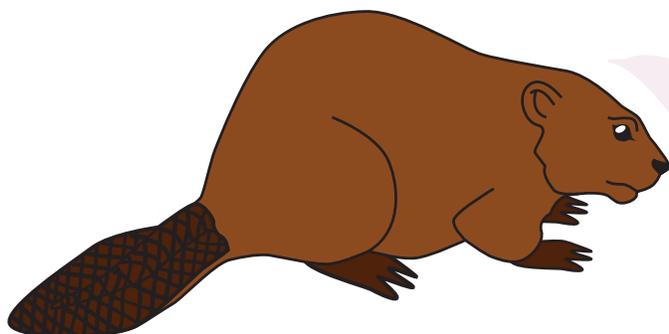


LE CASTOR

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

LE CASTOR EST BON POUR NOUS!



Le castor est révééré, car il possède le don de l'intelligence. « C'est le castor qui a enseigné aux Dénés comment conserver et rationner les aliments », a affirmé George Blondin en 1991. Le castor est riche en éléments nutritifs importants, comme les protéines et le fer. La peau et les os de l'animal sont utilisés pour fabriquer des chaussures, des mitaines, des vestes et des outils traditionnels. Le castor est également apprécié pour ses vertus médicinales et est utilisé comme appât.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE CASTOR?

La viande provenant de l'épaule de castor est très coriace étant donné les lourds rondins que l'animal transporte.

La queue de la bête est roussie ou fumée au saule séché, et dégustée en collation, surtout lors de déplacements.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU CASTOR



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande rôtie (35 g)	Foie cru (75 g)	Queue rôtie (75 g)	Patte rôtie (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Vitamine B	Protéines Fer Vitamine A		Protéines
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Fer		Protéines	
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Potassium			Fer

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE CASTOR

LE SAVIEZ-VOUS?

La viande de castor est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang. Les protéines sont essentielles au maintien d'une bonne santé.

Le foie de castor est une excellente source de vitamine. Une seule portion par jour fournit toute la vitamine A nécessaire au maintien d'une bonne santé, notamment la santé de la peau, des os et des yeux.

Le foie de castor constitue également une excellente source de fer : une portion nous fournit deux fois la quantité de fer dont nous avons besoin chaque jour. Le fer est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Lorsqu'on la compare au bœuf, au porc ou au poulet (qui contiennent de 33 % à 55 % de matières grasses), la viande de castor est particulièrement maigre (10 % de matières grasses), bien que les pattes et la queue soient très grasses. Le gras provenant d'aliments traditionnels est moins néfaste pour la santé que d'autres.

Grammes de gras des différentes parties du castor (par portion) :

Viande = 1 gramme de gras
Pattes = 20 grammes de gras
Queue = 32 grammes de gras



SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. La maturation, le séchage ou le rôtissage sont des façons saines de cuisiner des viandes traditionnelles. Les queues de castor sont très grasses, c'est pourquoi elles sont généralement séchées et fumées pour être consommées comme collations. Accompagnez votre repas d'un bon verre d'eau.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

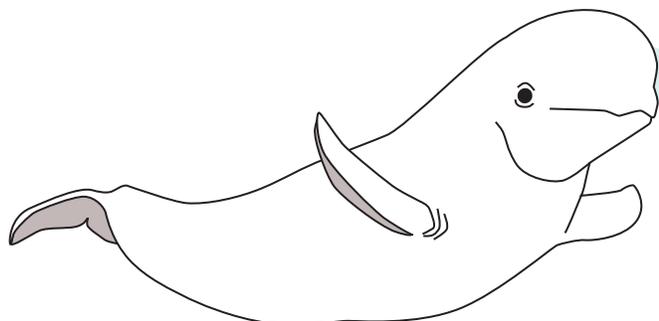
- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

LE BÉLUGA

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE BÉLUGA EST BON POUR NOUS!



Dans la culture du Nord, la nourriture est partagée. Lorsqu'une baleine est capturée, la collectivité jouit d'une abondance de nourriture saine qui provient d'un seul animal. La viande, la graisse et la peau de béluga sont apprêtées et dégustées de plusieurs façons. La viande est notamment vieillie : la maturation d'un ingrédient est une pratique traditionnelle qui permet d'en exprimer toute la saveur. Autrefois, la peau de baleine était utilisée pour recouvrir les embarcations, et sa graisse servait d'huile à lampe.

QUE SAVONS-NOUS DU BÉLUGA?

La peau, la viande et la graisse de béluga se consomment crues, vieilles, séchées, cuites ou bouillies dans des soupes et des ragoûts. Nombreux sont ceux qui préfèrent la peau, aussi appelée muktuk ou maktaaq. La peau peut être consommée crue, vieillie ou cuite. Elle est aussi prisée que le cartilage et les os situés près de la nageoire. Un gros béluga peut donner jusqu'à 20 kilogrammes de viande, 50 kilos de muktuk et 250 litres d'huile.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU BÉLUGA



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande rôtie (35 g)	Foie cru (90 g)	Peau crue (90 g)	Peau bouillie (75 g)	Yeux crus (90 g)	Graisse crue (100 g)	Graisse bouillie (100 g)	Nageoire crue (90 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer	Protéines Très riche en vitamine A	Protéines Vitamine A Vitamine C Vitamine B	Protéines Vitamine A Niacine	Protéines	Vitamine A Niacine	Vitamine A	Protéines
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamine A			Vitamine C		Protéines	Niacine	Fer
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Magnésium		Magnésium Potassium	Fer Potassium			Fer	

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE BÉLUGA

LE SAVIEZ-VOUS?

Le béluga est une excellente source de protéines (à l'exception de la graisse). Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

La viande de béluga séchée est une excellente source de fer : une seule portion nous en fournit la quantité dont nous avons besoin chaque jour. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Le foie, la peau et la graisse de béluga constituent d'excellentes sources de vitamine A. Une seule portion par jour nous fournit plus de sept fois la vitamine A nécessaire au maintien d'une bonne santé, notamment la santé de la peau, des os et des yeux.

La peau de la bête, le muktuk, est une bonne source de vitamine A, B et C et de protéines.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Le botulisme est une forme d'empoisonnement alimentaire. Si un ingrédient infecté par la bactérie qui provoque le botulisme est stocké à une température trop élevée dans un contenant fermé hermétiquement, une toxine puissante risque de se développer.
- Pour éviter l'empoisonnement au botulisme, la viande de béluga doit être vieillie dans un endroit très frais. Conservez-la dans des contenants qui permettent à l'air d'y entrer. Si la viande est vieillie dans l'huile, remuez-la souvent pour que la viande entre en contact avec l'air.
- Lors de la préparation de viandes vieilles, suivez les méthodes traditionnelles pour éviter les intoxications dues au botulisme.
- Le botulisme peut provoquer une maladie grave, voire la mort dans certains cas. Le botulisme n'est pas ce qui crée la saveur recherchée dans les aliments vieillis. La bactérie qui cause le botulisme ne crée ni saveur ni parfum. Par conséquent, la viande peut être contaminée sans que vous vous en rendiez compte.
- Pour plus d'information, communiquez avec les aînés, l'association de chasseurs et de trappeurs ou le centre de santé de votre collectivité.

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel.

