

CHAPITRE DEUX



Éléments pour comprendre la transformation des systèmes alimentaires autochtones

Par Rodrigo Yáñez, Karla Bayres¹⁰
et Camila Migueletto

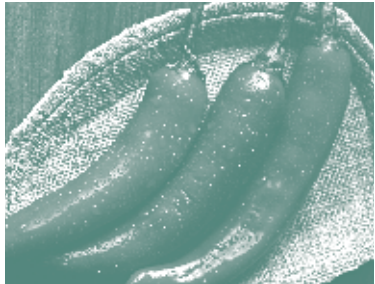
Nous présentons une synthèse des conversations menées avec des représentants de différents peuples et nations autochtones des Amériques, du peuple inuit au Canada au peuple asháninka d'Amazonie péruvienne. Par le biais de diverses méthodes, telles que des ateliers, des entretiens de groupes et individuels, ce matériel a été systématisé entre mai 2024 et juin 2025. Les conversations visaient à identifier et caractériser les systèmes alimentaires autochtones, les aliments et éléments traditionnels qui les distinguent, ainsi que les causes qu'ils considèrent comme les plus importantes dans la transformation de leurs systèmes alimentaires. Nous nous sommes interrogés sur la manière dont ces transformations se relient aux régimes alimentaires autochtones actuels, aux impacts du changement climatique et aux stratégies qu'ils mettent en place pour assurer la durabilité de l'alimentation autochtone. Ce sont quelques-unes des raisons pour lesquelles ils considèrent qu'il est important de continuer à parler de l'alimentation autochtone.

¹⁰ Assistant de recherche chez Rimisp

Préparations traditionnelles :

La saveur des cultures

La continuité dans le temps des plats traditionnels autochtones est liée à la transmission des connaissances à travers d'anciennes recettes enseignées de génération en génération. Ce transfert de savoirs a principalement lieu dans des espaces familiaux et communautaires, où la connaissance des ingrédients et des préparations est associée aux grands-parents et aux membres d'un arbre généalogique qui s'étend à travers le temps. Cela se manifeste, par exemple, lorsqu'on évoque le pain traditionnel (bannock) métis:



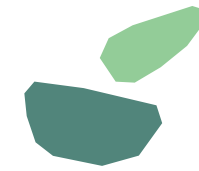
« C'est l'un des premiers plats traditionnels que j'ai connus. C'est une recette que je prépare tout le temps avec ma grand-mère, et chaque famille la prépare un peu à sa façon. Je pense que c'est quelque chose que tout le monde devrait absolument goûter. »

Shannon Udy,
métis, Canada

D'autres exemples de recettes ancestrales considérées comme représentatives en raison de leur longue histoire, également liée aux territoires où les peuples autochtones ont établi leur vie, sont la chipa de poisson avec du manioc rôti¹¹ pour le peuple asháninka, ainsi que l'uchujaku¹² (boisson épicée à base de piment) et le tzawar mishki¹³ (friandise d'agave et riz d'orge) pour le peuple kichwa kayambi.

Bien que les générations les plus jeunes préservent ces traditions, connaissent les ingrédients, les assaisonnements, les temps, les fermentations et les cuissons, les contextes changeants et l'intégration avec le reste du monde, entre autres facteurs, font que la perte de certains savoirs alimentaires constitue un risque. Tous les interviewés, représentant différents peuples et nations de la région américaine, soulignent que depuis la culture et la collecte des espèces jusqu'à la préparation des plats, tout est fortement menacé par les changements survenus au cours des dernières décennies.

Pour cette raison, les peuples accordent une attention particulière à l'alimentation traditionnelle et s'efforcent d'en assurer la continuité à travers le temps. De différentes manières, ce travail est promu et réalisé de façon consciente, dans le but de contribuer à la revitalisation de l'alimentation traditionnelle et à l'amélioration des régimes alimentaires autochtones.



« J'ai travaillé sur le plat de la barbacoa de hoyo¹⁴. Il s'agit d'un plat que, selon ce qui a été évoqué avec un membre de la communauté, préparait son grand-père. Cette barbacoa a ensuite été préparée par son père, et c'est ainsi que cet homme a appris. Aujourd'hui, ses enfants sont également impliqués et savent comment la préparer. »

Nicolás Marreros,
náhuatl, Mexique

Les préparations culinaires traditionnelles autochtones incluent des ingrédients et des aliments locaux, dont la culture et le traitement ont également été transmis de génération en génération. Leur obtention peut impliquer des tâches collectives acquises et fait partie d'un patrimoine dont l'origine remonte à des siècles, avec la domestication de certaines espèces. Le système alimentaire traditionnel de la nation wolastoqey, par exemple, est basé sur la chasse, la pêche et la cueillette, étroitement lié à un savoir familial, comme cela apparaît dans la cueillette des jeunes pousses de fougère (fiddleheads) au printemps. De même, le chunto (dinde) local utilisé dans les recettes du peuple maya q'eqchi' a été domestiqué par les générations antérieures. Il en va de même pour le maïs chez le peuple misak, qui est considéré comme le créateur des peuples autochtones et une source de connexion avec leurs racines historiques, ou la pomme de terre pour le cas des peuples andins.



11 Voir la recette de préparation sur la page 56.

12 Voir la recette de préparation sur la page 58.

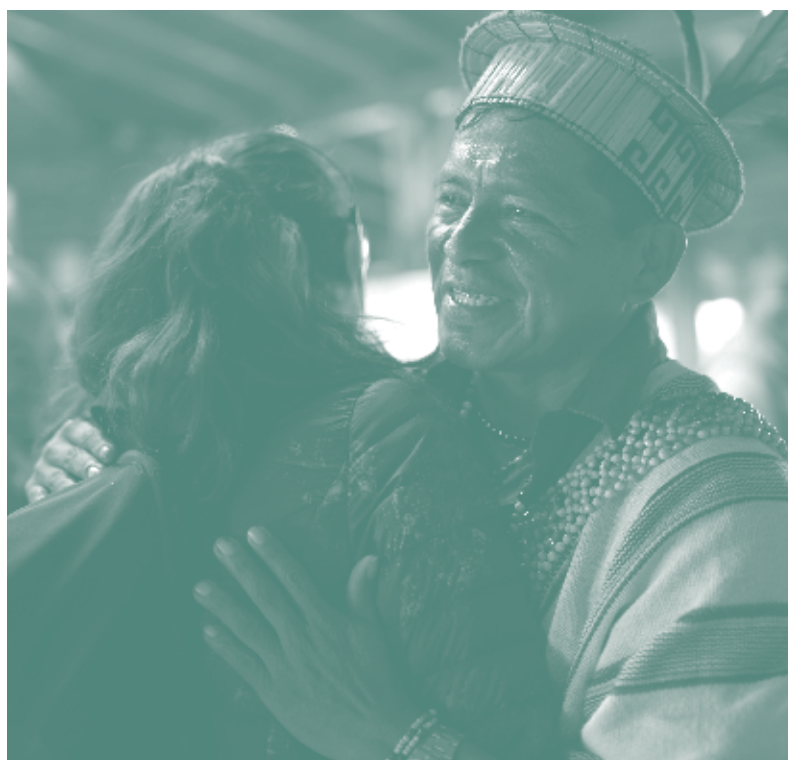
13 Voir la recette de préparation sur la page 60.

14 Voir la recette de préparation sur la page 66.

BASES ALIMENTAIRES DES PEUPLES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE

En raison de processus culturels et territoriaux, ainsi que de besoins biologiques, les ingrédients et aliments qui soutiennent les plats traditionnels autochtones diffèrent généralement entre les peuples et nations autochtones du Canada et de l'Amérique latine. En Amérique centrale et du Sud, prédominent les cultures végétales domestiquées il y a des milliers d'années, tandis qu'au Canada, la protéine animale sauvage issue de leurs territoires prend une importance particulière.

Néanmoins, c'est la diversité qui prévaut. Par exemple, les communautés du peuple asháninka en Amazonie disposent de diverses sources d'alimentation, reliées à des pratiques liées à la chasse, à la pêche et à la cueillette dans les forêts et les rivières, ou à l'agriculture traditionnelle sur les chacras. Ce sont des systèmes alimentaires qui révèlent une complexité associée aux méthodes les plus traditionnelles, que l'on peut observer dans des systèmes alimentaires hétérogènes tels que ceux de la nation métisse, où la diversité est fortement due au contact avec d'autres peuples et aux effets associés aux impacts du colonialisme.



