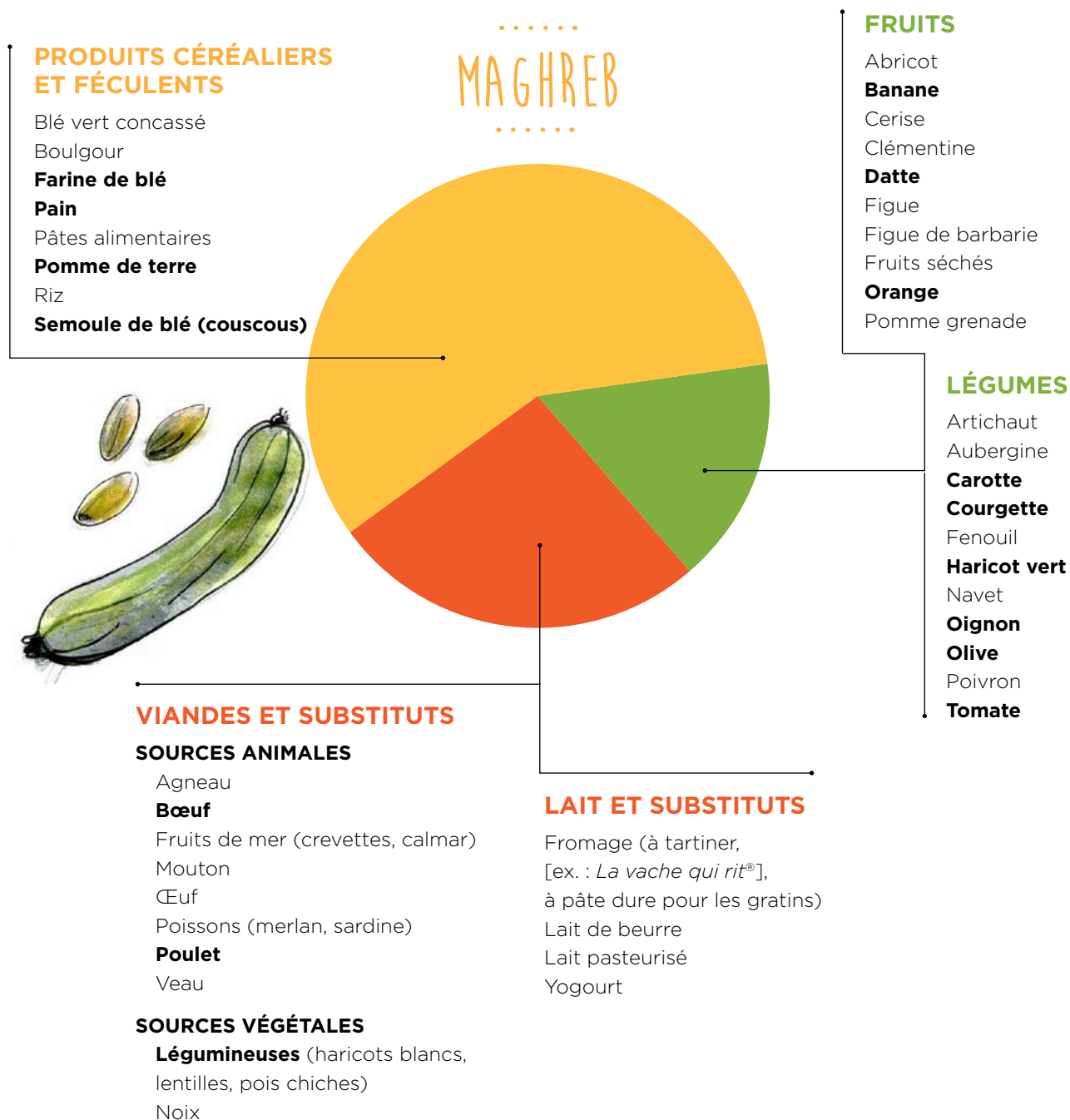
REPRÉSENTATION D'UN REPAS

MAGHREB

ALGÉRIE
MAROC
TUNISIE

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas maghrébin. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.



HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, les Maghrébins cuisinent un à deux repas tous les jours. Le couscous est préparé sur une base hebdomadaire dans tout le Maghreb. Les familles cuisinent régulièrement leur pain maison.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture, grillé

ASSAISONNEMENTS

Cari, coriandre, cumin, eau de fleur d'oranger, eau de rose, paprika, persil frais, ras-el-hanout*, safran

BOISSONS

Thé, café au lait, jus de fruit, boisson gazeuse, lait de beurre, lait frappé (avocats, dattes et noix)

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, gâteaux, biscuits

* voir Lexique



COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers (yogourt, lait de beurre).
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (sardines).
- La consommation de graines et de noix.
- La consommation de céréales entières (ex. : boulgour).

À MODIFIER

- Diminuer la consommation de jus et limiter la consommation des boissons gazeuses.
- Diminuer la consommation de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la consommation de gâteaux et biscuits au déjeuner et en collation.
- Privilégier les fromages riches en protéines plutôt que les fromages de type « à tartiner ».
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile lors de la cuisson et la fréquence de consommation des aliments frits.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajouté dans le café et le thé.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



DÉJEUNER

Pain (galette ou brioche) et/ou cake (voir Lexique)
+ confiture/miel/huile d'olive

OU

Pain + fromage Philadelphia/*La vache qui rit*®

Café au lait

DÎNER

(14 h - 15 h)

Tajine/ragoût de viande ou volaille
et légumes (peut contenir des pois chiches)
+ pain + salade variée

COLLATION

(16 h - 17 h)

Café + biscuits

SOUPER

(19 h 30 - 20 h)

Soupe de légumes (peut contenir de la viande/
volaille ou légumineuses) + pain

OU

Repas léger (ex. : riz/couscous cuit avec du lait)

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain (galette ou brioche) et/ou cake
+ confiture/miel/huile d'olive

OU

Pain + fromage Philadelphia/*La vache qui rit*®

Thé ou café

DÎNER

(14 h - 15 h)

Tajine/ragoût viande ou volaille et légumes (peut contenir
des pois chiches)
+ pain + fruit

COLLATION

(16 h - 17 h)

Thé ou café + pâtisserie/cake ou pain

SOUPER

(21 h)

Omelette/soupe/tajine
+ pain + fruit

Maroc

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

....
TUNISIE
....



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pain baguette et/ou cake + confiture/miel/huile d'olive/
fromage blanc

Café au lait

DÎNER

Riz/pommes de terre + viande/volaille
+ légumes/salade

COLLATION

(16 h - 17 h)

Café + biscuits

SOUPER

(19 h 30 - 20 h)

Similaire au dîner

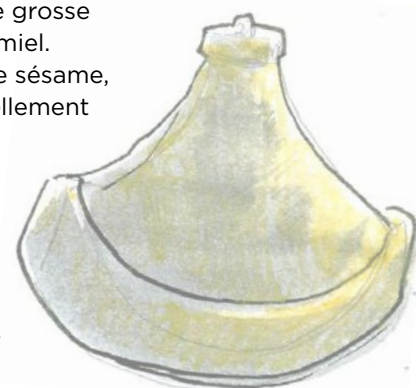
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ALGÉRIE

A'assel bel Marqa/ marka bel assel	Tajine sucré-salé de viande de mouton, raisins secs, noix et miel.
Baghrir	Crêpe mille trous de semoule et levure.
Bourek¹	Pâte frite farcie de viande hachée, oignons et persil.
Chakhchoukha Chaoui	Pâte émietée arrosée de sauce rouge à la viande épicée, pois chiches, courgettes, carottes et navets ou pommes de terre, généralement servie avec du lait de beurre.
Chorba²	Soupe de tomates, légumes et boulgour. Très appréciée en entrée lors du ramadan.
Chorba beida (soupe blanche)	Potage au poulet et aux vermicelles (oignons, beurre clarifié, jaunes d'œufs, jus de citron, poivre noir).
Frite-omelette	Mélange de pommes de terre frites et d'œufs. Souvent consommée comme garniture dans un pain baguette (sandwich frite-omelette) ou accompagnée d'une salade.
Karantika/garantita	Plat à base de farine de pois chiches et d'œufs. Sa texture est similaire à celle d'un flan. Peut être consommé tel quel ou comme garniture dans un sandwich.
Ihem lahlou/ tajine hlou	Tajine sucrée-salée à base d'agneau et de fruits séchés (pruneaux, abricots, raisins). Souvent garnie de graines de sésame ou d'amandes grillées. Il existe certaines versions sans viande.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Plat de couscous (plusieurs variétés)	Mets à base de semoule de blé, de légumes et de viande/volaille. Peut également contenir des pois chiches.
Shakshuka ou (chakchouka)	Œufs pochés dans une sauce de tomates, piments et oignons, souvent épicée au cumin (type de ratatouille).
Tajine zitoune	Tajine à base de poulet et d'olives vertes.
Tamina/sellou	Type de dessert sucré. Le tamina est préparé à base de grosse semoule grillée, mélangée avec du beurre fondu et du miel. Le sellou est un mélange de farine grillée, de graines de sésame, d'amandes, de beurre fondu et de miel. Ils sont habituellement consommés en fin de grossesse pour se préparer à l'accouchement et lors du premier mois suite à l'accouchement pour favoriser la production de lait maternel. Dessert également consommé lors du ramadan.



1. Bourek, briouat et brik sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.



La préparation des mets
varie d'une famille à l'autre.

