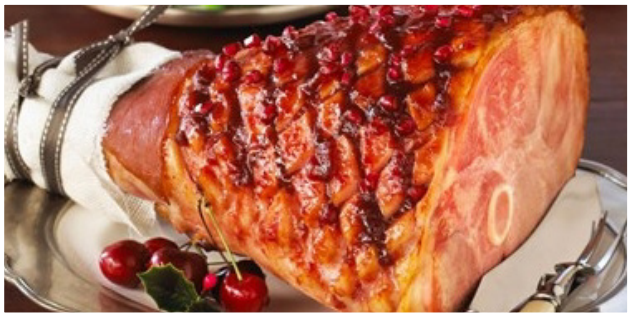
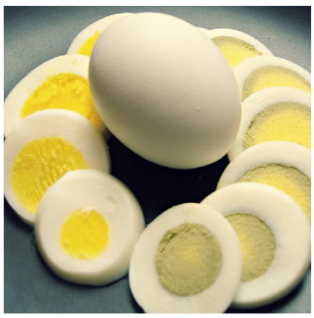


Ressource sur les régimes alimentaires religieux



Manuel de ressources pour les écoles
Municipalité régionale de Wood Buffalo

Available in English

Multicultural Association of
Wood Buffalo

Publié par

Multicultural Association of Wood Buffalo
Walter and Glady's Hill School,
301 Sparrow Hawk Drive P.O Box 5298,
Fort McMurray, AB T9K 0P1

780-791-5186

programs@multiculturefm.org

www.multiculturefm.org

/MulticulturalAssociationOfWoodBuffalo

/MCA4WB

Conditions d'utilisation

Cette ressource est conçue pour aider les écoles à reconnaître et à honorer certaines des pratiques alimentaires observées dans notre communauté multiculturelle. Elle ne recense pas toutes les pratiques alimentaires religieuses, pas plus qu'elle ne prétend décrire avec exhaustivité les pratiques alimentaires des religions qui y sont évoquées.

La reproduction du présent document est interdite sans le consentement écrit de la Multicultural Association of Wood Buffalo. Pour toute demande d'information, merci d'écrire à ***programs@multiculturefm.org***. Si vous souhaitez fournir une rétroaction ou nous faire part de commentaires au sujet de cette ressource, vous pouvez nous écrire à l'adresse électronique susmentionnée. Ce document est révisé annuellement.

Vous pouvez télécharger et imprimer cette ressource. Cette ressource a vocation à être utilisée par le personnel des écoles de la municipalité régionale de Wood Buffalo.

Date de la dernière modification : Juillet 2015

Remerciements

Ce guide a été élaboré par Alberta Health Services, la Multicultural Association of Wood Buffalo, le Fort McMurray Public School District, le Fort McMurray Catholic School District et le projet APPLE Schools.

Pour plus d'information: Multicultural Association of Wood Buffalo
P: 780-791-5186 F: 780-791-5189
programs@multiculturefm.org www.multiculturefm.org

Table des matières

Introduction 6

Droits et responsabilités 7

Recommandations et conseils pour les écoles 8-9

Procédure suggérée pour l'accommodement des régimes alimentaires religieux 10

Bahaïsme 11

Bouddhisme 12

Christianisme 13

Église adventiste du Septième Jour 14

Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours (Mormons) 15

Hindouisme 16

Islam 17

Jaïnisme 18

Judaïsme 19

Sikhisme 20

Spiritualité autochtone 21

Témoins de Jéhovah 22

Annexes

- Ressources 23
- Glossaire 24-25
- Symboles des produits alimentaires 26-27
- Formulaire d'information sur le régime alimentaire 28

Références 35-36

Introduction

Les partenaires qui ont créé cette ressource reconnaissent et apprécient la diversité religieuse qui règne au sein de la municipalité régionale de Wood Buffalo et s'engagent à fournir à toutes et à tous un environnement sécuritaire, respectueux et équitable. En concevant cette ressource, notre objectif était double : fournir aux écoles un outil pratique pour comprendre les pratiques alimentaires de différentes religions, et les aider à faire œuvre de sensibilisation et à promouvoir la tolérance.

Démographie

Des initiatives comme la Ressource sur les régimes alimentaires religieux sont de plus en plus nécessaires, car la diversité de notre région ne cesse de s'intensifier. Au cours de la dernière décennie, la municipalité régionale de Wood Buffalo (MRWB) a vécu une croissance démographique sans précédent parallèlement à un développement économique soutenu qui a attiré de nombreux travailleurs canadiens et étrangers. De ce fait, on a assisté à un renforcement spectaculaire de la diversité au cours des dernières années. D'après le recensement municipal de 2012[1], 14,6 % des résidents de la région sont des immigrants, et 45,5 % d'entre eux viennent d'Asie du Sud ou du Sud-Est. De plus, 24,1 % des résidents sont des minorités visibles, y compris une forte proportion d'Autochtones (6,8 %). Enfin, bien qu'il n'existe pas de données locales sur les minorités religieuses, on peut saisir l'ampleur de la diversité religieuse de notre région en se fondant sur la moyenne nationale, qui indique que 21 % des personnes vivant au Canada sont issues de minorités religieuses[2].

Rôle de l'alimentation dans les traditions religieuses

La nourriture joue un rôle à part entière dans les traditions religieuses. Comprendre l'importance de l'alimentation dans la pratique religieuse témoigne de notre respect et contribue à l'instauration d'un environnement d'apprentissage inclusif. Le rôle de la nourriture dans la pratique religieuse est complexe, et varie selon les personnes et les communautés. Il est important de ne pas faire de suppositions au sujet des convictions religieuses de quelqu'un. Poser des questions est toujours préférable à une prise de décisions reposant sur des hypothèses. Comprendre les traditions religieuses et les habitudes culinaires requiert une bonne communication entre la famille et l'école. La procédure suggérée pour l'accommodement des régimes alimentaires religieux a été conçue dans cette optique, tout comme le formulaire de demande de régime alimentaire spécial.

Comment utiliser cette ressource?

Ce document est une ressource destinée à la communauté scolaire. Il peut faciliter la compréhension des pratiques alimentaires liées à différentes traditions religieuses, aide à établir des procédures pour l'accommodement des régimes alimentaires religieux, et fournit quelques conseils et ressources supplémentaires utiles. Bien que nous ayons déployé tous les efforts possibles pour que les renseignements contenus dans ce document soient corrects, il faut savoir qu'il existe de nombreux facteurs à prendre en compte en ce qui concerne les restrictions alimentaires. Par exemple, le degré d'observance, les différences d'interprétation de la doctrine religieuse, les différences culturelles et régionales, l'éducation par la famille, l'existence d'allergies et les goûts personnels sont autant de facteurs qui déterminent le régime alimentaire.