Les aliments traditionnels des peuples habitant le Canada sont liés à la consommation de grandes quantités de protéines animales, provenant de la chasse de grands animaux tels que les élans, les caribous et les cerfs, mais aussi d'autres animaux comme les oiseaux aquatiques et les rongeurs. Dans les communautés côtières ou du nord du Canada, les plats traditionnels incluent des mammifères marins, des poissons, des crustacés et des mollusques, ressources importantes offertes par le territoire. Cela reflète un mode de vie et une relation particulière avec l'environnement naturel, résultat de l'adaptation à la nature et aux conditions climatiques de chaque territoire :



« En ce qui concerne les aliments ou les plats, dans cette région nous avons toujours eu un lien avec les grands animaux, comme les élans, les cerfs, les antilopes et aussi les oiseaux aquatiques comme les oies et les canards, ainsi que les rats musqués. »

Priscilla Settee,
cric, Canada

Et bien que l'on mette l'accent sur la protéine animale comme élément central, on mentionne également les racines, les baies et d'autres plantes locales comme aliments évidents. Dans les communautés wolastoqey, on récolte des pousses de fougère qui sont ensuite mises en conserve afin d'en disposer durant l'hiver, tandis que dans les communautés inuites, le caribou est préparé de diverses manières :

« Dans mon village, nous les Inuits consommons beaucoup de mammifères marins, des bélugas et des baleines, de nombreux poissons, ainsi que du caribou. Le caribou peut être mangé congelé, cru (tuktu quaq), cuit ou frit. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada



En revanche, les aliments traditionnels des peuples d'Amérique latine sont liés aux cultures fondamentales et historiques de la région, parmi lesquelles le maïs et la pomme de terre occupent une place centrale, espèces domestiquées il y a des milliers d'années. Ces cultures représentent la base de la survie de nombreuses communautés autochtones. Parmi les recettes qui incluent ces cultures figurent le kentú tsulak (sango)¹⁵ du peuple misak, l'ajojtawajwan (atole de chilacayote)¹⁶ du peuple nahuatl, les tortillas de maïs¹⁷ du peuple maya q'eqchi' et l'uchujaku¹⁸ du peuple kichwa kayambi.

Outre ces cultures, on trouve également le manioc, la courge, le quinoa, le piment, ainsi que des légumineux telles que les fèves et les pois. De même, bien que les cultures soient mises en avant, la viande d'animaux domestiques traditionnels comme la dinde et le cochon d'Inde, ainsi que d'animaux introduits comme le poulet, la vache et la chèvre, est également incluse dans les recettes traditionnelles, tout comme les poissons.

« Pour nous, la cuisine a toujours été enracinée dans deux cultures importantes : le maïs et la pomme de terre. Ce sont les deux compléments les plus importants. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

15 Voir la recette de préparation sur la page 63.

16 Voir la recette de préparation sur la page 66.

17 Voir la recette de préparation sur la page 65.

18 Voir la recette de préparation sur la page 58.

IDENTITÉ DANS LES INGRÉDIENTS AUTOCHTONES

Les plats traditionnels font partie de l'identité des peuples autochtones. Il est possible de trouver certaines recettes qui varient selon les communautés ou les zones géographiques spécifiques, et elles sont préparées avec des ingrédients natifs qui font également partie des ressources spécifiques offertes par chaque territoire. Ainsi, dans un plat, se connectent nature, culture et territoire, où l'identité naît, se construit et se maintient à travers les générations à partir de ce que la terre offre. Cela se transmet dans l'idée d'être l'enfant d'un aliment, comme le maïs :

« Être enfants du maïs, c'est se connecter à ces racines historiques qu'ont eues les peuples, ces liens qui se créent entre les peuples, car les maïs ont été partagés de nombreuses manières, par le troc et d'autres pratiques. Ainsi, dans le maïs, un produit naturel, il existe une union qui s'est forgée. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

Les aliments sont des piliers de la culture et, pour cette raison, même lorsque leur accès et leur consommation deviennent rares, ils restent présents car ils sont profondément enracinés dans la mémoire collective. C'est le cas du saumon pour la nation wolastoqey, qui est très fortement associé à son identité :



« Une autre source d'alimentation très importante pour nous est le poisson. Traditionnellement, nous avons été associés au saumon de l'Atlantique, mais il existe certains fleuves et communautés où l'on n'a littéralement pas vu de saumon atlantique sauvage depuis une génération. Cependant, nous parlons encore du saumon dans presque toutes nos réunions. C'est comme une sorte de mémoire génétique que nous possédons. »

Ken Paul,
Première Nation wolastoqey, Canada

Lynn Blackwood, représentante du peuple inuit et responsable du Programme de sécurité alimentaire du gouvernement de Nunatsiavut au Canada, évoque ce processus culturel d'une autre manière et le conceptualise comme la faim culturelle. Elle avance ce terme pour représenter un problème dans les régimes alimentaires autochtones qui n'est pas uniquement associé à des questions nutritionnelles ou d'accès à la nourriture, mais aussi aux transformations culturelles des régimes de nombreuses communautés. Ce type de faim apparaît lorsque l'on cesse de consommer des aliments qui font partie de la définition identitaire des peuples. En ses mots :

« Notre principale source de protéines est le caribou et il est maintenant en danger, alors sa chasse est interdite. J'ai mangé du caribou la semaine dernière et je me suis sentie satisfaite sur le plan nutritionnel, mais ma faim culturelle a également été comblée. Cette faim culturelle est un concept que nous devons mettre en avant, au-delà de parler seulement de nutriments. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada



Faim culturelle, une notion qui résonne chez les représentants nahuatl et maya q'eqchi' d'Amérique du Nord et centrale face à l'augmentation de la consommation de blé au détriment du maïs, aliment traditionnel de cette région. C'est ce que réitèrent également les peuples andins lorsqu'ils évoquent la diminution de la consommation de quinoa et de certaines variétés de pommes de terre. En cessant de consommer des aliments traditionnels, ce sont des années d'expérimentation biologique et de liens sociaux qui s'évanouissent, ainsi que des modes de culture et de transformation des aliments et la transmission des recettes. Il ne s'agit pas seulement des régimes alimentaires ; ces transformations sont aussi l'expression de sociétés soumises à l'exploitation et au changement alimentaire forcé.

Les ingrédients, tout comme les recettes, sont très valorisés car ils représentent des identités et des racines liées à un développement culturel local et territorial, ce qui met en évidence leur importance spirituelle et rituelle au-delà de leurs apports à la santé physique. De même, la valeur du local est constamment associée aux contributions environnementales et nutritionnelles de ce qui est naturellement divers et produit de manière autonome, en opposition à l'alimentation non traditionnelle ou industrialisée.

« Les plats originaux sont les plus autochtones, ceux que l'on consomme depuis des centaines d'années dans ma communauté, car ils ont une valeur non seulement nutritionnelle, mais aussi spirituelle. Ils possèdent également une richesse de biodiversité, car ils proviennent de cultures qui nous sont propres. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur.





CÉLÉBRATIONS ET COMMÉMORATIONS

De nombreux plats traditionnels sont préparés spécialement pour des événements et des festivités importants pour les communautés. Ces plats revêtent une signification particulière et sont associés à des moments de rencontre et de convivialité. Ainsi, le mole pour le peuple nahualt au Mexique et le sango pour le peuple misak en Colombie sont évoqués comme suit :

« Et tu dis : ah, tu vas organiser une fête, invite-moi au mole ! Parce que c'est le symbole de la fête. »

Marisol Lerdo,
nahualt, Mexique

« Le sango¹⁹ est un plat spécial. Il est consommé lors du dîner, lorsque nous sommes réunis après la journée, le travail, les études. On le mange autour du foyer, quand tout le monde est là. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

Puisque l'accès à certains aliments traditionnels devient difficile, voire parfois impossible, ces préparations sont généralement réservées à des occasions spéciales, qui deviennent une occasion d'accéder à des aliments et des recettes anciennes, et de célébrer les liens communautaires :

« Chaque fois que nous avons un certain type de réunion dans la communauté, que ce soit un mariage, une fête pour une nouvelle naissance, ou pour le décès de quelqu'un, les leaders de la communauté, habituellement les femmes dans ce type d'activités, sont celles qui rassemblent tout le monde en famille. Habituellement, nous organisons un repas partagé où chacun apporte une marmite avec quelque chose de traditionnel. C'est ainsi que nous concevons la sécurité alimentaire, et pourquoi elle est réellement importante pour nous. »

Ken Paul,

Première Nation wolastoqey, Canada

Au Guatemala, le kaq ik²⁰ (bouillon de dinde au piment) est généralement préparé lors d'événements importants : semailles, mariage, inaugurations ou lancement d'un projet. Il est préparé pour des événements tels que la plantation du maïs, un autre aliment qui est préparé sous forme de tortillas et qui peut accompagner le kaq ik. Il convient de noter que cette association entre un plat et certains événements est plus courante dans les communautés rurales :

« Le kaq ik est un plat cérémoniel. On le consomme également lors des semailles du maïs, car la plantation du maïs est très importante et a été traditionnellement, dans le peuple q'eqchi', un espace rituel. »

Brenda Xol,

maya q'eqchi', Guatemala

Ces plats sont également échangés contre d'autres produits et sont offerts comme symboles de gratitude et de réciprocité. Pour les communautés ou les familles où certains aliments traditionnels sont rares, des échanges sont effectués afin d'élargir leur disponibilité et leur accès.



19 Voir la recette de préparation sur la page 124.

20 Voir la recette de préparation sur la page 126.



« Nos aliments proviennent de notre forêt, de la chasse, de la chacra, ou d'autres endroits d'où nous les obtenons ou les produisons, ils proviennent aussi des échanges. Si une personne ne possède pas un produit, nous procédons à l'échange avec ce qu'elle a. Nous continuons à valoriser l'échange de produits, l'échange d'aliments, ce que nous produisons dans chaque communauté, dans chaque chacra, dans chaque famille. Nous partageons tout ce que nous semons afin de pouvoir manger, parce que nous valorisons nos aliments ancestraux. »

Marisol Shariva,
asháninka, Pérou



Les aliments et préparations traditionnels représentent bien plus qu'une simple nourriture pour les peuples et nations autochtones : ils sont porteurs d'histoires, de cultures et de liens avec le territoire et la nature. Consommer ces plats en compagnie de proches, c'est célébrer la vie, la famille, les semailles, les racines et l'héritage. De même, il existe des ingrédients, des produits locaux, des manières de faire, des ustensiles et des objets qui permettent de construire un espace commun et une saveur familière, où la connexion entre les individus et la communauté apparaît comme quelque chose de permanent et de fondamental dans l'identification à un peuple. Les plats traditionnels font l'objet de diverses transformations que traversent les systèmes alimentaires autochtones, et leur persistance témoigne de l'importance qu'ils conservent pour les peuples et nations des Amériques.

