EUROPE DE L'EST

• BULGARIE • MOLDAVIE •
• ROUMANIE •
• RUSSIE • UKRAINE •

La cuisine de l'Europe de l'Est a été fortement influencée par les conditions climatiques, géographiques et politiques propres aux différents pays composant cette région. De ce fait, il en résulte des caractéristiques diverses entre les territoires. L'alimentation a surtout été influencée par les Vikings (viandes), par l'Orient (fruits séchés), par les Germains (choucroute) ainsi que par la France et l'Allemagne. Les principaux aliments cultivés sont le chou, la pomme de terre, la carotte, la betterave et le blé. Ils constituent les denrées de base de nombreux peuples d'Europe de l'Est. Faire un jardin à la maison est une activité courante. Les fruits et les légumes cultivés sont souvent mis en conserve pour se faire des provisions pour l'hiver. Cette pratique a persisté à travers le temps et plusieurs modes de conservation en découlent (confiture, marmelade, légumes marinés). Il est intéressant de constater que la cuisine bulgare se distingue légèrement des autres par des influences turque et grecque.

Malgré plusieurs différences et particularités des pays à travers l'Europe de l'Est, il est possible de faire ressortir des caractéristiques communes des repas. En effet, un repas typique contient fréquemment de la viande, des légumes ainsi que des pommes de terre. Le lait fermenté (kéfir) est un aliment régulièrement consommé. Le yogourt et la crème sure sont aussi souvent incorporés dans les recettes.

Le chapitre suivant vous présentera plus en détail les habitudes alimentaires ainsi que les croyances et coutumes pouvant entourer la période périnatale des personnes originaires de cette région et ayant immigré au Québec. Les pays présentés sont la Bulgarie, la Moldavie, la Roumanie, la Russie et l'Ukraine.

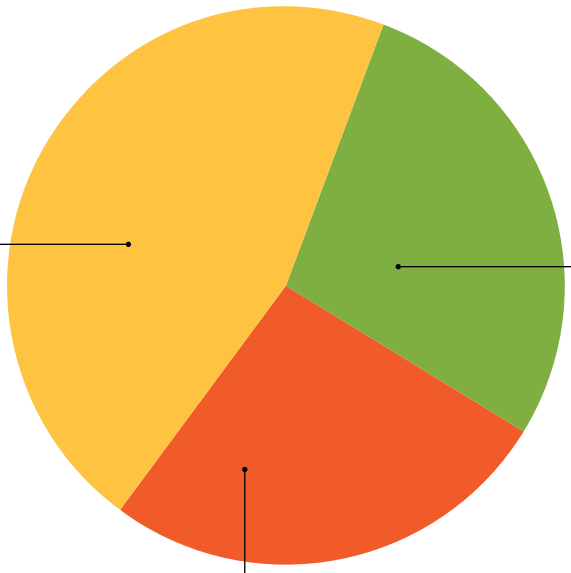
Il est à noter que les habitudes, les croyances et les coutumes peuvent varier d'une famille et d'un contexte à l'autre.

REPRÉSENTATION D'UN REPAS

La figure suivante représente la proportion des groupes alimentaires se retrouvant habituellement dans un repas d'Europe de l'Est. Des listes des différents aliments consommés sont aussi présentées. Les aliments en gras sont ceux qui sont les plus consommés auprès de cette population.

Pour une utilisation optimale du document, veuillez lire l'introduction générale débutant à la page 5.

EUROPE DE L'EST



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

Avoine
Farine de blé
Pain fait maison ou commercial
Pâtes alimentaires
Pommes de terre
Sarrasin
Seigle
Semoule (blé, maïs)
Riz

FRUITS

Abricot
Agrumes
Melon
Pêche
Petits fruits (bleuet, cassis, cerise, fraise, framboise, mûre)
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Conserves de fruits (fruits en compotes liquides : servies en boissons, confitures et sirops)
Fruits séchés (abricot, prune, pomme)

LÉGUMES

Ail
Aubergine
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chou
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Maïs en épis
Oignon
Poireau
Poivron
Racine de persil
Tomate

VIANDES ET SUBSTITUTS

SOURCES VÉGÉTALES

Légumineuses (plusieurs variétés de haricots secs)
Noix et graines (noix de Grenoble, noisettes, graines de tournesol, graines de pavot et graines de citrouille)

SOURCES ANIMALES

Abats
Bœuf
Charcuteries (jambon, saucisse, salami)
Œuf
Poissons (saumon, merlan, maquereau, petits poissons en conserves [ex.: sardines], poissons séchés et/ou salés [ex. : hareng salé])
Porc

LAIT ET SUBSTITUTS

Crème sure
Fromages (style feta ou fromage cottage [ex. : tvorog])
Kéfir maison et autres laits fermentés
Yogourt

HABITUDES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES

FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

Certaines familles cuisineront deux à trois repas principaux pour la semaine. D'autres familles cuisineront quotidiennement.

