

6^e année : Un parcours à travers le système alimentaire



Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) – sept. 2025
Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.

Notre parcours à travers le système alimentaire

Pratiques alimentaires traditionnelles
autochtones



Qu'est-ce
qu'un système
alimentaire?

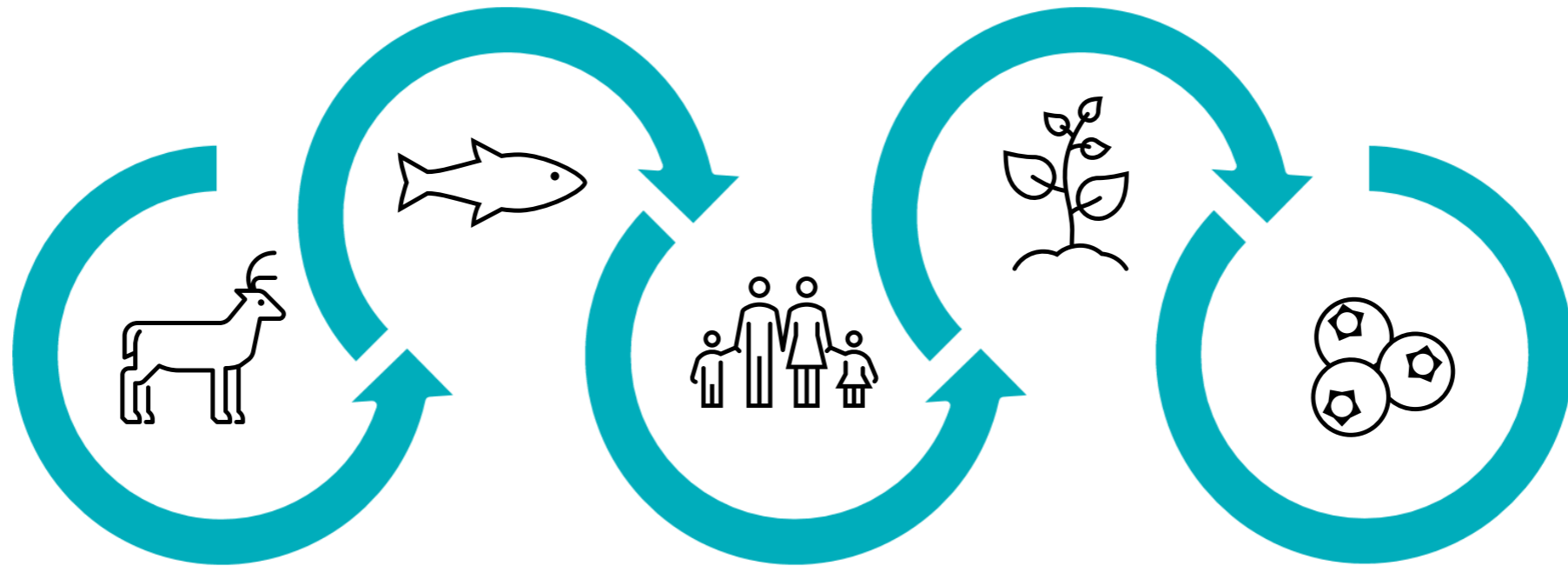


Qu'englobe
un système
alimentaire?



Quels facteurs
influencent les
aliments
auxquels nous
avons accès?

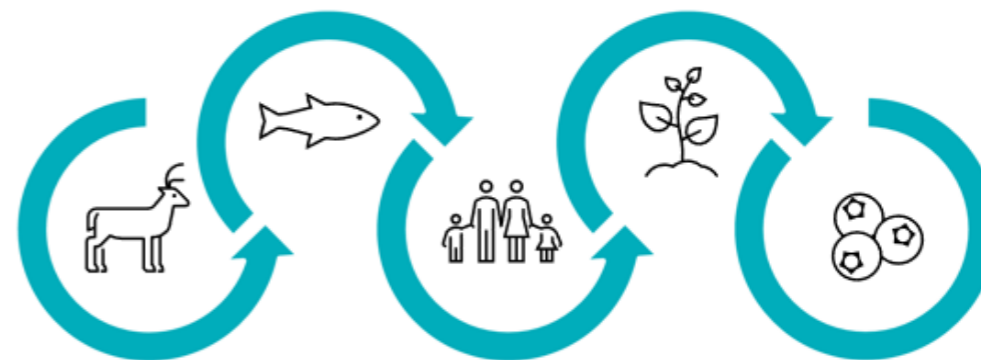
Pratiques alimentaires traditionnelles autochtones



Pratiques alimentaires traditionnelles autochtones

Les peuples autochtones incarnent les gardiens originels du Canada

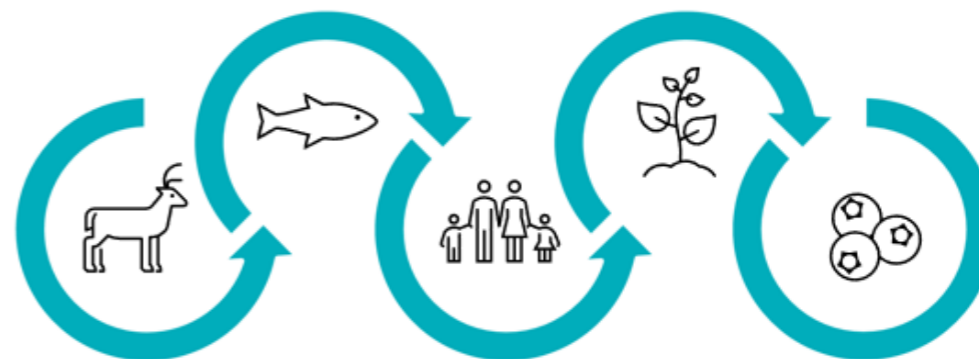
Leurs pratiques alimentaires s'ancrent profondément dans la terre, la culture, les traditions, la langue, les cérémonies, ainsi que dans des valeurs fondées sur l'écoute et le conseil et de réciprocité à l'égard de la terre.



Pratiques alimentaires traditionnelles autochtones

Le peuple autochtone possède une compréhension profonde des pratiques de culture et de récolte des aliments, telles que :

- chasser
- pêcher
- piéger
- cueillir des plantes sauvages



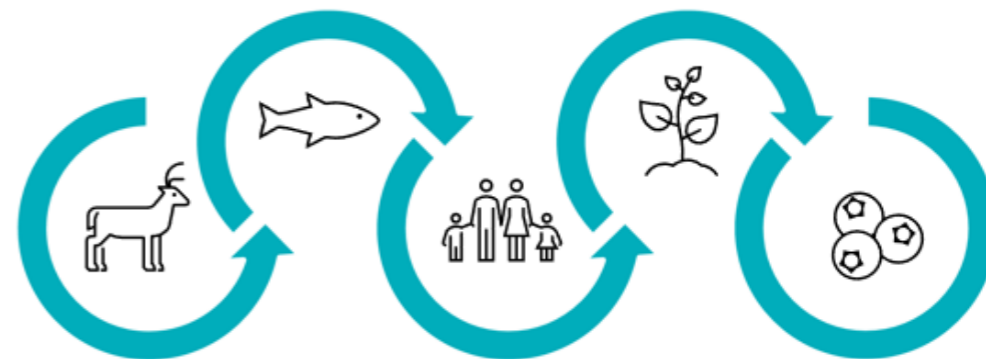
Ces pratiques prennent racine dans un profond respect de la terre et dans le soin qui lui est accordé. Cela implique de prélever uniquement ce qui est véritablement nécessaire et honorer la nature tout au long des activités de récolte et de chasse.