CONTAMINANTS

Le mercure et d'autres contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé dans le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

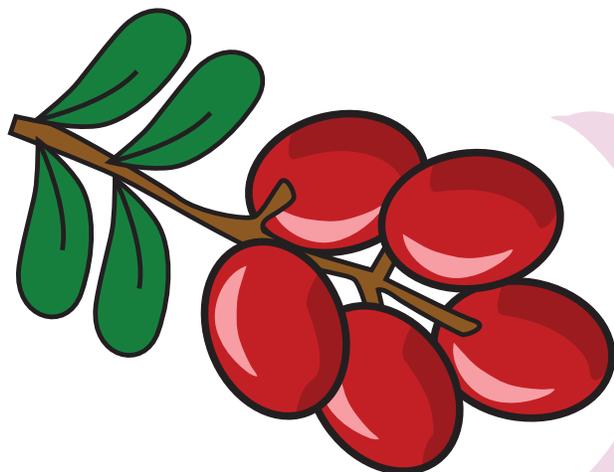
LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN



Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

PETITS FRUITS

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LES PETITS FRUITS
SONT BONS POUR
NOUS!



Les petits fruits nous fournissent de nombreux éléments nutritifs dont nous avons besoin chaque jour pour rester en bonne santé, comme des fibres, de la vitamine C, du fer et des vitamines B. Les fibres nous aident à nous protéger contre certaines maladies, comme le cancer.

Les petits fruits nous fournissent de l'énergie sous forme de glucides. Ces dernières nous fournissent l'énergie nécessaire pour travailler et jouer et devraient faire partie d'une collation ou d'un repas sain.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DES PETITS FRUITS



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Framboises sauvages, crues 125 mL (65 g)	Bleuets sauvages, crus 125 mL (76 g)	Fraises sauvages, crues 125 mL (88 g)	Baies d'amélanchier sauvages, crues 125 mL (75 g)	Canneberges, crues, 125 mL (46 g)	Chicoutai sauvage, crue 125 mL (63 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Bêta-carotène Riboflavine	Vitamine C	Riboflavine (Vitamine B)		Vitamine C
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Fibres Vitamine C	Vitamine C		Fibres		
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Bêta-carotène Niacine Riboflavine, B6	Folate Fibre	Bêta-carotène Fibres Folate	Magnésium Fer	Fibres Vitamine C	Niacine Magnésium

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (1/2 tasse = 125 ml pour la plupart des fruits et légumes; le poids peut varier).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



PETITS FRUITS

LE SAVIEZ-VOUS?

Les petits fruits sauvages du Nord regorgent d'éléments nutritifs et sont naturellement faibles en gras et en sel.

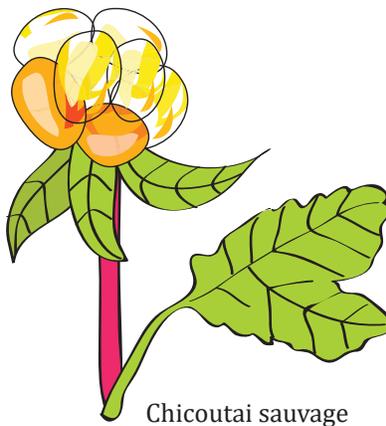
Différents petits fruits sauvages contiennent des quantités différentes de vitamine C. Par exemple, la chicoutai en est une excellente source; de notre liste, c'est le fruit qui en contient le plus; les bleuets en sont une bonne source, tandis que les canneberges en sont une source acceptable.

La teneur en vitamine C des petits fruits sauvages frais est supérieure à celle des produits achetés en magasin. La congélation affecte très peu cet élément nutritif; c'est pourquoi beaucoup de gens les congèlent pour les déguster en hiver. La plupart des petits fruits peuvent également être séchés.

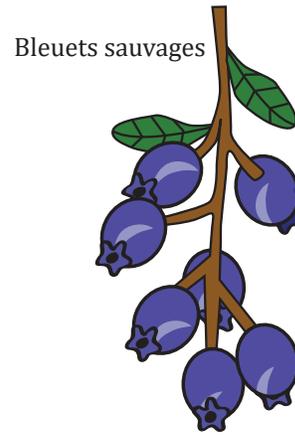
La chicoutai ou les mûres peuvent être consommées mélangées à de la graisse de phoque ou à du suif de caribou mâché et fouetté pour lui donner la consistance de la crème fouettée. On assimile souvent ces mélanges à de la crème glacée.

LA CUEILLETTE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.



Chicoutai sauvage



Bleuets sauvages

QUE SAVONS-NOUS DES PETITS FRUITS?

Dans le Nord, la cueillette des petits fruits est une activité de plein air agréable que tous peuvent pratiquer de l'été à la fin de l'automne. Nos journées d'ensoleillement exceptionnel produisent une grande variété de fruits : canneberges, camarines noires, bleuets, cassis, chicoutai, groseilles à maquereau, framboises, fraises et baies d'amélanancier.

Ces fruits peuvent être mangés frais ou peuvent être congelés ou séchés pour être consommés tout l'hiver. Ces fruits se marient parfaitement aux pâtisseries, à la bannique ou aux confitures. Leur valeur nutritive varie d'un fruit à l'autre, comme le montre le tableau (voir au verso).

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Il existe de nombreuses façons de savourer les petits fruits du Nord. Ajoutez-en à la bannique ou à des muffins pour une collation saine et savoureuse. Mélangez-les à d'autres fruits pour en faire une salade. Utilisez-les pour garnir un yogourt non sucré pour vous faire une collation ou un dessert délicieux. Cuits, ces petits fruits constituent une confiture savoureuse à déguster en tartine sur de la bannique ou du pain grillé.

Mûres sauvages



CONTAMINANTS

Les contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé dans le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

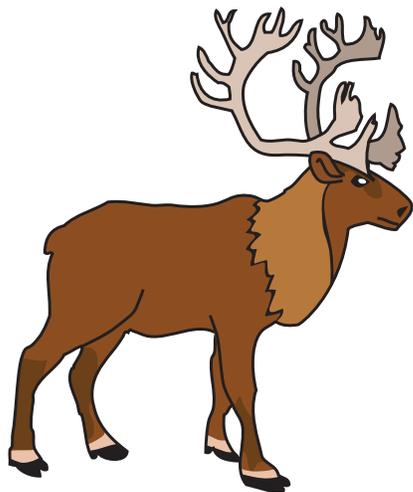
Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

Les feuillets d'information sur les aliments traditionnels ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 1996. Ils ont été mis à jour une première fois en 2002, puis en 2014.

LE CARIBOU

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE CARIBOU EST BON POUR NOUS!



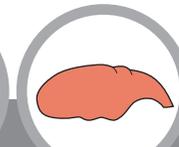
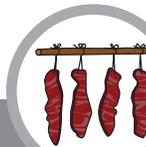
Le caribou est une partie importante de l'alimentation et de la culture nordiques depuis des générations. La plupart des parties du caribou peuvent être mangées et constituent une riche source d'éléments nutritifs dont nous avons besoin pour développer et réparer les tissus corporels et nous fournir de l'énergie.

Un seul animal, le caribou, fournit une gamme remarquable de matériaux utilisés pour fabriquer des outils, des vêtements, des abris et de l'artisanat, en plus de fournir de la nourriture. Avec le caribou, il n'y a pas de gaspillage.

Dans certaines régions, la chasse au caribou est réglementée de façon à favoriser le rétablissement et la croissance des hardes. Pour cette raison, le caribou peut ne pas être aussi disponible pour les Ténos que par le passé. Consultez votre bureau local des ressources renouvelables pour connaître les restrictions sur la chasse dans votre région.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE CARIBOU?

Traditionnellement, le caribou a toujours représenté une source de nourriture importante pour les Ténos. Il peut être consommé cru, gelé, vieilli, grillé ou séché, ou apprêté en saucisse, rôti ou steak. Le fumage ou le séchage aide à conserver la viande et concentre les nutriments en raison de la perte d'humidité pendant le processus de séchage.



ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU CARIBOU

La plupart des parties du caribou peuvent être mangées et constituent une riche source d'éléments nutritifs nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Éléments nutritifs par portion	Viande séchée (35 g)	Foie cuit (75 g)	Os à moelle cuit (75 g)	Contenu de l'estomac (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer	Protéines Fer Vitamine A	Fer	Fer Vitamine B
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.			Vitamine A	Vitamine A
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Magnésium Potassium	Protéines	Protéines Calcium

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le caribou consommé cru, gelé, bouilli ou séché est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

Le foie et le contenu de l'estomac du caribou sont une source de vitamine A. La vitamine A est nécessaire à la bonne santé de la peau, des os et des dents, et pour lutter contre les maladies.

La plupart des parties du caribou sont une excellente source de fer. Le fer permet de combattre la fatigue en contribuant à la création du sang sain qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer.

Les aînés affirment que les reins du caribou sont bons pour nous. Ils pourraient présenter à peu près la même valeur nutritive que le foie.

La viande de l'estomac du caribou est faible en gras (14 %) comparativement à la viande achetée en magasin, comme le bœuf, le porc et le poulet (35 à 55 %). Les types de gras que l'on retrouve dans les animaux traditionnels sont plus sains, car ils ont habituellement une teneur plus faible en gras saturés.

Le caribou est une excellente source de vitamine B, qui aide le corps à transformer les aliments en énergie. La vitamine B est nécessaire à la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs, et des muscles. De plus, elle favorise la croissance et le développement sains.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

La brucellose est une maladie naturelle chez le caribou. Les animaux infectés peuvent présenter des signes comme des articulations ou des parties du corps enflées. Les chances de contracter la brucellose sont faibles, mais cela peut arriver. Si vous manipulez un animal infecté, assurez-vous de prendre les mesures suivantes :

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN



Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

- portez des gants – ne touchez pas les parties infectées;
- lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau et du savon après la manipulation;
- faites bouillir les couteaux et les autres outils après le dépeçage;
- ne mangez pas les parties infectées;
- assurez-vous que la viande est bien cuite, séchée ou vieillie;
- ne donnez pas les parties infectées aux chiens;
- utilisez des contenants propres destinés uniquement au stockage des ALIMENTS ou de la viande;
- la viande consommée crue doit être récoltée par un chasseur expérimenté.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAINE

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. La maturation, le séchage ou le rôtissage sont des façons saines de cuisiner des viandes traditionnelles. Essayez le caribou rôti avec des pommes de terre et des pois, et des fruits pour dessert (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison). Buvez de l'eau.

CONTAMINANTS

Le cadmium et d'autres contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

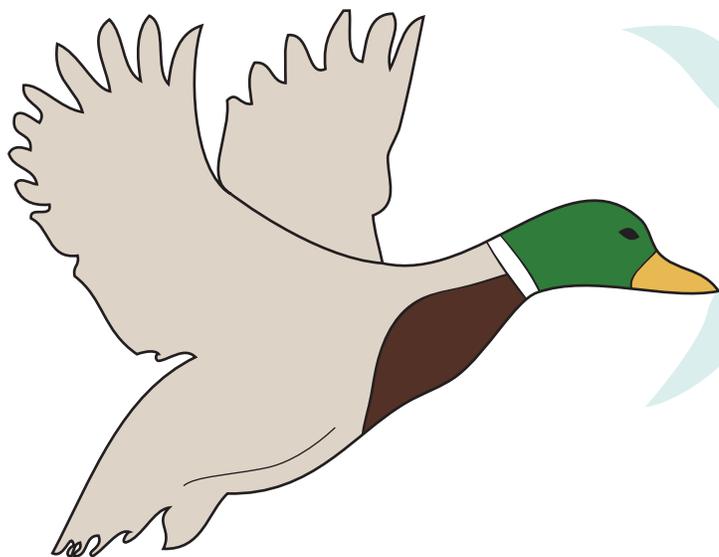
Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)
- Agents de santé environnementale

LE CANARD

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

LE CANARD EST BON
POUR NOUS!

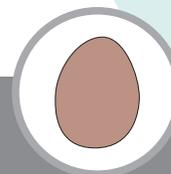


Le canard est un oiseau migrateur qui habite le Nord de mai à septembre environ. La viande et les œufs de canard sont une source de nourriture importante et fournissent des éléments nutritifs essentiels à la santé et à la croissance. Bien que l'eider à duvet passe toute l'année dans certaines régions arctiques, la plupart des canards ne fréquentent nos régions septentrionales que du printemps à l'automne. Les Ténos congèlent le canard pour le déguster pendant l'hiver.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE CANARD?

La viande de canard se consomme crue, cuite ou séchée et contient moins de gras (23 % de matières grasses) que le poulet acheté en magasin (40 %). La viande de canard est prisée pour sa saveur et sa texture juteuse. Le foie, le gésier, le cœur et les œufs sont également consommés.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU CANARD



Éléments nutritifs par portion	Viande cuite (75 g)	Œuf cru 1 œuf
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer Acides gras oméga-3	Vitamine B
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Acides gras oméga-6	Protéines, fer Vitamine A Folate Niacine, B6
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Magnesium	Acides gras oméga-3 Vitamine D

- La cuisse et la peau sont les parties les plus grasses de l'animal; la viande de la poitrine est la plus maigre.
- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE CANARD

LE SAVIEZ-VOUS?

La viande de canard constitue une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

La chair de l'oiseau est une excellente source de fer : une seule portion nous fournit la moitié de ce dont nous avons besoin chaque jour. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Les œufs de canard sont une excellente source de vitamines B comme la riboflavine et la vitamine B12. Ces vitamines sont importantes pour la croissance et la santé des cheveux, de la peau, des nerfs et des muscles.

Les œufs de canard constituent une bonne source d'autres éléments nutritifs comme les protéines, le fer, la vitamine A et le folate, ainsi qu'une bonne source de vitamine D et d'acides gras oméga-3.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN



Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

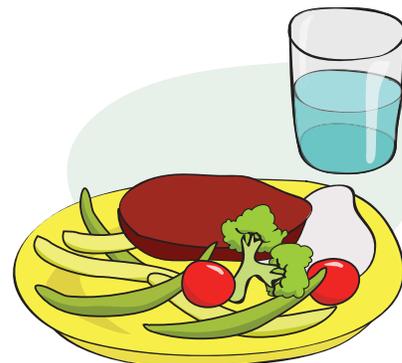
- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entreposez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAINNE

Cuisez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Confectionnez un repas sain en apprêtant le canard rôti, servi sur lit de riz, accompagné de haricots verts et de fruits (surgelés ou en conserve si ce n'est pas la saison des produits frais). Accompagnez votre repas d'un bon verre d'eau.



Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

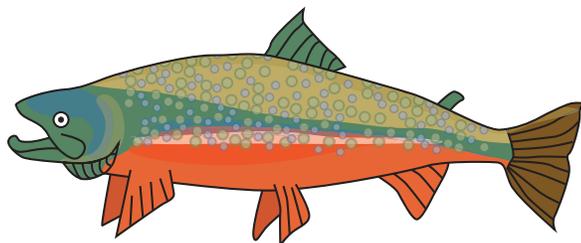
- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

Les feuillets d'information sur les aliments traditionnels ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 1996. Ils ont été mis à jour une première fois en 2002, puis en 2014.

POISSON

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

LE POISSON EST
BON POUR NOUS!



Le poisson est un aliment traditionnel important et fréquemment consommé dans le Nord. De nombreuses espèces de poisson sont présentes dans nos plans d'eau. Des parties du poisson sont utilisées pour l'artisanat et à des fins médicinales.

Les espèces suivantes sont présentes dans le Nord : doré jaune, loche, brochet, corégone, truite grise, inconnu, meunier, ombre, hareng, chabot et omble chevalier de l'Arctique.

