



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

Dans ce numéro :

Pour Noël, offrez un cadeau fait maison	2
Manger c'est bien, jeter, ça craint.	3
Maison Alonzo-Wright	4
Calendrier des rencontres TCFDSO	4
Restaurants contre la faim	5
Rapport Bilan-Faim 2012	5
Les résolutions!!! On! On! On!	6
Les couleurs de la santé	7
CBIO - Le village urbain en devenir	8
Babillard	9
Le Kale	10
Recette	10

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Nouvelle ressource à la TCFDSO

Bonjour, je me présente, je suis la nouvelle à la TCFDSO.

Je suis vraiment très heureuse de me joindre à vous. Je suis une personne motivée, dynamique et j'ai la tête pleine d'idées. Je suis ici pour donner un coup de main à Sandra Duque, pour relever de nouveaux défis et pour vous épauler dans votre travail respectif. Je m'engage à faire de mon mieux pour vous transmettre toutes informations pertinentes, à comprendre vos besoins et je l'espère, à faire

un petit plus dans notre communauté.

Le communautaire est tout nouveau pour moi comme domaine de travail, bien que je m'y sois toujours impliquée de façon bénévole.

Je constate chaque jour le travail formidable que vous faites. Vous démontrent un dévouement incroyable pour les gens de l'Outaouais.

Ça ne peut que me motiver davantage

à mettre les bouchées doubles!

J'ai hâte de vous rencontrer, de vous connaître et de partager votre quotidien. Surtout, n'hésitez pas à me faire part de vos idées, vos préoccupations et tous autres sujets qui vous intéressent.

Isabelle Jacob
Secrétaire, TCFDSO

Magasin-Partage et Paniers de Noël

Magasin-Partage

Les personnes ont la possibilité de choisir la nourriture qu'elles désirent, elle sont consultées à l'aide d'un sondage pour identifier ce qu'elles désirent retrouver. Elles peuvent s'impliquer de diverses façons dans sa mise sur pied, elles doivent payer un petit montant pour leurs aliments.

Le Magasin-Partage est organisé comme une épicerie, avec des étagères remplies et des paniers d'épicerie. Il sera composé d'une grande variété d'aliments sains et équilibrés.

Il offre la possibilité aux personnes de recevoir, mais de s'investir en donnant du temps au projet.

La mise sur pied du Magasin-Partage devient un endroit idéal pour développer des amitiés et échanger avec les autres.

Chaque ménage sera accompagné d'une personne qui l'aidera à comprendre son fonctionnement. Les personnes doivent se déplacer pour venir au Magasin-Partage. Un service de transport sera disponible ainsi qu'un service de gardiennage.

Paniers de Noël

Les personnes ne peuvent pas choisir, elles doivent accepter ce qu'elles reçoivent et ne sont pas consultées, afin de déterminer ce qu'elles désirent retrouver dans leurs sacs.

Les paniers de Noël existent depuis plusieurs années, alors leur structure est très claire, mais ne laisse peu de place aux personnes de s'impliquer.

Les paniers sont gratuits et sont distribués à la maison. Il n'existe pas de lieu physique pour l'activité.

Les ménages ne nécessitent pas d'accompagnement, ils reçoivent des paniers. Les personnes n'ont pas l'opportunité de participer à la fabrication des paniers ou de faire du bénévolat et n'ont pas la chance de développer des amitiés.

Les paniers sont composés d'aliments sains et équilibrés.

Pour Noël, offrez un cadeau fait maison

Pour Noël, offrez un cadeau fait maison. Beau, bon pas cher et tellement personnalisé!

Ça fait plaisir à tous coups! Ces cadeaux faits à la main feront plus que plaisir à vos hôtes, aux amis, aux collègues de travail et à la famille.

Pourquoi dépenser des fortunes pour les cadeaux de Noël quand on peut les faire soi-même à moindres coûts?