Pratiques alimentaires traditionnelles autochtones

Avant l'apparition du système alimentaire moderne, des techniques comme le fumage et le séchage de la viande, des légumes et des fruits permettaient de conserver les aliments pendant les mois d'hiver, lorsque les ressources étaient limitées. Les aliments circulaient au sein de la communauté, plutôt que d'être vendus en magasin ou transportés par camion.

Les pratiques alimentaires uniques du peuple autochtone sont étroitement liées au paysage (forêt, prairie, etc.) et varient à travers l'Alberta.

Voici deux exemples illustratifs.



Récolte alimentaire autochtone

La récolte d'aliments fait partie intégrante des modes de vie et des cultures autochtones depuis de nombreuses générations.

Leur savoir et leur relation profonde avec la terre offrent des repères précieux pour mieux comprendre, respecter et valoriser les aliments qui nous nourrissent.



The Harvest Honorable (La récolte honorable)
<https://www.youtube.com/watch?v=cEm7gblax0o>

Récolte alimentaire autochtone

Selon la vidéo, de quelles manières les peuples autochtones expriment-ils leur respect à l'égard de la terre?

Fumoir autochtone

Au fil des générations, les peuples autochtones ont transmis leur savoir sur les pratiques traditionnelles comme le fumage, le séchage, la fermentation et la mise en conserve.

Ces techniques prolongent la durée de conservation des aliments. La vidéo montre comment fumer la viande d'orignal.



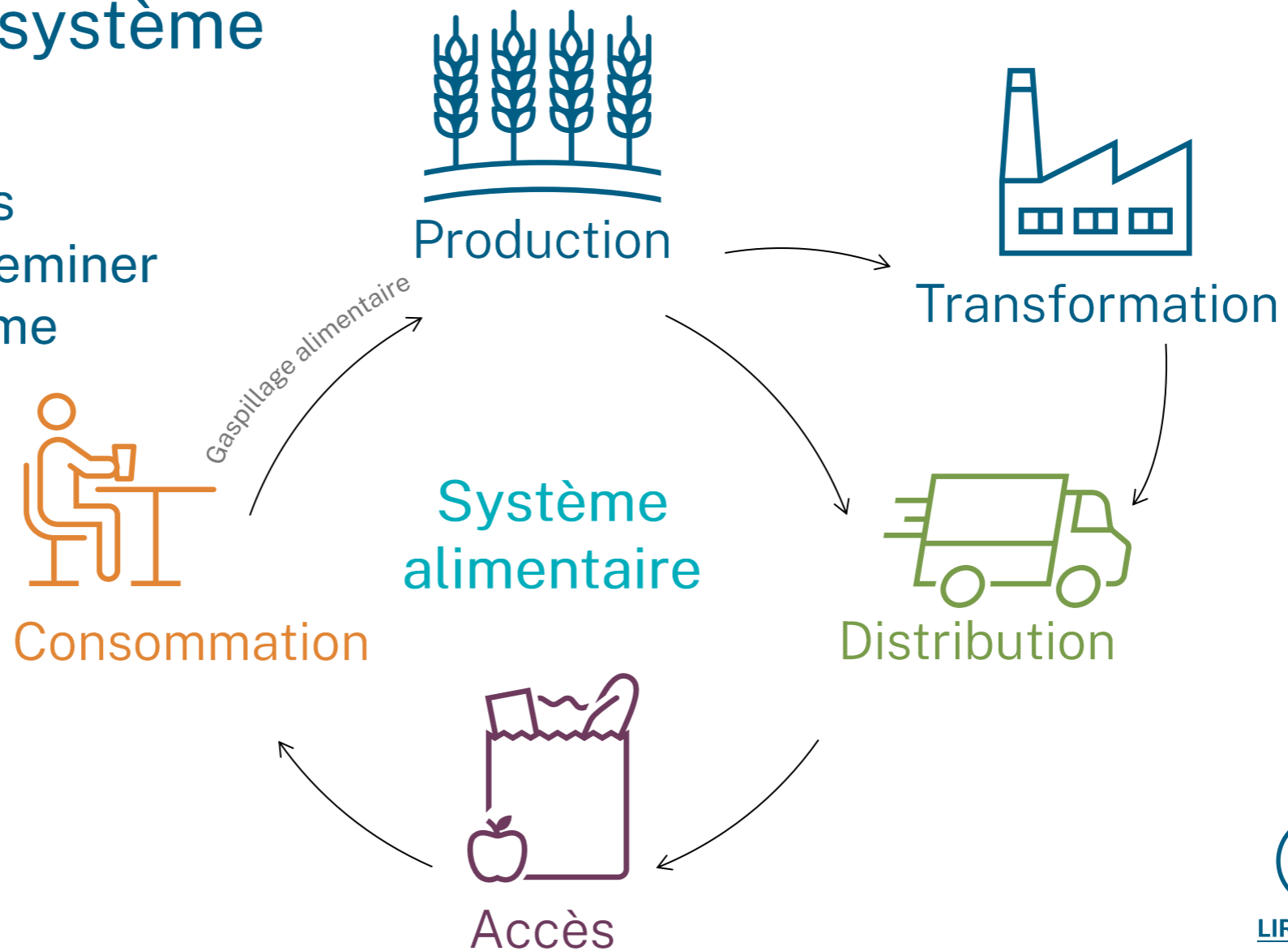
<https://www.youtube.com/watch?v=nPYc-hYUYPQ&t=39s>

Fumoir autochtone

Comment Irving Wolf Tail montre-t-il du respect pour l'animal qu'il chasse et fume?

