



INTRODUCTION

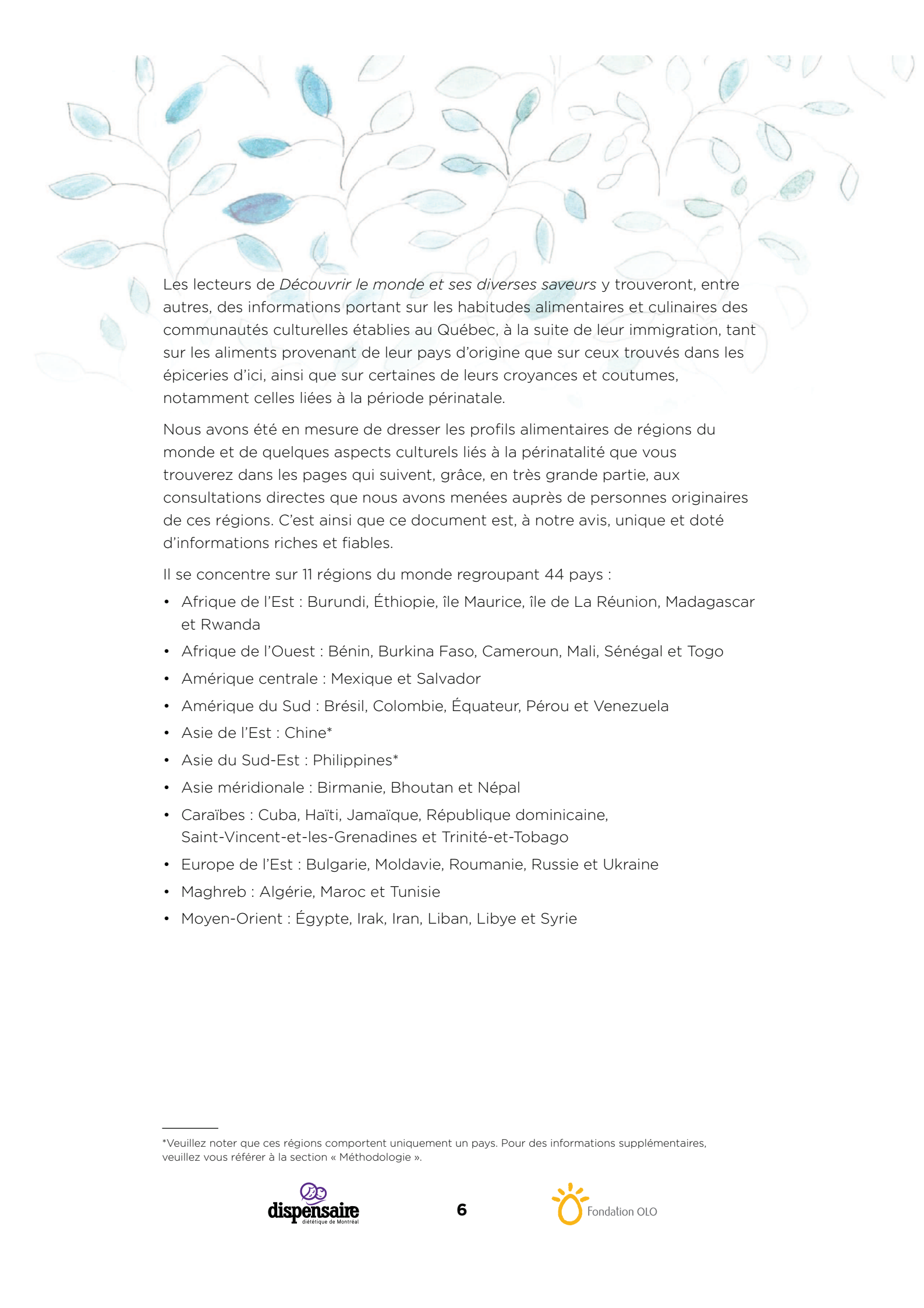
À leur arrivée au Québec, plusieurs familles immigrantes veulent maintenir leurs habitudes alimentaires et culinaires traditionnelles, car elles font partie de leur bagage culturel et de ce qui les définit. Néanmoins, certaines d'entre elles se retrouvent dans des situations où elles éprouvent de la difficulté à se procurer leurs aliments traditionnels, vu leur disponibilité et leur accessibilité parfois limitées. Ajoutons à ces deux facteurs le coût plus élevé de certains de ces aliments qui font l'objet d'importation. Toutefois, ces familles peuvent choisir d'adopter de nouveaux aliments locaux pour remplacer certains de leurs aliments traditionnellement consommés. C'est ce qu'on appelle l'acculturation alimentaire.

C'est dans la perspective de rendre disponible aux différents professionnels travaillant en périnatalité un outil de référence les soutenant et les guidant dans leurs interventions nutritionnelles auprès de ces familles que la Direction de la santé publique (DSP) de Québec a piloté en 1997 la publication du document « *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec* ».