La viande est souvent présente au repas (1-2 repas par jour). La crème sure et le fromage sont aussi très présents et sont souvent servis comme accompagnement au repas.

MÉTHODES DE CUISSON

Mijoté, bouilli, grillé, au four, frit

ASSAISONNEMENTS

Aneth, cannelle, carvi, clou de girofle, crème sure, feuilles de céleri, feuilles de laurier, livèche, mayonnaise maison, muscade, paprika, persil, poivre, raifort frais, sarriette, sel

BOISSONS

Thé, tisane (fruits sauvages, tilleul, menthe ou camomille), café, jus de fruits maison, boissons fermentées et alcoolisées comme le kvas (Russie, Ukraine)

AUTRES ALIMENTS

Huile végétale, huile d'olive, huile de tournesol, lard, beurre, gâteau, biscuit, miel, sucre

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

À VALORISER

- La consommation de légumes et de fruits.
- La consommation de graines et de noix.
- La consommation de produits céréaliers de grains entiers.
- La consommation de produits laitiers (kéfir, yogourt, fromage, etc.).

À MODIFIER

- Diminuer la quantité de viande rouge : privilégier le poulet et le poisson.
- Limiter la consommation de charcuteries et de saucisses.
- Modérer l'ajout de corps gras lors de la préparation des repas (ex. : mayonnaise, crème sure).

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Pâte pétrie frite (mekitsa) servie avec de la confiture ou du fromage (ex. : serene, style feta) + charcuteries + boisson à base de yogourt (ayran) OU Feuilleté farci au fromage et œuf (banitsa) + boisson à base de yogourt (ayran) Tisane ou café
DÎNER	Salade avec ou sans soupe Viande (grillades ou ragoût) + pommes de terre + légumes OU Sandwich
SOUPER	Similaire au dîner (repas léger)

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

PATRON ALIMENTAIRE HABITUEL

DÉJEUNER	Kasha (gruau de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de semoule de blé) avec ou sans miel/sucre/noix/fruits frais ou séchés OU Sandwich au fromage/charcuteries/œufs OU Pain + beurre/margarine avec ou sans confiture/ miel avec ou sans œuf Thé noir, café ou tisane
DÎNER Repas principal	Salade de légumes frais ou marinés avec ou sans soupe avec ou sans pain maison Viande + pomme de terre/riz + crème sure
SOUPER	Soupe + pain ou sandwich OU Similaire au déjeuner (repas froid : œufs, charcuterie) OU Restes du dîner

Collations : Fruits
Desserts : Les desserts sucrés (faits maison ou commerciaux) comme les biscuits, viennoiseries, gâteaux sont consommés à l'occasion. On les accompagne souvent d'un thé, d'un café ou d'une tisane.

Le patron alimentaire habituel peut varier d'une famille à l'autre.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre. Les pays mentionnés entre parenthèses sont ceux dont les mets communs ont été validés. Certains mets peuvent se retrouver dans les autres pays non identifiés.

