

L'ALIMENTATION DES CRIS DE L'EEYOU ISTCHEE

Catherine Godin
2004

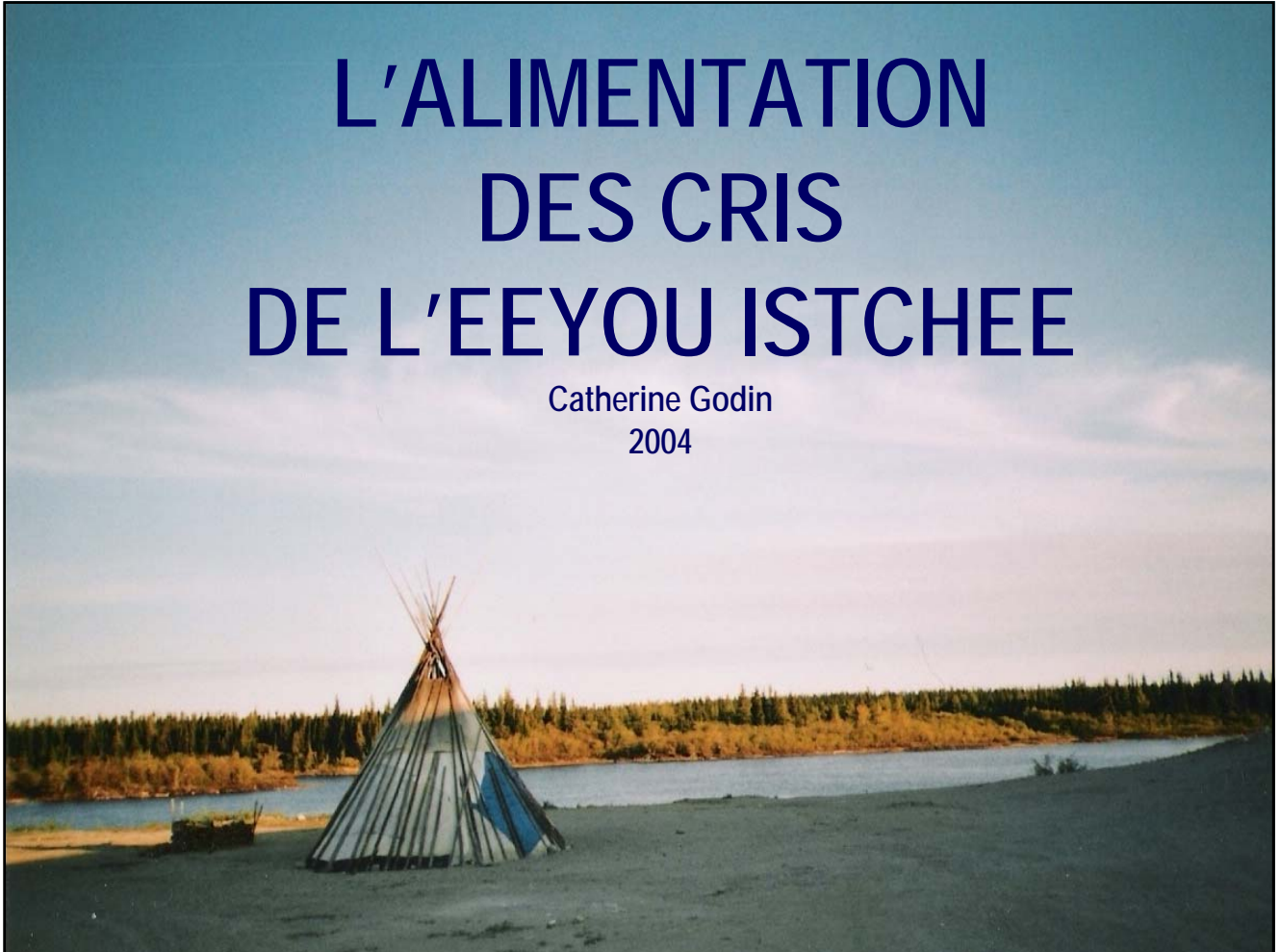
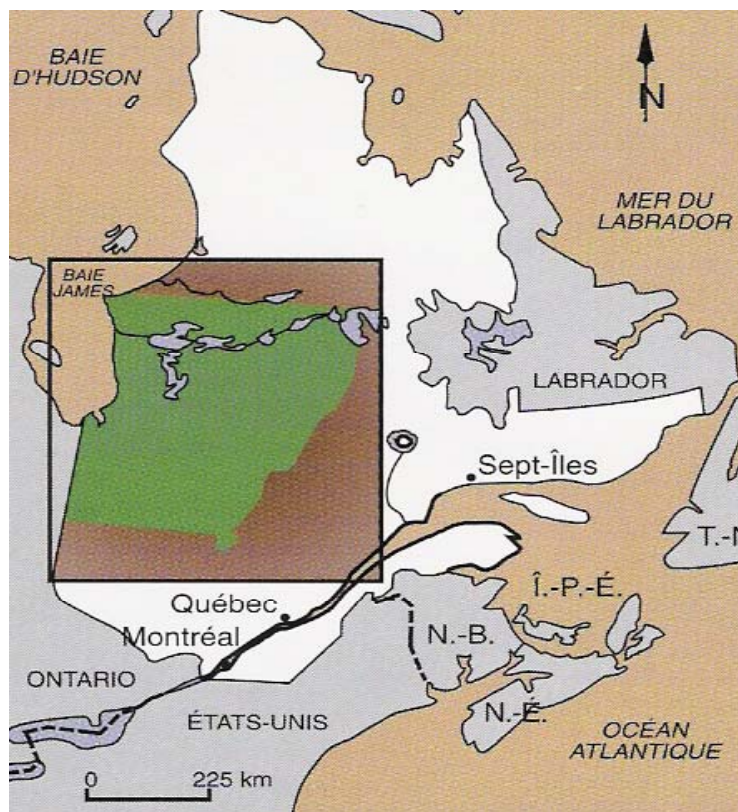


