



Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

De retour!

Eh oui! Toute une année s'est écoulée depuis que je vous ai quitté pour prendre mon congé de maternité et passer



une année auprès de ma famille.

Mes enfants Lucas et Mateo (3 ans et 1 an), sont au centre de mon univers, mais je

suis heureuse d'être de retour au travail et de retrouver de nouveaux défis à relever.

Je tiens à remercier notre Président, André Dolbec pour son travail auprès de la TCFDSO car il a été très présent, ainsi que Josée Poirier Defoy qui a travaillé comme coordonnatrice Intérimaire.

Cette automne, nous avons déposé différents demandes de subventions auprès de plusieurs organismes et nous attendons les réponses afin de peaufiner au mieux notre plan d'action pour l'année à venir.

2012 s'annonce une année où le rayonnement de la TCFDSO sera de plus en plus grand et, je l'espère, important pour ses membres.

Le journal *Sécurité Alimentaire en Outaouais* est une publication qui permet le transfert de

l'information et outille ses lecteur et lectrices sur le monde de la Sécurité Alimentaire. Nous lançons donc un appel à nos membres et à nos lecteurs et lectrices pour nous aider à faire la compilation des informations et ainsi continuer à profiter de cette publication à chaque trimestre.

Rappelez vous que la TCFDSO est là pour vous, alors, contactez-nous, faites-nous part de vos réussites, de vos difficultés et de vos projets. Travaillons ensemble pour faire avancer la sécurité alimentaire en Outaouais.

Sandra Duque
Coordonnatrice, TCFDSO

Dans ce numéro :

L'origine des Magasins Partage en Outaouais...	2
Les épiceries solidaires ... l'expérience montréalaise	3
Boîte à outils	3
Mozambique: Alexandre jeune agriculteur	4
La diète contre la famine	5
CDC Rond-Point	5
Les Magasins-Partage en Outaouais	6
Babillard	7
Haricot	8

Les Magasins Partage

Mis sur pied par des groupes pour remplacer le don de nourriture au temps des Fêtes, les magasins-partages permettent aux personnes inscrites de choisir leurs aliments selon leurs goûts et leurs besoins tout en ne payant qu'une partie du coût réel des denrées.

Le coût des produits est moins élevé que celui du marché, mais les utilisateurs ont la fierté de payer plutôt que de demander.

Les utilisateurs sont invités à participer à la mise sur pied du magasin et à son fonctionnement, ce qui leur donne la satisfaction d'être utiles à leur communauté.

La mise sur pied du magasin-partage devient un endroit idéal pour développer des amitiés et échanger avec d'autres personnes.

Le magasin-partage est organisé comme une épicerie: des étagères sont remplies d'aliments sains et équilibrés et des paniers

d'épicerie sont à la disposition des participants.

Le succès de cette activité est si grand qu'à chaque année les participants attendent avec impatience le temps des inscriptions. Ils savent qu'elles sont limitées afin d'assurer l'offre d'aliment de qualité et de garder le contrôle de la situation.

L'origine des magasins-partage en Outaouais

« Au Magasin-Partage
j'ai été extrêmement
impressionné par le
choix et le volume
de nourriture et aussi
par la grande gentillesse
de tous »
Un participant.

À Noël, en 1994, la Maison de la famille de Quyon (région du Pontiac) mène la première expérience outaouaise de magasin-partage, suivant le modèle issu des quartiers montréalais. Le succès du projet encourage l'équipe de la Maison de la famille de Quyon, en collaboration avec le CLSC Grande-Rivière, à poursuivre l'expérience durant quelques années.

Inspirés par l'expérience outaouaise et par les nombreuses expériences montréalaises, des membres de la TCFDSO ont décidé de concevoir un outil de mise sur pied du magasin-partage et ont rédigé au printemps 1996, le **Guide de mise sur pied d'un magasin-partage**.

En octobre 1999, La TCFDSO organisa un colloque " Pour de nouvelles alternatives alimentaires...de la conscientisation à

l'action!", durant lequel l'initiative de la Maison de la famille de Quyon fut présentée aux participants.

