

Les habitudes alimentaires en Nouvelle-France

Si on observe les habitudes alimentaires des premiers colons en Nouvelle-France, il est facile de constater que non seulement ils ont su s'adapter aux réalités d'un climat rigoureux, mais ils nous ont aussi transmis un héritage qui subsiste encore de nos jours.



LE MODE DE VIE nord-américain vient souvent défier notre équilibre alimentaire et, de fait, certains régimes préconisent actuellement des tendances qui remontent à plusieurs siècles, que ce soit la substitution du sel par l'utilisation d'herbes aromatiques, l'apport de fibres et de légumineuses pour remplacer la viande, ou encore l'utilisation de la sève de bouleau ou de conifère pour favoriser un apport tonique à l'organisme.

DE LA FRANCE VERS L'AMÉRIQUE

Les raisons qui ont poussé les premiers colons à tenter l'aventure de la Nouvelle-France étaient, semble-t-il, partiellement reliées à une alimentation déficiente, basée sur un régime céréalier. Ceux qui fuyaient la misère en tentant l'aventure vers le Nouveau Monde devaient survivre à une traversée périlleuse et se contenter à bord de biscuits secs et de potages de semoule auxquels on ajoutait parfois de la graisse animale. On souffrait de la soif, car l'eau douce était souvent corrompue et on favorisait la consommation du cidre, qui résistait mieux à la traversée.

Si les conditions de vie des premiers colons n'étaient pas faciles, elles offraient tout de même une alimentation plus abondante et diversifiée. Ainsi, il est certain que l'aide apportée aux Européens par les membres des Premières Nations s'avérait primordiale. Par exemple, ils ont très vite appris à éviter les ravages du scorbut et à

PAR **LOUIS LAPOINTE,**

Recherche et collaboration : **YVES PRESCOTT**

bénéficier des vertus de tisanes et de cataplasmes tirés d'un conifère et préparés par les femmes autochtones. Cet apport de vitamine C compensait les carences dues au manque de légumes et de fruits frais durant l'hiver.

On sait que les Premières Nations avaient une connaissance remarquable des plantes et de leurs propriétés, et qu'elles utilisaient la nature comme un supermarché aux multiples ressources. Leur équilibre alimentaire était basé sur la chasse, la pêche, la récolte potagère et la cueillette. Grâce à eux, les Européens ont introduit plus d'une cinquantaine de variétés de légumes comestibles en Europe et ailleurs dans le monde, dont la moitié fait partie de la production alimentaire mondiale actuelle. Voici quelques exemples d'aliments encore présents sur les tables québécoises.

Si le maïs est d'origine mexicaine, sa propagation s'est étendue vers le nord jusqu'au Québec. Avec la farine de maïs, on fabriquait un pain cuit sur des braises que l'on mangeait accompa-

gné de poisson ou de viande séchée, fumée ou grillée. Les premiers habitants y ajoutaient parfois des fruits secs, des noix ou du gras de cerf. On faisait également un mets appelé « sagamité » à partir d'une base de maïs enrichie de gibier, de courges ou de fèves rouges. Il semble pourtant que les Canadiens-Français aient rejeté le maïs, malgré le fait qu'ils appréciaient le blé fleuri, c'est-à-dire du maïs éclaté sous la cendre chaude.

L'équilibre alimentaire de la culture intercalaire des « trois sœurs », soit le maïs, les haricots et les courges, fournissait, dans la vallée du Saint-Laurent, près de 80 % des calories quotidiennes.

Elle se pratique d'ailleurs encore aujourd'hui et elle possède deux avantages : elle n'épuise pas le sol et permet à ces trois plantes de pousser en complémentarité. Cette association est gagnante d'un point de vue nutritionnel, car le maïs, une céréale pauvre en acides aminés essentiels à l'équilibre humain, est compensé par ceux du haricot.