

Alimentation traditionnelle pour les Autochtones

Aujourd'hui, le fait de combiner les aliments traditionnels et les noix aux aliments nutritifs du marché peut se révéler plus pratique et plus sain que le fait de consommer uniquement des aliments du marché. Ce type d'alimentation réduira vos risques de diabète, de maladie cardiaque et de cancer.

Qu'est-ce que l'alimentation traditionnelle?

Bien que l'alimentation traditionnelle des Premières nations, des Métis ou des Inuits puisse varier, voici une liste sommaire des aliments consommés par eux :

Légumes, fruits, haricots et noix

Blueuets	Fraises	Mûres
Framboises	Haricots	Maïs
Courges	Pommes de terre	Noix piquées

Céréales

Orge	Bannock	Gruau	Riz sauvage
------	---------	-------	-------------

Viandes et poissons

Caribou	Cerf	Orignal
Oie	Canard	Lagopède des rochers
Caille	Dindon sauvage	Faisan
Canard	Rat musqué	Ours noir
Truite	Saumon	Brochet
Perche	Achigan	Éperlan

Bienfaits de l'alimentation traditionnelle pour la santé

Teneur moins élevée en calories et en gras saturés – Favorise la maîtrise du poids et la santé cardiaque

Teneur moins élevée en sodium – Favorise une bonne tension artérielle

Teneur plus élevée en fer – Prévient l'anémie

Teneur plus élevée en fibres – Favorise la santé cardiaque

Teneur plus élevée en zinc – Contribue à la cicatrisation des plaies

Teneur plus élevée en [vitamine A](#) – Renforce la vue

Teneur plus élevée en [calcium](#) – Contribue à la formation d'une ossature forte

Des conseils sur la saine alimentation

Essayez ces aliments :

Ajoutez de la farine de blé entier, des petits fruits et des raisins secs au bannock.

Optez pour les pâtes de blé entier et le riz brun.

Mangez du [gruau](#) (« mush ») pour déjeuner.

Consommez de la viande sauvage : orignal, cerf, caribou.

Dégustez au moins deux repas de poisson par semaine*.

Intégrez l'orge à votre ragoût d'orignal ou de caribou, ou à votre soupe de tête de poisson.

Mangez des fruits de saison en grandes quantités. Préparez des conserves afin d'en consommer durant les mois d'hiver, ou achetez ces fruits congelés ou en boîte.

Les haricots, les pois et les lentilles sont économiques. Ajoutez-les à vos salades et à vos soupes.

Consommez des fruits entiers plus souvent que du jus de fruit non sucré et pur à 100 %, afin d'augmenter votre apport en fibres.

Buvez beaucoup d'eau.

Optez pour les tisanes.

Mangez ces aliments moins souvent et en moins grandes quantités :

Riz blanc.

Aliments frits et gras, dont les frites, ainsi que la viande et le poisson frits.

Pain, céréales et craquelins à base de farine blanche.

Produits de boulangerie et pâtisseries : beignes, gâteaux, tartes, petits gâteaux, muffins et biscuits.

Sucre : sucre blanc et cassonade, miel, confiture, sirop de table et de maïs.

Viandes préparées : saucisson de Bologne, mortadelle, saucisses à hot-dog, viandes froides.

Gras ajoutés : beurre, saindoux, shortening, vinaigrette. Utilisez les huiles végétales avec parcimonie.

Boissons sucrées : boissons aux fruits, punches aux fruits, boissons en boîte, cocktails de fruits, boissons pour sportifs et boissons gazeuses.

Remarques sur la salubrité alimentaire : le poisson local et le gibier sauvage

Le ministère des Richesses naturelles recommande à la population d'éviter de consommer le foie et les reins de la viande de gibier, en raison des risques posés par les concentrations de cadmium.

Si vous capturez un animal portant une étiquette d'oreille sur laquelle est inscrit le numéro de téléphone 1-866-514-2327, cela signifie qu'on a déjà endormi cet animal à l'aide de médicaments vétérinaires. Composez ce numéro pour vérifier la salubrité de la viande provenant de cet animal.

Par ailleurs, rappelez-vous qu'il existe des directives de salubrité régissant la consommation du poisson. Afin de limiter votre apport en mercure provenant du poisson, consultez le site Web de [Santé Canada](#) ou communiquez avec le Programme de surveillance de la contamination du poisson gibier du ministère de l'Environnement, en composant le 1-800-820-2716.

Voici quelques recettes dont vous pouvez faire l'essai :

[Chaudrée de poulet et de maïs](#)

[Soupe de lunch avec riz et haricots](#)

Renseignements complémentaires :

[Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Premières nations, Inuit et Métis, Santé Canada](#)