Il existe des ingrédients, des produits locaux, des méthodes de fabrication, des ustensiles et des objets qui permettent de créer un lieu commun et une saveur familière.

Objets culinaires :

ustensiles qui préservent les saveurs

Les ressources fournies par la nature sont profondément intégrées dans les cuisines traditionnelles autochtones, ainsi qu'à travers des objets et ustensiles servant à préparer les aliments. Les matériaux de ces outils reflètent une connexion avec la nature et les ressources locales, et révèlent une manière de faire qui n'implique pas seulement une dimension fonctionnelle ou pratique, mais qui possède aussi des significations culturelles liées aux territoires. Les objets, la matérialité, font partie de l'environnement, de la mémoire et de l'histoire des communautés.

Dans l'histoire des peuples et nations autochtones d'Amérique latine, on identifie des matériaux tels que l'argile, la pierre, le bois, le métal, les feuilles et les fruits. L'argile est utilisée pour fabriquer des tasses, des marmites et des casseroles, des récipients nécessaires à la préparation d'une grande variété de plats et de bouillons. Ce type de récipient n'altère pas l'énergie des aliments. On trouve également des pôts d'argile et des poêles, comme le comal, au Guatemala. L'utilisation de la pierre se retrouve dans des outils comme le batán, un broyeur ancestral de grains et de maïs. Le bois est utilisé tant pour la fabrication de cuillères que pour alimenter le feu.

« Cuisiner au bois est très différent de cuisiner au gaz. Même parmi les bois, cuisiner avec des lianes (bejucos) trouvées sur la colline est différent de cuisiner avec du bois d'eucalyptus ou de pin. Il est bien meilleur de cuisiner avec les lianes. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur



Le métal, de plus en plus répandu et présent dans divers objets modernes, témoigne de certains éléments de changement. Bien qu'il fasse partie des outils traditionnels, comme le grattoir utilisé avec le maguey pour l'élaboration du pulque (boisson fermentée) chez le peuple nahuatl au Mexique, il est également mentionné comme un matériau qui remplace l'argile dans la fabrication des marmites, car il permet de cuisiner plus rapidement. Les grandes marmites en aluminium, appelées peroles, permettent de cuisiner pour nombreux invités, comme les bouillons préparés lors des mariages ou les comales qui servent à élaborer des tortillas pour accueillir tous les convives.

Chez le peuple asháninka, au Pérou, on utilise des feuilles de bananier comme emballages ou assiettes naturelles pour servir les aliments, ainsi que des calebasses transformées en contenants, appelés panoko ou pate, utilisés pour consommer des boissons comme le masato. Chez le peuple maya q'eqchi' au Guatemala, on identifie l'utilisation de fruits de jícaro (Crescentia cujete) pour la fabrication de guacales, qui sont un autre type de contenants pour boissons.

Parmi les nations autochtones du Canada, on reconnaît certains ustensiles et outils fabriqués à partir de bois, de fibres végétales et de métal. La vannerie en bois de frêne est une activité traditionnelle de la nation wolastoqey. Ces paniers de formes diverses sont utilisés pour la collecte des aliments, la pêche et le transport d'objets. Ce sont des paniers légers et durables qui témoignent d'un savoir-faire encore pratiqué aujourd'hui à des fins aussi bien artistiques qu'utilitaires. Pour les communautés inuites, on retiendra l'ulu, ou couteau de femme. Doté d'une lame en forme de demi-lune, l'ulu est un outil tranchant utilisé pour de multiples usages, tels que dépouiller et dépecer de grands animaux terrestres et d'autres mammifères marins.



L'ÉNERGIE DES ALIMENTS

La valeur des objets est reconnue parce qu'elle influence le goût des plats. Il est vrai que les ustensiles traditionnels tentent de ne pas altérer l'énergie des aliments, préservant ainsi une richesse d'arômes et de sensations aussi proche que possible de leur état naturel. Il existe également un lien avec l'histoire, le passé, les générations d'où proviennent les recettes qui sont préparées.

« En cuisine, les marmites en argile sont importantes, elles donnent une saveur différente aux plats. Et les cuisiner au bois, cela aussi apporte une touche particulière au plat. Parfois, même les petites cuillères en bois avec lesquelles on mélange les ingrédients ont leur importance. »

Marisol Lerdo,
nahualt, Mexique

En général, les préparations sont toujours meilleures avec des objets et des outils traditionnels. Les tortillas de maïs en sont un bon exemple. Préparées aujourd'hui grâce à des poêles en métal, on perçoit souvent qu'elles n'ont plus la même saveur qu'auparavant, car elles brûlent plus facilement. Il se passe quelque chose de similaire avec les fèves, qui adhèrent à l'aluminium lorsqu'elles sont grillées dans des poêles de ce matériau. Les communautés expriment ainsi que les ustensiles traditionnels sont indissociables du goût authentique de la cuisine des peuples autochtones.

« Ici, on essaie de conserver les ustensiles comme les marmites en argile, les spatules en bois. Avec cela, la nourriture a une saveur différente, comme lorsque l'on utilise des tasses en argile. On conserve également l'usage des récipients avec lesquels on sert la boisson, qui est le guacal. »

Brenda Xol,
Maya Q'eqchi', Guatemala



MÉTHODES ET SAVOIRS TRADITIONNELS

Les objets mentionnés, tels que le batán, le comal, le tiesto, la tulpa ou les marmites en argile, sont étroitement liés aux méthodes et techniques culinaires traditionnelles. Leurs matériaux et leur conception impliquent une manière particulière de faire les choses, de cuisiner et de préparer les aliments à la main, ce qui est généralement associé à un rythme de vie différent de celui de la modernité. L'utilisation de ces ustensiles permet de maintenir vivants différents procédés qui se sont perfectionnés au fil du temps, en considérant également que de nombreuses recettes traditionnelles autochtones ne peuvent être préparées sans ces objets.

Lorsqu'on parle de méthodes traditionnelles, on considère à la fois la manière dont les aliments sont préparés et la façon dont sont élaborés et fabriqués les ustensiles, objets et outils. Une représentation claire de la façon dont ces éléments préservent les traditions est la confection de paniers chez la nation wolastoqey, un ensemble de compétences honorées au niveau communautaire et encore éprouvées collectivement. La première phase de la vannerie consiste à battre les troncs de frêne à l'aide de maillets, manière précise et constante jusqu'à ce que la fibre puisse être détachée en lanières. Avec ces fibres, on fabrique des fils, qui sont ensuite entrelacés pour confectionner des paniers utilisés pour la cueillette de baies et de fruits, la pêche et le transport des aliments, ou deviennent des objets artisanaux pouvant circuler en tant qu'œuvres d'art.



« Il existe encore une tradition très forte de vannerie dans mon village. Une partie de notre production est destinée à l'artisanat. Une autre partie est offerte en cadeau, mais le reste est réellement utilisée pour le travail, à des fins pratiques. Les paniers sont importants en raison de leur association avec la nourriture. »

Ken Paul,
Première Nation wolastoqey, Canada

Ces objets culturels font partie d'environnements et de moments qui impulsent la transmission des savoirs liés à l'alimentation traditionnelle. Un exemple en est la *tulpa* pour le peuple kichwa kayambi en Équateur, qui est un foyer soutenu par des pierres. Bien que ceux qui cuisinent habituellement sur la *tulpa* soient des femmes, la distribution de l'espace permet à toute la famille de participer à la préparation. De cette manière, le savoir culinaire est partagé, mais cette occasion favorise également le lieu et l'espace pour converser et partager des histoires propres à chaque peuple et à chaque communauté autochtone.

LIEN AVEC LES ÉVÉNEMENTS ET LES FESTIVITÉS

Étant donné leur aspect identitaire et culturel marqué, les objets et ustensiles culinaires font également partie des événements, festivités, rituels, célébrations ou moments spéciaux qui renforcent le sentiment d'appartenance et la cohésion sociale au sein des communautés. Leur importance réside dans la capacité de ces objets à préserver une harmonie énergétique, tant des aliments eux-mêmes en tant que force vitale, qu'entre les communautés et les autres êtres vivants ou spirituels. Ainsi, le rôle de ces articles lors de ces événements occupe une place dans le respect et la connexion avec les traditions.

« Lors de moments très spéciaux, par exemple un mariage ou un décès, ou lorsqu'une célébration importante doit avoir lieu, les plats sont préparés dans des marmites en argile. Car dans des marmites en argile, les anciens disent que la qualité nutritionnelle est conservée et que la Pachamama ou les êtres supérieurs sont ainsi respectés. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

Sans aucun doute, ces objets témoignent davantage que des aspects purement pratiques et fonctionnels autour de l'alimentation. Ils sont entrelacés et nourrissent les identités. Ils représentent un lien vivant avec le passé et constituent une manière de maintenir vivants les systèmes et traditions alimentaires des communautés autochtones.