Cette ressource porte davantage sur les pratiques alimentaires religieuses que sur les pratiques alimentaires culturelles. Les autres accommodements religieux, par exemple le jeûne et la tenue vestimentaire, doivent aussi être pris en compte par les écoles. Pour en savoir plus sur ces thèmes, veuillez communiquer avec la Multicultural Association of Wood Buffalo ou consulter la section Ressources de ce manuel.

Droits et responsabilités

> *“La liberté de religion est un droit individuel garanti par la Charte canadienne des droits et libertés.”*

Accommodement raisonnable

Accommodement raisonnable – Commission des droits de la personne de l’Alberta[3]. Au Canada, les établissements d’enseignements et d’autres institutions sont assujettis aux principes de l’«accommodement raisonnable». Ce devoir légal de prendre des mesures d’adaptation est spécifique aux motifs qui sont protégés en vertu de l’Alberta Human Rights Act/loi albertaine sur les droits de la personne (à savoir la race, les croyances religieuses, la couleur, le genre, le handicap physique, le handicap mental, l’âge, l’ascendance, le lieu d’origine, l’état matrimonial, la source de revenu, la situation de famille ou l’orientation sexuelle). L’accommodement raisonnable doit être accordé, sauf s’il entrave la liberté et les droits d’autres personnes et s’il occasionne un préjudice injustifié. Le préjudice injustifié peut être de nature économique et il est établi en fonction de la taille de l’organisation concernée, de ses ressources, de sa nature et de sa structure.

Responsabilité commune des écoles, des élèves et des familles

Il est important de reconnaître le droit de chacune et de chacun à observer ou à ne pas observer des croyances et des pratiques religieuses. Chaque école doit s’engager à prendre toutes les mesures raisonnables pour offrir à son personnel et à ses élèves des mesures d’accommodement raisonnables. L’instauration d’un environnement sain et inclusif implique en grande partie d’aider tous les élèves et les familles à se sentir respectés et valorisés.

Il incombe à l’école de prendre des mesures raisonnables pour garantir la liberté de religion, mais il incombe en retour aux élèves et aux familles d’aider la communauté scolaire à comprendre leurs besoins religieux. On attend des familles qu’elles collaborent avec les écoles pour les aider à définir des mesures d’accommodement appropriées et raisonnables.

Recommandations et conseils pour les écoles

Une bonne règle de base consiste à proposer au moins une option végétarienne et une option végétalienne à chaque repas ou collation.

En cas de doute, il est toujours préférable de poser des questions. Les pratiques alimentaires varient considérablement d'une personne à l'autre; par conséquent, mieux vaut se renseigner plutôt que de faire des suppositions.

Imposer des restrictions alimentaires n'est PAS du ressort de l'école.

Il convient d'indiquer, sur chaque aliment servi à l'école ou lors d'événements scolaires, s'il s'agit d'une option végétarienne ou végétalienne. Il est conseillé d'avoir à portée de main une liste des ingrédients pour que les élèves puissent établir si un aliment est consommable au regard de leurs traditions religieuses.

Scénario hypothétique :

Vous savez qu'un élève de votre classe ne mange pas de viande pour des raisons religieuses. Vous organisez une fête de classe et vous voulez que tout le monde se sente inclus; par conséquent, vous servez plusieurs types de collations, végétariennes et non végétariennes. Vous expliquez à l'enfant les options qui sont végétariennes et celles qui ne le sont pas. Le lendemain, vous recevez un appel de la part des parents de l'élève, qui sont contrariés parce que l'enfant a consommé des collations non végétariennes lors de la fête. Dans cette situation, l'enseignante a-t-elle pris les mesures appropriées?

Dans cette situation, l'enseignante a pris les mesures d'accommodement appropriées (c.-à.-d. qu'elle a veillé à servir des collations végétariennes correctement étiquetées, et qu'elle a donné l'enfant de l'information à cet effet). L'enfant n'a pas consommé les options non végétariennes en raison d'une pression ou d'une discrimination à son endroit. Par conséquent, l'enseignante a satisfait à ses responsabilités en prenant des mesures d'accommodement raisonnables, et elle n'est pas en tort. Il est conseillé à l'enseignante de discuter de cette préoccupation avec les parents de l'enfant pour leur expliquer qu'il incombe à l'enfant de respecter ses traditions religieuses. Il est conseillé à l'enseignante de veiller à ce que les parents puissent faire part de toutes leurs préoccupations, pour éviter que des incidents similaires se reproduisent à l'avenir.

Honorez, respectez et valorisez la diversité. Encouragez les élèves à apporter à l'école des mets culturels ou religieux. Invitez-les à présenter leurs traditions culturelles ou religieuses (p. ex., demandez-leur quels aliments ils consomment lors de leurs fêtes religieuses).

À Fort McMurray, de nombreuses écoles ont adopté des lignes directrices sur l'alimentation saine en association avec les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes. Les écoles devraient consulter leur école ou leur district d'administration pour savoir si leur école applique les lignes directrices sur l'alimentation saine. Il leur est conseillé d'appliquer ces lignes directrices en plus de tenir compte des considérations religieuses.

La Multicultural Association of Wood Buffalo propose aux écoles intéressées des ateliers de savoir-faire culturel, qui dispensent une formation sur d'autres aspects relatifs aux différences religieuses et culturelles, notamment en matière d'habillement et de communication.

À certaines périodes de l'année et lors de certains jours d'observance religieuse, de nombreux groupes religieux jeûnent ou s'abstiennent de consommer certains aliments et boissons. Nous recommandons aux communautés scolaires de garder à l'esprit les jours d'observance religieuse à venir lors de l'organisation d'événements. Pour connaître les jours d'observance religieuse, vous pouvez acheter un calendrier multiculturel auprès de la Multicultural Association of Wood Buffalo.

Si vous avez besoin de renseignements complémentaires sur les allergies, veuillez consulter la liste de ressources fournie dans les annexes.

Procédure suggérée pour l'accommodement des régimes alimentaires religieux

Remarque : Ces étapes sont des suggestions que vous pouvez utiliser pour orienter les procédures que vous employez actuellement. Elles n'ont pas vocation à remplacer les pratiques actuelles. Veuillez communiquer avec l'administration de votre école ou votre conseil scolaire pour vous renseigner sur les politiques et pratiques actuellement employées en matière d'accommodement des régimes alimentaires religieux.

Étape 1 Faire remplir aux familles le formulaire d'information sur le régime alimentaire (un modèle de formulaire figure dans les annexes)

Les familles peuvent remplir ce formulaire pour informer l'école qu'un élève observe un régime alimentaire spécial. Ce formulaire doit être remis à l'école en début d'année scolaire. Il s'agit d'un modèle qui peut être modifié en fonction des besoins, des politiques et des procédures de l'école. Ce formulaire ne remplace pas les formulaires que l'école utilise pour se renseigner sur les allergies ou les problèmes médicaux. Il est toutefois possible, dans un souci de commodité, de remettre ce formulaire en même temps que le formulaire d'information sur les allergies et problèmes médicaux. Ce formulaire est disponible en plusieurs langues pour que les parents puissent le remplir sans difficulté. Pour obtenir un exemplaire de tous les modèles disponibles, rendez-vous sur le site ***www.multiculturefm.org.***

Étape 2 Prenez des mesures d'accommodement raisonnable, s'il y a lieu

L'école devrait prendre toutes les mesures raisonnables pour permettre aux membres de groupes religieux de respecter leurs croyances et pratiques religieuses.

