

# Grandir en santé

Livret de ressources fondé sur les enseignements de l'*Inunnguiniq* pour répondre aux besoins d'une famille en santé

Dans ce numéro :

---

- ❖ La nourriture et vous
- ❖ De bons départs
- ❖ Les aliments traditionnels
- ❖ Bien s'alimenter sans se ruiner
- ❖ Des familles actives



[issuu.com/nccah-ccnsa/stacks](http://issuu.com/nccah-ccnsa/stacks)

# Mode de création de cette ressource

Cet ensemble de ressources vise à aider les parents et les familles à puiser, dans leurs rôles, la force décrite dans les enseignements inuits de *l'inunnguiniq* – l'art de transmettre les qualités requises pour devenir un être humain complet. Consultez la dernière page de ce livret pour connaître les autres ressources de cette série.

De nombreuses personnes ont participé à la création du contenu de cette ressource, surtout des Aînés. Ces personnes ont partagé leurs récits et leurs

expériences, de même que les enseignements et les pratiques des ancêtres, consignés dans *l'Inuit Qaujimagatuqangit*. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone ([ccnsa.ca](http://ccnsa.ca)) et la Société Aqqiumavvik ([aqqiumavvik.com](http://aqqiumavvik.com)) tiennent à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à cette ressource, plus particulièrement les Aînés dont la présence continuera de se faire sentir grâce à leurs sages paroles.

## Elders:

- ❖ Rhoda Karetak
- ❖ Atuat Akittirq
- ❖ Louis Angalik
- ❖ Miriam Aglukark
- ❖ Mark Kalluak
- ❖ Peter Paniaq
- ❖ Qinuayuaq Pudlat
- ❖ Donald Uluadluak

## Aqqiumavvik Society staff:

- ❖ Joe Karetak
- ❖ Emma Kreuger
- ❖ Shelton Nipisar
- ❖ Kukik Baker
- ❖ Shirley Tagalik

## NCCIH staff:

- ❖ Margo Greenwood
- ❖ Donna Atkinson
- ❖ Roberta Stout
- ❖ Regine Halseth

Nous tenons également à remercier la Régie de la santé des Premières Nations dont le travail a inspiré cette série, de même que le Centre de recherche en santé Qaujigiartiit pour son aide et ses ressources dans l'élaboration du programme *Inunnguiniq* sur la parentalité.



First Nations Health Authority  
Health through wellness



National Collaborating Centre  
for Indigenous Health  
Centre de collaboration nationale  
de la santé autochtone



ᑭᕐᕐᕐᕐᕐᕐᕐᕐ  
QAUJIGIARTIIT



Margaret & Wallace McCain  
Family Foundation

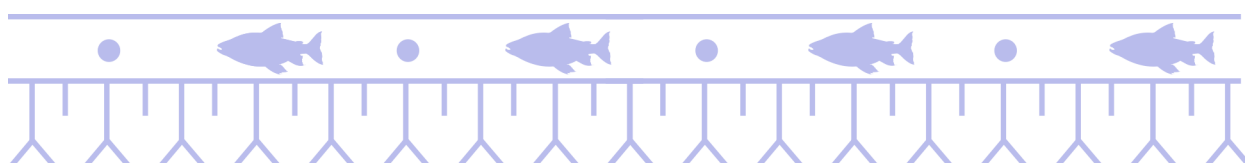


The Early Years  
A Martin Family Initiative

# Table des matières

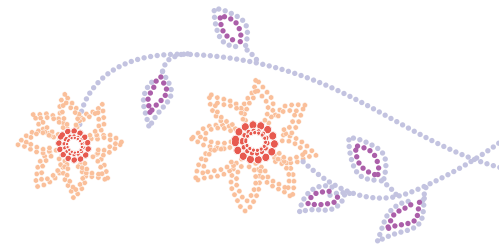
---

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Introduction . . . . .                       | 5  |
| La nourriture et vous . . . . .              | 6  |
| De bons départs . . . . .                    | 9  |
| Les aliments traditionnels . . . . .         | 11 |
| Bien s'alimenter sans se ruiner . . . . .    | 13 |
| Des familles actives . . . . .               | 19 |
| Ce que vous pouvez faire :                   |    |
| Manger sainement . . . . .                   | 20 |
| Des yeux sains . . . . .                     | 20 |
| Des oreilles saines . . . . .                | 20 |
| Des dents saines . . . . .                   | 21 |
| Le sommeil . . . . .                         | 21 |
| Être actif . . . . .                         | 22 |
| Être prudent . . . . .                       | 23 |
| Bilans de santé . . . . .                    | 23 |
| Un cœur et un esprit sains . . . . .         | 24 |
| Comment poursuivre l'apprentissage . . . . . | 25 |



# Introduction

---



Les Inuits dépendaient entièrement de ce qu'ils récoltaient sur les terres et dans les eaux. Cette dépendance a fait naître en eux un profond respect pour les aliments dont ils se nourrissaient.

- ❖ Les aliments étaient récoltés avec respect.
- ❖ Les aliments n'étaient jamais tenus pour acquis.
- ❖ Les aliments n'étaient jamais gaspillés.
- ❖ Toutes les parties de l'animal trouvaient leur utilité.
- ❖ Les aliments étaient partagés et appréciés lors des repas en commun.
- ❖ Toutes les sources de nourriture étaient exploitées.

Cette dépendance à l'égard de ce que l'environnement immédiat avait à offrir a poussé les Inuits à faire preuve d'une grande créativité dans les manières de conserver, de préparer et d'entreposer la nourriture. Chaque partie de l'animal fournissait également les matériaux nécessaires pour fabriquer des outils, des armes pour la chasse et des accessoires de maison, en plus de combler les besoins techniques des membres de la communauté.



*Les Inuits se montraient très stricts et devaient respecter une foule de règles et de lois concernant l'environnement afin que leur descendance puisse profiter des mêmes privilèges, d'une eau propre et de gibier. Nous sommes les gardiens de l'environnement, des animaux, de l'eau et de sila (monde naturel/atmosphère), et nous occupons cette terre.*

**-Mark Kalluak.**

---

Pour répondre à ces besoins, les Inuits récoltaient de manière active chaque saison et adaptaient leurs activités et leurs modes de vie en conséquence, pour tirer pleinement parti des activités saisonnières. L'activité physique, la force et l'endurance, de même qu'un état de bien-être positif leur étaient nécessaires pour avoir une bonne vie.

Dans le présent livret, nous verrons en quoi le savoir et les activités des Inuits d'antan peuvent servir d'exemple pour vivre de nos jours en bonne santé. Nous pouvons aussi y puiser des solutions pour tirer le maximum de toutes les ressources à notre disposition et ainsi maintenir l'équilibre dans une vie saine.