Offrez ces cadeaux dans un bel emballage également fait maison tout en recyclant petites boîtes, papier, rubans et tout ce que votre créativité et votre imagination vous permettent!

Voici quelques exemples de cadeaux que vous pouvez réaliser : Biscuit, bonbon, ketchup, confiture, gelée, bouture d'une de vos plantes vertes dans un beau pot, chocolat, savon artisanal, noix épicée, sucre parfumé, sel et épice, conserve de plat préparé.

Si vous êtes moins habile à la couture, il est très facile de fabriquer des tuques et des foulards en polar ainsi que des sacs à vin ou à souliers avec des bouts de tissus. Tricot, broderie et plusieurs autres.

Vous pouvez même réaliser des produits pour les soins de la peau. Voici une crème de jour hydratante facilement réalisable : Huile de germe de blé (riche

en vitamine E), quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (antifatigue, anti-brûlure) et d'huile essentielle de mandarine (dynamisant pour la peau).

Réaliser ses cadeaux de Noël maison est non seulement intéressant pour le portefeuille mais permet de personnaliser chaque présent!



Caramel au beurre salé à tartiner.

5 minutes de préparation
15 minutes de cuisson
2 h de refroidissement
750 ml de rendement

Ingrédients

- 60 ml d'eau
- 500 ml de sucre
- 30 ml de sirop de maïs incolore
- 180 ml de crème 35%, chaude
- 125 ml de beurre, coupé en dés

Préparation

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre et le sirop. Cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur ambrée. Hors du feu, ajouter graduellement la crème. Attention aux éclaboussures.

Porter de nouveau à ébullition, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le beurre et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Transvider dans des pots en verre et laisser refroidir complètement à la température ambiante.

Se conserve deux semaines à la température de la pièce ou un mois au réfrigérateur.



Le don est probablement l'une des activités humaines qui nourrissent le plus l'âme.

Que ce soit sous forme de soutien moral ou de soutien matériel, le don est une manifestation d'entraide qui a un effet psychologique facilement vérifiable.

Le don provoque un sentiment d'harmonie entre le monde et soi.

Manger c'est bien, jeter ça craint

L'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture nous dit que nous gâchons à peu près le tiers de la récolte mondiale de nourriture soit 1,3 milliards de tonnes de nourriture chaque année ; est-ce bien raisonnable en cette période de crise au niveau mondial et alors qu'il reste encore 870 millions de personnes qui ont faim ?

Le Ministre de l'Agroalimentaire de la France vient de se lancer dans ce combat avec un objectif chiffré : diminuer de moitié le gâchis domestique d'ici 2025 ; le Parlement européen s'est également saisi de la question, ainsi que de nombreuses ONG.

Quelques exemples de pertes :

Lorsqu'on n'a pas de silos pour stocker son grain on est obligé de devenir partageux : une partie de la récolte pour les rats, une pour les maladies, une pour le vent, une pour les oiseaux, une pour les voleurs, etc., et, bien entendu, il en reste peu à la fin puisqu'on a perdu en moyenne un tiers de ce qui nous avait tant coûté de produire.

En Afrique, faute de silos, de camions et

de routes, il n'a jamais été possible de nourrir les zones de pénurie ou de famine avec les excédents produits dans d'autres régions.

À la ferme, je produis une carotte tordue, je la jette puisque le consommateur en veut des droites ; je produis un melon trop petit, je le jette puisqu'il nous faut des melons calibrés ; je produis une pomme sur lequel un insecte a fait une tache, je la jette puisqu'il faut des fruits parfaits.

Lorsque les chalutiers industriels jettent leurs chaluts pour racler le fond de la mer, ils remontent tout ce qui s'y trouve, et donc ils sont amenés à jeter une bonne partie de ce qu'ils remontent : les poissons trop petits, trop gros, ceux dont la pêche est interdite, et bien entendu, malheureusement, la plupart ne survivront pas à ce traitement de choc.