L'idée fait son chemin et en 2010, l'Outaouais compte cinq magasins-partage de Noël desservant un total de 920 familles, soit près de 2400 personnes, et deux magasins-partage permanents qui reçoivent plus de 500 familles chaque mois. La formule a même été adaptée afin de mettre en place des magasins-partage pour les effets scolaires des enfants des familles appauvries de la région.

Respect et dignité

La formule des magasins-partage est intéressante puisqu'elle permet aux personnes à faible revenu de

magasiner dans le **respect** et la **dignité**. Chaque personne peut ainsi choisir ce qui lui convient, en tenant compte de ses goûts, au lieu de recevoir un panier dont le contenu a été décidé par d'autres. Les participants au magasin déboursent une partie du montant de leurs achats selon la taille de leur unité familiale. De plus, ils sont invités à faire partie du comité organisateur ou à donner du temps lors de l'activité, donc à jouer un rôle actif dans leur magasin-partage.

TCFDSO



Thème principal	Date de parution	Réception de vos articles
Les jardins	Juin	1 ^{er} mai
Les cuisines	Septembre	1 ^{er} août
Les magasins-partage	Fin novembre	1 ^{er} novembre
Autres alternatives alimentaires	Fin mars	1 ^{er} mars

Les épiceries solidaires ... l'expérience montréalaise

Dans le Sud-Ouest de Montréal, le Club populaire des consommateurs de Pointe-Saint-Charles veut ouvrir une épicerie solidaire d'ici le printemps 2012. C'est que ce quartier est très mal desservi en denrées alimentaires, particulièrement en fruits et légumes. En fait, par endroits, ce coin de Montréal est un véritable désert alimentaire.

À Pointe-Saint-Charles il y a beaucoup de dépanneurs, mais aucun supermarché, l'offre de produits frais est donc limitée pour la population du quartier.

Un organisme communautaire appelé *le Club Populaire des Consommateurs de Pointe-Saint-Charles* tente depuis 40 ans d'améliorer l'offre alimentaire du quartier. Avec des bénévoles, on propose des jardins communautaires, organisé des cuisines collectives et, on tient, une fois par

mois un marché de fruits et de légumes sans que cela ne suffise.

Chantal Sunbrun, coordonnatrice du Club Populaire des Consommateurs de Pointe-Saint-Charles, raconte que le Club veut maintenant ouvrir une épicerie solidaire.

Avec la *Table Action Gardien*, le Club a fait un recensement et a constaté que bien que les dépanneurs se soient mis à offrir des fruits et légumes à leur clientèle, la qualité des produits n'est pas au rendez-vous.

Tout comme les citoyens du quartier, le Club cherche des solutions. Il y a un groupe de personnes qui se sont penchées sur la question de l'offre en épicerie: viandes, poissons, légumineuses, céréales, pains et produits laitiers. Évidemment il n'y aura pas beaucoup de choix parmi les produits qui seront offerts mais ce seront des

produits que les participants auront choisis eux-mêmes et qui feront partie de leur épicerie.

À l'épicerie solidaire on trouvera de meilleures prix. Les participants devront s'impliquer activement dans le projet.

Le Club souhaite que l'épicerie soit ouverte à tous, cependant les participants et bénévoles auront un avantage sur les autres. L'objectif est d'offrir un panier d'épicerie qui coûtera au moins 30% moins que dans les épiceries locales.

Source: Claude Brunet

http://www.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2011-2012



Boîte à outils

La TCFDSO met à la disposition de ses membres, le « *Guide de mise sur pied d'un magasin partage alimentaire* » document produit en 1997.

www.tcfdsso.org

Bien dans son assiette! Émission à la chaîne Radio-Canada, animée par Sophie-Andrée Blondin et diffusée du lundi au jeudi à 19h00.

http://www.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2011-2012/

Le site SOS cuisine présente les spéciaux des circulaires en vigueur, avec des liens vers toutes les recettes qui en tirent profit. Il présente les meilleurs prix qui y sont mis en évidence et il est possible de choisir les supermarchés que vous intéressent!

http://www.soscuisine.com/flyer_specials.php?sos_l=fr



Mozambique: Alexandre, jeune agriculteur et fruit d'une nouvelle solidarité

Terre des hommes

Crée en suisse en 1960, la mission de Terre des hommes (Tdh) c'est d'aider les enfants dans le besoin. Défendre leurs droits, en temps de guerre et de désastres naturelles, ou bien en publiant leur situation et leur problèmes.