MAROC

Baghrir	Crêpe mille trous de semoule et levure.
Briouat¹	Pâtisserie triangulaire ou cylindrique, salée ou sucrée, farcie de garnitures diverses.
Harira²	Soupe de tomates, lentilles, pois chiches et légumes. Peut également contenir des vermicelles, de la viande ou de la volaille.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Mhemmer	Galette d'œufs épaisse avec des pommes de terre.
Mrouzia	Agneau aux raisins secs, amandes et miel.
Plat de couscous (plusieurs variétés)	Mets à base de semoule de blé, de légumes et de viande/volaille. Peut également contenir des pois chiches.
Rfissa	Crêpes et poulet déchiquetés.
Tajine	Ragoût de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou légumineuses avec des légumes et beaucoup d'épices.
Tamina/sellou	Type de dessert sucré. Le tamina est préparé à base de grosse semoule grillée, mélangée avec du beurre fondu et du miel. Le sellou est un mélange de farine grillée, de graines de sésame, d'amandes, de beurre fondu et de miel. Ils sont habituellement consommés en fin de grossesse pour se préparer à l'accouchement et lors du premier mois suite à l'accouchement pour favoriser la production de lait maternel. Dessert également consommé lors du ramadan.
Zaalouk	Salade d'aubergines et tomates.



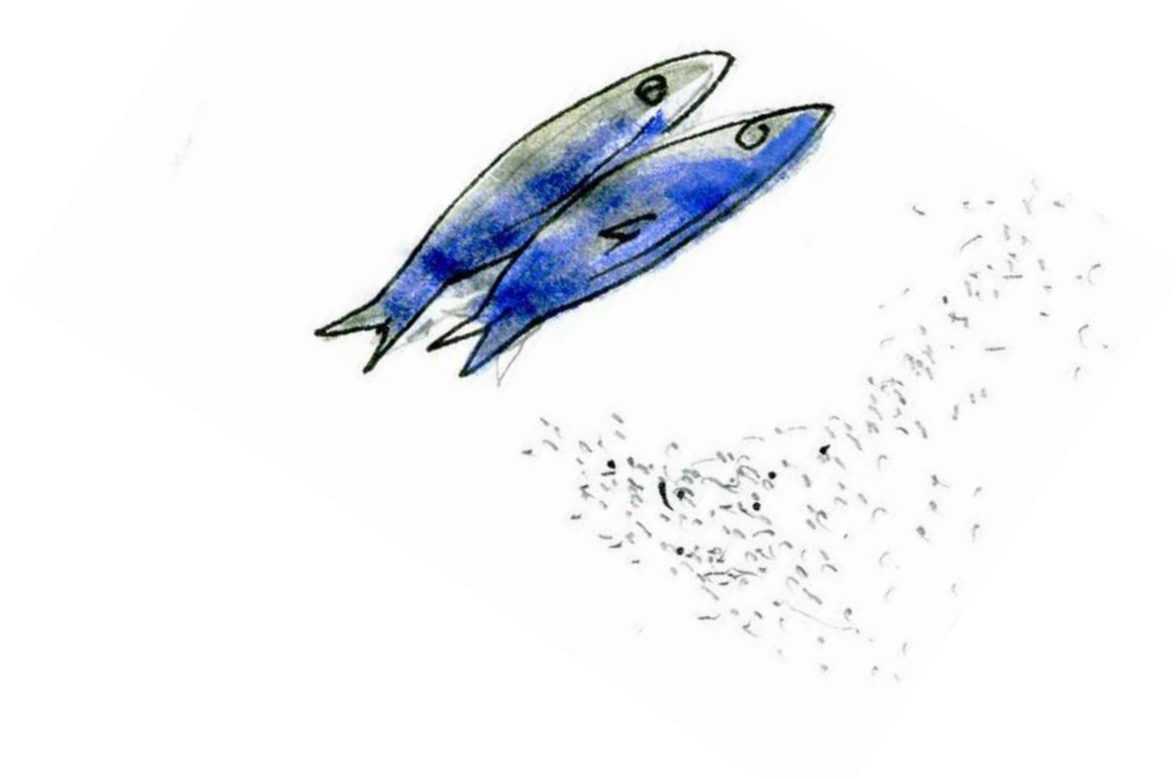
1. Bourek, briouat et brik sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.



La préparation des mets
varie d'une famille à l'autre.

TUNISIE

Brik¹	Pâte frite malsouka farcie au thon et à l'œuf.
Chorba frik²	Potage de blé vert concassé, mouton, pois chiches, oignons, ail, tomates, poivre rouge et noir, sel, cannelle, coriandre.
Mechouia	Salade de poivrons et de tomates grillées.
Shakshuka ou (chakchouka)	Œufs pochés dans une sauce de tomates, piments et oignons, souvent épicée au cumin (type de ratatouille).
Tajine	Gros gâteau d'œufs battus, fromage râpé, viande et diverses garnitures de légumes, semblable à une frittata ou à une quiche sans croûte.



1. Bourek, briouat et brick sont trois plats similaires avec des particularités pour chaque pays.
2. Chorba, harira et chorba frik sont trois soupes similaires servies lors du ramadan.

LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Baguette	Type de pain sous-marin
Cake	Type de gâteau sucré (similaire au quatre-quarts) consommé au déjeuner ou en collation
Chtitha/chetit'ha	Légumes et viande en sauce
Chorba	Soupe ou potage
Dioul	Pâte fine de blé similaire à la pâte phyllo
Frik/freek	Blé vert rôti concassé (souvent utilisé dans les soupes)
Fruits secs	Noix
Gazouz (Tunisie)	Boisson gazeuse
Gnawiya	Gombos
Harissa	Condiment, pâte de piments
Helba	Fenugrec (épice)
Houmous	Tartinade de pois chiches
Kaak	Pâtisseries
Kefta	Boulettes de viande hachée, persil et épices
Kesra (Algérie)	Galette ou pain rond plat fait avec de la farine et semoule de blé, mangé à tous les repas
Lait de beurre, petit lait	Babeurre
Limonade	Boisson gazeuse
Malsouka	Pâte fine de blé
Mandarine	Clémentine
Merguez	Saucisse de bœuf ou d'agneau, rouge et épicée
Ouarka	Pâte fine de blé
Ras-el-hanout	Mélange d'épices : poivre noir, cannelle, cumin et noix de muscade
Rishta	Pâtes
Samsa	Pâtisserie populaire
Slata	Salades
Tajine (Algérie, Maroc)	Terme utilisé pour désigner le mets (voir Mets communs). Terme également utilisé pour désigner le plat de cuisson creux en terre cuite dans lequel on prépare la viande ou le poulet ou le poisson avec des légumes en sauce.
Tajine (Tunisie)	Terme utilisé pour décrire un plat composé d'œufs similaire à une frittata.

Marqua, tajine et ragoût sont trois termes qui peuvent être utilisés pour définir un ragoût de viande, volaille ou légumineuses avec des légumes.

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

MAGHREB
ALGÉRIE
MAROC
TUNISIE

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- On accorde beaucoup d'importance à la maternité. Une famille moyenne est composée de deux à quatre enfants.
- La femme est responsable de cuisiner pour toute la famille. La préparation des repas est une activité qui occupe une grande part du temps de la vie familiale.
- L'éducation et la discipline des enfants ne se font pas seulement par les parents, mais également par toute la famille élargie, dont plus particulièrement les grands-parents. Au pays d'origine, on tente de se trouver un logement près des grands-parents afin d'avoir leur aide et support. On pense que plus l'enfant est entouré par la famille, mieux il sera éduqué. Au Québec, vu l'éloignement des familles, les Maghrébines ont de plus en plus recours aux services éducatifs à l'enfance, surtout pour les femmes qui travaillent.
- Les parents ont une approche stricte et protectrice vis-à-vis leurs enfants (surtout envers leurs filles).
- Les femmes consacrent beaucoup plus de temps aux tâches domestiques que les hommes. Quoique certains hommes aident leur conjointe aux tâches ménagères, d'autres y participent peu. Pour certains, aider à la préparation des repas ne fait pas partie de leur rôle familial. L'homme sera toutefois souvent responsable des achats.

RELIGION

- Islam* : Religion majoritairement pratiquée au sein de la population du Maghreb.
- Le christianisme* et le judaïsme* peuvent être présents au Maghreb, mais elles sont des religions très minoritaires.

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.



TRADITIONS POPULAIRES

- *Aïd El Seghir* : célébration qui a lieu le lendemain du dernier jour du ramadan. Les familles se visitent entre elles; beaucoup de gâteaux, noix et fruits séchés sont consommés. Célébration de prières.
- *Aïd El Kébir ou Aïd Al Adha (fête du mouton)* : cette célébration a lieu 2 mois et 10 jours après le Aïd El Seghir. Lors de cette fête traditionnelle, qui commémore le sacrifice d'Abraham, chaque famille qui en a les moyens sacrifie un agneau. On cuisine toutes les parties de l'animal, à la fois pour le consommer en famille et pour l'offrir aux membres de son entourage, mais surtout pour l'offrir aux personnes qui sont plus démunies (les familles pauvres qui n'ont pas assez d'argent pour manger la viande). Cette célébration continue d'être pratiquée au Québec chez les Musulmans.
- *Mouloud le prophète* : célébration de la naissance du prophète. On fait la prière et on se rassemble en famille autour de repas (couscous, poulet) et de desserts (tamina [voir Mets communs]).
- Plusieurs personnes peuvent préférer consommer un nombre impair de dattes (3, 5 ou 7 dattes). On y fait mention dans le Coran.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Certains peuvent se tourner vers l'utilisation de plusieurs plantes et aliments à des doses bien précises pour soulager des maladies. Par exemple, la verveine, le romarin, le concombre ou l'huile d'olive mélangée avec le citron et le miel permettraient de soulager les maladies telles que le rhume. Au Maroc, un mélange d'herbes broyées avec de l'oignon et de la menthe est appliqué sur la tête pour aider à diminuer la fièvre chez l'adulte ou même l'enfant.
- À noter qu'au Québec, les Maghrébins préfèrent consulter un médecin et se tourner vers les médicaments pour soulager les maladies plutôt que d'utiliser la médecine douce.

