

Culture Alimentaire Autochtone



Territoire, tradition
et transformation des
systèmes alimentaires
en Amériques

Édité par Rodrigo Yáñez Rojas



« Nous sommes des aigles, nous veillons sur nos aiglons. Et tout comme un aigle qui s'élève vers les cieux et observe les paysages, nous avons notre propre vision. Nous sommes comme un aigle, nous ressentons d'où nous venons et d'où nous avons pris notre envol ; de Pucallpa à Lima, de Lima à l'Équateur, et maintenant nous sommes à Yunguilla, tels des aigles, observant tout depuis l'endroit où nous sommes réunis. Il s'agit là de notre vision. »

Marisol Shariva Pérez,
asháninka péruvienne.



PRÉFACE

Tisser la sagesse à travers les Amériques : Systèmes alimentaires, savoirs et saveurs autochtones

03



PRÉSENTATION

Présentation. Systèmes alimentaires autochtones : une rencontre de voix et de nourritures d'aliments

05



UN

Traditions et souveraineté alimentaire : pratiques de résistance agricole des peuples autochtones

08



DEUX

Éléments pour comprendre la transformation des systèmes alimentaires autochtones

13



TROIS

Semer, diversifier et réfléchir collectivement pour s'adapter au changement climatique

37



QUATRE

Ken Paul, représentant wolastoqey : « Si nous ne maintenons pas nos systèmes alimentaires naturels, nous n'aurons pas d'habitat où vivre »

41



CINQ

Agenda pour la transformation des systèmes alimentaires : perspectives et actions des peuples et nations autochtones des Amériques

47



SIX

Recettes des Amériques

52

Index



Préface

Tisser la sagesse à travers les Amériques : Systèmes alimentaires, savoirs et saveurs autochtones

Par María Paula Espejo¹ et Sandra Gagnon²

Pourquoi raconter une histoire entrelacée sur les peuples autochtones d'Amérique latine et du Canada ?

Lorsque le savoir est partagé et respecté à travers les géographies, les cosmovisions et les générations, il devient une puissante force de transformation. Cet ouvrage témoigne de cette conviction : une collection d'histoires, de réflexions et de recettes à savourer en famille, en communauté. Il rassemble des voix, des souvenirs, des visions et des saveurs issues des communautés autochtones des deux extrémités du continent, deux régions souvent perçues comme éloignées mais profondément liées par une sagesse ancestrale et une aspiration commune à une coexistence juste, équilibrée et respectueuse.

L'engagement du Centre de recherches pour le développement international (CRDI) en faveur de la transformation des systèmes alimentaires repose sur l'équité, la durabilité et l'inclusion. Dans cette démarche, les voix des peuples autochtones ne sont pas seulement importantes, elles sont essentielles. Depuis des générations, les communautés autochtones nourrissent leurs membres et leurs territoires à travers des systèmes enracinés dans l'harmonie avec la nature, le bien-être collectif, et une compréhension profonde du tissu relationnel qui relie les personnes, la terre et le savoir. Leurs systèmes alimentaires ont coévolué avec les écologies et les cultures locales, s'adaptant continuellement aux perturbations extérieures, et ont démontré une résilience extraordinaire. Ils offrent des leçons vitales pour relever les défis mondiaux actuels du changement climatique et de la perte de biodiversité à l'inégalité et à l'insécurité alimentaire.

¹ Responsable de l'échange de connaissances. Systèmes alimentaires résilients au climat. Centre de recherches pour le développement international – CRDI.

² Spécialiste principal des programmes. Systèmes alimentaires résilients au climat. Centre de recherches pour le développement international – CRDI.

Des Premières Nations, des Métis et des Inuits du Canada jusqu'aux communautés autochtones des Andes et d'Amazonie, ces systèmes alimentaires et ces visions du monde perdurent. Ils constituent des dépôts vivants de sagesse conservée à travers les générations. Aujourd'hui, les peuples autochtones sont à l'avant-garde des efforts visant à revendiquer leur souveraineté sur leurs régimes alimentaires, leurs économies et leurs modes de vie. Ils sont les dépositaires vivants de connaissances sur la biodiversité, l'agroécologie et la résilience climatique, transmises de génération en génération. Leur savoir n'est pas une relique du passé, mais une sagesse vivante, évolutive et essentielle pour construire notre présent et façonner un avenir meilleur et plus durable pour nous tous.



Pourquoi réfléchir aux systèmes alimentaires autochtones ?

Le monde se trouve à la croisée des chemins. Après la pandémie de COVID-19, au milieu de l'intensification des perturbations climatiques et de l'instabilité géopolitique, nos systèmes alimentaires ont révélé à la fois leur fragilité et leur centralité pour la santé humaine et planétaire. Malgré cela, les approches dominantes de la production et de la distribution alimentaire demeurent extractives, inéquitables et déconnectées des contextes culturels et écologiques dans lesquels les aliments sont cultivés et consommés. Ces systèmes négligent souvent les conditions de travail et de vie des petits producteurs, renforçant les cycles d'inégalité et de vulnérabilité.

Explorer les systèmes alimentaires autochtones – en particulier depuis une perspective comparative – nous invite à reconnaître les points communs entre différentes géographies, et à affirmer la même valeur pour les divers systèmes de connaissances. Cela nous encourage à remettre en question nos suppositions concernant la faim, la malnutrition et les inégalités, ainsi qu'à repenser notre manière d'aborder ces problèmes pressants à un moment où les crises liées au climat s'intensifient.



Les systèmes alimentaires autochtones tracent une voie différente, relationnelle et non transactionnelle. Une voie où la nourriture est un remède, où le savoir se partage et où le soin de la terre est indissociable du soin de la communauté. Reconnaître la valeur de ces systèmes signifie reconnaître le droit des peuples autochtones à diriger la configuration des politiques et des pratiques qui affectent leur vie. Ces systèmes n'offrent pas seulement des modèles alternatifs de production et de gouvernance alimentaire, mais également une profonde richesse culturelle, des saveurs et des significations. Les recettes sont des histoires et les repas constituent un patrimoine culturel ; ils sont vivants pour être appris et partagés. En Amérique latine, les organisations autochtones mènent de puissants mouvements pour la souveraineté alimentaire et l'agroécologie. Elles récupèrent des cultures ancestrales, protègent la diversité des semences, réhabilitent des pratiques culinaires traditionnelles et restaurent des paysages dégradés. Leur action repose à la fois sur l'identité culturelle et la régénération. Et dans le nord du Canada, les communautés des Premières Nations, métisses et inuites promeuvent la souveraineté alimentaire à travers des initiatives politiques et de recherches centrées sur le savoir autochtone, en s'efforçant de protéger à la fois l'identité culturelle et le bien-être nutritionnel.



Il ne s'agit pas d'efforts isolés, mais de luttes et d'aspirations interconnectées. Cet ouvrage rend hommage à ces connexions, montrant combien les défis sont similaires, combien les revendications demeurent actuelles et combien il est puissant d'écouter et d'apprendre à travers les contextes et les expériences vécues sur tout le continent.

Pourquoi un tel ouvrage ? Pourquoi maintenant ?

Ce livre est issu d'une initiative unique et opportune : un échange de connaissances entre des leaders autochtones et des détenteurs de savoirs d'Amérique latine et du Canada, soutenu par le CRDI. L'objectif était simple mais profond : créer un espace permettant aux histoires, perceptions et rêves de circuler à travers les territoires. Il est né d'une convergence de motivations : la reconnaissance croissante des droits et des contributions des peuples autochtones du Canada, notamment à la suite des douloureuses vérités révélées sur le système des pensionnats, le leadership grandissant des organisations autochtones d'Amérique latine dans l'action climatique et la transformation des systèmes alimentaires, ainsi que l'engagement stratégique du CRDI en faveur de systèmes alimentaires inclusifs et résilients.

À travers le dialogue et l'expérience partagée, les participants à la création de ce livre ont exploré les liens profonds entre le climat, la culture, le savoir et les systèmes alimentaires. Ils ont identifié des défis communs – la marginalisation et l'érosion des pratiques traditionnelles, l'accès limité à la terre et aux marchés, et les répercussions des crises environnementales et économiques – tout en soulignant des opportunités partagées telles que l'apprentissage intergénérationnel, les alliances entre zones rurales et urbaines, la revitalisation des savoirs ancestraux et la puissance de l'innovation communautaire.

Ce livre est plus qu'une compilation d'expériences et de recettes ; c'est une offrande. Un pas vers l'amplification des voix et des visions autochtones. Un appel aux décideurs politiques, chercheurs et praticiens à écouter, apprendre et agir solidairement. Il nous exhorte à valoriser le savoir de manière horizontale et non hiérarchique. C'est pourquoi nous invitons les lecteurs à se joindre à cette conversation autour de la table, où chacun a une place et chaque saveur raconte une histoire.

Voici le résultat de l'effort collectif et de la collaboration créative de nos partenaires avec les leurs, et il a été conçu pour nous aider à diversifier nos cultures et nos régimes alimentaires, ainsi qu'à approfondir les liens qui nous unissent à tous les peuples. C'est une invitation à rendre hommage à nos différences comme sources de force pour construire des systèmes alimentaires plus inclusifs, sains et résilients.

Pour le CRDI, cet ouvrage reflète une vision plus large : approfondir l'échange de connaissances interrégional et interculturel, explorer comment les efforts en Amérique latine résonnent auprès des communautés au Canada et jeter les bases de futures initiatives qui placent au centre le leadership et la sagesse autochtones dans la transformation des systèmes alimentaires.

En définitive, ce livre nous invite à réfléchir à la valeur d'écouter, avec humilité et espoir, les différentes langues, les paysages et les expériences vécues. Pour relever les grands défis de notre époque, nous devons aller au-delà des solutions techniques et adopter des paradigmes éthiques, culturels et écologiques qui rétablissent l'équilibre entre les personnes et la planète, entre l'individuel et le collectif, entre le passé et l'avenir.



Les récits de ces pages nous rappellent que ces paradigmes existent déjà. Ils vivent dans les systèmes alimentaires des peuples autochtones, résilients, enracinés et riches en possibilités. Et dans l'esprit de la générosité traditionnelle, ils sont partagés avec le monde à travers des histoires, des pratiques et des saveurs.



Présentation

Systèmes alimentaires autochtones : une rencontre de voix et d'aliments

Par Rodrigo Yáñez,³ Camila Migueletto⁴ et Diego Milos⁵

Cet ouvrage constitue l'expression ultime d'un échange d'expériences et de savoirs entre membres des peuples et nations asháninka, aymara, kayambí, cri, inuit, náhuatl, maya q'eqchi', métis, misak et wolastoqey, qui traversent le continent américain du nord du Canada jusqu'en Amazonie. Ils se sont réunis pour la première fois en mai 2024 dans les forêts nuageuses de Yunguilla, en Équateur, lors de la rencontre intitulée « Transformation des systèmes alimentaires : perspectives des Peuples et Nations des Amériques »⁶. Ce projet a débuté sous la forme d'une conversation sur la transformation des systèmes alimentaires autochtones de la région, enrichie au fil du temps par des entretiens individuels ou collectifs, des échanges d'idées sur les réseaux sociaux, des discussions autour de plats typiques avec différents membres des communautés, ainsi que d'autres formes de réflexions collectives.

Grâce au financement du Centre de recherches pour le développement international (CRDI) et à la coordination de Rimisp – Centre latino-américain pour le développement rural, cet ouvrage vise à mettre en lumière les éléments qui caractérisent les systèmes alimentaires autochtones contemporains, leurs potentialités et les défis auxquels ils font face, ce qu'ils représentent pour chaque peuple, les espaces d'adaptation et de redécouverte qui se dessinent, les évolutions historiques dans la production et la collecte de leurs aliments, ainsi que les saveurs qui façonnent une grande diversité de cultures.

Ces thématiques s'inscrivent dans une ligne de travail liée aux transformations des systèmes alimentaires, fortement marquée par les processus d'industrialisation et les impacts du changement climatique. Dans ce contexte, les peuples autochtones habitant les territoires ruraux sont particulièrement vulnérables, comme en témoignent les taux de pauvreté, d'exclusion et d'insécurité alimentaire. Or, dans un contexte où les systèmes alimentaires mondiaux sont menacés, tant en termes de productivité que de durabilité, les pratiques et savoirs alimentaires autochtones sont de plus

en plus reconnus, documentés et valorisés à l'échelle mondiale, bien qu'ils ne soient pas toujours pleinement compris. Le savoir autochtone propose une autre relation à la nature, qui remet en question de manière directe les pratiques standardisées par de nombreux centres de vulgarisation agricole sur le continent américain, héritées de la révolution verte.

À travers différents types de formats — entretiens, discours, recettes et analyses de perspectives sur le passé, le présent et l'avenir — ce livre donne la parole aux peuples autochtones afin qu'ils fassent comprendre au lecteur quelle est leur position. Qu'est-ce qui différencie leurs systèmes alimentaires d'un système industrialisé ou totalement ouvert ? De quelle manière fait-on un usage sélectif et modéré des nouvelles technologies dans les processus productifs ? Et comment ces diverses pratiques, qui pourraient couramment être perçues comme « arriérées », peuvent-elles aujourd'hui éclairer sur la manière d'adapter les systèmes alimentaires aux grandes transformations qu'ils connaissent du fait de la crise climatique, de la perte de biodiversité et de la pollution ?

Les systèmes alimentaires autochtones sont toujours présents. Le livre met en évidence, de multiples façons, leur vitalité, la centralité qu'ils occupent dans l'articulation des cultures autochtones, et que, malgré des siècles de transformations, il n'y a ni assimilation, ni dépassement, ni remplacement définitif par d'autres pratiques productives, de commercialisation ou de consommation. Peut-être - et c'est ce que laissent entrevoir les différents textes - ce que les systèmes alimentaires autochtones apportent au monde, c'est leur diversité, atteinte dans la coexistence avec d'autres systèmes alimentaires, parfois avec des difficultés, non sans tensions, mais dont la permanence dans le temps est un signe clair de force.



Peut-être que ce que les systèmes alimentaires autochtones apportent au monde, c'est leur diversité, atteinte dans la coexistence avec d'autres systèmes alimentaires

³ Chercheur principal chez Rimisp.

⁴ Assistant de recherche chez Rimisp.

⁵ Anthropologue social.

⁶ À la suite de cette rencontre, le document Agenda pour la transformation des systèmes alimentaires : perspectives et actions des peuples et nations autochtones des Amériques (Marreros et al., 2024) a été publié.



Rimisp, au cours de ses quarante ans d'histoire, a défendu l'approche territoriale comme cadre d'interprétation pour soutenir les localités rurales. L'un des axes centraux de cette approche consiste à ce que les acteurs territoriaux eux-mêmes soient à la tête des processus de transformation sociale, économique et institutionnelle afin d'atteindre de meilleurs niveaux de vie. Dans cette perspective, le livre prend comme point de départ la voix et la réalité des acteurs, qui prévalent tout au long des chapitres. Nous avons entrepris d'écrire un livre collectivement, où les témoignages racontent l'histoire des systèmes alimentaires, sans privilégier une perspective juridique, politique, agricole ou culturaliste. Se positionner à partir de l'un de ces regards aurait impliqué d'interpréter autrement le matériel recueilli, peut-être en standardisant des processus riches de leur diversité. Ainsi, pour reprendre une belle réflexion de Vinciane Despret⁷, l'objectif de montrer tant de vie était précisément de multiplier les mondes, et ainsi de mettre en évidence les différentes façons dont l'alimentation est pensée et expérimentée sur notre continent américain.

La situation des peuples autochtones n'est pas la même au Canada qu'en Amérique latine. Il existe de fortes différences matérielles et institutionnelles entre les peuples du Nord et ceux du Sud. Le dialogue et la négociation avec l'État canadien se sont établis au niveau fédéral, dans le cadre de traités directs entre les peuples et les provinces. Au contraire, parmi les peuples autochtones des pays latino-américains, la Convention 169 de l'Organisation internationale du Travail (OIT) constitue la principale protection juridique pour promouvoir le droit des peuples à maintenir leurs modes de vie et leurs institutions.

Or, il existe de multiples similitudes que l'on peut observer entre les différents peuples et nations du continent, et qui apparaissent dans les chapitres du livre. La dépossession, l'exclusion historique et une dette non résolue avec les États, qui se manifeste également dans les pratiques productives et alimentaires. Un concept qui apparaît sous de nombreuses formes est celui de souveraineté alimentaire, qui encapsule le droit d'une société à définir ses propres politiques et stratégies de production et de consommation alimentaires. L'une des questions que se posent les protagonistes de ce livre est la suivante : l'alimentation traditionnelle autochtone existe toujours, mais est-elle encore souveraine ?