Schéma de la présentation

- ④ Localisation géographique
- ④ Alimentation traditionnelle
- ④ Alimentation post contact
- ④ Alimentation actuelle
- ④ Problèmes de santé
- ④ Interventions

Localisation du territoire cri au Québec



Répartition géographique des villages cris



Vue aérienne de Chisasibi



Alimentation traditionnelle

- Présence des cris en Eeyou Istchee remonte à plus de 5000 ans
- Vie nomade
- Alimentation traditionnelle de base : gibier, poisson et graisse (80% de l'énergie sous forme de protides)
- Sources de glucides : contenu de l'estomac du caribou (lichens semi digérés), baies, plantes, sirop d'érable, de pin et de bouleau
- Sources importantes de vitamines et minéraux : baies et autres plantes (comme le thé du Labrador)
- Sources de calcium : bouillons de poisson ou d'os de gibier

Espèces animales les plus communément mangées par les Cris du Nouveau-Québec

Mammifères	Oiseaux	Poissons
Caribou	Bernache canadienne	Grand corégone
Ours noir	Bernache cravant	Omble de fontaine
Orignal	Oie blanche	Touladi
Castor	Perdrix	Grand Brochet
Lièvre	Lagopède	Truite
		Doré

(Adapté de Weinstein, 1976)

Préparation de la viande et des viscères

- 🍷 Bouillis
- 🍷 Séchés
- 🍷 Cuits
- 🍷 Grillés sur le feu
- 🍷 Fumés

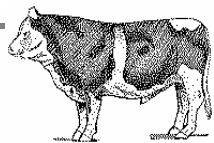


Bénéfices nutritionnels des aliments traditionnels

- ⊕ Moins de calories
- ⊕ Moins de graisses saturées
- ⊕ Plus de fer
- ⊕ Plus de zinc

Source : www.CINE.McGill.ca

Energie (kCal) pour 100 g de viande



BŒUF (steak T-bone,
longe, maigre+gras, grillé)

269

CARIBOU (rôti)



189

ORIGINAL (rôti)



134

CASTOR (cuit)



166

LAPIN SAUVAGE (en ragoût)



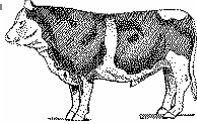





173

OURS NOIR (en ragoût)



259

Teneur en gras (g) pour 100 g de viande

	BŒUF (steak T-bone, longe, maigre+gras, grillé)	17
CARIBOU (rôti)		5
ORIGINAL (rôti)		1
CASTOR (cuit)		6
LAPIN SAUVAGE (en ragoût)		3
OURS NOIR (en ragoût)		13

Energie (kCal) pour 100 g de viande



POULET (cuisse, viande/peau, rôti)

232

CANARD (poitrine, crue)



123

OIE (rôti)



303

PHAISANT (cuit)



208

LAGOPÈDE (rôti)