GROSSESSE

- Dans son pays, la femme enceinte est très bien traitée et soutenue par son entourage. Cette réalité est moins fréquente chez les femmes ayant immigré au Québec qui sont davantage isolées de leurs familles et amis.
- La santé du bébé passe avant tout.
- On croit que si une femme enceinte a envie de manger un aliment spécifique, mais qu'il n'est pas disponible et qu'elle se gratte à ce moment précis, le bébé risque d'avoir une tache de naissance de la forme de l'aliment en question à l'endroit où la femme s'est grattée. Certains craignent également qu'une envie non satisfaite puisse amener une malformation chez le bébé.

- Pendant les premiers mois de grossesse, certaines femmes évitent de s'exposer à des événements stressants par peur que l'angoisse ressentie soit transmise au bébé et risque de nuire à sa santé (pouvant même entraîner une malformation chez ce dernier).
- Aliments conseillés (pour favoriser la santé de la mère et du bébé) : fruits, noix (amandes), légumineuses, viande, poisson, œufs, lait. De plus, le tamina et le sellou (voir Mets communs) peuvent être consommés en grande quantité vers la fin de la grossesse et après l'accouchement (pouvant ainsi contribuer à un apport énergétique important).
- Certaines croient que la consommation de dattes vers la fin de la grossesse pourrait favoriser un accouchement plus facile.
- Aliments déconseillés (nocifs pour la santé du bébé) : piments forts, café, thé. En Tunisie, les boissons chaudes sont évitées par certaines femmes, car on croit qu'elles peuvent provoquer des fausses couches. Au Maroc, le thé et le café sont permis en petite quantité, cependant les herbes de « nature chaude » telles que le romarin et le thym, sont à éviter, car elles risqueraient de provoquer un avortement spontané.

ACCOUCHEMENT

Dans leur pays d'origine, le conjoint n'assiste généralement pas à l'accouchement. Les femmes sont plutôt accompagnées de leurs mères ou sœurs. Par contre, au Québec, le conjoint sera beaucoup plus présent. Pour certaines Marocaines, il est important que le mari soit présent afin qu'il puisse couper le cordon ombilical et faire un appel de prière dans l'oreille du nouveau-né.

PÉRIODE POSTNATALE

- Une période de 10 à 40 jours est consacrée au repos. Les membres de la famille, principalement les femmes (mères, belles-mères, sœurs) s'occupent de la nouvelle maman. On s'assure de son repos et on lui cuisine plusieurs repas. Le septième jour après l'accouchement, des festivités sont organisées à la maison des parents pour présenter le nouveau-né à la famille et aux amis. L'agneau et les gâteaux sont consommés en grande quantité. Au Maroc, la durée de la période de repos va dépendre de l'accouchement : si l'accouchement se passe bien, la maman n'a besoin que d'environ une semaine de repos. Si l'accouchement se fait par césarienne, la femme peut prendre 40 jours pour se reposer. Cette période de repos est moins applicable aux femmes qui ont immigré au Québec, car elles sont éloignées de leur famille. Une femme pourra avoir un peu de répit et d'aide de sa mère si elle est en mesure de la faire venir au pays.
- Aliments conseillés (pour le confort de la maman et pour mieux récupérer suite à l'accouchement) : soupes-repas (viande/pois chiches), poulet, viandes grillées, œufs, fruits frais et fruits séchés, tamina/sellou (voir Mets communs).
- Le « msemen » est une sorte de crêpe feuilletée qui peut se manger seule avec le thé ou en tartinaade avec du miel ou du fromage. Elle peut également être servie en accompagnement d'un ragoût. On encourage sa consommation à la suite de l'accouchement (Algérie, Maroc). En Tunisie, on conseille une crêpe faite à base de flocons d'avoine, lait, thym, huile d'olive et fruits séchés.



- Les femmes maghrébines se tournent souvent vers d'autres femmes d'expérience dans leur entourage (surtout leur mère ou d'autres femmes plus âgées) pour obtenir des conseils sur les soins à offrir au nouveau-né. On écoute leurs conseils par respect et par le fait qu'elles ont beaucoup d'expérience. Par contre, les conseils du médecin ne sont pas négligés.
- En Tunisie : le cumin dilué dans l'eau permet d'atténuer les coliques et d'améliorer le sommeil chez l'enfant.
- Au Maroc : on utilise la tisane (la verveine ou un mélange d'anis, de fenouil, et de cumin) afin de calmer les coliques chez le bébé. On n'offre qu'une petite cuillère.

ALLAITEMENT

- L'allaitement se fait généralement jusqu'à l'âge de deux ans (encouragé dans le *Coran*). Certaines mères croient que la production de lait maternel diminue et devient insuffisante lorsque le bébé grandit et ceci peut mener au sevrage de l'allaitement.
- Aliments conseillés (pour favoriser la production du lait) : noix (amandes), pois chiches, œufs, viande, lait, semoule avec le lait, couscous aux légumes, fruits séchés, sellou/ tamina (voir Mets communs), fenugrec (en tisane ou dans les repas), miel, sirop de dattes et huile d'olive.
- Aliments à limiter (pour éviter les ballonnements chez le bébé) : légumineuses, petits pois, chou, oignons et boissons gazeuses.
- Le café et le thé sont parfois déconseillés, car on croit qu'ils peuvent avoir des effets néfastes sur le bébé. Au Maroc, on peut les consommer avec modération. Certaines femmes évitent les piments forts, car on pense que leur consommation pourrait incommoder le bébé.
- Si une mère mange peu, elle peut penser que sa production de lait sera insuffisante.



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Entre 5 et 6 mois, on commencera habituellement l'introduction avec une purée épaisse de légumes (nommée la soupe).
- Les pommes de terre écrasées mélangées avec du fromage (ex. : *La vache qui rit*®) et la purée de fruits font également partie des premiers aliments. Les purées sont généralement préparées à la maison.
- À partir de 6 mois, la viande, le poulet, le poisson, l'œuf et les légumineuses sont introduits sous forme de purées. Ils sont souvent mélangés avec des légumes.
- Certaines mères peuvent retarder l'introduction des légumineuses par peur que cela puisse provoquer des ballonnements chez le bébé.
- Le yogourt est également introduit assez tôt dans l'alimentation.
- Vers 8-9 mois, les morceaux mous (légumes et fruits) commencent à être offerts au bébé.
- Le couscous et les pâtes alimentaires sont offerts en petites quantités vers 9-10 mois.
- L'introduction des morceaux tendres se fait selon les habiletés de l'enfant. Cependant, certaines mères peuvent avoir peur d'introduire les morceaux, surtout si le bébé n'a pas encore de dent. Les morceaux de viande sont offerts vers un an.
- L'eau est offerte dès que le bébé commence à manger.



MOYEN-ORIENT

• ÉGYPTE • IRAK • IRAN •
• LIBAN • LIBYE • SYRIE •

Le Moyen-Orient englobe différents pays ayant tous leur histoire unique. Cette grande région a surtout été influencée par les empires byzantin, perse, arabe et ottoman, qui ont laissé leurs traces dans la culture et dans la cuisine orientale. Les cultures grecque et romaine ont également influencé la gastronomie du Moyen-Orient. De plus, cette région était le carrefour de commercialisation entre diverses parties du monde, ce qui en fit un lieu d'échange de nourritures et de recettes. Parmi ces échanges, il y a eu les différentes épices de l'Inde et de l'Espagne, le gombo (okra) de l'Afrique et la tomate de l'Espagne, tandis que le riz et la volaille ont été introduits par l'empire perse.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers le Moyen-Orient, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, le pain pita est largement consommé dans cette région du monde et accompagne généralement les repas. Également, les plats sont souvent sous forme de ragoûts de viande et de légumes, avec ou sans légumineuses, et ils sont accompagnés de riz. L'utilisation de l'huile d'olive est très courante dans cette cuisine.

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont l'Égypte, l'Irak, l'Iran, le Liban, la Libye et la Syrie.

Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas du Moyen-Orient. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

MOYEN-ORIENT

ÉGYPTÉ
IRAK
IRAN
LIBAN
LIBYE
SYRIE

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

MOYEN-ORIENT

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Boulgour

Farine de blé
Pain (baguette, tranché)

Pâtes alimentaires

Pita

Riz

Semoule de blé
Vermicelle de blé

FRUITS

Abricot
Agrume
Ananas
Datte
Figue
Goyave
Kaki
Mangue
Melon d'eau
Nectarine
Pêche
Pomme grenade
Raisin

LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Avocat
Carotte
Chou
Concombre
Courgette
Feuille de vigne
Gingembre
Gombo (okra)
Haricot vert
Légumes feuillus
Olives
Pois mange-tout
Poivron
Navet
Tomate

LAIT ET SUBSTITUTS

Babeurre
Fromage
Fromage à tartiner
Labneh
Lait de vache (cru, pasteurisé)
Produits à base de crème (Nordex Food)
Yogourt nature

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Arachides
Houmous
Légumineuses (gourgane, haricot blanc, haricot rouge, lentille, pois chiche)
Noix et graines (amande, graines de citrouille, noix de Grenoble, graines de Nigelle, noix de pin, pistache, noisette, graines de sésame)

SOURCES ANIMALES

Agneau/mouton
Bœuf
Fruits de mer (crevettes, calmar, moules)
Œuf
Poissons (sardine, hareng, maquereau, merlan, turbot)
Poulet
Saucisse/merguez

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

PRÉPARATION DES REPAS

Généralement, c'est la femme qui est responsable de la cuisine et beaucoup de temps est consacré à la préparation de repas lorsque celle-ci ne travaille pas. Certaines familles cuisinent un à deux repas tous les jours.