Causes des transformations des systèmes alimentaires autochtones

La première grande transformation des systèmes alimentaires traditionnels s'est produite avec la colonisation européenne de l'Amérique. La dépossession des territoires et des modes de vie a constitué une expression de la transformation drastique à laquelle les peuples autochtones ont été soumis dans tous les aspects de leur existence. Ce processus et ses institutions ont établi des obstacles et des restrictions à l'accès à la terre, aux actifs productifs, à l'alimentation, ainsi qu'aux pratiques et savoirs traditionnels, à travers des mécanismes d'interdiction et des politiques d'assimilation culturelle : « D'autres défis pour nos systèmes alimentaires résident dans l'accès à la connaissance de ceux-ci. C'est une grande barrière car de nombreuses personnes métisses ont été déconnectées de leur culture au fil du temps. » (Shannon Udy, métis, Canada)

Si au Canada la chasse, la pêche et la cueillette étaient ont été interdites sur les terres des réserves autochtones, et ce en dépit de traités traditionnels entre ancêtres autochtones et britanniques, en Amérique latine, des systèmes tels que le huasipungo en Équateur se sont affirmés. Ce système permettait aux ouvriers autochtones des haciendas, aux conditions de travail et de vie misérables, d'utiliser une partie du terrain comme rémunération pour leur travail, comme c'était le cas pour les autochtones runas :



« Les runas devaient travailler du lever au coucher du soleil dans des conditions très, très précaires pour pouvoir obtenir un plat de nourriture. En fait, le huasipungo est une parcelle de terre donnée aux autochtones pour la cultiver, mais avec de nombreuses restrictions. Leur alimentation n'incluait pas de viande, aucune protéine. Et leurs aliments de base étaient simplement le surplus des récoltes, rien de plus. Le reste était destiné au patron, aux prêtres des églises et aux familles propriétaires des haciendas. Toute cette alimentation leur revenait. Les runas se nourrissaient très mal, uniquement avec des céréales. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

Les deux régimes de gestion des territoires autochtones au Canada et en Équateur, qu'ils soient formels ou non, impliquaient l'attribution d'une petite portion de terre avec une autonomie nulle ou réduite, ce qui a eu des répercussions directes sur l'accès à l'alimentation et la sécurité alimentaire des peuples, sur l'accès aux ressources naturelles, sur le développement productif, ainsi que sur les conditions de vie et la santé des peuples autochtones. De plus, la colonisation n'est pas seulement intervenue au travers de la privation des systèmes alimentaires traditionnels, mais elle a aussi introduit de nouvelles formes d'alimentation, de nouveaux produits et espèces, tels que le blé et de nouveaux animaux domestiques pour l'élevage. Aujourd'hui, nombre de ces aliments introduits, en fonction de leur production et de leur gestion, peuvent également être considérés comme faisant partie des régimes alimentaires traditionnels, bien qu'ils ne soient pas exempts de questionnements, comme c'est le cas du blé et de certains fruits qui ne faisaient pas partie de la gamme d'aliments historiquement produits dans les territoires autochtones, mais qui arrivent aujourd'hui grâce aux réseaux du commerce national et international.



INDUSTRIALISATION

L'industrialisation, étroitement liée à l'expansion d'un modèle économique à l'échelle mondiale, ainsi que les processus de mondialisation ont profondément transformé les systèmes alimentaires autochtones dans toutes leurs dimensions : environnementales, culturelles, économiques et sociales. Ces transformations ont favorisé des modèles de production à grande échelle qui privilégient la recherche de rentabilité, s'éloignant ainsi de l'idée de l'aliment en tant que droit humain fondamental pour le concevoir comme une marchandise.

« Notre système alimentaire est sous pression en raison du développement occidental, nous produisons pour nourrir le Sud, les rivières sont ? soumises à des barrages. Cela affecte tout, provoque le chaos dans les potagers, chez les grands animaux, chez les oiseaux aquatiques et au sein des économies locales. Par exemple, ma famille est chasseuse et subit ces pressions. Notre identité en souffre, ainsi que notre économie. Le système alimentaire industriel exerce beaucoup d'influence sur nos communautés. Ce système implique des cultures de riz, de blé, de maïs et des agrochimiques que la production à grande échelle exige, ce qui nous enlève du pouvoir, de l'espace dans nos décisions. »

Priscilla Settee,
crie, Canada

Cette forme de développement orientée vers le rendement et le profit s'étend non seulement sur la base de la commercialisation de produits industrialisés comme le riz, d'aliments transformés comme les pâtes issues de blé ou des produits en conserve, mais aussi sur la base de la publicité et des médias qui eux vantent des modes d'alimentation soi-disant adaptés à la modernité :

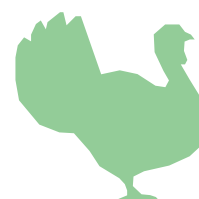
« D'autres facteurs influençant le changement de consommation sont liés au lieu d'accès aux produits d'alimentation, rompant ainsi un lien avec le passé, comme c'est le cas avec la consommation de viande de caribou. Aujourd'hui, les gens doivent se rendre dans les magasins et y acheter leurs aliments. Je crois également que la publicité a eu un grand impact sur l'augmentation de la consommation d'aliments ultra-transformés, qui ne sont généralement pas les plus sains. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada

MIGRATION

La migration rurale urbaine est également un facteur important et a engendré des ruptures dans les pratiques alimentaires ancestrales. Les familles et les jeunes personnes qui migrent, et qui s'adaptent et adoptent les nouveaux modes de vie urbains, provoquent l'intégration d'aliments rapides et faciles à préparer dans leurs nouvelles habitudes : "« Nous voyons que les familles qui ont migré, si elles sont complètes, le mari, la femme, les enfants, apportent une autre habitude alimentaire ; du jambon, des œufs, des haricots en conserve. » (Marisol Lerdo, nahuatl, Mexique)

Ces adaptations répondent tant au manque de temps qu'aux limitations économiques et à l'accès à des ressources telles que la terre pour la production d'aliments traditionnels. Un exemple illustratif est l'élevage du *chunto* ou dinde au Guatemala, qui n'est pas réalisable dans les villes en raison des limitations d'espace et des soins nécessaires à sa santé. Sa consommation n'est pas non plus aussi fréquente, en raison de la concurrence avec d'autres produits. Dans les comparaisons entre la vie urbaine et la vie rurale, cette dernière est perçue comme un environnement capable d'assurer une plus grande continuité des savoirs et des pratiques alimentaires ancestrales :



« Je crois qu'avec le temps, la culture a évolué, car si l'on observe les zones les plus proches de l'aire urbaine, cela commence à changer. On commence à remplacer le chunto par de la viande de bœuf ou de poulet qui arrive congelée. Mais ceux qui vivent plus à l'intérieur des communautés conservent encore leur culture, celle d'élever et de préparer le chunto ».

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala

TRANSFORMATIONS SOCIOÉCONOMIQUES ET PROFESSIONNELLES

La modification des conditions socioéconomiques a influencé les types de régimes alimentaires, en raison à la fois d'une augmentation relative du pouvoir d'achat et d'une transformation des conditions de travail, puisque les activités agricoles et non agricoles se multiplient, tant dans les espaces ruraux qu'urbains.

L'augmentation des revenus a permis l'accès à un éventail varié de produits. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit de produits de meilleure qualité, mais il existe effectivement un flux économique accru permettant d'acheter ce que l'on cultivait auparavant. On accède à des produits qui étaient inconnus auparavant, et les familles commencent à consommer davantage de viandes et à les intégrer dans leurs préparations. Parallèlement, la migration vers les grandes villes, souvent liée à une dégradation de la qualité de vie et à la précarisation du travail, pousse les individus à consommer des produits bon marché et à préparation rapide, qui satisfont la faim mais sont peu nutritifs, néfastes pour la santé et mettent à mal la relation des individus avec leurs pratiques alimentaires traditionnelles.

« Si l'on parle du niveau économique, dans les communautés il s'est beaucoup amélioré et a conduit à modifier le régime alimentaire précédent, qui était principalement composé de légumes, de tubercules ; désormais, elles intègrent davantage de protéines dans leur alimentation. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

Ce phénomène est également lié à la migration, puisque les chefs de famille doivent chercher de nouvelles opportunités de revenus en dehors des communautés, car ce que produit la campagne n'est souvent pas suffisant. Or, comme le mentionnent des représentants de différents peuples, ces dynamiques éloignent peu à peu les personnes de leurs coutumes.