Bien que les éléments nutritifs soient légèrement différents d'une espèce de poisson à une autre, tous les poissons ajoutent des éléments nutritifs importants à notre alimentation. Ils sont tous d'excellentes sources de protéines, de calcium et de vitamine B. Les espèces comme la truite grise et l'omble chevalier de l'Arctique contiennent des acides gras oméga-3.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE POISSON?

Les Ténos mangent la plupart des parties du poisson, dont la chair, la tête, les œufs, le foie, l'estomac et les arêtes. Les œufs sont mangés frais et les gens sont nombreux à dire « qu'ils mangent un million de poissons » lorsqu'ils en consomment.

Les œufs de poisson peuvent être ajoutés à la bannique. La chair peut être consommée crue, gelée, bouillie, rôtie et séchée. Le fumage ou le séchage aide à conserver le poisson et concentre les nutriments en raison de la perte d'humidité pendant le processus de séchage, ce qui donne une collation idéale.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU POISSON



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Chair, cuite (75 g)	Œufs de poisson, cuits (75 g)	Tête de corégone, cuite (75 g)	Foie de brochet, cru (90 g)	Ombre chevalier, cuite (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Acides gras oméga-3 Vitamine B Vitamine D	Protéines	Protéines Calcium Acides gras oméga-3	Protéines Vitamine A Vitamine B (niacine, riboflavine)	Protéines Acides gras oméga-3
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.			Fer		Vitamine D
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Fer Magnésium Potassium	Fer Magnésium		Fer	Vitamine A

- Le tableau indique les éléments nutritifs présents dans la plupart des espèces nordiques. Ces éléments nutritifs sont très semblables d'une espèce nordique à une autre.
- Les valeurs nutritives de la truite ont été utilisées à titre de référence.
- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE SAVIEZ-VOUS?

La chair, la tête, les œufs et le foie de poisson sont d'excellentes sources de protéines. Les protéines aident à développer et à réparer les muscles, la peau et le sang pour nous garder en bonne santé.

Les huiles de poisson sont d'excellentes sources d'acides gras sains appelés oméga-3 qui aident à prévenir les maladies cardiaques et le cancer. L'omble chevalier et la truite sont d'excellentes sources d'acides gras oméga-3.

Les têtes et les arêtes de poisson sont d'excellentes sources de calcium. Nous avons besoin de calcium pour avoir des os et des dents solides.

Le foie de poisson est une excellente source de vitamine A. Cette dernière contribue à la santé de la peau, des os et des yeux.

Les œufs de poisson sont une source acceptable de fer. Le fer est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

L'omble chevalier de l'Arctique est une bonne source de vitamine D. Cette dernière assure la bonne santé des os et des dents, nous garde fort et en santé, et aide à prévenir les maladies comme le rachitisme et le diabète.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez du poisson que s'il est manipulé, cuisiné, séché ou vieilli adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Faire bouillir les têtes de poisson dans un bouillon et ajouter du riz, des oignons, des carottes et des pois pour obtenir une savoureuse chaudière. Pour un repas santé, servir avec de la bannique et des fruits (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison). Accompagner le repas d'un bon verre d'eau.

CONTAMINANTS

Le mercure et d'autres contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels comme le poisson dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)
- Agents de santé environnementale

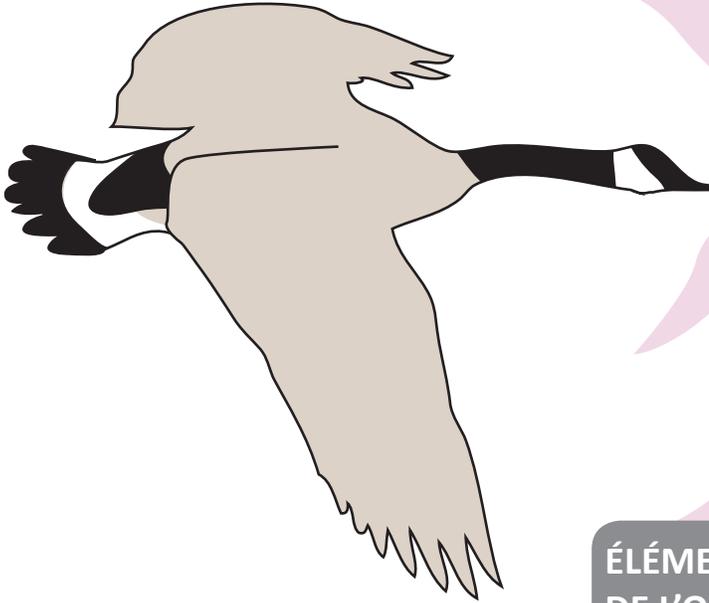
LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN



Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

L'OIE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



L'OIE EST BONNE
POUR NOUS!

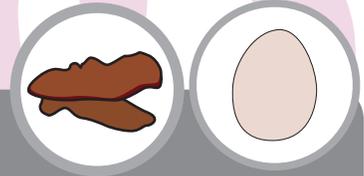


Début mai, les oies reviennent du sud bien engraisées et les Ténois aiment alors aller sur les terres ancestrales pour les chasser. Ils congèlent ensuite les oies pour en manger pendant toute l'année. Ils prélèvent également la graisse et l'huile de l'animal pour l'utiliser comme hydratant pour la peau sèche. Les propriétés cicatrisantes de la graisse d'oie en font un baume idéal pour les plaies.

QUE SAVONS-NOUS SUR L'OIE?

Les Ténois aiment manger de l'oie, car son retour marque l'arrivée du printemps. Ils apprécient le goût et la texture juteuse de la viande d'oie que l'on consomme habituellement bouillie ou rôtie.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE L'OIE



Éléments nutritifs par portion	Viande, cuite (75 g)	Œufs, crus (1 œuf)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines, fer Acides gras oméga-3 Vitamine B	Protéines, fer Acides gras oméga-3 Vitamine A Vitamine B Folate
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Vitamine D
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Acides gras oméga-6 Magnésium Potassium	Calcium

- Les pattes et la peau contiennent plus de gras. La viande de poitrine en contient moins.
- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



L'OIE

LE SAVIEZ-VOUS?

La viande d'oie est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

La viande d'oie est une excellente source de riboflavine et de vitamine B-6. Ces vitamines aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments. La vitamine B favorise la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

La viande d'oie est une excellente source de fer et en contient plus que le bœuf, le porc ou le poulet. Le fer est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Les œufs d'oie sont une excellente source de plusieurs éléments nutritifs comme les protéines, le fer, les acides gras oméga-3, de vitamines A et B et de folate, une bonne source de vitamine D et une source acceptable de calcium.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrezposez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entrezposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entrezposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Les pattes et la peau de l'oie contiennent plus de gras; toutefois, les gras traditionnels sont plus sains. La maturation, le séchage ou le rôtissage sont des façons saines de cuisiner l'oie.

Dégustez l'oie rôtie accompagnée de riz sauvage ou de riz brun, de haricots et de fruits (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison). Vous pouvez également déguster la viande d'oie avec de la bannique et des fruits séchés pour obtenir une collation saine lorsque vous vous déplacez sur les terres ancestrales. Accompagnez vos repas et vos collations d'un bon verre d'eau.

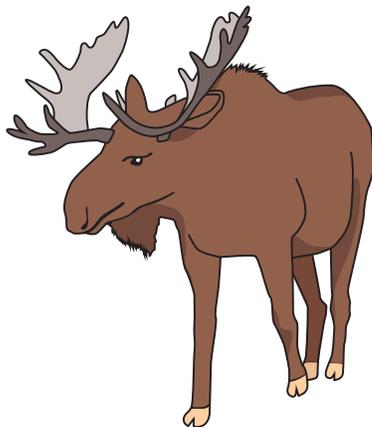
Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

Les feuillets d'information sur les aliments traditionnels ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 1996. Ils ont été mis à jour une première fois en 2002, puis en 2014.