Ainsi, semer, cultiver, récolter, cueillir, chasser, cuisiner et partager un repas, au fil des pages, se forge comme un espace de résistance, d'affirmation culturelle dans un monde accéléré et ouvert, où les communautés autochtones perdent certains points d'ancrage, mais en trouvent et en récupèrent également d'autres. Produire ce que l'on consomme, consommer comme le pratiquaient les ancêtres, constitue une manière d'être et d'appartenir, et c'est cela qui peut offrir une perspective d'avenir.

Le livre est structuré de la manière suivante :

Le chapitre 1

Traditions et souveraineté
alimentaire : pratiques
agricoles de résistance des
peuples autochtones

Aborde le concept de souveraineté alimentaire et la manière dont certaines mesures de protection, telles que les lois autochtones, ont contribué à la préservation des systèmes de vie des peuples autochtones. Les auteurs soutiennent que ce type d'outils peut contribuer à la transformation des systèmes alimentaires nécessaire pour faire face aux défis posés par l'explosion démographique des dernières décennies, ainsi que par les transformations de l'environnement, lesquelles affectent les secteurs agricoles ruraux, mais également les groupes urbains consommateurs d'aliments.

Le chapitre 2

Éléments pour comprendre la
transformation des systèmes
alimentaires autochtones

Est une synthèse d'une série d'entretiens réalisés avec les protagonistes de cet ouvrage. Du nord au sud de la région américaine, nous avons dialogué sur la nature et les caractéristiques des aliments et des préparations traditionnelles, les objets et ustensiles culinaires utilisés par chaque peuple, les causes perçues comme les plus importantes dans la transformation de leurs systèmes alimentaires, la façon dont ces transformations se relient aux régimes alimentaires autochtones actuels, les impacts du changement climatique et les stratégies mises en œuvre pour assurer la durabilité de l'alimentation autochtone et, pour conclure, pourquoi ils considèrent qu'il est important de continuer à parler d'alimentation autochtone.

Le chapitre 3

Semer, diversifier et réfléchir
collectivement pour s'adapter
au changement climatique

Présente le discours d'Alejandro Marreros, représentant du peuple nahuatl, qui s'adresse à une communauté au sujet de l'appauvrissement et de la perte des savoirs et coutumes ancestrales dans de nombreuses communautés de Puebla, au Mexique. Marreros souligne l'importance de la conversation et de la réflexion collective pour faire face à la violence symbolique et renouer avec un mode de vie fondé sur l'autosuffisance alimentaire. Les projets de vie constituent la stratégie à cet effet, et cela implique une réflexion collective sur la signification de cultiver et de récolter dans un contexte où le climat a tant changé. La seule façon de résister et de s'adapter est de dialoguer, en développant une intelligence collective commune.

7 Despret, V. (2022). Habiter comme un oiseau. Façons d'appréhender et de penser les territoires. Cactus.

*Le chapitre 4*

Ken Paul, représentant wolastoqey : « Si nous ne préservons pas nos systèmes alimentaires naturels, nous n'aurons pas d'habitat où vivre »

Est une interview de Ken Paul, représentant wolastoqey : « Si nous ne préservons pas nos systèmes alimentaires naturels, nous n'aurons pas d'habitat où vivre ». À travers diverses expériences, Ken Paul approfondit la pertinence culturelle et nutritionnelle d'aliments traditionnels pour sa communauté, tels que les pommes de terre, la viande d'orignal, les pousses de fougère, le saumon et le homard. À travers la relation avec ces ressources et les cycles saisonniers, il met en avant l'importance du bien-être tant des communautés que du territoire, constamment menacé par l'agriculture industrielle, la construction de barrages, la pollution et l'héritage de la colonisation. L'entretien aborde également les défis mondiaux en matière de durabilité et le rôle des systèmes de connaissances autochtones, dont la perspective à long terme, ancrée dans le passé ancestral, recèle un potentiel pouvant contribuer à la durabilité des systèmes alimentaires à l'échelle mondiale.

Le chapitre 5

Agenda pour la transformation des systèmes alimentaires : perspectives et actions des peuples et nations autochtones des Amériques

Synthétise les dialogues et réflexions des peuples et nations autochtones des Amériques ayant participé à la rencontre de Yunguilla, Équateur, en 2024, élaborant un agenda de travail commun sur les systèmes alimentaires autochtones. Le texte met en avant la valeur des savoirs et pratiques ancestrales présents dans l'alimentation autochtone face aux défis rencontrés. L'Agenda s'articule autour de quatre axes transversaux : interdépendance entre culture et biodiversité ; santé et nutrition culturelle ; droits et incidence politique ; et défis et opportunités dans un contexte mondialisé. Il conclut par une proposition de stratégies et d'opportunités visant à renforcer les systèmes alimentaires autochtones, en privilégiant la collaboration entre divers acteurs et le leadership autochtone afin de préserver leur diversité bio-culturelle.

chapitre 6

Recettes

Enfin pour clore, le chapitre 6 inclut un ensemble de Recettes culinaires de plats représentatifs des peuples autochtones. Ces plats traditionnels autochtones constituent un bref répertoire sélectionné par divers peuples ayant participé à l'élaboration de l'ouvrage, et révèlent la richesse ainsi que les saveurs de la cuisine autochtone. Les recettes détaillent les ingrédients, les préparations et les modes de consommation, dont beaucoup peuvent sembler inhabituels pour ceux qui vivent en ville ou dans d'autres latitudes. La diversité de leurs composants et l'importance de leur dimension sociale sont mises en avant. Il s'agit de savoirs transmis à travers la pratique, qui se savourent en communauté et lors de célébrations. Chaque préparation témoigne de l'héritage culturel de certains peuples autochtones d'Amérique latine.



Enfin, au nom de Rimisp, nous souhaitons remercier les protagonistes de ce livre d'avoir partagé leurs histoires avec nous et avec les futurs lecteurs. Dans les différents chapitres, n'apparaît qu'un extrait de multiples conversations ayant abordé de nombreux sujets intimes. Nos remerciements à Alejandro Marreros, Andrés Tombé, Aurora Panoso, Atilio Chauca López, Brenda Xol, Eleodoro Baldiviezo, Ernesto Tzi Chub, Kelly Ulcuango, Ken Paul, Lynn Blackwood, María Quispe, Marisol Lerdo, Mario Siquic, Marisol Shariva Pérez, Modesta Acarapi, Nicolás Marreros, Priscilla Settee et Shannon Udy.

CHAPITRE UN



Traditions et souveraineté alimentaire: pratiques de résistance agricole des peuples autochtones

Par Kelly Ulcuango⁸ et
Andrés Tombé⁹

⁸ Représentante du peuple kayambi. Professeure et directrice du département d'agroécologie et de souveraineté alimentaire, Université Amawtay Wasi, Équateur.

⁹ Représentant du peuple misak. Chercheur, Université nationale de Colombie.



Les peuples autochtones sont confrontés à des défis liés au droit à une alimentation propre, digne et durable.

La souveraineté alimentaire est le droit des peuples à définir leurs propres politiques et stratégies de production, de distribution et de consommation des aliments, dans le but de garantir le caractère sain et culturellement approprié de ceux-ci, ainsi que leur production durable. Les peuples autochtones ont joué un rôle fondamental dans la promotion et la défense de la souveraineté alimentaire, en mettant en œuvre des pratiques agricoles ancestrales et des stratégies de résistance face aux défis contemporains. Ces communautés ont développé des systèmes de production fondés sur la diversification des cultures, la conservation des semences et la gestion durable du territoire. Cependant, des facteurs tels que le changement climatique, l'expansion de l'agro-industrie ou l'absence de politiques publiques appropriées ont mis en péril ces pratiques et leur sécurité alimentaire.

Les peuples autochtones sont confrontés à des défis liés au droit à une alimentation propre, digne et durable. Bien que les cadres juridiques diffèrent d'un pays à l'autre, les luttes pour la souveraineté alimentaire, la défense du territoire et la conservation des semences sont transversales dans de nombreux territoires autochtones du continent. Des communautés telles que les Misak, Nasa, Wayuu, Embera, Kayambi, Asháninka, Náhuatl, Maya Q'eqchi', entre autres, ont élaboré des propositions de résistance agroalimentaire fondées sur des pratiques ancestrales, la récupération de semences natives et l'organisation communautaire face aux impacts du conflit armé, de l'extractivisme et de la négligence de l'État.



Souveraineté alimentaire: *la stratégie autochtone*

La Constitution de l'Équateur de 2008 intègre le concept de « *Buen Vivir* » ou Sumak Kawsay, une vision de la vie en harmonie avec la nature et la communauté, profondément enracinée dans la cosmovision autochtone. Ce cadre constitutionnel reconnaît la souveraineté alimentaire comme un droit fondamental, ce qui permet aux communautés de définir leurs politiques alimentaires et agricoles sans interférences extérieures. La souveraineté alimentaire est protégée par l'Article 281 de la Constitution, qui établit des mesures pour promouvoir l'agroécologie, protéger la biodiversité et garantir l'accès à la terre et aux ressources productives.

Des organisations autochtones, telles que la Confédération des Nationalités Indigènes de l'Équateur (CONAIE) et la Coordinatrice Latino-Américaine des Organisations Paysannes (CLOC-Vía Campesina), ont été des acteurs clés dans la promotion de politiques visant à renforcer la souveraineté alimentaire. Ces organisations défendent la protection des semences natives, la promotion de pratiques agroécologiques et la résistance aux modèles agricoles industriels qui menacent la biodiversité et les pratiques traditionnelles. De plus, elles ont participé activement à l'élaboration de lois telles que la Loi Organique sur l'Agrobiodiversité, les Semences et la Promotion de l'Agriculture Durable, qui vise à protéger les connaissances traditionnelles et à garantir l'autonomie des agriculteurs face aux entreprises transnationales.

À l'instar de l'Équateur, les peuples autochtones de Colombie ont élaboré des propositions de résistance face à la perte de leurs systèmes alimentaires traditionnels. Bien que la Constitution Politique de 1991 reconnaisse le caractère pluriethnique et multiculturel du pays, et accorde l'autonomie aux territoires autochtones, les politiques publiques en matière de souveraineté alimentaire restent fragmentaires et, dans de nombreux cas, déconnectées des réalités territoriales. L'un des plus grands problèmes a été la substitution des systèmes alimentaires ancestraux par des modèles d'assistance alimentaire, ce qui a entraîné une perte des savoirs traditionnels, une diminution de l'agro-biodiversité et une dépendance économique.





À cet égard, certaines institutions étatiques ont commencé à intégrer des approches plus territoriales et inclusives. L'Institut Colombien de Bien-Être Familial (ICBF), par exemple, a mis en œuvre la Stratégie d'Achats Locaux, une initiative qui vise à renforcer la sécurité et la souveraineté alimentaires du pays. Cette stratégie a pour objectifs de soutenir le développement et l'entrepreneuriat des familles et communautés locales, de se conformer à la Loi 2046 de 2020, qui promeut l'achat public d'aliments produits par des petits et moyens producteurs, et de progresser dans la réalisation du Plan National de Développement 2022–2026. Bien qu'elle rencontre encore des défis dans son application, cette stratégie représente une opportunité d'articuler l'approvisionnement institutionnel avec la production d'aliments sains, durables et culturellement pertinents, en renforçant les économies paysannes et autochtones.

Récemment, la Colombie a adopté la Politique Publique d'Agroécologie (Résolution 0085 de 2024), un jalon juridique qui reconnaît l'agroécologie comme une voie pour transformer les systèmes alimentaires. Cette politique intègre les savoirs ancestraux et scientifiques, favorise l'agro-biodiversité, encourage la production durable et renforce des processus communautaires tels que les écoles agroécologiques, les systèmes participatifs de garantie et la souveraineté alimentaire. Sa mise en œuvre au niveau national vise à soutenir les communautés paysannes, autochtones et afro-descendants dans la transition agroécologique, en promouvant le bien-vivre, le commerce équitable et le respect de la vie et des territoires.



Pratiques de résistance agricole des peuples autochtones

Les communautés autochtones d'Amérique latine ont développé et maintenu des pratiques agricoles ancestrales qui non seulement garantissent la production alimentaire, mais préservent également la biodiversité et renforcent l'identité culturelle. Ces pratiques représentent des formes de résistance face à l'homogénéisation agricole et à la perte des savoirs traditionnels. Dans la région andine, parmi les stratégies les plus pertinentes figurent la chakra andine, la conservation des semences natives et, dans la région amazonienne, les systèmes agroforestiers.

De plus, la spiritualité joue un rôle fondamental dans la relation des peuples autochtones avec la terre, car les rituels agricoles, les offrandes et les cérémonies constituent une partie essentielle de la production alimentaire, promouvant une vision holistique de la nature. Des cérémonies de remerciement à la Pachamama (Terre Mère) sont réalisées avant chaque semaille et chaque récolte ; les cycles lunaires ainsi que les enseignements des sages sont pris en compte pour déterminer les moments opportuns de semaille et de récolte, assurant ainsi l'équilibre entre la nature et la production agricole.





LA CHAKRA ANDINE

La chakra andine est un système agricole intégré pratiqué par les peuples kichwa de la Sierra équatorienne. Ce système se caractérise par la diversification des cultures, la rotation des terres et l'utilisation de techniques agroécologiques qui maintiennent la fertilité du sol ainsi que la résilience face aux nuisibles et aux maladies. La chakra n'est pas seulement une unité de production, mais aussi un espace de transmission des savoirs et des pratiques culturelles, où l'on enseigne aux nouvelles générations à cultiver.

Dans le contexte des peuples autochtones de Colombie, qui partagent des racines et des liens culturels avec les peuples andins et mésoaméricains, les jardins ancestraux occupent également une place centrale dans la vie communautaire. Par exemple, pour le peuple misak, le yatul (chakra) est bien plus qu'un jardin ou une parcelle de production. C'est un espace intégral où l'on cultive une grande diversité d'aliments, où l'on conserve les semences natives, où l'on transmet les savoirs ancestraux et où l'on renforce la relation spirituelle avec la Terre Mère. Le yatul est régi par des principes de complémentarité, de réciprocité et d'équilibre ; il fonctionne comme une véritable unité de vie où convergent les pratiques agricoles durables et la cosmovision misak. Sa gestion, tant collective que familiale, constitue une forme de résistance culturelle face aux modèles agricoles hégémoniques et un pilier dans la construction de la souveraineté alimentaire à partir des territoires.

SAUVEGARDE ET CONSERVATION DES SEMENCES NATIVES

La conservation des semences natives est une stratégie essentielle de résistance. Les communautés autochtones ont établi des banques de semences et des réseaux d'échange afin de préserver les variétés locales adaptées à des conditions spécifiques. Par exemple, dans la province de Cotopaxi en Équateur, plusieurs communautés ont réussi à sauvegarder des variétés ancestrales de pomme de terre, ce qui contribue non seulement à la diversité agricole, mais renforce également la sécurité et la résilience alimentaires locales face au changement climatique.

Dans le cas colombien, ce processus a été impulsé par la Red de Semillas Libres de Colombia, un espace large et décentralisé qui articule des communautés paysannes, indigènes, afro-colombiennes, ainsi que des organisations sociales, académiques et culturelles, autour de la défense des semences créoles et natives. Ce réseau promeut la récupération, la conservation et la libre circulation des semences, face aux politiques qui favorisent la privatisation, l'utilisation des OGM et le contrôle des entreprises. À travers des nœuds régionaux et des axes d'action, il renforce l'autonomie alimentaire, l'agroécologie et la souveraineté dans des territoires comme le département du Cauca en Colombie. Des communautés telles que les peuples misak, nasa et ampiule ont réussi à conserver plus de soixante-dix variétés de pommes de terre natives, adaptées à leurs écosystèmes de páramo et de haute montagne andine, en articulant savoir ancestral, éducation interculturelle et stratégies de résilience climatique.

PRATIQUES AGROFORESTIÈRES EN AMAZONIE

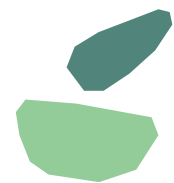
Dans la région amazonienne, des communautés indigènes telles que les Kichwa de Pastaza mettent en œuvre des systèmes agroforestiers qui combinent des cultures alimentaires avec des espèces forestières natives. Ces pratiques favorisent la durabilité environnementale, l'autonomie économique et la conservation de la biodiversité. De plus, elles renforcent le rôle des femmes dans l'économie locale et dans la transmission des savoirs traditionnels.



