



L'alimentation est notre médecine

*Parcours d'apprentissage
sur les habitudes
alimentaires autochtones*

Guide d'accueil



**NOURRIR
LA SANTÉ**

L'avenir de l'alimentation
dans les soins de santé

Bienvenue dans la campagne
***L'alimentation est notre médecine* de**
Nourrir la santé. Le présent guide a été
créé à des fins de présentation. Vous
y trouverez un aperçu du **parcours**
d'apprentissage, la bibliothèque de
***ressources numériques* et des moyens**
précis de vous impliquer.

À propos de Nourrir la santé

Nourrir la santé utilise le pouvoir de l'alimentation pour améliorer la santé des personnes et de la planète. Nous sommes une communauté de pratique nationale qui s'efforce d'habiliter les dirigeantes et dirigeants du domaine de la santé en matière d'action climatique et d'équité. Nous travaillons sur les plans communautaire, institutionnel et politique pour faciliter l'innovation et faire la transition vers un système de santé plus durable, équitable et préventif.

nourishhealthcare.ca

La campagne

La campagne *L'alimentation est notre médecine* invite le personnel du milieu de la santé, par exemple des cadres dirigeants, des médecins, du personnel infirmier et des responsables de services alimentaires, à entreprendre un parcours d'apprentissage personnel. Grâce à des modules virtuels et une bibliothèque de ressources choisies, ils pourront apprendre, réfléchir et agir relativement à la colonisation, aux cultures et histoires autochtones, aux habitudes alimentaires autochtones et aux mesures à prendre pour décoloniser l'alimentation dans les soins de santé.

Nous espérons que ces parcours d'apprentissage personnels serviront à créer une vague de fond pour la décolonisation de l'alimentation dans les soins de santé et une réconciliation concrète d'un océan à l'autre. Ce travail rend hommage à l'idée que **l'alimentation est notre médecine** en venant mettre en lumière des histoires, des voix, des récits et des façons de faire autochtones.

Nous espérons que cette campagne :

- permettra de bien comprendre que l'alimentation est notre médecine, en reconnaissant la sagesse des habitudes alimentaires autochtones et la diversité des pratiques;
- fournira aux leaders du domaine de la santé les outils et les connaissances nécessaires pour décoloniser l'alimentation dans les soins de santé et utiliser celle-ci comme moyen d'approfondir les conversations sur la réconciliation et le racisme systémique;
- suscitera une action, un engagement et une responsabilisation par rapport aux habitudes alimentaires autochtones dans le milieu de la santé.

Notre souhait est que 400 apprenantes et apprenants aient complété le parcours d'apprentissage d'ici la Journée nationale des peuples autochtones du 21 juin 2022.

Le parcours d'apprentissage se fait virtuellement, à votre rythme, en quatre parties totalisant 15 heures.

L'apprentissage comprend :

- des lectures;
- des vidéos;
- des questions de réflexion;
- un espace communautaire en ligne;
- un certificat d'achèvement;
- une épinglette de reconnaissance créée par une artisane autochtone.

[Cliquez ici pour vous inscrire au parcours.](#)

La **bibliothèque de ressources numériques** accessible en ligne contient des renseignements, du savoir, des outils et du soutien pour encourager les habitudes alimentaires autochtones dans les soins de santé. Voici les différentes thématiques :

- Systèmes alimentaires et alimentation autochtones
- Programmes d'aliments traditionnels et prélevés dans la nature
- Souveraineté alimentaire
- Savoirs autochtones et regard des deux yeux
- Soins de santé soucieux des cultures
- Sécurité alimentaire
- Trousses d'outils et politiques organisationnelles

[Cliquez ici pour voir la bibliothèque de ressources numériques.](#)

Qui devrait participer

Êtes-vous quelqu'un qui travaillez dans le milieu de la santé (médecin, personnel infirmier, personnel administratif, équipe des services alimentaires, travailleuse ou travailleur social, nutritionniste, responsable de programme ou de politique) et qui :

- souhaite en apprendre plus sur les points de vue, la vision du monde et les habitudes alimentaires autochtones?
- se demande comment être plus soucieuse ou soucieux des cultures au moment de fournir des soins?
- se pose des questions sur la pensée systémique et comment faire partie d'un changement significatif?
- connaît l'écart en santé des peuples autochtones et ressent de la curiosité par rapport à l'expérience des Autochtones au sein du système de la santé?
- veut prendre part à la réconciliation?
- souhaite découvrir les programmes alimentaires autochtones traditionnels du pays?
- cherche à intégrer plus de programmation et d'aliments autochtones dans son établissement, sans savoir exactement par où commencer?

Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs de ces questions, alors le parcours d'apprentissage s'adresse à vous.

Comment participer

Il y a plusieurs façons de participer à *L'alimentation est notre médecine* :

- **Participez au parcours d'apprentissage.** Trouvez des partenaires, et engagez-vous ensemble dans le parcours d'apprentissage.
- **Explorez la bibliothèque de ressources numériques.** Découvrez nos ressources multimédias.
- **Partagez des publications sur les réseaux sociaux.** Accédez à des messages et des images que vous pourrez copier et publier, et plus encore.
- **Partagez les images de la campagne.** Imprimez et affichez les images de la campagne dans votre lieu de travail pour encourager vos collègues à réfléchir à la réconciliation et la décolonisation
- **Organisez un visionnement.** Invitez vos collègues à un visionnement des courts métrages *La nourriture d'hôpital peut-elle contribuer à la réconciliation?* ou *Miichim.*

Pourquoi nous avons créé le parcours d'apprentissage

Le parcours d'apprentissage *L'alimentation est notre médecine* est conçu pour que les leaders et le personnel de la santé puissent comprendre les liens complexes entre les habitudes alimentaires autochtones, la réconciliation, la guérison et les soins de santé. Il a été créé parce que l'équipe de Nourrir la santé a constaté des lacunes dans les ressources, les pratiques et la littérature se rapportant aux habitudes alimentaires autochtones dans le contexte des soins de santé. Nous recevons beaucoup de demandes de leaders du milieu de la santé pour des recettes autochtones, mais ces demandes oublient une étape cruciale : aborder l'héritage du colonialisme et le racisme systémique qui ont au départ mené à l'exclusion des habitudes alimentaires et de la sagesse autochtones du système canadien des soins de santé. Il ne revient pas seulement aux nutritionnistes et aux équipes des services alimentaires d'intégrer des aliments traditionnels, mais bien à l'établissement ou à l'organisme dans son ensemble.

L'éducation officielle au Canada n'a pas renseigné bon nombre d'entre nous sur l'histoire, les identités et les langues des peuples autochtones. Il était rare que des voix ou des points de vue autochtones soient entendus en classe. Cela a changé au cours des dernières années. Les élèves du primaire et du secondaire en apprennent davantage au sujet des peuples autochtones depuis la publication du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada en 2015, et l'adoption subséquente par le Canada des 94 Appels à l'action de la Commission et de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

Le parcours d'apprentissage, qui met en lumière et amplifie des voix autochtones pour remettre en contexte les travaux sur les habitudes alimentaires autochtones, représente notre modeste contribution à ces efforts nationaux et internationaux.

Nous offrons celui-ci dans le but de cultiver une mentalité positive qui rendra possible la transition vers un avenir plus juste et équitable, et qui amènera des leaders du domaine de la santé à (re)découvrir le caractère sacré de la nourriture. Pour cela, il importe de comprendre la relation entre l'alimentation, la culture, la terre et l'histoire. Nous espérons que vous en viendrez à voir l'alimentation comme un cadeau rempli de promesses. La revitalisation des pratiques alimentaires autochtones au sein du système des soins de santé représente l'une des principales avenues vers la réconciliation.

Au plaisir de vous croiser en cours de route!

