

Académie Ever Active, Épisode 3.7

Nourriture et culture

Guide de l'éducateur

Résumé

Dans cet épisode, nous partons pour un voyage de découverte des aliments, de la culture et des connexions. Ce voyage est inspiré par une conversation avec notre amie Teena Starlight, qui a transmis des connaissances traditionnelles et quelques histoires qui offrent un aperçu de la profonde connexion entre la nourriture et la culture autochtone.

Liens au curriculum pédagogique

Saine alimentation M5.1. 15.1. 25.1, 35.1, 45.1, 55.1, 65.1

Relations saines M6.1, 16.1, 26.1, 56.1, 66.1

Préparation et considérations

- Affichez ou distribuez des copies du guide visuel pour cet épisode de balado pour que les élèves puissent suivre et pour soutenir l'apprentissage auditif avec des indices visuels.
- Utilisez la transcription ci-dessous pour les élèves qui ont besoin d'une copie imprimée.
- Convient pour l'écoute dans un petit ou un grand espace. Il n'y a pas d'indice de mouvement dans cet épisode, qui se concentre davantage sur la narration.
- Il est important de garder à l'esprit que les traditions peuvent varier d'une communauté à l'autre et que les connaissances traditionnelles partagées dans cet épisode sont spécifiques à la culture et aux expériences de Teena.
- Cet épisode dure 11:42. Si vous choisissiez de faire une pause pendant l'épisode ou de diviser l'écoute en deux parties, nous vous recommandons de mettre le balado en pause à 6:10.

Vocabulaire clé

- territoires traditionnels
- les nourritures traditionnelles
- bien nourrit
- nutriments
- histoires
- gratitude
- interrelié
- communauté

Idées d'extension

- Journal de l'élève : éducation physique et bien-être
 - Pages d'activité : AS5, AS9, RS3, RS4
- Écrivez une lettre à la Terre avec votre classe pour exprimer votre gratitude partagée pour la terre sur laquelle vous apprenez et jouez.

- Offrez un protocole et invitez un(e) aîné(e) local(e) ou un(e) Gardien(ne) du Savoir dans votre classe pour partager des connaissances traditionnelles sur la nourriture et la culture.
- Invitez les élèves à partager un aliment ou un plat traditionnel de leur culture.

Transcription

Nourriture et culture

Bonjour les ami·e·s ! Je m'appelle Olive L'Active et je suis vraiment contente de vous voir ici avec moi aujourd'hui à l'Académie Ever Active.

Je tiens tout d'abord à remercier notre amie Teena Starlight pour le temps qu'elle nous a consacré et la générosité dont elle a fait preuve en partageant les connaissances traditionnelles qui lui ont été transmises. Teena fait partie de la Nation Tsuut'ina. C'est important de rendre hommage aux aîné·e·s, aux gardiennes et gardiens du savoir, aux ami·e·s et aux membres de la famille qui ont partagé leurs histoires et leur sagesse. C'est tout aussi important de reconnaître le territoire qui relie et nourrit les personnes qui ont contribué à cette conversation.

Prenons un moment pour reconnaître les territoires traditionnels des peuples du Traité n° 7, qui comprennent la Confédération des Blackfoot (composée des Premières nations Siksika, Piikani et Kainai), la Première nation Tsuut'ina et les Stoney Nakoda (comprenant les Premières nations Chiniki, Bearspaw et Goodstoney). Le Traité n° 7 regroupe également la Nation métisse de l'Alberta (districts 5 et 6).

Prenez le temps de vous recueillir et de réfléchir au territoire traditionnel sur lequel vous vivez, vous apprenez et vous vous divertissez aujourd'hui. Qu'est-ce qui vous relie au territoire ancestral où est située votre communauté ?

OK... On s'apprête à partir à l'aventure — à l'aventure de la nourriture, de la culture et des liens qui se tissent grâce à cela. J'ai l'honneur de vous transmettre certaines des connaissances que Teena a partagées avec moi lors d'une conversation sur la nourriture et la culture. Teena m'a beaucoup appris sur le lien profond qui relie nourriture et culture autochtone. Et aujourd'hui, j'ai l'occasion de partager ces enseignements avec vous !

Est-ce que vous saviez que, selon la tradition, lorsque vous accueillez des personnes chez vous, vous leur offrez à manger et à boire ? C'est une façon de faire preuve de bienveillance et d'attention. Peut-être que leur trajet a été long ou qu'elles ont juste besoin d'un endroit pour se reposer avant de continuer. Dans de nombreuses cultures autochtones, prendre soin des autres, ça veut dire qu'on s'assure que tout le monde est bien nourri. La nourriture, c'est beaucoup plus que ce qu'on consomme — c'est un moyen de tisser des liens, de partager et de faire preuve de respect pour le territoire et pour les autres.

Parlons de certains aliments traditionnels consommés depuis des générations par les peuples autochtones : le wapiti, l'original, le cerf et le bison. Ces animaux sont plus qu'une simple source de nourriture; ils fournissent également des vitamines et des nutriments importants qui nous permettent d'avoir une santé robuste. Lorsqu'on mange leur viande, on absorbe aussi les nutriments que ces animaux ont assimilés grâce aux plantes qu'ils ont mangées. Ça veut dire qu'on ne fait pas que manger de la nourriture — on reçoit aussi l'énergie du territoire.

Il existe également des aliments spéciaux préparés à partir de ces animaux, comme les bouillons à base des os de ces animaux, remplis de nutriments, qui nous aident à rester en bonne santé. Les cultures autochtones utilisent également des herbes et des thés pour favoriser le bien-être et prévenir les maladies. Ces aliments contribuent à renforcer notre système immunitaire, pour que notre corps puisse se défendre contre les maladies avant qu'on ne devienne malade.