# La nourriture et vous



Les Inuits ont subi un changement phénoménal en très peu de temps. Une des sphères les plus marquées de ce changement est peut-être l'alimentation, c'est-à-dire les aliments que nous consommons de nos jours. Une autre sphère serait le niveau d'activités pratiquées autrefois, les changements de nos méthodes de chasse et de récolte, de même que le temps passé sur les terres et sur l'eau. Nous avons changé notre manière d'utiliser, de partager et de respecter la nourriture. Il est important de réfléchir à la manière dont nos ancêtres mangeaient et partageaient la nourriture, et de la comparer à ce qui se fait de nos jours. Songez à ce que vous voudriez que vos enfants expérimentent quand il est question de bonne alimentation.

## *Alimentation et métabolisme des Inuits*

L'alimentation des Inuits se composait presque exclusivement de protéines et de graisses animales. Les sucres ingérés provenaient des petits fruits et de glucides complexes qui se trouvaient dans certaines parties des animaux qu'ils consommaient. Cette alimentation était entièrement saine. Pendant des milliers d'années, le métabolisme des Inuits, c'est-à-dire leur mode de digestion des aliments, s'est perfectionné pour leur permettre d'utiliser très efficacement les aliments et de mener des vies très actives et productives.

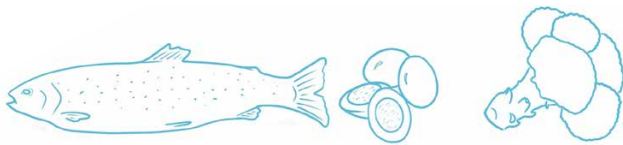
## DES ALIMENTS SAINS – DES CORPS ROBUSTES DES ESPRITS FORTS – UN BON MORAL



Les aliments sains sont faciles à reconnaître. Ils ne sont pas en boîte et n'ont pas été transformés. Ils sont extraits directement de la terre. Tous les aliments traditionnels sont des aliments sains, tout comme les fruits et les légumes, qui gardent nos corps en bonne santé.



Optez pour des collations santé pour vos enfants, en puisant dans une grande sélection d'aliments sains comme les noix, les légumes, les fruits, la viande, les fromages et d'autres produits laitiers.



Les aliments sains contiennent des vitamines et des minéraux qui aident à développer des corps robustes. Ils sont souvent appelés les aliments de base. Les enfants ont besoin de l'apport d'une bonne portion de tous les aliments sains pour avoir une bonne alimentation, avoir une longue vie et passer le flambeau aux autres générations!

De nos jours, les Inuits ont été mis en présence d'un grand nombre de nouveaux aliments que leurs corps ne sont pas habitués à digérer. L'insécurité alimentaire peut toutefois avoir des effets néfastes sur nos vies, et ce, même si nous ne connaissons plus de pénurie de nourriture. Le plus grand changement tient à la quantité de sucres et de glucides raffinés qui constituent maintenant la principale composante de notre alimentation. Ce changement a fait augmenter le nombre d'Inuits en mauvaise santé. De nombreux types de cancers, des maladies cardiaques, le diabète de type 2, l'obésité et les caries dentaires sont plus fréquents chez les Inuits. Nous constatons que ce changement d'alimentation est néfaste pour les Inuits adultes, mais il est bien pire chez nos enfants.

De nombreux Inuits adultes mangent encore des aliments traditionnels sains. Malheureusement, nous voyons moins d'enfants en faire autant. En réalité, lorsque nous demandons aux parents pourquoi ils mangent des aliments traditionnels mais n'en donnent pas à leurs enfants, ils répondent que « seuls les pauvres mangent des aliments traditionnels; ceux qui n'ont pas de problème d'argent mangent les aliments vendus dans les magasins ». Ils ne veulent pas que leurs enfants grandissent en pensant qu'ils sont pauvres. Ce changement alimentaire représente nettement une séquelle de la colonisation.



## Rôle de l'alimentation dans la vie

La nourriture est essentielle à la vie. Elle est aussi cruciale dans notre manière de partager et de nous entraider, notre bien-être collectif et notre sentiment d'appartenance à un groupe. La nourriture est au cœur de chaque célébration et de tous nos rassemblements. Elle fait partie des rites de passage d'un enfant, lorsqu'il attrape sa première prise et la partage. Les Inuits disent qu'en partageant ne serait-ce que d'une infime part de nourriture avec quelqu'un, vous apportez bonheur et bonne santé à sa vie.

Vos expériences passées liées à la nourriture influencent souvent votre rapport à la nourriture.

Réfléchissez à ce qui suit :

- ❖ Mangiez-vous régulièrement en famille?
- ❖ Aviez-vous des aliments sains à manger?
- ❖ La nourriture était-elle toujours disponible?
- ❖ Avez-vous parfois connu la faim?
- ❖ Est-ce que certaines personnes avaient à manger et d'autres, pas?

Vos réponses pourraient donner des indices qui expliqueraient pourquoi une personne mange à l'excès ou utilise la nourriture pour se reconforter ou se récompenser dans des périodes difficiles. Transmettez-vous ces habitudes à vos enfants? Que pourriez-vous faire au lieu d'utiliser la nourriture comme récompense, monnaie d'échange, réconfort ou menace?

|            | Au lieu de ceci...                                                                        | Essayez cela...                                                                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Récompense | Si tu cesses de faire cela, je te donnerai de la crème glacée à notre retour à la maison. | Tu dois arrêter ça tout de suite. Pense à une activité agréable à faire pendant que tu attends que je termine ceci.                                 |
| Réconfort  | Ne pleure pas. Tiens, voilà une friandise pour toi.                                       | Je suis désolé que tu aies été blessé. Re-gardons un livre ensemble jusqu'à ce que tu te sentes mieux.                                              |
| Menace     | Fais tes corvées ou tu n'auras pas de boisson gazeuse.                                    | Chaque membre de la famille a un travail à faire. Quand nous faisons tous notre part, cela montre à quel point nous nous aimons les uns les autres. |

## Transmission par l'exemple de bonnes habitudes alimentaires

- ❖ Donnez des aliments sains, en portions saines.
- ❖ Mangez ensemble, en famille.
- ❖ Partagez la nourriture avec les autres.
- ❖ Offrez à vos enfants des collations qui constituent de bons choix.

