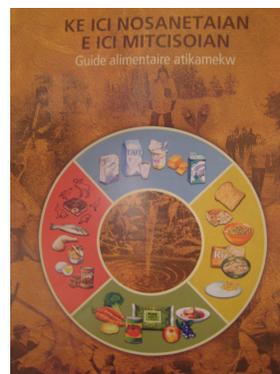


Guide alimentaire Atikamekw

Bonjour à tous!

Suite aux articles sur les guides alimentaires français et américain, j'ai pensé compléter avec celui qui représente la nation autochtone de ma région adoptive, soit le Guide alimentaire Atikamekw. En 1999, la nation Atikamekw voit naître son premier guide alimentaire, dont la promotion a été faite dans les trois communautés : Wemotaci, Manawan et Opitciwan. Dix ans plus tard, une mise à jour est nécessaire. Ce guide est révisé avec la participation d'Isabelle Greffard, nutritionniste pour les communautés de Wemotaci et Manawan. Le GAA est adapté à la culture et aux traditions Atikamekw. Puisqu'il s'inspire du Guide de Santé Canada « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Premières nations, Inuit et Métis », 2007, vous trouverez certaines similitudes entre les deux guides. Afin de mieux en saisir les principales différences, je vous présente les caractéristiques du GAA.



Tout comme le GAC, il présente les aliments en 4 groupes :

- 1) fruits et légumes
- 2) produits céréaliers
- 3) lait et substituts
- 4) viande et substituts

Ce qui le démarque des autres guides, c'est l'aspect visuel et symbolique de cet ouvrage. Le cercle de couleur qui représente le cercle de la vie et ses 4 dimensions (spirituelle, émotionnelle, physique et mentale), est divisé en 4 groupes comme le GAC.

- 1) en haut, le NORD, représentant l'hiver, les produits blancs, les os et les dents, (PRODUITS LAITIERS) sur fond bleu, symbolisant la vieillesse.
- 2) à droite, l'EST, représentant le printemps, les grains, (PRODUITS CÉRÉALIERS) sur fond jaune, symbolisant le soleil, le début de la vie, l'énergie. Ces produits fournissent de l'énergie (Kcal).
- 3) en bas, le SUD, représentant l'été, les semences, (LÉGUMES ET FRUITS), sur fond vert, symbolisant la jeunesse et la vitalité.
- 4) à gauche, l'OUEST, représentant l'automne, la chasse (VIANDE ET SUBSTITUTS), sur fond rouge, symbolisant les muscles, le sang, la maturité.

- Au centre du cercle, on voit une chute d'eau, représentant la base de la vie, et en combinant tous ces éléments nous avons tout ce qu'il faut pour maintenir une bonne santé.
- Autour du cercle, il y a des images de gens à différentes étapes de la vie quotidienne et pratiquant des activités traditionnelles: marche en raquette et en forêt, cueillette de petits fruits, tannage d'une peau d'orignal, fabrication d'un canot. Tout ça sur un fond brun pâle, une peau d'orignal; animal très important pour les Atikamekw, puisqu'on l'utilise pour se nourrir, fabriquer des vêtements et des outils.
- A l'intérieur du GAA, on trouve une mise en garde contre les aliments que l'on doit consommer modérément. Cette note y est inscrite sur un cornet en écorce représentant un « call à l'orignal ». Il signifie un avertissement. La modération est encouragée pour ce type d'aliments : boisson gazeuse, alcool, charcuterie, pâtisseries, croustilles, « fast food »...

Un autre encart traite des matières grasses et des meilleurs types de gras et la quantité recommandée quotidiennement, tout en laissant la place à l'utilisation de graisses traditionnelles (ours, castor et moëlle d'orignal).

Le GAA émet aussi des recommandations pour l'alimentation des enfants comme leur servir trois petits repas et des collations nutritives, à heures régulières ainsi que de l'eau pour étancher leur soif. Le GAA recommande aussi de les faire participer à la préparation des repas.

Un 3^e encart porte sur l'alimentation des femmes en âge de procréer. On recommande la prise de suppléments vitaminiques qui peut être choisie avec l'aide d'un professionnel de la santé. On encourage les femmes à allaiter. Une mention y est faite quant à la quantité supplémentaire d'aliments à consommer lors de la grossesse et l'allaitement.

Un dernier encart émet une recommandation au sujet des suppléments de vitamine D, pour les gens de plus de 50 ans.

Pour ce qui est du tableau avec le nombre de portions recommandées, il ressemble à celui du GAC.

Par contre, le nombre de portions est indiqué dans un canot et il y a moins de catégories d'âge.

En ce qui a trait aux types d'aliments contenus dans chacun des 4 groupes, on trouve, bien sûr, la bannique (pain massif qui est cuit traditionnellement dans le sol), dans le groupe des produits céréaliers.

On trouve l'original, la perdrix, le lièvre, le castor et la truite, dans les viandes et substituts.

Pour les produits laitiers, on suggère des alternatives au lait pour les gens souffrant d'intolérance au lactose (boisson de soya, lait sans lactose) ce qui est fréquent chez les peuples autochtones.

Que ce guide est intéressant!

Il m'a fait plaisir de le partager avec vous. Je remercie grandement Isabelle Greffard, nutritionniste qui a apporté des précisions à cet article.

Au plaisir!

Manon Roy, t.dt, t.n.
CSSSHSM, La Tuque