Voici quelques exemples d'accommodement raisonnable :

- → Proposer des mets végétariens et végétaliens lors des événements scolaires dans le cadre desquels de la nourriture est servie. Apposer des étiquettes correspondant à ces options et indiquer aux élèves les options qui sont végétariennes, végétaliennes, etc.
- → Servir des yogourts sans gélatine à l'intention des membres des religions qui ne consomment pas de produits à base de porc.
- → Séparer les légumes-racines des autres légumes à l'intention des jaïns, qui ne consomment pas de légumes-racines. Apprendre aux élèves à distinguer les légumes-racines des autres légumes pourrait les aider à comprendre la différence entre ses légumes et éviter des problèmes potentiels.

Si l'école n'est pas certaine de savoir quel accommodement est approprié, elle devrait alors collaborer avec la famille pour le déterminer. Communiquez avec l'élève ou sa famille à l'avance pour leur indiquer qu'un aliment de remplacement approprié sera servi.

Bahaïsme

La foi bahá'íe a été fondée en Iran il y a un siècle et demi, ce qui en fait l'une des religions les plus récentes. Aujourd'hui, les adeptes du bahaïsme sont répartis aux quatre coins de la planète, et cette religion est l'une de celles qui progressent le plus rapidement au monde. La communauté bahá'íe du Canada comprend environ 30 000 adeptes, y compris des francophones et des anglophones. Elle est composée de Premières Nations et d'Inuits à 18%, et d'immigrants à 30%[4].

Bahá'u'lláh, le fondateur de la foi bahá'íe, est considérée comme le plus récent messager de Dieu après Abraham, Moïse, Bouddha, Krishna, Zarathoustra, Jésus et Mahomet. La foi bahá'íe repose sur un message central (l'humanité est constituée d'une seule et même race) et vise à instaurer une civilisation unifiée à l'échelle du globe. Certains adeptes reflètent ce message dans leur diète alimentaire en pratiquant le végétarisme.

Aspects alimentaires à prendre en considération

La foi bahá'íe ne prévoit pas de restrictions alimentaires particulières, sauf en ce qui concerne l'alcool, dont la consommation est interdite. Certains adeptes du bahaïsme estiment toutefois que les fruits, les noisettes et les céréales ont vocation à remplacer la viande dans le régime alimentaire. Par conséquent, certains d'entre eux optent pour un régime végétarien ou végétalien.

Aliments interdits

- *Alcool*
- *Viande (pour certains adeptes)*

Bouddhisme

Le bouddhisme est la quatrième religion la plus pratiquée au monde. Bien que le bouddhisme ait vu le jour en Asie, ses adeptes se trouvent aujourd'hui partout dans le monde, y compris au Canada. Il existe de nombreux courants et pratiques bouddhistes, qui se fondent essentiellement sur les enseignements de Siddhartha Gautama, souvent appelé « Bouddha » ou « l'Éveillé ». Les enseignements bouddhistes sont axés sur l'élimination de l'ignorance et de l'attachement, ainsi que sur la non-violence.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Conformément aux principes bouddhistes de non-violence, la plupart des communautés bouddhistes pratiquent le végétarisme sous une forme ou sous une autre. Le tableau suivant propose certaines variantes des régimes alimentaires bouddhistes.

Exemples de régimes bouddhistes	Aliments interdits
Guide alimentaire canadien	Généralement pas de restrictions, bien que certaines personnes ne consomment pas de porc
Semi-végétarien	Bœuf, porc, agneau
Lacto-ovo-végétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, graisses animales
Lactovégétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, graisses animales
Végétalien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, lait, produits laitiers, miel, graisses animales

Certains bouddhistes qui n'observent pas de régime végétarien sur une base régulière peuvent opter pour un régime végétarien lors des trois mois désignés à cet effet, soit janvier, mai et septembre. Ces périodes sont prescrites par la tradition bouddhiste[1].

Aliments interdits

→ *Viande (pour de nombreux adeptes)*

Christianisme

Le christianisme est une religion fondée sur les enseignements de Jésus Christ. C'est aujourd'hui la religion la plus pratiquée au monde. Elle s'appuie sur la Bible (Ancien Testament et Nouveau Testament). En général, les chrétiens croient que Jésus est le fils de Dieu, et l'appellent donc le Christ ou le Messie.

Les trois principales branches du christianisme incluent l'Église catholique, l'Église orthodoxe d'Orient et les différentes Églises protestantes.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Pas de restrictions alimentaires particulières. Certains adeptes ne consomment pas d'alcool et de tabac, ou le font en quantité limitée. Certains chrétiens pratiquent le jeûne périodique. Il peut s'agir de limiter la consommation de certains aliments pendant une période définie, ou de renoncer à consommer de la viande une fois par semaine, lors de certains « jours saints », ou pour une « saison » du calendrier liturgique (mercredi des Cendres, vendredis du carême). D'autres chrétiens se nourrissent uniquement d'aliments liquides pendant une durée déterminée, ou s'abstiennent de consommer des bonbons ou des matières grasses dans le cadre de leur discipline spirituelle[1].

Aliments interdits

Il n'y a généralement pas de restrictions alimentaires.

Église adventiste du Septième Jour

L'Église adventiste du Septième Jour est une dénomination chrétienne protestante qui s'articule autour de la croyance dans le retour du Christ. Contrairement aux principales branches du christianisme, les adventistes du septième jour observent le sabbat du vendredi soir au samedi soir. L'Église adventiste du Septième Jour met l'accent sur le travail de missionnaire, le travail humanitaire et dans le domaine de l'éducation et de la santé.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Bon nombre d'adventistes du septième jour suivent un type de régime végétarien.

Régime alimentaire des adventistes du septième jour	Aliments interdits	Aliments autorisés
Guide alimentaire canadien	Alcool, boissons contenant de la caféine, viandes jugées impures par la Bible (porc et sous-produits du porc), fruits de mer, poissons sans écailles ou nageoires	Tous les végétaux et les viandes autorisées par la Bible (p. ex. volaille, bœuf et agneau), poissons pourvus d'écailles et de nageoires
Lacto-ovo-végétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, graisses animales	Céréales, légumineuses, légumes, fruits, tofu, noix, graines, œufs, lait et produits laitiers
Végétalien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, lait, produits laitiers, graisses animales	Céréales complètes, légumineuses, légumes, fruits, tofu, noix, graines

Pendant la préparation des aliments, les denrées autorisées ne doivent pas être mises au contact des aliments interdits.