*J'ai grandi à une époque où nous avions comme seul aliment sucré le sucre à mettre dans le thé. J'ai été élevée à manger des aliments traditionnels. La valeur et le sens de la culture inuite, qui nous étaient inculqués pour nous permettre de survivre et de prospérer en tant que peuple, n'ont rien perdu de leur véracité. Pour nous, ne pas faire appel à cette culture ou la perdre revient à dire que nous n'avons aucun respect pour ce grand peuple qui a lutté énergiquement pour que nous existions encore aujourd'hui. Cela reviendrait à dire que nous avons échangé l'habileté et le savoir de nos ancêtres pour un autre mode de vie. Peut-être est-ce une bonne chose dans certains domaines, mais nous devons prendre conscience des effets qu'aura sur nous l'adoption de nouvelles manières de vivre.*

**-Atuat Akittirq**

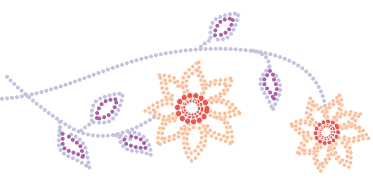
# De bons départs

- ❖ Lorsque la mère est en bonne santé tout au long de sa grossesse, le bébé profite du meilleur départ possible dans la vie. Une alimentation saine est importante pour une grossesse sans problème. Grâce à une alimentation à base d'aliments sains, la mère aura plus d'énergie, des émotions positives et une meilleure image d'elle-même.
- ❖ Se tenir loin de substances comme les drogues et l'alcool durant la grossesse donne au bébé la meilleure des chances de connaître un bon départ dans la vie.
- ❖ La poursuite des activités permettra à la mère de mieux dormir, de ressentir moins de stress, d'avoir un meilleur tonus musculaire et d'accroître ses forces pour accoucher sans problème.
- ❖ Buvez beaucoup d'eau pour favoriser une bonne santé. Autrefois, les femmes enceintes et qui allaitaient étaient invitées à boire seulement l'eau de petites flaques formées au creux des rochers, au printemps. Cette eau distillée était plus sûre que l'eau qui coulait dans les ruisseaux.

*L'inunnguiniq consiste à planifier la voie qu'empruntera une personne pour profiter d'un bel avenir. Cet enseignement s'est transmis de génération en génération. La culture et le savoir inuits ne se transmettent pas seulement pour la durée d'une vie, mais aussi pour des générations à venir.*

**-Joe Karetak**





## *Les Aînés partagent leur savoir sur la manière de se préparer à la venue d'un bébé*

Les jeunes filles ayant eu leurs premières menstruations devaient le dire à leurs parents et à un Aîné. Si une personne âgée imposait une règle à une jeune fille, cette dernière devait s'efforcer de la suivre. Dans ces situations, le fait que cette fille ait eu un ordre à suivre n'était pas pris à la légère. Dès l'adolescence, les jeunes apprenaient à quoi s'attendre et comment se comporter lorsqu'ils se préparaient à la venue d'un enfant.

Tous traitaient alors la grossesse dans une joyeuse attente. À l'époque, les mères savaient déceler la grossesse de leurs filles. Elles avaient une façon particulière de vérifier la grossesse par des gestes précis, de sorte qu'elles savaient si la femme était vraiment enceinte. Les femmes enceintes devaient sortir de la maison dès le réveil. Elles devaient aussi faire bouger le bébé dans leur ventre pour que le placenta ne reste pas accroché après la naissance du bébé. Elles étaient aussi censées avoir des bébés en meilleure santé en suivant ces règles.

Lorsqu'un couple attendait son premier enfant, selon la tradition inuite, les parents devaient sortir du logis au réveil pour respirer l'air extérieur. S'ils voulaient une

filles, la femme devait sortir la première; s'ils voulaient un garçon, l'homme sortait le premier. S'ils voulaient un garçon, la femme devait manger des algues tout au long de sa grossesse.

De plus, certains bébés devenaient trop gros – le ventre de la femme enceinte devenait trop gros, peut-être parce qu'elle ne faisait pas suffisamment d'exercices ou qu'elle mangeait des aliments déconseillés. Le bébé ne devait pas devenir trop gros dans le ventre de sa mère, mais il serait bien nourri une fois qu'il en serait sorti. Un bébé peut prendre du poids très rapidement si la mère consomme des aliments sains et boit beaucoup de bouillon pour produire du lait.

Le bébé dormait toujours avec sa mère, porté sur son dos. La mère ne sortait pas le bébé de son *amautik* pour allaiter; elle le déplaçait à l'avant pour le nourrir, puis le remettait à l'arrière. Elle transportait et allaitait ainsi son enfant pendant les premières années. La mère et l'enfant étaient plus proches, et la mère n'avait pas immédiatement une nouvelle grossesse.





# Les aliments traditionnels

Des aliments traditionnels sont disponibles à chaque saison. Ils sont riches en protéines et en nutriments. La majorité d'entre eux ne renferment pas de sucre, ont peu de sel et peu de glucides. Ils constituent le choix le plus sain pour les Inuits. Lorsque nous récoltons ces aliments, nous nous engageons dans une relation de respect avec la terre, l'eau et les animaux. Les Inuits ont la chance de vivre sur un territoire où rien n'est toxique ou dangereux.

Il existe quelques exceptions :

- ❖ Ne pas manger de foie d'ours polaire.
- ❖ Les femmes enceintes ne doivent pas manger de viande séchée (*nipku*) faite de béluga ou de narval.

Les Inuits récoltaient en famille et partageaient la nourriture avec les autres afin de célébrer ce que la terre leur offrait et d'établir des liens avec les autres. Le partage de la nourriture est une pratique très courante de nos jours, qui doit se perpétuer.

Les aliments traditionnels offrent de nombreux bienfaits, à la fois culturels et nutritifs.

## BELUGA

**Pour la santé du cœur et la lutte contre les infections**

**Vitamine A :** procure une meilleure vision dans le noir et combat les infections

**Vitamine E :** antioxydant qui prévient les lésions cellulaires

**Vitamine D :** nécessaire pour former des os solides et prévenir le rachitisme

**Vitamine C :** antioxydant qui permet d'avoir une peau, des gencives et des dents saines. Elle aide aussi à guérir les plaies et à combattre les infections

**Acides gras oméga-3 :** participent au bon fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins

**Sélénium :** antioxydant qui prévient les lésions cellulaires



Texte et concept tirés de la Série de fiches sur la nutrition - Aliments traditionnels inuits du gouvernement du Nunavut. Graphique réalisé par la Société Aqquimavik, Arviat (Nunavut)

## CARIBOU

**Toutes les parties du caribou procurent d'excellents éléments nutritifs**

**Fer :** maintient le bon équilibre du sang et un niveau élevé d'énergie

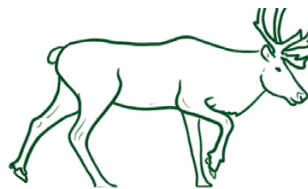
**Sélénium :** antioxydant qui prévient les lésions cellulaires

**Vitamine A :** procure une meilleure vision dans le noir et combat les infections

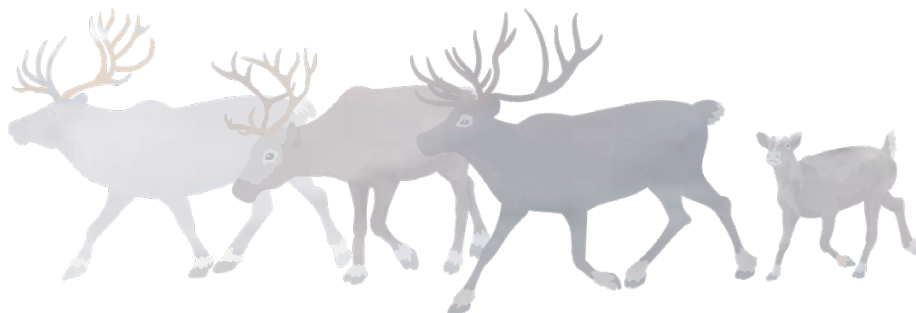
**Protéine :** participe à la formation des muscles, de la peau et du sang, et à la réparation des muscles et de la peau