Dans une des communautés du district de Dondo, Alexandre prend part à un micro-projet proposé par Terre des hommes: cultiver, avec d'autres enfants, des légumes qu'il mangera ou vendra pour pouvoir s'acheter du matériel scolaire ou des vêtements. Vingt-et-un enfants, âgés de 10 à 16 ans, orphelins ou vulnérables, s'impliquent dans ce champ et prennent grand soin de leurs légumes.

Alexandre, ce jeune garçon de 15 ans, avait fugué car son beau-frère le traitait de voleur et avait réussi à convaincre le reste de la famille. Après plusieurs jours sans nouvelles de son fils, sa mère, inquiète, est allée chercher du secours auprès du chef de la communauté. Celui-ci a immédiatement prévenu une association locale, qui réfère les cas les plus difficiles à Terre des hommes. Joaquim, agent communautaire de Tdh, a alors chevauché son vélo pour partir à la recherche d'Alexandre. Sa mère avait seulement dit qu'il pourrait être dans le district voisin. Il a suivi les traces du jeune garçon de district en district, rencontrant toujours quelqu'un qui avait vu ce jeune passer. Quelques jours plus tard, c'est un autre assistant communautaire de Tdh, qui travaille dans

d'autres communautés, qui a appelé Joaquim. Il avait vu Alexandre travailler en tant que coiffeur. Mais arrivés dans son salon de coiffure, Alexandre n'était plus là. Il était simplement rentré chez lui de lui-même.

Joaquim est alors retourné dans la communauté, a rencontré chaque membre de la famille et les a rassemblés. Tous ont pu s'exprimer les uns envers les autres, se comprendre et enfin s'entendre. L'assistant communautaire de Tdh a aussi vu dans quelles conditions désastreuses ils vivaient: la mère et ses trois enfants, ainsi que le mari de sa fille, étaient installés dans une minuscule "maison", sans aucun revenu suffisant pour soigner toute la famille.

Joaquim a mobilisé toute la communauté pour aider cette famille. Grâce à l'investissement du chef de la communauté, la mère et le beau-frère d'Alexandre ont pu se trouver un travail. Alexandre a rejoint les autres enfants dans leur petit champ et s'est acquis une place intégrante dans sa famille en

pouvant leur rapporter de la nourriture. Il apprend également à travailler en équipe et en complémentarité: à prendre goût à la solidarité. Il va aussi à l'école et hésite entre poursuivre sa carrière de coiffeur ou en entreprendre une nouvelle, pour devenir un grand scientifique.

Selon Joaquim, qui passe régulièrement prendre des nouvelles de cette famille: *"Ce projet est très important parce qu'on trouve toujours des solutions pour aider les enfants – des solutions adaptées à chaque famille et à chaque problème. La participation de toute la communauté est un élément essentiel: les gens réapprennent à être solidaires, ils voient maintenant des situations dramatiques dont ils n'avaient pas conscience avant. Ils peuvent apporter de grands changements"*.

Source: Marion Darcissac
<http://blog.tdh.ch/2011/mozambique-alexandre-jeune-agriculteur-et-fruit-d%E2%80%99une-nouvelle-solidarite/>

La diète contre la famine!



La diète contre la famine, une initiative de World Vision Espagne, consiste à inviter les habitants de l'Espagne à se mettre à la diète sans pour autant arrêter de manger. Cette initiative consiste en une diète symbolique dans laquelle il est important de faire un don afin que les enfants qui souffrent de malnutrition en Afrique reçoivent des aliments, des suppléments nutritionnels, de l'eau et de l'attention médicale.