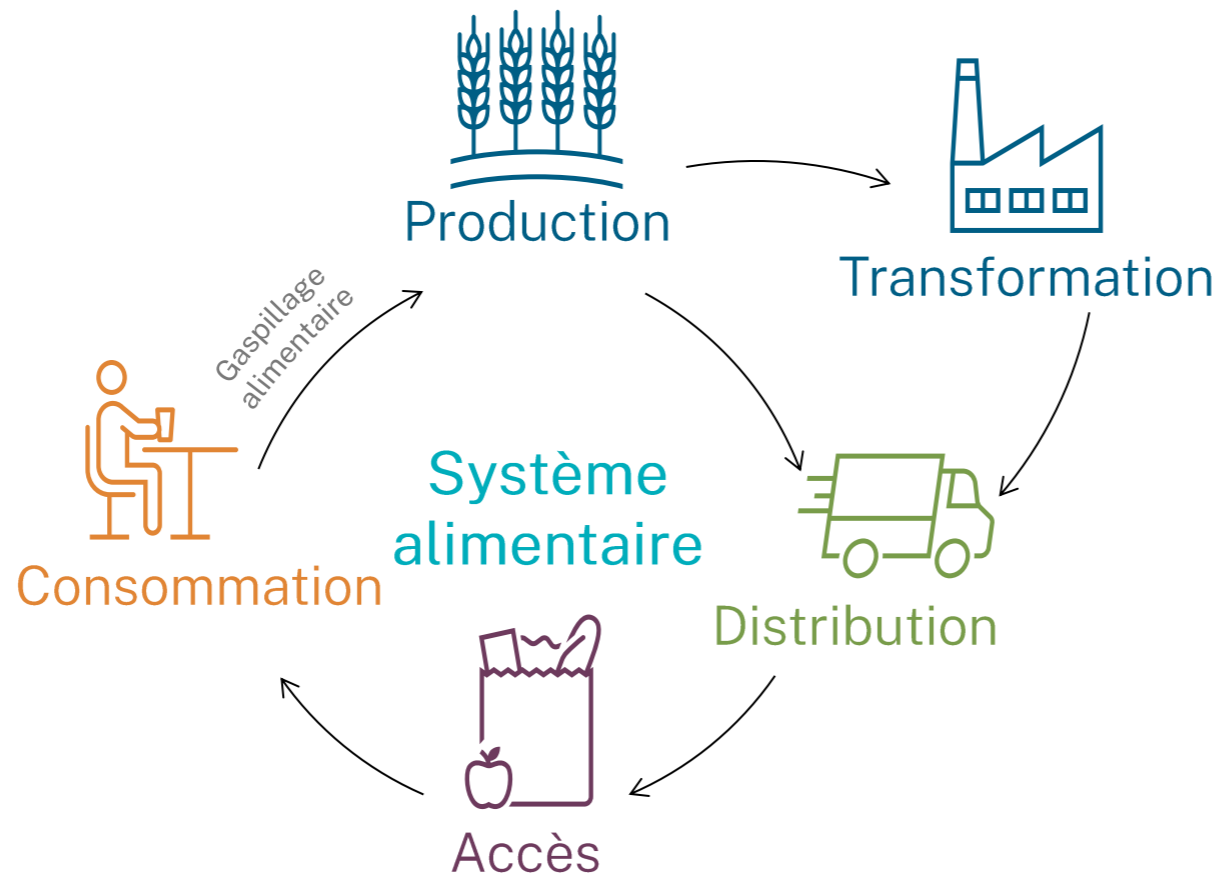
Qu'est-ce qu'un système alimentaire?

les étapes ou activités nécessaires pour acheminer les aliments de la ferme à la table



[LIRE LA VIDÉO](#)

Feuille d'activités « Les définitions du système alimentaire »



Feuille d'activités « Les définitions du système alimentaire »