Les communautés autochtones ont mis en place des banques de semences et des réseaux d'échange afin de préserver les variétés locales adaptées à des conditions spécifiques.



Réponses de résistance



Malgré les avancées, les peuples autochtones font face à des défis significatifs, tels que la pression de l'agro-industrie, le changement climatique et des politiques publiques qui ne favorisent pas toujours l'agriculture familiale et encore moins la reconnaissance des savoirs des peuples autochtones. Face à cela, ils ont développé des réponses de résistance fondées sur leur cosmovision et leur organisation communautaire, incluant la défense du territoire, l'éducation interculturelle et l'intervention politique dans la formulation des lois agraires.

Dans le cas de l'Équateur, la CONAIE a mené des mobilisations massives contre des projets extractivistes qui menacent les territoires ancestraux et la biodiversité, et exige la reconnaissance des droits territoriaux ainsi que le respect de la *consultation préalable, libre et informée*. À plusieurs reprises, elle a introduit des recours devant la Cour constitutionnelle afin de stopper les concessions minières et pétrolières sur les terres autochtones.

Dans le domaine de l'éducation interculturelle, la CONAIE et la Confédération des peuples de la nationalité kichwa de l'Équateur (ECUARUNARI) ont promu la création d'écoles communautaires avec des modèles pédagogiques basés sur le savoir ancestral, renforçant la transmission des connaissances relatives à la souveraineté alimentaire et à l'agroécologie. L'Université Interculturelle des Nationalités et Peuples Autochtones Amawtay Wasi, qui intègre dans son curriculum des matières liées à l'agriculture durable et à l'autonomie alimentaire, constitue un exemple de cette initiative.

En ce qui concerne l'impact politique, la CONAIE a participé activement à l'élaboration de normes telles que la *Loi organique sur l'agrobiodiversité, les semences et la promotion de l'agriculture durable*, qui promeuvent la protection des semences natives et l'accès aux crédits et ressources pour les petits agriculteurs. De même, elle a impulsé des initiatives visant à interdire les cultures transgéniques et a plaidé pour la création de marchés communautaires favorisant la commercialisation directe entre producteurs et consommateurs, réduisant ainsi la dépendance à l'agrobusiness.

En Colombie, tout comme en Équateur, les peuples autochtones luttent pour la reconnaissance de leurs savoirs et le droit de décider comment et avec quoi s'alimenter. Depuis divers territoires et organisations telles que l'Organisation Nationale Indigène de Colombie (ONIC), l'Organisation des Peuples Autochtones de l'Amazonie Colombienne (OPIAC), la Confédération Indigène Tayrona (CIT), les Autorités Indigènes de Colombie et Gouvernement Majeur (AICO), le Conseil Régional Indigène du Cauca (CRIC) et le Mouvement des Autorités Indigènes du Sud-Ouest (AISO), se développent des processus qui dialoguent avec ces résistances et créent de nouvelles alternatives enracinées dans la diversité des semences, des langues et des pratiques culturelles.



En Colombie, tout comme en Équateur, les peuples autochtones luttent pour la reconnaissance de leurs savoirs et le droit de décider comment et avec quoi s'alimenter.

CHAPITRE DEUX



Éléments pour comprendre la transformation des systèmes alimentaires autochtones

Par Rodrigo Yáñez, Karla Bayres¹⁰
et Camila Migueletto

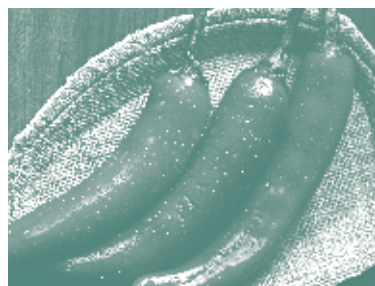
Nous présentons une synthèse des conversations menées avec des représentants de différents peuples et nations autochtones des Amériques, du peuple inuit au Canada au peuple asháninka d'Amazonie péruvienne. Par le biais de diverses méthodes, telles que des ateliers, des entretiens de groupes et individuels, 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:



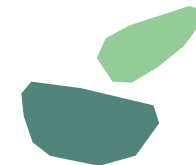
« C'est l'un des premiers plats traditionnels que j'ai connus. C'est une recette que je prépare tout le temps avec ma grand-mère, et chaque famille la prépare un peu à sa façon. Je pense que c'est quelque chose que tout le monde devrait absolument goûter. »

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.

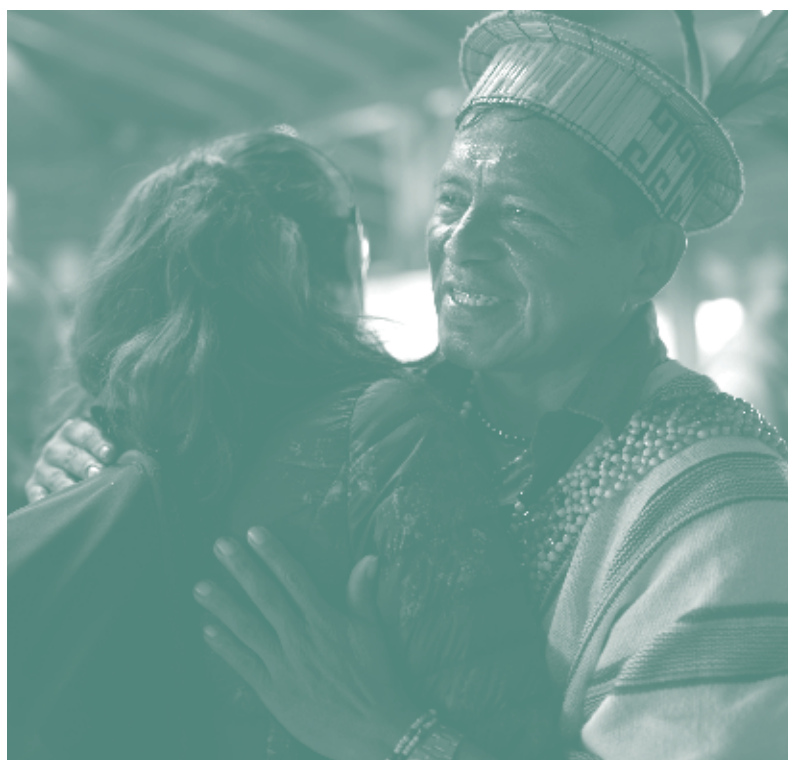
13 Voir la recette de préparation sur la page 60.

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,
crie, 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 :

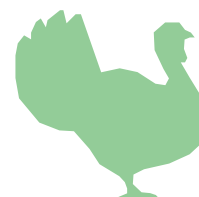
« D'autres facteurs influençant le changement de consommation sont liés au lieu d'accès aux produits d'alimentation, rompant ainsi un lien avec le passé, comme c'est le cas avec la consommation de viande de caribou. Aujourd'hui, les gens doivent se rendre dans les magasins et y acheter leurs aliments. 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,
cree, 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.



CHAPITRE TROIS



**Semer, diversifier
et réfléchir
collectivement
pour s'adapter
au changement
climatique²²**

Par Alejandro Marreros Lobato²³

²² Édité par Rodrigo Yáñez Rojas, chercheur principal au Rimisp – Centre latino-américain pour le développement rural.

²³ Professeur/conseiller en développement rural et coordinateur du programme de travail communautaire du Centre d'études sur le développement rural - Promotion et développement social (CESDER - PRODES).



Discours devant la communauté de Tentzoncuahuigtic *Puebla, Mexique*



Projet Réseaux pour la Transformation Agroalimentaire, coordonné par Rimisp dans les territoires autochtones de la Sierra Norte de Puebla (Mexique), d'Alta Verapaz (Guatemala) et de Torotoro (Bolivie).

Dans la mythologie maya, il est question de la création du monde. On dit qu'à l'origine, le monde était calme, il n'y avait rien, car les dieux étaient chacun de leur côté, sans communiquer. Jusqu'à ce qu'ils décident de parler, qu'ils décident d'échanger des idées, des pensées. C'est alors que l'idée de créer le monde est née, c'est là qu'ils ont pris la décision et ont dit : « Nous allons créer le monde, nous allons créer la mer, nous allons créer les plantes, nous allons créer le maïs. » Ainsi, les dieux ont donné naissance à la création. De la même manière, nous avons besoin de dialoguer continuellement, car la conversation nous donne la possibilité de créer. Créer quelque chose à partir de ce dont nous discutons.

Si chacun résout ses problèmes seul, eh bien, c'est sa manière de faire. Mais lorsque nous nous réunissons et que nous discutons, nous nous rendons compte que nous souffrons tous du même mal. Il existe un dicton à ce sujet. Eh bien, si moi je vais mal, mais que l'autre là-bas va mal aussi, est-ce que tout va bien ? Connaissez-vous ce dicton ? Le dicton dit affirme, et je vais le prononcer avec beaucoup de respect : « mal pour tous, consolation des sots ». Cela signifie que je me résigne, je reste tranquille dans la mesure où l'autre est dans la même situation que moi. Mais si nous commençons à discuter des raisons pour lesquelles les choses sont ainsi, on se demande : est-ce que ce qui se passe ici se passe ailleurs ? De quelle manière cela se produit-il ? Et si c'est pareil ailleurs, alors que se passe-t-il ? Nous devons aller plus en profondeur, comprendre, et cela requiert ces espaces de conversation, cela exige une réflexion collective.

Et je dis cela car je veux en venir à une situation. Il y a un processus d'appauvrissement. Ce n'est pas que nous soyons pauvres, car nous ne sommes pas pauvres. Nous sommes dans un processus où nous perdons des choses et cela n'arrive pas parce que Dieu le veut. Il est important de le dire, nous ne sommes pas dans cette situation, comme on le dit parfois, parce que Dieu aurait voulu que nous soyons pauvres. Dieu, à proprement parler, ne voudrait pas qu'il y ait des pauvres. Ce processus vient

du fait que d'autres tirent profit de cet appauvrissement. On nous retire tout. On nous confisque tout et c'est quelque chose dont nous devons prendre conscience, il faut en parler. Les groupes au pouvoir de ce pays et à l'échelle mondiale veulent tout nous enlever.

Je vais l'illustrer par un exemple. Si l'on nous retient tout petit à petit, et qu'on nous laisse sans rien. Et si nous nous retrouvons avec rien, nous dépendons donc de personnes qui peuvent offrir quelque chose. Si nous sommes totalement nus, dépouillés, sans rien, nous devons demander, s'il vous plaît, à quelqu'un de nous donner de quoi nous couvrir. D'une certaine manière, c'est ce système qui nous retire tout peu à peu et nous ne nous en rendons pas compte. Car combien d'œufs se vendent dans les magasins ? C'est un exemple. À qui profite le fait que nous n'ayons plus de poules ? À qui profite le fait que nous ne cultivions pas et que nous n'ayons pas nos propres haricots ? Je veux dire alors qu'il est possible de cultiver sur toutes ces terres et que nous pouvons aussi avoir nos volailles pour avoir des œufs.

On nous enlève tout. À l'école, on nous a obligés à apprendre l'espagnol et nous oublions notre langue. Un jour, on nous a dit que manger de la saucisse, du jambon, des céréales, de boire du lait, c'était la meilleure alimentation. Quelques années plus tard, la première cause de mortalité dans notre pays est le diabète. Mais on nous l'a répété à la télévision jusqu'à l'épuisement, constamment, que « si tu manges de la saucisse, du jambon, si tu manges des céréales, que tu bois du Coca, tu es moderne, tu es cool et tu es à la mode. Et si ce n'est pas le cas, tu es en retard, tu es dans l'erreur ». C'est un acte violent, une violence que nous ne percevons souvent pas.

Quelle est la violence ? La violence n'est pas physique, elle ne fait pas mal physiquement, elle fait mal moralement. Ce n'est pas recevoir un coup et tu dis « eh bien, aïe, comme ça me fait mal ! ». Non. La violence dont je parle est morale, parce que si on te dit, si on te fait sentir que si tu ne manges pas de céréales avec du lait tu n'es pas à la mode, tu es en retard. Comment cela se ressent-il ? Cela fait mal, n'est-ce pas ? Personne ne veut se sentir ainsi.



Un jour, on nous a dit que manger de la saucisse, du jambon, des céréales, de boire du lait, c'était la meilleure alimentation.



Je souhaite partager mon expérience avec vous, je veux vous raconter comment je l'ai vécue. Quand on a commencé à parler du jambon, de la saucisse, j'étais enfant, cela remonte à environ trente ans. À cette époque, tu arrivais chez une famille et si elle avait un petit-déjeuner avec des œufs et du jambon, c'était un petit-déjeuner formidable. Ou prendre un petit-déjeuner avec des céréales, du lait et de la banane ; vraiment. Ceux qui avaient cela sur leur table étaient modernes, civilisés. Et celui qui avait ses tortillas, ses quelites (herbes comestibles) avec une petite sauce et des haricots, il était en retard, il n'était pas à la mode.

Donc, c'est une violence qui ne fait pas mal physiquement. C'est une violence qui fait mal et qui nous affaiblit moralement et c'est pour cela que nous avons arrêté de boire du pulque, nous avons arrêté de manger des quelites, nous avons arrêté de manger les palmos (fleurs consommées à certaines saisons de l'année). Il y a eu un moment où les gens, mangeant de la saucisse, du jambon et du fromage de porc, buvant du Coca-Cola et du lait, et tout cela, eh bien, ils se sentaient à la mode. Alors que, des années plus tard, la première cause de mortalité dans notre pays est le diabète. C'est l'obésité. Ce sont des maladies qui sont entrées par la bouche.

Je l'ai déjà dit à d'autres occasions, mais je ne me lasserai pas de le répéter : je ne porterai même pas pour plaisanter une gorgée de Coca-Cola à ma bouche, car c'est ma manière de dire que je la refuse et la méprise, parce qu'elle m'indigne. Ceux de Coca-Cola s'enrichissent à nos dépens. Et nous, lentement, nous nous empoisonnons. Et le plus terrible, c'est que cet empoisonnement nous rend dépendants. Par exemple, une fois que le diabète est déclaré, cette personne devient dépendante des pharmacies. Et qui sont les propriétaires des pharmacies ? Presque toujours, ou parfois, ce sont les mêmes.

Alors, c'est une partie de ce sur quoi nous souhaitons réfléchir avec vous. Nous vous invitons, nous vous proposons de dialoguer, afin que nous puissions voir comment reprendre les aliments ancestraux, les aliments que consommaient nos grands-parents, nos parents, qui avaient leurs caractéristiques, mais qui étaient sains. Aujourd'hui, nous avons encore la possibilité de disposer de ces aliments. Ces quiotes (tige d'agave) qui sont là-bas, ceux qui ont fleuri, représentent des dizaines de kilos d'aliments. Il s'agit probablement de tonnes. Et cela, si jamais cela doit devenir du combustible, de la matière organique, c'est aujourd'hui de la nourriture. Ce sont des dizaines de kilos, des centaines si nous additionnons entre toutes les communautés et tous les villages, qui vont se transformer en matière organique, alors que nous aurions pu en profiter autrement.

N'est-ce pas, Doña Meche ? Je me souviens de la première fois que je vous ai vue, lorsque je vous ai rencontrée, vous aviez sur votre table des *palmitos* de *quiote* avec un peu d'œuf et des quelites. Ah, c'était délicieux ! Ce sont nos aliments, et en saison, lorsqu'ils sont disponibles, il faut en profiter autant que possible.

Il y a quelqu'un qui profite du fait que nous perdions ce que nous avons. Il y a quelqu'un qui bénéficie de la perte de nos savoirs, de nos histoires, de nos coutumes, tout ce dont nos parents et nos grands-parents nous ont transmis. Il y a quelqu'un qui profite de cela, de notre perte de mémoire, parce que dans ce système, certains sont riches et veulent tout accaparer, veulent prendre tout ce qui est possible aux autres et garder tout pour eux. Vous pouvez le voir à la télévision, même si c'est présenté différemment. La mort est un commerce. Il y a des gens qui s'enrichissent en tuant. C'est leur travail. Et ils sont nombreux, au Mexique nous le savons bien. Ainsi, nous vivons dans un système morbide et nous devons réfléchir à la manière d'y faire face. À ce système, nous opposons un autre système plus salubre. Et ce système se construit à partir des communautés, d'ici même.