Aliments interdits

- *Porc et sous-produits de porc (voir le glossaire)*
- *Fruits de mer, poissons dépourvus d'écailles et de nageoires*
- *Alcool*
- *Caféine (pour la plupart des adeptes)*
- *Viande (pour de nombreux adeptes)*
- *Fruits de mer (pour de nombreux adeptes)*
- *Œufs (pour certains adeptes)*
- *Lait (pour certains adeptes)*

Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours (Mormons)

L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, également appelée Église mormone ou SDJ, a été fondée par Joseph Smith afin de revenir aux enseignements originels de Jésus Christ.

Cette doctrine se fonde sur la Bible, le Livre de Mormon, et sur la révélation reçue par Joseph Smith. Le travail de missionnaire fait partie intégrante de vie religieuse des mormons.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Aspects alimentaires à prendre en considération:

Régime alimentaire mormon	Aliments interdits	Autre information
Guide alimentaire canadien	Aliments ou boissons contenant de la caféine ou de l'alcool	La viande est consommée avec modération; la consommation de céréales entières, d'herbes, de fruits et de légumes est encouragée

Aliments interdits

- → *Caféine (notamment le café, le thé à l'exception des tisanes, le thé glacé, les aliments et desserts parfumés au café, les sodas caféinés)*
- → *Alcool et aliments confectionnés avec de l'alcool ou qui en contiennent (p. ex. vinaigres à base de vin, sauces au vin, et pâtisseries ou confiseries contenant de l'alcool)*

Hindouisme

L'hindouisme fait référence à un éventail de traditions variées qui, ensemble, forment une culture adoptée par la vaste majorité (80%) des personnes originaires de l'Inde[3]. Pour ses adeptes, l'hindouisme est la «loi éternelle» (Sanatana Dharma). Contrairement à la majorité des autres religions, l'hindouisme ne prévoit pas de code de conduite spécifique ni d'ensemble de croyances communes. Toutefois, la plupart des hindous attachent une grande importance à des concepts comme le karma (loi de causalité), le dharma (éthique et devoirs) et le punarjanma/samsara (cycle de renaissance). Les pratiques alimentaires religieuses des hindous sont fortement influencées par leur révérence à l'égard de la vache ainsi que leur croyance en la non-violence.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Les pratiques alimentaires hindoues varient selon la secte à laquelle les adeptes appartiennent et leur pratique personnelle. Presque tous les hindous s'abstiennent de manger du bœuf en raison de la révérence qu'ils éprouvent à l'égard de la vache, perçue comme une figure maternelle, une gardienne et un signe de richesse. Conformément aux préceptes de non-violence, de nombreux hindous sont aussi végétariens, voire lactovégétariens ou végétaliens. Par ailleurs, les adeptes non végétariens pratiquent souvent le végétarisme lors des jours d'observance religieuse. Dans certaines circonstances, les hindous ne consomment que des fruits, du lait ou du jus : c'est le cas lors d'un deuil (notamment au cours de la semaine suivant le décès).

Le tableau suivant propose certaines variantes des régimes alimentaires hindous.

Exemples de régimes hindous	Aliments interdits	Autre information
Guide alimentaire canadien	Bœuf	
Semi-végétarien	Bœuf, porc, agneau	Veillez à ne pas mêler les aliments végétariens et non végétariens pendant la confection des plats.
Lactovégétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, graisses animales	
Végétalien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, lait, produits laitiers, miel, graisses animales	

Aliments interdits

- → *Bœuf*
- → *Tous les types de viandes (pour de nombreux adeptes)*
- → *Fruits de mer*
- → *Œufs*
- → *Lait*
- → *Miel (pour certains adeptes)*

Islam

L'islam est la deuxième religion mondiale et celle qui progresse le plus rapidement à l'échelle de la planète[4]. Les musulmans croient que l'islam est la version complète et aboutie de la foi révélée à de maintes reprises par de nombreux prophètes. Le premier prophète était Adam, suivi de Jésus puis de Mahomet. Cette religion met l'accent sur les échanges entre le prophète Mahomet et Allah (Dieu).

Aspects alimentaires à prendre en considération

Le Coran et les traditions prophétiques définissent les règles et les obligations que les musulmans doivent respecter en matière d'alimentation. Le terme « halal » signifie « ce qui est autorisé »; à l'inverse, le terme « haram » fait référence à « ce qui est interdit ». Seule la viande halal peut être consommée par les musulmans. Pour être halal, la viande doit provenir d'un animal en bonne santé qui a été abattu selon un rite particulier et au nom d'Allah. Bien que certains musulmans considèrent la viande commercialisée au Canada comme halal, d'autres consomment uniquement de la viande étiquetée halal vendue par un fournisseur halal réputé. Les aliments halal ne doivent pas être mis au contact des denrées interdites.

Le mois sacré musulman du ramadan a lieu tous les ans; il s'agit d'observer un jeûne diurne pendant tout un mois lunaire. Dans le cadre de ce jeûne, aucun aliment (y compris les boissons) n'est consommé entre l'aube et le coucher du soleil. Le jeûne est observé à partir de la puberté, mais certains enfants peuvent essayer de jeûner plus tôt. Si un enfant manifeste des signes de fatigue comme conséquence du jeûne, nous recommandons à l'école de communiquer avec ses parents pour les en informer.

Aliments interdits

- → *Porc et sous-produits de porc (voir le glossaire)*
- → *Viandes non halal*
- → *Sous-produits de viande (p. ex. Jell-O, certains bonbons, bases pour soupes, yogourts et margarines)*
- → *Alcool et aliments confectionnés avec de l'alcool ou qui en contiennent (p. ex., vinaigres à base de vin, sauces au vin, et pâtisseries ou confiseries contenant de l'alcool)*

Jaïnisme

Le jaïnisme est une religion indienne qui est axée sur la non-violence et le contrôle de soi. C'est l'une des religions les plus anciennes au monde. Son but ultime est la libération du cycle des renaissances (naissance, vie, mort et renaissance). Vingt-quatre chefs spirituels à l'esprit éclairé ayant atteint le stade de la libération servent de modèles ou de guide aux jaïns. Mahavira, le dernier chef spirituel, a une importance particulière dans la doctrine jaïniste, dont il est souvent considéré le fondateur ou réformateur.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Les jaïns observent une forme de végétarisme, ce qui cadre avec les principes fondamentaux de la non-violence et de la maîtrise de soi. Bon nombre d'entre eux s'abstiennent par ailleurs de consommer des légumes-racines, des germes, et les fruits et légumes comptant de nombreux pépins, étant donné que la récolte de ces fruits et légumes est violente (elle implique de tuer la plante dans son entité ainsi que des insectes). La consommation de champignons (dont les levures) est interdite parce que ces organismes se développent dans des endroits peu salubres et parce qu'en les consommant, il est possible d'ingérer d'autres formes de vie. Ils s'abstiennent de consommer du miel, des œufs et parfois du lait car cette consommation implique une violence à l'égard d'un animal. Ils évitent aussi de manger des oignons et de l'ail, qui ont des propriétés sédatives et sont considérés comme ayant un impact négatif sur le corps et l'esprit. De plus, de nombreux jaïns ne se sustentent pas du crépuscule au lever du soleil, de peur de consommer un insecte par erreur. Pour finir, les jaïns ne boivent pas d'alcool, dont le processus de fermentation implique de tuer un grand nombre de microorganismes. De plus, l'alcool a un caractère sédatif, ce qui empêche d'atteindre des niveaux de conscience plus élevés.