ENVIRONNEMENT DE CONSOMMATION DES REPAS

Régulièrement, la famille prend un goûter, type de collation, vers la fin de l'après-midi et se réunit pour un souper qui a lieu plus tardivement. À noter que cette habitude de repas varie d'une famille à l'autre ainsi que selon leur mode de vie. Au Liban, en Irak et en Syrie, le pita est mangé régulièrement avec les repas et peut même remplacer les ustensiles.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, friture, grillé

ASSAISONNEMENTS

Ail, cannelle, clou de girofle, coriandre, cumin, eau de fleur d'oranger, eau de rose, feuilles de laurier, graines de fenouil, jus de citron, mélange 7 épices (poivre noir, cumin, paprika, clou de girofle, cannelle, muscade, cardamome, coriandre), menthe, noix de muscade, paprika, persil, poivre, sel, sumac, thym, zatar*

BOISSONS

Jus maison (mangue, orange, grenade), jus commercial, boisson/cocktail/punch aux fruits, boisson gazeuse, café (instantané, turc), thé noir, thé au lait (Égypte), tisane (menthe, camomille)

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, gâteaux, biscuits, sucre

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



À VALORISER

- La présence quotidienne de fruits et de légumes.
- La consommation de poissons riches en oméga-3 (sardine, hareng, maquereau).
- La consommation de mets à base de légumineuses.
- La consommation de produits laitiers riches en protéines (yogourt, labneh).
- La consommation de graines et de noix.

À MODIFIER

- Diminuer la proportion de féculents et privilégier ceux de grains entiers.
- Diminuer la fréquence de consommation de gâteaux et de biscuits au déjeuner et en collation.
- Augmenter la proportion de légumes mangée quotidiennement.
- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Diminuer la quantité d'huile dans les mets.
- Privilégier les épices et les herbes afin de diminuer la quantité de sel ajouté.
- Limiter la quantité de sucre ajoutée dans le café et le thé.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Pita/pain + tahini/fromage/oeufs
avec ou sans légumes (tomate, carotte, concombre)
avec ou sans yogourt nature
Thé noir sucré/café sucré

DÎNER

Féculent + viande + légumes/salade

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + biscuit/biscotte sucrée/yogourt

SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Repas principal

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat + œufs/fromage/produit à la crème + miel/
confiture

Thé noir sucré

DÎNER

(13 h - 15 h)

Repas principal

Riz + ragoût

OU

Féculent + viande + légumes

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé noir sucré + biscottes sucrées/gâteau/biscuit/dattes

SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat/pain iranien (voir Lexique)

+ fromage + noix + confiture/miel OU œufs OU restants de légumineuses

Thé noir sucré

DÎNER

(13 h - 15 h)

Riz + ragoût

Repas principal

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + gâteau/biscuit/dattes

SOUPER

(20 h - 22 h)

Soupe aux légumineuses + pomme de terre
+ légumes/salade

OU

Pâtes alimentaires + viande + légumes/salade

OU

Mets à base de pommes de terre
+ œufs + légumes

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pain/pita + oeufs/fromage + confiture/labneh + huile d'olive avec ou sans zatar

Légumes (laitue, tomate, concombre)

Avec ou sans gâteau ou olives

Thé noir sucré/café sucré

DÎNER

(13 h - 15 h)

Pita + charcuterie/fromage + légumes (laitue, tomate, concombre)

OU

Restes du souper

Avec ou sans fruit, jus et dessert

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + biscotte sucrée/biscuit/gâteau/pita + fromage

SOUPER

(20 h - 22 h)

Féculent + viande + légumes/salade

Repas principal

Collations PM ou goûter : pain/pita, fromage, gâteau, biscottes sucrées, fruit (frais ou séché), yogourt, thé noir ou café au lait/instantané. À noter que plus d'un aliment peut être consommé à ce moment.

.....
Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.
.....

Liban



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

Baguette de pain + fromage/thon/œufs + olives
Thé sucré/café turc

DÎNER

Repas principal

Ragoût de viande + pommes de terre
+ légumes (concombre, tomates, laitue, oignon)

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + gâteau/biscuit

SOUPER

Soupe à base de viande ou de légumineuses
+ légumes

OU
Restes de repas

Le patron alimentaire habituel peut
varier d'une famille à l'autre.



PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER

(6 h - 8 h)

Pita/pain plat + fromage + miel/confiture/produit à la crème

OU

Pita/pain plat + labneh + huile d'olive/œufs

Avec ou sans gâteau ou olives

Thé noir sucré/café au lait/café sucré

DÎNER

(13 h - 15 h)

Pita/autre féculent + viande + yogourt/sauce aux tomates + légumes

OU

Pita/autre féculent + viande + légumes/salade

GOÛTER

(16 h - 17 h)

Thé sucré + biscotte sucrée/biscuit/gâteau

SOUPER

(20 h - 22 h)

Idem que le dîner

Repas principal

Collations PM ou goûter : pain/pita, fromage, gâteau, biscottes sucrées, fruit (frais ou séché), yogourt, thé noir ou café au lait/instantané. À noter que plus d'un aliment peut être consommé à ce moment.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre. Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés.

Certains mets peuvent se retrouver dans les autres pays non identifiés.

ÉGYPTÉ, IRAK, IRAN, LIBAN, LIBYE, SYRIE

Bamia (Égypte)	Sauce tomate mélangée avec des gombos cuits avec de la viande et des oignons. Servie avec du riz.
Bamyé (Liban, Syrie)	
Dolma (Irak)	Feuilles de vigne farcies de riz, de viande hachée et parfois d'épinards. Elles peuvent aussi être farcies de riz, de pois chiches, de tomates et de poivrons.
Wara arish (Liban, Syrie)	
Wara enab (Égypte)	
Falafel (Irak, Égypte, Liban, Syrie)	Boulettes frites faites de farine de pois chiches ou de haricots (particulier à l'Égypte). Consommées seules ou dans un pain pita sous forme de sandwich avec du navet mariné, des tomates, de la laitue et une sauce à base de tahini.
Taameyyah (Égypte)	
Fassouliah (Égypte, Irak, Liban)	Haricots blancs, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Plat servi avec du riz.
Foul	Plat qui se compose de purée de fèves, d'huile d'olive, d'ail, d'oignons, de tomates et d'œufs cuits durs ou au miroir. L'un des plats typiques de l'Égypte et très populaire à travers le Moyen-Orient.
Halawa ou Halva (Égypte, Liban, Syrie)	Confiserie à base de beurre de sésame et mélangée avec des noix (pistaches, amandes et noisettes). Peut être consommée seule ou avec du pain.
Kabab (Irak, Liban, Syrie)	Brochette de viande hachée, souvent mangée avec des tomates cuites et du sumac.
Kebbeh (Liban)	Boulettes de boulgour ou riz farcies de viande hachée, d'oignons, d'épices au choix et parfois de raisins secs. Peuvent être cuites ou frites.
Kibbeh (Syrie)	
Kobah (Irak)	
Kobeba (Égypte)	
Koussa mahshi (Liban, Égypte)	Courgettes ou pommes de terre farcies de riz et de viande hachée, servies avec une sauce aux tomates et souvent avec du yogourt nature (Liban) ou une sauce au citron.
Batata mahshi (Syrie)	
Shish Barak (Irak, Liban, Syrie)	Petites pâtes farcies de viande hachée, d'oignons et d'assaisonnements. Cuites dans du yogourt nature.
Spenekh (Égypte, Liban, Syrie)	Ragoût de feuilles d'épinards, de coriandre, de citron et de viande de bœuf ou agneau.





La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

ÉGYPTÉ

Basboussa	Petit gâteau à base de semoule de blé, de beurre, de lait, de yogourt, de sucre et de sirop de sucre.
Kobeba Labaneya	Boulettes de viande frites accompagnées de riz et d'une sauce à base de lait.
Koshary	Plat à base de riz et de macaroni, préparé avec des lentilles. Saupoudré d'oignons caramélisés et arrosé d'une sauce aux tomates.
Molokheya	Soupes aux herbes (méloukia), poulet, riz et morceaux de pita grillés.
Negreco	Spaghetti au poulet avec une sauce béchamel cuit au four.
Om Ali	Dessert au lait de type pouding composé de pâte feuilletée, de noisettes, d'un mélange de noix ou de fruits séchés et de sucre.
Sanyet el Batates	Ragoût de patates et de poulet (ou autre viande) avec tomates et oignons. La cuisson se fait au four.

IRAK

Baguela we dihine	Plat composé de fèves, d'œufs, d'huile et de pain. Servi au déjeuner.
Pacha	Plat composé d'abats de mouton bouillis dans un bouillon, tels que la tête, les pattes et l'estomac. Peut être servi avec du riz, des pois chiches, du pain et des oignons.
Tepsi	Aubergines cuites avec des tomates, des pommes de terre, des oignons et des poivrons verts.
Timane (riz) banya	Ragoût de gombos, de viande et de tomates. Peut être servi avec du riz.
Timane (riz) bidinjane	Ragoût d'aubergines, de viande, d'oignons et de tomates. Peut être servi avec du riz.
Timane (riz) qima	Ragoût de lentilles rouges, d'oignons, de viande et de tomates. Peut être servi avec du riz.
Timane (riz) sabzee	Ragoût d'épinards, de haricots rouges et de viande. Peut être servi avec du riz.