L'ORIGINAL

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



L'ORIGINAL EST BON POUR NOUS!



L'original fait partie intégrante de l'alimentation nordique. Il fournit de nombreux éléments nutritifs qui aident à développer et à réparer les tissus corporels pour nous garder en bonne santé. L'original fournit des matériaux pour les vêtements et l'artisanat. Un seul original peut fournir jusqu'à 300 kg de viande, ce qui en fait une source de nourriture importante pour de nombreuses familles.

QUE SAVONS-NOUS SUR L'ORIGINAL?

Le touffetage de poils d'original est un art traditionnel unique très apprécié. La méthode traditionnelle pour préparer les peaux d'original est le tannage. Ce processus nécessite la collaboration de plusieurs personnes. La cervelle et la dahsha sont des ingrédients importants pour réussir le tannage d'une peau d'original.

La peau d'original tannée est utilisée pour fabriquer des chaussures et des vêtements. Le fumage ou le séchage aide à conserver la viande et concentre les nutriments en raison de la perte d'humidité pendant le processus de séchage. La viande fumée ou séchée est idéale pour les longs déplacements et pour les collations.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DE L'ORIGINAL



Éléments nutritifs par portion	Viande séchée (35 g)	Viande rôtie (75 g)	Foie cru (90 g)	Rein cru (90 g)	Os à moelle cuit (100 g)	Sang cru (90 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer	Protéines Fer Vitamines B (B12 et niacine)	Protéines Fer Vitamine A Acide folique Vitamines B	Protéines Fer		Protéines Fer
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.					Fer	
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.			La plupart des parties de l'original peuvent être mangées et constituent une riche source d'éléments nutritifs nécessaires au maintien d'une bonne santé.			

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



L'ORIGINAL

LE SAVIEZ-VOUS?

De tous les animaux locaux, c'est l'original qui a la viande la moins grasse. La quantité de gras dans la viande d'original est faible (1 %) comparativement à celle du bœuf, du porc ou de la volaille (de 35 à 55 %).

La viande d'original rôtie est une excellente source de vitamines B, comme la niacine et la riboflavine. Ces vitamines aident le corps à extraire l'énergie des aliments et contribuent à la santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles, ainsi qu'au bon développement et à la croissance.

La viande d'original rôtie est une excellente source de fer. Le fer est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE



- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. La maturation, le séchage ou le rôtissage sont des façons saines de cuisiner des viandes traditionnelles. Essayez la viande d'original rôtie accompagnée de pommes de terre et de carottes, et de fruits pour dessert (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison). Buvez de l'eau.

CONTAMINANTS

Le cadmium et d'autres contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

LE BŒUF MUSQUÉ

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE BŒUF MUSQUÉ EST BONNE POUR NOUS!



Le bœuf musqué est présent sur les côtes et les îles de l'Arctique, et il a été aperçu dans les régions du Sahtu et du delta du Mackenzie. La chasse de cet animal est régie par un système de quotas destiné à assurer le maintien de la population. On chasse le bœuf musqué pour sa viande et pour son épaisse toison laineuse qui est utilisée pour fabriquer des couvertures et des tapis. Sa laine intérieure (qiviut) est utilisée pour le tissage et le tricot. Les produits ainsi fabriqués sont vendus à prix d'or, car la laine est très douce et chaude.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE BŒUF MUSQUÉ?

Le bœuf musqué est une source de nourriture importante pour les collectivités qui dépendent de cette ressource traditionnelle. Il fournit des éléments nutritifs importants pour la santé, comme des protéines et du fer. Les parties les plus consommées sont la viande, le gras, l'os à moelle, la langue et le cœur.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU BŒUF MUSQUÉ



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande crue (90 g)	Gras cru (90 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer Vitamines B	
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamine A	Vitamine D
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Vitamine A

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE BŒUF MUSQUÉ

LE SAVIEZ-VOUS?

LA VIANDE DE BŒUF MUSQUÉ...

...est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

...est une excellente source de fer. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

...est une excellente source de vitamines B. Les vitamines B favorisent la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

La viande de bœuf musqué est faible en gras (17 %) comparativement à la viande comme le bœuf, le porc et le poulet (35 à 55 %). Les gras traditionnels sont plus sains.

Le gras du bœuf musqué est une bonne source de vitamine D. La vitamine D aide à garder les os et les dents en santé.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

La brucellose est une maladie causée par des bactéries. Elle touche le caribou, le bœuf musqué et le renne. Les animaux infectés peuvent présenter des signes comme des articulations ou des parties du corps enflées. Il y a peu de chances de contracter la brucellose d'un animal infecté, mais ce n'est pas impossible. Respectez les mesures suivantes si vous manipulez un bœuf musqué qui pourrait être infecté par la brucellose :

- portez des gants;
- ne touchez pas aux parties infectées;
- lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après avoir manipulé l'animal;
- faites bouillir les couteaux et les autres outils après le dépeçage;
- ne mangez pas les parties infectées de l'animal;
- assurez-vous que la viande est bien cuite;
- ne donnez pas les parties infectées aux chiens.



LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

ALIMENTATION SAINNE

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. La viande de bœuf musqué hachée donne d'excellents hamburgers et saucisses. Essayez un plat de bœuf musqué accompagné de pommes de terre, de chou et de fruits pour dessert (surgelés ou en conserve si ce n'est pas la saison). Buvez de l'eau.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)
- Agents de santé environnementale

LE RAT MUSQUÉ

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE RAT MUSQUÉ
EST BON POUR
NOUS!



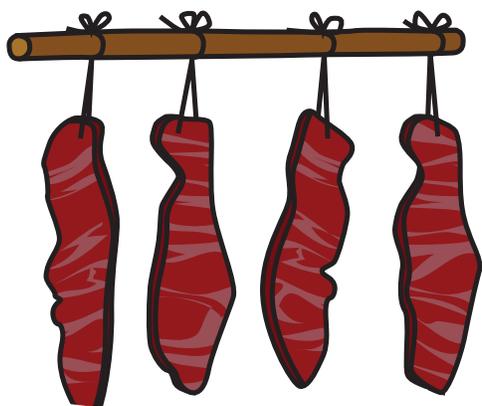
Le rat musqué est un animal apprécié, car il restaure les terres après une inondation et aide au bon écoulement des rivières et des lacs. Il est important de transmettre les connaissances et les aptitudes nécessaires pour chasser, trapper et cuisiner le rat musqué. La peau de cet animal est utilisée pour fabriquer des vêtements et la garniture en fourrure des chaussons et des mitaines.

Le rat musqué fournit de nombreux éléments nutritifs importants comme les vitamines B. Son corps contient une épaisse couche de gras, ce qui l'aide à rester au chaud pendant les mois d'hiver.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE RAT MUSQUÉ?

Le rat musqué peut être bouilli, cuit, rôti ou fumé. Sa queue est fumée pour en retirer la peau extérieure. La viande tendre à l'intérieur de l'animal est considérée comme un met raffiné.

Le fumage ou le séchage aide à conserver la viande et concentre les nutriments en raison de la perte d'humidité pendant le processus de séchage. La viande fumée ou séchée constitue un excellent choix de collation à emporter lors de déplacements.



ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU RAT MUSQUÉ



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande rôtie (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer Très haute teneur en vitamines B
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamine C

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE RAT MUSQUÉ

LE SAVIEZ-VOUS?

La viande de rat musqué est une excellente source de vitamines B. Les vitamines B, comme la niacine, la riboflavine et la thiamine, aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments. Les vitamines B favorisent la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

La viande de rat musqué est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang. Les protéines sont essentielles au maintien d'une bonne santé.