**Vitamine C :** antioxydant qui permet d'avoir une peau, des gencives et des dents saines. Elle aide aussi à guérir les plaies et à combattre les infections

**Zinc :** nécessaire pour lutter contre les infections et guérir les plaies



Texte et concept tirés de la Série de fiches sur la nutrition - Aliments traditionnels inuits du gouvernement du Nunavut. Graphique réalisé par la Société Aqquimavik, Arviat (Nunavut)





*Les Inuits raffolent de la graisse vieillie de phoque ou de narval, de leur viande séchée et de maktaaq. Quel que soit l'aliment auquel nous nous sommes attachés, il devient pour nous un délice. Lorsque les oiseaux arrivent tout juste du sud, leurs œufs sont nos gourmandises. Lorsque la température atteint le point de congélation, nous voulons manger de la viande congelée. Nous mélangeons des intestins de lagopède avec la viande pour les rendre comestibles. Nous ne voyons pas vraiment l'utilité des intestins de lagopède, mais ils nous ont permis de survivre. Le mélange de petits fruits et d'œufs de poissons constitue aussi pour nous un mets savoureux. Si nous n'avons pas les moyens de nous procurer des aliments coûteux dans les magasins, nous pourrions toujours compter sur la délicieuse viande sauvage. Chaque saison apporte son lot d'aliments sains pour les Inuits. Nos ancêtres savaient les préparer.*

**-Rhoda Karetak**

# Bien s'alimenter sans se ruiner

---

*Nous voyons des têtes et des pattes d'animaux abandonnées sur les lieux de la prise et gaspillées, même si elles font de succulentes soupes. Nous voyons beaucoup de têtes, de sabots et de pattes parsemer le sol, alors que pour les gens qui savent les cuisiner, ils font partie des plus savoureux morceaux de viande de l'animal. Chaque partie de l'animal se mange. En gaspiller autant est un manque de respect.*

**-Donald Uluadluak**

## *Nourrir un bébé*

L'allaitement est la meilleure option possible pour vous et votre bébé. Pendant les six premiers mois de sa vie, votre bébé n'a besoin de rien de plus que le lait maternel, mais il montrera sans doute un peu plus tôt son intérêt pour l'essai de nouveaux aliments. Continuer de l'allaiter procure à votre enfant une bonne alimentation, en plus de lui fournir des anticorps qui le protégeront des maladies. Le lait maternisé est coûteux et doit être préparé avec soin. Une grande partie sera gaspillée si le bébé ne le boit pas au complet. Vous trouverez une foule de renseignements utiles sur l'allaitement.

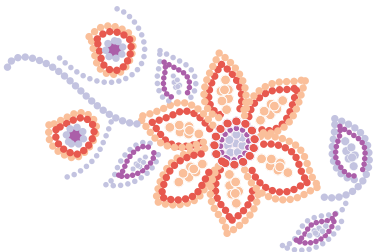
Si vous avez adopté un bébé ou êtes incapable d'allaiter, parlez-en à un professionnel de votre centre de santé qui vous recommandera des options de préparation de lait pour votre enfant. Les différentes marques procurent

des résultats différents. Habituellement, il vaut mieux acheter une sorte de préparation et l'essayer pour voir comment le bébé y réagit. Vous aurez possiblement à en essayer quelques-unes avant de trouver celle qui convient le mieux. Suivez scrupuleusement les procédures recommandées. Prenez soin de bien stériliser les biberons et le matériel. En règle générale, vous ne pouvez pas réutiliser la portion du lait maternisé préparé que le bébé n'a pas bue. Utiliser des produits de substitution comme le lait Carnation ou le lait de vache ne procurera pas à votre bébé tous les bons nutriments nécessaires au développement d'une bonne santé. Il vaudrait mieux alors nourrir votre bébé d'un bouillon animal fait à partir d'os de phoque ou de caribou que de lui donner un produit laitier.



*Nous cuisinions les os et les sabots du caribou – les os et la moelle sont excellents lorsque vous les mélangez à la viande; ils font de bons bouillons. Nous pouvons tous être fiers du soin que nous portons à la préparation de la nourriture. Nous avons encore les connaissances requises pour préparer la viande sauvage et en faire un des plats de viande les plus délicieux que vous aurez jamais mangés.*

**-Mark Kalluak**





### *Employer des aliments traditionnels*

Les aliments traditionnels sont très nutritifs et nourrissent les Inuits depuis des générations. Les parents enceintes sont en meilleure santé lorsqu'ils ont une alimentation riche en aliments traditionnels, et il en va de même pour les bébés lorsqu'ils se mettent à consommer ces aliments. Un bouillon animal fait à partir d'os est riche en moelle osseuse, en calcium et en matières grasses qui favorisent un bon développement. Souvent, le premier aliment solide que mange un bébé consiste en viande hachée mélangée à un bouillon pour former une pâte. Des chaudrées de poisson (sans arêtes) et des soupes réduites en purée constituent également un bon point de départ. Vous n'avez pas à saler ces soupes. Encouragez le bébé à ronger de gros os lorsqu'il perce des dents. En l'absence de caribou ou de bœuf musqué, vous pouvez utiliser d'autres aliments qui conviennent aux bébés et aux jeunes enfants, par exemple du petit gibier comme le lagopède, le lièvre et différents oiseaux, de même que du poisson. Cuisinez-les jusqu'à ce que leur chair soit très tendre et réduisez-les en purée ou hachez-les pour éviter tout risque d'étouffement.

La récolte d'aliments issus de la terre durant l'été et l'automne, comme les petits fruits, les herbes à tisane, les fleurs, les racines et d'autres denrées comestibles, est utile maintenant qu'il nous est possible de les congeler, de les sécher et de les conserver. Ces aliments peuvent souvent être ajoutés à d'autres pour en améliorer le goût, préparés sous forme de sauce et mijotés pour faire des bouillons et des boissons. Une foule de renseignements sont maintenant disponibles à propos de la récolte des végétaux de l'Arctique.

### *Faire pousser des aliments*

De nombreuses communautés du Nord ont commencé à faire pousser des légumes à l'intérieur. Une augmentation de la saison de croissance a permis aux semences de commencer à germer à l'intérieur, au printemps lorsque les jours commencent à allonger, puis d'être mises à l'extérieur durant la saison de croissance estivale avant de revenir à l'intérieur jusqu'au moment de la récolte. Certaines familles ont aussi adopté les méthodes de culture hydroponique des légumes, qu'elles peuvent installer dans de petits espaces. Même si vous ne les faites pas pousser vous-même, l'ajout de légumes verts à votre alimentation est très sain. La plupart des Inuits ne sont pas habitués à manger des légumes verts, mais il existe de nombreuses ressources pour les aider à les incorporer aux aliments traditionnels dans de délicieuses recettes.