173

CORÉGONE (grillé)









216

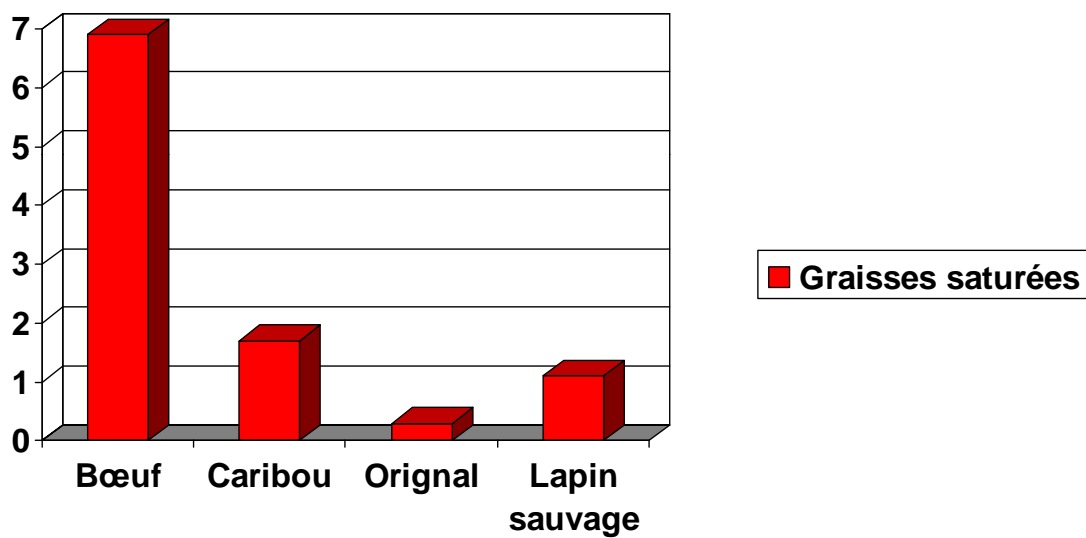
TRUITE (cuit au four)

196

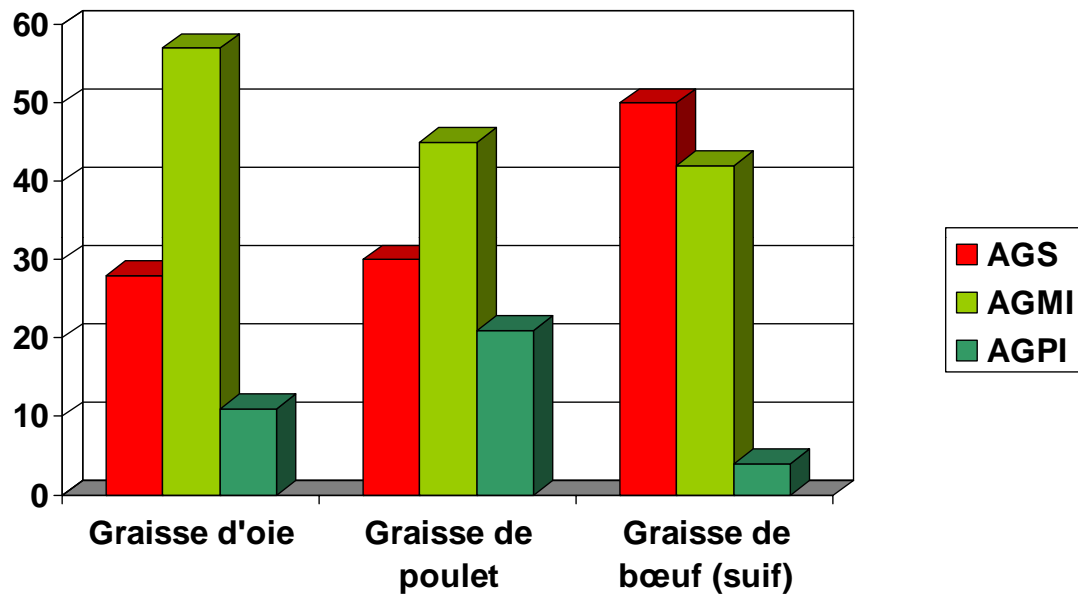
Teneur en gras (g) pour 100 g de viande

	POULET (cuisse, viande/peau, rôti)	14
CANARD (poitrine, crue)		4
OIE (rôti)		22
PHAISANT (cuit)		7
LAGOPÈDE (rôti)		6
CORÉGONE (grillé)		14
TRUITE (cuit au four)		11