Hayley Lapalme, Mair Greenfield, Tessie Harris, Kelly Gordon, Membres de l'équipe Nourrir la santé et conseillères et alliées autochtones

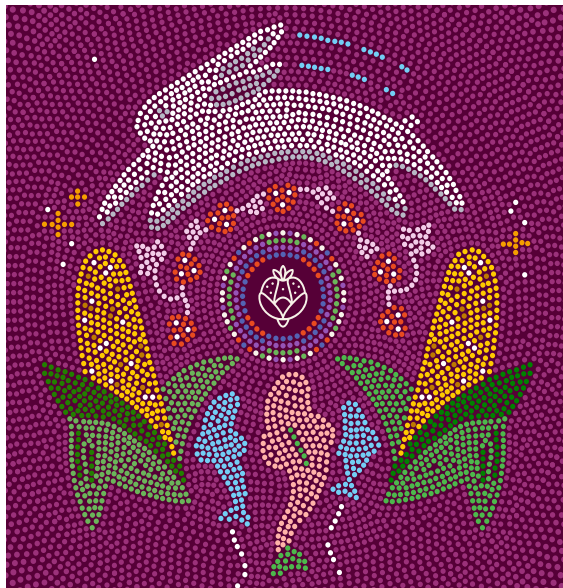
Aperçu du parcours d'apprentissage

Qu'est-ce qu'un parcours d'apprentissage?

L'alimentation est notre médecine est un parcours d'apprentissage qui se fait virtuellement, à votre rythme, en quatre parties totalisant 15 heures. Il est réparti comme suit :

- Les parties un et deux se concentrent sur le QUI et le POURQUOI.
- La partie trois se concentre sur le QUOI.
- La partie quatre se concentre sur le COMMENT.

La trajectoire du parcours suit les quatre saisons, qui sont si étroitement liées aux habitudes alimentaires. Chaque saison (ou module) comprend plusieurs enseignements clés. Voici un aperçu du contenu :



Automne : voir le chemin (*quatre enseignements*)

- Présentation du regard des deux yeux et de la pensée systémique.
- Se situer et situer les travaux sur le territoire.
- Examiner les répercussions du colonialisme sur l'expérience en santé et les habitudes alimentaires des peuples autochtones du Canada.

Hiver : établir des rapports (*quatre enseignements*)

- Reconnaître les aspects relationnels de l'alimentation et des habitudes alimentaires.
- Avancer vers la réconciliation dans le milieu de la santé.
- Comprendre et appuyer la bienveillance culturelle dans les soins de santé.

Printemps : en venir à connaître (*quatre enseignements*)

- Montrer des exemples de guides, d'histoires et d'enseignements liés aux aliments traditionnels.
- Explorer et célébrer la diversité des habitudes alimentaires autochtones.
- Souligner la nature indispensable de l'autodétermination et donner des exemples de réponses communautaires à la COVID-19.

Été : des façons de faire (*quatre enseignements*)

- Discuter des obstacles actuels aux habitudes alimentaires autochtones dans les soins de santé.
- Mettre en lumière des programmes d'alimentation traditionnelle dans le milieu de la santé, ainsi que des exemples d'outils et de politiques.
- Proposer des options pour les prochaines étapes.

Les saisons doivent être suivies de manière consécutive, en commençant par l'automne. Chaque saison comprend ce qui suit :

- Des ressources qui présentent une vue d'ensemble des thèmes clés de l'histoire et de la complexité des habitudes alimentaires autochtones dans les soins de santé. Celles-ci incluent des vidéos, des articles, des rapports et des épisodes de balado. Vous pouvez y accéder en suivant les hyperliens indiqués. Vous les trouverez aussi sur le site web de Nourrir la santé, dans la [bibliothèque des ressources](#) sur les habitudes alimentaires autochtones.
- Des questions et des pauses pour vous aider à comprendre ce que vous lisez, voyez ou entendez dans les ressources.
- Une feuille de travail pour vous aider à partager vos réflexions et vos apprentissages avec nous.

Nous vous proposons de consacrer environ **15 heures au parcours d'apprentissage** (la durée indiquée pour chaque enseignement n'est qu'une estimation qui reflète la nature et le nombre de ressources fournies).

Une fois que vous aurez rempli les quatre feuilles de travail, vous pourrez les envoyer dans un seul envoi à IndigenousFoodways@nourishhealthcare.ca. Les personnes qui soumettront les quatre feuilles de travail et qui assumeront la responsabilité de porter une épinglette de perles se verront remettre celle-ci, en plus d'un certificat d'achèvement.