Le rat musqué est une excellente source de fer. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Le rat musqué est une source acceptable de vitamine C. Cette dernière nous aide à garder gencives, dents et peau en bonne santé.

La viande de rat musqué est faible en gras (17 %) comparativement à la viande comme le bœuf, le porc et le poulet (35 à 55 %). Le gras provenant d'aliments traditionnels est plus sain.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN



Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE



- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entreposez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

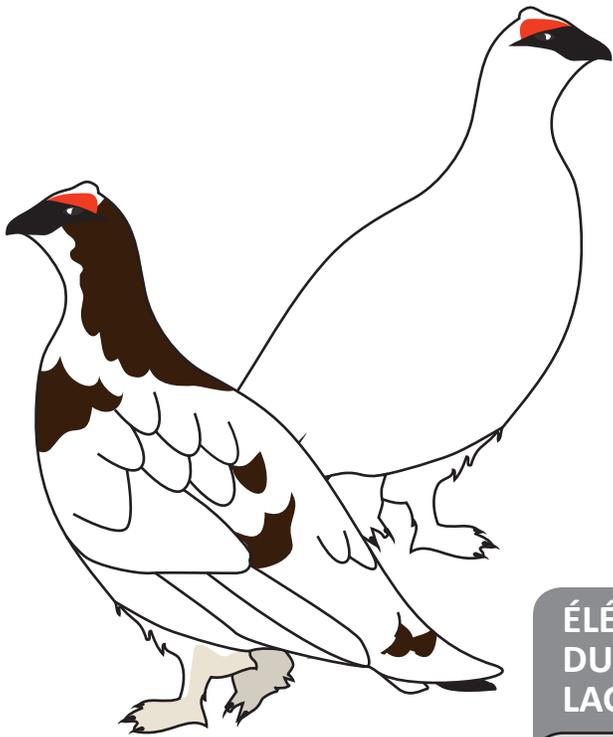
Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras transformé ou de sel. On peut consommer le rat musqué de plusieurs façons, mais habituellement, on le fait bouillir pour enlever une partie du gras. La queue du rat musqué est considérée comme une gâterie et peut être dégustée en collation. Le rat musqué est souvent mangé dans des ragoûts ou des plats à base de viande hachée. Pour un repas santé, servez cette viande avec des pommes de terre, du maïs et des fruits pour dessert (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison). Accompagnez votre repas d'un bon verre d'eau.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

LE TÉRAS ET LE LAGOPÈDE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE TÉRAS ET LE LAGOPÈDE SONT BONS POUR NOUS!



Le lagopède est présent toute l'année dans le Nord. Ses plumes changent au gré des saisons. Elles sont blanches lorsqu'il y a de la neige et plus foncées en été. Généralement, le lagopède est un volatile facile à chasser dont la chair est riche en éléments nutritifs. Les Ténos le congèlent pour en consommer toute l'année.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE TÉRAS ET LE LAGOPÈDE?

La viande de lagopède est riche et foncée, et elle contient beaucoup plus de fer que le poulet. Habituellement, le lagopède est consommé cuit, frit, bouilli ou en soupe. Les parties les plus consommées sont la chair, le cœur, le gésier et le foie.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU TÉRAS ET DU LAGOPÈDE



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande cuite - lagopède (75 g)	Viande cuite - tétras (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Teneur très élevée en fer Niacine	Protéines
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Fer
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Acides gras oméga-6 Vitamine A	

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE TÉRAS ET LE LAGOPÈDE

LE SAVIEZ-VOUS?

La viande de lagopède et de tétras est une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang, et nous aide à combattre les maladies.

La viande de lagopède est une excellente source de fer. Une portion fournit 50 % de l'apport quotidien en fer. La viande de tétras contient moins de fer que celle du lagopède, mais constitue tout de même une bonne source. Cet élément nutritif est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif, nous développer et lutter contre la fatigue.

La viande de lagopède est une source acceptable de vitamine A qui aide à la bonne santé de la peau, des os, des yeux et du corps en général.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

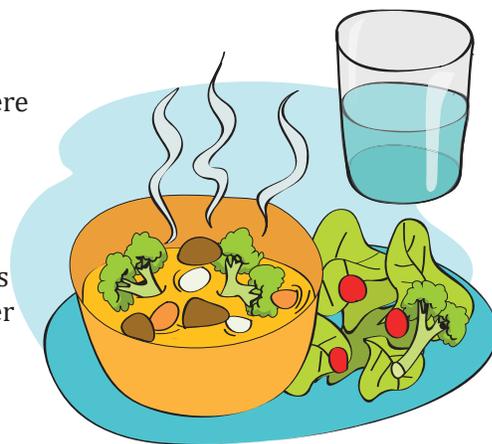
- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.
- Afin de prévenir la propagation des bactéries comme la salmonelle, lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande crue et avant de cuire la viande. La salmonelle est souvent présente chez les oiseaux.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entrez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entrez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. La maturation, le séchage ou le rôtissage sont des façons saines de cuisiner les oiseaux sauvages. Pour cuisiner un repas santé, essayez une soupe de lagopède avec du riz et des carottes. Mangez des fruits (surgelés ou en conserve si ce n'est pas la saison). Accompagnez votre repas d'un bon verre d'eau.



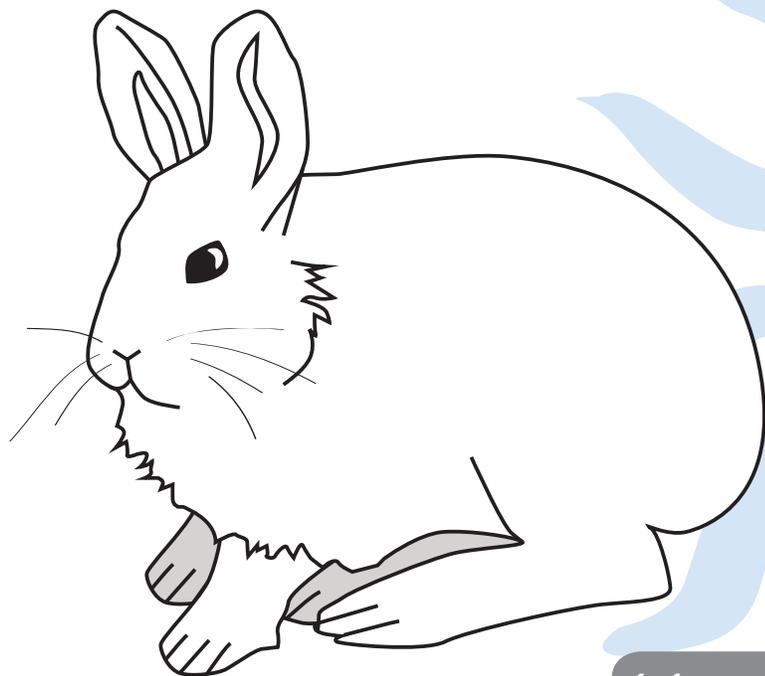
Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

Les feuillets d'information sur les aliments traditionnels ont été rédigés par Ecology North et le ministère de la Santé et des Services sociaux en 1996. Ils ont été mis à jour une première fois en 2002, puis en 2014.

LE LAPIN ET LE LIÈVRE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



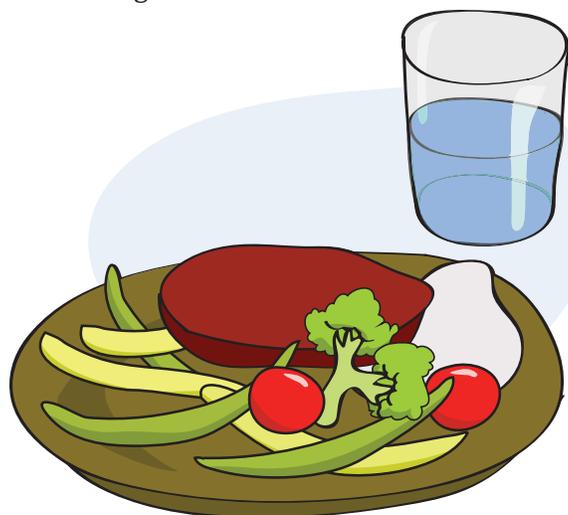
LE LAPIN ET LE LIÈVRE SONT BONS POUR NOUS!