Comparaison en graisses saturées du bœuf et de la sauvagine



Contenu en graisses pour 100 g de viande





Cuisson traditionnelle de l'oie dans le Teepee



Alimentation post contact

- 🕒 XVIII^{ème} siècle : premiers contacts avec les marchands européens → traite des fourrures
- 🕒 Introduction de nouveaux aliments : farine, lard, sucre et thé
- 🕒 XIX^{ème} siècle : seconde vague de contact avec les missionnaires catholiques et anglicans
- 🕒 Scolarité obligatoire → sédentarisation
- 🕒 Augmentation de la disponibilité et de l'utilisation des aliments de marché



Cuisson de la bannock



Rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Cris de la Baie James – 1991

400 ménages échantillonnés
par le Bureau de la Statistique du Québec dans les 9 communautés criées



354 ménages
ont accepté de participer



855 personnes ≥ 15 ans
répondaient aux critères d'éligibilité et ont accepté de participer



Rappel alimentaire de 24 heures

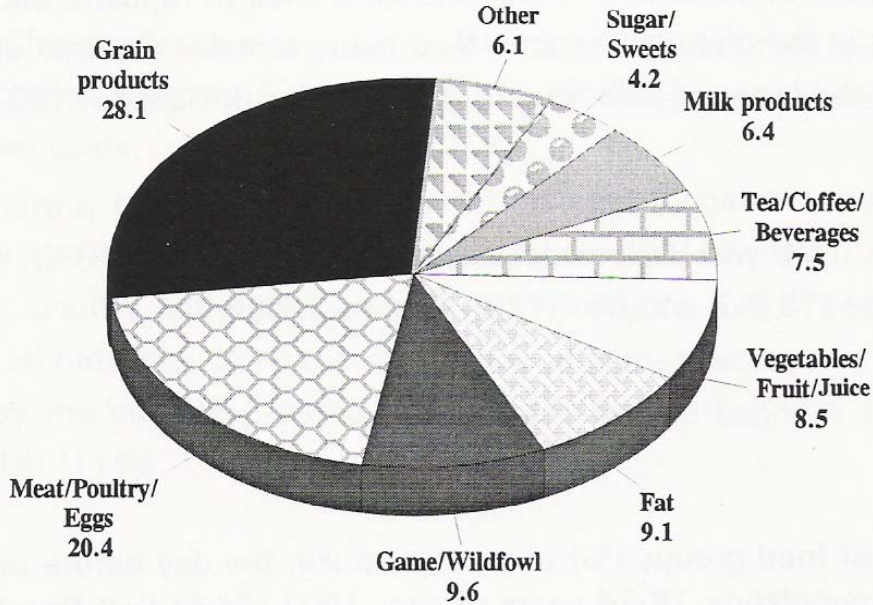
**Nombre de portions moyennes
consommées par la population crie
selon le rappel de 24 hr**

Groupe alimentaire	# portions consommées	# portions recommandées
Produits céréaliers	6.4	5 - 12
Fruits & légumes	2.9	5 - 10
Produits laitiers	0.8	2 - 4
Viandes & substituts	5.1	2 - 3

Aliments les plus fréquemment consommés par la population crie selon le rappel de 24 hr