Concrètement, nous menons avec vous un défi, celui que dans les deux ou trois prochaines années, nous puissions faire en sorte qu'il y ait le plus possible d'aliments tout au long de l'année. La culture du maïs, du haricot, de la fève ce sont des cultures saisonnières ; si tout va bien, nous pouvons récolter une fois par an, et si cela se passe mal, nous ne récoltons rien. C'est pourquoi nous vous proposons de cultiver des légumes. Quels légumes ? Ceux que vous voudrez. Deux, trois ou quatre, mais il faut en tirer profit, les légumes devront être consommés.



La culture du maïs, du haricot, de la fève ce sont des cultures saisonnières ; si tout va bien, nous pouvons récolter une fois par an, et si cela se passe mal, nous ne récoltons rien.



Pourquoi voulons-nous nous concentrer sur les légumes ? Parce qu'ils ont un cycle court. Le maïs, combien de temps met-il à pousser ? Quand le sème-t-on et quand le récolte-t-on ? On le sème en mars et on le récolte en novembre, approximativement. Mars, avril, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre et novembre. Disons, au minimum huit mois pour obtenir la récolte. Parmi les légumes, il y a des plantes dont le cycle le plus long est de trois mois, et le radis, qui est le miraculeux, est prêt à être récolté en vingt-huit jours. Ainsi, nous avons ce grand avantage de semer et récolter des légumes en permanence, ce qui nous offre la possibilité d'avoir de la nourriture en permanence.

Beaucoup d'entre vous ont déjà leurs propres potagers et systèmes d'irrigation à la maison. Nous souhaitons donc inviter celles et ceux qui le désirent à se joindre à ce projet dans lequel nous voulons collaborer afin de cultiver, diversifier et récolter. Et expérimenter pour voir comment nous pouvons nous améliorer. Nous souhaitons apporter des filets, des ombrières et des semences. À ce jour, nous disposons de sept variétés de semences que nous pouvons vous proposer : coriandre, radis, laitue, épinard, carotte, oignon et bette. Tel est le grand défi : cultiver, diversifier et récolter. Un autre point que nous souhaitons réitérer, c'est que, même en pleine pénurie d'eau, il est possible de cultiver des légumes, et beaucoup d'entre vous le démontrent chaque jour. Vous avez vos propres potagers depuis longtemps, ce qui signifie que c'est possible. Et si nous allons chez vous, il serait très rare de trouver une maison sans plante. La plupart d'entre vous ont de nombreuses plantes ornementales, à l'entrée des maisons il y a toujours des petits pots que vous arrosez, et ils sont là, ils ne sèchent pas. Cela signifie qu'il y a tout de même un peu d'eau pour pouvoir semer et récolter quelques légumes.

D'autre part, nous souhaitons vous proposer d'enregistrer la quantité que nous récoltons. Si vous récoltez une botte de radis, si vous récoltez une botte de bette, vous le notez, car nous voulons tenir une comptabilité et que vous constatiez combien de nourriture nous sommes capables de produire en une année. Combien vous êtes capables de produire. Il faut parvenir à dépendre le moins possible des aliments venant de l'extérieur.

Camarades, un autre point important que nous souhaitons aborder est de surveiller le comportement du climat. Nous aimerions que deux personnes nous aident à surveiller quotidiennement le comportement climatique, et il n'est pas nécessaire de faire de grands récits. Il s'agit d'un format où l'on indique s'il a fait nuageux, pluvieux, ensoleillé, etc., cela s'inscrit également. Il faut continuer à noter et nous allons accumuler ces données pour observer comment se comporte le climat au cours de l'année, et nous souhaitons poursuivre cette observation pendant plusieurs années afin de pouvoir percevoir comment le climat évolue selon notre propre témoignage. Nous avons besoin qu'au moins une ou deux personnes de cette section s'en chargent, et au moins une ou deux personnes de la section supérieure, car vous l'avez dit tout à l'heure : en franchissant cette petite colline, le climat change déjà. En franchissant la colline, là-bas, c'est un autre climat. Ce n'est pas pareil, ce n'est pas identique, c'est pourquoi nous voulons enregistrer ces données à l'aide de formulaires que nous distribuerons.



Voici le projet auquel nous vous invitons. Nous souhaitons construire collectivement un savoir sur la manière dont le cycle du maïs s'adapte à ce changement climatique, tout en expérimentant avec nos cultures. Nous allons rapporter des informations au moins sur le maïs, et si nous en avons la force, nous le ferons pour d'autres espèces. Nous allons croiser ces notes avec les données sur les semis et les récoltes, et pourrons en déduire les ajustements de cycle que nous pourrons programmer face au changement climatique, c'est-à-dire la variation des pluies, l'augmentation des températures, l'arrivée des périodes de gel. Tout cela peut, dans certains cas, aider, par exemple, à ce que le maïs pousse plus rapidement, n'est-ce pas ? Cela pourrait être le cas, qui sait. C'est pourquoi nous voulons systématiser et croiser ces informations, en réfléchissant avec les communautés. Par exemple, demander : « Don Luis, quand avez-vous semé ? Don Constantino, quand avez-vous semé ? Don Víctor, quand avez-vous semé ? » Nous voulons voir comment cela fonctionne pour chacun. Voyons, celui qui a semé en premier, comment cela s'est-il passé ? Et celui qui a commencé en second, quel a été le résultat ? Ainsi, nous pourrions observer le comportement des semis et croiser ces informations avec des producteurs d'autres communautés afin de voir comment ils procèdent et pouvoir ainsi générer une connaissance sur la manière dont nous ajustons le cycle de culture du maïs face à cette variation climatique.

Nous pensons qu'une adaptation à ces changements climatiques est meilleure de manière collective, en dialoguant, en partageant, plutôt que chacun de son côté. Comme dit le proverbe, il vaut mieux être tous ensemble plutôt que chacun se débrouille seul. Si nous le faisons en réfléchissant, en dialoguant, je crois que nous pouvons nous adapter avec beaucoup plus d'efficacité que si chacun le tente indépendamment. Il faut affronter collectivement ce défi du changement climatique.

CHAPITRE QUATRE



**Ken Paul,
représentant
wolastoqey :**

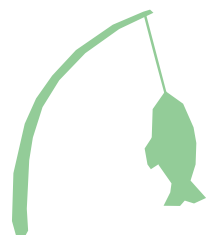
*« Si nous ne
maintenons pas
nos systèmes
alimentaires naturels,
nous n'aurons pas
d'habitat où vivre »*

Par Rodrigo Yáñez ²⁴

²⁴ L'interview a été réalisée le mercredi
2 juillet 2025.

Entretien avec Ken Paul

*représentant de la nation
wolastoqey de Negotkuk, au Canada*



Expert en pêche et en gestion marine, il travaille à améliorer l'administration des océans à partir de la cosmovision des peuples et nations du nord de l'Amérique afin d'équilibrer les relations qui nuisent actuellement aux cultures autochtones et à l'environnement.

Quels plats, aliments ou boissons sont considérés comme traditionnels par votre communauté ? Et pourquoi ?

Je vis dans un endroit où une agriculture non traditionnelle s'est développée depuis de nombreuses années. Ce que mes ancêtres ont fait, c'est abattre d'immenses étendues de forêts afin d'obtenir des endroits où l'on pouvait installer des rangées de terre pour cultiver différents produits. Parmi eux, la pomme de terre est l'une des cultures les plus importantes ; à partir d'elle, on peut préparer de nombreuses recettes.

Cette région possède de nombreuses vallées fluviales, et la rivière, bien sûr, se jette dans l'océan. Ainsi, autour des rivières, divers animaux se rassemblent selon les saisons, ce qui nous permet d'accéder à des aliments. Par exemple, à l'automne, les membres de notre famille chassent. Mon neveu a chassé un grand élan l'automne dernier et a partagé la viande avec sa famille. Et cette viande constitue une excellente source de nourriture, bien meilleure que la viande de bœuf d'élevage. Nous le savons parce qu'il s'agit d'une viande sauvage. Cet animal n'est pas nourri avec un régime artificiel. De plus, c'est un aliment délicieux pour nous. Ici, il y a d'autres animaux à chasser en hiver, comme le cerf, mais cela ne se compare pas à l'élan.

Au printemps, nous avons quelque chose que nous aimons beaucoup ici, ce que j'appelle des pousses de fougère (fiddleheads). Certaines personnes les appellent aussi fougères d'autruche et, je crois, à proprement parler, que ce sont des mousses. Ce sont de petits légumes verts qui poussent en une petite spirale, ce qui fait également partie de notre identité culturelle. Ils poussent sur les rives de la rivière, en dessous, dans les vieux pâturages qui s'aplatissent. Lorsque la glace commence à fondre, les rivières réapparaissent et, à partir de ce moment-là, en deux ou trois semaines, ces petites pousses de fougère commencent à grandir. C'est alors que les familles s'activent, et tout un aspect social se met en place pour sortir et les ramasser ; c'est la fin de l'hiver, il se passe beaucoup de choses. Et il faut les récolter juste à temps, car elles poussent très vite, et si on ne les coupe pas, elles deviennent des fougères et ne sont plus comestibles car trop dures à mâcher.

Et quel goût ont-elles ? Existe-t-il quelque chose de comparable ?

Quand on me demande quel goût elles ont, je réponds qu'on peut les comparer aux asperges.

Ces aliments sauvages que nous allons cueillir constituent notre lien avec le territoire, l'occasion de sortir en famille, et en même temps ils sont très savoureux et nutritifs. C'est un bon légume vert qui n'est disponible qu'au printemps. Ma mère et mes sœurs les mettent en conserve. Elles préparent les pousses et les mettent dans des bocaux en verre, ce qui nous permet d'en avoir un peu pendant l'hiver. Cependant, il faut comprendre que tout juste cueillies, fraîches, elles sont bien plus savoureuses.

Les jeunes pousses de fougère sont un signe que l'été approche et qu'un autre type d'animal arrive sur notre territoire. Traditionnellement, notre peuple a été associé au saumon de l'Atlantique, qui pond ses œufs dans nos rivières. Lorsqu'ils sont fécondés et commencent à éclore, à se développer en petits alevins et à traverser d'autres stades précoces de la vie d'un saumon, ils attendent environ deux ou trois ans, puis migrent le long de la rivière vers l'océan et prennent la direction du nord. Personne ne sait vraiment comment ni où va le saumon, ni ce qu'il advient de lui lors de son voyage, une fois qu'il quitte nos rivières. Mais ils partent vers le nord et, ensuite, après quelques années, ils migrent de nouveau vers nos systèmes fluviaux, puis vers les étangs pour y pondre leurs œufs. Et lorsqu'ils reviennent, traditionnellement nous les pêchons et pouvons les consommer.

Beaucoup de nos aliments traditionnels proviennent de racines, de baies, de plantes, de poissons et d'animaux chassés. Cependant, il est difficile de maintenir ce régime traditionnel, c'est pourquoi de nombreuses personnes dans notre communauté fréquentent les magasins d'alimentation classiques. Cela arrive dans de nombreuses cultures, n'est-ce pas ? Mais chaque fois que nous avons une sorte de rassemblement, qu'il s'agisse d'un mariage, d'une fête pour une naissance ou du décès de quelqu'un, les leaders de la communauté, qui sont généralement des femmes, rassemblent toutes les familles et nous organisons un repas-partage, où chacun apporte une marmite avec certains de ces aliments.





Existe-t-il une autre date spéciale pour votre communauté qui soit célébrée autour de la nourriture ?

Oui, eh bien, la communauté se rassemble et organise des fêtes communautaires au moins une fois par mois. À la fin de l'été, il y a une fête provinciale canadienne. Nous avons des jeux, comme des tournois de softball et d'autres activités. Nous profitons de ces occasions pour que nos artisans puissent s'installer, ainsi que de nombreuses personnes de la communauté souffrant de difficultés économiques ; c'est là qu'ils peuvent gagner un peu d'argent et partager autour des traditions communautaires. Nous encourageons les gens à venir en famille, c'est une façon de rassembler la communauté.

Au moins une fois par mois, il y a des réunions d'anciens dans notre communauté, et on leur sert toujours à manger et du thé. Les anciens, bien sûr, apprécient la nourriture traditionnelle. Ainsi, on sert toujours quelque chose comme une soupe de maïs ou des rouleaux de chou, qui sont des plats consommés et très appréciés par les aînés d'ici.

Ensuite, nous avons des réunions plus importantes, comme les remises de diplômes du lycée. Ce sont des événements familiaux où se rassemblent 50 ou 60 personnes, familles et amis, et il faut les nourrir. En général, lors de ces grandes réunions, les gens préparent des plats traditionnels. Certains conservent des produits surgelés afin de pouvoir approvisionner autant de personnes, ou au cas où la fête aurait lieu pendant des saisons où l'accès à de nombreux aliments est limité. Il arrive aussi que l'on aille parler avec d'autres communautés voisines, car nous entretenons des liens étroits avec de nombreuses communautés autochtones. Par exemple, s'ils ont de la viande d'élan, il nous arrive de les payer avec un peu de saumon en échange.

Ces échanges alimentaires sont tout à fait courants. L'autre jour, je visitais une autre communauté et un homme s'est approché de moi et m'a dit : « *Ken, je connais ton père, il y a quelques années, il a réalisé des travaux pour moi. Attends-moi ici, je reviens.* » Il est parti chez lui et est revenu avec un grand saumon de l'Atlantique. « *Donne ceci à ton père parce qu'il nous a aidés, ma fille et moi.* » J'étais ravi. J'ai été tenté de rentrer chez moi avec le saumon, mais non, je l'ai donné à mon père.



Pourriez-vous nous parler des changements observés au fil du temps concernant ces pratiques alimentaires, leur production, leur échange, leur consommation ?

Ils sont différents et de nature différente. Par exemple, j'évoquais l'importance des rivières, et comment le printemps marque, avec l'apparition des jeunes pousses de fougère, une série d'activités. Or, il existe des barrages hydroélectriques dans nos systèmes fluviaux qui ont modifié leur comportement et affectent les êtres qui y vivent. Dans le cas des poissons, des ingénieurs ont construit des passages appelés échelles à poissons, qui sont de petits chemins permettant leur passage, comme des sortes de canaux, afin que les poissons ne restent pas piégés. Mais ces techniques n'ont pas beaucoup de succès ni de bons rendements ; il reste encore beaucoup de travail à accomplir pour continuer à améliorer cela.

Ce n'est pas la seule cause, mais nous savons que la population de saumon est en train de disparaître. Bien que, dans certaines rivières et communautés, on n'ait littéralement pas vu de saumon atlantique sauvage à l'état naturel depuis une génération, nous continuons à parler du saumon lors de presque toutes nos réunions. C'est comme une sorte de mémoire génétique pour nous. Ainsi, nous réalisons de nombreux travaux pour atténuer certains de ces problèmes sur notre territoire. Et cela fait partie de notre lutte plus large, en tant que nation, pour anticiper la science et collaborer avec des élevages afin de tenter de ramener le saumon à des niveaux sains.

Une autre menace est l'agriculture. L'agriculture moderne utilise des pesticides et des engrais, et lorsque les pluies arrivent, ces produits s'écoulent dans nos systèmes fluviaux. Ainsi, il existe certaines zones où nous ne recommandons vraiment pas aux gens de récolter des jeunes pousses de fougère, car nous ne savons pas si la rivière contient des toxines. Nous nous interrogeons également sur l'état des poissons qui subsistent encore dans nos systèmes fluviaux, comme la truite brune. Nous nous demandons toujours : où devons-nous capturer ces poissons ? Car nous savons que certaines zones sont assez propres, mais que d'autres ne le sont pas. Nous savons qu'il existe toutes sortes de produits chimiques nocifs qui, même s'ils sont approuvés et certifiés, ne nous inspirent pas confiance et nous ne pouvons pas boire l'eau dans ces zones. Dans certaines régions, il est même recommandé de ne pas s'y baigner.



Le Bannock, plat traditionnel métis. Il est traditionnellement préparé avec de la farine, de l'eau et du saindoux, et parfois aussi avec des œufs.



Un élément historique qui marque notre histoire et a également transformé les systèmes alimentaires est notre localisation dans des réserves. Il y a eu un déplacement forcé de toutes nos communautés sur de petites parcelles de terre. Cette politique a existé au Canada pendant plus de cent ans. Et lorsque cela s'est produit, les routes migratoires traditionnelles ont été interrompues. Ainsi, la manière dont nous vivions traditionnellement — sur les rivières, dans les vallées, nous déplaçant entre les saisons pour chasser, pêcher et cueillir des aliments en petits groupes — a été profondément modifiée. En petits groupes, il était plus facile d'avoir un abri, du chauffage et de s'approvisionner. Lorsque la glace se brisait, nous partions pêcher. Ensuite, en été, nous nous déplaçons vers la côte. Nous parcourions tout le territoire en suivant les systèmes fluviaux dans nos canoës et familles de canoës.

