



Préparé par : Lise Desrosiers Wearing, nutritionniste holistique

Octobre 2011



Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es

Le délicieux Congo

Est-ce qu'on mange des bitekuteku au Canada? Et du lituma? Et du saka-saka? Mon plat préféré, c'est l'ugali. Délicieux! Je pourrais en manger toute la journée. Ça me rappelle mon pays! Selon mes amis congolais il paraît qu'il est presque impossible de trouver le bitekuteku ou le saka-saka au Canada, mais qu'on y trouve le lituma, les patates douces, l'arachide, la tomate, la citrouille, le riz, les haricots et une grande variété de poissons et de viandes. On peut donc préparer mon ugali adoré! Je suis conscient de l'importance de bien manger pour être en bonne santé. La santé, c'est important afin d'atteindre tous ses buts dans la vie. Moi, je veux finir mes études et me trouver un bon travail. Je veux bien m'intégrer à la vie canadienne. J'aimerais un jour me marier et avoir des enfants.



Bien manger au Canada

Pour vivre en santé, il faut bien manger. Afin de t'aider à bien t'alimenter, le ministère fédéral Santé Canada a publié le **Guide alimentaire canadien**. Le gouvernement canadien a bien à cœur que tous ses immigrants soient en santé et qu'ils puissent participer pleinement à la vie de leur nouveau pays. En quelques mots, le secret d'une alimentation saine est de consommer un certain nombre de portions de chacun des quatre types d'aliments : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et, finalement, viandes et substituts. Par exemple, le guide recommande qu'un adulte mange de 8 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Tu ne trouveras peut-être pas le bitekuteku ou le ngaï-ngaï au Canada mais, comme tu peux le voir dans le tableau au verso de ce document, on peut leur substituer beaucoup de légumes. Tu seras heureux de savoir que l'ugali fait partie du groupe alimentaire des produits céréaliers et que tu peux en manger chaque jour. Mais fais attention au nombre de portions! Les autres groupes, le lait et les viandes, te sont sûrement familiers.



Le petit futé

Prends le temps d'étudier le **Guide alimentaire canadien** et fais des choix santé à chaque jour. Mange une salade, un fruit, des légumes crus. Ton corps te le revaudra en te fournissant l'énergie dont tu as besoin pour réaliser tes rêves!



Lise Desrosiers Wearing est maman de trois enfants et grand-maman de quatre petits-enfants. Elle est nutritionniste holistique. Elle a obtenu son BA de l'Université d'Ottawa et elle est diplômée de la Canadian School of Natural Nutrition. Elle possède une entreprise qui s'appelle Liseonlife où elle prodigue à ses clients des conseils sur l'alimentation santé et sur le bien-être. Vous pouvez la rejoindre au **604-222-2215** ou à liseonlife@shaw.ca. Vous pouvez aussi vous inscrire à son bulletin d'information hebdomadaire, à www.liseonlife.com.



Aliments congolais

et leur équivalence dans le contexte du
« *Guide alimentaire canadien* » de Santé Canada

Aliment	Équivalent canadien	Portion	Utilisation
Fufu ou ugali Pain à base de semoule de maïs, de manioc ou de blé	Produit céréalier Pain de blé entier ½ pain pita, blé entier ½ « bagel », blé entier	1 tranche ou 1 boule de la grosseur d'une balle de tennis	Manger avec une salade ou une soupe
Lituma Bananes plantains écrasées et cuites sous forme de boules	Légume féculent comme les carottes, les courges, les navets et les pommes de terre	1 pomme de terre ½ tasse écrasées	Utiliser dans des soupes ou ragoûts, et en purée
Patate douce	Légume féculent Patate douce	½ tasse	Utiliser dans des soupes ou ragoûts, et en purée
Cassava ou manioc	Légume féculent Patate douce Tapioca utilisé comme dessert	½ tasse	Utiliser dans des soupes ou ragoûts, et en purée
Saka saka ou mpundou ou pondu Boules de feuilles de manioc	Légume vert comme les épinards, le chou frisé, la bette à carde	½ tasse	Utiliser dans des soupes ou ragoûts, et en purée
Bitekuteku ou biteku teku Feuilles d'amarante	Légume vert comme les épinards, le chou frisé, la bette à carde	½ tasse ou plus	Soupe, salade, ragoût
Ngai-ngai Oseille	Légume vert Sorrel	½ tasse	Frais, ajouté aux salades et aux soupes ou mangé comme des épinards. Contient de l'acide oxalique. Doit être consommé en petite quantité
Huile de palme	Remplacer par l'huile d'olive ou l'huile de canola	Petite quantité 2 cuillérées à table par jour ou moins	Pour la cuisson ou pour la salade

Photos : Emi Uchida • Design graphique : Pascal Boucharde