Le lapin est une source de nourriture importante et peut être chassé toute l'année. La population de lapins change selon un cycle de dix ans. Les chasseurs attrapent les lapins à l'aide de collets et les congèlent lorsqu'ils sont nombreux. Habituellement, on consomme le lapin ou le lièvre cuit, bouilli ou en ragoût. La fourrure de l'animal est utilisée pour fabriquer des vêtements, la garniture des mocassins et des mitaines, et pour l'artisanat.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE LAPIN ET LE LIÈVRE?

Ces animaux constituent une source de viande abondante. Habituellement, on consomme le lapin ou le lièvre cuit, bouilli ou en ragoût.



ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU LAPIN ET DU LIÈVRE



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Viande cuite (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Fer Vitamines B
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Acides gras oméga-3

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE LAPIN ET LE LIÈVRE

LE SAVIEZ-VOUS?

Le lapin et le lièvre sont une excellente source de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

Le lapin et le lièvre sont une excellente source de fer. Le fer est essentiel à la santé du sang qui circule dans notre organisme, et nous donne l'énergie nécessaire pour être actif et nous développer. Un sang en bonne santé nous permet d'éviter la fatigue.

Le lapin et le lièvre sont une excellente source de vitamines B, de vitamine B12 et de niacine. Ces vitamines aident notre corps à métaboliser l'énergie des aliments, et sont importantes pour la croissance et la bonne santé de la peau, des cheveux, des nerfs et des muscles.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.



SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

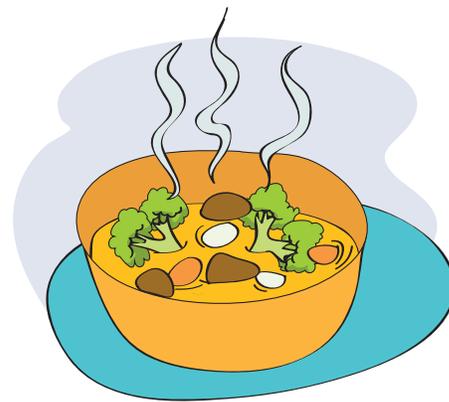
- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.

CONSEILS D'ENTREPOSAGE

Viande	Entreposage	Au réfrigérateur	Au congélateur
Crue	Entreposez séparément	Un ou deux jours	De quatre à douze mois
Cuite	Entreposez séparément de la viande crue	Se conserve jusqu'à trois jours. Ne réchauffez la viande cuite qu'une seule fois.	D'un à trois mois

ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Essayez le lapin ou le lièvre en ragoût avec des carottes, des oignons et des pommes de terre pour un repas savoureux. Accompagnez votre repas de fruits frais (surgelés ou en conserve lorsque ce n'est pas la saison) et d'un bon verre d'eau.

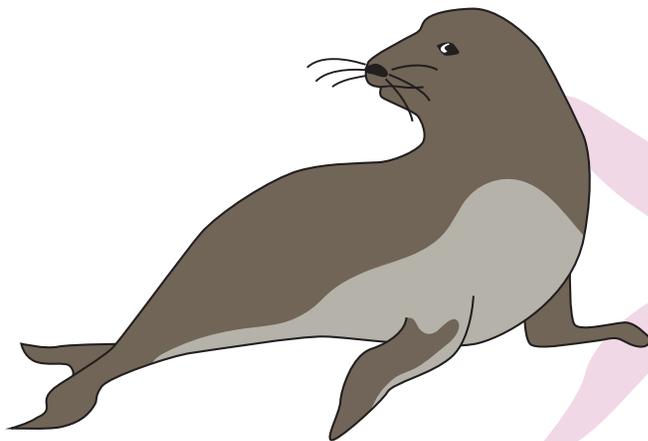


Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)

LE PHOQUE

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LE PHOQUE EST
BON POUR
NOUS!



Le phoque est une source d'alimentation importante pour les habitants de l'Arctique. La chasse au phoque fait partie d'un monde de vie traditionnel sain. L'huile de phoque peut être utilisée pour soigner les plaies ou les infections. La peau et d'autres parties de l'animal sont utilisées pour fabriquer des vêtements et des chaussures comme les kamiks. Traditionnellement, des parties du phoque sont également utilisées en artisanat et comme combustible de chauffage.

QUE SAVONS-NOUS SUR LE PHOQUE?

Les aînés inuits et inuvialuits affirment que le phoque est un « aliment particulier », parce qu'il nous garde en santé et nous tient au chaud. Pratiquement toutes les parties du phoque sont consommées, comme le foie, les nageoires, la graisse, la viande et les yeux. Ces parties sont consommées crues, gelées, bouillies, séchées, vieilles ou fermentées.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DU PHOQUE



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Phoque annelé et phoque barbu - viande bouillie (75 g)	Phoque barbu - intestin bouilli (75 g)	Phoque annelé - cœur cru (90 g)	Phoque annelé - foie cru (90 g)	Phoque annelé - cervelle crue (90 g)	Phoque annelé - yeux crus (90 g)	Phoque annelé - graisse bouillie (100 g)	Phoque annelé - nageoire vieillie (75 g)
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Protéines Teneur très élevée en fer	Protéines Vitamines B	Protéines Fer	Protéines Fer Vitamine A Vitamines B Acide folique Vitamine D	Protéines Fer Vitamines B	Fer	Vitamine A Riboflavine	Protéines
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamines B	Fer				Protéines Vitamine D		Fer
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamine D	Acide folique Vitamine C		Vitamine C	Vitamine D	Vitamine A	Protéines	

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (viande séchée = 35 g; cuite = 75 g; crue = 90 g).
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LE PHOQUE

LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des parties du phoque sont d'excellentes sources de protéines. Cet élément nutritif est nécessaire à la formation et à la réparation des muscles, de la peau et du sang.

La viande, le foie, la cervelle et les yeux du phoque contiennent de la vitamine D en quantité variable. La vitamine D favorise la bonne santé des os et des dents, nous garde forts et en santé, et aide à prévenir les maladies comme le rachitisme et le diabète.

Le foie de phoque contient une variété d'éléments nutritifs en quantité élevée, et il est considéré comme une source de nourriture très précieuse. Le foie de phoque contient cinq fois plus de vitamine A, et deux fois plus de fer et d'acide folique que l'apport quotidien recommandé, en plus de contenir la moitié de l'apport quotidien en vitamine D.

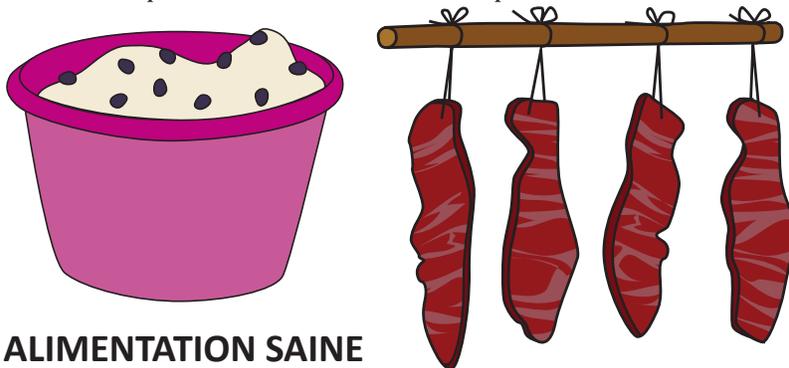
L'intestin et le foie de phoque sont des sources acceptables de vitamine C, qui garde gencives, dents et peau en bonne santé.

