

Le **Dispensaire diététique de Montréal** et la **Fondation OLO** présentent un véritable dictionnaire des habitudes alimentaires des familles d'origines variées pour mieux les accompagner.

## DÉCOUVRIR LE MONDE ET SES DIVERSES SAVEURS

**Profils alimentaires de régions du monde et de quelques aspects culturels liés à la périnatalité**

Un **guide incontournable** et un **outil de référence** pour tous les intervenants en périnatalité du réseau de la santé et des services sociaux ou du milieu communautaire qui œuvrent en contexte multiculturel partout au Québec :

- ➔ Pour favoriser un lien de confiance avec les familles de toutes origines;
- ➔ Pour bonifier l'accompagnement des femmes enceintes et des familles par une meilleure compréhension de leur culture alimentaire et leurs croyances;
- ➔ Pour enrichir les connaissances et compétences interculturelles des intervenants afin de mieux adapter leurs interventions.

### L'OBJECTIF ULTIME : QUE LES BÉBÉS NAISSENT EN SANTÉ!

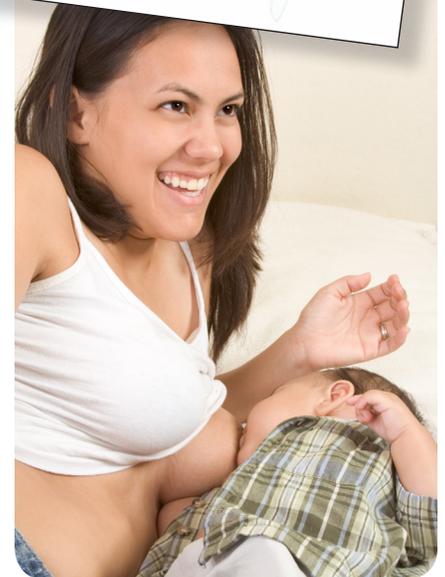
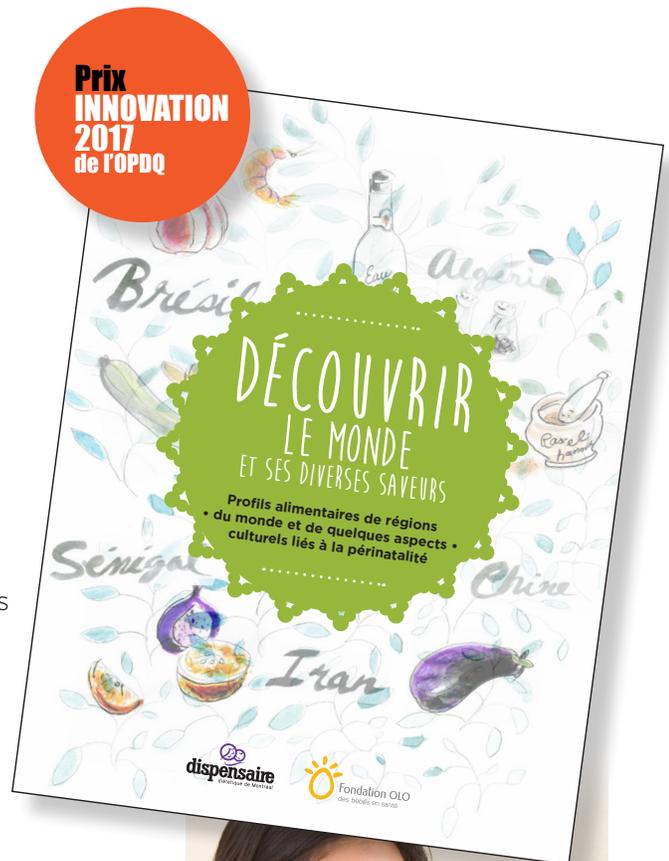
Le **Dispensaire diététique de Montréal** et la **Fondation OLO** sont récipiendaires du **Prix Innovation 2017** remis par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec pour la réalisation du présent document.

#### Un outil unique sur les habitudes alimentaires et culinaires des communautés culturelles venues s'établir au Québec

À leur arrivée au Québec, 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 l'insécurité alimentaire. Elles peuvent éprouver de la difficulté à se procurer les aliments utilisés dans leur cuisine traditionnelle, puisque ceux-ci sont souvent moins accessibles et plus dispendieux.

Les intervenants, mieux outillés grâce à ce guide, pourront faire une grande différence dans le quotidien de ces familles s'ils sont sensibilisés à leurs habitudes et leur réalité.



## PROFILS ALIMENTAIRES DE 11 RÉGIONS DU MONDE REGROUPANT 44 PAYS

Plus d'une centaine de familles immigrantes et une quarantaine d'intervenantes ont participé aux consultations et à la production de ce guide.

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.

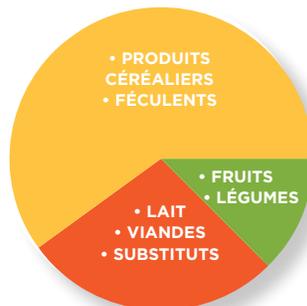
### ➔ METS COMMUNS ET LEXIQUE

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).

#### REPRÉSENTATION D'UN REPAS



.....  
PAYS  
.....



#### PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL



**DÉJEUNER**  
(8 h - 9 h)

Pain + confiture/beurre d'arachide/fromage  
OU  
Bouillie de sorgho/mais/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/volaile/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 (indagara) + légumes  
OU  
Similaire au dîner

Collations : Fruits

#### 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, punches, 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 ».



Le document est distribué aux intervenants des deux organisations et disponible sur leurs sites web.

Fondé en 1879, le **Dispensaire diététique de Montréal** aide chaque année près de 1 000 femmes du Grand Montréal en situation de précarité socio-économique 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 « *Profil alimentaire 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 :

