



# SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

## SO, SO, SO, SOLIDARITÉ!!!!

### Dans ce numéro

Journée Réflexion de la TCFDSO	2
Solidarité envers nos marchands	3
Les Enfants de l'espoir	4
Calendrier des rencontres TCFDSO	4
Solidarité internationale	5
Solidarité au cœur des cuisines!	6
Solidarité familiale	7
Fête des semences	8
Babillard	9
Fruits légumes mois de mars	10
Marché de solidarité	10
Solidarité Gatineau	10

Dans ce premier numéro de 2013, nous aborderons le thème de la **solidarité**. Nous travaillons tous dans ce sens et espérons que, de plus en plus, les gens adhéreront à cette pratique.

La **solidarité** s'applique dans plusieurs sphères de la vie. Solidarité alimentaire, sociale, familiale, amicale, professionnelle, sectorielle, intergénérationnelle, multiculturelle, internationale, financière, et plusieurs autres.

Que se soit une petite ou une grande implication, l'important, c'est que chacun puisse faire sa part.

Aider son voisin en gardant ses enfants, apporter un plat préparé à une tante, faire pratiquer le français à un nouvel arrivant, accompagner une personne âgée à un rendez-vous.

Écouter un ado qui ne s'entend plus avec sa famille, assister aux devoirs

d'un petit, offrir à un voisin de promener son chien, apportez des vêtements chauds aux organismes qui s'occupent des itinérants.

Simplement, dire bonjour aux gens que vous croisez !

Voilà des exemples simples et gratifiants de faire la solidarité autour de soi!

Isabelle Jacob  
Coordonnatrice

## Alimentation et santé chez les aînés

Le vieillissement de la population touche tous les pays industrialisés et le Québec n'y échappe. Heureusement, un grand nombre de nos aînés peuvent jouir d'une bonne santé et d'une autonomie jusqu'à un âge très avancé.

Plusieurs facteurs vont avoir une influence sur la santé, soit l'âge, le sexe, l'environnement, le bagage génétique, les antécédents familiaux et les habitudes de vie.

Ainsi, avoir un état nutritionnel optimal offre de nombreux bénéfices. Ceci réduit le risque de développer des problèmes de santé, renforce le système immunitaire, diminue les risques de complications lors de chirurgies et aide à conserver un bon niveau d'énergie.

Chez les aînés, la maigreur et la perte de poids sont des éléments de préoccupation en raison de leurs conséquences, soit une plus grande susceptibilité aux maladies, la diminution de la résistance aux infections, la faiblesse, l'accroissement

du risque de chûtes et de fractures, et finalement, une détérioration de l'autonomie et de la qualité de vie qui bien souvent mènent à l'hospitalisation.

Chez la population âgée en perte d'autonomie, la dénutrition est un problème important, sournois et souvent peu dépisté.

Le deuil, la maladie, la dépression sont des causes importantes de perte d'appétit. Dans ce contexte, les restrictions alimentaires sont réduites à l'essentiel en évitant les contraintes inutiles.

Il faut accorder de l'importance au plaisir relié à l'alimentation. Ainsi, il est important d'ajouter de la vie aux années et non seulement des années à la vie.

Constance Nobert, diététiste/ nutritionniste  
CSSS de Gatineau/ CLSC du Mont-Bleu



## Journée Réflexion de la TCFDSO

### « Les enjeux des services de soutien alimentaire offerts aux aînés de l'Outaouais »

La *Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais (TCFDSO)* a le plaisir de vous inviter à participer, le 15 mai 2013, à une Journée de Réflexion portant sur « Les enjeux des services de soutien alimentaire offerts aux aînés de l'Outaouais ».

L'objectif général de cette journée de réflexion est de promouvoir, chez les organismes, la concertation et le partage de leurs expériences et de leurs savoir-faire et les encourager à développer des programmes spécifiques aux aînés, par une analyse différenciée selon le sexe (ADS). Plus particulièrement, cette journée vise à :

Favoriser des liens entre les organismes afin de mettre sur pied des projets concrets visant la sécurité alimentaire en Outaouais.