BULGARIE, MOLDAVIE, ROUMANIE, RUSSIE, UKRAINE

Chou fermenté « sour cabbage » (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Plat fait de chou, de carottes et d'oignons fermentés dans un endroit froid. Souvent utilisé dans la soupe aigre « sour soup » ou consommé en accompagnement du plat principal.
Clatite (Roumanie, Moldavie) **Blini** (Russie) **Mlyntsi** (Ukraine)	Crêpes minces sucrées ou salées, similaires aux crêpes françaises. Servies avec du beurre, de la compote de fruits, du fromage cottage et/ou des champignons. Peuvent être consommées à tous les repas, mais en Roumanie, on la sert principalement en dessert, avec du beurre, de la confiture de fruits, du chocolat (ex. : Nutella®) ou du fromage frais sucré.
Deruny (Ukraine) **Draniki** (Russie) **Patatnik** (Bulgarie)	Galettes de pommes de terre frites. Les pommes de terre sont râpées et mélangées avec des œufs, des oignons et de la farine. Selon la région, elles peuvent être servies avec de la compote de fruits, du fromage ou de la crème sure. En Ukraine, on consomme surtout la version salée.
Kasha (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Bouillie (gruau) de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de semoule de blé cuite dans l'eau ou dans le lait. Souvent consommée au déjeuner. On y ajoute parfois du sucre, du miel, de la cannelle, des fruits secs/frais/congelés, des noix, du beurre ou du sel. Peut également accompagner la viande au dîner/souper.
Légumes marinés ou fermentés	Chou, betteraves, poivrons rouges, tomates, concombres, champignons ou autres légumes conservés dans le sel ou le vinaigre.
Mamaliga (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine) **Kachamak** (Bulgarie)	Bouillie de semoule de maïs cuite dans l'eau (version roumaine de la polenta italienne). On la garnit de crème sure, de fromage salé ou de champignons. On la sert comme accompagnement d'une variété de plats, dont les sarmales (chou farci) et les ragoûts.
Pelmeni (Moldavie, Russie) **Varenyky** (Ukraine)	Raviolis farcis (dumpling) de viande hachée (bœuf, agneau ou porc), d'aneth, de pommes de terre, de fromage ou de champignons. Servis avec de la crème sure.
Pirojki ou pirozhki (Moldavie, Russie)	Petits pains pouvant être garnis de viande, œuf cuit dur, fromage, pommes de terre ou chou. Peuvent être cuits au four ou frits. Peuvent aussi être en version sucrée : farcis avec des fruits.
Placinta (Roumanie, Moldavie, Ukraine, Russie)	Galette ou feuilleté qui peuvent être salés ou sucrés. Peuvent être garnis de pommes, de fromage et/ou d'épinards. En Roumanie, elle est surtout consommée en version sucrée (avec pommes ou fromage sucré).

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

BULGARIE, MOLDAVIE, ROUMANIE, RUSSIE, UKRAINE (suite)

Salade de bœuf/salade olivier/salade russe (Roumanie, Moldavie, Russie, Ukraine)	Salade composée de pommes de terre, œufs, carottes, petits pois et cornichons. Les légumes sont coupés en petits dés et des morceaux de bœuf sont ajoutés. Le tout est mélangé avec de la mayonnaise et de la moutarde. Peut aussi être préparée avec du poulet pour remplacer le bœuf.
Salata de vinete (salade d'aubergines grillées) (Roumanie, Moldavie) **Salade de caviar d'aubergines** (Russie)	Salade d'aubergines grillées, oignons émincés, mayonnaise ou huile. Peut être consommée en salade ou comme tartinade sur le pain.
Sarma ou sarmi (Bulgarie) **Sarmale** (Roumanie, Moldavie) **Holoubtsy ou Golubtsi** (Russie, Ukraine)	Type de cigare au chou. Feuilles de chou ou de vignes marinées ou blanchies qui sont farcies de viande hachée (souvent le porc) et de riz. Une version végétarienne est aussi disponible à base de légumes et de riz. Selon la région, peut être servi avec du yogourt, de la crème sure, de la sauce tomate ou de la mamaliga.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