## Préparer et conserver les aliments

Les aliments frais sont toujours les meilleurs, et ce qui vous convient le mieux. Les Inuits mangent de la viande congelée (*quaq*) sous de nombreuses formes, parce que le procédé est rapide, simple et très sain. Ils disposent toutefois de méthodes complexes de préparation et de conservation des aliments qui procurent une variété alimentaire et une valeur nutritive ajoutée. Il existe tout un art pour mettre la viande dans des caches pour lui donner meilleur goût, la sécher sur des lits de saule ou de lichen, la faire fermenter (*igunaq*) et, de nos jours, la faire mariner, en faire des roulades et des saucisses à l'aide d'intestins d'animaux, et fumer des parties de l'animal. Les Inuits redécouvrent de nos jours ces méthodes de préparation et de conservation des aliments.

De plus, ils sont nombreux à employer des méthodes de mise en conserve du poisson et des viandes de saison pour les conserver pendant de longues périodes. La mise en conserve de petits fruits, la transformation d'aliments en confitures ou en sauces, et la congélation des aliments récoltés en saison constituent autant d'options pratiques pour bien nourrir votre famille.

## Utiliser les restes de table

Pour les Inuits, le gaspillage de nourriture a toujours été inacceptable. Ce genre de comportement témoigne d'un manque de respect à l'égard de l'animal qui a donné sa vie

au chasseur et à la personne à qui le chasseur a remis de la nourriture. Il existe tellement de façons de réutiliser les restes de table pour recréer les plats préférés de la famille. Faire bon usage des restes de table permet également d'optimiser votre bud-get alimentaire. La solution la plus évidente pour utiliser les restes de table consiste à en faire des ragoûts et des soupes. Préparer un hachis vite fait ou effiloche la viande pour fourrer un petit pain, utiliser les restes de table sur une pizza, les insérer dans une omelette ou une frittata, faire des galettes frites ou les ajouter à une casserole de pâtes sont d'autres excellentes options. Chercher des idées de recettes vous permet-tra de réutiliser judicieusement les restes de table.

## Boire

L'eau est le meilleur breuvage qui soit. Heureusement, la majorité des communautés disposent d'un bon approvisionnement en eau potable, à portée de la main. L'eau ne contient ni sucre ni calories; elle ne cause pas de carie dentaire et ne coûte rien. Les enfants n'ont pas besoin de jus pour étancher leur soif. Les Inuits n'ont jamais bu autre chose que de l'eau ou des tisanes préparées avec les plantes environnantes. Si vous offrez du jus à votre enfant sous forme de gâterie, limitez sa consommation à 125 à 175 ml par jour ( $\frac{1}{4}$  à  $\frac{3}{4}$  tasse ou 5 à 6 onces). Songez à en faire une gâterie offerte une fois par semaine – une seule fois le vendredi, par exemple.



A colorful illustration of a boy and a girl in a kitchen. The boy, on the left, has dark hair and is wearing a red long-sleeved shirt and blue pants. He is pointing towards a large, tall, white fishbowl. The girl, on the right, has dark hair and is wearing a purple long-sleeved shirt and green pants. She is holding a small blue cup in her right hand and has her left hand on her hip. The fishbowl is filled with blue water and has a small gold fish inside. On top of the fishbowl is a black pot. To the left of the fishbowl is a window with a white frame and dark curtains. To the right of the fishbowl is a black pot hanging on the wall. The background is a light blue wall with vertical lines.

# Boire rend fort



Juli : « Ouah! Cette eau est vraiment limpide. »  
Quasa : « Ouais! Et elle a un goût fantastique. Préparons un  
peu de jus. »



A colorful illustration of a woman with long, flowing purple hair and large, blue, spiral-shaped wings. She is wearing a long purple dress and has her arms outstretched. She is surrounded by falling confetti in various colors (yellow, green, blue, red). Two children are standing in front of her, looking up in amazement. The child on the left is a boy with dark hair, wearing a purple shirt and green pants. The child on the right is a girl with dark hair, wearing a red shirt and blue pants. The background is a simple white wall with vertical lines.

Enfants : « Qui êtes-vous ? »  
 Dame de l'eau : « Je suis la Dame de l'eau. J'ai un pouvoir spécial.  
 Je persévère, sans jamais abandonner. J'ai de l'endurance. »

[illegible]

Juli : « J'abandonne lorsque nous devons courir dans le gymnase.  
D'où vous vient votre pouvoir spécial? »  
Quasa : « Ouais! Je le veux aussi, ce pouvoir. Les grands  
ne me laisseront plus derrière quand ils sortiront. »  
Dame de l'eau : « Mon secret est dans ce que je bois. »

[illegible]

Dame de l'eau : « Avant tout, je ne bois pas de boissons sucrées. Mettez votre doigt dans le verre. Quelle sensation en tirez-vous? »  
Enfants : « Collant. »

[illegible]

Dame de l'eau : « Savez-vous que la plus grande partie de votre corps est composée d'eau? Buvez de l'eau pour que votre corps fonctionne bien. »

[illegible]

Dame de l'eau : « L'eau est pure. L'eau est fraîche. L'eau est gratuite et c'est ce dont votre corps a besoin. »



# Des familles actives

---

Les Inuits avaient un mode de vie très exigeant. Pour survivre, ils devaient se tenir constamment occupés, à planifier et à se préparer de toutes les manières possibles. Les Aînés nous ont raconté que chaque jeu et chaque activité comportaient trois composantes – ils visaient à acquérir des aptitudes physiques particulières, à réfléchir à des stratégies à employer et à nourrir un esprit de coopération et d'équipe. Chaque personne aspirait à devenir compétente. Pour ce qui est des compétences physiques, les Inuits trouvaient que chaque personne devait acquérir de l'endurance, de la souplesse, de la précision et de la force. En raison de ces attentes, les enfants étaient encouragés à participer à de nombreuses activités différentes afin d'acquérir ces aptitudes.