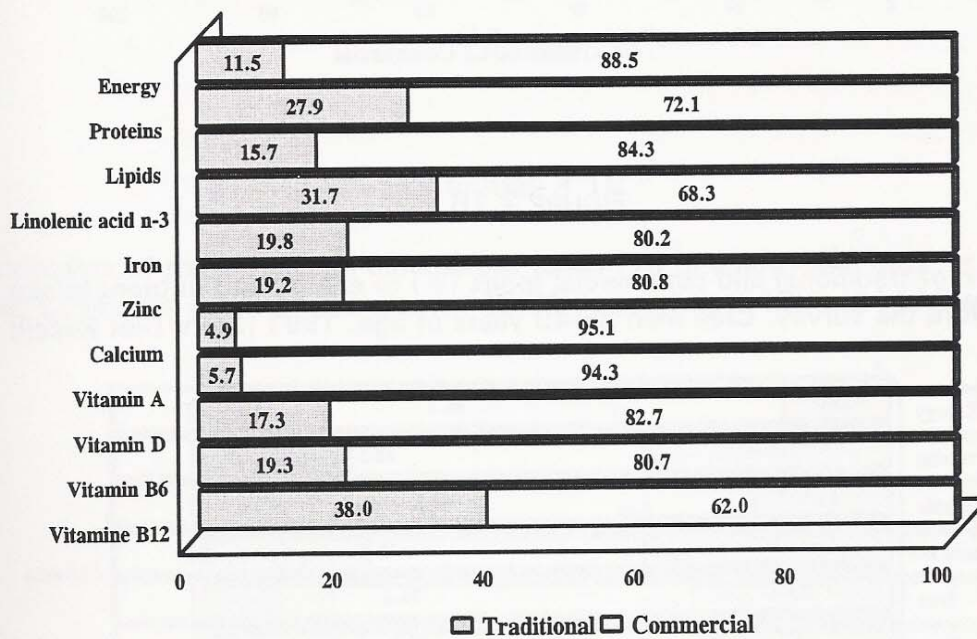
Produits céréaliers (6.4)	Fruits & légumes (2.9)	Produits laitiers (0.8)	Viandes & substituts (5.1)
Pain blanc	P. de terre	Lait 2%	Poulet
Pâtes	Tomates	Lait évaporé 2%	Poissons
Bannock	Mais	Lait évaporé entier	Œufs
Pain à salade	Oignons	Lait homogénéisé	Bœuf
Bagel	Pois verts	Fromages réguliers	Oiseaux sauvages
Riz	Carottes	Crème glacée	Gibier
		Fromages allégés	Porc
			Saucisses
			Viandes froides

Contribution of food groups (%) to energy intake, the day before the survey, Cree population 18-74 years of age, 1991 [24-hr Diet Recall]



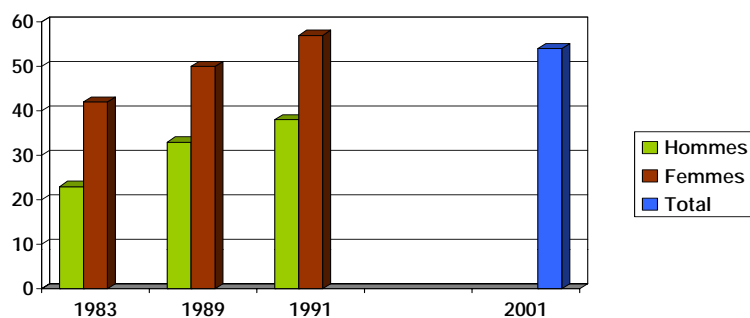
Source: Rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Cris de la Baie James, 1991

Contribution of traditional and commercial foods (%) to energy and nutrient intake the day before the survey, Cree population 18-74 years of age, 1991 [24-hr Diet Recall]

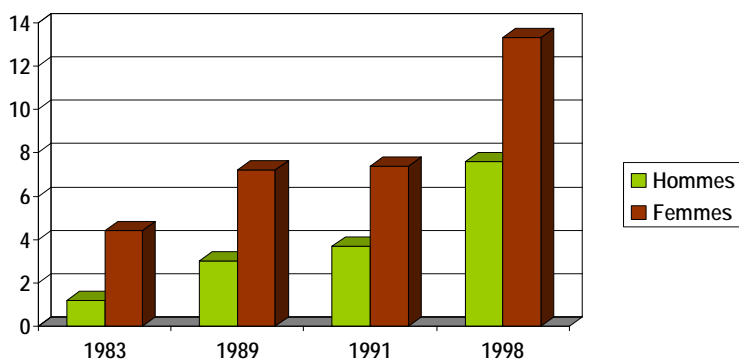


Source: Rapport de l'Enquête Santé Québec auprès des Cris de la Baie James, 1991

Progression de l'obésité et du diabète de type 2 chez les cris de la Baie James de plus de 20 ans



Prévalence de l'obésité (IMC>30)



Prévalence du diabète de type 2

Portrait du diabète de type 2 en Eeyou Istchee

- 13% des Cris de plus de 15 ans ont le diabète
(Registre du diabète 2003)
- les Cris de tous âges sont à risque
- l'augmentation du diabète a précédemment été
associée à des taux élevés d'obésité, notamment
chez les femmes

Interventions

- 🌐 Approches individuelles → une dizaine de nutritionnistes sur le territoire (soins à domicile, nutrition prénatale, nutrition clinique, éducateur en diabète)
- 🌐 Approches populationnelles → projets environnementaux