BULGARIE

Ayran	Type de boisson à base de yogourt et d'eau. On y ajoute un peu de sel.
Banitsa	Feuilleté qui peut être salé ou sucré. Il est traditionnellement farci avec du fromage blanc bulgare (sirene) ou de la feta et des œufs. Peut également être garni d'épinards, de citrouille, de noix ou de cannelle. Consommé généralement au déjeuner.
Bob chorba	Soupe traditionnelle à base de haricots blancs. Elle contient des tomates, des carottes, des oignons et des piments. On y ajoute de la menthe fraîche ou séchée et du paprika.
Gyuvech	Ragoût de légumes variés (carottes, oignons, pommes de terre, haricots verts) traditionnellement cuit lentement dans un pot en terre cuite (également appelé Gyuvech). Le ragoût peut aussi être cuit dans une cocotte. Le plat peut contenir de la viande et est assaisonné avec du paprika et de la menthe.
Kavarma	Ragoût de viande (habituellement le porc) marinée avec des légumes (poireaux, champignons, carottes), traditionnellement mijoté dans un pot en terre cuite (Gyuvech). Peut être servi avec un œuf frit.
Kebapche	Mélange de plusieurs viandes hachées (porc, bœuf et parfois mouton) assaisonnées avec du cumin. Prend la forme d'une saucisse.
Kufteta	Boulettes de viande épicées (ingrédients similaires au kebapche).
Lyutenitsa ou lutenica	Condiment : type de tartinade/relish préparée avec des poivrons rouges, tomates, aubergines, oignons et cumin. On l'accompagne de pain et de fromage. Peut être servie comme garniture pour accompagner les viandes grillées (ex. : kebapche).
Mekitsa	Pâte pétrie à base de farine, d'œufs, d'eau et de yogourt, frite et pouvant être servie avec de la confiture ou du fromage (ex. : feta). On la sert souvent avec l'ayran. Consommée au déjeuner.
Moussaka bulgare	Moussaka à base de pommes de terre, viande hachée et tomates. Elle est cuite au four et servie avec du yogourt.
Palneni chushki	Plusieurs variétés de piments farcis. Les palneni chushki peuvent être farcis avec de la viande hachée et du riz. Le chushka byurek est une variété farcie avec du fromage.
Shish khebab	Brochettes de mouton ou de porc mariné, grillées avec des légumes (oignons, poivrons, champignons).
Shopska	Salade traditionnelle de Bulgarie. Elle contient des tomates, des poivrons, des concombres et des oignons. On l'accompagne de fromage frais.
Snezhanka ou mlechna	Préparation de concombres frais ou saumurés finement hachés, qu'on mélange avec du yogourt, du vinaigre et de l'ail. Similaire au tarator, mais plus épaisse et contient des noix de Grenoble.
Tarator	Soupe froide à base de yogourt, concombre, ail, noix, aneth, huile d'olive et eau. Souvent consommée l'été.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

MOLDAVIE, ROUMANIE

Ardei umpluti	Piments farcis de viande hachée et de riz. Peuvent également être préparés uniquement avec du riz et des légumes lors des « jeûnes religieux ». On les accompagne de crème sure.
Chiftele	Boulettes de viande hachée mélangées avec des oignons. Elles sont frites dans l'huile. On les accompagne de salade, de pommes de terre ou de pain. Souvent servies avec une sauce crémeuse ou une sauce tomate. On ajoute du riz aux boulettes si elles sont préparées pour la soupe.
Ciorba de burta	Soupe aigre de tripes (à base d'estomac de veau/bœuf) préparée avec de la crème sure et de l'ail. Elle se caractérise par son goût aigre avec l'ajout de « bors » (blé fermenté utilisé surtout en Roumanie), de jus de citron ou de vinaigre.
Ciorba de perisoara	Soupe de boulettes de viande hachée et de riz servie avec de la crème sure. Elle se caractérise par son goût aigre, avec l'ajout de « bors » (blé fermenté utilisé surtout en Roumanie), de jus de citron ou de vinaigre.
Gogosi	Type de beignets sucrés. Peuvent être garnis de confiture, de fruits, de chocolat ou de fromage frais.
Mititei ou mici	Petits rouleaux de viandes hachées grillées (mélange de porc/veau/agneau) assaisonnés d'épices dont le paprika (type de saucisse sans peau). Souvent grillés sur le BBQ. Consommés avec de la moutarde et du pain (similaire au hot-dog américain).
Supa de pui cu taietei	Soupe poulet et nouilles avec ou sans légumes.
Tochitura	Ragoût de porc servi avec du fromage de type feta (telemea), de la mamaliga et un œuf frit.
Zacusca	Tartinade de légumes composée d'aubergines, de poivrons grillés, d'oignons caramélisés, de jus de tomates et d'huile. On la consomme avec des morceaux de pain grillé.

METS COMMUNS

La préparation des mets varie d'une famille à l'autre.