Améliorer les services existants, concevoir de nouveaux projets et trouver les ressources afin de répondre aux besoins des aînés de l'Outaouais.

Présenter les résultats de la recherche Portrait du soutien alimentaire aux aînés de

l'Outaouais et tenir compte des recommandations qui en découlent.

Favoriser les échanges autour des projets de services de soutien alimentaire.

Identifier les pistes d'action et les ressources nécessaires.

Nous invitons à se joindre à cette activité, entre autres, les intervenants sociaux et des organismes communautaires qui sont acteurs incontournables pour la sécurité alimentaire des aînés, les acteurs des instances décisionnelles qui ont un rôle à jouer dans l'offre de services alimentaires aux aînés en situation d'insécurité alimentaire.

Également, les bénévoles qui sont des acteurs importants pour soutenir la sécurité alimentaire de la population vulnérable et les

leaders des différentes organisations concernées par cette problématique.

**Date :** Mercredi le 15 mai 2013

**Heure :** De 8h30 à 15h30

**Lieu :** Centre des Services Aylmer (5ième étage), 115, rue Principale (Secteur Aylmer) Gatineau

**Coût :** 15.00\$ par personne incluant lunch et collation.

**Stationnement :** Gratuit à l'aréna Frank Robinson

**Pour information et inscription :**  
**Isabelle Jacob.** [tcfds@yahoo.ca](mailto:tcfds@yahoo.ca)  
**819-771-8391, poste 244**



## Soyons solidaire envers nos marchands locaux!

Afin de soutenir notre communauté, il est important de visiter d'abord les marchands locaux pour faire nos courses.

Autrefois, alors que le réseau routier n'était pas si développé, chacun effectuait ses achats hebdomadaires dans un magasin près de chez lui.

Dans chaque ville, dans chaque village, on retrouvait des magasins qui faisaient de bonnes affaires tout en répondant aux besoins de la communauté.

Aujourd'hui, avec l'arrivée des méga-centres commerciaux dans les grandes villes, certains d'entre nous ont développé une envie d'exploration.

Résultat : On va acheter les mêmes produits, ailleurs...

On dépense de l'argent en carburant, dans l'espoir d'économiser quelques sous pour nos achats.

Tout compte fait, on réalise que les économies sont quasi inexistantes, tout en nuisant à la survie des commerces locaux.

**Acheter localement  
c'est économiser  
de l'argent et du temps.**

**Brillant!!**



### POUR LA VITALITÉ

Par ailleurs, depuis quelques années, l'économie est plus instable. C'est pourquoi il est important de faire preuve d'un peu de solidarité afin de contrer les effets dévastateurs des perturbations économiques.

C'est en injectant de l'argent directement dans la communauté qu'on réussira à maintenir à flot l'économie de notre région. Plus que jamais, il faut développer notre sentiment d'appartenance pour notre municipalité, pour la vitalité de celle-ci.

Source :

[info07.newspaperdirect.com/epaper/fr/viewer.aspx](http://info07.newspaperdirect.com/epaper/fr/viewer.aspx)





## Les Enfants de l'Espoir



**Les Enfants de l'Espoir** est un organisme à but non lucratif qui chérit comme mission d'offrir une aide adaptée aux familles où la pauvreté du milieu socio-économique affecte le développement normal des enfants.

### Nos services

Offrir un accompagnement aux familles. Offrir un endroit accessible aux familles. Permettre aux enfants du secteur de participer à des activités gratuitement ou à faible coût.

Favoriser l'intégration des nouvelles familles dans le secteur.

Favoriser l'implication des familles dans leur milieu de vie. Favoriser le développement de l'enfant.

Pour qui ? Pour toi qui ...

As des enfants de 0 à 12 ans, as des difficultés économiques, désires être écouté, désires partager tes connaissances, souffres de solitude, aimerais avoir du soutien, désires échanger avec d'autres personnes.