Les usines agro-industrielles travaillent avec des cadences impressionnantes, et, dès qu'il apparaît le moindre problème sur les chaînes de fabrication, on est amené à jeter la production sortie entre le début du problème et le

moment on s'en aperçoit ; ce sont donc des tonnes de pain de mie qui ne sont pas parfaitement carrés, de pizzas tordues ou de « fish fingers » arrondis qui partent à la benne.

Le gâchis se fait aussi dans les restaurants puisqu'il est dorénavant hors de question d'y accommoder les restes. On jette de façon déraisonnable dans les hôpitaux, les cantines scolaires, etc.

Rappelons-nous que lorsqu'on achète un produit, on achète le monde qui va avec. Nous achetons du gâchis.

Et demain que choisirons-nous d'acheter, individuellement et collectivement ; ferons-nous nôtre le slogan du Ministère :

Manger c'est bien, jeter ça craint.

Source : <http://www.economiematin.fr/les-experts/item/2268-nourriture-gachis-alimentaire-emballages-supermarches-gaspillage-nourrir-planete/2268-nourriture-gachis-alimentaire-emballages-supermarches-gaspillage-nourrir-planete>



La Maison Alonzo-Wright



La Maison Alonzo-Wright

Un lieu d'accueil, de cheminement
et d'engagement social

Services professionnels en :

- relation d'aide psychologique
- intervention psychosociale
- croissance personnelle intégrale
individus, couples et groupes



La Maison Alonzo-Wright a pour mission d'offrir aux individus et aux couples, en tenant compte de leurs moyens financiers, des services professionnels en relation d'aide psychologique, en intervention psychosociale et en soutien à la croissance personnelle intégrale.

Elle obtint ses lettres patentes en janvier 1995.

Ses valeurs de base : Compassion, respect de la dignité et de l'autonomie, engagement et solidarité sociale.

Le service principal est l'accompagnement thérapeutique des individus et des couples. On y engage des psychothérapeutes, des experts du travail social et des infirmières en santé mentale, tous membres d'un ordre professionnel reconnu. Plusieurs sont diplômés en counselling de l'Université d'Ottawa ou de l'Université Saint-Paul.

Une abondante clientèle fragilisée vient à la Maison. Elle peut bénéficier de

services de soutien prolongé. Chaque personne cliente contribue à maintenir la Maison ouverte, en versant une modeste somme selon le principe de la tarification solidaire.

Les locaux patrimoniaux, berceau du Collège Saint-Alexandre, sont offerts par cet établissement. Leur conservation est assurée par la présence régulière d'employés et de bénévoles.

Des salles sont prêtées à des organismes communautaires pour des réunions et des rencontres interactives de santé générale conformes à la mission de la Maison.

La maison abrite nombre d'activités conçues pour la santé de l'âme et du corps, par exemple des séances de méditation qui ont lieu le mercredi de 11h45 à 12h45 depuis janvier 2012.

<http://maisonalonzowright.com>

Calendrier des rencontres régulières de la TCFDSO

À moins d'avis contraire, les prochaines rencontres auront lieu au 180, boul. Mont-Bleu, secteur Hull de 9h30 à 12h00.

16 janvier 2013

13 mars 2013

15 mai 2013

L'Assemblée générale annuelle aura lieu le mercredi 12 juin de 2013 à 13h15



Restaurants contre la faim



En Espagne, l'organisme Action contre la faim, en partenariat avec des hôtels et des restaurants, tient pour une troisième année consécutive la campagne de financement « Restaurants contre la faim » dans le but de recueillir des fonds pour lutter contre la dénutrition infantile du monde.

« **Savourez la gastronomie et contribuez à combattre la faim dans le monde** »

Pour participer, la population était invitée à faire la tournée des restaurants participants entre le 15 septembre et le 15 novembre 2012.

Pour chaque « plat solidaire » commandé, le restaurant a fait un don à l'organisme. Ces dons seront utilisés pour la prévention, les diagnostics et les traitements de la dénutrition aiguë infantile dans les pays les plus pauvres du monde.