Exemples de régimes jaïns	Aliments interdits[1]
Lactovégétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, graisses animales, miel, produits dérivés animaux (y compris la lécithine), légumes-racines (comme les pommes de terre, les carottes et les radis), champignons, levures, oignons, ail, germes végétaux, et fruits et légumes avec de nombreux pépins (comme les figues, les framboises et les fraises).
Végétalien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, lait, produits laitiers, miel, graisses animales, produits dérivés animaux (y compris la lécithine), légumes-racines (comme les pommes de terre, les carottes et les radis), champignons, levures, oignons, ail, germes végétaux, et fruits et légumes avec de nombreux pépins (comme les figues, les framboises et les fraises).

Aliments interdits

- → *Viande*
- → *Lait et miel (pour de nombreux adeptes)*
- → *Légumes-racines et champignons (pour la plupart des adeptes)*
- → *Fruits avec de nombreux pépins (pour certains adeptes)*
- → *Fruits de mer*
- → *Œufs*
- → *Oignons*
- → *Ail*

Judaïsme

Le judaïsme est la première religion abrahamique (les autres incluant le christianisme et l'islam). Elle a été fondée il y a plus de 3 500 ans. Elle s'appuie sur la Torah (elle est aussi étayée par des textes ultérieurs et des traditions orales), que Dieu a révélée à Moïse. Le judaïsme ne fait pas seulement référence à une religion, mais aussi à une ethnicité et à une culture.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Un aliment est jugé kasher s'il est conforme à la kashrout (ensemble des prescriptions alimentaires rituelles juives). En hébreu, «kasher» signifie «convenable» ou « pproprié». Selon la kashrout, la viande et les produits laitiers ne peuvent pas être cuisinés, servis ou mangés ensemble (il faut utiliser des ustensiles et des plats distincts). Seule la viande provenant de mammifères ruminants à sabots fendus peut être consommée. De plus, ces animaux doivent être abattus selon les principes de la loi hébraïque[2]. Enfin, seuls les poissons pourvus d'écailles et de nageoires peuvent être consommés.
Remarque importante : Il existe de grandes différences de pratique selon les dénominations du judaïsme et les personnes; aussi, il est crucial de s'entretenir avec la famille de l'élève.

Régime alimentaire juif	Aliments interdits[(1)]	Autre information
Guide alimentaire canadien	Porc, fruits de mer, et tout sous-produit de ces aliments	
Kasher	Porc, fruits de mer, et tout sous-produit de ces aliments	Les autres types de viande, le poisson, la volaille ainsi que certains produits alimentaires doivent être kasher.
Semi-végétarien	Toutes les viandes, volailles et mollusques et fruits de mer	Le poisson doit être pourvu de nageoires et d'écailles

Les jours d'observance spéciaux sont notamment les suivants :

- *Pessah : Huit jours célébrant la libération du peuple juif. Pendant cette période, les adeptes s'abstiennent de consommer des aliments levés ou les aliments non estampillés « kasher pour Pessah ».*
- *Yom Kippour : Les adeptes observent un jeûne de 25 heures.*
- *Tisha B'Av : Les adeptes observent un jeûne de 25 heures.*

Aliments interdits

→ *Porc et sous-produits de porc (voir le glossaire)*
→ *Fruits de mer*
→ *Viandes non kasher*
→ *Viande et lait cuisinés, servis ou consommés ensemble*

[2]L'animal doit être mis à mort avec compassion et respect par un boucher qualifié. Il est abattu d'un coup de lame acérée tranchant prestement la gorge.

Sikhisme

Le sikhisme a été fondé par le Guru Nanak, dans la région du Pendjab, en Inde. Il s'appuie sur les enseignements spirituels des Dix Gurus, rassemblés dans le Guru Granth Sahib, le livre saint de la religion sikhe.
Le sikhisme s'appuie sur une croyance fondamentale, celle de l'unicité de Dieu. Cette religion accorde une très grande importance au partage, à l'égalité, et au service envers sa communauté et Dieu.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Les règles alimentaires sikhes interdisent de consommer la viande d'un animal mis à mort selon un rituel (ce qui inclut toutes les viandes halal et kasher). Les viandes acceptables sont dites « Jhatka » ou « Chatka ». La viande « jhatka » provient d'animaux abattus instantanément, d'un seul coup d'arme tranchante.
De plus, il est interdit aux sikhs d'ingérer des substances enivrantes, dont l'alcool.
La plupart des adeptes du sikhisme ne consomment absolument pas de viande et sont en réalité lactovégétariens.

Exemples de régimes sikhs	Aliments interdits
Guide alimentaire canadien	Bœuf
Lacto-ovo-végétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, graisses animales
Lactovégétarien	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, graisses animales

Pendant la préparation des aliments, les denrées autorisées ne doivent pas être mises au contact des aliments interdits.

Aliments interdits

→ *Viande non-jhatka*
→ *Bœuf*
→ *Viande*
→ *Fruits de mer*
→ *Œufs (pour la plupart des adeptes)*
→ *Alcool et autres substances enivrantes*

Spiritualité autochtone

La spiritualité autochtone fait référence au système de croyance traditionnel des Premières Nations, des Métis et des Inuits. On recense plus de 50 groupes linguistiques au sein de la communauté autochtone du Canada, et leurs pratiques culturelles varient sensiblement à l'échelle du pays. Aujourd'hui, de nombreux Autochtones adhèrent à une forme de doctrine chrétienne ou à un système de croyance associant des éléments de la spiritualité autochtone traditionnelle et de la doctrine chrétienne.

Une croyance profonde est enracinée dans la spiritualité autochtone : celle de l'existence d'un Grand esprit créateur et d'une Terre mère. De plus, d'après une autre croyance, tous les éléments sont reliés de façon holistique. Ces croyances se reflètent dans le régime alimentaire, qui témoigne d'un grand respect à l'égard de l'animal et de la terre assurant la subsistance. Il faut également noter que la spiritualité autochtone se fonde sur des traditions orales relayées par les Anciens, qui jouent un rôle central dans l'éducation des jeunes de leur communauté. L'accent mis sur les traditions influe sur les pratiques alimentaires, notamment durant les cérémonies et événements, où la nourriture traditionnelle revêt une très grande importance.