Et il ne faut surtout pas oublier un des aliments traditionnels les plus précieux : les baies de Saskatoon, aussi appelées baies d'amélanchier !

Est-ce que tu as déjà goûté à des baies de Saskatoon ? Elles sont petites, rondes et sucrées. Est-ce que tu savais qu'il existe des principes spécifiques concernant la manière de les cueillir ? Les enseignements autochtones nous inculquent ces principes; lorsqu'on récolte de la nourriture sur le territoire, on doit se montrer attentionné·e et faire preuve de respect. On n'en prend pas trop, on ne cueille que ce dont on a besoin et on en laisse suffisamment pour les autres, surtout pour les oiseaux, les insectes et les animaux qui dépendent également des baies pour leur survie.

Il y a même une chanson consacrée aux baies de Saskatoon ! On chante cette chanson en l'honneur des baies et en signe de gratitude pour la nutrition qu'elles procurent. Ces baies jouent également un rôle important lors de cérémonies, reliant les gens à la tradition et à la culture par le biais de la nourriture. C'est incroyable de voir à quel point une toute petite baie peut avoir autant de signification !

Lorsqu'on prend quelque chose du territoire, il est important de redonner au territoire. Ce concept s'appelle la réciprocité. Dans les enseignements autochtones, il y a des protocoles spéciaux, ou des manières respectueuses, pour faire les récoltes et la chasse. Tout est interrelié dans la nature, et quand on prend quelque chose — que ce soit des baies, des herbes ou de la viande — il faut aussi penser à ce que l'on peut offrir en retour.

Par exemple, certaines personnes laissent une petite offrande comme une pincée de tabac, ou expriment un simple remerciement lorsqu'elles cueillent de la nourriture sur le territoire. C'est une façon de montrer son respect et de s'assurer que la nature continuera à subvenir aux besoins des générations futures.

La même pratique s'applique à la chasse. Les chasseuses et chasseurs autochtones ne prennent que ce dont ils ont besoin et utilisent toutes les parties de l'animal — rien n'est gaspillé. Ainsi, la vie de l'animal et son rôle dans le bien-être de la communauté sont honorés.

La nourriture, c'est bien plus qu'un aliment ou un mets dans ton assiette — c'est quelque chose que l'on prépare avec une certaine intention — et avec amour. Lorsque tu cuisines ou que tu prépares de la nourriture, c'est important d'être dans un bon état d'esprit. Est-ce que tu as déjà remarqué que la nourriture a bien meilleur goût lorsqu'elle est préparée avec soin et avec amour ?

Les enseignements autochtones nous rappellent que la nourriture, ça nourrit non seulement notre corps, mais aussi notre cœur et notre esprit. Pense à un moment où une odeur t'a rappelé ta communauté ou comment un repas préféré t'a fait revivre un souvenir heureux. C'est parce que la nourriture nous relie à notre passé, à notre culture et aux personnes que nous aimons. C'est une façon de partager des histoires et des expériences avec les autres.

Et préparer les aliments avec soin, c'est tout aussi important que de s'assurer de ne pas les gaspiller. Les cultures autochtones valorisent depuis longtemps le principe de tout utiliser et de partager avec les autres. S'il reste de la nourriture, elle peut être partagée avec la famille, les ami·e·s ou même restituée à la terre de manière respectueuse.

Chaque nourriture a une histoire. Quand on apprend d'où vient notre nourriture et qui a contribué à l'amener jusqu'à nous, on l'apprécie encore plus. On peut faire preuve de curiosité à l'égard des histoires concernant la nourriture que les membres de notre communauté peuvent partager. Ainsi, on apprend à apprécier toutes les personnes, les plantes et les animaux qui ont contribué à la nourriture sur nos tables.

La nourriture, c'est notre lien vital. Elle nous relie au territoire, à la culture et aux autres. Quand on mange, on établit un lien avec les personnes qui ont préparé la nourriture et avec le territoire qui l'a fournie. Ça nous enseigne la gratitude et la reconnaissance.

Tout est interrelié : notre santé physique, nos émotions, notre état mental et même notre esprit. Quand on mange bien, on se sent forte et fort, en pleine forme et épanoui·e·s. Quand on partage la nourriture avec d'autres personnes, on tisse des liens avec elles et on crée une communauté.

Pour avoir un rapport sain avec la nourriture, il faut se rappeler que la nourriture, ce n'est pas seulement un carburant ! C'est aussi un moyen de célébrer, de créer des liens et de manifester sa gratitude.

La nourriture représente une part importante et symbolique de notre vie. La prochaine fois que tu te mettras à table, j'espère que tu prendras un moment pour réaliser d'où vient ta nourriture — et quelles mains, quels cœurs ont contribué à la mettre sur ta table.

Et peut-être que tu pourras même partager une histoire de nourriture avec une autre personne !

Eh bien les ami-e-s, merci d'avoir participé à mon aventure de nourriture aujourd'hui ! Je m'appelle Olive L'Active et j'ai hâte de vous revoir pour vivre d'autres aventures avec vous ! En attendant, prenez soin de vous, soyez bienveillante et bienveillant, et profitez de la nourriture qui vous fait du bien.

Bye bye !

Un merci spécial à Dre Teena Starlight de la nation Tsuut'ina, qui a généreusement partagé ses idées, ses connaissances et ses perspectives avec nous afin de nous aider à ancrer cet épisode dans les enseignements culturels autochtones.

***Un grand merci à Hélène Caron, qui narre le personnage d'Olive L'Active.
Les effets sonores de cet épisode de balado ont été obtenus grâce à Epidemic Sounds***

Avez-vous des commentaires ou des questions? Veuillez nous contacter par courriel à l'adresse resources@everactive.org. Merci!