<http://www.accioncontraelhambre.org>

Le rapport Bilan-Faim 2012 : Banques alimentaires Canada

Banques alimentaires Canada est l'organisme caritatif national qui représente et soutient la communauté des banques alimentaires partout au Canada. Les membres et les organismes respectifs viennent en aide à environ 85 % des personnes qui ont recours aux programmes alimentaires d'urgence au pays.

Chaque année, l'organisme Banques alimentaires Canada mène des recherches originales sur la faim et les faibles revenus au Canada.

La publication la plus vaste et la plus consultée est le rapport annuel Bilan-Faim. C'est le seul sondage national sur les

programmes alimentaires d'urgence au Canada. Le rapport Bilan-Faim est unique par la profondeur et l'envergure de sa compréhension de l'utilisation des banques alimentaires au Canada.

Le rapport Bilan-Faim est fondé sur un sondage réalisé par nos membres affiliés qui recueillent des données sur l'utilisation des banques alimentaires dans leurs localités pendant le mois de mars. Ils recueillent aussi des données en juin et septembre pour aider à mieux comprendre l'utilisation des banques alimentaires à longueur d'année.

Le rapport Bilan-Faim inclut les points forts des résultats de sondages, analyses et

recommandations de politiques. Nos membres, les gouvernements, les universitaires, les médias et les membres du public qui souhaitent faire une différence le consultent largement.

Pour se procurer le rapport Bilan-Faim :

<http://www.foodbankscanada.ca/getmedia/469b34d9-76b6-4d14-b55d-ee9117837903/Bilan-Faim2012.pdf.aspx?ext=.pdf>



Les résolutions!!! on! on! on!

C'est le temps des fêtes qui commence et qui annonce le temps de prendre des résolutions pour la nouvelle année. Dans les cuisines collectives comme dans nos maisons, tout se met en place pour la tradition.

Préparations de plats pour les réceptions ou idées de cadeaux en bonbons, les cuisines collectives fourmillent d'invention et d'émotion pour créer la magie de Noël.

Et la fête se remplit de conversation de toutes sortes, plus animées les unes que les autres. Nous discutons de nos prochaines résolutions pour la nouvelle année et faisons le bilan de celle qui vient de passée.

- Avons-nous tenus nos résolutions?
- Sommes-nous passés à l'action?
- Allons-nous les tenir nos résolutions?
- Prenons-nous les bonnes résolutions?
- En prendrons-nous pour de bon?
- Allons-nous les tenir?

Voici une définition pour vous aider à commencer vos réflexions pour vos prochaines résolutions.

Résolution : Nom féminin singulier.

- Décision arrêtée après délibération.
- Capacité à se déterminer.
- Action de résoudre.
- Opération consistant à décomposer le tout en partie plus simple.
- (Médecine) Disparition d'une inflammation.
- (Droit) Annulation d'un contrat.
- (Informatique) Nombre de points que contient une image numérique.
- (Musique) Manière d'enchaîner une dissonance à une consonance.

*Je vous souhaite
en mon nom et en celui
du Regroupement
des cuisines collectives de Gatineau,
la santé, l'amour, la joie
et le courage de tenir vos résolutions.*