Aspects alimentaires à prendre en considération

La nourriture traditionnelle fait le lien entre les Autochtones et leurs traditions, et leur fournit un moyen d'être à l'écoute de leur esprit. Cette connexion spirituelle fait de la nourriture traditionnelle un aspect fondamental pour les Autochtones, notamment lors des festins cérémoniels et d'autres célébrations culturelles.

Les cérémonies traditionnelles des Premières Nations, des Métis et des Inuits incluent des activités comme la cérémonie de la suerie, les pow-wow, les rassemblements métis ou la danse en rond[1]. Les cérémonies comprennent généralement des festins traditionnels qui font appel à des aliments comme la bannique, la soupe, la viande de gibier, le poisson, le thé et les fruits indigènes (cette liste n'est pas exhaustive). L'importance des aliments varie selon les groupes et les zones géographiques.

Aliments interdits

Il n'existe généralement pas de restrictions alimentaires, mais en raison de la forte incidence de l'intolérance au lactose, il peut être prudent d'éviter les produits laitiers.

Témoins de Jéhovah

Les Témoins de Jéhovah sont une dénomination chrétienne dont les croyances diffèrent largement de celles des grandes branches du christianisme. Par exemple, ils récusent le dogme de la Trinité. Les Témoins de Jéhovah sont gouvernés par des anciens qui interprètent la Bible. Ils sont intimement convaincus que l'Apocalypse (bataille d'Armageddon) est imminente, et révéler ce qu'ils appellent « la vérité » fait partie intégrante de leur pratique religieuse.

Aspects alimentaires à prendre en considération

Régime alimentaire des Témoins de Jéhovah	Aliments interdits[1]	Autre information
Guide alimentaire canadien	Viande imparfaitement saignée (p. ex. boudin noir)	Les adeptes considèrent que la plupart des viandes vendues dans les épiceries sont parfaitement saignées et donc consommables.

Aliments interdits

Tout aliment contenant du sang

Annexes

Ressources (cliquez sur l'hyperlien pour ouvrir le site concerné, ou consultez l'URL au long dans la section Références)

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (Version en anglais, Version en français, Version à l'intention des Premières Nations, des Inuits et des Métis,Versions traduites) : Le modèle d'alimentation recommandé dans ce document est fondé sur les connaissances scientifiques actuelles en nutrition[5].

Les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes sont les lignes directrices conçues par le gouvernement de l'Alberta pour aider les écoles à proposer des aliments sains[6].

Cultural Competence – A Guide to Organizational Change (« Savoir-faire culturel : un guide pour le changement organisationnel », en anglais) est un document préparé par le gouvernement de l'Alberta pour aider les organisations à promouvoir la diversité et le savoir-faire culturels[7].

Sites Web

La Multicultural Association of Wood Buffalo appuie les groupes culturels et les nouveaux arrivants au moyen de programmes et d'événements. Ses initiatives de sensibilisation favorisent la compréhension interculturelle[8].

Le site Web d'Alberta Health Services sur la nutrition dans les écoles offre une gamme complète de ressources sur l'alimentation saine dans les établissements scolaires[9].

Healthy U Food Checker est un outil (en anglais) qui vous permet de comparer un tableau de la valeur nutritive aux Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition afin de déterminer si l'aliment ou la boisson que vous vous apprêtez à consommer fait partie des Aliments à choisir le plus souvent, des Aliments à choisir à l'occasion ou des Aliments à choisir le moins souvent[10].

Le projet APPLE Schools (« Alberta Project Promoting active Living and healthy Eating », en anglais) encourage la création de communautés scolaires saines en Alberta. Ce site Web fournit des ressources pour favoriser les environnements sains dans les écoles[11].

La page de My Health Alberta sur les régimes végétariens (en anglais) fait le point sur les différents régimes végétariens[12].

La rubrique Allergies alimentaires du site Web de Santé Canada fournit des renseignements sur les dix allergies alimentaires les plus répandues et explique les exigences concernant l'étiquetage des allergènes alimentaires[13].

La page de My Health Alberta sur les allergies (en anglais) offre un tour d'horizon complet sur le thème des allergies alimentaires[14].

La trousse sur la diversité de l'Université de Calgary (en anglais) donne une liste de ressources Web sur le thème de la diversité[15].

Le site Web de Canadian Halal Foods (en anglais) donne des renseignements sur les aliments halal au Canada[16].

Le site Web de la Commission de la Kacheroute du Canada donne des renseignements sur les aliments kasher au Canada[17].

Ces ressources constituent des sources d'information complémentaires. Au moment de la publication de ce guide, elles sont considérées comme fiables et exactes. Leur mention ne doit pas être perçue comme une promotion d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une entreprise.

Glossaire

Aliments et boissons contenant de l'alcool : Il peut notamment s'agir des vinaigres à base de vin, des sauces au vin, de certaines pâtisseries (en raison de la présence d'extrait de vanille ou d'autres extraits), des confiseries contenant de l'alcool, des desserts confectionnés avec des liqueurs (rhum, eau-de-vie de vin, liqueur de café ou d'orange), de la pâte à la bière, des sauces soya naturellement fermentées (comme la sauce Kikkomann), et des sauces teriyaki renfermant de la sauce soya.

Aliments et boissons contenant de la caféine : Il s'agit notamment des produits suivants : café, chocolat, certains thés, boissons énergisantes, soda, crème glacée contenant du café ou du chocolat, etc.

Aliments levés : Les agents de levage incluent la levure, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le bicarbonate de potassium. Les aliments levés incluent notamment le pain, les gâteaux, les craquelins, les biscuits, les céréales préparées et les tartes[23].

Bannique : Aliment qui se présente sous la forme d'un pain plat cuit sur la grille d'un four ou frit à la poêle. Il en existe de nombreuses variations, autant en Écosse (son pays d'origine) qu'ailleurs dans le monde. Les peuples autochtones, en particulier les Métis de l'Ouest canadien et des Grandes plaines du nord des États-Unis, ont intégré la bannique à leurs propres traditions culinaires au cours du XVIIIe et du XIXe siècle[18].

Fruits de mer : Tout invertébré aquatique possédant une coquille ou une carapace. Voici quelques exemples : crabe, homard, huître, mollusque, crevette, écrevisse, etc.[25].

Halal : Ce terme signifie «ce qui est autorisé». Les aliments halal sont les aliments et les boissons que la loi islamique autorise les musulmans à consommer.

Haram : Ce terme signifie «ce qui est interdit». Les aliments haram sont les aliments et les boissons que la loi islamique interdit aux musulmans de consommer.

Intolérance au lactose : Trouble digestif dû au fait que l'organisme ne produit pas assez de « lactase » (une enzyme). La lactase permet l'assimilation du lactose, un sucre naturel que l'on trouve surtout dans le lait et les produits laitiers. L'intolérance au lactose se traduit par des symptômes comme des gaz intestinaux, des ballonnements, des crampes abdominales, une diarrhée et des nausées. La quantité de lactose assimilable varie d'une personne à l'autre.

