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

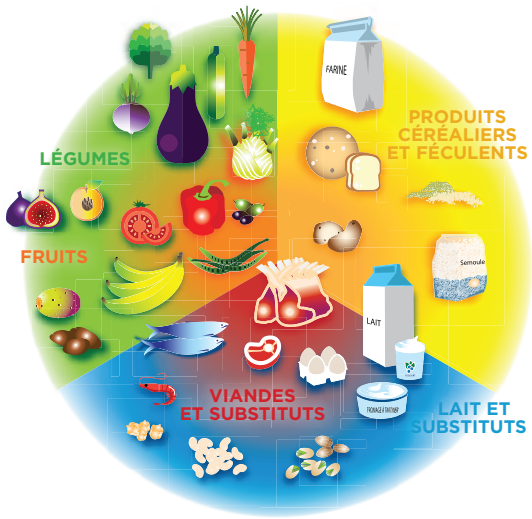
Veuillez référer la cliente à une nutritionniste quand elle présente un besoin d'améliorer sa santé ou un risque nutritionnel.

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 êtres 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 4e 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 9e 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.