RUSSIE, UKRAINE

Banosh ou banosh avec brynza (Ukraine)	En Ukraine, le banosh est une variante plus riche du mamaliga (bouillie de semoule de maïs) cuite dans la crème sure plutôt que dans l'eau. « Banosh avec brynza » : lorsqu'on y ajoute du fromage de chèvre salé et des champignons.
Borsch ou borshch	Soupe à la betterave rouge d'une texture assez épaisse. On y ajoute d'autres légumes (tomates, chou, oignons, pommes de terre, carottes). Peut contenir de la viande de bœuf ou de porc. Servie chaude avec de la crème sure, de l'aneth ou du persil et de l'ail frais. Souvent accompagnée avec du pain.
Kotlety	Galettes de viande hachée (bœuf ou porc ou poisson) préparées avec de la chapelure. Souvent servies avec des pommes de terre en purée.
Okrochka	Soupe froide à base de légumes, consommée surtout l'été. Peut contenir des pommes de terre, des navets, des concombres, des carottes, de l'aneth, des oignons verts, du persil, du céleri et des tiges de betterave. Les légumes sont coupés en petits morceaux. Préparée avec le kvas ou le kéfir (voir Lexique). On y ajoute souvent de la viande comme le bœuf, la saucisse ou le jambon.
Salade chouba	Salade étagée contenant du poisson mariné ou fumé (ex.: hareng fumé), un étage d'oignons, de pommes de terre, de mayonnaise et de carottes en terminant par un étage de betteraves, de mayonnaise et d'œufs.
Shchi ou chtchi	Soupe à base de chou frais et/ou chou fermenté et viande au goût acidulé. On y ajoute souvent des carottes, oignons, céleri et aneth.
Syrniki	Petit beignet ou crêpe épaisse préparé avec du fromage frais (servi avec du miel, de la confiture, de la compote de fruits ou de la crème sure). On y ajoute parfois des raisins secs.
Vinaigrette	Terme pour une salade d'origine russe composée de betteraves, pommes de terre, carottes, oignons, concombres ou cornichons. Peut aussi contenir de la choucroute/chou fermenté ou des haricots blancs. Ne contient habituellement pas de vinaigrette, mais seulement un peu d'huile.
Yushka soup (Ukraine)	Soupe aux nouilles, carottes et champignons.

LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Borsch ou borshch (Russie, Ukraine)	Soupe à la betterave rouge d'une texture assez épaisse.
Bors (Roumanie, Moldavie)	Jus qui provient de la fermentation du blé. Utilisé comme condiment dans la soupe ciorba. En Moldavie, une soupe préparée avec le bors porte le même nom. À ne pas confondre avec la soupe de betteraves en Russie (borsch).
Butterbrod (Russie, Ukraine)	Terme utilisé pour un sandwich
Carnati	Type de saucisse
Cascaval (Roumanie) **Kashkaval** (Bulgarie)	Type de fromage jaune à pâte semi-ferme fait à base de lait de brebis ou de vache.
Caviar (ex. : caviar d'aubergines) (Russie)	Tartinade de légumes cuits (plus souvent des aubergines ou des courges). Souvent consommée avec le pain.
Cozonac	Pain sucré (brioche marbrée) farci d'une pâte de noix de Grenoble moulues ou de graines de pavot moulues et des raisins secs. Peut également contenir du loukoum/turkish delight. Souvent consommé à Pâques et à Noël.
Friptura	Viande grillée ou cuite au four
Fromage	Autres variétés de fromage que la feta
Gâteau	Terme général employé pour différents desserts sucrés : gâteaux, tartes, biscuits, etc.
Gretshka	Sarrasin
Holodetz/kholodets (Russie, Ukraine) **Racituri** (Roumanie, Moldavie)	Plat de gelée de viande, souvent le porc (aspic). On y ajoute des carottes et des oignons. Souvent consommé lors des fêtes.
Kasha	Bouillie (gruau) de sarrasin grillé, d'avoine, de riz ou de blé cuite dans l'eau ou dans le lait. Souvent offerte aux enfants au déjeuner.
Kéfir	Boisson à base de lait fermenté. Il est obtenu en ajoutant un mélange de bactéries et de levures (grains de kéfir) au lait. La fermentation se fait à la température ambiante pendant 24 à 48 h. Peut être aromatisé aux fruits.

LEXIQUE

L'usage des termes du lexique peut varier d'une famille à l'autre.

Kissel (Russie, Ukraine) Selon sa texture, peut être consommé comme un dessert gélatineux ou en tant que boisson. Préparé à base de jus de fruits épaissi avec de l'amidon.

Kovbasa (Ukraine)
Kolbasa (Russie) Type de saucisse

Kvas Boisson fermentée et légèrement alcoolisée fabriquée par la fermentation du pain. Très commun en Russie et en Ukraine.