Sur la côte, en général, nous tenons nos plus grandes réunions. Et c'est dans ces zones côtières que, traditionnellement, nous dépendons des fruits de mer, tels que le homard, les palourdes et les moules. Le régime alimentaire de l'été était composé de fruits de mer. Puis, à l'automne, lorsque le froid arrivait à nouveau, c'est à ce moment-là que nous commençons à migrer vers les fleuve. Ainsi fonctionnait notre culture et notre sécurité alimentaire, elles étaient liées au mouvement sur nos terres.

Avec le système de réserves et la colonisation, tout cela a été interrompu, et de nombreuses pratiques que nous avions ont été perdues. Par exemple, aujourd'hui, nous avons repris la pêche au homard, mais avec des méthodes modernes. Nous avons des membres de notre communauté qui pêchent activement à l'aide de casiers sur des bateaux spécialisés. Cela génère certains bénéfices économiques pour la communauté et permet de distribuer des aliments une ou deux fois par an, car, sur ces bateaux, ils réservent environ deux ou trois semaines de capture à la communauté. Ainsi, nous nous réunissons tous là-bas et, vous savez, lorsque nous sommes tous ensemble et recommençons à manger nos aliments traditionnels, c'est une journée très heureuse. Mais aujourd'hui, les homards sont capturés d'une manière différente.

Et dans vos conversations avec les communautés, avez-vous identifié d'autres facteurs ?

Oui, eh bien, l'influence de l'économie mondiale et la marchandisation des aliments, qui ne sont pas considérés comme un droit humain, mais comme une nécessité pour concentrer la richesse entre quelques mains. J'avais entendu quelque part, il y a des années, que le petit-déjeuner de céréales le matin, courant en Amérique du Nord, était quelque chose qui avait été créé comme une nécessité afin de pouvoir vendre des céréales à base de blé, pour soutenir l'industrie du blé, qui n'était pas une industrie autochtone en Amérique du Nord. Et maintenant, nous avons trois repas par jour.

Je pense également qu'il y a plus de sens sur le plan monétaire d'avoir une serre avec des lumières artificielles pour cultiver des tomates que d'avoir un potager de tomates naturelles. Produire toute l'année est plus rentable économiquement, mais nous ne mesurons pas la qualité des aliments et nous avons tendance à reléguer la valeur nutritionnelle au second plan. Tout cela a pris une autre dimension, je crois, principalement après la Seconde Guerre mondiale, lorsque les aliments ont commencé à devenir une affaire d'industries. Il en est ainsi pour les produits transformés à grande échelle, il faut tout faire pour les vendre.

Je sais que de nombreuses études ont été menées sur le type de régime que nous suivons. Mais malgré tout cela, il est moins cher d'acheter quelque chose qui a été transformé que d'acheter un produit frais sur un marché ou un produit biologique. Nous avons une nutritionniste ici dans ma communauté, et je suis allé discuter avec elle de mon régime alimentaire personnel parce que je voulais savoir comment je pouvais mieux m'alimenter. Elle m'a dit que dans de nombreux foyers pauvres, comme celui où j'ai grandi, en n'ayant pas beaucoup d'argent, nous avons tendance à servir beaucoup de pommes de terre, beaucoup de riz et beaucoup de pâtes, comme des spaghettis. Je lui ai dit que oui, c'était bien le cas. Tous ces aliments sont savoureux, je me souviens avoir grandi avec tout cela, et il est moins coûteux de nourrir une grande famille avec beaucoup d'enfants de cette façon. Lorsqu'il y a beaucoup de bouches à nourrir, les décisions sont économiques. Tous ces aliments sont à base de glucides et d'amidon, ils rassasient et allongent le temps entre les repas, mais maintenir un régime basé uniquement sur eux n'est pas sain.

Alors, une question que nous nous posons est de savoir comment, en tant que société, nous pouvons faire en sorte que les foyers les plus pauvres puissent accéder à une diversité alimentaire, afin qu'ils ne se nourrissent pas uniquement de deux ou trois aliments. Mais il est très difficile d'y parvenir, en raison de la configuration de notre système alimentaire moderne. Il est plus facile d'acheter des aliments transformés, de plus ils sont subventionnés par l'État.





Le changement climatique a-t-il une place dans vos conversations au sein des communautés ?

Oui, c'est un sujet présent. Je travaille sur la politique nationale, au sein de groupes pour ma nation d'origine, en analysant les lois. Je travaille avec de nombreux avocats. Et ce que je constate, là où je peux contribuer, c'est qu'il faut autonomiser sur ce sujet les nations autochtones, les nations indigènes. Je travaille sur les océans et le changement climatique, et ce que les peuples autochtones ont à dire sur la coexistence avec les océans et la biodiversité est d'un grand intérêt ; nous possédons un savoir qui peut contribuer à faire progresser ces défis climatiques.

Ce qui se passe est une conséquence de l'action d'autrui, non des actions de nos nations. Mais il y a une compréhension selon laquelle nos nations autochtones savent ou font quelque chose qui nous a permis de maintenir les écosystèmes malgré tous les problèmes que nous avons rencontrés au cours des siècles de colonisation.

À mon avis, et c'est ce que j'essaie d'expliquer aux gens, ce savoir traditionnel n'est pas réellement une information que l'on peut simplement prendre et utiliser pour combler les lacunes héritées de données scientifiques. Il existe toute une méthodologie. C'est un système de connaissance différent, qui est maintenu par le système de valeurs que la nation autochtone porte dans sa culture, dans sa spiritualité, dans la manière dont elle travaille avec les autres. Ainsi, si l'on extrait l'information de ce système et que l'on tente de l'introduire dans un autre, il se peut qu'elle ne fonctionne pas car elle est hors contexte.

Les personnes qui souhaitent rendre visite à nos aînés, si elles y vont seules, sont souvent déçues car elles ne comprennent pas pourquoi l'aîné leur raconte des histoires ou parle d'autres sujets, parce qu'elles ne saisissent pas vraiment le contexte de ce qui est partagé. Et je pense que 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 comprendrions qu'il ne s'agit pas seulement de nourriture, mais aussi des habitats et des pratiques avec lesquelles nous interagissons.

Nous n'aimons pas nous défaire de quoi que ce soit qui provient de la nature. Nous essayons d'utiliser toutes les ressources. Ainsi, lorsque des programmes de compostage ont commencé à être introduits ici, au Canada, pour moi, c'était juste du bon sens, une pratique que nous avons toujours expérimentée. Nous savons que tout fait partie d'un cycle et qu'il faut prendre ce que l'on peut prendre, ce qui rend la pêche difficile, en haute mer, car il s'agit d'une industrie extractive. Mais, comment améliorer l'habitat des poissons et des homards, par exemple ? Il existe des projets de restauration de l'habitat que nous pourrions réaliser dans nos fleuves pour certains saumons, enlever des troncs, s'assurer qu'il y ait de l'ombre sur certains cours d'eau afin qu'ils ne soient pas trop chauds pour eux, entre autres choses.



Dans ces discussions, le changement climatique apparaît, comment vous organisez-vous ? Comment projetez-vous votre vie sur le territoire ?

Ce que nous essayons de faire, c'est encourager et soutenir toute nation autochtone qui affirme sa propre souveraineté. D'après ce que j'ai pu observer, la différence entre travailler avec une communauté non autochtone, une communauté non indigène, et une communauté autochtone, est que les peuples autochtones évoquent toujours les impacts environnementaux à long terme. Ainsi, en Amérique du Nord, parmi de nombreux amérindiens et Nations Premières, nous parlons au nom de sept générations. Nous réfléchissons à la manière dont notre activité d'aujourd'hui va affecter sept générations dans le futur. Cela aide beaucoup, et depuis toujours, à être bien plus responsables. Même, si l'on se place dans un contexte moderne, nous irons au-delà de ce qui est exigé pour une évaluation d'impact environnemental. Ainsi, lorsqu'il s'agit d'évaluer la pertinence d'un projet sur le plan environnemental, nous dépassons ce qui constitue la norme minimale. Je le constate, cela se produit constamment.

Un autre sujet que nos nations autochtones évoque toujours concerne les bénéfices que les projets apporteront aux membres de notre communauté. On ne voit pas toujours cela dans le monde des affaires ou en politique. On parle du bénéfice pour les actionnaires, n'est-ce pas ? Mais dans notre cas, même si nous avons des entreprises, même si nous faisons partie de ce système monétaire parce que nous devons payer nos maisons, la nourriture, les vêtements et les déplacements, nous le ferons en pensant à l'impact qu'un projet peut avoir sur la nature. J'ai vu de nombreuses nations autochtones au Canada qui ne bénéficient pas pleinement de l'impact économique total d'un projet parce qu'il a un impact environnemental négatif. Dans ces discussions, le changement climatique apparaît, dans la manière dont nous nous organisons, dans la manière dont nous projetons notre vie sur le territoire.



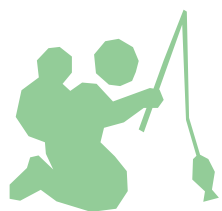


Il y a quelques jours, je parlais du secteur océanique lors d'une réunion, et nous discutons de l'industrie de la pêche. J'ai affirmé ce que j'avais à dire à haute voix. Qui parle au nom des poissons ? Je sais que nous voulons aider à protéger nos pêcheurs si nous menons certains types d'interventions scientifiques. Mais s'il n'y a pas de poissons dans l'eau, alors il importe peu que nous prenions soin de nos pêcheurs. Nous devons disposer de poissons.

Et les poissons font également partie de notre écosystème, de notre corps, les poissons sont comme les messagers ou les plaquettes qui circulent dans le sang, dans les veines et les artères. Nous avons besoin de poissons en bonne santé dans nos fleuves parce qu'ils contribuent à nourrir les sols lorsqu'ils meurent. Ils aident à nourrir d'autres animaux dans ces zones, comme les ours, par exemple, ou les loutres, ou toutes sortes de rongeurs. Des études ont été menées sur la côte est du Canada, dans les zones où il existait des corridors de saumons en bonne santé, et l'on observe qu'il y avait des arbres également en bonne santé parce que l'ours mange le poisson et laisse les arêtes sur la terre, et ces arêtes deviennent de l'engrais. Ainsi, si l'on coupe un arbre, en observant les cernes de croissance, on peut identifier s'il y avait des corridors de saumons en bonne santé à différentes années sur la base de ce type d'activité.

Ceci n'est qu'un exemple de ce réseau complexe que nous ne comprenons pas totalement. Il y a beaucoup de canards, d'oies, d'aigles et de faucons ici. Tous ces oiseaux dépendent des poissons. Chacun d'eux a son propre écosystème. Et ces oiseaux, bien sûr, nourrissent d'autres prédateurs, comme les coyotes et d'autres types de carnivores, tels que les renards.

Ainsi, si nous ne préservons pas nos systèmes alimentaires naturels, dont nous dépendons, alors tout cela disparaîtra, et nous n'aurons plus d'habitat où vivre. Ceci est important. Et ce débat est si crucial que je sens que le système de valeurs des peuples autochtones est un élément auquel nous devons être un peu plus sensible.



Et, avec un peu de chance, les peuples commenceront à s'y adapter car je ne pense pas que le système économique qui délivre nos aliments transformés soit durable. Il n'est pas durable dans la valeur de la production et il n'est pas durable pour nous en ce qui concerne la santé individuelle. Je sais que cela a beaucoup de sens économiquement, mais, si l'on considère les facteurs à long terme, que se passe-t-il si vous n'avez personne à qui vendre vos produits ? Alors, votre modèle économique va s'effondrer.



CHAPITRE CINQ



Agenda pour la transformation des systèmes alimentaires : perspectives et actions des peuples et nations autochtones des Amériques

Par Alejandro Marreros, Atilio Chauca López, Brenda Xol, Eleodoro Baldiviezo, Ernesto Tzi Chub, Kelly Ulcuango, Ken Paul, Andrés Tombé, Lynn Blackwood, Marisol Lerdo, Marisol Shariva Pérez, Priscilla Settee et Shannon Udy



Les pratiques et connaissances alimentaires autochtones sont de plus en plus reconnues, documentées et ont été valorisées à l'échelle mondiale, mais elles ne sont pas toujours pleinement comprises, elles sont très rarement mises en œuvre au niveau national et peuvent même être méconues sur leurs propres territoires. Par ailleurs, la population autochtone est de plus en plus exposée aux changements climatiques, ce qui, conjugué à l'instabilité sociopolitique de leurs pays, entre autres tensions, a entraîné une augmentation du nombre de personnes en situation d'insécurité alimentaire ces dernières années.

Le présent document constitue une synthèse des réflexions et échanges qui ont eu lieu lors de la rencontre organisée à Yunguilla, Équateur, en mai 2024, intitulée « Transformation des systèmes alimentaires : perspectives des Peuples et Nations des Amériques ».

À cet événement ont participé des représentants de dix peuples et nations autochtones, issus de territoires allant du Canada à l'Amazonie péruvienne. Au cours de cette rencontre, divers thèmes ont été discutés afin de générer une compréhension des systèmes alimentaires autochtones de la région et d'élaborer un agenda commun.²⁵



SYSTÈMES ALIMENTAIRES QUI NOURRISSENT LES CULTURES

Les systèmes alimentaires autochtones et leurs possibilités de transformation sont décrits par des peuples et nations des Amériques autour de quatre axes transversaux : culture et biodiversité en interdépendance, santé et nutrition culturelle, droits et incidence politique, défis et opportunités dans un contexte de mondialisation.

²⁵ Vous pouvez consulter le document complet en cliquant sur le lien suivant : <https://rimisp.org/agenda-para-la-transformacion-de-los-sistemas-alimentarios-perspectivas-y-acciones-de-pueblos-y-naciones-indigenas-de-las-americas/>

01 Culture et biodiversité en interdépendance :

Les systèmes alimentaires sont étroitement liés à des cosmovisions qui considèrent la nature comme un élément actif avec lequel des relations de réciprocité sont entretenues. Les pratiques culturelles (semis, chasse, cueillette) maintiennent la diversité biologique et favorisent la régénération des écosystèmes, reliant l'alimentation au soin de la terre et de la mer.

02 Santé et nutrition culturelle :

La santé est associée tant à la dimension physique qu'à la dimension spirituelle et s'exprime dans la nourriture elle-même, qui remplit des fonctions préventives et curatives. Prendre soin de l'environnement est associé à la santé à différents niveaux. Un aspect significatif des systèmes alimentaires autochtones est leur subsistance basée sur des ressources locales et produites artisanalement, sans exclure les aliments produits à grande distance. Les systèmes alimentaires ne sont pas fermés, ils intègrent des aliments de différents peuples. La transition vers des régimes alimentaires basés sur des produits ultra-transformés a entraîné des problèmes de diabète, d'obésité et de carences nutritionnelles, ce qui a suscité des préoccupations quant à la « perte » des aliments ancestraux et à leurs bienfaits pour la santé.

03 Droits et incidence politique :

Parmi les peuples d'Amérique latine, la Convention 169 de l'Organisation internationale du Travail (OIT) relative aux peuples indigènes et tribaux, ainsi que la Déclaration de l'ONU sur les droits des peuples autochtones, sont essentielles pour garantir la souveraineté autochtone sur les systèmes productifs, l'accès aux ressources naturelles et la gouvernance territoriale. L'exercice de la souveraineté alimentaire implique la possibilité pour les peuples de décider et de gérer leurs propres modes de production en coexistence avec d'autres formes de production à grande échelle. Pour leur part, les peuples autochtones du Canada ont souligné la nécessité que la législation nationale soit conforme à la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones (DNUDPI, 2007), afin de garantir leurs droits sur les terres, les eaux, la glace et l'air. En 2021, le gouvernement fédéral a adopté la Loi C-15, qui visait à affirmer le caractère de la DNUDPI et à aligner la législation canadienne sur son contenu. Dans ce cadre, le gouvernement a élaboré et mis en œuvre, conjointement avec les peuples autochtones, le Plan d'action 2023-2028 annoncé en 2023. Actuellement, il est en application et est accueilli avec un optimisme prudent par les peuples autochtones, qui continuent de faire valoir leurs droits.