LA CHASSE ET LA PÊCHE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

- Le botulisme est une forme d'empoisonnement alimentaire. Si un aliment infecté par la bactérie qui provoque le botulisme est stocké à une température trop élevée dans un contenant fermé hermétiquement, une toxine puissante risque de se développer.
- Pour prévenir l'empoisonnement au botulisme, le phoque doit être préparé selon la méthode traditionnelle et vieilli dans un endroit très frais qui laisse entrer l'air. Si la viande est vieillie dans l'huile, remuez-la souvent pour qu'elle entre en contact avec l'air.
- Respectez les règles de manipulation des aliments : lavez-vous les mains ainsi que le matériel que vous utilisez.
- Ne consommez de la viande que si elle est manipulée, cuisinée, séchée ou vieillie adéquatement.
- N'entrez de la viande qu'à l'aide de contenants propres ou des sacs prévus à cet effet.
- Veuillez noter que la bactérie qui cause le botulisme ne crée ni saveur ni parfum. Par conséquent, la viande peut être contaminée sans que vous vous en rendiez compte.



ALIMENTATION SAIN

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. L'huile ou la graisse de phoque peut être utilisée comme trempette avec des algues, du poisson ou de la viande séchée. La graisse de phoque peut être mélangée à des baies pour faire de la « crème glacée » et peut également servir à conserver les baies.

CONTAMINANTS

Le mercure et d'autres contaminants peuvent être une source de préoccupation si l'on consomme certains aliments traditionnels dans certaines régions. Consultez les avis sur la santé sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)
- Agents de santé environnementale

LES PLANTES SAUVAGES

FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION



LES PLANTES SAUVAGES SONT BONNES POUR NOUS!



Les feuilles des plantes sauvages sont cueillies pendant la saison estivale. Les feuilles du saule, de l'oxyrie de montagne et de l'épilobe contiennent des éléments nutritifs comme la vitamine A, le fer, le calcium, le magnésium et des fibres qui sont importants pour la bonne santé de la peau, des os, des dents et du sang, et pour prévenir les infections.

QUE SAVONS-NOUS SUR LES PLANTES SAUVAGES?

Les feuilles des plantes sauvages sont consommées crues, cuites ou en soupe. Certaines feuilles et tiges fines sont ajoutées aux soupes comme herbes potagères.

Lorsque l'oxyrie de montagne est bouillie, elle ajoute un goût acidulé aux plats auxquels on l'ajoute. Lorsqu'elles sont consommées crues, les feuilles de cette plante ont un goût rafraîchissant; on les mange roulées en boule ou dans une salade.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS DES PLANTES SAUVAGES



Teneur en éléments nutritifs (par portion)	Feuilles du saule de l'Arctique crues - 250 ml	Feuilles de l'oxyrie de montagne crues - 250 ml	Feuilles de saule réticulé - 250 ml	Feuilles d'épilobe crues - 250 ml
Un aliment est considéré une excellente source d'un élément nutritif s'il comble au moins 25 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamine C			Vitamine C (jeunes feuilles)
Un aliment est considéré une bonne source d'un élément nutritif s'il comble de 15 % à 24 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.		Vitamine C		
Un aliment est considéré une source acceptable d'un élément nutritif s'il comble de 5 % à 14 % des besoins nutritionnels quotidiens d'une personne.	Vitamines B Magnésium	Fer Magnésium	Fer Calcium Magnésium	Fibres, calcium magnésium, acide folique Vitamine A Vitamines B

- L'information relative à la taille des portions est tirée du Guide alimentaire canadien (cru, 250 ml = 24,3 g = environ une plante)
- L'apport nutritionnel recommandé est fondé sur les besoins nutritionnels d'une jeune fille âgée entre 14 et 18 ans (consulter la FAQ).
- La qualité de la teneur en éléments nutritifs (excellente source, bonne source ou source acceptable d'un élément nutritif) a été normalisée pour tous les types d'aliments.



LES PLANTES SAUVAGES

LE SAVIEZ-VOUS?

Les feuilles de plante sauvage sont une excellente source de vitamine C. Cette vitamine garde gencives, dents et peau en bonne santé. Elle contribue également à la guérison des plaies et nous aide à lutter contre la fatigue.

Les jeunes feuilles d'épilobe contiennent plus de vitamine C et de vitamine A que les plantes matures.

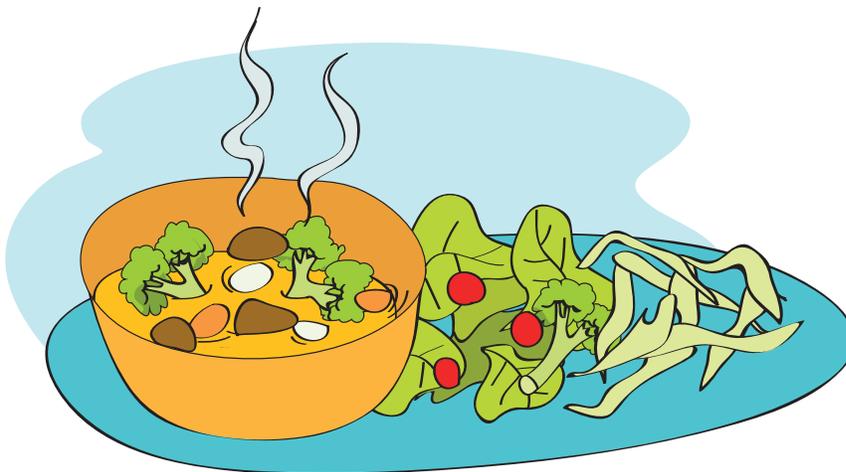
Lorsque les feuilles sont chauffées ou trempées dans l'eau, la vitamine C est perdue. Consommez les feuilles de plante sauvage fraîches, cuites à la vapeur ou bouillies dans une petite quantité d'eau pour conserver le plus de vitamine C possible.

LA CUEILLETTE DANS LE CADRE D'UN MODE DE VIE SAIN

Dans le Nord, fréquenter les terres traditionnelles fait partie de notre mode de vie. L'activité physique est bonne pour la santé, tout comme la pratique de la chasse, de la pêche, de la cueillette, et la consommation d'aliments traditionnels.

CONSOMMER UNE VARIÉTÉ DE PLANTES SAUVAGES

- Les feuilles de l'épilobe sont souvent consommées crues avec de la graisse de phoque ou cuites et consommées comme des épinards. Les fleurs peuvent également être consommées crues.
- La sabline faux-péplus est ajoutée à la viande de phoque bouillie. En raison de sa teneur élevée en sel, elle ajoute de la saveur à la viande bouillie.
- Des plantes, comme le thé du labrador, sont infusées ou percolées pour obtenir un thé. Elles constituent une source de vitamines.
- Les feuilles de saxifrage à feuilles opposées sont consommées en l'absence de baies.



ALIMENTATION SAINE

Cuisinez les aliments de manière traditionnelle pour éviter de trop ajouter de sucre, de gras ou de sel. Cueillez de jeunes feuilles vertes de saule ou d'épilobe et mangez-les crues ou ajoutez-les à une salade. Elles sont également savoureuses lorsqu'elles sont cuisinées comme un légume ou ajoutées à des soupes ou à des ragoûts.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

- des représentants en santé communautaire
- des diététistes autorisés
- votre bureau de conseil de bande ou les aînés de votre collectivité
- le nutritionniste territorial du ministère de la Santé et des Services sociaux (www.hss.gov.nt.ca)