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

IRAN

Abgoosht/dizi	Ragoût de viande (agneau ou bœuf), de pois chiches, de haricots blancs, d'oignons, de pommes de terre et de tomates. Divisé traditionnellement en deux parties : le bouillon et les ingrédients solides. Ceux-ci peuvent être présentés écrasés à l'aide d'un goosht-koob, un mortier à viande, et ensuite le tout est transvider dans le bouillon.
Gheymeh bademjan	Ragoût d'agneau aux lentilles, aubergines et citrons séchés. Souvent servi avec du riz.
Ghormeh sabzi	Ragoût d'herbes composé principalement de persil, de poireaux ou d'oignons verts, de coriandre et de feuilles séchées de fenugrec. Préparation souvent frite avant d'être cuite avec des haricots rouges, des oignons et de l'agneau ou du bœuf. Le plat est mijoté avec de la lime noire, appelée limu Omani. Souvent servi avec du riz.
Halim	Dinde et cou de mouton cuit dans le beurre où sont ajoutés du lait, du sucre et de l'eau de rose. Le tout est mis en purée. Souvent servi au déjeuner.
Kaleh pacheh	Tête et pieds de mouton mijotés dans l'eau avec de l'oignon et de l'ail. Arrosés de jus de citron au moment du service. Servis généralement au déjeuner avec du pain.
Kashke bademjan	Purée d'aubergine faite avec du yogourt ou du fromage blanc, de la menthe ou du piment fort. Souvent servie avec du pain.
Salade d'Olivier	Purée de blanc de poulet, œufs cuits et pommes de terre mélangée avec des morceaux de cornichons et des petits pois. Peut être garnie de tranches de tomates et mangée avec du pain ou servie en portions individuelles dans des tomates vidées.
Sholeh Zard	Pouding au riz au safran avec du sucre, cuit dans le lait.



METS COMMUNS

La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

LIBYE

Assida	Bouillie épaisse de semoule et de farine de blé servie avec du beurre fondu et du miel ou du sucre. Souvent consommée comme dessert.
Batata mubatana	Pommes de terre farcies de viande hachée très épicée et recouverte d'un mélange d'œuf mimosa et de chapelure.
Bazeen	Ragoût à base de pâte de tomates avec des morceaux de bœuf ou d'agneau, d'œufs cuits et de pommes de terre. Le tout est versé sur une pâte cuite de farine d'orge qui est mise au centre de la préparation.
Chorba libyenne	Potage de mouton, pois chiches, oignons, ail, tomates, blé vert concassé ou petites pâtes de type vermicelles, coriandre, curcuma, piment rouge ou harissa et menthe.
Couscous bil Busla	Couscous préparé avec de l'agneau, du bœuf ou du poulet et qui est recouvert de pois chiches, de pommes de terre et de pâte de tomates. Plat parfumé avec de la poudre de piment, du curcuma, du clou de girofle et du ras-el-hanout (mélange d'épices - voir Lexique).
Ftat	Pain plat légèrement feuilleté souvent servi avec un mélange de lentilles et de viande hachée.
Pâtes rouchda	Pâtes très fines, type de vermicelles, cuites dans une sauce à base de cannelle et de safran. Servies avec des légumineuses (lentilles et pois chiches).
Rishda Kuskas / borma/mkatan	Nouilles de farine de blé de type vermicelle qui sont servies avec de la viande ayant mijoté avec de la pâte de tomates et des assaisonnements (safran, chili, gingembre). Plat arrosé d'une sauce à l'oignon (appelée Busla) contenant des pois chiches.





La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

LIBAN, SYRIE

Baba ghanouj (Liban)	Purée d'aubergine grillée, de beurre de graines de sésame (tahini), d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail et de yogourt nature. Servie comme tartinade.
M'tabal bête in jan (Syrie)	
Baklava (Liban)	Dessert fait à base de feuilles de pâte phyllo, de pistaches ou autre type de noix, de sucre, de miel, d'eau de rose ou de fleur d'oranger et de beurre.
Burghul Banadoura	Bouलगour dans une sauce aux tomates.
Fassouliah	Haricots blancs, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Plat servi avec du riz.
Faté (Syrie)	Généralement fait à base d'huile d'olive, de pois chiches, d'ail et de cumin. Peut aussi être fait avec du beurre ou du saindoux, du yogourt nature, du tahini, des pois chiches et de l'ail. Servi comme trempette avec du pain.
Fattoush	Salade à base de laitue qui contient des concombres, des tomates, des oignons, du persil et des petits morceaux de pita grillés. Une vinaigrette à l'ail, citron, huile d'olive, sumac et menthe séchée est versée sur le dessus.
Gâteau maison au lait et noix (Liban)	Recette de gâteau maison qui varie d'une famille à l'autre. Généralement à base de farine de blé, de lait, de sucre, d'huile, de vanille et de noix
Halawa el jeben	Mini-roulés faits de fromage de type mozzarella et de semoule farcis de fromage ricotta et de fromage crémeux de type mascarpone, puis arrosés d'un sirop de sucre à l'eau de fleur d'oranger. Pâtisserie qui peut contenir des pistaches concassées.
Kefta (Liban)	Brochette ou boulette de bœuf haché, oignons, persil et épices. Peut être mangé grillé ou dans un ragoût à base de sauce aux tomates avec des pommes de terre et des oignons.
Labneh	Yogourt nature condensé salé. Peut servir de tartinade et de l'huile d'olive peut être ajoutée sur le dessus.
Lahm bi ajin (Liban)	Pizza libanaise à croûte mince à la viande (bœuf ou agneau), tomates, oignons, persil et épices.
Lahmé bel karaz (Syrie)	Boulettes de viande hachée, servies avec une sauce aux cerises. Repas servi sur un pain plat découpé en triangles et parsemé de persil et de noix de pin.
Loubya	Haricots verts, viande et oignons cuits dans une sauce aux tomates. Servi avec du riz.



La préparation des mets varie
d'une famille à l'autre.

LIBAN, SYRIE (suite)

M'jadara (Syrie, Liban)	Plat à base de riz, de lentilles et d'oignons frits. Peut contenir de la viande hachée.
Ma'loubeh (Syrie)	Plat à base de riz servi avec des aubergines frites et du bœuf ou de l'agneau.
Majamer (Syrie)	Semblable à des tartes miniatures. Pâte farcie de viande hachée, œufs, oignons et tomates cuites au four.
Man'ouché/Mana'ich (Liban)	Pizza libanaise dont les garnitures classiques sont : à la viande, au zatar (voir Lexique) et au fromage ou au kechek (voir Lexique). Plus souvent consommé au déjeuner.
Mezze (Liban)	Entrées ou petits plats à partager. Exemples : salades (fattoush, taboulé), tartinades (houmous), légumes marinés, falafel.
Mloukhiya (Syrie, Liban)	Ragoût de feuilles d'épinards, de coriandre, de citron et de viande de bœuf ou agneau.
Mouhamara (Syrie)	Purée de poivrons, noix, sel, cumin, huile d'olive et mélasse de grenade. Servie avec du pain pita.
Ouzi (Syrie) Roz a djej (Liban)	Plat à base de riz servi avec de la viande hachée ou du poulet, des pois verts et des noix grillés (amandes, noix de pin).
Sabankhiyyé/sabbaneh (Syrie)	Salade d'épinards et bœuf haché, servie avec du riz et du yogourt à l'ail.
Sfouf (Liban)	Gâteau à base de farine de blé, de semoule de blé, de curcuma et de graines de sésame.
Shakrieh (Syrie)	Plat à base de yogourt nature chauffé avec des oignons et de la viande en cubes. Servi avec du riz.
Taboulé (Liban, Syrie)	Salade à base de persil avec de la menthe fraîche, des tomates, des oignons et du boulgour. Une vinaigrette à l'ail, citron et huile d'olive y est ajoutée.

LEXIQUE

L'usage des termes
du lexique peut varier
d'une famille à l'autre.

Adas	Lentilles
Arousse	Pain pita roulé et farci de garnitures variées (charcuteries, fromage)
Baladi (Égypte)	Type de pain qui ressemble au pain pita
Barbari (Iran)	Pain iranien
Batata	Pomme de terre
Boulgour	Blé concassé
Bzourats	Mélange de noix entières
Dukkha (Égypte)	Mélange de noix et d'épices : paprika, cumin, coriandre, poivre, graines de sésame et amandes broyées (ou autres noix).
Fassolia	Haricots blancs
Gebna bed (Égypte)	Type de fromage blanc
Grillades	Kebabs, shish taouk, shawarma ou kofta
Helba	Fenugrec
Houmous	Purée de pois chiches
Kechek (Liban)	Poudre blanche obtenue à partir d'un processus d'extraction provenant d'une pâte faite de blé concassé, de yogourt nature et de labneh (voir Mets communs – Liban et Syrie).
Laban	Yogourt nature
Limu Omani (Iran)	Lime noire
Loubia/loubié	Haricots verts ou fèves vertes
Mezze (Liban, Syrie)	Petites bouchées ou petits plats
Ras-el-hanout	Mélange d'épices souvent utilisé au Maghreb et au nord de l'Afrique. Peut contenir jusqu'à 50 épices différentes (ex. : cumin, poivre, piment, gingembre, cardamome, muscade, cannelle, clou de girofle, curcuma, safran, coriandre, sel).
Sejok	Viande hachée épicée
Shay be al Ala ou Tea with Alah	Thé libyen
Tahini	Beurre de graines de sésame
Zatar	Mélange d'épices : thym, graines de sésame et sumac

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- La cuisine occupe une part importante dans la vie sociale de la famille. Beaucoup de temps et d'énergie lui sont consacrés. Bien nourrir sa famille est une fonction importante de la maîtresse de la maison. C'est un symbole d'affection.
- La famille élargie est importante et joue un grand rôle dans l'éducation des enfants, particulièrement les grands-parents.
- Les parents sont protecteurs et directifs, mais plus permissifs pour les garçons.
- Refuser de la nourriture peut être perçu négativement.
- Il peut être fréquent de remercier avec de la nourriture.
- Les manifestations physiques d'affection sont fréquentes (embrassades, accolades).
- Certaines familles font parvenir de l'argent à leur famille qui vit encore dans leur pays d'origine.