« Bien souvent, comme le père doit travailler en ville, il n'a plus ce moment pour s'asseoir dans la tulpa (cuisine traditionnelle au feu de bois) afin de converser, de transmettre les expériences de vie des grands-parents autour de la préparation des repas. De ce fait il arrivera un moment où tout cela risque de ne subsister que dans un musée si rien n'est fait. »



Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

LE RÔLE DE L'ÉTAT

Les actions et décisions des États ont contribué à des changements dans les régimes alimentaires autochtones, que ce soit par le biais des politiques publiques ou de la législation elle-même. À travers des programmes visant la sécurité alimentaire, des produits industrialisés et transformés ont été distribués, produits qui, selon les critiques, ne possèdent pas de pertinence culturelle et visent à répondre à des besoins nutritionnels et économiques :

« (À propos de la transformation des pratiques alimentaires autochtones) Le premier responsable a été l'État avec la politique de sécurité alimentaire, car on nous a appris, dans les communautés, à manger différemment. Je pense que cela a commencé dans les années quatre-vingt-dix, lorsqu'ils ont apporté du riz et de nombreux produits en conserve, ce qui a conduit à de profonds changements dans nos régimes alimentaires. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie

La politique étatique, exprimée à travers les processus de réforme agraire et les régulations relatives à la propriété foncière, par le biais de la négation ou de la reconnaissance des traités et droits autochtones, a déclenché des changements tels que la perte ou l'incorporation de certains aliments. Mais la question reste ouverte, il existe des processus en cours, des discussions sur l'adaptation des politiques ou la création de réglementations avec une approche territoriale et une pertinence autochtone, qui peuvent ouvrir de nouvelles perspectives pour imaginer l'avenir.

« La politique joue également un rôle dans les changements des systèmes alimentaires. Je pense qu'il est important d'ouvrir la discussion sur la gestion conjointe des animaux, et cela peut déboucher sur des débats concernant les revendications territoriales et les droits liés aux animaux, par exemple : chasser pour subsister ou chasser pour le profit ? Ce sont des questions dont nous devons discuter. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada

Transformations alimentaires et régimes autochtones :

Nouveaux environnements, habitudes et préférences

La commercialisation des aliments par le biais de magasins et de supermarchés introduit des options et des modes d'alimentation non traditionnels relativement récents, associés à l'immédiateté exigée par les modes de vie modernes : « *Les gens prennent l'habitude de faire les choses rapidement et de manger vite. Donc, je pense que cela a aussi un peu changé les choses ici* ». (Marisol Lerdo, nahuatl, Mexique)

Une alimentation nouvelle, non traditionnelle, s'introduit dans les régimes des peuples autochtones en raison de sa large disponibilité et de son faible coût. La facilité d'accès à ces produits et leur consommation favorisent des changements et des adaptations dans les habitudes et pratiques des communautés, ce qui se constate davantage dans les secteurs proches des villes, mais aussi dans des communautés autochtones éloignées. Cela a rendu de plus en plus difficile le maintien des régimes traditionnels :



« *Une grande partie de nos aliments traditionnels provient généralement de racines, de baies ou de plantes, ainsi que de poisson et d'animaux chassés. Et il est difficile de maintenir ce régime traditionnel, car beaucoup de gens de notre communauté s'approvisionnent aujourd'hui dans des magasins d'alimentation standards* ».

Ken Paul,
Première Nation wolastoqey, Canada

De même, cela se manifeste également de manière plus précise dans les habitudes et préférences des jeunes, qui bien souvent n'apprécient pas les préparations traditionnelles ou tout simplement ne les connaissent pas, puisqu'ils grandissent à proximité d'environnements urbanisés, connectés à d'autres pratiques, ou migrent tôt vers ceux-ci.



« *De nouvelles modes alimentaires sont adoptées et les nôtres se perdent progressivement. Ainsi, bien sûr, tout cela a modifié notre régime alimentaire. En fait, les plats que je partage dans les recettes traditionnelles sont des plats appréciés par les personnes adultes et âgées. Les enfants et les jeunes, très peu. D'ailleurs, beaucoup ignorent presque qu'ils existent.* »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

L'introduction de nouveaux produits et de nouvelles façons de s'alimenter est étroitement liée à la perte de pratiques telles que l'agriculture, l'élevage et la chasse d'animaux, la cueillette et la pêche. Cela implique également un changement dans les systèmes de vie, ce qui rend de plus en plus difficile le maintien et la transmission des habitudes et régimes traditionnels. La migration et le travail multi-tâches accélèrent le rythme de vie, et avec cela, les solutions immédiates et faciles pour se nourrir prennent de l'importance :

« *La façon de s'alimenter a beaucoup changé, maintenant tout le monde veut du riz et des pâtes. Les gens cherchent la facilité. Avant, nous mangions du mote de fève, du maïs, des aliments grillés, des papalisas, des lawas d'oca, du maïs tendre, du blé.* »

Modesta Acarapi,
quechua, Bolivie

« *Autrefois, les fêtes consistaient à consommer les produits de ta propre ferme. Tu préparais tout, tes dindes, tes poulets ou tes chèvres, pour la fête. Maintenant, on accède davantage à ce qui est commercial, on achète le poulet et on le prépare rapidement.* »

Marisol Lerdo,
nahuatl, Mexique

En comparaison avec les aliments traditionnels, il s'avère plus facile, rapide et moins coûteux de consommer des aliments industrialisés, transformés, ou à des préparations rapides, qui sont commercialisés dans les magasins. Non seulement les aliments transformés se popularisent, mais aussi les plats préparés, les viandes ou même les légumes frais, mais qui ne font pas partie de l'alimentation historique des territoires :



« Il y en a qui aiment mélanger les aliments locaux avec du riz ou avec des carottes, avec des pommes de terre, mais bon, pour nous, en tant que peuple q'eqchi', ce n'est plus tellement originel, car ces aliments, comme la carotte, sont nouveaux dans la région. »

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala

La principale valeur qui traverse la description de ces aliments est la simplicité de leur préparation ou de leur consommation. Dans un monde en accélération, la rapidité de la réactivité deviennent nécessaires, en facilitant les tâches domestiques qui impliquent des efforts supplémentaires. Pour cette raison, de nombreuses familles s'adaptent en réduisant le temps consacré à la cuisine, transformant un espace rituel en un espace pratique :

« Avec l'arrivée de produits comme le riz, les pâtes et l'huile, la majorité des gens a changé son alimentation. Ces produits sont plus faciles à préparer ; auparavant, il fallait moudre le maïs et le blé sur le batán, mais désormais nous optons pour ce qui est le plus pratique, comme cuire du riz ou des nouilles en peu de temps. »

Aurora Panoso,
quechua, Bolivie

La consommation de produits ultra-transformés est associée à des impacts négatifs sur la santé des peuples autochtones²¹, ce qui suscite une préoccupation particulière concernant la jeunesse et l'enfance : *« Ce type d'aliments nous enlève du pouvoir et est préjudiciable. Il nous prive de santé et de culture. Nous faisons face à une épidémie de diabète et également à des suicides de jeunes qui ne peuvent plus poursuivre leurs traditions ancestrales. »* (Priscilla Settee, crie, Canada)

Ces produits largement disponibles contiennent souvent des additifs alimentaires et présentent une faible valeur nutritionnelle, ce qui conduit à des régimes homogènes, à la malnutrition et à des maladies chroniques telles que le diabète. Il convient de souligner que, bien qu'ils soient savoureux et jouissent d'une forte adhésion dans toutes les communautés, il est insoutenable de s'alimenter principalement de ces produits sur le long terme.

Les peuples autochtones observent et tirent des conclusions. Bon nombre des effets sur la santé des produits de liés à l'alimentation moderne n'étaient pas observés lorsque les peuples autochtones consommaient des aliments traditionnels. On a observé une adaptation biologique au traitement des aliments cultivés ou récoltés sur leurs territoires, des produits variés et vernaculaires, dont la transformation est connue et réalisée par les communautés elles-mêmes. Cela procure confiance et sécurité dans ce que l'on consomme :

« Dans les communautés les plus éloignées de l'ethnie asháninka, on n'observe pas beaucoup de maladies, car elles se nourrissent d'une alimentation naturelle, ancestrale, issue de notre forêt, que nous cultivons selon notre culture, que nos grands-parents consommaient. Il y a beaucoup de richesses dans notre chacra, dans notre forêt, sur notre territoire. »

Marisol Shariva,
asháninka, Pérou

21 Cet avis est partagé par toutes les personnes interrogées et corroboré par des données scientifiques. Une méta-analyse publiée en 2024 dans l'ancien British Medicine Journal (BJM), classé parmi les cinq meilleures revues scientifiques de médecine générale au monde, montre qu'une exposition accrue aux aliments ultra-transformés est associée à un risque accru de conséquences néfastes pour la santé, en particulier les troubles cardiométaboliques, les troubles mentaux courants et la mortalité. Sur la base de ces résultats, il est recommandé de développer des mesures de santé publique visant à identifier et à réduire l'exposition alimentaire aux aliments ultra-transformés afin d'améliorer la santé humaine. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, Baker P, Lawrence M, Rebholz CM, Srour B, Touvier M, Jacka FN, O'Neil A, Segasby T, Marx W. (2024) : « Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses » BMJ 2024 Feb 28;384:e077310. doi: 10.1136/bmj-2023-077310.

L'incorporation de certaines viandes et protéines dans les régimes alimentaires de certains peuples autochtones latino-américains est relativement récente. Bien qu'il existe des territoires où l'on consomme traditionnellement des espèces natives domestiquées depuis des siècles, telles que le chunto ou guajolote, ainsi que le cochon d'Inde, celles-ci tendent actuellement à être remplacées par d'autres animaux comme le poulet et le boeuf, en raison de leur production à grande échelle, diffusée depuis la colonisation et l'élevage industriel. Il convient de souligner que, bien que la chèvre et le mouton soient des espèces introduites, elles sont considérées comme faisant partie intégrante d'une alimentation traditionnelle en raison de leur élevage quotidien.