04 Défis dans un contexte de mondialisation :

Une problématique partagée par les peuples de toute l'Amérique est l'introduction de pratiques alimentaires étrangères qui, tout comme la consommation et la production industrialisées, ont entravé la récupération, la préservation et la prospérité des systèmes alimentaires autochtones. Un défi identifié par les peuples autochtones est que la production alimentaire réponde, en premier lieu, aux besoins locaux d'alimentation et non à des demandes externes qui menacent leur sécurité alimentaire. L'essor de l'agriculture et de l'élevage industrialisés entraîne une pression écologique qui limite la disponibilité des terres fertiles et affecte la biodiversité. La forte présence d'aliments transformés provoque l'adoption de nouveaux modes de consommation, éloignés des savoirs culinaires ancestraux et pauvres en valeur nutritionnelle.

POTENTIALITÉS ET DÉFIS DES SYSTÈMES ALIMENTAIRES

Les peuples et nations autochtones des Amériques partagent une vision commune quant aux potentialités de leurs systèmes alimentaires et identifient conjointement les défis pour la réalisation de ces potentialités.

01 Ils préservent des patrimoines culturels durables, mais font face à l'affaiblissement des savoirs traditionnels :

L'agriculture ancestrale constitue en elle-même un répertoire de connaissances qui favorise la reproduction de la culture et génère artisanat, gastronomie et rituels ; tandis que l'érosion des pratiques alimentaires est attribuable à des facteurs externes (industrialisation ou changement des habitudes de consommation) ainsi qu'à la diminution de l'intérêt des nouvelles générations à poursuivre ces traditions.

02 Ils renforcent la biodiversité et la résilience face aux crises, mais sont affectés par la dégradation écologique et le changement climatique :

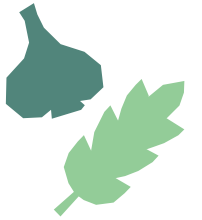
Les peuples autochtones ont développé des stratégies d'adaptation grâce à la connexion de leurs activités alimentaires avec la variabilité climatique et à une gestion durable de la biodiversité. Cependant, aujourd'hui, des phénomènes tels que la déforestation, la pollution de l'eau et la perte d'espèces ont conduit à une crise qui menace l'équilibre de leurs environnements et moyens de subsistance.

03 Ils promeuvent une approche holistique de la santé, mais une plus grande reconnaissance publique de cette vision intégratrice est nécessaire :

Le concept de *nutrition culturelle* articule l'importance des aliments appropriés, biologiquement et spirituellement, pour chaque peuple, en opposition à la consommation massive de produits transformés. Néanmoins, les systèmes publics de santé et d'éducation ne prennent généralement pas en compte les pratiques et remèdes traditionnels. L'absence de directives pour des politiques nutritionnelles intégrant des perspectives multiculturelles, conjuguée à la facilité d'accès aux aliments ultratransformés, met en évidence la nécessité de renforcer la protection des systèmes alimentaires à travers des outils normatifs et de mettre en œuvre des stratégies pour éduquer sur une alimentation nutritive et adaptée aux cultures.

04 Ils offrent des opportunités pour le développement économique local, mais il est nécessaire de renforcer la gouvernance autochtone et l'exercice des droits :

Une autre potentialité significative attribuée au déploiement des systèmes alimentaires autochtones est la diversification et l'innovation des sources de revenus. Le tourisme, les industries culturelles et la commercialisation de produits autochtones constituent des voies pour augmenter les revenus et projeter la culture sur un marché global. Le défi réside dans le maintien de l'autonomie et de la souveraineté autochtones, sans tomber dans des modalités qui déplacent les décisions communautaires ou provoquent une dépendance déséquilibrée vis-à-vis d'instances étatiques ou privées.



STRATÉGIES POUR RENFORCER LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES AUTOCHTONES

Le dialogue qui a eu lieu lors de la rencontre de Yunguilla a permis de recueillir un large éventail de stratégies, de pratiques et d'expériences des communautés autochtones pour la protection et la valorisation de leurs systèmes alimentaires, impliquant la coordination avec des acteurs au sein des communautés ainsi qu'à l'extérieur de celles-ci.

01 Éducation et transmission des connaissances pour la récupération culturelle et le renforcement économique :

Les pratiques culturelles et les savoirs ancestraux relatifs à l'alimentation sont au cœur des stratégies visant à protéger et à adapter les systèmes alimentaires autochtones. Parmi les expériences partagées, on souligne le développement de projets éducatifs, d'incitations à la production et de participation aux marchés locaux. Quelques exemples incluent les écoles paysannes au Guatemala, des initiatives de sauvegarde culturelle, des concours de plats traditionnels, des manuels de recettes et des espaces de dialogue intergénérationnel avec des détenteurs de savoirs, ou encore l'utilisation de méthodologies participatives intégrant la contribution d'aînés. Il existe de nombreux exemples de recherche-action dans les domaines de l'agroécologie, de la gastronomie et de la médecine traditionnelle.

02 Promotion de la santé intégrale et du soin communautaire :

Les stratégies visant à promouvoir une conception holistique de la santé se concentrent sur la récupération des plantes médicinales, une alimentation nutritive et une approche de la santé et de l'alimentation les comprenant comme des composantes du bien-être collectif. Par exemple, les potagers communautaires et médicaux, servant à échanger des semences, des aliments et des plantes curatives, favorisent en même temps la cohésion sociale et les régimes alimentaires adéquats. De plus, il est souligné la nécessité pour les institutions de reconnaître l'importance de la nutrition culturelle et le potentiel de la médecine traditionnelle.

03 Renforcement et articulation pour l'incidence institutionnelle :

Parmi les stratégies axées sur le renforcement communautaire, on identifie la promotion de réseaux et de leaderships, ainsi que la création de cercles de dialogue susceptibles de donner lieu à des collaborations et des engagements. Parmi les stratégies orientées vers l'articulation avec les acteurs de l'administration publique et du secteur privé, on relève le travail avec les institutions de santé et d'éducation afin d'élargir et de préserver les connaissances, de promouvoir les leaderships locaux, de mener des recherches et de planifier des actions en matière de sécurité et de souveraineté alimentaires.

04 Innovations technologiques pour l'accès aux ressources naturelles :

Le développement de technologies implique l'articulation d'acteurs, de ressources et de capacités difficilement accessibles dans de nombreuses communautés des pays de la région latino-américaine. Néanmoins, les innovations technologiques présentent une viabilité et ont eu des impacts significatifs pour la transformation des systèmes alimentaires, par exemple, le suivi climatique, comme cela a été le cas en Bolivie, ou la mise en œuvre de sanitaires secs et la collecte des eaux de pluie pour la réduction des coûts, dans le cas du Mexique.



OPPORTUNITÉS POUR LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES AUTOCHTONES

Outre l'identification des potentialités, des défis et des stratégies, les peuples et nations autochtones des Amériques envisagent des opportunités pour approfondir et transformer leurs systèmes alimentaires.

01 Opportunités dans le milieu académique et la recherche pour promouvoir la culture propre et la biodiversité :

La recherche offre l'opportunité de progresser dans la récupération, la revitalisation et la diffusion du patrimoine alimentaire local ainsi que des connaissances communautaires ancestrales. Il est possible de mener des études sur les traditions culinaires, des inventaires de plantes médicinales et des analyses sur les régimes alimentaires traditionnels. Dans ces recherches, il convient de maintenir en tout temps un leadership communautaire, où les jeunes et les sages locaux participent à la collecte et à l'analyse d'informations sur les usages alimentaires et médicinaux.

02 Opportunités dans l'amélioration des politiques publiques et des ressources étatiques pour l'exercice des droits politiques :

Les opportunités visant à promouvoir des modifications des politiques publiques, fondées sur les priorités des communautés et visant à rendre viable la production, la consommation et la commercialisation des aliments produits localement, sont d'une importance capitale pour les peuples et nations autochtones des Amériques. Sont identifiés comme acteurs clés de ces opportunités les agents institutionnels du niveau local, tels que les municipalités et les directions de district, puisqu'ils délivrent des certifications et des brevets, et planifient l'utilisation du sol et des ressources naturelles. Outre ceux-ci, les autorités fédérales, nationales et les agences internationales (par exemple, les agences d'inspection sanitaire alimentaire et la FAO) sont également identifiées, dans la mesure où elles peuvent reconnaître les produits locaux et ainsi permettre l'obtention d'autorisations pour la manipulation, le transport et la commercialisation des produits locaux.

03 Opportunités au sein des organisations de la société civile, locales et internationales, pour améliorer l'incidence autochtone dans la sphère des politiques publiques :

Un ensemble d'opportunités liées à la collaboration avec des organisations de la société civile est identifié : le secteur privé, les ONG, le monde académique et les organisations philanthropiques internationales. Par exemple, élaborer des propositions pour des financements internationaux, dans des ensembles comprenant des initiatives à court, moyen et long terme, privilégier des mécanismes favorisant les alliances entre communautés et organisations à différentes échelles, accéder à des fonds internationaux offrant un financement spécifique pour le soutien aux communautés autochtones, entre autres.



CONCLUSIONS : UN AGENDA POUR LA TRANSFORMATION



L'Agenda pour la Transformation des Systèmes Alimentaires souligne que les peuples et nations autochtones sont des acteurs clés pour parvenir à des environnements alimentaires justes et durables. Leurs systèmes alimentaires nourrissent à la fois la culture, la biodiversité et la santé intégrales de la communauté, mais ils sont soumis à des menaces croissantes dues aux effets de la mondialisation, à la perte des droits territoriaux et à la pression du changement climatique.

La notion de systèmes alimentaires autochtones renvoie au résultat de la coévolution entre les pratiques culturelles, les valeurs spirituelles et les écosystèmes naturels. Cette notion place au centre l'interdépendance entre les relations communautaires, la relation réciproque avec la nature, la biodiversité en tant que réservoir culturel et son articulation aux niveaux local et global.

Les relations de collaboration et de mutualisme entre les personnes et les communautés sont très visibles et fondamentales pour la vie sociale. Des pratiques de production, comme la milpa, ou de consommation, comme pamba mikuy, sont quelques exemples où le bénéfice individuel du travail et des aliments est compris en dépendance de la coopération. Plusieurs pratiques impliquées dans les systèmes alimentaires autochtones, qui renforcent et activent cette dimension communautaire, possèdent une forte dimension rituelle, et activent un circuit de relations de codépendance symbolique.

Les systèmes alimentaires autochtones mobilisent une relation d'interdépendance avec la nature. Dans cette relation, la nature est comprise comme un agent actif, qui participe en réciprocité avec l'action humaine dans le déploiement des systèmes alimentaires autochtones. Prédomine ainsi une relation fondée sur la connaissance, la collaboration et la gratitude envers la nature, ce qui explique en partie la grande adaptabilité des systèmes alimentaires à certains niches écologiques.



Les peuples et nations autochtones des Amériques accordent une grande importance à la préservation de la biodiversité, non seulement en raison de son rôle dans la durabilité des systèmes alimentaires et de la société, mais aussi parce que la biodiversité représente un véritable réservoir culturel, qui articule des modes de vie et des savoirs.

Un aspect déterminant des systèmes alimentaires autochtones est leur interdépendance avec des modèles de développement qui articulent l'échelle des pratiques localisées avec les équilibres des écosystèmes planétaires. Les systèmes alimentaires autochtones ne sont pas fermés : ils s'articulent avec d'autres systèmes alimentaires, d'autres écosystèmes et d'autres formes de production et de consommation.

Enfin, la jeunesse et les savoirs ancestraux autochtones apparaissent étroitement liés et orientent une grande partie des stratégies actuelles ainsi que des actions futures pour renforcer les systèmes alimentaires, à court, moyen et long terme. L'agenda met en avant les avantages de forger des alliances avec divers acteurs sous la condition essentielle que tout processus soit dirigé et décidé par les communautés et peuples autochtones eux-mêmes. De cette manière, l'on aspire à un avenir dans lequel les systèmes alimentaires réaffirment la vie des territoires et la dignité de leurs peuples, tout en préservant la diversité culturelle et naturelle qui distingue les Amériques.

CHAPITRE SIX



Recettes des Amériques

Ce chapitre est une invitation à un voyage culinaire qui explore la diversité et la richesse de certains peuples autochtones des Amériques. Des montagnes andines de Bolivie avec le peuple quechua à la forêt amazonienne du Pérou avec le peuple asháninka, en passant par les communautés de la cordillère équatorienne kichwa kayambi et les plaines et forêts de Colombie avec les peuples ampiuile et misak. Nous nous rendrons en Amérique centrale et en Amérique du Nord pour découvrir les recettes du peuple q'eqchi' et les traditions des communautés de Tenampulco, Zautla et Xopanaco au Mexique. Chaque recette est bien plus qu'une simple liste d'ingrédients ; elle témoigne des connaissances ancestrales qui ont soutenu ces peuples à travers les générations, transformant la cuisine en un acte de préservation culturelle et un lien avec la terre.



Carte des recettes des Amériques

- 01

Jarwi Lawa / Soupe de blé grillé
Peuple quechua, Torotoro, Bolivie

Viandes à la vapeur
Peuple quechua, communauté Rancho Pampa, Torotoro, Bolivie
- 02

Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi / Chipa de poisson avec manioc rôti
Peuple Asháninka, Pérou

Uchujaku / Bouillie de piment
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur

Tzawar mishki avec riz d'orge / Douceur de penco avec riz d'orge
Peuple Kichwa Kayambi, Équateur
- 03

Ají de tomate de árbol
Peuple Ampiuile, Colombie

Kentu tsulak / Sango
Peuple Misak, Colombie
- 04

Ajítawajwan / Atole de chilacayote
Tenampulco et Zautla, Puebla. Mexique

Barbacoa de chèvre dans un four en terre
Communauté Xopanaco, Zautla, Puebla, Mexique
- 05

Kaq Ik / Bouillon de dinde
Peuple Q'eqchi', Guatemala

Xorb'il wa / Tortillas de maïs
Peuple Q'eqchi', Guatemala
- 06

Ajojtawajwan / Atole de chilacayote
Tenampulco et Zautla, Puebla. Mexique



Jarwi Lawa

Soupe de blé grillé

Ingrédients :

Pomme de terre

Pois

Oignon

Carotte

Ail

Piment rouge en gousse

Viande avec os, pouvant être de bœuf, d'agneau ou de poulet. Il est recommandé d'utiliser deux types de viandes.

Farine de blé complet fraîche

Œuf

Saindoux

Persil

Sel

Peuple quechua, Torotoro, Bolivie



Ingrédient significatif :

Blé fraîchement moulu sur une meule en pierre

PRÉPARATION :

01 Broyer à l'aide d'une pierre à moudre l'ail, le cumin et le piment rouge. Ce mélange sera utilisé plus tard pour assaisonner la farine de blé.

02 Broyer le blé sur une pierre à moudre afin d'obtenir de la farine. Ceci est essentiel pour la saveur.

03 Mélanger la farine de blé avec l'œuf, puis faire griller le tout dans une poêle avec le saindoux et le mélange préalablement préparé d'ail, de cumin et de piment rouge.

04 Couper l'oignon en petits dés, éplucher la carotte en longues tranches, écosser les pois et éplucher les pommes de terre.

05 Faire cuire dans l'eau tous les ingrédients : les viandes, les pois, l'oignon et la carotte. Ensuite, Ajouter par la suite les pommes de terre épluchées.

06 Lorsque les pommes de terre sont à moitié cuites, ajouter la farine de blé grillée (c'est pourquoi on appelle le plat jarwi). Il faut ensuite faire cuire tous les ingrédients pendant environ 1 heure.

07 Enfin, la soupe est servie dans une assiette creuse en céramique, afin d'en rehausser la saveur.

LE SAVIEZ-VOUS...

La cuisson dure 1 heure et il suffit de s'assurer que la farine de blé soit fraîche ou récemment moulue, sinon le goût change, affirment les cuisinières. Il est possible d'ajouter du persil haché et d'accompagner avec un autre plat de maïs cuit (mote).

Recette : Modesta Acarapi

Enregistrement : Rosario Valenzuela





Viandes à la vapeur

Ingrédients :

Poulet
Viande de bœuf
Pommes de terre
Oignon
Carotte
Tomate
Citron
Ail
Poivron doux
Jus de citron
Sel

Peuple quechua, communauté Rancho Pampa, Torotoro, Bolivie



Ingrédient significatif :
Citron

PRÉPARATION :

- 01** Bien laver tous les légumes et les viandes. Couper les légumes en gros morceaux et écraser l'ail.
- 02** Mélanger l'ail écrasé avec le jus de citron et le sel, et utiliser cette préparation pour faire mariner le bœuf et le poulet. Laisser reposer quelques minutes.



