

(et boire)

# MANGER SANS DANGER

Les jeunes comme toi n'ont pas toujours eu des choses saines à manger et à boire.



## LA NOURRITURE

Peux-tu croire que nous savons seulement depuis une centaine d'années qu'il y a des vitamines dans la nourriture? Avant, bien des gens ne se rendaient pas compte que c'était la malnutrition qui rendait leurs enfants malades – ils ne mangeaient pas assez de bons aliments. Les colons européens fortunés mangeaient souvent trop de viande et d'aliments riches, alors que les pauvres mangeaient beaucoup d'aliments bon marché comme le gruau d'avoine et les pommes de terre. Aucune de ces deux diètes n'était bonne pour la santé.



Les aliments autochtones traditionnels proviennent du sol et de l'eau. Les Autochtones avaient généralement des diètes beaucoup plus saines que les colons venus d'Europe. Mais ces colons ont compliqué le maintien de leurs traditions agricoles en construisant des clôtures et en créant des réserves. Les Autochtones avaient donc moins facilement accès à des aliments frais et nourrissants, ce qui a poussé certaines familles à introduire dans leur diète des aliments en conserve des colons.



Historique  
des guides  
alimentaires  
canadiens

de  
1942 à 2007



Canada

Stockphoto, Historique des guides alimentaires canadiens



**Le Guide alimentaire canadien a beaucoup changé depuis sa première édition en 1942. Il contient des suggestions sur les bonnes choses à manger et sur les quantités à consommer chaque jour.**

En 1944, Terre-Neuve et le Labrador (qui ne faisaient pas encore partie du Canada) ont commencé à ajouter des vitamines et des minéraux à la farine et à la margarine. Cette mesure a permis d'améliorer la santé des habitants des petits villages, où il était difficile de se procurer des fruits et des légumes frais.



**Dans tout le Canada, des inspecteurs du gouvernement s'assurent que les restaurants et les usines offrent de la nourriture saine.**

## LE LAIT

Nous considérons le lait comme un des meilleurs aliments pour la santé, mais avant que les scientifiques sachent comment tuer les microbes qu'il peut contenir et que les gouvernements adoptent des règles à ce sujet, il pouvait être mortel. Un procédé appelé « pasteurisation » a permis d'éliminer les traces de maladies comme la tuberculose pour qu'il soit buvable sans danger. Mais à la fin du 19<sup>e</sup> siècle et au début du 20<sup>e</sup> (surtout dans les villes), des gens malhonnêtes ajoutaient parfois de l'eau à de la craie broyée ou à du plâtre en poudre et vendaient ce produit comme du lait ordinaire.

À partir de 1965, le gouvernement a obligé les compagnies laitières à ajouter de la vitamine D dans leur lait. Bientôt, beaucoup moins d'enfants ont souffert de rachitisme, une maladie dont les victimes ont des os faibles et mal formés.



## L'EAU

L'eau contaminée peut transporter toutes sortes de maladies qui étaient souvent très graves pour les enfants et pouvaient même causer leur mort. Quand les villes et les villages ont commencé à nettoyer les rues et à traiter l'eau pour tuer les microbes, les cas de maladies transmises par l'eau, comme le choléra et la typhoïde, ont diminué rapidement. L'installation de toilettes et d'eau courante dans les maisons a amélioré encore plus la situation. La plupart des Canadiens et des Canadiennes ont aujourd'hui de la bonne eau à boire, mais il y a encore beaucoup de communautés des Premières Nations où ce n'est pas le cas. Les gens doivent y faire bouillir leur eau ou en acheter.

Que dirais-tu si tu étais dans une gare de train et si, plutôt qu'une fontaine, il y avait un seau rempli d'eau avec une tasse que tout le monde y plongeait? Comme l'a dit un responsable de la santé, c'était « une invitation à une grande fête de microbes ». Vers 1920, les seaux publics comme ceux-là ont commencé à disparaître.