RELIGION

- Islam*: religion majoritairement pratiquée au sein de ces pays.
- Christianisme*: le catholicisme et l'orthodoxie sont présents, mais le christianisme perd de l'ampleur au sein des pays du Moyen-Orient. En revanche, les Libanais qui immigreront au Québec sont majoritairement chrétiens et plusieurs Égyptiens le sont également. Certains Égyptiens se définissent comme étant des Coptes, soient des « habitants chrétiens de l'Égypte ». Selon un contexte historique, ils seraient considérés comme des « vrais » ou des « purs » Égyptiens.
- Judaïsme*: religion pouvant être présente au Moyen-Orient, mais en plus petite proportion.

*Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

TRADITIONS POPULAIRES

- Préparation de Moughli (pouding libanais à base de farine de riz et d'épices) pour souligner une naissance. Tradition populaire à Noël pour souligner la naissance de Jésus (Liban, Irak, Iran).
- Préparation de Maamoul (petits sablés farcis aux dattes ou noix) à Pâques et pour l'Aid el-Kebir (Liban).
- Lors du décès d'un proche, les personnes vont porter des vêtements noirs pendant une période variant de 40 jours à un an (Liban).
- *Ramadan* (aussi appelé *Eid Al-fitr*) : fête qui a lieu à la fin de la période du ramadan, un grand repas est partagé avec la famille et l'entourage.
- *Eid El-Kebir* (aussi appelé *Eid Al-Adhaa*) : fête du sacrifice d'un mouton (le mouton est saigné) faisant référence au sacrifice d'Abraham. La date change chaque année et marque la fin du pèlerinage de la Mecque (un des cinq piliers de l'islam).

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Il existe une notion plutôt floue d'équilibre entre les aliments chauds et froids pour conserver la santé. Il faudrait retrouver un équilibre dans les repas. Exemples d'aliments :
 - Chauds : sucre, miel, poisson séché, noix, mouton, raisins, dattes, etc.
 - Froids : yogourt, baies, melon d'eau, poisson frais, etc.
- Des infusions de fleurs ou de feuilles sont utilisées comme médicaments. La tisane à la camomille aide à réduire les crampes et les maux gastro-intestinaux.

GROSSESSE

- La contraception peut être pratiquée. L'avortement est généralement mal vu. Dans le pays d'origine, il peut être nécessaire pour la femme d'obtenir l'autorisation du mari afin de se faire avorter, sinon il peut y avoir des risques que cela soit pratiqué dans la clandestinité.
- La grossesse est un état important qui amène la considération du groupe.
- On recommande le repos et peu de travail physique.
- On recommande un régime alimentaire équilibré et nutritif pour la femme enceinte. Les légumineuses peuvent être restreintes pour éviter les flatulences pour les femmes enceintes.
- Il est conseillé à la femme enceinte de ne pas boire de liquides froids afin d'éviter des maux d'estomac.
- On croit que les brûlures d'estomac sont causées par la pousse des cheveux du bébé.
- En Iran, consommer trop de citron ou de safran avant d'avoir complété douze semaines de grossesse peut augmenter les risques de fausse couche.

ACCOUCHEMENT

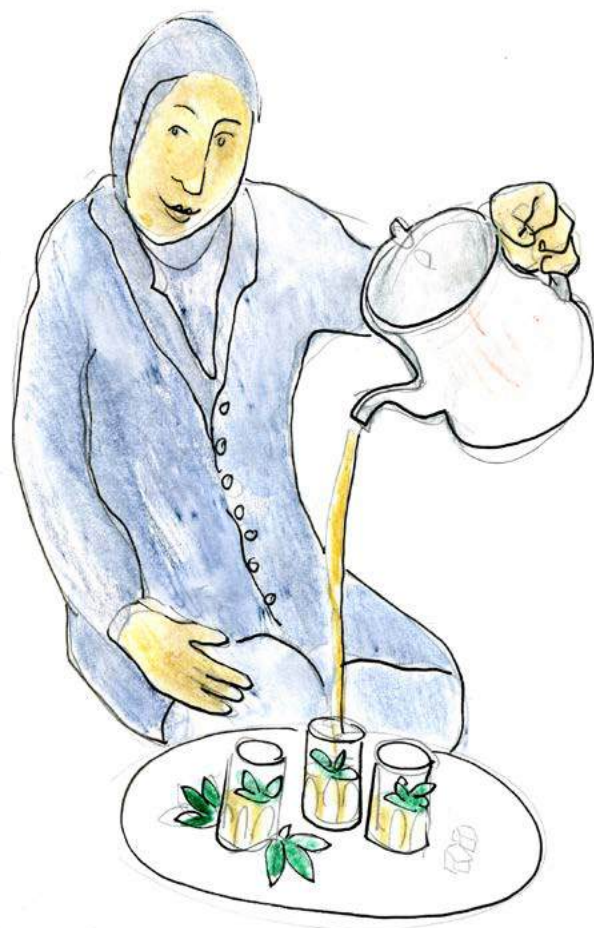
- Traditionnellement, les femmes de la famille supportent la femme qui accouche.
- Les femmes sont encouragées à crier lors de l'accouchement pour réduire la douleur.
- Traditionnellement, il est possible que les médecins puissent offrir à la femme enceinte le type d'accouchement qu'elle préfère, soit par voie vaginale ou par césarienne.
- Pour certaines femmes, les dattes et les figes peuvent donner de l'énergie pour l'accouchement. Les dattes faciliteraient aussi l'accouchement.

PÉRIODE POSTNATALE

- La famille élargie, particulièrement la mère, peut apporter un support (soins au bébé, entretien ménager, cuisine) à la femme qui a accouché.
- Certaines femmes peuvent vivre de l'isolement au Québec causé par la perte du réseau familial. Elles peuvent se sentir dépourvues face à leurs enfants.
- Généralement, les mères des femmes qui immigreront viennent au Québec quelques mois pour aider leur fille.
- Il est important d'avoir une alimentation équilibrée pour aider la santé de la femme qui a accouché. En Égypte, le poulet sera privilégié aux autres types de viande.
- La femme qui a accouché évitera les sorties pendant environ 40 jours par peur des bactéries.
- Certains aliments peuvent être consommés afin de retrouver des forces et « régénérer le sang perdu » : foie de bœuf, légumes crus ou peu cuits, miel, dattes, jus, fruits secs, gâteaux, aliments farineux (céréales : orge, blé), bouillies, semoule et crêpes.
- Comme premier repas à la suite de l'accouchement ou durant la première semaine, la femme peut manger de la bouillie avec du miel, de l'huile ou du beurre, du bouillon de poulet ou de mouton et des œufs. Le tout est accompagné d'une tisane à la cannelle sucrée.
- En Égypte, un verre de fenugrec préparé avec de l'eau ou du lait avec du miel aide à rétablir la santé du corps de la femme qui vient d'accoucher.
- Le bébé peut être emmaillotté.
- Certains vont éviter de mettre le bébé en position assise.

ALLAITEMENT

- L'allaitement est populaire et peut être poursuivi jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Aliments considérés favorables à la montée laiteuse : yogourt, produits laitiers, noix, fenugrec (helba), halawa.
- Aliments déconseillés pour éviter les ballonnements chez le bébé : légumineuses, chou, oignons.
- Consommer trop de lait et de légumineuses durant l'allaitement risque de donner plus de coliques pour le bébé.
- L'allaitement dans les lieux publics est accepté, mais les seins doivent être couverts.



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- La femme aura tendance à suivre les recommandations des professionnels de la santé du Québec (médecin, infirmière, etc.).
- Quand les premières dents de bébé poussent, une fête est organisée afin de célébrer l'enfant qui mangera prochainement comme la famille.
- Vers 4 mois : introduction du yogourt.
- Entre 4 et 6 mois, l'introduction des solides peut être débutée avec des céréales et une progression est effectuée avec des légumes.
- La boisson d'amandes peut être offerte au bébé, car elle lui donne de l'énergie, permet de le calmer et est bonne pour sa santé (Iran).

RÉFÉRENCES

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2016). *Nutrition Care Manual*. McGill University. Repéré à <https://www.nutritioncaremanual.org/auth.cfm>.
- Alberta Health Services. (2009). *Healthy Eating with Type 2 Diabetes (Filipin Foods)*.
- Angéla Hernandez et Farida Osmani. (2006). *Répertoire des organismes des femmes des communautés culturelles de Montréal*. Fédération des femmes du Québec. Repéré à : <http://www.ffq.qc.ca/wp-content/uploads/2010/03/rep-org-femmes-2006.pdf>.
- Babette de Rozières. (2014). *Festins créoles* (Beaux livres). Paris : Marabout.
- Institut de la statistique du Québec. (2015). *Bilan Démographique du Québec*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bilan2015.pdf>.
- Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale. *Guide des intervenants : Aliments usuels du Bangladesh et du Népal*.
- Clément, Patricia. (2011). *Caractéristiques nutritionnelles et alimentaires des immigrantes en provenance du Bhoutan - Népal - Revue de littérature*.
- CLSC Basse-Ville-Vanier. (2012). *Informations complémentaires aux outils éducatifs recueillies auprès de familles népalaises du secteur Basse-Ville-Vanier et Limoilou*.
- Coulloux, Maurice. (2007). *À table à Cuba*. Paris : Convergences.
- Cynthia S. Klement. (2010). *Intercultural Competence for the Nutrition*. (Thèse de doctorat) Eastern Michigan University.
- Royal Government of Bhutan, Ministry of Health, Department of public health. (2015). Nutrition program. *Bhutan dietary guidelines for school children*.
- Direction de la recherche et de l'analyse prospective du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion. (2015). *Recueil de statistiques sur l'immigration et la diversité au Québec*.
- Eugène Revert. (1954). *Les Antilles* (Collection Armand Colin, n° 288). Paris : Librairie Armand Colin, p.220. Version électronique disponible sur http://classiques.ugac.ca/classiques/revert_eugene/revert_eugene.html.
- Fanny Guinaudeau. (2007-2011). *Des naissances aux couleurs de l'Afrique*. (Mémoire) Université de Nantes. UFR de médecine. École de sages-femmes.
- Balita : Filipino Canadian community Newspaper. (2012). *Filipino Nutrition 101*. Repéré à <http://www.balita.ca/2012/02/16/filipino-nutrition-101/>.
- Government of Bhutan. (2012). *Food and nutrition security policy of the Kingdom of Bhutan*. Repéré à <http://www.indiaenvironmentportal.org.in/content/366031/food-and-nutrition-security-policy-of-bhutan-2012/>.
- IOM. (2008). *Profil culturel - Les réfugiés bhoutanais au Népal un outil pour les travailleurs de l'établissement et les parrains*.
- Lee, M.M. et Shen, J.M. (2008). *Dietary patterns using traditional Chinese medicine principles in epidemiological studies*. Asian Pac J Clin Nutr 18: pages 79-81.