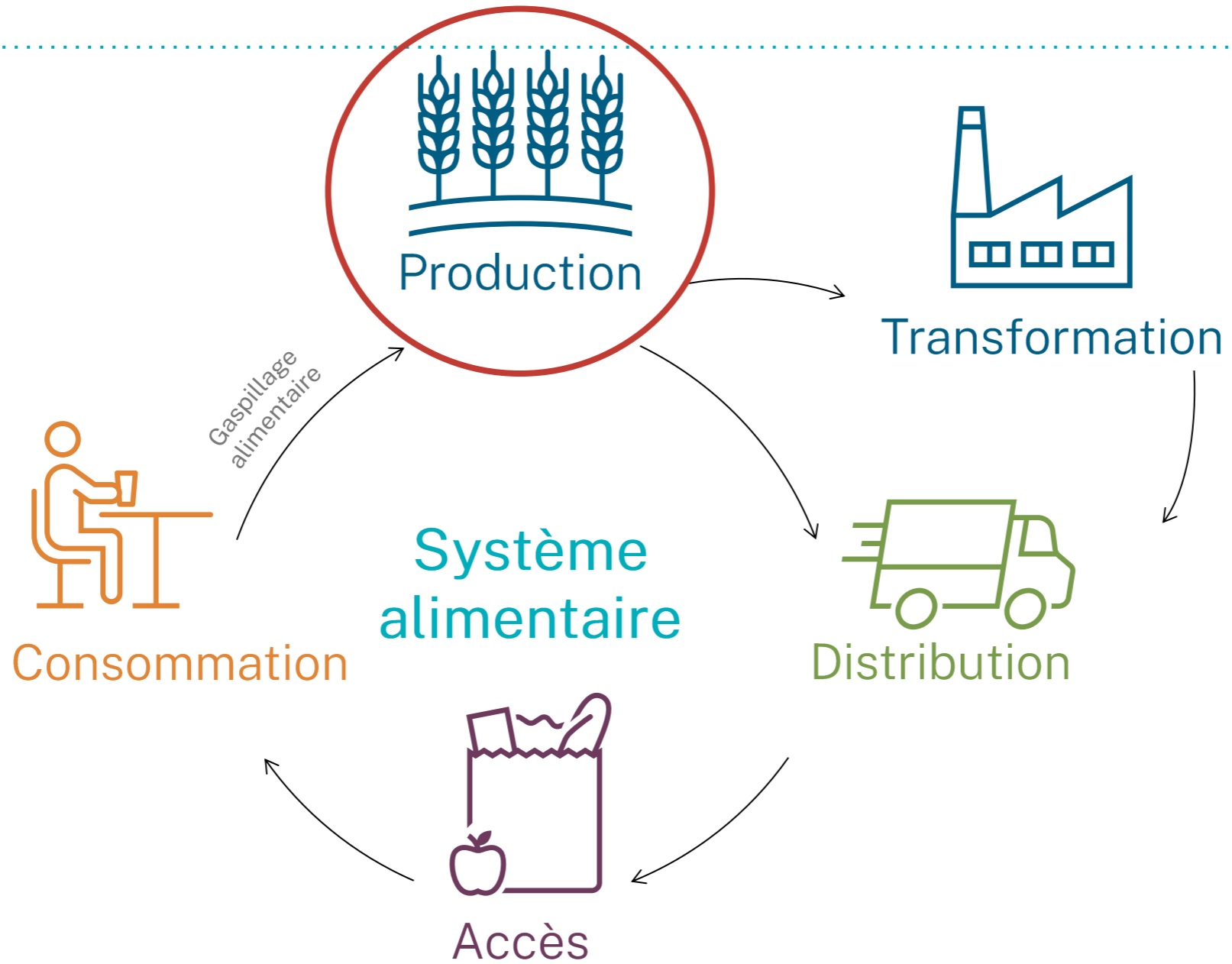
6^e année

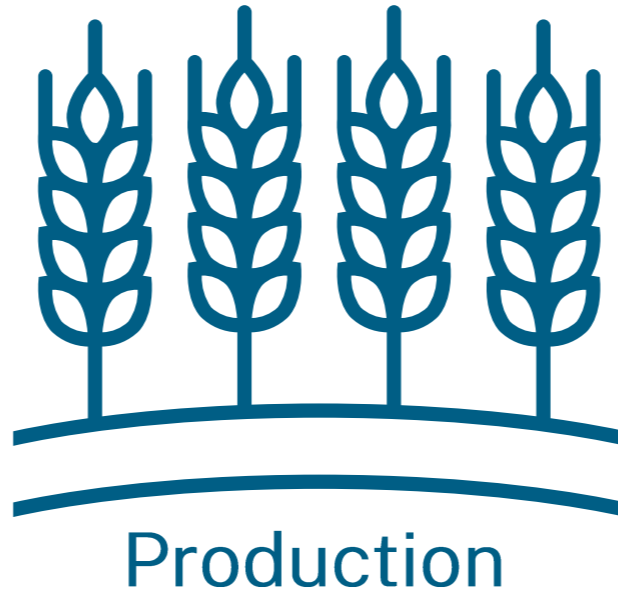
Associez chaque étape du système alimentaire à sa définition ci-dessous.

- Transformer des ingrédients alimentaires sous une autre forme. Cela inclut la mise en conserve, la congélation, le séchage, la cuisson, la mouture des grains et le fumage de la viande.
- Le fait de manger les aliments choisis pour favoriser la santé et le plaisir de manger. Cela est affecté par de nombreuses influences externes.
- Les étapes nécessaires pour acheminer les aliments de la ferme à la table. Cela inclut la production, la transformation, la distribution, l'accès et la consommation.
- La capacité d'acheter la nourriture en fonction du coût, de l'éventail de choix disponibles, de la qualité des aliments ou du matériel dont dispose la personne.
- Lorsque les fermiers, jardiniers et producteurs d'aliments plantent, cultivent, élèvent et récoltent des aliments.
- Transporter les aliments non transformés et transformés où les gens achètent de la nourriture (par exemples, épiceries, marchés et restaurants).

Date : Septembre 2025

Nutrition Services





Lorsque les fermiers, jardiniers et producteurs d'aliments plantent, cultivent, élèvent et récoltent des aliments.

Production

Plusieurs facteurs affectent la production alimentaire :

- Météo
- Saison de culture
- Sol
- Alimentation des animaux

En Alberta, notre saison de culture a lieu en été.

En hiver, certaines plantes sont cultivées dans des serres.





Quels facteurs affectent la production alimentaire dans une ferme?

Quel rôle jouent les producteurs alimentaires dans le système alimentaire?



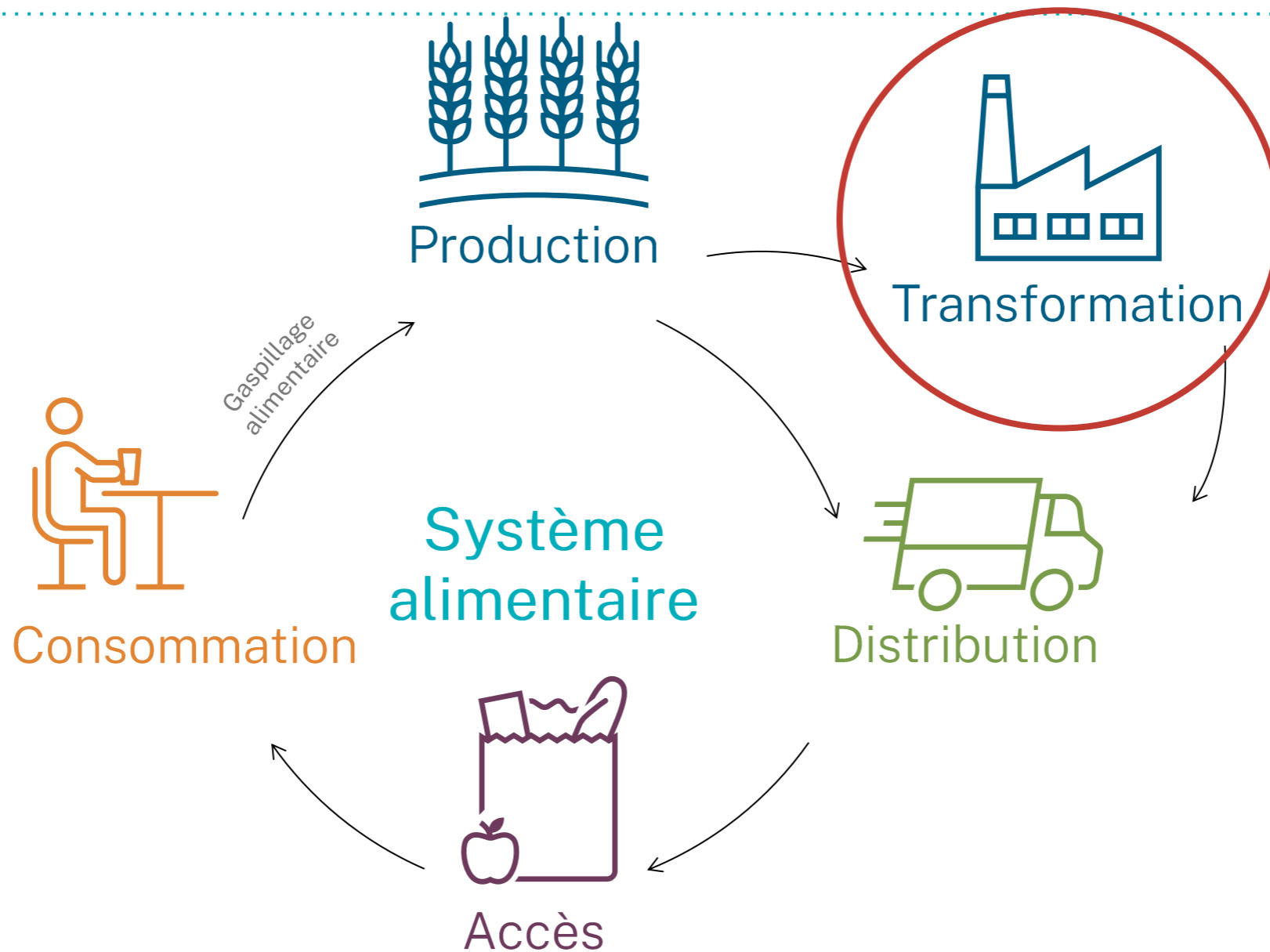
Comment les conditions de culture affectent-elles notre accès à la nourriture?