Jeûne : Fait de s'abstenir de consommer de la nourriture, ou certains types d'aliments, particulièrement pour observer un rite religieux[20].

Jhatka : Ce terme désigne la viande provenant d'un animal dont la tête a été coupée nettement, d'un seul coup d'instrument tranchant, conformément aux règles diététiques de la loi sikhe. Cette loi interdit par ailleurs de consommer la viande d'un animal mis à mort selon un rituel (ce qui inclut toutes les viandes halal et kasher).

Kasher : Terme qui signifie « convenable » ou « approprié » en hébreu. Un aliment est jugé kasher s'il est conforme à la kashrout (ensemble des prescriptions alimentaires rituelles juives). Selon la kashrout, la viande et les produits laitiers ne peuvent pas être cuisinés, servis ou mangés ensemble (il faut utiliser des ustensiles et des plats distincts). Seule la viande provenant de mammifères ruminants à sabots fendus peut être consommée, et ces animaux doivent être abattus selon les principes de la loi hébraïque[2]. Enfin, seuls les poissons pourvus d'écailles et de nageoires peuvent être consommés.

Lacto-ovo végétarien : Personne qui consomme des produits laitiers (lait, fromage et yogourt) et des œufs, mais pas de viande, de volaille,

de poisson ou de fruits de mer. Le terme « lacto » signifie « lait », et le terme « ovo » signifie « œuf »[12].

Lactovégétarien : Personne qui consomme des produits laitiers, mais pas d'œufs, de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer[12].

Légumes-racines : Racines qui sont utilisées comme des légumes. Voici quelques exemples : pommes de terre, oignons, carottes, navets, betteraves, ignames, patates douces, jicama (pois patates), manioc, gingembre, ail, etc.

Poissons dépourvus d'écailles et de nageoires : Ces poissons sont interdits à la consommation selon les règles diététiques de la loi hébraïque. En voici quelques exemples : barbue de rivière, anguille, requin, espadon, esturgeon, fruits de mer[22].

Poissons pourvus d'écailles et de nageoires : Ces poissons sont autorisés à la consommation selon les règles diététiques de la loi hébraïque. En voici quelques exemples : bar, morue, églefin, flétan, maquereau, goberge, saumon, sole, thon, doré jaune[21].

Porc et sous-produits de porc. Ils comprennent les aliments suivants :

→ Porc, bacon, jambon.
→ Saindoux.
→ Graisse animale non spécifiée.
→ Gélatine : Cette substance est fabriquée à partir du collagène extrait de la peau, des os et des tissus conjonctifs de certains animaux (vaches, poulets, porcs et poissons). Elle est souvent employée dans les recettes en tant qu'agent gélifiant. Voici une liste (non exhaustive) des aliments pouvant contenir de la gélatine : Jell-O, yogourts, guimauves, glaçages, bonbons gommeux (comme les Starbursts ou les vers gommeux), et même certains légumes surgelés.
→ Enzymes animales comme :
  • la pepsine;
  • la présure.

*Remarque : On trouve généralement ces enzymes dans des produits laitiers comme le fromage.

Semi-végétarien : Personne qui consomme régulièrement des aliments végétaux, des produits laitiers et des œufs, et occasionnellement du poulet, du poisson et de la viande rouge[24].

Sous-produit de viande : Produit secondaire issu d'un processus de fabrication Les sous-produits de viande incluent notamment les produits suivants : farine de sang, collagène, gélatine (voir « Porc et sous-produits de porc »), farine d'os, lactosérum, saindoux, suif, graisse alimentaire animale, pepsine, présure, etc.[19].

Végétalien : Personne qui consomme seulement des aliments végétaux et évite les aliments provenant d'animaux, comme les produits laitiers, les œufs, le miel et la gélatine (qui provient des os et d'autres tissus animaux)[12].

Végétarien : Personne qui ne consomme pas de viande. Il existe plusieurs régimes végétariens[12].

Viande de gibier : La viande provenant d'animaux comme le chevreuil, le caribou, le wapiti, le lièvre, le buffle, le canard, le faisan, le tétras, etc.

Symboles des produits alimentaires

De nombreux symboles apposés sur les produits alimentaires peuvent vous aider à déterminer si un aliment est halal, kasher, végétarien ou végétalien. Ces symboles peuvent émaner d'organismes d'homologation, de sociétés agroalimentaires ou d'organismes sans but lucratif. Il n'y a pas de symbole universellement reconnu pour les denrées halal, kasher, végétariennes ou végétaliennes; par conséquent, ces symboles peuvent être très différents. Vous trouverez certains exemples ci-dessous (n'oubliez pas que cette liste n'est pas exhaustive, et que la reproduction de ces symboles ne peut pas être considérée comme faisant la promotion d'une marque ou d'un produit).

**Remarque : Un aliment peut être halal, kasher, végétarien ou végétalien même s'il ne comporte aucun symbole.*

Symboles indiquant un aliment kasher[26]

Symboles indiquant un aliment halal [27]

Symboles indiquant un aliment végétalien [28] [29] [30]

Symboles indiquant un aliment végétarien [31] [32] [33]

(Insérer le logo de l'école ici)

Formulaire d'information sur le régime alimentaire

Date: D D M M Y Y Y Y

Nom de l'élève: .....

Parent/Tuteur: .....

Classe-foyer: ..... Téléphone: .....

Courriel : .....

Ce formulaire permet d'informer l'école des exigences alimentaires liées à la religion. La responsabilité consistant à prévoir des mesures d'accommodement raisonnables n'incombe pas qu'à l'école : il s'agit d'une responsabilité partagée entre l'élève, la famille et l'école. Voici la répartition de ces responsabilités :

Élève	Famille	École
Il incombe à l'enfant de respecter ses traditions religieuses. Il ne revient pas à l'école de faire appliquer les obligations religieuses.	Il incombe à la famille d'informer l'école des exigences alimentaires liées à la religion.	Il incombe à l'école de prévoir des mesures d'accommodement raisonnables.

Aliments interdits :

Veuillez indiquer les aliments que votre enfant n'est pas autorisé à consommer, pour des raisons d'ordre religieux ou d'une autre nature. Ces interdits alimentaires peuvent inclure le porc, le bœuf, la viande, les œufs, le lait, les légumes-racines, les levures, les champignons, le miel, etc.

.....

.....

.....

Autres aspects alimentaires à prendre en considération :

Veuillez préciser tout autre aspect concernant le régime alimentaire de votre enfant : par exemple, est-il végétarien, lactovégétarien, végétalien, doit-il consommer des aliments halal ou kasher? Veuillez indiquer si, pour des raisons d'observance religieuse, votre enfant suit un jeûne ou observe des restrictions alimentaires à certaines périodes de l'année ou certains jours de la semaine.

.....

.....

.....

Veuillez retourner ce formulaire à l'école de votre enfant

Available in English.

