

# La nourriture dans le Grand Nord : de l'omble chevalier aux grignotines

La nourriture des gens d'autres pays du monde peut nous sembler bien différente.

Toutefois, si l'on songe à ce que mangent les résidents de certaines régions côtières du Canada, par exemple des huîtres crues, cela peut nous paraître tout aussi différent.

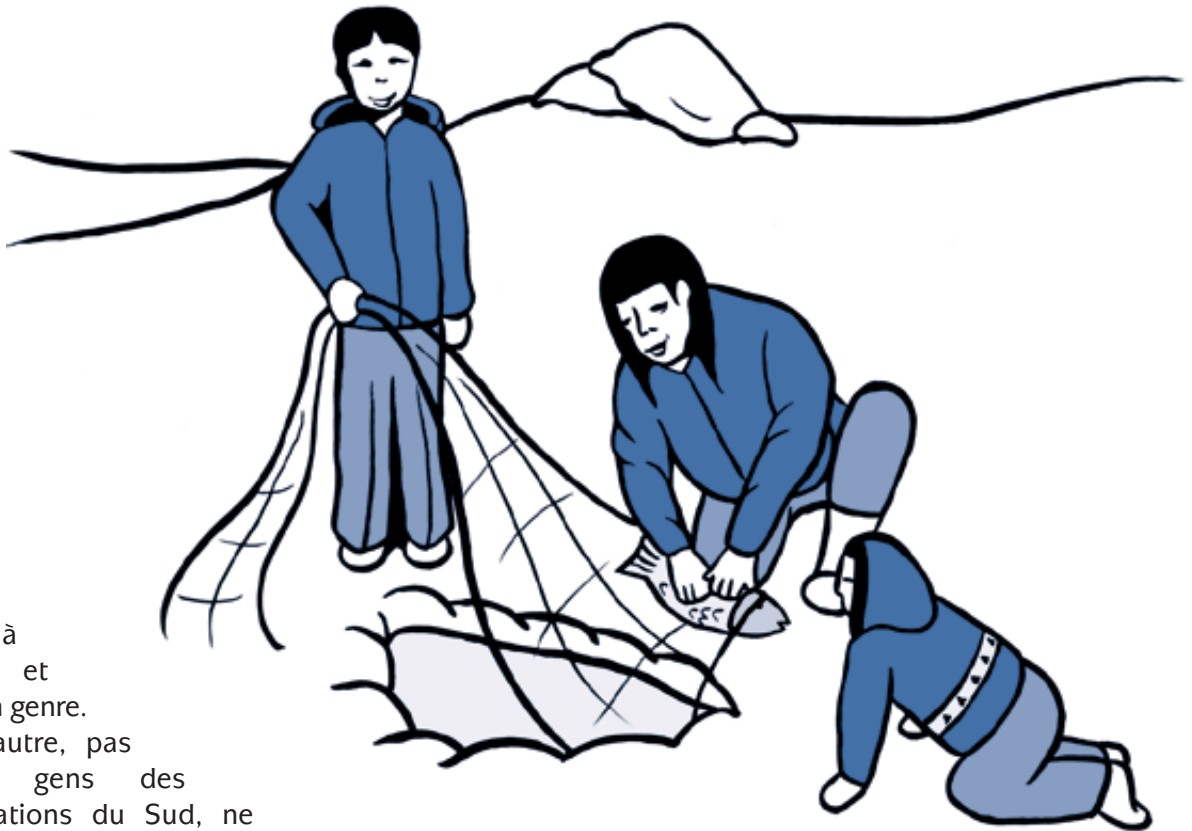
**Nous n'en sommes pas toujours conscients,** mais nos habitudes alimentaires sont influencées par ce qui nous entoure, c'est-à-dire notre famille, nos amis, l'endroit où nous vivons et la publicité que nous voyons chaque jour. Nous mangeons presque toujours la même chose et nous évitons les mets qui sortent trop de l'ordinaire. Alors que tu manges un hamburger avec des frites, il se peut que les jeunes Inuit de l'Arctique canadien mangent du caribou ou de l'omble chevalier, un poisson du Nord. Il n'y a pas si longtemps, les Inuit vivaient des produits de la terre et des eaux. Même si bon nombre d'Inuit, jeunes et moins jeunes, continuent de se nourrir d'aliments traditionnels, ils ne sont plus en mesure de vivre uniquement des produits de leurs terres.



Il n'y a pas longtemps,  
les Inuit vivaient des produits  
de la terre et des eaux.



## L'omble congelé demeure un mets populaire, mais les gens font maintenant cuire leurs viandes traditionnelles en y ajoutant des éléments importés : des herbes, des sauces et des épices.



Le régime  
traditionnel  
des Inuit était à  
la fois sain et  
unique en son genre.