L'Association Entrepreneuriale d'Hôtellerie et Tourisme de la communauté de Madrid, La Viña, appuie cette campagne et y participe en mettant sur les tables du restaurant une nappe désignée pour attirer l'attention des clients sur la crise humanitaire vécue en Afrique. Cette nappe vise aussi à transmettre l'information pour recueillir des dons.

Les fonds amassés serviront à aider 2,5 millions de personnes qui ont été affectées par la sécheresse et la

famine en Somalie, au Kenya et en Éthiopie.

World Vision Espagne est une OSBL en développement et en aide humanitaire qui est née de World Vision International qui est présente dans 98 pays. 3 millions d'enfants sont les bénéficiaires du programme de jumelage.

Source: <http://www.afuegolento.com/noticias/cocina/noticia/10050/esta/navidad/unete/la/campana/la/dieta/contra/hambre/%>

CDC Rond-point

La Corporation de développement communautaire (CDC) Rond Point est un regroupement d'organismes communautaires situé sur le territoire de la MRC de Papineau œuvrant sur les territoires socio-sanitaires Petite-Nation et Vallée-de-la-Lièvre

Créé en 1990, ce regroupement à un logo qui représente la CDC Rond Point met en évidence, encore aujourd'hui, la mission et la philosophie de Rond Point.

La CDC Rond-Point se veut une

entité, un noyau qui canalise les énergies dans et par les membres, désirant actualiser l'implication des organismes communautaires dans le développement de la collectivité.

Par la concertation entre les quatre types de groupes (développement socio-économique, santé et services sociaux, éducation populaire, pratiques alternatives d'intervention), au nom de valeurs profondes telles la démocratie, la justice sociale et l'équité, la CDC Rond Point souhaite améliorer la qualité du tissu social des communautés dans lesquelles elle œuvre.

Sa mission est : « d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socio-économique de son milieu »

Les objectifs généraux de la CDC Rond Point sont d'accroître la participation des organisations communautaires au développement socio-économique de leur milieu, de consolider le secteur communautaire et d'en favoriser son développement.

Source: www.cdcrondpoint.ca



Les Magasins Partage en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Centre Alimentaire Aylmer

70, chemin Eardley
Contact: Marjolaine Bouchard, 819.684.0163

Secteur Gatineau

Conférence SSVP St-Mathieu

Contact : Marcel Tremblay, 819.351.1796

MRC des Collines

Le Grenier des Collines

Contact : 819.457.1010

MRC de Papineau

La Mie du Partage de Val-des-Bois

Contact : Rhonda Boucher, 819.454.2028

MRC de Pontiac

Bouffe-Pontiac

Contact : 819.648.2550



Si votre magasin partage
ne se retrouve pas dans cette liste,
S.V.P. contactez-nous!
TCFDSO 819.771.8391

Les Paniers de Noël en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Conférence SSVP Aylmer

Inscriptions du 1^{er} novembre au 2 décembre
Contact: . Gérald Croteau, 819.332.3381

Secteur de Gatineau

Conférence SSVP Gatineau

Inscriptions du 1^{er} novembre au 2 décembre
Contact : 819.561.4558

Secteur de Hull

Conférence SSVP Hull

Inscriptions du 1^{er} novembre au 2 décembre
Contact : 819.595.2703

La Manne de l'Île

Dans le secteur de l'Île d'Hull
Contact: Francine Rondeau, 819.770.5261.

Secteur de Buckingham—Masson-Anger—l'Ange Gardien et Mayo

Maison de la famille Vallée de la Lièvre

Pour les familles avec enfants à charge
Contact : 321 Av Buckingham

Secteur de Val-des-Bois, Bowman et Notre Dame de la Salette

Contact : 819.281.4359

MRC Collines-de-l'Outaouais

Paroisse Ste-Cécile de Masham

Contact : Carol Bertrand, 819.456.2212

MRC Pontiac

Bouffe Pontiac

Contact: 819.684.4359

MRC Papineau

Banque alimentaire de la Petite-Nation

Contact: Guy Therrien, 819.983.3181

Secteur Gracefield, Lac Blue Sea, Cayamant, Kazabazua, Lac Ste-Marie, Low

Contact : Raymond Capertier-Marois, 819.463.2857 p. 14

Babillard

Formations

Lois et principes de gestion des conditions de travail
Formation offerte par la CDC Rond-Point (819.281.2060). Elle aura lieu le 25 janvier 2012 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35\$/personne pour les membres et de 50\$/personne pour les non-membres. La date limite d'inscription est le 11 janvier 2012.