Loukoum ou Turkish delight Confiserie d'origine turque préparée à partir d'une pâte d'amidon et de sucre. Souvent servie en forme de petits cubes. Certaines variétés peuvent être aromatisées. Peut contenir une garniture de noix ou peut être saupoudrée de sucre à glacer.

Noyer Noix de Grenoble

Salo Lard salé

Semetana Crème fraîche épaisse. Terme pour désigner la crème sure.

Sirene (Bulgarie) Fromage blanc bulgare en saumure (style feta)

Slanina afumata (Roumanie)
Slanina afumata (Roumanie) Type de bacon fumé. On le consomme au déjeuner ou aux autres repas. Souvent servi sur un pain avec des oignons rouges.

Sour cabbage Terme pour désigner le chou fermenté.

Sunca afumata (Roumanie) Jambon fumé consommé comme tel.

Telemea (Roumanie) Fromage roumain de type feta

Tvorog (Russie, Ukraine) Type de fromage frais (style fromage cottage ou quark)

Vinaigrette (Russie) Terme pour une salade d'origine russe composée de betteraves. Ne contient habituellement pas de vinaigrette, mais seulement un peu d'huile et du vinaigre.

CROYANCES ET COUTUMES

Celles-ci peuvent varier d'une famille à l'autre.

ORGANISATION SOCIALE ET FAMILIALE

- Le sens de l'hospitalité est important et peut être démontré par l'échange de nourriture et de cadeaux.
- Traditionnellement, le réseau familial (mère, belle-mère) aide pour la cuisine et le gardiennage.

RELIGION

- Le christianisme* est la religion la plus pratiquée, et majoritairement le christianisme orthodoxe. Il peut y avoir une minorité de catholiques et de protestants.
- Il est possible de retrouver du judaïsme* et de l'islam* dans ces régions, mais en plus faible proportion.

TRADITIONS POPULAIRES

- *Fête du jour de l'An* : poisson aux lentilles pour la richesse, salade olivier, banitsa (voir Mets communs)
- *Pâques* : On célèbre en consommant le chou farci, la soupe de nouilles, la salade de bœuf et des gâteaux variés (cozonac [voir Lexique], pashka [dessert à base de fromage]).
- *Noël pour les pratiquants du christianisme orthodoxe est célébré le 7 janvier (le 25 décembre est également souligné)* : desserts et gâteaux (holodet ou raciturі [voir Lexique]).

* Se référer à la section *Influences de la religion* à la page 16.

MÉDECINE TRADITIONNELLE

- Les femmes enceintes suivent les conseils offerts par la famille et l'entourage (ont une grande influence). Par ailleurs, les recommandations et les informations transmises par les professionnels de la santé sont aussi considérées comme étant importantes.
- Pour certains, les fruits et légumes, par leur composition en vitamines, aideraient à prévenir ou à guérir la maladie. Ceux-ci peuvent être privilégiés au lieu des médicaments (ex. : fruits citrins pour leur contenu en vitamine C, radis noir avec du miel pour soulager la toux).
- Certains auront recours à la médecine douce (ostéopathie, acuponcture) ou aux produits naturels (suppléments tels que les oméga-3, le magnésium, l'iode).
- Pour favoriser la guérison, certains types de boissons chaudes sont populaires : thé avec du citron et du miel (pour calmer la toux), tisane à la menthe ou tisane à la camomille (pour la digestion).
- Pour certains, la consommation d'une petite quantité d'alcool pourrait favoriser la guérison.
- Certaines huiles peuvent être utilisées pour les maux de tête ou l'eczéma.