Manu, B.T. et Prasada Rao, U.J.S. (2008). *Influence of size distribution of proteins, thiol and disulfide content in whole wheat flour on rheological and chapati texture of Indian wheat varieties*. Food chemistry. Volume 110, numéro 1.1, pages 88-95. Repéré à <http://www.sciencedirect.com/acces.bibl.ulaval.ca/science/article/pii/S0308814608001544>.

Direction de la santé publique de Montréal-Centre, Unité Écologie humaine et sociale, Hôpital Maisonneuve-Rosemont, CLSC Côte-des-Neiges. (Janvier 1997). *Mères et monde; la communauté Philippine*; feuillet No 7.

Étudiants de l'école secondaire St-Laurent. (Avril 2012). *Mon pays ici - La communauté philippine à Montréal*. Vidéo en ligne repérée à <http://www.youtube.com/watch?v=ebb-8nXNGKaw>.

Nancy Collins et al. (2009). *Nutrition 411: The nutritional melting pot: understanding the influence of food, culture and religion on nutrition interventions*. Ostomy wound management, volume 55 (issue 5).

Phyllis Dako-Gyeke et al. (2013). *The influence of socio-cultural interpretations of pregnancy threats on health-seeking behavior among pregnant women in urban Accra, Ghana*. BMC Pregnancy Childbirth, volume 13, 211.

Popova, Svetlana et al. (2017). *Estimation of national, regional, and global prevalence of alcohol use during pregnancy and fetal alcohol syndrome: a systematic review and meta-analysis*. The Lancet Global Health. volume 5 (issue 3), pages 290-299.

Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec. Direction de la santé publique et co. (1997 – mise à jour en 1998). *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec : Projet nutrition et développement*.

Sallie Morris and Deh-Ta Hsiung. (2003) *Best-ever asian cooking : the authentic taste of eastern cuisine with over 100 recipes*. London: Hermes House.

Samson, Amélie. (2012). *Projet Interculturel Ateliers et outils éducatifs, centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale Secteur Limoilou et Basse-Ville*.

Shatenstein, Bryna. *Aspect culturel et choix alimentaires : déterminants socio-culturels de l'alimentation*. NUT2038 - État nutritionnel : cas particuliers. Recueil inédit, Université de Montréal.

Statistique Canada (2011). *Census of Canada: Topic-based tabulations*. Repéré à <http://www12.statcan.gc.ca/censusrecensement/2011/dp-pd/tbtt/Rpeng.cfm?LANG=E&AP-ATH=3&DETAIL=1&DIM=0&FL=A&FREE=0&GC=0&GID=0&GK=0&GRP=0&PID=102074&PRID=0&PTYPE=101955&S=0&SHOWALL=0&SUB=0&Temporal=2011&THEME=89&VID=0&VNAMEE=&VNAMEF>.

Statistique Canada (2006). *Census of Canada: Topic-based tabulations*. Repéré à <http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2006/dp-pd/tbt/Rp-eng.cfm?LANG=E&AP-ATH=3&DETAIL=1&DIM=0&FL=A&FREE=1&GC=0&GID=0&GK=0&GRP=1&PID=92333&PRID=0&PTYPE=88971,97154&S=1&SHOWALL=0&SUB=0&Temporal=2006&THEME=80-&VID=0&VNAMEE=&VNAMEF> en février 2017.

Tan, M.M et co. (2016). *Religiosity, dietary habit, intake of fruit and vegetable, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in West Malaysia*. J Behav Med 39: pages 675-686.

Présentations et documentations créées par l'équipe du Dispensaire diététique de Montréal en lien avec leur expertise auprès de la clientèle multiethnique.

Présentations :

- Mélanie (2008). *La Chine – Habitudes alimentaires*
- Dina Salonina. Dt.P. *Welcome to China – Eating habits and customs related to childbirth.*
- Lai Na Wong, stagiaire en nutrition. (2007). *Myths and Beliefs during pregnancy in Chinese culture.*
- Isabelle Ménard. Dt.P. (2012). *L'huile de palme rouge vs l'huile de palme raffinée : une revue de littérature sur les effets sur la santé humaine.*
- Suzanne Lepage. Dt.P. (2008). *Haïti – Habitudes alimentaires*
- Stéphanie Jamain. Dt.P. *Jamaïque – Profil alimentaire*
- Dispensaire diététique de Montréal. *Le Liban*
- Dispensaire diététique de Montréal. *Le Maghreb : Maroc, Tunisie, Algérie, Mauritanie et Lybie*
- Bossa A.B. Reine. Stagiaire en nutrition. (2016) *Présentation de l'alimentation Béninoise au Dispensaire diététique de Montréal.*

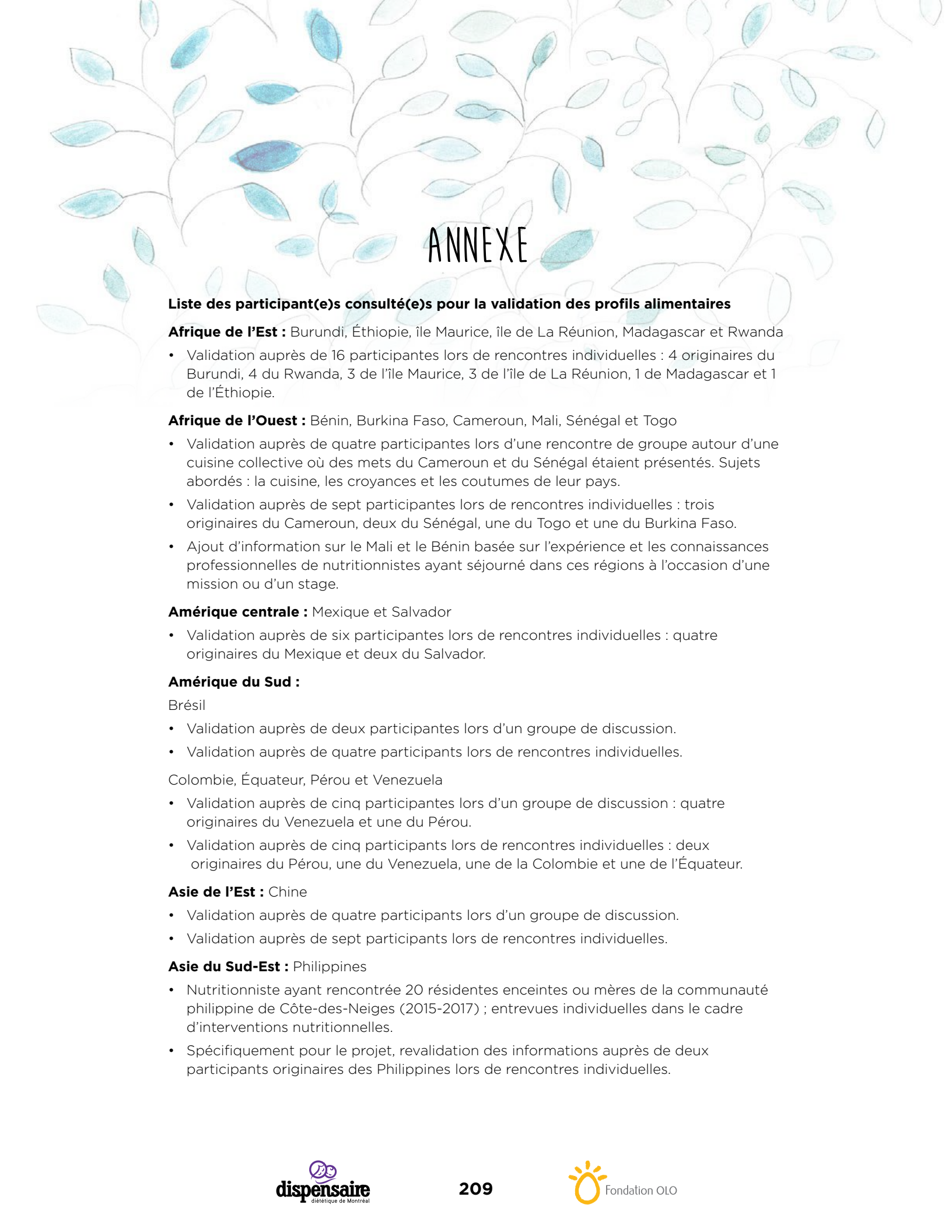
Documentations :

- Emmy Maten. *Liste de certains aliments typiques consommés en Iran.*
- Fatima Abbass. (2016). *Repas Ethnique : Irak*
- Josianne El-Seikali et Teodora Zugravel, stagiaires en nutrition. *Cuisine sénégalaise.* Université de Montréal
- Rona Kabawat. (2015). *Repas Ethnique : Syrie*
- Suzanne Lepage. (2015). *Repas Ethnique : Haïti*
- Suzanne Lepage. (2015). *Repas Ethnique : Maghreb*

Autres documents pertinents

- *Table de composition des aliments consommés en Afrique et lexique africain.* Source : FAO et Délégation Générale à la recherche scientifique, Yaoundé
- *A Chinese Adaptation of Canada's Food Guide to Healthy eating.*
- *Culture, food and change: the Chinese.* Challenge 85. School of Dietetics and Human Nutrition. Macdonald College. McGill University. Director : D. Raymond. Project Members : Donna Drury and Rosemary Szabadka.
- *Culture, food and change: the Middle East.* Challenge 85. School of Dietetics and Human Nutrition. Macdonald College. McGill University. Director : D. Raymond. Project Members : Donna Drury and Rosemary Szabadka.