Codéveloppement: Dirigeants en action
Formation offerte par la CDC Rond-Point (819.281.2060). Elle aura lieu à partir de janvier 2012. Elle consiste en dix sessions de coaching offerts en groupe. Ce groupe vous permettra d'améliorer vos habiletés en gestion dans la réalité quotidienne de votre entreprise. Les frais d'inscription sont de 150\$/personne pour les membres et de 300\$/personne pour les non-membres.

Invitation Groupe d'achat

La Maison Communautaire Daniel Johnson invite les groupes communautaires à s'unir dans un groupe d'achat pour le café équitable provenant d'une coopérative locale, La Tierra, située dans le Vieux Hull.

Ce café (certifié équitable par Transfair Canada), sera vendu à environ 9\$ la livre, ce qui représente 50% du prix de vente habituel.

Informations: Meghan 819.772.6625

Forums et conférences

L'impôt fédéral et les aînés... ce qu'il faut savoir!

Conférence offerte par le Centre Action Générations des aînés (819.281.4343). Elle aura lieu le 14 décembre 2011, à 10h00 à la salle Eva-Boucher, Centre Communautaire de Buckingham, 181 rue Joseph. La conférence est gratuite.

Joyeuses Fêtes!

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Outaouais
Québec



Table de Concertation sur la Faim et
le Développement Social de l'Outaouais

180 Boul. Mont-Bleu
Gatineau, Qc.
J8Z 3J5

Téléphone: 819.771.8391
Télécopieur: 819.778.8969
Courriel: tcfds@yahoo.ca
Site Web: www.tcfds.org

Haricot

Cocote d'Haricots rouges



Le haricot commun est l'espèce la plus consommée dans le genre *Phaseolus* et parmi les « haricots » au sens large. Il constitue un aliment de base pour certaines populations de pays en développement, notamment en Amérique latine et en Afrique orientale. Comme tous les légumes secs, il est nourrissant, énergétique (riche en féculents, mais pauvre en graisses) et constitue un ingrédient peu onéreux pour faire de nombreuses recettes traditionnelles. Il peut se conserver facilement et très longtemps sous forme de grains secs, qui présentent toutefois l'inconvénient de nécessiter un trempage préalable et une cuisson longue pour être digeste.

Les haricots apportent d'abord des glucides et des fibres alimentaires. Ils sont riches en protéines et en sels minéraux et contiennent très peu de lipides

Source: www.wikipedia.org

Ingrédients (6 personnes)

- 1 kg d'haricots rouges secs
- 2 bananes plantain
- 2 petites carottes
- 4 petits oignons blancs
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- Sel, poivre et condiments à volonté
- 3 tomates
- Quelques branches de persil
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

Préparation

La veille, faites tremper les haricots rouges dans un saladier d'eau.

Mouliner les tomates en les plongeant 1 minute dans l'eau bouillante, les éplucher et les couper en petits morceaux.

Peler les bananes plantain et les carottes, les couper en rondelles.

Éplucher les oignons et l'ail, les hacher.

Laver le persil.

Mettre les haricots rouges avec leur eau dans une cocotte avec les bananes plantain, les carottes, 3 oignons, 2 cuillères d'huile d'olive et la sauce tomate.

Ajouter le laurier et recouvrir d'eau.

Laisser cuire deux heures jusqu'à ce que les haricots soient moelleux. Quand c'est cuit, ajouter le sel et le poivre, enlever le laurier.

Mélanger dans un saladier les tomates, un oignon, le persil, l'ail, du sel et du poivre et un peu de piment avec de l'eau. Cette sauce peut être ajoutée au goût.

Bon appétit!