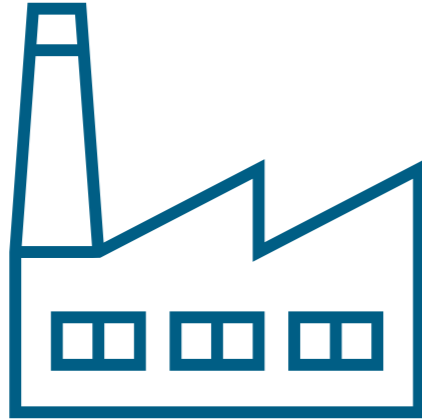


Quels aliments poussent
en Alberta?



Quels aliments poussent dans
d'autres régions du Canada?





Transformation

Transformer des ingrédients alimentaires sous une autre forme.



Mise en conserve



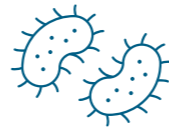
Congélation



Séchage



Mouture



Fermentation



Fumage



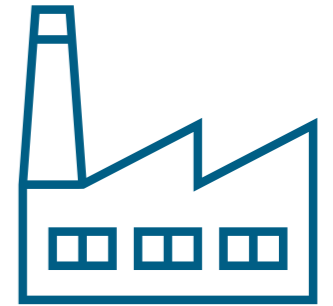
Cuisson



Découpe

Transformation

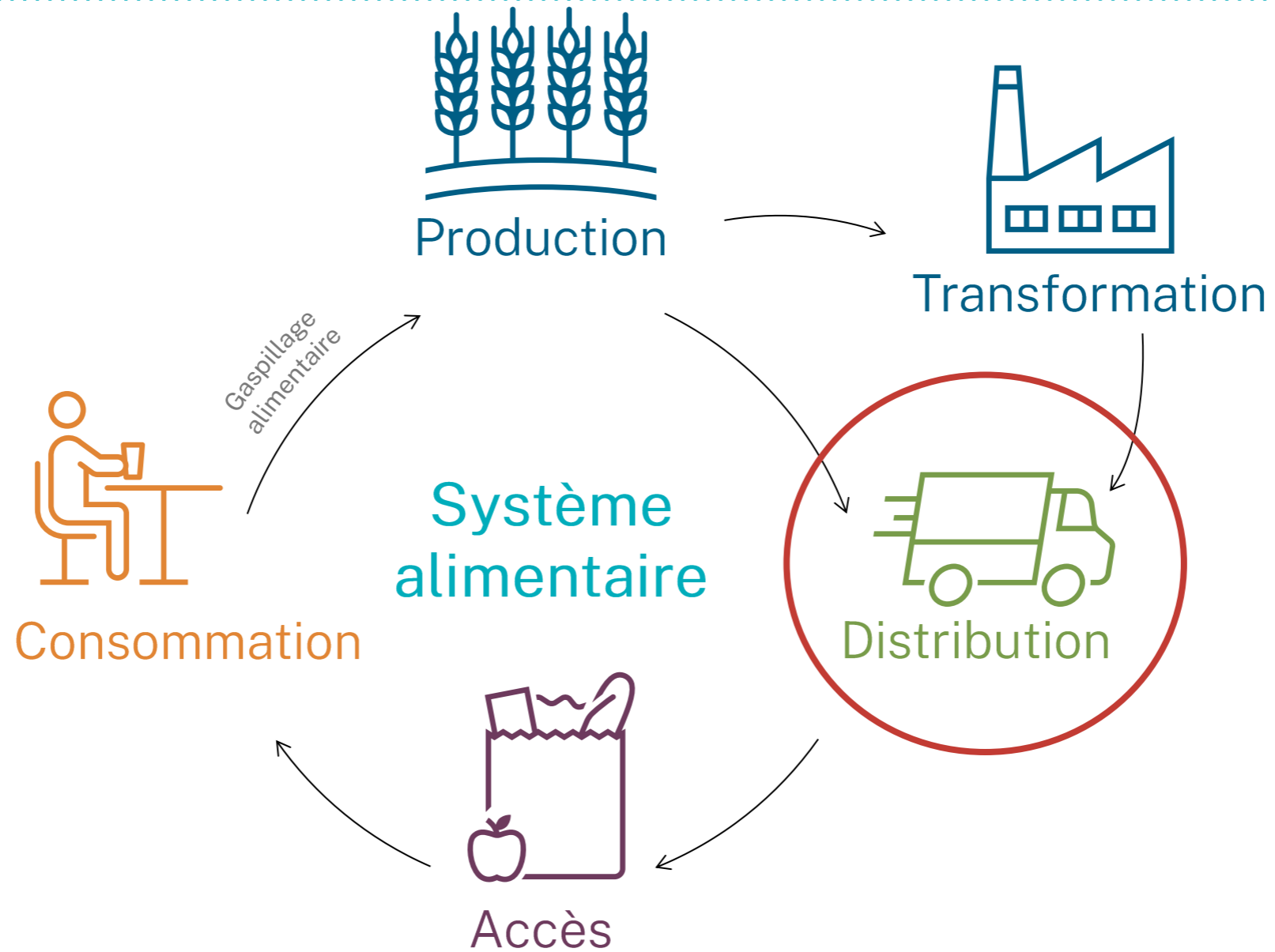
La transformation alimentaire prolonge souvent la durée de conservation des aliments.



En raison d'une saison de culture très courte, plusieurs aliments cultivés localement ne sont accessibles que durant une brève période. Pour conserver les aliments frais afin qu'ils puissent être consommés plus longtemps en toute sécurité, ils nécessitent une transformation (congélation, séchage, mise en conserve).

Comment la transformation des aliments influence-t-elle notre accès à la nourriture?







Distribution

Transporter des aliments là où les gens achètent de la nourriture (exemples : épiceries, marchés et restaurants).

Distribution



Distribution locale

- Souvent moins complexe et qui demande moins de temps pour transporter les aliments.
- Les producteurs alimentaires peuvent consommer les aliments qu'ils produisent ou les vendre directement (saisonnièrement).
- Dans les régions éloignées, la distribution peut s'avérer difficile et entraîner des quantités et des types limités d'aliments.