De manière générale, depuis l'époque de la colonisation et jusqu'à nos jours, consommer de la viande était considéré comme un luxe. La pauvreté et la marginalisation des peuples autochtones, liées à des systèmes d'expulsion de leurs territoires ou à des réglementations les condamnant à la domination (comme le huasipungo en Équateur et les systèmes de réserves), les privaient des aliments de plus grande valeur. Grâce à des années de luttes sociales, de processus de réforme agraire et d'améliorations de leurs conditions socio-économiques, la consommation de viande a pu augmenter, même dans des recettes qui, à l'origine, n'en incluaient pas comme ingrédient :

« Dans l'Antiquité ou auparavant, disons, les plats ancestraux ne contenaient presque pas d'éléments protéiques, car c'était un luxe auquel très peu avaient accès. Cela a changé et, aujourd'hui, par exemple, au sango on ajoute de la viande ou du poulet, mais ce n'était pas très courant. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie



« Les runas avaient l'interdiction de consommer de la viande. Ceci était interprété comme une très grande prétention de leur part que de vouloir manger de la viande ; c'était interdit. En fait, l'alimentation elle-même était très, très rationalisée, et aussi racialisée. Quand commence-t-on à améliorer cette alimentation ? Le phénomène est récent, avec la révolution agraire ici en Équateur, qui a eu lieu dans les années soixante-dix. C'est alors que les communautés commencent à peine à consommer de la viande, avec la création des coopératives agricoles. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

Dans la majorité des communautés, plusieurs aliments traditionnels et pratiques associées à la cuisine se maintiennent, malgré les défis posés par les changements vécus. Dans certains territoires, préserver les vertus de cette continuité constitue une tâche prioritaire, liée à un mode de vie qui leur a permis de vivre en harmonie et en bonne santé pendant des siècles.

De nombreux peuples et nations sont engagés dans des processus de revitalisation culturelle qui leur permettent de réfléchir aux transformations et invitent les jeunes à réapprendre à se reconnecter à un héritage ancestral et à perpétuer des pratiques historiques. Certaines d'entre elles sont liées à l'agriculture, d'autres à la préparation de plats typiques.



« Il y a eu, ces dernières années, un élan vers la souveraineté alimentaire et la sécurité alimentaire, de sorte qu'il existe plusieurs initiatives différentes au sein de la nation métisse en Colombie Britannique. Par exemple, un projet de potagers domestiques qui a été conçu pour promouvoir la sécurité alimentaire, auquel plusieurs jeunes d'entre nous ont participé. »

Shannon Udy,
métis, Canada

La reconnexion s'est également opérée avec certains aliments dont l'accès avait été perdu pendant longtemps, en raison d'actions étatiques qui ont perpétué la dépossession des terres et ignoré les traités ancestraux de chasse, de pêche et de cueillette. C'est le cas pour la nation wolastoqey avec la pêche au homard, qui a pu être à nouveau intégrée à la consommation de son peuple et est devenue un pilier de son régime alimentaire.

Les processus de reconnexion identitaire avec les systèmes alimentaires autochtones ne sont pas exempts de contradictions et de défis issus des impacts de la colonisation. Il existe une lutte constante contre les réglementations locales, nationales et internationales qui ne prennent pas en compte l'autodétermination des peuples autochtones. Mais leurs pratiques subsistent, elles résistent, les systèmes alimentaires autochtones conservant leur vigueur.



Impacts du changement climatique et stratégies durables dans l'alimentation autochtone

Une grande partie des aliments qui soutiennent les régimes autochtones provient de territoires affectés par l'augmentation des températures et des phénomènes climatiques extrêmes, tels que la fonte des glaciers, la grêle, les pluies et les sécheresses, les incendies et les inondations. Ces altérations entraînent un déséquilibre général des écosystèmes, qui se manifeste par la perte de ressources naturelles, la perte de biodiversité clé, la prolifération d'autres espèces, ainsi que des changements tant dans la production que dans la chasse, la pêche et la cueillette : *« Parfois, il y a un excès de pluie et d'autres fois des sécheresses, ce qui favorise l'apparition de nuisibles. Autrefois, il ne tombait pas de grêle dans cette région, mais aujourd'hui, il se produit des épisodes de grêle intense qui détruisent les cultures. »* (Aurora Panoso, quechua, Bolivie)

Les augmentations de température et la fonte des glaciers sont des phénomènes qui affectent particulièrement les nations autochtones du Nord, à travers la perte des masses de glace et de leur épaisseur. Cela complique la chasse en raison de la migration des espèces natives vers des zones plus froides :

« Le changement climatique a un impact dans le Nord, la glace n'est plus aussi épaisse qu'auparavant, les chasseurs avec leurs routes de chasse ne peuvent plus compter sur la glace ou sur le climat, car ils sont moins prévisibles. Ainsi, des endroits où l'on chassait autrefois sont devenus dangereux, ou il se peut même qu'on ne puisse pas y accéder parce que la glace ne se forme plus. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada



Ces altérations des écosystèmes compliquent l'accès à des sources alimentaires diversifiées et empêchent de prédire et d'interpréter les indicateurs naturels, ce qui génère également une augmentation des prix des aliments. Parfois, ce scénario conduit à une adaptation forcée et à des réponses non durables. Néanmoins, il existe aussi des territoires isolés qui manifestent un impact différencié, présentant une plus grande capacité à maintenir les régimes alimentaires traditionnels et une résilience accrue face aux changements environnementaux, comme c'est le cas du peuple asháninka dans la forêt amazonienne.



« Nous ressentons le changement climatique à travers notre rivière Pichis. Auparavant, nous savions quand se produisaient les crues de la rivière, maintenant il pleut à n'importe quel moment ou il fait aussi trop chaud. Près de la localité de Puerto Bermúdez, qui est la capitale de notre district, le poisson a déjà diminué. En revanche, les communautés éloignées conservent encore leurs ressources et il est possible d'y trouver du poisson et des animaux pour se nourrir. »

Marisol Shariva,
asháninka, Pérou

Les impacts du changement climatique se manifestent non seulement sous un angle environnemental, mais également culturel. La cosmovision autochtone oriente une partie de son alimentation et de ses pratiques productives vers une synergie avec les cycles naturels des territoires. Ainsi, les perturbations liées au changement climatique affectent la temporalité des calendriers agricoles, ce qui a des répercussions sur les cérémonies rituelles ou les événements festifs, impactant par conséquent la sphère culturelle et les formes de production traditionnelles :

« Autrefois, on réalisait des rituels pour contrer la foudre. Les yatiris mélangeaient les eaux des rivières des zones hautes et basses pour qu'il pleuve et toutes les personnes de la communauté, hommes, femmes, garçons et filles, réalisaient des offrandes à la Pachamama, priant la pluie. On allumait aussi des pétards pour éloigner la grêle. Aujourd'hui, il n'est plus possible de faire face aux phénomènes naturels. »

Modesta Acarapi,
quechua, Bolivie



STRATÉGIES ISSUES DE L'ALIMENTATION AUTOCHTONE

Les peuples autochtones proposent diverses réponses pour faire face au changement climatique et ont des positions différentes sur la manière dont celles-ci devraient être mises en œuvre. Certaines sont des réponses immédiates motivées par des besoins économiques et productifs qui ne prennent pas toujours en compte le bien-être ou la durabilité environnementale, telles que l'utilisation d'agrochimiques ou l'expansion de la frontière agricole au détriment des espaces forestiers. Cette expansion possède également une dimension verticale, comme lorsque des terres sont gagnées sur les páramos dans la région andine.

De même, d'autres stratégies sont envisagées, telles que la culture de variétés de semences adaptées et résistantes : « Aujourd'hui, nous sommes à la recherche de variétés qui puissent s'adapter. De même, nous sommes conscients que beaucoup de ces variétés ne pourront pas s'adapter et n'auront pas les mêmes rendements, mais il faut continuer à cultiver. » (Andrés Tombé, misak, Colombie)

La valeur du savoir traditionnel et du leadership autochtone

Aller au-delà de l'adaptation comme réponse immédiate implique un vaste travail de lutte et de réaffirmation des systèmes de connaissance autochtones, de les valoriser et de leur accorder une validité en tant que « sciences », c'est-à-dire comme systèmes complexes et intégrés, et non comme un simple ensemble de pratiques. Ces systèmes de connaissance présentent une valeur particulière en raison du soin environnemental des modes de vie autochtones, lesquels reçoivent récemment une plus grande attention institutionnelle en raison de leur histoire de résistance depuis la colonisation. Faisant partie de systèmes intégrés, le savoir autochtone ne peut être fragmenté ni décontextualisé pour pallier des lacunes spécifiques des systèmes occidentaux, sans quoi il perd sa valeur et ses fonctions.

« Depuis la promotion, depuis la revitalisation, en travaillant avec les jeunes et les enfants, afin qu'ils acquièrent ce savoir et valorisent notre science, on commence à faire face au changement climatique pour que nous n'ayons pas seulement à nous adapter, mais plutôt à y faire face, et aller à l'encontre du phénomène. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

Dans une certaine mesure, valoriser les connaissances et pratiques traditionnelles autochtones comme stratégie pour faire face au changement climatique implique de promouvoir et de faciliter le fait que les peuples et nations autochtones eux-mêmes, qui luttent pour leur souveraineté, dirigent leurs propres initiatives productives alimentaires selon les idées qui articulent leur vision de la sécurité alimentaire. Ce leadership implique la validation d'une manière singulière de voir le monde : accorder la priorité à la durabilité environnementale plutôt qu'aux bénéfices économiques et intégrer les évaluations en cours comme guide pour les actions futures.