### L'équipe des Enfants de l'Espoir

**Tara Whissell** : Directrice par Intérim

**Natasha Jackson** : Animatrice

**Nadia Labrie** : Technicienne en éducation spécialisée

**Chantal Parent** : Commis générale

81, rue St-Henri  
Gatineau (Québec) J8X 2Y1  
Téléphone: 819-778-5259  
Courriel: [enfan5259@live.ca](mailto:enfan5259@live.ca)

### Calendrier des rencontres de la TCFDSO

**13 mars 2013** : Réunion des membres à la Soupière de l'Amitié de 9h30 à 11h30.

**15 mai 2013** : Journée Réflexion : Les enjeux des services alimentaires offert aux aînés de l'Outaouais de 8h30 à 15h30

**12 juin 2013** : Assemblée générale à 13h15





## Solidarité internationale

### Caritas Mali : La dignité humaine c'est le droit de vivre sans la menace de la faim.

Sara Doua, 50 ans, est une femme minuscule. Son corps frêle semble accablé par le fardeau du combat qu'elle livre quotidiennement pour nourrir sa famille. Lorsqu'elle est devenue veuve il y a 15 ans, elle a commencé à brasser de la bière de millet pour en tirer des revenus. En raison de problèmes respiratoires, elle a dû y renoncer.

Aujourd'hui, elle cueille des feuilles de baobab qui servent à préparer une sauce du Mali et les vendre au marché.

Elle met une demi-journée à cueillir un sac qu'elle peut ensuite vendre pour quelques dollars. Cette année sa lutte est devenue bien plus ardue lorsque la sécheresse a détruit ses récoltes. Elle en a été réduite à faire

du porte à porte pour demander de la nourriture. Durant la crise alimentaire qui a frappé la région du Sahel en Afrique de l'Ouest au printemps et à l'été 2012, *Caritas Mali* a épaulé des personnes comme Sara, parmi les plus vulnérables en cas de pénurie alimentaire.

*Caritas Mali* a organisé des activités pour aider la population à faire face à l'insécurité alimentaire, notamment la distribution de nourriture et la vente de semences subventionnées.

Lors d'une distribution de produits alimentaires commanditée par **Développement et Paix** en août 2012, Sara a reçu 135 kg de maïs, 25 kg de haricots et 9 litres d'huile, ce qui lui permettra de tenir durant trois mois.

«Je n'avais pas vu autant de nourriture dans ma maison, dit-elle. Je n'ai plus besoin de faire de porte à porte. Je peux sortir sans honte. Cela m'a aidé à retrouver ma dignité.»

Sara était impatiente de rentrer chez elle afin de cuisiner pour sa famille. Tandis que de jeunes hommes l'aident à remplir son chariot un sourire éclaire son visage.

Elle ressent la joie de la solidarité, le lien profond qui nous incite à donner un coup de main même à des gens que nous ne connaissons pas afin qu'ils puissent retrouver leur dignité.



## Solidarité au cœur des cuisines!

L'équipe du **Regroupement des cuisines collectives (RCCG)** servira avec grand plaisir, les invités qui assisteront au **déjeuner de la femme** dans le cadre de la Journée internationale de la femme, organisé par **Solidarité Gatineau Ouest** le 15 mars prochain.

Le **RCCG** sera également présent lors de la **Fête des semences** avec le lancement en grande pompe des **bombes rêveuses** de la **Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais (TCFDSO)**, le 17 mars 2013 à la Maison du Citoyen.

**Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine...**

Le 26 mars 2013, le **Québec mange ENSEMBLE**.

Voilà le thème qui est lancé pour la 16<sup>ième</sup> **Journée nationale des cuisines collectives**.

Pour cette journée, le **RCCG** en collaboration avec la **Maison communautaire Daniel Johnson**, vous invite à créer la plus grande tablée de l'Outaouais.

Une occasion de partager son expérience dans le mouvement des cuisines collectives et de rencontrer les gens qui y participent.

Linda Chénier, nutritionniste du CSSS de Gatineau, nous parlera, entre autres, du gluten. Suivra une dégustation de fruits et légumes exotiques, un diner partage sur la cuisine internationale, des jeux et devinettes sur les épices, légumes biologiques ou pas, le chocolat et

ses vertus.