Le visage de l'immigration et la diversité culturelle des familles au Québec ayant beaucoup changé au cours des 20 dernières années, tout comme d'ailleurs le concept de la saine alimentation, la mise à jour de ce document devenait un incontournable pour tous les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu communautaire œuvrant dans un contexte de multiculturalisme.

Forts de leurs expertises, des liens de confiance et de proximité établis avec leurs clientèles et leurs intervenantes respectives, et ce, depuis de nombreuses années, le Dispensaire et la Fondation OLO reconnaissent que l'intervenante¹ a davantage à enrichir son bagage de connaissances et de compétences interculturelles afin de bien adapter et d'individualiser son intervention nutritionnelle auprès des familles immigrantes. La connaissance et la compréhension de l'autre (son histoire, ses valeurs, ses croyances, sa religion, ses pratiques alimentaires, etc.) sont d'autant plus importantes pour favoriser la création d'un lien de confiance avec la famille.

1. Dans ce document, le féminin et le masculin sont utilisés de façon non discriminatoire et désignent autant les femmes que les hommes. Il est à noter que le féminin a été utilisé pour décrire les intervenantes du Dispensaire et de la Fondation OLO puisque la grande majorité des personnes qui occupent cette fonction sont des femmes et il en est de même pour les participantes et les clientes rencontrées.



Les lecteurs de *Découvrir le monde et ses diverses saveurs* y trouveront, entre autres, des informations portant sur les habitudes alimentaires et culinaires des communautés culturelles établies au Québec, à la suite de leur immigration, tant sur les aliments provenant de leur pays d'origine que sur ceux trouvés dans les épiceries d'ici, ainsi que sur certaines de leurs croyances et coutumes, notamment celles liées à la période périnatale.

Nous avons été en mesure de dresser les profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité que vous trouverez dans les pages qui suivent, grâce, en très grande partie, aux consultations directes que nous avons menées auprès de personnes originaires de ces régions. C'est ainsi que ce document est, à notre avis, unique et doté d'informations riches et fiables.

Il se concentre sur 11 régions du monde regroupant 44 pays :

- Afrique de l'Est : Burundi, Éthiopie, île Maurice, île de La Réunion, Madagascar et Rwanda
- Afrique de l'Ouest : Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Mali, Sénégal et Togo
- Amérique centrale : Mexique et Salvador
- Amérique du Sud : Brésil, Colombie, Équateur, Pérou et Venezuela
- Asie de l'Est : Chine*
- Asie du Sud-Est : Philippines*
- Asie méridionale : Birmanie, Bhoutan et Népal
- Caraïbes : Cuba, Haïti, Jamaïque, République dominicaine, Saint-Vincent-et-les-Grenadines et Trinité-et-Tobago
- Europe de l'Est : Bulgarie, Moldavie, Roumanie, Russie et Ukraine
- Maghreb : Algérie, Maroc et Tunisie
- Moyen-Orient : Égypte, Irak, Iran, Liban, Libye et Syrie

*Veuillez noter que ces régions comportent uniquement un pays. Pour des informations supplémentaires, veuillez vous référer à la section « Méthodologie ».

MÉTHODOLOGIE

1. Détermination des régions du monde à intégrer dans l'outil

Avant d'initier le travail, il était important de déterminer les régions du monde pour lesquelles nous voulions élaborer un profil alimentaire et préciser quelques aspects culturels liés à la périnatalité. Pour ce faire, différents groupes ethniques ont été ciblés en fonction de la clientèle rencontrée par les intervenantes du Dispensaire ainsi que celles inscrites à la communauté de pratique OLO. Nous avons consulté la base de données du Dispensaire afin de déterminer l'origine des clientes les plus fréquemment rencontrées. Nous avons également consulté des sources d'informations fiables telles que Statistique Canada, le « Recueil de statistiques sur l'immigration et la diversité du Québec » et *Le bilan démographique du Québec* afin d'obtenir un portrait des pays où le taux d'immigration était le plus important. À la suite de nos recherches et en nous inspirant du document original de la DSP, nous avons pris la décision de regrouper certains pays dont les pratiques alimentaires pouvaient être similaires. Pour ce travail, 11 régions du monde (regroupant au total 44 pays) ont été choisies. Veuillez noter que certaines régions (Asie de l'Est et Asie du Sud-Est) décrivent le profil alimentaire et culturel d'un seul pays compte tenu de l'accessibilité limitée de certaines populations immigrantes lors de notre processus de travail.