- 03** Dans une autre casserole, faire cuire les pommes de terre avec la peau. Pendant ce temps, chauffer une grande marmite et placer d'abord le poulet mariné, puis une couche de légumes, ensuite le bœuf et enfin une autre couche de légumes.

- 04** Couvrir la marmite afin de conserver la chaleur et permettre aux ingrédients de cuire lentement. Laisser cuire environ une heure.

LE SAVIEZ-VOUS...

Le temps de cuisson est d'environ 1 heure et demie. Le niveau de difficulté est faible, car toute la cuisson se fait à la vapeur ; il suffit de veiller à ce que l'eau ne s'évapore pas, c'est pourquoi il est nécessaire de cuire à feu doux. Ce plat peut être accompagné de mote de maïs.

Recette : Aurora Panoso
Enregistrement : Rosario Valenzuela



Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi

Chipa de poisson avec manioc rôti

Ingrédients :

Poisson (une unité est recommandée par portion)

Feuilles de sacha culantro (coriandre)

Feuilles de guisador, ou curcuma, pour l'enveloppement

Feuilles de bijao, pour l'envelopper

Fibre de bananier ou toute autre fibre, pour attacher ligoter

Sel selon le goût

Peuple Asháninka, Pérou



Ingrédient significatif :

Les poissons boquichico et carachama, ainsi que le manioc.

PRÉPARATION :

01



Tout d'abord, on éviscère le poisson. On garde les entrailles pour les préparer ultérieurement.

56

02

Une fois que le poisson est bien lavé, dans le cas du *boquichico*, on lui enlève les écailles puis on le *retalea*, c'est-à-dire qu'on fait des incisions sur les côtés afin qu'il cuise mieux, et on coupe les arêtes pour qu'il puisse être consommé sans difficulté par les enfants. Dans le cas de la *carachama*, on ne la *retalea* pas car ses écailles sont dures comme une armure, c'est pour cette raison qu'elle est cuite entière.

Dans le cas de la carachama, on ne la retalea pas car ses écailles sont dures comme une armure, c'est pour cette raison qu'elle est cuite entière.

03

Une fois le poisson découpé, il est assaisonné avec du sel et des feuilles de *sacha culantro* préalablement hachées, ce qui aide à lui donner une saveur caractéristique.

04

Ensuite, on procède à l'enveloppement avec des feuilles de *bijao* et de *guisador*, puis on ligote avec de la fibre ou une cordelette. Une fois qu'il est *enchipado*, c'est-à-dire enveloppé, il est placé sur le feu pendant environ 20 à 30 minutes, selon l'intensité du feu et la taille des poissons.

05

Lorsque le poisson ne rend plus d'eau, il est prêt à être servi.



LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de consommer ce plat accompagné de manioc, notre aliment quotidien. La chipa de poisson se mange dans sa propre feuille comme assiette, car autrefois nous ne connaissions pas les ustensiles de cuisine actuels.



Il est possible de remplacer le poisson boquichico et la carachama par du poisson provenant de pisciculture, comme le paco, mais sa saveur n'est plus la même, elle n'est pas aussi naturelle car il est élevé en bassin et se nourrit d'autres aliments.

Sa préparation n'est pas difficile et prend environ 1 heure, selon le temps nécessaire pour allumer le feu et en fonction des quantités ou du nombre de chipas préparées.



ENCADRÉ : LE POISSON ET LE MANIOC

Le poisson et le manioc constituent la base de notre alimentation.



Il existe deux types de poissons : le boquichico ou la chupadora, qui est l'espèce la plus abondante et qui garantit la pêche dans notre bassin du fleuve Pichis, ainsi que la carachama, poisson dont plusieurs espèces se trouvent dans nos ruisseaux et rivières. Ces poissons ont toujours constitué la base de notre alimentation, depuis l'époque de nos ancêtres. Actuellement, cette ressource a diminué, tant en quantité qu'en taille, en raison de l'utilisation de mauvaises pratiques de pêche. L'usage d'explosifs et de filets traînants qui ne respectent pas les tailles minimales de capture affecte toute la diversité des poissons.

D'autre part, nous avons le manioc, aliment que nous consommons quotidiennement dans nos communautés et qui provient de nos chacras. Le manioc, consommé sous ses différentes formes, ne peut pas manquer à notre table, qu'il soit rôti, bouilli, frit, ou préparé dans la boisson de manioc fermenté, ce que nous appelons *piarentzi* (également connu sous le nom de *masato*).

Ici, nous présentons le manioc rôti au feu sans peau (*tyomirentzi*), mais il peut aussi être rôti avec la peau (*tawacorentsi*). *Tyomirentzi* est une manière de préparer le manioc pour que l'aliment se conserve plus longtemps, jusqu'à plus d'une semaine. Cette façon de le consommer est idéale lorsque nous partons pêcher ou chasser pendant plusieurs jours, ou lorsque nous passons toute la journée à travailler dans la *chacra*. C'est une manière très traditionnelle de consommer le manioc ; autrefois, les anciens tombaient amoureux ainsi : la femme préparait du manioc rôti pour l'homme et lui faisait goûter. C'était une marque d'affection. Cela faisait partie de nos coutumes.

Recette et enregistrement : Carmen Yolanda Castellanos Santos, Jocabet Cárdenas Sánchez, Clariza Ormacho Mariano, Marisol Shariva Pérez



Uchujaku

Bouillie de piment

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon blanc, finement haché
- 6 morceaux de viande d'agneau
- 3 litres d'eau
- 1 tasse de farine d'uchujaku
- 1 cuillère à café de sel (ou selon le goût)
- 1 branche de coriandre ou de coriandre longue hachée (optionnel)

Peuple Kichwa Kayambi, Équateur



Ingrédient significatif :
Farine de sept grains

PRÉPARATION :

01 Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré et parfumé.

02 Versez les 3 litres d'eau jusqu'à ébullition.

03 Ajoutez les morceaux de viande d'agneau dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 30 minutes.

04 Dans un récipient séparé, dissoudre la farine d'uchujaku dans une tasse d'eau froide, en remuant bien pour éviter la formation de grumeaux.

Cette farine est une combinaison millénaire de la sagesse agricole andine et symbolise la diversité agricole ainsi que le respect de la sagesse des peuples kichwas andins.

05 Versez lentement le mélange dans la marmite en ébullition, en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Faites cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la colada épaississe. Ajoutez du sel selon votre goût.

06 Incorporez le mote cuit. Mélangez bien pendant quelques minutes.





LE SAVIEZ-VOUS...

L'uchujaku se sert chaud dans une assiette creuse ou un bol et s'accompagne d'une portion de maïs grillé. Comme ingrédients optionnels, il peut être servi avec un demi-œuf dur coupé en morceaux et, juste avant de servir, vous pouvez ajouter de la coriandre ou du culantro haché pour parfumer le plat.

La viande d'agneau peut être remplacée par un morceau de cochon d'Inde rôti, qui sera disposé sur la bouillie au moment de servir. Le temps de préparation est de 60 minutes.



L'uchujaku est une bouillie dont l'ingrédient principal est la farine de sept grains : maïs, blé, orge, fèves, pois, lentilles et haricots, avec une pincée de cumin et de graines de rocou (Bixa orellana), bien que le mélange puisse varier selon la communauté ou la tradition familiale.

Tous ces grains sont grillés puis moulus, produisant une farine à la saveur profonde, légèrement torréfiée et à la texture qui, une fois cuite, devient une bouillie épaisse, réconfortante et très nutritive. Cette bouillie est traditionnelle des Andes équatoriennes, principalement du peuple kayambi. Son nom provient du kichwa « uchu », qui signifie piment ou épicé, et « jaku », qui se rapporte à l'acte de préparer une bouillie épaisse.

Du point de vue nutritionnel, la farine d'uchujaku est riche en protéines végétales, fibres, glucides complexes, fer et vitamines du groupe B, ce qui en fait une source d'énergie équilibrée et durable. À une époque où les aliments transformés dominent l'alimentation, l'uchujaku représente une alternative saine, locale et durable.

Sa préparation requiert du temps, une connaissance des semences et des techniques transmises de génération en génération. C'est un aliment issu du travail collectif, consommé en communauté et toujours présent lors des festivités, des rituels et des célébrations communautaires, comme l'Inti Raymi ou fête du soleil, célébrée le 21 juin.

Recette et enregistrement :

Mama Teresa Margarita

Ulcuango Colcha

FARINE DE SEPT GRAINS





Tzawar mishki avec riz d'orge

Douceur de penco avec riz d'orge

Ingrédients

(pour 4 personnes) :

1 tasse de riz d'orge

1 litre de tzawar mishki

Peuple Kichwa Kayambi, Équateur



Ingrédient significatif :

Le tzawar mishki (douceur de penco ou eau-miel d'agave)

PRÉPARATION (traditionnelle) :

- 01** Faites bouillir le tzawar mishki dans une grande casserole pendant 15 à 20 minutes.
- 02** Une fois que le tzawar mishki bout, ajoutez le riz d'orge. Au fur et à mesure de l'ébullition, retirez la mousse et le son (résidus ou impuretés) qui remontent à la surface à l'aide d'une cuillère ou d'une écumoire.
- 03** Faites cuire à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps, pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit complètement cuite et que le liquide ait acquis une texture légèrement épaisse.



LE SAVIEZ-VOUS...

Il se sert chaud ou tiède, dans des bols profonds, et il est idéal comme petit-déjeuner énergétique ou comme collation traditionnelle. Il peut être accompagné de pain de blé de montagne, de tortilla de maïs ou de fromage frais artisanal. Le tzawar mishki ne doit pas être remplacé, car c'est l'ingrédient qui confère

son identité au plat. Si l'on ne dispose pas de riz d'orge, il est possible de le remplacer par du quinoa, en quantité égale (1 tasse), lavé plusieurs fois avant d'être ajouté, puisqu'il s'agit également d'une céréale andine traditionnelle à haute valeur nutritionnelle. Sa préparation prend 60 minutes.



MIEL D'AGAVE

Le tzawar mishki est un nectar naturel extrait du penco andino (Agave americana), une plante résistante et emblématique des paysages montagneux de l'Équateur.

Otavalos et Kayambis, ont valorisé le tzawar mishki non seulement comme aliment, mais aussi comme médecine traditionnelle, boisson rituelle et symbole de connexion avec la terre. On lui attribue des propriétés énergétiques, digestives et dépuratives, et il constitue également une alternative naturelle au sucre.

Dans la gastronomie autochtone, le tzawar mishki est cuisiné avec de l'orge, du maïs ou du quinoa, donnant naissance à des plats sucrés et énergétiques. L'un des plus traditionnels est celui préparé avec du riz d'orge, une céréale largement utilisée dans la Sierra pour sa rusticité et sa valeur nutritionnelle.

La plante de penco est également utilisée pour fabriquer des cordes, des textiles, des toitures et des clôtures, de sorte que l'exploitation intégrale de l'agave reflète une vision holistique et respectueuse de l'environnement.

Cette sève sucrée est obtenue en pratiquant une incision au centre de la plante mature afin de recueillir lentement le liquide épais et sucré qui s'écoule pendant plusieurs jours.

Depuis des temps ancestraux, les peuples autochtones de la Sierra nord, tels que les Karanki,

Enregistrement et recette :

Mama Teresa Margarita

Ulcuango Colcha





Ají de tomate de árbol

Liste des ingrédients et leurs quantités :

110 grammes de piment
1 oignon
3 tiges d'oignon long
5 tamarillos
4 citrons
3 branches de coriandre
½ tasse d'huile de soja

Peuple Ampiuile, Colombie



Ingrédient significatif :
Tamarillo et piment fort

26 Développé dans le cadre du projet Terri-
toire, Alimentation et Vie.

PRÉPARATION :

- 01 Les fruits et légumes sont lavés, tels que les 5 tomates arbustives, 4 citrons, 3 tiges d'oignon long, 1 ciboule et 3 branches de coriandre.
- 02 Les 3 tiges d'oignon long et les 3 branches de coriandre sont hachées, et la ciboule est coupée en julienne.
- 03 Ensuite, deux citrons sont pressés à travers un tamis pour séparer les graines, puis le jus de citron et le sel sont versés dans une tasse, accompagnés de la ciboule. On laisse reposer 10 minutes afin de réduire légèrement l'acidité de la ciboule.
- 04 Le jus des 2 citrons est versé dans le mélange d'oignon long, de ciboule et de coriandre.



LE SAVIEZ-VOUS...

Ce piment de tomate arbustive est servi dans une assiette à soupe pour être partagé et dégusté avec des préparations telles que des empanadas, des pommes de terre aborrajadas, des croquettes de bette, entre autres aliments proposés dans la Boutique d'Alimentation Scolaire Propre de l'Institution Technique Éducative Ambaló, dans la municipalité de Silvia, Cauca. Il est facile à préparer et prend 20 minutes.

Recette et enregistrement²⁶: Karol
Valentina Ibarra Rengifo et
Santiago Andrés Ibarra Sánchez.

TOMATE ARBUSTIVE ET PIMENT FORT

Le piment de tomate arbustive trouve ses origines dans la région andine d'Amérique du Sud, dont il est natif. La combinaison de tomate arbustive avec du piment fort et d'autres ingrédients est utilisée depuis des siècles dans la cuisine traditionnelle de la région. Cette sauce piquante est appréciée pour sa saveur unique et pour sa capacité à rehausser le goût de divers plats. Au fil du temps, elle est devenue un élément emblématique de la gastronomie colombienne et équatorienne, et sa popularité a conduit à ce qu'elle soit également appréciée dans d'autres parties du monde.

L'histoire du piment de tomate arbustive reflète la richesse culinaire et la tradition de valorisation des ingrédients locaux pour créer des saveurs extraordinaires. Sans aucun doute, il s'agit d'un condiment qui a laissé une empreinte significative dans la culture gastronomique de la région andine.

Kentu tsulak

Sango

Ingrédients (pour 10 portions) :

Maïs friano grillé - 1 livre
(450 grammes)

1 livre de viande d'ovin

Fève – 1 livre

Pois – 1 livre

Ulluco (pomme de
terre) – 1 livre

Pomme de terre
blanche - 1 livre

Pomme de terre
jaune - 1 livre

Coriandre - 100 grammes

Thym - 100 grammes

Origan - 100 grammes

Oignon long - 2 tiges

Ail - 5 gousses

Curcuma - une pincée

Poivre - une pincée

Peuple Misak, Colombie



Ingrédient significatif :
Le maïs

27 Développé dans le cadre du projet Terri-
toire, Alimentation et Vie.

PRÉPARATION :

LE SAVIEZ- VOUS...

La préparation prend 2 heures. Le maïs peut être de la variété disponible dans chaque territoire, tout comme les légumes. Le maïs est depuis des générations une plante sacrée et notre principal aliment. Il ne constitue pas seulement une source de subsistance fondamentale, il renferme également une profonde signification spirituelle et constitue un ingrédient clé dans la médecine, pour la purification et l'harmonie. Ainsi, il s'érige en symbole de vie et de lien avec la terre.

01 Égrener le maïs sec et le faire griller dans une poêle pendant environ 20 minutes. Laisser refroidir. Ensuite, moudre à l'aide d'un moulin manuel.

02 Dans une marmite, faire bouillir six litres d'eau et ajouter la viande, laisser cuire pendant 30 minutes. Passé ce temps, ajouter l'oignon long et l'ail finement hachés, puis le thym et l'origan.

03 Laver et couper les pommes de terre blanches, jaunes et les ullucos en morceaux moyens et les ajouter à la marmite. Ajouter le maïs moulu et remuer constamment.

04 Écosser les pois et les fèves, laver et ajouter à la préparation. Ajouter le poivre et le curcuma. Laisser cuire les ingrédients et les intégrer jusqu'à ce que tous les aliments soient cuits et que la préparation épaississe suffisamment.

Servir chaud, accompagné de coriandre fraîche et d'avocat.



En tant qu'aliment millénaire, il a donné naissance à diverses recettes traditionnelles qui reflètent sa valeur nutritionnelle, telles que le mote, la soupe, les arepas ou la chicha, utilisées à différents moments de la vie misak. Ces préparations transcendent l'alimentation quotidienne et incarnent des traditions culinaires transmises de génération en génération.