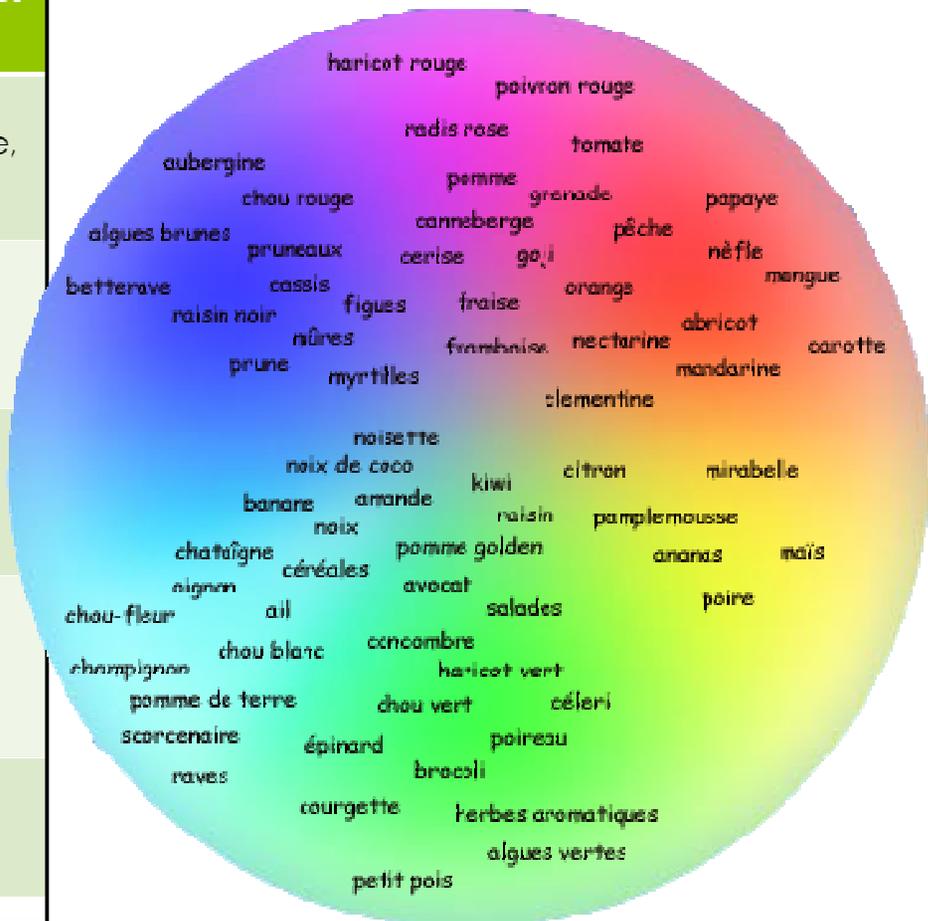
Joyeuses Fêtes!

Josée Poirier Defoy
Coordonnatrice RCCG



Les couleurs de la santé: Fruits et légumes

Groupe couleur	Composés bénéfiques	Bienfaits	Exemples de sources
Rouge	Lycopène	Effet possible - cancer prostate	Tomate, papaye, pamplemousse rose, melon d'eau
Jaune-orangé	Béta-carotène	Vision, santé immunitaire et peau	Carotte, patate douce, citrouille, courges d'hiver
Bleu-violet	Anthocyanines	Préviendraient le déclin de la vieillesse	Bleuet, mûre, aubergine, poivron mauve
Vert	Lutéine	Protection possible de la dégénérescence maculaire	Épinards, asperge, brocoli, petits pois, cresson
Blanc	Allicine	? cholestérol et HT ? combat-infections	Ail, oignon



CBIO - Le village urbain en devenir

La Coopérative bioéquitable de l'Outaouais (CBIO) est une coopérative de solidarité partenaire du développement durable d'une économie sociale qui fait la promotion du commerce équitable régional qui favorise l'accès à la terre par les jardins urbains.

La CBIO représente ses membres en organisant des conférences annuelles par le biais de la **Fête des semences bio-équitable de l'Outaouais** dont le but est de sensibiliser la population aux valeurs biologiques, écologiques et environnementales.

Sa mission; Devenir la vitrine de diverses coopératives et associations, d'entreprises, de distributeurs de produits équitables et de producteurs de produits biologiques cultivés et transformés en Outaouais.

Ses objectifs; Accroître leur visibilité, former des réseaux, fournir des ressources afin de sensibiliser et impliquer le public à la responsabilité alimentaire, biologique et équitable.