« Si nos nations autochtones, nos nations indigènes étaient de plus en plus habilitées à diriger des idées sur la production alimentaire et la sécurité alimentaire, nous découvririons qu'il ne s'agit pas seulement de la nourriture, mais aussi des habitudes et des pratiques à travers lesquelles nous évoluons. »

Ken Paul,
Première Nation wolastoqey, Canada

Production locale durable et autosuffisante

La production et la consommation durables se concentrent sur la diversité, tant des produits alimentaires cultivés que des sources d'accès : « Nous obtenons des aliments de nos rivières, forêts et chacras que nous essayons de conserver. » (Marisol Shariva, asháninka, Pérou)

Cette production est élaborée de manière durable car elle est généralement exempte d'éléments externes et agrochimiques, ou en réduit significativement l'utilisation, afin de privilégier la valorisation des résidus et de la matière organique qui améliore la santé du sol. Elle est également liée à des techniques telles que la rotation des cultures et à des pratiques comme l'utilisation complète des aliments. « Ici, on récupère et on utilise beaucoup les haies vives, avec des plantes. Les haies vives permettent à l'écosystème, principalement aux oiseaux et aux insectes présents dans l'environnement, d'habiter tous ces espaces ici. » (Andrés Tombé, misak, Colombie)

La durabilité va souvent de pair avec des savoirs et des pratiques traditionnels qui sont également liés à la durabilité économique, à l'autoconsommation ou à l'autosuffisance. « Une production alimentaire durable signifie ne pas dépendre du marché. » (Aurora Panoso, quechua, Bolivie)

La production est considérée comme durable surtout lorsqu'elle comprend des cultures alimentaires qui représentent les piliers des régimes alimentaires, comme le maïs, base de l'alimentation de peuples tels que les Maya q'eqchi'. Cela permet non seulement de réduire la dépendance alimentaire, mais aussi de diminuer les coûts et de construire une résilience pour mieux faire face aux crises, comme cela s'est produit lors de la pandémie de COVID-19.



« Le coût de la vie ne cesse d'augmenter. Ainsi, une famille des communautés qui cultive ce qu'elle consomme dispose déjà de tout, cela ne lui coûte pas beaucoup. Et nous l'avons beaucoup vu pendant la pandémie. Les gens des communautés s'en sont mieux sortis, bien mieux que ceux qui étaient dans les zones urbaines, n'est-ce pas ? Parce que (ceux des zones urbaines) n'avaient pas les moyens de subvenir aux besoins de leur famille, de leur foyer. Beaucoup de produits devaient être trouvés à l'extérieur. »

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



Éducation et participation

Une autre manière de faire face aux impacts du changement climatique consiste à sensibiliser et diffuser des connaissances et des pratiques sur des thèmes tels que l'agriculture traditionnelle, la production durable pour l'autoconsommation et la bonne santé, ainsi que l'approche de genre dans le travail domestique. Ce faisant, on met en évidence l'inclusion d'aspects et de domaines sociaux tout aussi pertinents face aux défis du changement climatique. Ce travail est réalisé à travers des méthodologies ayant à la fois des objectifs éducatifs et de diffusion. Un bon exemple en est le travail mené par le groupe autochtone Aproba Sank au Guatemala, qui a développé une méthodologie de travail articulant écoles et concours paysans entre communautés, mobilisant plus de 11 000 agriculteurs autochtones dans le département d'Alta Verapaz depuis plus de vingt ans.

« Dans les concours que nous organisons, l'objectif est d'attirer l'attention des personnes, afin qu'elles puissent concourir autour du thème des semailles. Mais dans les écoles paysannes, on approfondit davantage, on sensibilise davantage, sur les semailles d'aujourd'hui, sur la manière de ne pas perdre ce qui a été traditionnel, par exemple, dans l'élevage des animaux de basse-cour, comment diversifier à nouveau l'élevage des animaux de basse-cour ? »

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



Renforcement communautaire

En fin de compte, un défi principal consistera à aligner les efforts des communautés avec ceux des institutions, en particulier au niveau de l'État. Il est considéré comme contre-productif que, tandis que les communautés affirment leur souveraineté en développant une production durable, les États mettent en œuvre des politiques publiques préjudiciables à l'environnement, telles que l'absence de régulations dans le secteur minier et la monoculture, tout en promouvant l'importation massive de produits industrialisés et ultra-transformés. De même, l'action de l'État qui promeut et étend la consommation d'aliments et de pratiques non traditionnels à travers des programmes scolaires est critiquée, car elle limite le travail accompli pour valoriser les systèmes alimentaires autochtones.

C'est pourquoi il demeure nécessaire de renforcer l'organisation communautaire, sous l'idée que les impacts du changement climatique concernent tous les peuples, et qu'il faut lutter et négocier collectivement dans les sphères politiques et législatives pour y faire face. Il s'agit d'une étape nécessaire afin que les peuples et nations engagés dans un processus de réaffirmation de leur souveraineté prennent le leadership :

« Il est très important de renforcer l'organisation communautaire, car, où se trouve le páramo ? Il se trouve dans les communautés, et dans les communautés il n'existe pas d'individualisme, tout demeure collectif, c'est une organisation communautaire. Ainsi, c'est la communauté qui doit décider de réaffirmer notre système de connaissances, de le protéger en vue de la préservation de ces páramos, de l'eau, du sol, de l'alimentation des enfants. Et pour cela, il faut élaborer des politiques qui reconnaissent les droits collectifs et la souveraineté alimentaire. Cette lutte doit émerger des communautés. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

La relation entre la production locale durable et la santé

On associe fréquemment la bonne santé, tant physique que spirituelle, à la production locale durable et à sa capacité à fournir énergie et nutrition avec une pertinence culturelle : « *L'alimentation locale est saine en raison de la combinaison d'ingrédients et de saveurs qu'elle possède* ». (Aurora Panoso, quechua, Bolivie).

« Je dis que notre alimentation est encore saine parce qu'au final elle est préparée à domicile. Bien que parfois ce soient des aliments transformés ou achetés, par exemple le piment, les familles le moulent et tout est élaboré chez soi ».

Marisol Lerdo,
nahualt, Mexique

Ce qui est véritablement sain dans les régimes alimentaires autochtones est souvent associé aux adjectifs biologique, diversifié, frais, local, naturel, non transformé et sans additifs ni agrochimiques, lorsqu'il s'agit de la production et de la consommation. L'accès et la préparation directe des produits permettent de connaître leur origine et leur état, ce qui est associé à une faible prévalence de maladies dans certaines communautés, dont la consommation d'aliments industrialisés ou transformés est faible. De même, la consommation de recettes et de préparations traditionnelles est associée à un bien-être ainsi qu'à une santé culturelle et spirituelle, où les saveurs sont porteuses de significations, et tant les pratiques liées aux préparations que les rassemblements pour les consommer établissent une connexion avec le passé ancestral.



« Notre alimentation nous donne de la bonne énergie, c'est une protéine pour toutes les femmes enceintes, les enfants, c'est pourquoi parfois dans les communautés les plus éloignées, ethnie asháninka, on ne voit pas beaucoup de maladies, parce qu'ils suivent une alimentation naturelle, ancestrale, qui provient de notre forêt, que nous cultivons culturellement, que nos grands-parents consommaient en abondance dans notre chacra, dans notre forêt, sur notre territoire ».

Marisol Shariva,
asháninka, Pérou

Que signifie et pourquoi est-il important de parler de l'alimentation autochtone ?

L'alimentation est la manifestation d'un ensemble de pratiques qui rendent possible la vie, ce qui lui confère un caractère multidimensionnel où convergent divers aspects. En plus d'être la base qui procure nutrition et subsistance aux êtres vivants, elle englobe des aspects culturels et relationnels qui en font une activité de rencontre et d'échange, que ce soit avec la famille ou la communauté. C'est ainsi que se nourrit la propre identité culturelle.