Personne d'autre, pas  
même les gens des  
Premières nations du Sud, ne  
mangeait les mêmes aliments préparés de

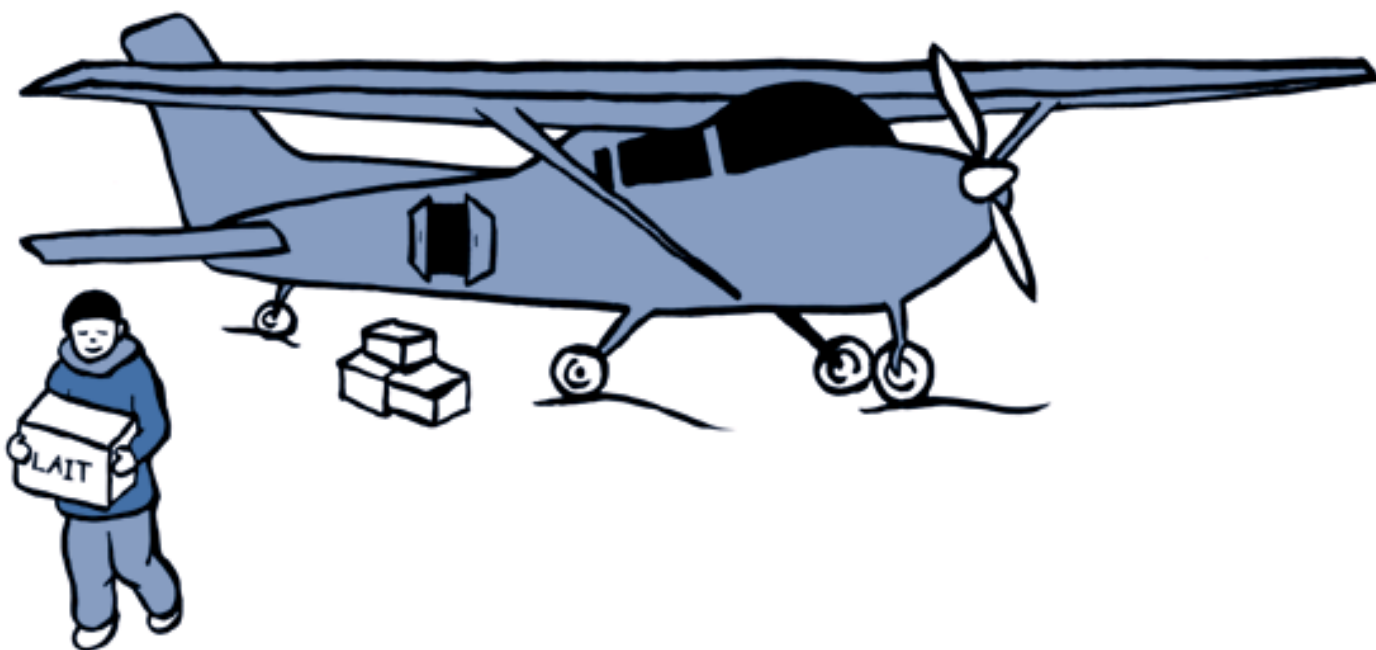
la même façon. Le régime des Inuit leur procurait tout  
ce dont ils avaient besoin pour survivre dans l'un des climats les plus froids de la planète, mais son importance  
ne se limitait pas à l'aspect alimentaire. Le gibier leur fournissait également les matériaux nécessaires à la  
confection des vêtements, des tentes, des kayaks, des cordes d'arc, des cordes de harpons et des outils. Les  
chasseurs utilisaient tout ce qu'ils pouvaient de l'animal.

Au cours des longs hivers sombres, qui durent plus de six mois, les Inuit n'avaient ni fruits ni légumes à se mettre  
sous la dent. L'été, ils pouvaient cueillir des baies sauvages, mais en hiver, les vitamines et les minéraux  
provenaient d'une seule source : les viandes qu'ils mangeaient fraîches ou congelées, la cuisson réduisant leur  
teneur en vitamines et en minéraux.

De nombreux aliments, comme l'omble chevalier, un poisson de la famille du touladi, se mangeaient souvent  
congelés. L'omble congelé demeure un mets populaire, mais les gens font maintenant cuire leurs viandes  
traditionnelles en y ajoutant des éléments importés : des herbes, des sauces et des épices. Ces ajouts n'ont pas  
vraiment contribué à améliorer le régime des Inuit; ils l'ont simplement transformé. Les gens des collectivités  
éloignées se nourrissent plus d'aliments traditionnels que ceux des centres urbains; les gens de plus de 40 ans  
en consomment plus que les jeunes et les hommes en consomment plus que les femmes.