Les nutritionnistes et les stagiaires en nutrition du Dispensaire ont contribué à la réalisation d'un profil alimentaire et culturel de huit régions. Celui des trois autres régions a été rédigé par les nutritionnistes de la communauté de pratique OLO :

Dispensaire :

- Isabelle Dubé, Dt.P., Suzanne Lepage, Dt.P., Andrée McCarthy, Dt.P.
Carine Youssef, Dt.P. et stagiaires en nutrition : Afrique de l'Est, Amérique centrale, Amérique du Sud, Asie de l'Est, Caraïbes, Europe de l'Est, Maghreb et Moyen-Orient

Communauté de pratique OLO

- Josée Bussièrès, Dt.P. : Asie du Sud-Est
- Christine Durand, Dt.P. : Afrique de l'Ouest (région également révisée et élaborée par le Dispensaire)
- Sarah Fournier, Dt.P., Marie-Josée Marcotte, Dt.P. et stagiaire en nutrition : Asie méridionale

2. Mise à jour et actualisation du contenu du document « *Profils alimentaires des principaux groupes ethniques de la région de Québec* » (1997)

Afin d'uniformiser le travail, une procédure a été établie et partagée avec les collaboratrices. Veuillez noter que cette procédure était flexible afin qu'on puisse l'adapter à la réalité des milieux.

Consultation des ressources matérielles

L'étape suivante consistait à mettre à jour l'information présentée dans le document de la DSP de Québec concernant les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et les coutumes des différentes cultures afin de créer une première ébauche de travail. Pour y parvenir, nous avons consulté des ressources nombreuses et variées (articles, livres de recettes, présentations et documents de travail en lien avec diverses cultures). Nous avons également récolté de l'information auprès de nutritionnistes et d'intervenantes en périnatalité ayant une expertise liée à la clientèle multiethnique.

Validation auprès de participantes²

Recrutement des participantes

Par la suite, nous avons jugé essentiel de valider l'information récoltée en consultant directement la clientèle multiethnique. Nous avons donc procédé au recrutement de participantes par divers moyens, soit par des appels téléphoniques à l'aide d'une base de données de clientes soit par des invitations lancées lors d'ateliers de groupe ou de cuisines collectives. Des démarches ont également été entreprises auprès d'Afrique au féminin, un organisme communautaire œuvrant au sein de la population immigrante, afin de rejoindre quelques participantes originaires de certaines régions plus faiblement représentées parmi nos clientèles.

Validation des profils alimentaires auprès des familles de différentes cultures

C'est grâce à de nombreuses rencontres avec des familles de différentes cultures (clientes des deux organisations) que nous sommes parvenus à

2. Il est à noter que la majorité des personnes rencontrées pour valider le contenu étaient des femmes. C'est pourquoi le féminin est utilisé ici.

dresser leur portrait alimentaire et à préciser quelques aspects culturels liés à la périnatalité. Afin de procéder à la validation des profils alimentaires :

- 108 participantes ont été rencontrées ;
- 5 groupes de discussion ont été réalisés (incluant au total 19 participantes) ;
et
- 95 rencontres individuelles ont été menées.

Veillez noter qu'une cliente présente lors d'un groupe de discussion pouvait également être rencontrée lors de séances individuelles. Pour une même région du monde, des participantes des divers pays constituant celle-ci ont été rencontrées. Par exemple, pour l'Europe de l'Est, quatre clientes de l'Ukraine, deux de la Russie, deux de la Bulgarie et une de la Moldavie ont été rencontrées. Pour de plus amples détails sur le profil des participantes consultées pour la validation des profils alimentaires, veuillez vous référer à l'Annexe 1.

Validation des profils alimentaires

Afin de bien décrire les habitudes alimentaires traditionnelles des personnes issues de différentes cultures et celles acquises depuis leur immigration, cinq groupes de discussion ont été organisés, dédiés à autant de régions du globe : Afrique de l'Ouest, Chine, Europe de l'Est et deux groupes pour l'Amérique du Sud (1^{er} groupe : Colombie, Équateur, Pérou, Venezuela ; et 2^e groupe : Brésil). Ces séances étaient d'une durée moyenne de deux à trois heures et visaient chacune la présence de six à huit personnes. Ceci étant dit, le nombre de participantes était souvent inférieur compte tenu d'un haut taux d'absentéisme. Dans le cadre des groupes de discussion, les participantes étaient invitées à cuisiner un plat typique de leur pays d'origine afin de le partager avec le groupe. Les discussions se sont donc déroulées autour d'un repas, ce qui a permis d'alimenter les échanges. Compte tenu des défis rencontrés (difficultés lors du recrutement des participantes, absentéisme des participantes aux rencontres), il n'a pas été possible de constituer des groupes de discussion pour chacune des régions visées par la démarche. Nous avons donc aussi rencontré des clientes individuellement afin d'approfondir avec elles certaines notions.

Validation de quelques aspects culturels liés à la périnatalité

La validation des croyances et des coutumes en lien avec l'alimentation et la périnatalité a été effectuée dans le cadre de rencontres individuelles.

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