Les trois dernières éditions de **la Fête des semences** se sont qualifiées de remarquables avec la force d'implication d'une équipe fondatrice d'une coopérative de solidarité bioéquitable en Outaouais.

La CBIO, dès octobre 2010, s'est donnée comme mission de continuer le travail de sensibilisation, d'éducation et de coopération entre les organismes et la population à travers cet événement.



En plus de ses conférences et exposants à ce rassemblement annuel, la prochaine édition du **16 et 17 mars 2013**, la CBIO invitera ses partenaires de l'Outaouais de se positionner concernant toute action relative à l'implication, à l'éducation et au développement durable par le Symposium sur l'agriculture urbaine en Outaouais.

Tout le monde sait maintenant que l'alimentation est au cœur des préoccupations de la CBIO dans une perspective d'encourager nos aînés avec les jeunes à s'impliquer dans la communauté avec leur participation au jardinage urbain.

L'implantation des parcelles optimales développées dans ma cour (P.O.D.) est un exemple d'incubateur en projet impliquant cette population de l'île et de ses quartiers environnants.

Bien que facilement imaginable étendu à l'ensemble du territoire de Gatineau, une version simplifiée de ce projet fut implantée pour contrer la question des îlots de chaleur étant plus importante au centre-ville dans le secteur Hull, et la volonté à long terme de minimiser les gaz à effet de serre émis.

Au cours de l'été 2012, l'équipe P.O.D. de la CBIO s'est affairée à définir davantage la « parcelle optimale ».

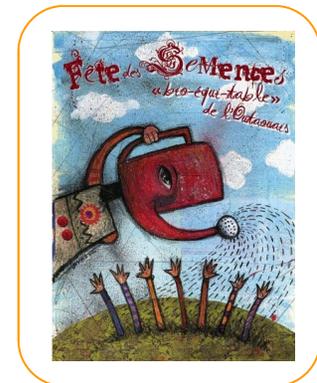
Les éléments qui ont été retenus s'insèrent au sein de l'écosystème environnant qui favorise la

croissance d'une variété de plantes (biodiversité), de plantes indigènes et adaptées au climat local.

La parcelle a été pensée et construite en vue d'une rotation des cultures facilitant la pédagogie qui intègre le compostage in situ.

Des sites identifiés et les citoyens contactés, le partenariat citoyens-ville-commerces-écoles permet déjà de croire que notre environnement urbain devient une ressource renouvelable et respectée nourrissant la fierté de chacun à rendre possible la transformation de notre environnement immédiat par l'action chez soi.

www.bioequitable.net



Babillard - formations

Nous vous
souhaitons un
joyeux Noël
2012
et une année
2013 remplie
de joie!

Planification stratégique

Offert par CDC Rond-Point. La formation aura lieu à la Salle municipale de plaisance le mercredi 23 janvier 2013 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35.00\$ pour les membres et de 50.00\$ pour les non membres. Date limite d'inscription : 9 janvier 2013.

Informations et réservation au 819.281.2060 ou

http://www.cdcrondpoint.ca/documents/programmeformationcdc_2012_2013b.pdf

Graphisme simplifié sur MS Publisher

Offert par CDC Rond-Point, La formation aura lieu au CDC Rond Point le mercredi 27 février 2013 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35.00\$ pour les membres et 50.00\$ pour les non membres. Date limite d'inscription : 13 février 2013.

Informations et réservation au 819.281.2060 ou http://www.cdcrondpoint.ca/documents/programmeformationcdc_2012_2013b.pdf

Formation Collecte de fonds

Offert par France Terreault, La formation aura lieu au 390, avenue Buckingham à Gatineau le mardi 12 mars 2013 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 86.06\$. Date limite d'inscription : 5 mars 2013.

Informations et réservation au 450.585.0573 ou france.terreault@leveedefonds.com

Les drogues, gardez ça simple

Offert par CDC Rond-Point, La formation aura lieu au CDC Rond Point le mercredi **13 mars 2013** de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35.00\$ pour les membres et 50.00\$ pour les non membres. Date limite d'inscription : 27 février 2013.