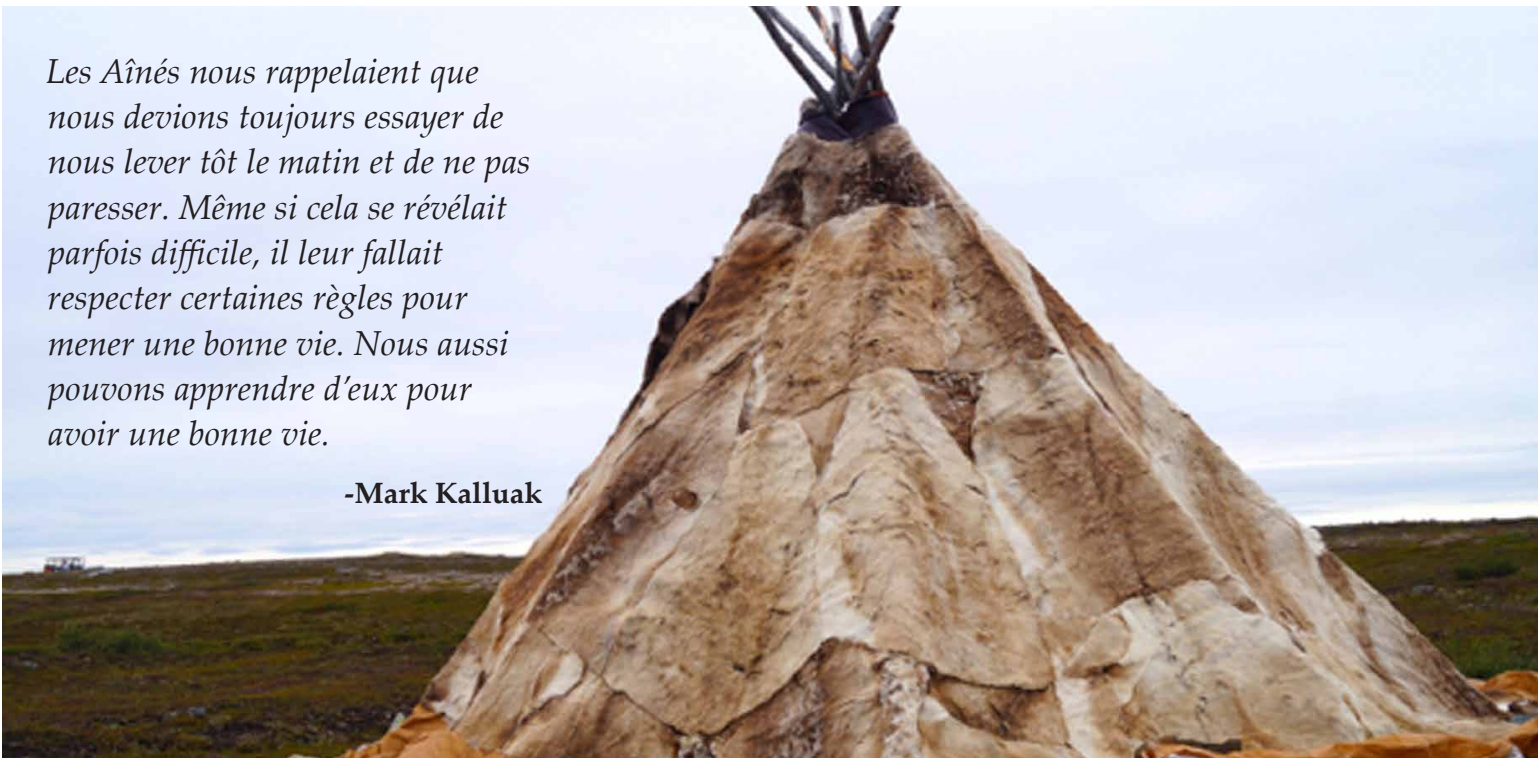
Tout le monde est capable d'être actif dans sa vie quotidienne, en choisissant par exemple de faire de la bicyclette ou de marcher au lieu de conduire un véhicule, de passer régulièrement du temps en plein air pour se connecter à la nature, de danser en exécutant ses tâches ménagères ou de s'inscrire à des programmes de marche intérieure durant les mois d'hiver. Il est important de donner à vos enfants l'exemple d'un mode de vie actif. Vous serez toujours leurs premiers enseignants, et ce que vous faites, non ce que vous dites, aura un effet durable sur eux. Adonnez-vous régulièrement à des activités familiales auxquelles vous pouvez tous prendre part, comme les glissades le dimanche après-midi, les promenades en famille après le souper, la mise en place de filets tous ensemble ou la cueillette de petits fruits.

*Un de nos plus grands problèmes, de nos jours, est que les enfants et les jeunes ne font rien du tout ou ne veulent rien faire. Ils n'apprennent pas ces choses en jouant. Ils ne font rien et habituellement ont sans cesse l'air de s'ennuyer. Ceux à qui on a rappelé de garder leurs mains occupées sont les mêmes qui cherchent toujours quelque chose d'utile à faire. Ceux qui n'ont jamais pris le temps de jouer et d'apprendre deviennent souvent des adultes paresseux.*

**-Joe Karetak**

*Les Aînés nous rappelaient que nous devons toujours essayer de nous lever tôt le matin et de ne pas paresser. Même si cela se révélait parfois difficile, il leur fallait respecter certaines règles pour mener une bonne vie. Nous aussi pouvons apprendre d'eux pour avoir une bonne vie.*

**-Mark Kalluak**



# Ce que vous pouvez faire

---

## Manger sainement

Une bonne alimentation est essentielle à une bonne vie. Les Inuits se sont toujours nourris de ce que la nature leur offrait. Les aliments traditionnels sont ce qu'il y a de mieux. Les enfants doivent être encouragés à les consommer, sous toutes les formes disponibles. Apprenez à vos enfants dès leur plus jeune âge à essayer différents types d'aliments traditionnels pour qu'ils y prennent goût. Les aliments vendus dans les magasins sont habituellement moins nutritifs. De mauvaises habitudes alimentaires conduisent à une perte d'audition, à des troubles d'apprentissage, à la formation de caries dentaires, à des problèmes de vision et à la maladie chez les enfants. Commencez tôt à leur présenter une variété d'aliments, donnez l'exemple de bonnes habitudes alimentaires et gardez dans votre demeure des aliments bons pour la santé.

Les tout-petits ont de petits estomacs et, par conséquent, les petites portions sont idéales. Les Inuits permettent habituellement aux enfants de décider eux-mêmes de ce qu'ils mangent, mais les parents décident de ce qui leur est offert. Les Inuits avaient aussi l'habitude de manger selon leurs besoins, tout au long de la journée.

## Des yeux sains

Au cours de sa première année, votre bébé aura une vue bien développée. Tout observer constitue la manière dont les enfants apprennent. Les Inuits insistent énormément sur la stimulation de bonnes capacités d'observation. La création d'occasions pour votre enfant d'observer de près et de « voir » les liens est essentielle au développement de sa réflexion profonde. Une alimentation saine favorise une bonne santé visuelle. Pour des yeux sains, il faut consommer du poisson et des légumes verts et orange. En règle générale, un enfant passera un examen de la vue après l'âge de 3 ans si sa vision soulève des inquiétudes. Un dépistage préscolaire est effectué pour chaque enfant avant son entrée à la maternelle.