Nous invitons les participants à nous apporter des photos de leur cuisine collective afin que nous puissions partager nos expériences.

**Inscrivez-vous avant le 19 mars 2013!**

J'espère vous croiser lors de ces événements des plus intéressants!

**Josée Poirier Defoy**  
Coordonnatrice RCCG  
819-771-8391, poste 236  
rccg.gatineau@hotmail.ca



## Une recette gagnante : planifiez, achetez, cuisinez, savourez! Solidarité familiale !



Le mois de mars est dédié à la nutrition. Voici donc quelques trucs et conseils pour vous aider à économiser, à faire de meilleurs choix et à mieux vous alimenter :

**Étape 1 :** Planifiez! Pour faire des achats judicieux, il faut commencer par une bonne planification. Avant d'aller à l'épicerie, prenez le temps de faire un inventaire des aliments que vous avez à la maison. Vous éviterez beaucoup de gaspillage! Planifiez vos repas à l'aide des circulaires des supermarchés. Vous pourrez prévoir des repas à partir des items en spécial, et ainsi, économiser. Faites une liste d'épicerie à partir de vos repas prévus et des aliments que vous avez déjà à la maison.

**Étape 2 :** Achetez! Pensez à prendre une collation avant d'aller faire vos achats. Il vous sera beaucoup

plus facile de vous tenir à votre liste d'épicerie si vous n'êtes pas affamé! Au supermarché, vous pouvez trouver la majorité des produits de base autour des allées centrales : fruits et légumes, produits de boulangerie, viandes et substituts, produits laitiers. Achetez le plus possible des produits frais et peu transformés. Vous pourrez les cuisiner à la maison et ils auront sans aucun doute une bien meilleure valeur nutritive. En plus, vous économiserez en évitant les produits déjà préparés, qui sont plus dispendieux.

**Étape 3 :** Cuisinez! Une fois à la maison, prenez le temps de cuisiner vos repas. Vous pouvez cuisiner en plus grande quantité la fin de semaine ou quand vous avez plus de temps. Vous aurez ainsi de bons plats prêts à réchauffer pour les soirs de semaine occupés. Pensez aussi à utiliser vos restes de légumes : soupes, potages, sauces, etc. Encore une fois, on évite le gaspillage! Faites participer votre famille à la préparation des repas. Les enfants peuvent mettre la table, laver les aliments, etc. Plus vous les impliquerez jeunes, plus ils développeront leurs compétences culinaires et leur intérêt pour la cuisine!

**Étape 4 :** Savourez! Une fois le repas préparé, prenez le temps de manger en famille, en discutant de sujets plaisants et en évitant les distractions comme la télévision. Saviez-vous que les enfants qui mangent en famille, à la table, développent de meilleures habitudes alimentaires et sont moins à risque de surplus de poids?

**Rappelez-vous que saine alimentation peut rimer avec plaisir!**

## Symposium sur l'agriculture urbaine et la Fête des semences



**Le Symposium sur l'agriculture urbaine** se veut un lieu d'échange sur l'agriculture à Gatineau et dans sa grande région, sur l'agriculture proprement urbaine mais également sur la vocation agricole de l'ensemble du territoire désigné.

Discussion donc sur les murs et toits verts, les jardins et potagers dans les cours en vue de réduire les ilots de chaleur et rapprocher les urbains de la terre.

Mais discussion aussi sur le manger et produire localement et le sort réservé à plus du tiers du territoire de Gatineau.

La reprise des terres en friches et leur exploitation à des fins agricoles, le soutien aux jeunes agriculteurs et le legs des plus vieux.

**Samedi 16 mars 2013**  
de 9h30 à 15h30

**La Coopérative bio-équitable de l'Outaouais (CBIO)** vous invite à la 4<sup>ème</sup> édition de la **Fête des semences de l'Outaouais**.

La Fête a pour thème cette année, « **les mains à la terre** » et se donne pour objectif de sensibiliser les consommateurs et la population aux enjeux éducatifs et sociaux de la culture biologique, de la biodiversité, du marché équitable et de l'achat local et régional.