Informations et réservation au 819.281.2060 ou http://www.cdcrondpoint.ca/documents/programmeformationcdc_2012_2013b.pdf

Formation Recherche de commandite

Offert par France Terreault. La formation aura lieu au 390, avenue Buckingham à Gatineau le mercredi 20 mars 2013 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 86.06\$. Date limite d'inscription : 12 mars 2013.

Informations et réservation au 450.585.0573 ou france.terreault@leveedefonds.com

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 p.244
Télécopieur: 819.778.8969
Courriel: tcfds@yahoo.ca
Site Web: www.tcfds.org

Le Kale

On l'appelle aussi

chou frisé, chou en feuilles, borécole ou chou plume. Il

se retrouve de plus en plus dans les supermarchés. Si nous en trouvons, il ne faut pas hésiter à en acheter, il est délicieux, facile à cuisiner et incroyablement nutritif!



Le chou kale est une véritable bombe nutritionnelle. En plus des vitamines A, B, C et K qu'il contient en grande quantité, il est une excellente source de calcium, de fer et de protéines. Ce qui en fait un aliment très intéressant pour les végétaliens.

Comme tous les légumes de la famille des choux, le kale contient des phytonutriments puissants qui limitent les risques de développer un cancer.

Le kale, un chou polyvalent. Il faut savoir que ce légume se cuisine très

facilement à toutes les sauces! Cru, on peut faire des salades, en ajouter quelques feuilles à nos smoothies ou à nos jus pour un boost de vitamines. On peut aussi l'assaisonner et le déshydrater pour en faire de délicieuses chips santé.

Cuit, il est délicieux en accompagnement, apprêté comme des épinards ou ajouté aux soupes, aux sautés, aux plats de céréales, de pâtes ou de légumineuses. On l'incorpore en fin de cuisson pour conserver toutes ses qualités nutritives et gustatives!

Massez votre kale. Le chou kale demeure une verdure assez coriace lorsqu'il est mangé cru. C'est pourquoi on conseille souvent de « masser » les feuilles de kale assez vigoureusement avec la vinaigrette. Une fois massé, le kale prend une belle couleur verte foncée et une texture « cuite » très agréable qui fait changement des salades classiques.

La salade de kale massé a l'avantage de pouvoir être préparée à l'avance et conservée au frigo. Alors on peut doubler ou même tripler la recette et on en aura pour les lunches!

Salade de kale au sésame et orange

Rendement : 2 tasses

Ingrédients :

- 1 botte de kale, les tiges enlevées
- 2 cuillerées à table de tahini (beurre de sésame)
- 2 cuillerées à thé de tamaris
- 1 cuillerée à thé de vinaigre balsamique
- 1 cuillerée de sirop d'érable
- 3 cuillerées à table de jus d'orange
- Un oignon vert haché
- La moitié d'une petite gousse d'ail pressée

Préparation :

1. Une fois que les feuilles sont lavées et essorées, on retire la nervure centrale qui est assez coriace et déchire les feuilles en morceaux. Laisser en attente dans le saladier.
2. Vinaigrette : Mettre dans un bol le tahini, l'oignon vert et l'ail et ajouter

graduellement le tamaris, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et le jus d'orange. Mélanger jusqu'à obtenir une vinaigrette crémeuse.

3. Verser la vinaigrette sur le kale déchiqueté et masser les feuilles de kale pour bien les imprégner de vinaigrette et pour les attendrir.
4. Laisser reposer 15 minutes à température de la pièce.
5. Servir garni de suprêmes d'orange et saupoudrer de graines de sésame.
6. Cette salade se conserve bien au frigo et est même encore meilleure servie le lendemain! Mieux vaut toutefois attendre au moment de servir pour ajouter les suprêmes d'orange.

<http://www.mangersantebio.org/1517/salade-de-chou-kale-a-lorange-et-au-sesame>