De plus, le maïs représente la résilience des communautés autochtones face à des défis tels que l'arrivée des semences transgéniques. Grâce à des efforts collectifs, il a été possible de préserver à la fois ses variétés et notre identité culturelle.

*Recette*²⁷ : Mamas Sabedoras de la cuisine ancestrale Misak, Petites Cuisinières Ancestrales Misak, Association Jardin Botanique Las Delicias Peuple Misak.

Enregistrement : Yuli Andrea Yalanda, Dora Inés Calambas, Benilda Tumiña

Kaq Ik

Bouillon de dinde

Ingrédients (pour 10 portions) :

Un chunto ou une grosse dinde

Ail, 4 onces

Tomate arbustive, 2 unités

Achiote (Bixa orellana),
2 cuillères à soupe en pâte

Tomate, 2 livres (900
grammes)

Oignon, 1/2 livre

Sel, 5 cuillères à soupe

Piment rouge, 2 cuillères
à soupe

Herbes aromatiques : 1
bouquet de coriandre,
un demi-bouquet de
feuilles d'origan frais, un
demi-bouquet de menthe,
2 bouquets de samat
(coriandre de la Havane), 2
bouquets de ciboule.

Pour la préparation, il
faut : feu, bois, grande
marmite, louche, eau.

Peuple Q'eqchi', Guatemala



Ingrédient significatif :

La coriandre et le piment rouge

PRÉPARATION :

01 On tue la grosse dinde en la coupant au niveau du cou.

02 D'abord, on fait cuire la dinde avec un peu de sel, dans suffisamment d'eau, dans une grande marmite. Il faut s'assurer que l'eau recouvre la viande, car elle devra bouillir et une partie s'évaporer. Cette préparation sera immédiatement cuite avec les ingrédients suivants.

03 Auparavant, il a fallu griller sur un *comal* artisanal (plaque de cuisson) la tomate arbustive, l'ail, l'oignon, la tomate et le piment, puis les mixer avec un peu d'eau. Ajouter maintenant ces ingrédients au bouillon.

04 À part, hacher les herbes aromatiques, telles que le *samat*, la menthe, l'origan, et tout ajouter avec une poignée de sel. On ajoute l'achiote pétri dans un récipient avec un peu d'eau.

LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de consommer le tout chaud, afin de profiter de la saveur, et de servir en gros morceaux accompagnés de tamalitos de maïs ou de tortillas selon le goût, avec du cacao comme boisson traditionnelle. L'oignon peut être remplacé par de la ciboule, et s'il n'y a pas de tomate arbustive, on peut utiliser de la tomate, mais le piment ne doit pas manquer. La préparation des ingrédients prend une demi-heure et la cuisson environ une heure et demie, selon que le chunto est jeune ou mature.

Le bouillon de chunto est un plat reconnu culturellement par le peuple q'eqchi' et a été déclaré patrimoine culturel et immatériel de la nation depuis 2007, conformément à l'Accord Ministériel 801-2007 du Guatemala.



05 Après 1 heure, il est déjà possible de vérifier la cuisson de la viande. Si elle est tendre, on peut intégrer les derniers ingrédients, tels que la coriandre et l'origan ; et si elle est bien cuite, on peut la retirer du feu et la servir dans un plat artisanal en argile.

Recette : Aproba Sank de la communauté maya q'eqchi'

Enregistrement : Brenda Xol



Xorb'il wa

Tortillas de maïs

Ingrédients :

Maïs, 5 livres (2 kilos et un quart)

Chaux, une poignée

Eau, une marmite de taille moyenne

1 fagot de bois pour le feu

Ustensiles : marmite, spatule, pierre à moudre, comal.

Peuple Q'eqchi', Guatemala



Ingrédient significatif :
Maïs, chaux, eau

PRÉPARATION :

01



On met de l'eau dans une grande marmite et on la place sur le feu. On ajoute le maïs puis la chaux.

02

Lorsque l'eau commence à bouillir, on remue avec une spatule jusqu'à ce que le maïs devienne tendre ou mou et se transforme en *nixtamal*. On retire du feu.

03

On laisse refroidir au moins une demi-heure et il peut reposer jusqu'à 12 heures. On égoutte et on lave le *nixtamal*. On le broie pour l'obtenir sous forme de pâte (on utilise une pierre à moudre ou un moulin motorisé)

04

Ensuite, on peut déjà préparer les tortillas en utilisant une pierre à moudre. On place un *comal* sur le feu, on verse un peu de chaux avec de l'eau, on attend environ 3 secondes puis on sèche immédiatement afin de préparer le *comal* et pouvoir y faire cuire les tortillas.

LE SAVIEZ-VOUS...

La tortilla de maïs constitue un complément important dans la cuisine traditionnelle q'eqchi', car « sans tortilla, le repas n'a pas la même saveur ». Il n'est pas possible de remplacer un ingrédient traditionnel par un autre plus facilement disponible. Le temps de préparation est de 30 à 40 minutes avec un feu de bois.

05

Les tortillas sont retournées au fur et à mesure qu'elles cuisent, ou lorsqu'elles gonflent, et de cette manière elles sont retirées pour être consommées chaudes avec le repas qui les accompagne.

Recette et enregistrement : Brenda Xol



Ajojtawajwan

Atole de chilacayote

Ingrédients :

1 kilogramme de nixtamal (maïs précuit à l'eau avec de la chaux)

1 courge de chilacayote

2 piloncillos (concentré de canne à sucre)

½ kilo de pâte de maïs (nixtamal moulu)

Tenampulco et Zautla, Puebla. Mexique



Ingrédient significatif :
Courge chilacayote

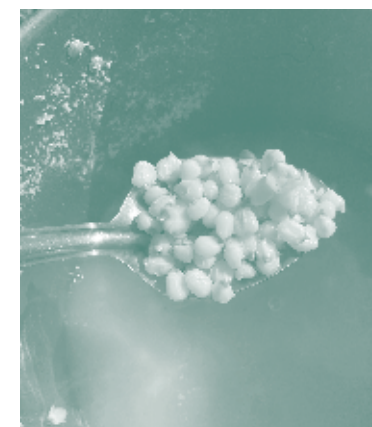
PRÉPARATION :

01 On commence d'abord par placer sur le feu une marmite d'environ 10 litres, remplie de 5 litres d'eau.

02 Le nixtamal est lavé jusqu'à ce que toute la peau soit retirée et qu'il devienne bien blanc. On l'ajoute à l'eau bouillante et on laisse cuire pendant 2 heures.

03 Laver la courge de chilacayote et la couper en deux. À l'aide d'un amaxkal (racle pour maguey), on racle la courge afin d'en retirer toute la pulpe avec les graines, que l'on place ensuite dans un seau bac ou un plateau.

04 Après 2 heures, on ajoute la pulpe et la graine de la courge *chilacayote* et on laisse bouillir pendant 1 heure supplémentaire.



La courge chilacayote est l'un des produits de la récolte saisonnière de la région. Sa production n'est pas très élevée et sa préparation la plus connue est celle des chilacayotes confits.



05

Une fois ce temps écoulé, on ajoute deux *piloncillos* et on laisse bouillir jusqu'à ce qu'ils se dissolvent. Pendant ce temps, on broie le *nixtamal* sur le *metate* jusqu'à obtenir un demi-kilo de pâte.

06

Ensuite, on la dissout dans un peu d'eau et on l'ajoute à la marmite. À l'aide d'une cuillère, on mélange bien le tout et on laisse bouillir environ 10 minutes, en remuant constamment pour éviter que la pâte n'attache.

07

Enfin, on retire la marmite du feu, on laisse refroidir un peu et on sert à convenance. Beaucoup d'entre nous aiment se servir dans des *jícaras* (coupelles) de courge pour le déguster.

LE SAVIEZ-VOUS...

Cette préparation est un atole (une boisson) traditionnel des peuples autochtones et est considérée

comme médicinale, car elle possède des propriétés qui aident à diminuer la glycémie. En plus d'être une boisson rafraîchissante, elle procure rapidement une sensation de satiété.

L'atole de chilacayote commence à être préparé à partir du mois de novembre, lorsque la courge chilacayote est mûre ; après sa maturation, elle peut se conserver environ 6 à 8 mois à l'ombre. Sa préparation prend environ 3 heures et demie : 2 heures pour la cuisson du nixtamal, 1 heure pour la cuisson de la pulpe et des graines de chilacayote, 20 minutes pour faire fondre le piloncillo et 15 minutes pour la cuisson de la pâte de maïs. La difficulté est moyenne, car elle peut coller et brûler si la pâte de maïs n'est pas remuée de manière homogène lors de son ajout.



Recette : Juana Márquez Ortega

Enregistrement : Cesder-Prodes





Barbacoa de chèvre dans un four en terre

Ingrédients :

1 chevreau (entre 14 et 19 kg environ), découpé et nettoyé

1 ¼ kilogramme de piment chileancho en poudre

5 à 10 piments chipotle ou piment fumé (optionnel, pour une touche épicée)

100 grammes de cumin en poudre

50 grammes de cannelle en poudre

50 grammes de clous de girofle en poudre

100 grammes d'ail en poudre

100 grammes de sel

20 grammes d'origan

20 grammes de thym

20 grammes de laurier

20 grammes de menthe verte

12 litres d'eau propre

250 grammes de pâte (pour sceller le couvercle de la marmite)

Communauté Xopanaco, Zautla, Puebla, Mexique



Ingrédient significatif :
Chèvreveau

PRÉPARATION :

01



Avant le sacrifice de l'animal, il convient d'avoir tous les ingrédients prêts pour préparer le piment, avec lequel la viande sera marinée avant d'être mise au four.

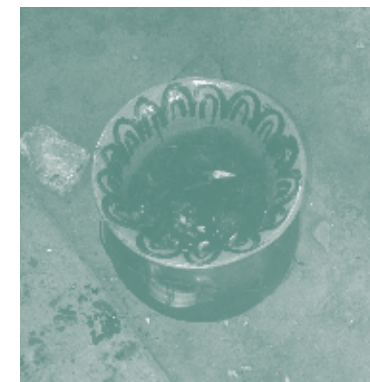
02

Une fois l'animal sacrifié, la carcasse est nettoyée, suspendue et recouverte d'un tissu ou d'une toile afin de la protéger, puis on la laisse reposer de 8 à 12 heures, dans le but de sécher la viande et, lors de son immersion dans le mélange, de l'hydrater avec celui-ci.

03

Après le temps de repos, on procède à découper la viande en petits morceaux, en les taillant selon la taille souhaitée.

04



Dans 12 litres d'eau, on verse la poudre de *chileancho*, du chipotle le cas échéant, ainsi que la poudre de tous les condiments (cumin, cannelle, clous de girofle, ail), puis on ajoute les 100 grammes de sel, en mélangeant jusqu'à obtenir une homogénéité parfaite du mélange.

Ce plat est un aliment populaire de la région de Zautla ; il est servi lors des réunions familiales, des mariages, des baptêmes, des confirmations, des anniversaires et des commémorations funèbres.



05

Avant de mettre le piment et la viande dans la marmite, il faut appliquer une pellicule de saindoux à l'intérieur afin d'éviter que la viande n'attache. Une fois cette étape réalisée, on place la viande dans la marmite et on la remplit avec le mélange, en laissant une chambre d'air entre le niveau du liquide et le couvercle de la marmite. Les herbes d'origan, de thym et de menthe sont regroupées et attachées, puis déposées à l'intérieur de la marmite avec le laurier. On couvre et on laisse reposer au moins 12 heures avant de la mettre au four.

LE SAVIEZ-VOUS...

Il est recommandé de le servir chaud et de l'accompagner de

riz, de haricots et de tortillas de maïs faites à la main. Cette préparation présente un haut degré de difficulté car il faut atteindre le point exact de température de cuisson ; en effet, si la température est insuffisante, il existe un risque que le plat soit cru ou, dans le pire des cas, qu'il brûle en raison d'un excès de chaleur.

La préparation de la barbacoa de chèvre est un processus qui peut durer plusieurs heures, puisqu'elle implique de sacrifier l'animal, de nettoyer la viande, de griller et de moudre le piment ainsi que les condiments pour mariner la viande, puis de la cuire à feu doux. Le temps total requis pour préparer ce plat est de 5 à 6 heures. Cette estimation ne prend pas en compte les temps de repos, ni le temps de cuisson, car il s'agit de périodes d'attente.

06

Pour chauffer le four, on dispose 50 kilogrammes de bois de chêne, on allume le feu et, lorsqu'il est suffisamment ardent, on place les pierres volcaniques sur le feu pour les chauffer. Le processus de chauffage du four s'achève une fois que le bois a été entièrement consommé et que la fumée cesse de sortir. À ce moment-là, les pierres seront incandescentes parmi les braises, ce qui indique que le four est prêt à recevoir la marmite.

07

Une fois la marmite placée dans le four, on remplit d'eau le couvercle (cajete) et on referme le four, en plaçant les planches de bois préalablement humidifiées, puis en couvrant avec du carton ou une tôle. Ensuite, on ajoute une couche de terre pour éviter la fuite de chaleur. À partir de ce moment, on commence à compter le temps de cuisson : 3 heures et demie si le chevreau était tendre et 4 heures si l'animal était déjà adulte.

08

Une fois le temps écoulé, on retire soigneusement la terre et on découvre le four pour sortir la marmite et la déposer à l'endroit où le repas sera servi.



LA CHÈVRE

La viande de chèvre est un aliment traditionnel dans de nombreuses communautés de la région. Son usage lors de célébrations et de festivités reflète sa valeur culturelle et symbolique. À ces occasions, les plats préparés avec de la viande de chèvre constituent souvent un moyen de rassembler les familles et de renforcer les liens communautaires.

L'élevage de chèvres peut constituer une source de revenus supplémentaire pour les familles paysannes de cette région. Les chèvres sont des animaux qui nécessitent moins de ressources pour leur entretien par rapport à d'autres types de bétail. Elles peuvent se nourrir d'une grande variété de végétaux et sont capables de s'adapter à différentes conditions climatiques, ce qui les rend idéales pour faire partie de l'arrière-cour des Unités de Production Familiale.

De plus même, chaque région peut avoir sa propre manière de la préparer. Dans la région de Zautla, elle est cuite dans un four traditionnel sous terre. Cette méthode de cuisson à l'étouffé met en valeur les saveurs de la viande et des condiments avec lesquels elle est préparée.

Recette : Hilario Pérez Cruz

Enregistrement : Cesder-Prodes

Rimisp - Centre latino-américain pour
le développement rural
Huelén 10, 6e étage, Providencia,
Santiago du Chili
Courriel : rimisp@rimisp.org
www.rimisp.org

Édition : Diego Milos &
Diego Reinoso
Conception : www.disenohumano.cl
Impression : Fyrma
ISBN : 978-956-9153-18-1

Les opinions exprimées ici ne
reflètent pas nécessairement
celles du CRDI ni celles de son
conseil d'administration.

La reproduction ou la diffusion
partielle ou intégrale du
contenu sous quelque forme
que ce soit est interdite, sauf à
des fins non lucratives et avec
l'autorisation préalable.

Photographies:
images de Rimisp - Centre latino-
américain pour le développement rural, à
l'exception des photographies suivantes :
Page 15 : Nader Ayman / Unsplash
Page 16 : Brandon / Unsplash
Page 26 : Monika Grabkowska / Unsplash
Pages 35 et 46 : avec l'aimable autorisation
de Ken Paul.
Page 43 : avec l'aimable autorisation de
Priscilla Settee.
Page 44 : avec l'aimable autorisation de
Shannon Udy.
Pages 30, 54 et 55 : avec l'aimable
autorisation de Prosuco.
Pages 56 et 57 : avec l'aimable autorisation
de Marisol Shariva.
Pages 58, 59, 60 et 61 : avec l'aimable
autorisation de Kelly Ulcuango.
Pages 62 et 63 : avec l'aimable autorisation
d'Andrés Tombé.
Pages 64 et 65 : avec l'aimable autorisation
d'Aproba Sank.
Pages 66, 67, 68 et 69 : avec l'aimable
autorisation de Cesder-Prodes.





*« Pour planifier nos actions
d'aujourd'hui, nous devons
penser à sept générations dans
le futur. Je ne réglerai pas les
problèmes climatiques, mais
je sais que mes actions servi-
ront de soutien à ceux qui me
succéderont, et les actions de
nos peuples renforceront ceux
qui constitueront la société de
demain. »*

Ken Paul,
wolastoqey canadien.