Note : Vous pouvez soumettre les feuilles de travail à tout moment d'ici à la Journée nationale des peuples autochtones du 21 juin 2022. Nous les passerons en revue le dernier vendredi de chaque mois, et ce, jusqu'en juin 2022.

S'engager envers le parcours

Certificat et épinglette

L'équipe de Nourrir la santé a collaboré avec Brittnay Gauthier, de la Première Nation de Michipicoten, pour créer des épinglettes de perles. Brittnay et le Cercle de conseillères, conseillers, alliées et alliés autochtones de Nourrir la santé ont organisé une cérémonie qui incluait des chants, un festin, une purification, des pensées et des prières pour bénir les épinglettes. Celles-ci sont offertes en cadeau au nom de Nourrir la santé et des membres du Cercle. En acceptant de porter une épinglette, vous prenez l'engagement de continuer à encourager les habitudes alimentaires autochtones et de faire avancer la réconciliation et la décolonisation dans les soins de santé.

Les 200 premières personnes qui termineront le parcours d'apprentissage recevront une épinglette *L'alimentation est notre médecine* en cadeau. Tous ceux et celles qui termineront le parcours se verront remettre un certificat d'achèvement.



Déclaration de l'artiste

Brittnay Gauthier

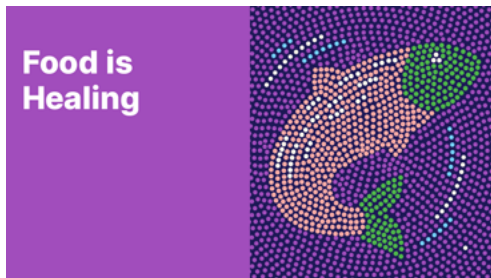
Artisane de perlage

Aanin, Brittnay deshnicaz. Michipicoten First Nation doonjibaa. North Bay doondaa. Anishinaabe kwe ndow.

Bonjour, je m'appelle Brittnay Gauthier. Je suis une femme anishinaabe/ojibway de la Première Nation de Michipicoten et je vis actuellement à North Bay en Ontario. Je fais du perlage (couture et peinture) depuis environ neuf ans, cultivant mes talents d'artisane autochtone et dirigeant BrittNAYs Beaded Beauties (pseudonyme Instagram : @BrittNAYsbeadedbeauties). J'incorpore des herbes sacrées quand je fais du perlage et je trouve important d'inclure des perles spirituelles dans mon travail. Je vais donc vous partager un enseignement à ce sujet.

Une perle spirituelle est une (ou plusieurs) perle mise délibérément au mauvais endroit, de façon à ne pas faire partie du motif ou sembler à l'écart des autres. Elle a toutefois une fonction importante, car elle est placée pour être reconnue et nous rappeler que toute chose est un esprit qui habite un être, un corps, une plante ou un animal. Les perles spirituelles sont aussi placées pour refléter les sept enseignements sacrés : l'honnêteté, le courage, l'amour, le respect, l'humilité, la vérité et la sagesse. L'humilité veut dire se souvenir d'où on vient et de qui nous a enseigné nos compétences, et de reconnaître que l'on n'est pas parfait et qu'il ne faut pas se sentir supérieur à d'autres esprits. C'est pour rester humble que l'on place une perle spirituelle en dehors du motif. Celle-ci reconnaît aussi d'autres esprits dans le perlage. Lorsque l'oeuvre illustre la forme d'un esprit, cela peut ressembler à une personne, un animal, une plante, etc. La représentation visuelle intègre l'esprit au perlage grâce à l'ajout d'une perle spirituelle.

Images de la campagne



Déclaration de l'artiste

Mariah Meawasige
Designer/Illustrator

Je suis à la fois une colonisatrice et une Anishinaabekwe qui vient des rives nord du lac Huron (Genaabajing [Première Nation de Serpent River]) et du lac Elliot. Je travaille à Toronto depuis que j'ai obtenu mon diplôme de l'Université de l'École d'art et de design de l'Ontario.