Dans le Sud du Canada, le régime habituel fait que de plus en plus de Canadiens souffrent d'embonpoint et s'exposent à des problèmes de santé comme les maladies cardiaques. La plupart des viandes d'animaux sauvages consommées dans le Nord contiennent moins de cholestérol que le bœuf et le porc de nos élevages commerciaux. En consommant de l'omble chevalier, les Inuit ont également réduit les risques de problèmes cardiaques, grâce aux acides gras que contient le poisson frais. Les bienfaits de l'alimentation traditionnelle inuite pour la santé ne se retrouvent pas dans les aliments en conserve ni dans les aliments transformés, même si ces produits font maintenant partie du régime des résidents du Nord. L'autre raison pour laquelle les produits des marchés d'alimentation ne constituent pas la solution idéale aux problèmes de santé et de nutrition est le coût. Les aliments achetés au marché d'alimentation coûtent très cher, car ils doivent être expédiés par avion-cargo ou par bateau durant les mois d'été. Habituellement, il faut déboursier 3,50 \$ pour un litre de lait, de même que pour une douzaine d'œufs, et près de 5,75 \$ pour un sac de sucre de deux kilos. Ces prix sont très élevés comparativement à ceux de ta région.

Habituellement,  
il faut déboursier 3,50 \$ pour  
un litre de lait, de même que pour  
une douzaine d'œufs, et près de  
5,75 \$ pour un sac de sucre  
de deux kilos.

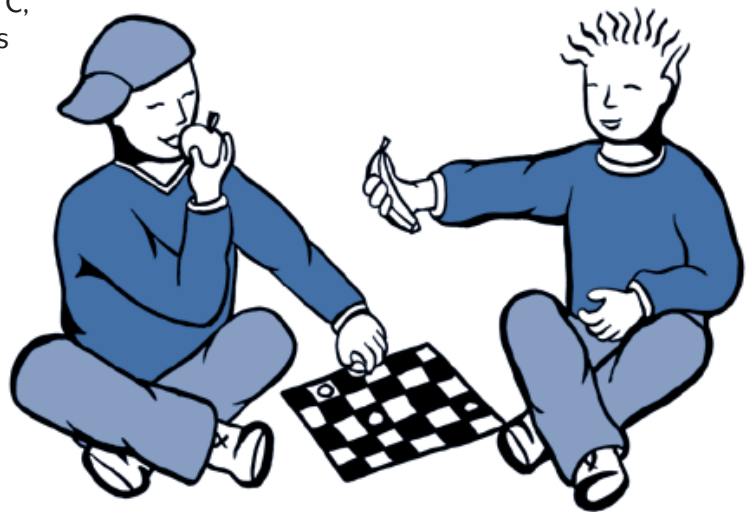


Même si de nombreux jeunes résidents du Nord aiment le macaroni au fromage, les hamburgers et les craquelins, le caribou, le phoque et d'autres viandes de gibier figurent toujours en tête de liste de leurs aliments préférés. Un aliment traditionnel qui est encore très populaire aujourd'hui est le muktuk, fait avec la peau et la graisse de la baleine. Le muktuk est riche en vitamine C, élément inestimable dans une région où les fruits et les légumes frais sont difficiles à trouver.

Le phoque a toujours constitué l'élément premier du régime alimentaire nordique. D'autres espèces de gibier, comme le lièvre arctique, le bœuf musqué, l'ours, le morse, l'oie sauvage et le lagopède, ajoutent de la variété ainsi que d'autres vitamines et minéraux essentiels. Le bref été arctique est propice à la récolte des palourdes et d'autres fruits de mer, ainsi qu'à la cueillette des baies de Baffin (semblables aux framboises), des mûres, des canneberges et des bleuets.

La chasse, la pêche et la cueillette permettent aux jeunes Inuit d'entretenir avec la terre le même rapport étroit que leurs ancêtres. Ces activités aident aussi les jeunes du Nord à rester en santé.

Comme plusieurs jeunes Canadiens du Sud du pays le font, il arrive aux jeunes résidents du Nord de regarder la télévision après l'école en mangeant des craquelins et du fromage. Mais ils peuvent aussi consommer des aliments uniques, comme l'omble chevalier, ou aller à la chasse ou à la pêche avec leur famille.



*Même si de nombreux jeunes résidents du Nord aiment le macaroni au fromage, les hamburgers et les craquelins, le caribou, le phoque et d'autres viandes de gibier figurent toujours en tête de liste de leurs aliments préférés.*



Le présent feuillet d'information est aussi offert dans Internet à l'adresse [www.ainc-inac.gc.ca](http://www.ainc-inac.gc.ca).



Publié avec l'autorisation du ministre des Affaires indiennes et du Nord canadien, Ottawa, 2003  
QS-6120-010-FF-A2 N° de catalogue : R2-129/2001-F ISBN 0-662-85533-7 © Ministère de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada  
This publication is also available in English under the title : Food in the Far North – From Arctic Char to Snacks