Alberta Health Services

Multicultural Association of Wood Buffalo

United Way of Fort McMurray

Fort McMurray Public Schools

Fort McMurray Catholic Schools

apple Schools — Alberta Project Promoting active Living & healthy Eating

Références

1. Service correctionnel du Canada. Lignes directrices générales, Régimes alimentaires religieux [Internet]. 2012 [source recensée le 22 janvier 2015
Disponible à : http://infosect.freeshell.org/infocult/ServicecorrectionnelduCanada-Lignesdirectricesgenerales-Regimesali.pdf
2. La communauté bahá'íe du Canada | Communauté bahá'íe du Canada [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014].
Disponible à : http://www.ca.bahai.org/fr/la-communaut%C3%A9-bah%C3%A1%E2%80%99%C3%ADe-du-canada
3. The Global Religious Landscape (globalReligion_13.01.09.indd, global-religion-full.pdf [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014]. *Disponible à :* http://www.pewforum.org/files/2014/01/global-religion-full.pdf (en anglais)
4. The List: The World's Fastest-Growing Religions | Revue Foreign Policy [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014].
Disponible à : http://foreignpolicy.com/2007/05/14/the-list-the-worlds-fastest-growing-religions/ (en anglais)
5. Gouvernement du Canada, Santé Canada, Direction générale des produits de santé et des aliments, Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition. Les fondements scientifiques, Guide alimentaire canadien 5 février 2007 [source recensée le 18 décembre 2014];
Disponible à : http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/evid-fond-fra.php
6. Gouvernement de l'Alberta. Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes. Un manuel de ressources pour les garderies, les écoles et les centres récréatifs et communautaires [Internet] Gouvernement de l'Alberta. 2012 [source recensée le 22 décembre 2014].
Disponible à : http://www.healthyalberta.com/Lignesdirectrices-Avril2011.pdf
7. Cultural Competence: A Guide to Organizational Change (Cultural_Competence_Guide – CulturalCompetencyGuide.pdf) [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014].
Disponible à : http://www.albertahumanrights.ab.ca/documents/pubsandresources/CulturalCompetencyGuide.pdf (en anglais)
8. Page d'accueil du site de la Multicultural Association of Wood Buffalo [source recensée le 18 décembre 2014].
Disponible à : http://www.multiculturefm.org/ (en anglais)
9. School Nutrition | Information For | Alberta Health Services [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : http://www.albertahealthservices.ca/2925.asp (en anglais)
10. Healthy U, outil Healthy U Food Checker [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : http://www.healthyalberta.com/HealthyEating/foodchecker.htm (en anglais)
11. Page d'accueil | Projet Apple Schools [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : http://www.appleschools.ca/ (en anglais)
12. Vegetarian Diets [Internet]. [Source recensée le 19 décembre 2014.]
Disponible à : https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=zx3391 (en anglais)
13. Gouvernement du Canada, Santé Canada, Direction générale des produits de santé et des aliments, Direction des aliments, Bureau d'innocuité des produits chimiques, Division de la recherche sur les aliments. Allergies alimentaires, Renseignements pour les consommateurs [Internet]. 2005 [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php
14. Food Allergies [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=te7016 (en anglais)
15. Alberta Web-based Diversity Resources | The Diversity Toolkit | Université de Calgary [Internet]. [Source recensée le 18 décembre 2014.]
Disponible à : http://www.ucalgary.ca/dtoolkit/resources/ab (en anglais)

16. Canadian Halal Food: Your Source for Halal Foods Information | Page d'accueil [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://www.canadianhalalfoods.com/home.html (en anglais)
17. Organisme de certification kachère | Commission de la Kacheroute du Canada [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://www.cor.ca/view/650/commission_de_la_kacheroute_cor.html
18. « Bannique », Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [source recensée le 20 juillet 2015] *Disponible à :* https://fr.wikipedia.org/wiki/Bannique
19. « Sous-produit », Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [Source recensée le 20 juillet 2015] *Disponible à :* https://fr.wikipedia.org/wiki/Sous-produit
20. « Jeûne », Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [Source recensée le 20 juillet 2015] *Disponible à :* https://fr.wikipedia.org/wiki/Je%C3%BBne
21. Liste des poissons cachers, Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [Source recensée le 20 juillet 2015] Disponible à https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_poissons_cachers
22. Kosher Made Easy! Kashrut Authority of Australia, New Zealand and the Asia Pacific Region, Kosher Product List [Internet]. [Source recensée le 4 mai 2015.] *Disponible à :* http://www.ka.org.au/index.php/component/option,com_kosherdb/Itemid,61/catid,34/subcatid,79/ (en anglais)
23. What Products Contain Leavening? | United Church of God [Internet]. [Source recensée le 4 mai 2015.] *Disponible à :* http://www.ucg.org/blogs/what-products-contain-leavening (en anglais)
24. « Flexitarisme » (Semi-végétarisme), Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [Source recensée le 20 juillet 2015.] *Disponible à :* https://fr.wikipedia.org/wiki/Flexitarisme
25. « Fruits de mer », Wikipédia, l'encyclopédie libre [Internet]. [Source recensée le 20 juillet 2015.] *Disponible à :* https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruits_de_mer
26. Commission de la Kacheroute, View of COR Kosher Symbol Card (carte recensant les symboles indiquant les aliments kasher) [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://www.cor.ca/view/85/cor_kosher_symbol_card.html (en anglais)
27. ABC. Should Halal certification be regulated? [Internet]. 2014 [source recensée le 7 juillet 2015]. *Disponible à :* http://www.abc.net.au/radionational/programs/bushtelegraph/halal/5843904
28. Vegan Certification on Food Labels [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://www.vegansouls.com/vegan-certification-on-food-labels (en anglais)
29. Certify | Vegan Action [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://vegan.org/certify/ (en anglais)
30. Healthy eating habits/Getting to know your labels, Wikibooks, open books for an open world [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015]. *Disponible à :* https://en.wikibooks.org/wiki/Healthy_eating_habits/Getting_to_know_your_labels (en anglais)
31. Vegetarian mark [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://vegetarianmark.net/ (en anglais)
32. Produits approuvés par la Vegetarian Society [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* https://www.vegsoc.org/sslpage.aspx?pid=650 (en anglais)
33. Food Safety Helpline. Food labelling requirements for declaration of Veg & Non-Veg [Internet]. [Source recensée le 7 juillet 2015.] *Disponible à :* http://foodsafetyhelpline.com/2013/10/declaration-of-vegnon-veg-module-5/ (en anglais)

Notes

RESSOURCE SUR LES RÉGIMES
ALIMENTAIRES RELIGIEUX

Multicultural Association of
Wood Buffalo

Publié par:

Multicultural Association of Wood Buffalo

Walter and Glady's Hill School, 301 Sparrow Hawk Drive P.O Box 5298, Fort McMurray, AB T9K 0P1

780-791-5186 | programs@multiculturefm.org | www.multiculturefm.org

/MulticulturalAssociationOfWoodBuffalo /MCA4WB