Distribution mondiale

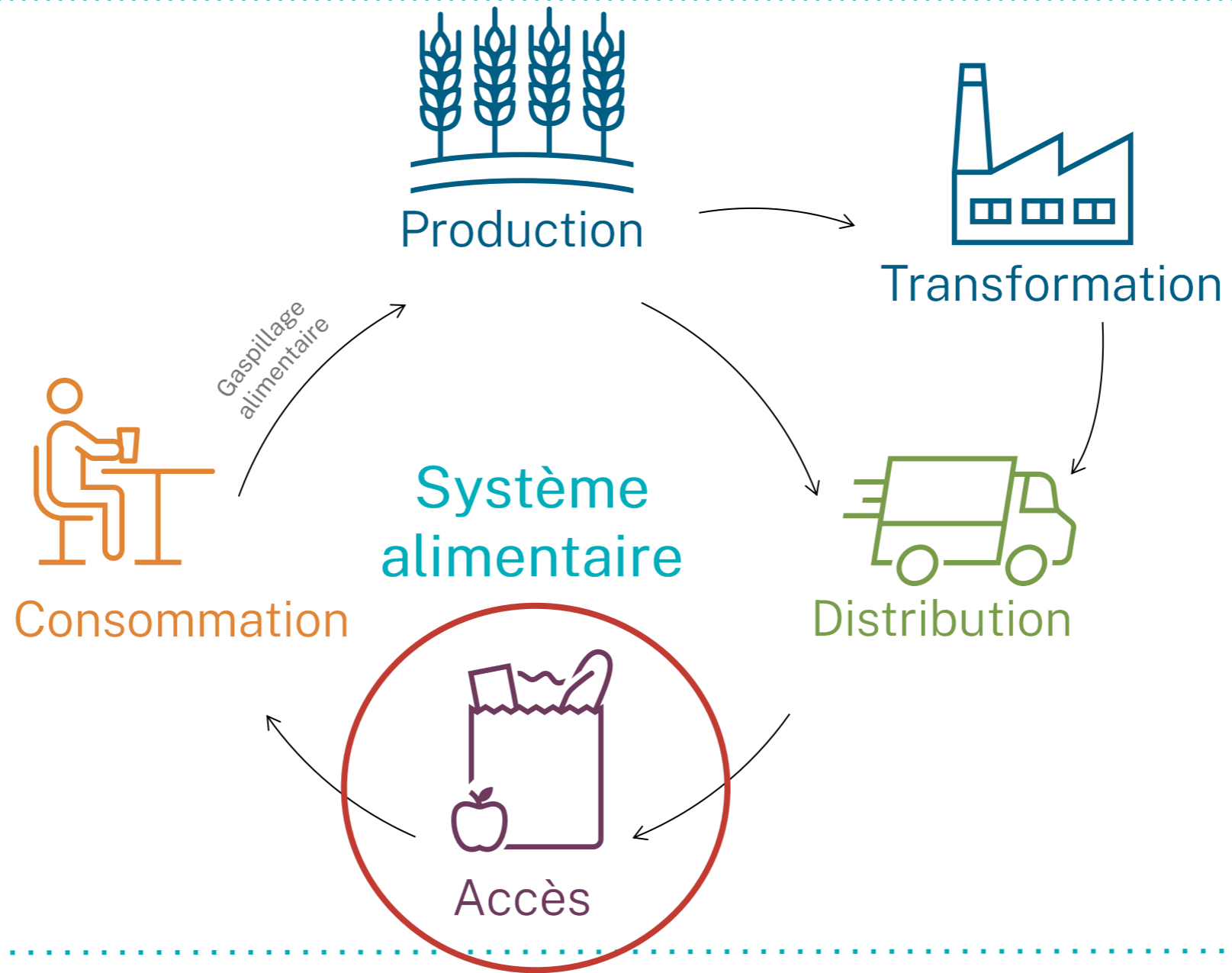
- Complexe et implique beaucoup de personnes et de temps.
- Nous importons des aliments qui proviennent de pays au climat plus chaud, ce qui nous permet de disposer d'une variété d'aliments, même pendant l'hiver.

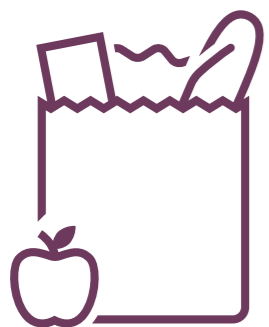




Comment la distribution alimentaire affecte-t-elle notre capacité à nous procurer la nourriture?







Accès

La capacité d'accéder à la nourriture en fonction du coût, de l'éventail de choix disponibles, de la qualité des aliments ou du matériel dont dispose la personne.

Il existe de nombreuses façons d'obtenir des aliments :



Épicerie



Épicerie en ligne/
Livraison de repas



Livraison d'aliments
Application



Dépannage
Magasin



École



Restaurant



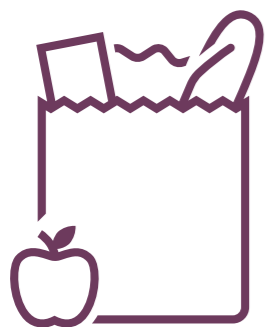
Marché fermier



Terre ou eau



Banques
alimentaires



Accès

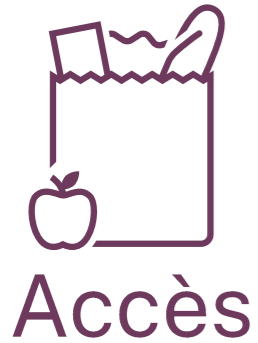
Les lieux où nous nous procurons les aliments dépendent de nombreux facteurs :

- Les types d'aliments que nous cherchons.
 - La distance du magasin par rapport à notre domicile.
 - Le lieu où nous nous trouverons au moment de consommer l'aliment.
 - Le prix de l'aliment à l'endroit où nous l'achetons.
-