## Des oreilles saines

Les bébés allaités par leur mère ont des dents plus saines et moins de problèmes avec leurs oreilles. Ils ont aussi une bien meilleure santé et, plus tard, moins de troubles du comportement que ceux nourris au biberon. Puisqu'un bébé répète ce qu'il entend, une bonne audition favorise un bon développement du langage. De nombreux enfants inuits souffrent de perte d'audition précoce en raison



*Nous nous formons au travail manuel en pratiquant des activités avec nos mains comme la couture. Avec l'habitude, plus besoin de beaucoup réfléchir, les yeux nous guident. Le cœur, lui, sait expliquer l'utilité de cette activité, il sait qui elle aidera et les soins qu'il faut y apporter pour plaire aux autres et les servir. Une personne qui se contente d'observer sans mettre la main à la pâte n'apprend jamais convenablement. Une personne qui ne se sert pas de ses talents et qui ne fait rien avec le cœur pour les autres ne sera pas motivée à faire du bon travail ou à contribuer d'une quelconque manière. Une personne âgée sans grande aptitude physique peut par exemple continuer de positionner une tente comme il se doit pour éviter que le vent la détruise, parce qu'elle a les compétences et la volonté de contribuer encore au bien-être des autres.*

**-Rhoda Karetak**

---



d'une infection de l'oreille appelée otite moyenne. L'otite moyenne est une infection de l'oreille moyenne causée par le tabagisme durant et après la grossesse. La prévention consiste entre autres à dégager avec soin les voies nasales pour empêcher l'infection de s'installer. Si vous soupçonnez une perte d'audition, vous devriez soumettre votre enfant à un test de dépistage précoce pour essayer d'éviter des dommages plus importants. Tous les enfants se feront examiner durant leur test de dépistage préscolaire.

### *Des dents saines*

Auparavant, les Inuits n'avaient pas de problème de santé dentaire puisque leur alimentation ne comportait aucun sucre. De nos jours, il s'agit d'un énorme problème chez les enfants inuits. Manger sainement permet de développer des dents et des os solides. Consommez des aliments riches en calcium durant la grossesse et l'allaitement. Dès que l'enfant commence à avoir des dents, prenez l'habitude de les nettoyer à l'aide d'un linge doux. Cela permettra d'instaurer une bonne habitude que votre enfant adoptera pour la vie. Si les dents se touchent, passez une soie dentaire entre les dents pour retirer tout aliment et favoriser une bonne santé des gencives. Évitez autant que possible de donner à boire à votre enfant dans une bouteille. Ne lui donnez jamais de boissons sucrées ni de jus dans une bouteille. Si vous lui en donnez tout de même, utilisez

un gobelet antifuite pour de petites quantités de jus coupées d'eau. Essuyez les dents de votre enfant après un jus ou des friandises. La meilleure habitude demeure de servir plutôt de l'eau à votre enfant.

Lorsque votre enfant en est capable (vers 3 ou 4 ans), apprenez-lui à se brosser les dents. Faites-en une pratique régulière en matinée et en soirée. Montrez-lui à brosser l'avant et l'arrière de toutes les dents et à cracher au lieu d'avaler après le brossage. Passez la soie dentaire entre les dents après les repas. À l'âge de 1 an environ, un enfant peut être vu par un hygiéniste dentaire ou un dentiste.

### *Le sommeil*

Les Inuits ont toujours entendu dire que pour trouver l'équilibre, il faut passer autant de temps à se reposer qu'à s'activer. Si une des facettes de votre vie est déséquilibrée, vous serez incapable de vivre en harmonie. Profiter d'un repos suffisant permet à votre corps de se préparer à relever des défis inattendus. Votre corps peut ainsi se réparer et se préparer à la croissance et aux changements.

Les bébés traversent une période de croissance et de changements très rapides et, par conséquent, dormiront plus souvent (environ 2 à 4 heures à la fois). Les nouvelles mères doivent dormir lorsque leurs bébés dorment ou aux mêmes heures qu'eux pour avoir suffisamment d'énergie





pour combler leurs besoins tout au long de la journée et de la nuit. Faites dormir votre bébé sur le dos, sans mettre près de lui d'objets mous comme des oreillers ou des jouets. À mesure que le bébé grandit, ses habitudes de sommeil changeront. Un tout-petit aura besoin de 10 à 13 heures de sommeil et d'une sieste en après-midi. Il est judicieux d'instaurer une routine, qui permettra à votre enfant de se détendre jusqu'à s'endormir. Il se révèle souvent efficace de profiter d'un moment paisible pour lire ou écouter de la musique, bercer votre enfant ou le transporter dans l'*amautik*.



*Trois adultes, dans ma vie, m'ont aidé à devenir un être humain complet. Dans mon enfance, ils luttèrent avec moi sur le plancher pour mettre ma force à l'épreuve.*

**-Jose Angutinngurniq**

## Être actif

Les enfants doivent être actifs, bien manger, faire de l'exercice et sortir beaucoup en plein air. De cette façon, ils deviennent robustes, prêts à affronter l'avenir. Avoir un mode de vie actif ne se fait pas au hasard. Un des principes sous-jacents de l'*inunnguiniq* consiste à instaurer de bonnes habitudes pour la vie. L'activité physique est une bonne habitude à instaurer dès le plus jeune âge et à promouvoir à tous les stades de la vie.

Les parents peuvent :

- ❖ Faire de l'exercice avec leur enfant. Jouer activement avec lui.
- ❖ Transporter le bébé dans l'*amautik* pour qu'il s'aperçoive que vous êtes actif.
- ❖ Trouver le temps de faire de nouvelles activités ensemble, de leur faire acquérir des aptitudes par le jeu et de passer du temps en plein air.
- ❖ Trouver des moyens de bouger avec leur enfant.
- ❖ Ne pas laisser le tout-petit assis pendant plus de 1 heure à la fois.
- ❖ Développer sa coordination et ses aptitudes à travers des activités qui exigent de faire travailler les petits et les grands muscles.

## Être prudent

Il appartient à chacun de nous d'assurer la sécurité des enfants. Les enfants doivent toujours être surveillés de près. Tout objet avec lequel ils pourraient se blesser doit être mis hors de leur portée.

### Conseils de sécurité

- ❖ Installez toujours le bébé dans un endroit sûr et ne le laissez pas sans surveillance, surtout dans un bain.
- ❖ Surveillez votre enfant lorsque des animaux se trouvent sur les lieux. Apprenez à votre enfant à interagir avec un animal de compagnie ou des chiens présents dans la communauté.
- ❖ Ne laissez pas un enfant avoir entre les mains un objet avec lequel il pourrait s'étouffer s'il l'avalait. Rappelez-vous que les enfants évaluent les objets en les portant à leur bouche.
- ❖ Rangez en lieu sûr, hors de portée des enfants, tous les produits chimiques domestiques, les médicaments et les objets pointus et dangereux.
- ❖ Ne laissez pendre aucun câble électrique; couvrez les prises électriques.
- ❖ Apprenez à votre enfant à reconnaître ce qui présente un danger. Employez le mot « *jaii* » pour signifier qu'un objet est dangereux ou trop chaud.
- ❖ Nettoyez et désinfectez régulièrement les jouets et les surfaces que votre enfant touche.
- ❖ Soyez à l'affût de toute réaction allergique ou d'intolérances alimentaires lorsque votre enfant entre en contact avec de nouvelles substances.