GROSSESSE

- Il a y peu d'interdictions alimentaires lors de la grossesse. On recommande toutefois de porter une attention aux produits fermentés comme la choucroute. Certaines femmes évitent le chocolat noir, car on croit que sa consommation pourrait provoquer l'ouverture du col de l'utérus.
- On encourage la consommation de bœuf ainsi que la salade de betteraves (nommée vinaigrette) pour prévenir l'anémie. Les produits laitiers sont davantage recommandés durant la grossesse (fromage, kéfir, crème sure, lait).
- Les femmes enceintes peuvent craindre de prendre trop de poids. Certaines peuvent limiter leur consommation de pommes de terre et de pain.
- On croit que les envies de la femme enceinte peuvent refléter les goûts ou les carences alimentaires du bébé.
- On croit que le bébé aura beaucoup de cheveux à la naissance si la mère a des brûlures d'estomac lors de la grossesse.
- Dans certaines régions, la consommation d'une petite quantité de vin rouge ou de bière est permise lors de la grossesse. En Russie, on rapporte un taux de consommation d'alcool lors de la grossesse de 37%.
- Pour certaines, il est préférable de ne pas préparer l'arrivée du bébé avant sa naissance ou d'attendre vers la fin de la grossesse, car cela pourrait porter malheur (croyance qui subsiste au fait de ne pas prendre pour acquis des évènements qui n'ont pas encore eu lieu [Ukraine, Russie, Moldavie]). C'est pour cette raison, entre autres, qu'on fête habituellement l'arrivée du bébé suite à l'accouchement. Il est à noter qu'une fois immigrées au Québec, certaines femmes peuvent préférer célébrer l'arrivée du bébé avant l'accouchement (ex. : baby shower).

ACCOUCHEMENT

- Traditionnellement, le père n'assiste pas à l'accouchement. Les femmes sont plutôt accompagnées de la sage-femme ou de l'infirmière. Par contre, au Québec, le conjoint sera beaucoup plus ouvert à être présent.

PÉRIODE POSTNATALE

- Les visites de l'entourage et les sorties peuvent être évitées au cours du premier mois afin d'éviter la transmission de maladies. Les visites sont limitées à la famille immédiate. Cette pratique est de moins en moins présente au Québec.
- Une célébration est organisée suite à l'accouchement pour fêter l'arrivée du bébé. On offrira des cadeaux ainsi que de la nourriture (soupe de nouilles, gâteaux et alcool).

ALLAITEMENT

- L'allaitement maternel est très valorisé.
- Certaines mères peuvent penser que le bébé doit boire à des heures fixes et dans un délai de temps précis.
- Certaines mères peuvent éviter la consommation de certains aliments durant l'allaitement. On évite le chocolat ainsi que certains fruits et légumes lors des premiers mois pour prévenir le risque d'allergie chez le bébé.
- Pour augmenter la production du lait maternel, on recommande : bière sans alcool, soupe au poulet et aneth, tisane de graines de fenouil et soupe de carvi.
- Lors de l'allaitement, on recommande aussi à la femme de bien s'hydrater en buvant de l'eau, du thé, du lait ou du kéfir.
- Certaines croient que leur lait maternel sera plus riche si elles consomment du fromage et des noix/graines (ex. : graines de tournesol).
- Afin de prévenir les coliques chez le bébé, la mère qui allaite peut éviter certains légumes (chou, pois, oignons), certains fruits (pommes, oranges) et les légumineuses. On croit que les aliments gazogènes peuvent causer des ballonnements chez le bébé (Moldavie, Russie).
- Afin de prévenir ou de soulager les coliques, des infusions d'aneth peuvent être offertes au bébé. La mère peut également en consommer si elle allaite. En Roumanie, les tisanes (carvi, fenouil et camomille) sont aussi introduites au bébé pour calmer les coliques. Certaines pensent aussi que le bébé a besoin de boire de l'eau dès la naissance, en plus du lait maternel, pour aider à prévenir les coliques et pour favoriser l'hydratation.
- Une mère qui accouche par césarienne peut penser qu'elle n'aura pas une production de lait suffisante pour nourrir son bébé.
- Certaines femmes vont limiter leur consommation de liquides si elles ont une production de lait importante pour éviter l'engorgement des seins.

INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

- L'introduction des aliments complémentaires se fait vers l'âge de 4-6 mois.
- Les fruits et les légumes sont généralement les premiers aliments introduits (vu leur contenu élevé en vitamines). Des pommes pelées cuites et râpées, mélangées avec des biscuits écrasés (type de compote commune) ou la purée de pommes de terre sont souvent offertes.
- Ensuite, on offre les céréales pour bébés enrichies en fer ou la semoule de blé cuite dans le lait (kasha - voir Mets communs).
- On introduira par la suite le fromage mou (cottage).
- Certains vont offrir les aliments en morceaux seulement quand le bébé aura ses premières dents.
- La viande sera introduite vers l'âge de 8 mois.
- À l'âge d'un an, bébé mange le même repas que la famille.
- Le lait de vache peut être dilué avec de la tisane de tilleul ou de l'eau de riz pour prévenir la diarrhée.
- Dans certaines familles, le jus de fruits peut être offert au bébé avant 4 mois.