



Mangez sainement!

Bien cuisinée, la nourriture traditionnelle est bonne pour nous.
Soyons fiers des ressources que nous offre le territoire.



Cueillette de cocottes d'épinette noire

Plus qu'un garde-manger, une pharmacie

La consommation quotidienne de petits fruits aide à prévenir les maladies du cœur. Prises sous forme de tisanes, certaines plantes peuvent soulager divers maux. La tisane d'épinette noire, par exemple, apaise les maux d'estomac.

Du poisson au menu

Le poisson est un aliment de grande qualité. Il est riche en vitamine D et en bons gras appelés acides gras oméga-3. La consommation régulière de poisson diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et est bénéfique pour le développement du fœtus et de l'enfant.

Tous les poissons contiennent des traces de mercure. La création de réservoirs dans la rivière Romaine a entraîné une augmentation temporaire du mercure dans la chair des poissons entre l'embouchure et le réservoir de la Romaine 4.

Pour en savoir plus, consultez le *Guide de consommation des poissons et des fruits de mer de la rivière Romaine* et le site Web www.hydroquebec.com/mercure.



De nouvelles recommandations seront formulées après la création du réservoir de la Romaine 4.

Pour plus d'information sur les règles de chasse et de pêche, communiquez avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs du Québec et le Conseil des Innus d'Ekuanitshit.

Quelques trucs

Servez des légumes avec de la viande de bois. Ajoutez des petits fruits à la banique. Privilégiez les méthodes de cuisson qui requièrent peu de gras, comme faire cuire au four ou faire bouillir. Et buvez beaucoup d'eau!

Banique et saumon



Bouilli de légumes





Minu-mitshishuk^u

Menuat kutak mitshim mitshinanuti ashit innu-mitshim mishta-minuau an.
Ashinetau eshpish mishta-mishat mitshim anite assit.



Innu-aitun anite nashietit!

E nataunanut, ashtakaniti assikumana, e kussenanut mak e maushunanut uitshieua an tshetshi minu-aiatshinanut mak e minu-mitshishunanut. Innu-mitshim mishta-minuau tshetshi eka utei-akushit auen.



Mamushatshinakanuat ushkatiku-ushkuetuiat.

Namaieu muk^u anite mitshim ka takuak, natukuna ashit takuana

Eshakumitshishikua mitshinanuti mina, uitshieua tshetshi eka utei-akushit auen. Ushikaniti miam nipishapui, passe neni natukuna uitshieua auen akushiti. Minanuti ushkatik^u mate, uitshiku auen iakushiti ushkatai.

Muakaniti namesh

Mishta-minushiu namesh e muakanit. Mishanu anite unatukunim eshinikatenit *vitamine D* mak upimin ka ishinikatenit *omega-3*. Nanitam muakaniti namesh ekue eka anu ishpish utei-akushinanut mak mishta- minupanu kie minu-nitautshu ne auassiss ka tat ushkatanit ukauia.

Kassinu etashiht anitshenat nameshat apishish kanuenitamuat ashinikannu. Ka tutakaniti nemeni ushkuetima anite shipit, Unaman-shipu, ekue etatu mishat ne ashinikan anite nameshit nete uinuat mak nete nipi ka tatakanit nete *Romaine 4*.

Etatu ui tshissenitamekui, shatshuapatamak^u anite *Mashinaikan ka uauinakaniht nameshat kie anitshenat ka manakanenakaniht ka taht anite shipit Unaman-shipu* kie anite atusseu-katshitapatakanit www.hydroquebec.com/mercure.

Kutaka aimuna ne tan tshie ishi-pimutenanut tshika patshitinakanua tshi tutakaniti neme nipi ka tatakanit nete Romaine 4.

Etatu tshiekuan ui natu-tshissenitamekui ne eshi-takuaimatakanit ka nataunanut kie ka kussenanut, nete aimik^u tshishe utshimau ka atusseshtakanit minashkuau, aueshishat kie assia anite Uepishtikueia-ossit kie nete Ekuanitshit mashinaikanitshuapit Nekaussie.



Passe tshiekua

Patshitinaun-mitshim mitshik^u ashit uiaash, nutshimiu-mitshim. Mina ashitinamak^u anite innu-pakueshikanit. Pitaimuk^u kie mak ushamuk^u mak at tshetshi shashassikuatamek^u tshetshi eka mishta-pimiut. Kie mishta-minuk^u nipi!

Innu-pakueshikan mak utshashumek^u

Ka ushakanitl patshitinaun-mitshima