L'alimentation représente une voie entre les ancêtres du passé et les ancêtres futurs. Elle permet d'assurer notre bien-être et de nourrir notre esprit. La nourriture, les connaissances et les histoires sont cycliques, tout comme les éléments que nous avons réunis pour créer les symboles et les images du parcours. J'aime la nature réfléchie et introspective du perlage. C'est pourquoi ce fut à la fois un plaisir et un apprentissage de tisser ces liens dans des perlage numériques.

Collaborer avec Brittney Gauthier, RallyRally et Nourrir la santé sur ce projet m'a réellement amené à réfléchir à ce que cela veut dire de se nourrir. J'espère que les images que nous avons créées vous inciteront à la même réflexion.

Remerciements

L'alimentation est notre médecine est née de la vision du Cercle de conseillères, conseillers, alliées et alliés autochtones. Elle a ensuite été mise sur pied par l'équipe de Nourrir la santé, en collaboration avec de nombreux partenaires. Il s'agit d'une collaboration de cœur entre des dirigeantes et dirigeants, du personnel de soins de santé, des gardiennes et gardiens de savoir et des militantes et militants autochtones et non autochtones. Nous tenons à remercier les auteures, auteurs, créatrices et créateurs de contenu numérique des œuvres incluses dans le parcours d'apprentissage et la bibliothèque de ressources numériques, mais aussi toutes les personnes qui ont partagé de leur temps, de leur énergie, leur point de vue et leur savoir :

Équipe de rédaction

Terrelyn Fearn, Première Nation de Glooscap (Turtle Island Institute)

Melanie Goodchild, Première Nation Biigtigong Nishnaabeg (Turtle Island Institute)

Mair Greenfield, Première Nation Kebaowek (Nourrir la santé)

Tessie Harris, colonisatrice européenne (Cercle de conseillères, conseillers, alliées et alliés autochtones de Nourrir la santé)

Hayley Lapalme, colonisatrice canadienne française (Nourrir la santé)

Elisa Levi, Première Nation des Chippewas de Nawash

Cercle de conseillères, conseillers, alliées et alliés autochtones

Shelly Crack, Northern Health

Jenny Cross, gardienne de savoir haïda

Margaret Edgars, Aînée haïda

Kelly Gordon, Kanyen'keha (Mohawk), Six Nations Health Services

May Henderson, Aînée métis

Kathy Loon, Première Nation de Slate Falls, Sioux Lookout Meno Ya Win Health Centre

Maurice Mathieu, Métis, Saskatchewan Health Authority

Meeka Otway, gardienne de savoir inuite

Charlotte Pilat Burns, Métis, Saskatchewan Health Authority

Laura Salmon, Première Nation Nak'azdli, Yukon Hospitals

Nation, Yukon Hospitals

Autres personnes ayant apporté une contribution

Kaylee Alton

Laura Blakeman Jenn Chow

George Couchie, Première Nation de Nipissing, Redtail Hawk

Suzanne House Marshal Johnson

Kitty R. Lynn Lickers, Six Nations of the Grand River

Adrienne Lickers-Xavier, Six Nations of the Grand River

Be Marshall

Jared Qwustenuxun Williams, tribus de Cowichan

Équipe de création

Briteweb, agence numérique Dimitra Chronopoulos, éditrice

Brittney Gauthier, Première Nation de Michipicoten, artiste de perlage

RallyRally, studio de design Mariah Meawasige,

colonisatrice et Anishinaabekwe des rives nord du lac Huron

(Genaabajing [Première Nation de Serpent River]) et du lac Elliot, conception/illustration

Équipe de Nourrir la santé

Rachel Cheng, gestionnaire aux communications

Mair Greenfield, Première Nation Kebaowek, chargée de programme

Hayley Lapalme, co-directrice

Jennifer Reynolds, co-directrice

Organismes partenaires



Chi-miigwech, Nya:wen, Haawa, Mahsi Cho



**NOURRIR
LA SANTÉ**

L'avenir de l'alimentation
dans les soins de santé

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question au sujet du projet, ou si vous voulez savoir comment vous impliquer dans Nourrir la santé et le parcours d'apprentissage *L'alimentation est notre médecine*.

IndigenousFoodways@nourishhealthcare.ca