À des fins de consultations, multiples ressources web (site de cuisine, de voyage ou blogues en périnatalité/multiculturalisme) ont également été consultées afin de procéder à une collecte de données initiales. Veuillez noter que le contenu de ces informations a été validé auprès des participantes.



ANNEXE

Liste des participant(e)s consulté(e)s pour la validation des profils alimentaires

Afrique de l'Est : Burundi, Éthiopie, île Maurice, île de La Réunion, Madagascar et Rwanda

- Validation auprès de 16 participantes lors de rencontres individuelles : 4 originaires du Burundi, 4 du Rwanda, 3 de l'île Maurice, 3 de l'île de La Réunion, 1 de Madagascar et 1 de l'Éthiopie.

Afrique de l'Ouest : Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Mali, Sénégal et Togo

- Validation auprès de quatre participantes lors d'une rencontre de groupe autour d'une cuisine collective où des mets du Cameroun et du Sénégal étaient présentés. Sujets abordés : la cuisine, les croyances et les coutumes de leur pays.
- Validation auprès de sept participantes lors de rencontres individuelles : trois originaires du Cameroun, deux du Sénégal, une du Togo et une du Burkina Faso.
- Ajout d'information sur le Mali et le Bénin basée sur l'expérience et les connaissances professionnelles de nutritionnistes ayant séjourné dans ces régions à l'occasion d'une mission ou d'un stage.

Amérique centrale : Mexique et Salvador

- Validation auprès de six participantes lors de rencontres individuelles : quatre originaires du Mexique et deux du Salvador.

Amérique du Sud :

Brésil

- Validation auprès de deux participantes lors d'un groupe de discussion.
- Validation auprès de quatre participants lors de rencontres individuelles.

Colombie, Équateur, Pérou et Venezuela

- Validation auprès de cinq participantes lors d'un groupe de discussion : quatre originaires du Venezuela et une du Pérou.
- Validation auprès de cinq participants lors de rencontres individuelles : deux originaires du Pérou, une du Venezuela, une de la Colombie et une de l'Équateur.

Asie de l'Est : Chine

- Validation auprès de quatre participants lors d'un groupe de discussion.
- Validation auprès de sept participants lors de rencontres individuelles.

Asie du Sud-Est : Philippines

- Nutritionniste ayant rencontrée 20 résidentes enceintes ou mères de la communauté philippine de Côte-des-Neiges (2015-2017) ; entrevues individuelles dans le cadre d'interventions nutritionnelles.
- Spécifiquement pour le projet, revalidation des informations auprès de deux participants originaires des Philippines lors de rencontres individuelles.

Asie méridionale : Bhoutan, Birmanie et Népal

- Validation auprès de trois participantes lors de rencontres individuelles : une originaire du Bhoutan, une du Népal et une de la Birmanie.

Caraïbes :

Cuba, Jamaïque, République dominicaine, Saint-Vincent-et-les-Grenadines et Trinité-et-Tobago

- Validation auprès de neuf participantes lors de rencontres individuelles : trois originaires de la République dominicaine, deux de Cuba, deux de la Jamaïque, une de Trinité-et-Tobago et une de Saint-Vincent-et-les-Grenadines.

Haïti

- Pour la section sur les habitudes alimentaires : information préalablement validée auprès de la clientèle du Dispensaire à l'automne 2015.
- Pour la section *Croyances et coutumes* : validation auprès de six participantes lors de rencontres individuelles.

Europe de l'Est : Bulgarie, Moldavie, Roumanie, Russie et Ukraine

- Validation auprès de quatre participantes lors d'un groupe de discussion : trois originaires de l'Ukraine et une de la Russie.
- Validation auprès de 11 participantes lors de rencontres individuelles : 4 originaires de l'Ukraine, 2 de la Russie, 2 de la Roumanie, 2 de la Bulgarie et 1 de la Moldavie. * Svp, noter que, pour le profil alimentaire de la Bulgarie, nous n'avons pas été en mesure de valider la totalité des informations.

Maghreb : Algérie, Maroc, Tunisie

- Pour la section sur les habitudes alimentaires : information préalablement validée auprès de la clientèle du Dispensaire à l'automne 2015. Revalidation de certaines informations auprès de deux participantes : une originaire de l'Algérie et une du Maroc. * Svp noter que, pour la Tunisie, seulement le patron alimentaire a été revalidé auprès de deux participantes.
- Pour la section *Croyances et coutumes* : validation auprès de six participantes lors de rencontres individuelles.

Moyen-Orient : Égypte, Irak, Iran, Liban, Libye et Syrie

- Validation auprès de 13 participants lors de rencontres individuelles : 3 originaires de l'Iran, 2 de la Libye, 2 de l'Irak, 2 de l'Égypte, 2 du Liban et 2 de la Syrie.



REMERCIEMENTS

Le Dispensaire diététique de Montréal et la Fondation OLO tiennent à remercier chaleureusement :

- Les femmes et leurs conjoints, originaires de différentes régions du monde, qui ont accepté d'emblée de nous rencontrer afin de partager leur culture alimentaire et leurs coutumes (plus de 100 personnes ont accepté de participer à ce projet). Ils ont su éveiller nos papilles gustatives en nous faisant découvrir de nombreuses saveurs et plats succulents. Merci pour votre temps, votre implication et votre dévouement, qui ont grandement contribué à l'avancement de ce travail. Votre aide était essentielle à la mise en œuvre de ce projet.
- Afrique au féminin, un organisme œuvrant auprès de la population immigrante du Québec qui nous a mis en contact avec des familles de certaines régions du monde afin d'élargir notre bassin de participantes au projet. Ce partenariat a été très agréable.
- Les membres de la communauté de pratique OLO et les autres collaborateurs qui ont contribué au développement ou à la révision de certaines sections du travail. Nous avons grandement profité de la richesse de vos commentaires. Vous avez partagé votre savoir et vos connaissances, ce qui a permis d'enrichir ce document. Nous tenons à vous remercier pour votre engagement et ce temps que vous nous avez généreusement accordé.
- L'équipe du Dispensaire, qui nous a soutenus à plusieurs étapes dans l'accomplissement du travail. Votre grande énergie et votre engagement ont été hors du commun lorsque nous nous sommes plongées dans nos journées thématiques de révision des différents profils alimentaires et culturels. Nous avons pu bénéficier de votre grande expertise en matière de clientèle multiethnique, avec laquelle vous travaillez tous les jours.
- Dina Salonina et Suzanne Lepage (nutritionnistes au Dispensaire) et Alexia Hammal (stagiaire en communication) ainsi que Julie Deschamps (nutritionniste à la Fondation OLO), qui ont procédé à la révision finale du document par une relecture attentive et méthodique. Votre regard externe nous a été indispensable pour rendre cet outil complet et cohérent.
- Et finalement, Hélène Camirand (graphiste), qui a grandement embelli ce document par sa passion dévorante pour l'art.



À propos du Dispensaire

Fondé en 1879 et mettant en pratique la méthode d'intervention nutritionnelle Higgins®, qu'il a lui-même développée, le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) est, au Québec, le chef de file en nutrition sociale adaptée aux femmes enceintes en situation de précarité socioéconomique. Depuis le début des années 1960, il aide, en moyenne et annuellement, près de 1 000 de ces femmes du Grand Montréal à se nourrir adéquatement pendant leur grossesse, à donner vie à des bébés de bon poids, en santé et à se doter des moyens nécessaires pour s'épanouir et se réaliser en tant que parents et citoyennes à part entière. Le Dispensaire est soutenu par Centraide et membre de la Fondation OLO.

2182, av. Lincoln, Montréal, QC, H3H 1J3
Téléphone : 514 937-5375
dispensaire.ca

À propos de la Fondation OLO

La Fondation OLO, par l'entremise des intervenants des milieux de la santé, des services sociaux et communautaires, accompagne les familles dans le besoin pour favoriser la naissance de bébés en santé et ainsi que l'acquisition de saines habitudes alimentaires tôt dans la vie. Les intervenantes OLO offrent un suivi personnalisé qui comprend la remise d'aliments aux femmes enceintes (œufs, lait, jus d'orange et suppléments prénataux de vitamines et de minéraux), ainsi que des conseils et des outils éducatifs aux parents afin de renforcer leur pouvoir d'agir sur le développement de comportements alimentaires sains chez leur enfant. La Fondation OLO, présente depuis 25 ans, a aidé 200 000 bébés à naître en santé au Québec.

550, rue Sherbrooke Ouest, Tour Est,
bureau 230, Montréal, QC, H3A 1B9
Téléphone : 514 849-3656 | 1 888 656-6372
fondationolo.ca

Ce projet est rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de :