Les Inuits avaient très rarement des réactions allergiques aux éléments de leur environnement. De nos jours, ces réactions sont nettement plus fréquentes, avec l'introduction dans l'environnement de nouveaux matériaux, produits chimiques et substances. Une réaction allergique peut survenir très rapidement et doit être traitée sans attendre. Elle se manifeste habituellement sous forme d'éruptions cutanées, de démangeaisons et de larmoiement des yeux, d'écoulement nasal ou de resserrement de la gorge. Une intolérance alimentaire cause parfois des crampes, une irritation cutanée, de la diarrhée ou un écoulement nasal. Si vous remarquez ces signes chez votre enfant, consultez votre médecin ou l'infirmière communautaire.



## Bilans de santé

Il est important de soumettre votre enfant à un bilan de santé périodique pour qu'il reste en bonne santé. Un bébé doit être examiné à 1 semaine et à 2, 4, 6, 9 et 12 mois. Si vous n'obtenez pas de rendez-vous de votre centre de santé, téléphonez pour leur dire que vous voudriez



*Les enfants qui vont à l'école sans avoir déjeuné n'auront pas un niveau de productivité très élevé; ils seront épuisés par le manque de sommeil récupérateur et de nourriture. Autrefois, nous formions davantage un groupe et nous nous entraidions plus. Nous nous préoccupions du bien-être de nos enfants et de leur avenir.*

**-Rhoda Karetak**



un examen général pour votre enfant. Il est également important de respecter le calendrier de vaccination. Demandez à l'infirmière de vous remettre une liste des vaccins que votre enfant doit recevoir et faites le suivi à la maison pour savoir quels vaccins ont été administrés et à quel moment doivent avoir lieu les autres injections.

Il est bon de garder un thermomètre pour enfant à la maison pour pouvoir surveiller les excès de fièvre et consulter un médecin au besoin. Faites aussi l'acquisition d'un dispositif pour dégager les voies nasales de votre enfant. Les enfants inuits sont très sensibles aux infections pulmonaires, et celles-ci se transmettent très rapidement dans nos communautés. Sachez reconnaître ces signes d'une infection pulmonaire :

- ❖ Toux qui produit du mucus (*nuvak*)
- ❖ Toux qui provoque de la douleur
- ❖ Respiration difficile ou sifflante
- ❖ Vomissements ou diarrhée
- ❖ Perte d'appétit
- ❖ Fatigue
- ❖ Fièvre

## *Un cœur et un esprit sains*

Les Inuits prêtaient une attention particulière au maintien d'un état harmonieux grâce à des relations respectueuses avec le monde naturel, le monde spirituel et avec les autres. L'harmonie demande de mener une vie équilibrée. En cas de déséquilibre, nous menaçons l'harmonie de tout notre entourage. L'équilibre, dans la vie, repose sur l'adoption de la bonne attitude face à la vie. Même dans les situations les plus difficiles ou périlleuses, une personne doit demeurer calme et avoir une attitude positive pour trouver des solutions efficaces. Ces attitudes, enseignées par *l'inunnguiniq*, étaient insufflées dans le cœur des enfants afin de les préparer à une vie difficile. L'Aînée Mary Muckpa a dit : « De nos jours, tout est beaucoup plus facile, mais il nous manque un élément – une orientation et de l'harmonie au sein des familles ». La famille est le pilier central de la culture inuite. Il est donc impératif d'assurer une vie familiale stable pour le bien-être culturel.



*Les animaux donnaient leur vie pour nous nourrir. Nous étions très respectueux à leur égard pour cette raison. Nous les remercions et prenons soin d'utiliser la viande de façon respectueuse. Tous les animaux ont une âme (*tarniq*) et lorsque nous les mangeons, nous faisons nôtres leur énergie et leur esprit. Lorsque nous parlons de *tarniq*, il faut se rappeler qu'il est alors question du développement personnel (*piggusarniq*), qui est toujours relié aux qualités du cœur. Les sentiments (*ikpinianiq*) naissent du *tarniq*, et nous sommes faits de sentiments et d'émotions. Les personnes sans *pilimmaksarniqtuujuq* sont également incapables de réfléchir aux problèmes et aux besoins (*isumaksuqsuiq*). Il est important de comprendre ce lien avec ce que nous mangeons pour savoir d'où provient notre bien-être.*

# Comment poursuivre l'apprentissage

---

Les Inuits appellent *maligarjuaq* le fait de planifier et de se préparer sans arrêt à un bel avenir. Dans le cadre de l'*inunnguiniq*, les Inuits apprenaient à un très jeune âge à réfléchir profondément et stratégiquement, à rechercher et à conserver les ressources. Être préparé à faire face à des situations inattendues et apprendre à mener une bonne vie avec tout ce qui s'offrait à nous constituaient des moyens de survivre lorsque nous traversons des périodes difficiles. Rappelez-vous que vous cesserez d'être parent à votre mort. Vous serez toujours le parent ou le grand-parent, l'oncle ou la tante, le cousin et l'ami de quelqu'un. Il est important d'acquérir autant de connaissances que possible, tout au long de votre vie, pour aider chaque enfant en utilisant les enseignements de l'*inunnguiniq*.

*À Iqaluit, un jeune homme m'a dit : « Bien que je sois Inuit, je me sens tellement incomplet. Je voudrais connaître le mode de vie qui me permettrait de devenir plus complet. » Il existe deux façons différentes de vivre – celle qui nous vient des traditions de notre peuple, et la nouvelle. Même s'il nous est impossible de le voir, un de ces modes de vie n'est ni tolérant ni sensible aux autres, ce qui cause la détérioration de l'autre mode de vie. Bien que nous ne puissions pas changer le cours des choses, nous sommes tout de même en mesure d'apprendre à nous préparer – juste au cas où notre société serait confrontée à une terrible difficulté. Notre mode de vie actuel m'inquiète pour notre avenir. Si un événement difficile survenait maintenant, compte tenu de notre mode de vie, je crains que notre société ne soit pas suffisamment stable et qu'elle soit trop faible pour gérer efficacement une situation très périlleuse.*

-Mariano Aupilaarjuq



Si vous avez du mal à trouver des ressources dans l'un ou l'autre de ces domaines et voulez obtenir plus de renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

### **Centre Pirurvik**

[pirurvik.ca](http://pirurvik.ca) (AN)

### **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone**

[cnnsa.ca](http://cnnsa.ca)

### **Inuuqatigiit Centre for Inuit Children, Youth and Families**

[inuuqatigiit.ca](http://inuuqatigiit.ca) (AN)

### **Centre de recherche en santé Qaujigiartiit**

[qhrc.ca](http://qhrc.ca) (AN)

### **Tungasuvvingat Inuit**

[tiontario.ca](http://tiontario.ca) (AN)

### **Société Aqqiumavvik**

[aqqiumavvik.com](http://aqqiumavvik.com) (AN)

### **Centre de guérison Mamisarvik**

[tiontario.ca/programs/mamisarvik-healing-centre](http://tiontario.ca/programs/mamisarvik-healing-centre) (AN)