« Pour les peuples et nations autochtones, parler d'alimentation implique aussi toujours d'aborder les dimensions symboliques et spirituelles qui s'expriment et entrent en conflit dans une activité collective et universelle : "Parler des aliments, c'est parler de la vie, c'est parler de l'identité culturelle, c'est parler de réciprocité, de spiritualité, de santé intégrale." »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur

C'est une idée répandue : on est ce que l'on mange, et c'est pourquoi l'alimentation est capable d'unir les peuples même dans des contextes de changement et de conflit. Elle est considérée comme un domaine qui parvient à refléter aussi bien les difficultés collectives que les possibilités de transformation, de sorte qu'elle participe à la cohésion sociale interne des peuples et entre les nations autochtones :

« Nous avons constaté que l'aliment unit les peuples. Je crois qu'il existe un pont dans les questions alimentaires, tous rencontrent les mêmes difficultés : perte de diversité, l'alimentation est très monotone, et tous ont un point de convergence, c'est que l'aliment les rassemble. »

Andrés Tombé,
misak, Colombie



Ainsi, l'aliment est conçu comme le soutien de la vie qui procure énergie, santé et bien-être. Ce bien-être n'est pas seulement physique, il ne s'agit pas uniquement de la nutrition, il est aussi culturel et spirituel, et il est étroitement associé au système de production derrière les aliments. C'est pourquoi la nécessité de garantir une alimentation saine, surtout pour les jeunes générations, invite à réfléchir à une production durable :

« Ce que nous mangeons, c'est ce qui nous maintient en vie. Autrement dit, c'est grâce à notre alimentation que la vie nous anime, que nous pouvons vivre, que nous avons de l'énergie. Et oui, l'importance de l'organique, du naturel revient toujours lorsque nous parlons d'aliments, car cela affirme notre santé. »

Brenda Xol,
maya q'eqchi', Guatemala



PRÉSERVER LES TRADITIONS COMME RÉSISTANCE CULTURELLE

Soutenir dans le présent tout ce qui entoure l'alimentation traditionnelle autochtone implique et impliquera de revitaliser et de renforcer ces cultures, mais leur continuité est mise à l'épreuve par les transformations constantes que connaît le monde à différentes échelles. Ainsi, parler des aliments ou de l'alimentation constitue un acte de résistance face à la menace pesant sur certaines traditions, et une manière de récupérer ce qui leur est propre. Parler des aliments et des préparations, c'est revenir sur les modes et les rythmes de cuisson, réfléchir aux espèces natives, aux outils, aux objets, aux ustensiles et aux saveurs originelles. En d'autres termes, il s'agit de construire une conscience commune à partir d'un acte quotidien. Cette récupération possède une valeur culturelle tout en permettant de préserver la richesse sensorielle et la signification profonde de l'alimentation en tant qu'expérience.

« Le fait de récupérer les menus est important, et la manière dont tu le fais l'est aussi, pour le goût. Parce que certains ont essayé de le faire, par exemple, avec des casseroles que l'on appelle ici des marmites à vapeur, le mole, mais le goût change toujours. Donc, je pense qu'il est vraiment important de continuer à récupérer nos traditions et nos manières de faire les choses. »

Marisol Lerdo,
nahualt, Mexique

Quoi qu'il en soit, il ne s'agit pas seulement de récupérer et de conserver les recettes, il est nécessaire d'assurer la transmission de ces savoirs et pratiques afin qu'ils soient intégrés par les générations les plus jeunes. Ce processus intergénérationnel doit être cultivé tant au sein des foyers que dans des espaces collectifs et publics, tels que les écoles et les centres de santé. Il s'agit d'une tâche préoccupante, car de nombreux enfants et jeunes ignorent ou ne manifestent pas d'intérêt pour ces traditions alimentaires. Dans ce contexte, continuer à en parler constitue aussi une lutte qui contribue à leur pérennité.

« Dans nos familles, préparer et enseigner à nos enfants comment se préparent les repas est très important. Il faut connaître la préparation, nous devrions savoir comment consommer tous les aliments, nous devrions nous laver les mains, nous devrions enseigner à nos enfants aussi bien à la maison, dans l'institution éducative, que dans les centres de santé. Pour cela, il faut former les enfants, enseigner et montrer la préparation de nos plats qui proviennent de notre forêt, de notre maison, du champ, entre autres espaces d'où nous tirons notre alimentation. »

Marisol Shariva,
asháninka, Pérou

Le travail de résistance pour préserver l'alimentation ancestrale est communautaire et social, mais comporte également un fort volet individuel. Incorporer et maintenir des pratiques alimentaires traditionnelles face à une alimentation mondialisée et standardisée exige un effort constant pour aller à contre-courant, ce qui n'est pas exempt de conflits internes. Cela dit, la possibilité de générer des changements à partir de ses propres décisions confère aux peuples une agence base dans des processus bien plus vastes :

« C'est aussi une lutte, y compris contre soi-même, de décider de me maintenir et de me réenraciner dans mes principes communautaires, spirituels, et d'être en harmonie avec la Pachamamita. C'est une décision, et prendre cette décision a un coût. Il est plus facile de s'adapter et de s'accorder à la nouveauté, aux nouveaux aliments, aux innovations gastronomiques. C'est très, très facile, il est aisé de perdre l'identité communautaire. C'est pourquoi on parle beaucoup de lutte et de résistance aussi dans l'alimentation. »

Kelly Ulcuango,
kichwa kayambi, Équateur



LUMIÈRES POUR UNE TRANSFORMATION DES SYSTÈMES ALIMENTAIRES

Parler d'alimentation autochtone constitue en partie une affirmation de souveraineté, puisqu'il s'agit de décider quoi et comment manger, où obtenir les aliments, et de répondre à la question : *Sous quelles relations l'alimentation relie-t-elle les communautés, les territoires et les identités ?* Cette autodétermination alimentaire implique de préserver des pratiques héritées, mais aussi d'exercer un rôle actif au sein des systèmes alimentaires. Pour remplir ce rôle, il est nécessaire de connaître l'origine des aliments, de participer à leur obtention et à leur préparation, et de se reconnecter aux processus naturels et communautaires qui les rendent possibles. Enfin, il s'agit de se positionner dans une perspective d'égalité avec les autres systèmes alimentaires, qui coexistent parce qu'ils sont préservés et perdurent.

Les systèmes de connaissances autochtones associés à l'alimentation représentent une réponse intrinsèquement liée à la durabilité environnementale. Le présent et l'avenir d'une alimentation autochtone sont liés à la préservation des écosystèmes, et c'est là qu'intervient un engagement politique visant à s'impliquer, à assumer des responsabilités et à prendre soin continuellement de la relation entre les êtres humains et la nature sur le long terme. Dans cette perspective, parler d'alimentation revient également à parler de systèmes durables et du rôle que les peuples et nations autochtones peuvent jouer dans ce processus. À cet égard, une idée qui prend de l'importance est celle de l'alphabétisation alimentaire, comprise comme la connaissance et la conscience de ce que l'on consomme :

« Si nous ne pensons pas à l'origine de notre nourriture, il est probable que nous cessions de penser à la protection des endroits naturels et sauvages où nous pouvons cultiver des aliments naturels. On ne peut pas vivre uniquement de McDonald's, cela ne fonctionnerait tout simplement pas. Ainsi, si nous pouvions accroître cette sorte d'alphabétisation alimentaire dans le monde entier, je crois que beaucoup plus de gens réfléchiraient à deux fois avant de se demander si leur activité nuit à un habitat naturel ou si elle l'améliore. »

Ken Paul,
Première Nation wolastoqey, Canada

Étant donné la place particulière qu'occupent les peuples et nations autochtones dans l'histoire, leurs perspectives, leurs cosmovisions et leurs savoirs sont indispensables pour progresser vers des systèmes alimentaires équitables, résilients, durables et sains. Il est donc essentiel de renforcer la base et le leadership autochtones dans ces processus de transformation, ainsi que les opportunités de dialogue :



« La perspective autochtone est absolument essentielle. Partout dans le monde, les peuples autochtones ont été les premiers à développer les aliments. Nous possédons de vastes connaissances sur la biodiversité et c'est pourquoi notre participation est essentielle. La solidarité internationale devrait multiplier les initiatives permettant de promouvoir les pratiques traditionnelles des peuples autochtones, car les peuples autochtones sont au cœur de la souveraineté alimentaire mondiale. »

Priscilla Settee,
crie, Canada

Tout comme l'importance du leadership, il est fondamental de comprendre que les connaissances autochtones s'inscrivent dans un contexte de vie et des systèmes plus larges ; c'est pourquoi l'échange et le flux de connaissances et de savoirs sont bénéfiques. Préserver les traditions ne signifie pas s'isoler du reste du monde. Les savoirs occidentaux et autochtones peuvent s'enrichir mutuellement, ils peuvent collaborer pour atteindre des objectifs de transformation :

« Il existe un concept appelé vision à deux yeux, où les perspectives autochtones, conjointement avec la science et la recherche occidentale, s'entrelacent afin de mieux gérer la vie animale, d'apprendre des savoir-faire liés aux récoltes, à la chasse, qui ont perduré pendant des millénaires. Je crois que les peuples autochtones possèdent une vaste connaissance des aliments qu'ils consomment depuis des millénaires, et bien que leur savoir ne repose pas sur la science conventionnelle, il est d'une grande importance et valeur. »

Lynn Blackwood,
inuit, Canada



Un exemple concret de la manière dont les perspectives autochtones contribuent à la transformation des systèmes alimentaires se trouve dans la résilience de l'agriculture à petite échelle et de la production pour l'auto-consommation. Cela a été mis en évidence lors de périodes de crises sociales et économiques, comme pendant la pandémie de COVID-19, où la capacité de cultiver ses propres aliments a permis de mieux faire face à la pénurie alimentaire : « *Il est bon de parler d'aliments et de production alimentaire, car cela nous permet de résister aux crises alimentaires qui peuvent surgir soudainement.* » (Marisol Lerdo, nahuatl, Mexique)

Continuer à parler de l'alimentation autochtone, c'est parler de vie, de bien-être, d'identité et d'avenir. Son importance transcende l'aspect nutritionnel et pratique pour s'enraciner dans le culturel, le spirituel et le politique, en tant qu'acte de résistance et de souveraineté. Par conséquent, préserver et valoriser ces savoirs permet non seulement de renforcer la cohésion et la pérennité des peuples et nations autochtones, mais offre également des réponses globales aux défis mondiaux liés à l'alimentation.

La capacité à cultiver ses propres aliments a permis de mieux faire face à la pénurie alimentaire.