Projet d'Étiquetage Nutritionnel dans les Épiceries de l'Eeyou Istchee

- 🍷 Objectif : favoriser de meilleures habitudes alimentaires auprès de la population cible
- 🍷 Éduquer les consommateurs aux points d'achat → orientant vers de meilleurs choix alimentaires

Développement de fiches éducatives:

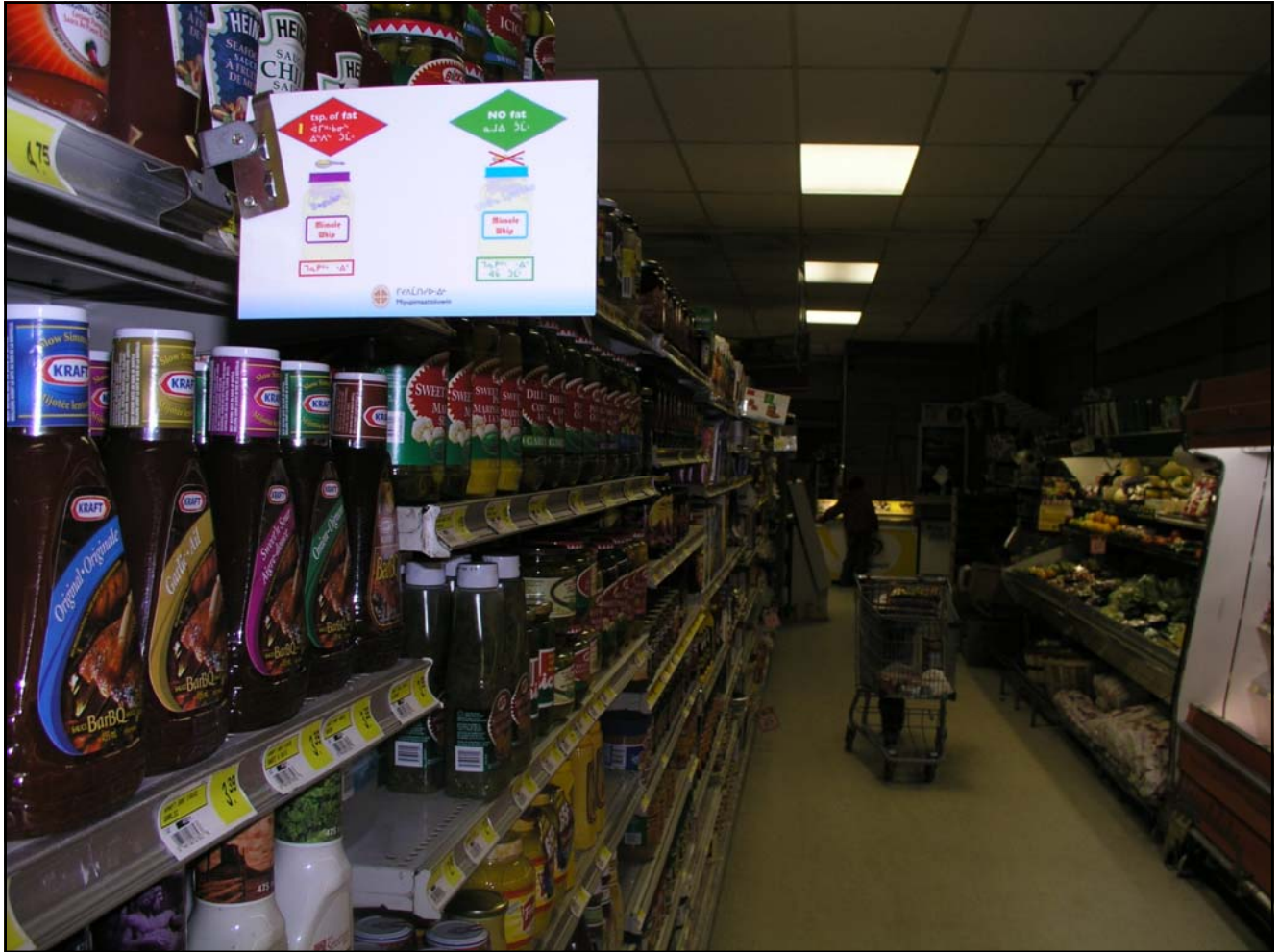
- 🍷 être visuelles et colorées
- 🍷 utiliser un minimum de mots, tout en étant informatives
- 🍷 utiliser des messages comparatifs
- 🍷 Concentrer les messages sur la réduction de l'apport en sucre ou en gras.











MEEGWETCH

MERCI

