DÉCOUVRIR
LE MONDE
ET SES DIVERSES SAVEURS

UN OUTIL DE RÉFÉRENCE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES IMMIGRANTS DU QUÉBEC

dispensaire diététique de Montréal

Fondation OLO des bébés en santé

Pourquoi ? Le visage de l'immigration et de la diversité culturelle au Québec a beaucoup changé au cours des 20 dernières années. À leur arrivée, plusieurs familles immigrantes veulent maintenir leurs habitudes alimentaires et culinaires, car elles font partie de leur bagage culturel et de ce qui les définit.

Or, ces familles sont souvent à risque de connaître de l'insécurité alimentaire à laquelle s'ajoute parfois un déclin de la santé.[1] Les causes sont multiples, allant de la difficulté à se procurer les aliments utilisés dans leur cuisine traditionnelle au défi que représente la cuisine avec des aliments méconnus pour eux, en passant par le changement de statut social.

Comment ? Face à ce constat, le Dispensaire diététique de Montréal et la Fondation OLO ont réalisé ce guide, avec la collaboration de près de **50 intervenantes**, majoritairement des nutritionnistes, et de plus d'une **centaine de familles immigrantes**.

En traçant les profils alimentaires et culturels de **11 régions du monde regroupant 44 pays**, ce guide est un outil unique et utile pour les intervenants en périnatalité du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu communautaire qui œuvrent en contexte multiculturel partout au Québec.

Dans quel but ?

- Favoriser **un lien de confiance** avec les familles de toutes origines;
- Bonifier **l'accompagnement des familles** et des femmes enceintes par une meilleure compréhension de leur culture alimentaire et de leurs croyances;
- Enrichir **les connaissances et les compétences** des intervenants afin de mieux adapter leurs interventions.

50 INTERVENANTES EN PÉRINATALITÉ

100 FAMILLES

44 PAYS

11 RÉGIONS DU MONDE

Ordre professionnel des diététistes du Québec — PRIX OPDQ

Quels résultats ? Depuis sa création, près de **500 copies imprimées** du guide ont été distribuées partout au Québec. Par ailleurs, plus de **5 250 personnes l'ont consulté en ligne.**

Un **intérêt très fort** a été manifesté par les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu communautaire, mais également par les organismes œuvrant auprès des familles, les services de garde éducatifs, les nutritionnistes en pratique privée et les départements universitaires de nutrition.

La réalisation de ce projet a valu à ses auteurs le ***Prix Innovation***, remis par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec à l'automne 2017.

500 GUIDES IMPRIMÉS

5 250 CONSULTATIONS EN LIGNE

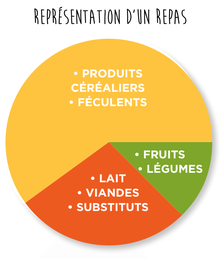
Pour les intervenants qui utilisent le guide, celui-ci leur permet notamment de :

- **Se familiariser** avec la culture des familles et femmes suivies;
- **Mieux répondre aux besoins** des femmes et des familles immigrantes lorsqu'il est question de nutrition et de saine alimentation;
- Pouvoir comprendre et **utiliser le même vocabulaire** qu'elles, ce qui est gagnant pour créer un lien de confiance durable;
- **Faire de la prévention** par rapport à certaines pratiques entourant la période de la grossesse et du début de vie de l'enfant dans diverses cultures.

L'alimentation est au cœur de l'intégration dans une société d'accueil et elle est un facteur de prévention de la santé. Ce guide se veut ainsi être un outil de référence utile à tous professionnels œuvrant auprès des familles d'origines diverses.

Chaque région du monde fait l'objet d'un profil composé des sections suivantes :

- **REPRÉSENTATION D'UN REPAS**
  Les proportions des groupes alimentaires composant un repas traditionnel.
- **COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES**
  Les comportements alimentaires sains présents dans l'alimentation et ceux qu'il serait souhaitable d'améliorer.
- **HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES**
  Les principales caractéristiques culturelles des habitudes alimentaires et culinaires de chaque population.
- **PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL**
  L'ensemble des aliments consommés au cours d'une journée typique.
- **METS COMMUNS ET LEXIQUE**
  Plats qui se retrouvent fréquemment au sein d'une même communauté culturelle et les mots employés selon la culture ou la langue.
- **CROYANCES ET COUTUMES**
  Associées à la culture, principalement lors de la période périnatale (ex. : grossesse, allaitement, introduction des aliments chez le bébé).



