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.





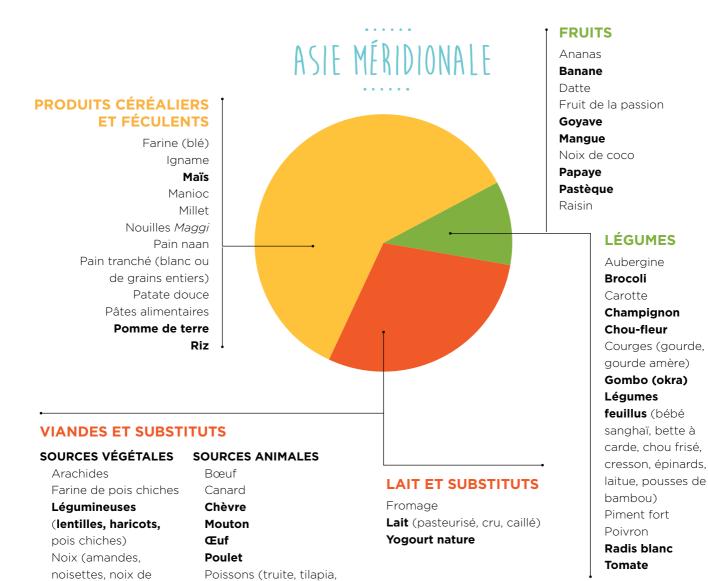
REPRÉSENTATION D'UN REPAS

ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN Birmanie Népal

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

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





pangasius)

Porc

châtaigne, noix de

macadam)



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 Riz + soupe de lentilles (dal bhat) + cari de légumes

(12 h - 13 h) + épinards/légumes verts/pain plat (roti)

SOUPER Riz + soupe de lentilles (dal bhat)

(17 h - 18 h ou

20 h - 21 h)

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)

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





ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN Birmanie Népal

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

BHOUTAN, BIRMANIE, NÉPAL

	<u> </u>
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.







BHOUTAN BIRMANIE NÉPAL

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 blancDahi 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.

ASIE MÉRIDIONALE

BHOUTAN Birmanie Népal

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.





BIRMANIE Bhoutan Népal

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.