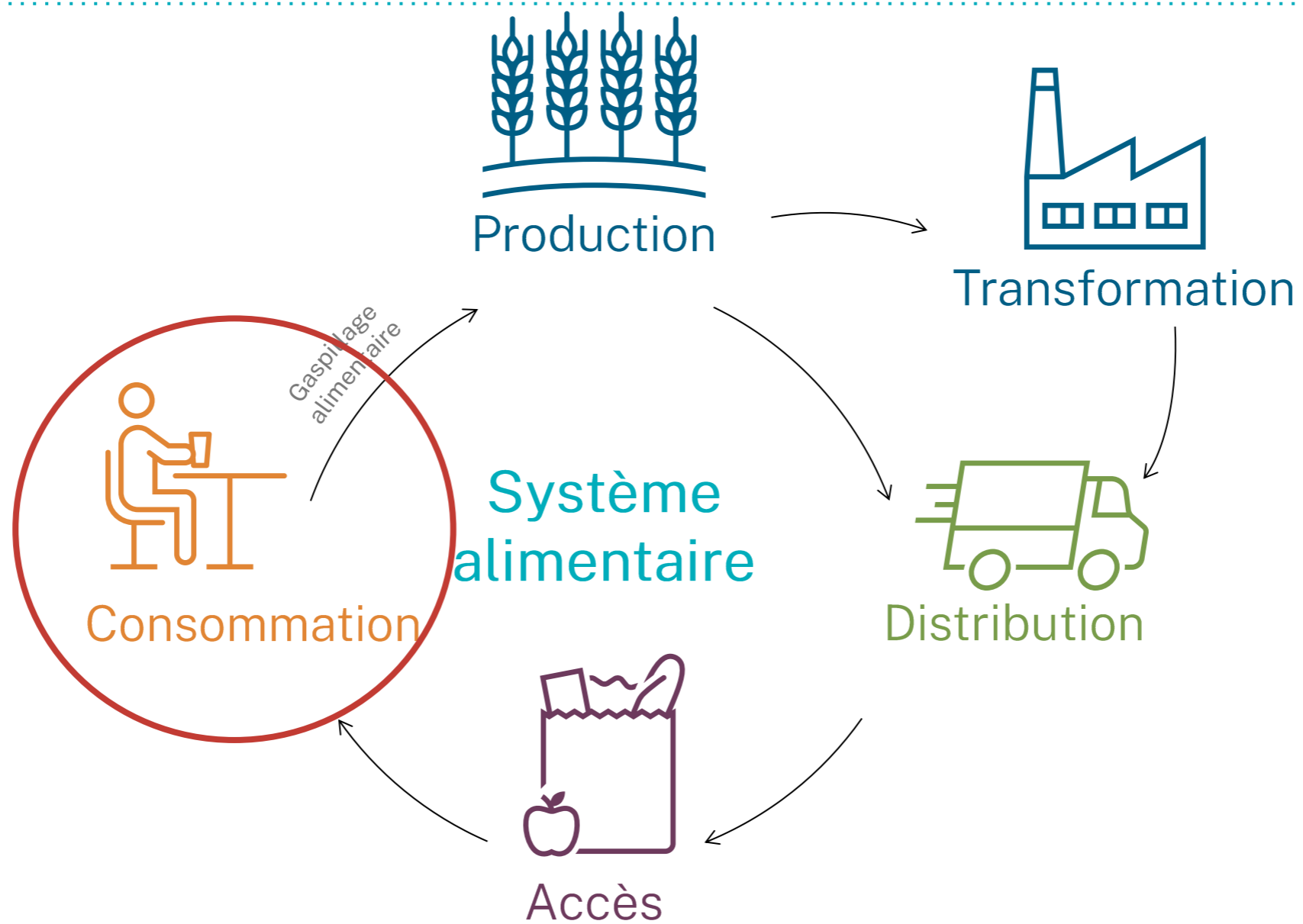
Quels éléments peuvent limiter l'accès d'une personne aux aliments dans un commerce?





L'accès à la nourriture

- n'est pas pareil pour tout le monde
 - Les milieux ruraux ou éloignés peuvent ne pas avoir autant d'options
 - Les aliments traditionnels, culturels et spécialisés (tels que les produits casher, halal, sans gluten, sans arachides ou végétariens) peuvent être plus faciles à trouver dans certaines épiceries que dans d'autres.
- oriente nos choix alimentaires
 - Les épiceries offrent généralement plus de légumes, de fruits, d'aliments riches en protéines et de produits à grains entiers que les dépanneurs.
- influence directement le bien-être
 - Lorsque l'accès à des choix alimentaires équilibrés fait défaut, la croissance, l'apprentissage, le jeu et le bien-être peuvent en subir les conséquences.





Consommation

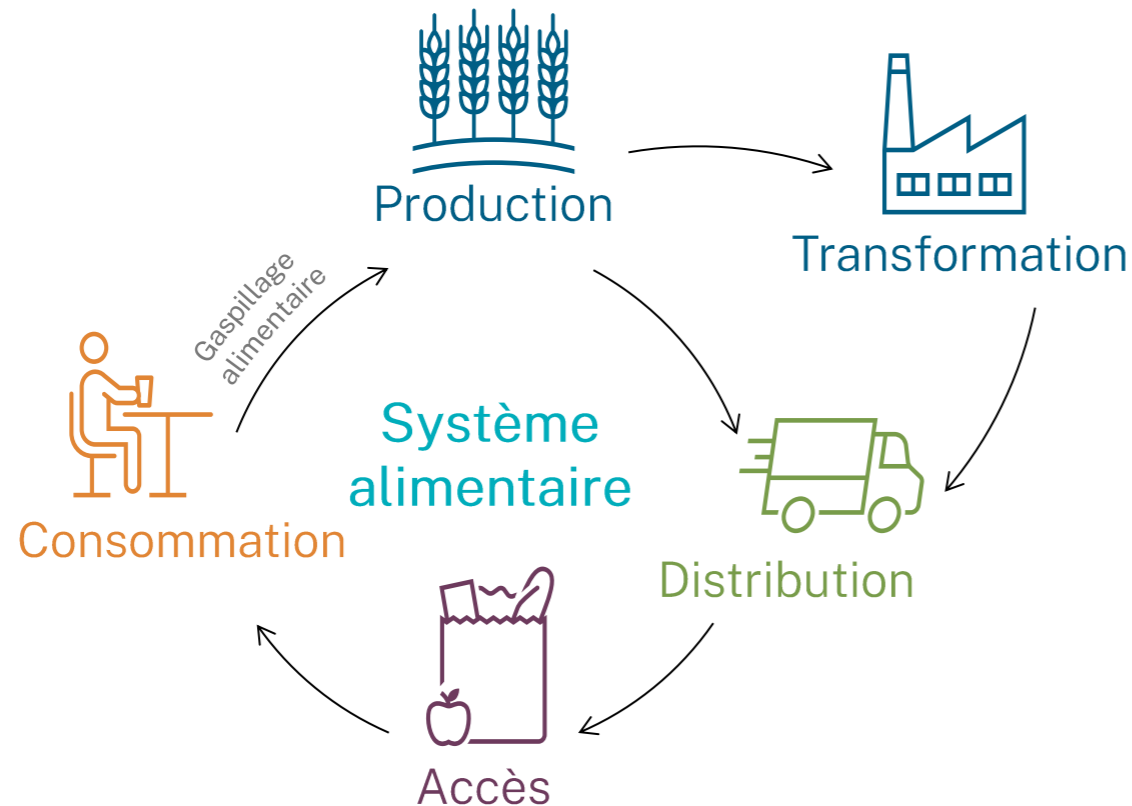
Le fait de manger les aliments choisis pour favoriser la santé et le plaisir de manger.



Quels facteurs orientent nos choix alimentaires?



Quels facteurs influencent les aliments auxquels nous avons accès?