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, cardamone, 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)

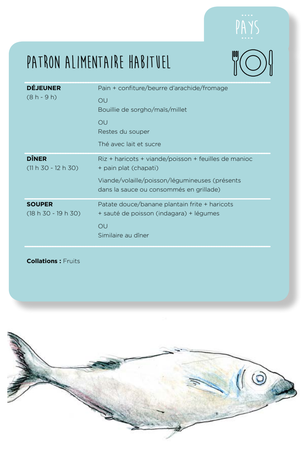
AUTRES ALIMENTS
Huile végétale, huile d'olive, gâteaux, biscuits, sucre

* voir Lexique

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER
- La présence quotidienne de fruits.
- 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, punchs, 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 ».

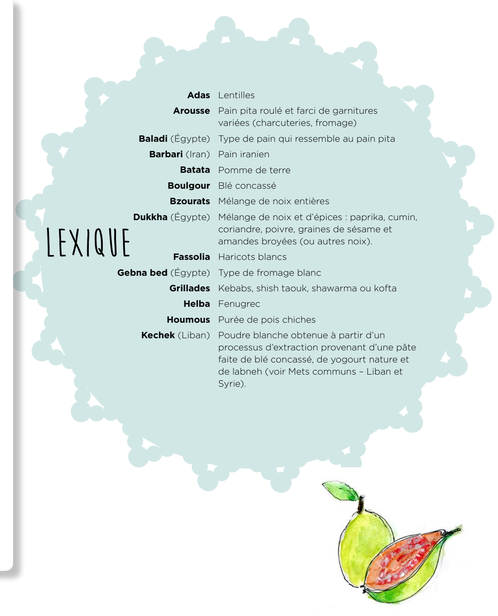


PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL — PAYS

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 (ndagara) + légumes OU Similaire au dîner
Collations : Fruits	

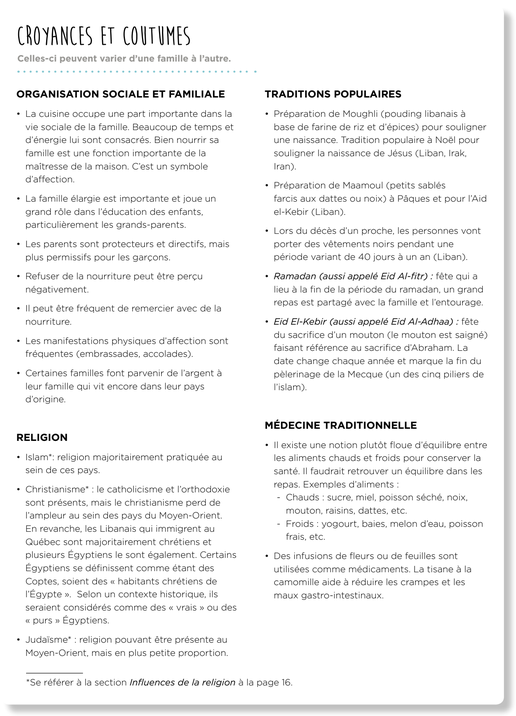
ÉGYPTE, IRAK, IRAN, LIBAN, LIBYE, SYRIE

Bamia (Égypte) **Bamyé** (Liban, Syrie)	Sauce tomate mélangée avec des gombos cuits avec de la viande et des oignons. Servie avec du riz.
Dolma (Irak) **Wara arish** (Liban, Syrie) **Wara enab** (Égypte)	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.
Falafel (Irak, Égypte, Liban, Syrie) **Taameyyah** (Égypte)	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.
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'oeufs 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) **Kibbeh** (Syrie) **Kobah** (Irak) **Kobeba** (Égypte)	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.



LEXIQUE

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 tauouk, 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).



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 immigrent 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.

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.

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

Références

Le document est disponible gratuitement en version électronique sur les sites web du Dispensaire diététique de Montréal et de la Fondation OLO.

Fondé en 1879, le **Dispensaire diététique de Montréal** aide chaque année près de 1 000 femmes du Grand Montréal en situation de vulnérabilité à se nourrir adéquatement pendant leur grossesse et à donner vie à des bébés en santé.

La **Fondation OLO**, présente dans toutes les régions du Québec depuis 1991, aide les familles à donner naissance à des bébés en santé et à acquérir de saines habitudes alimentaires. Plus de 200 000 bébés sont nés en meilleure santé depuis sa création en 1991.

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 de Québec.

Le projet est rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de :

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Québec EN FORME

1. *« Cibler pour mieux intervenir en matière de sécurité alimentaire »*, Bulletin Vision Santé Publique, Numéro 14, Juin 2014