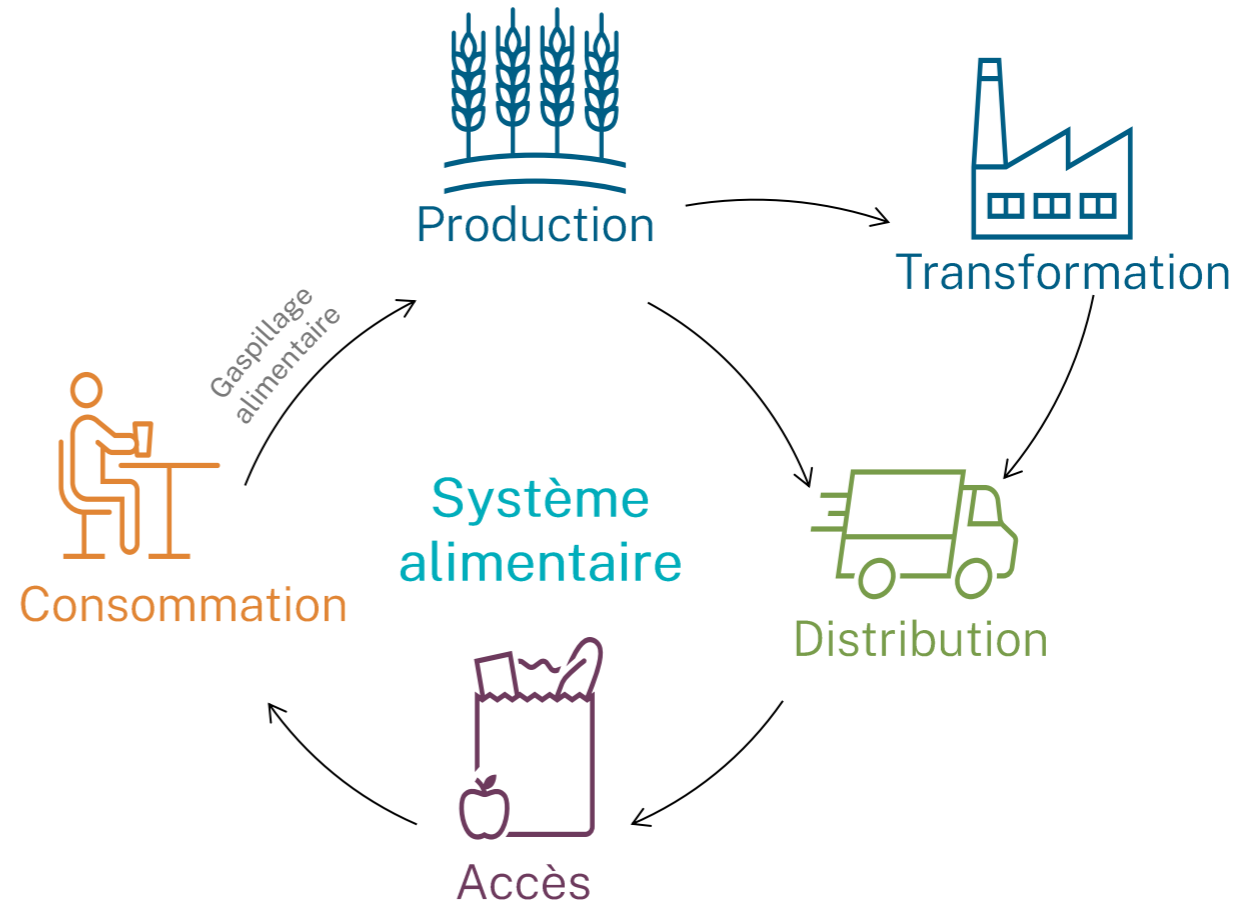
- Les conditions météorologiques (favorables ou défavorables)
- La durée de la saison de culture
- La transformation des aliments (qui prolonge leur conservation)
- Le transport
- L'emplacement, notamment l'accès aux épiceries



Questions?

Jeu de colles

Nutrition et système alimentaire



L'été a été marqué par une chaleur intense et une sécheresse prolongée, tandis que de violentes tempêtes de grêle ont balayé le sud de l'Alberta. Plus tard, l'orge et les pois cassés se faisaient rares dans les magasins. Quelle étape essentielle du système alimentaire a été touchée par les conditions météorologiques?

- a) Transformation
- b) Consommation
- c) Production
- d) Distribution



L'été a été marqué par une chaleur intense et une sécheresse prolongée, tandis que de violentes tempêtes de grêle ont balayé le sud de l'Alberta. Plus tard, l'orge et les pois cassés se faisaient rares dans les magasins. Quelle étape essentielle du système alimentaire a été touchée par les conditions météorologiques?

- a) Transformation
- b) Consommation
- c) Production
- d) Distribution

Réponse correcte : c) Production



Parmi ces communautés albertaines, où serait-il plus coûteux d'acheter de la nourriture?

- a) Lethbridge
- b) Fort Chipewyan
- c) Edmonton
- d) Red Deer



Parmi ces communautés albertaines, où serait-il plus coûteux d'acheter de la nourriture?

- a) Lethbridge
- b) Fort Chipewyan
- c) Edmonton
- d) Red Deer

Réponse correcte : b) Fort Chipewyan

Pourquoi les aliments coûtent-ils davantage dans les collectivités éloignées?



Où seriez-vous susceptible de trouver le plus grand choix d'aliments indiqués dans le guide alimentaire canadien?

- a) Dépanneur
- b) Terrain de rodéo
- c) Épicerie
- d) Restaurant-minute



Où seriez-vous susceptible de trouver le plus grand choix d'aliments indiqués dans le guide alimentaire canadien?

- a) Dépanneur
- b) Terrain de rodéo
- c) Épicerie
- d) Restaurant-minute



La réponse correcte est : c) Épicerie

Lorsque nous transformons les aliments qui ont été cultivés et récoltés, nous...

- a) modifions l'aliment de manière à réduire sa durée de conservation
- b) modifions l'aliment de manière à prolonger sa durée de conservation
- c) augmentons la variété d'aliments disponibles tout au long de l'année
- d) B et C



Lorsque nous transformons les aliments qui ont été cultivés et récoltés, nous...

- a) modifions l'aliment de manière à réduire sa durée de conservation
- b) modifions l'aliment de manière à prolonger sa durée de conservation
- c) augmentons la variété d'aliments disponibles tout au long de l'année
- d) B et C



La réponse correcte est : d) B et C

Les aliments que nous mangeons peuvent changer au fil du temps. Cela peut être dû...

- a) à l'accès ou la disponibilité
- b) à la période de l'année
- c) au coût
- d) au choix personnel ou aux besoins liés à la santé
- e) à tout ce qui précède



Les aliments que nous mangeons peuvent changer au fil du temps. Cela peut être dû...

- a) à l'accès ou la disponibilité
- b) à la période de l'année
- c) au coût
- d) au choix personnel ou aux besoins liés à la santé
- e) à tout ce qui précède



La réponse correcte est : e) à tout ce qui précède

Extrait de l'activité « *Access to Food – A Journey Through the Food System* » (Accès à la nourriture : un parcours à travers le système alimentaire) provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 6^e année](#)

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution – Non commercial – Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations.

Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.