Plus de 70 kiosques présenteront au public les divers organismes, semenciers, producteurs et promoteurs qui travaillent dans le domaine.

En fin de journée, les participants auront la chance de participer à un échange de semences.

L'évènement offre aussi, gratuitement, des conférences et ateliers pratiques pour toute la famille.

**Dimanche 17 mars 2013**  
de 9h30 à 16h30

Les deux événements auront lieu à la Maison du citoyen 25, rue Laurier, secteur Hull à Gatineau

Le stationnement est gratuit.

**Pour information :**

Daniel Hermeston  
819-205-3448  
info@bioequitable.net





## Membres du Conseil d'administration de la Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais

Président : André Dolbec

Vice-présidente : Marie-Ève Charlebois

Trésorier : Michel Brazeau

Secrétaire : Achille Joyal

Administratrice : Marie-Pierre Drolet

Coordonnatrice : Isabelle Jacob

### Définition Solidarité :

Rapport existant entre des personnes qui, ayant une communauté d'intérêts, sont liées les unes aux autres. Sentiment d'un devoir moral envers les autres membres d'un groupe, fondé sur l'identité de situation, d'intérêts. Agir par solidarité.

**Tous pour un, un pour tous!!!**

Source : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/solidarit%C3%A9/73312>

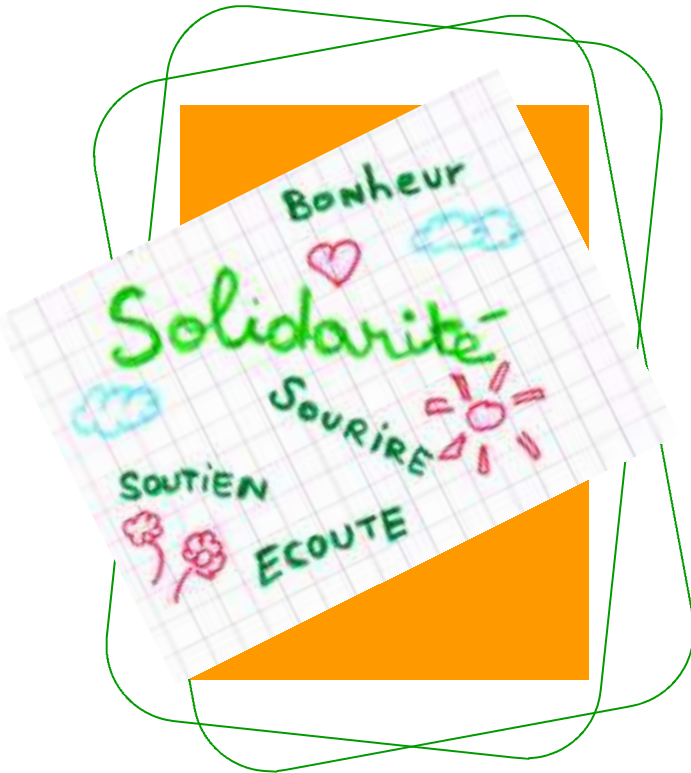




Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais

180, boul. Mont-Bleu  
Gatineau, Québec  
J8Z 3J5

Téléphone: 819-771-8391 p.244  
Télécopieur: 819-778-8969  
Courriel: [tcfds@yahoo.ca](mailto:tcfds@yahoo.ca)  
Site Web: [www.tcfds.org](http://www.tcfds.org)

## Fruits et légumes du mois de Mars

26 fruits et légumes sont recommandés pour le mois de mars.

**Légumes :** Carotte, chou blanc, chou frites, chou rouge, chou-rave, celeri, endive, oignon, petit oignon blanc, poireau, radis et salsifis.

**Fruits :** Ananas, avocat, banana, citron, fruit de la passion, kiwi, mandarine, mangue, orange, orange sanguine, pamplemousse, papaya, poire et pomme.

Source <http://www.fruits-legumes.org/calendrier-fruits-legumes/>



**Le Marché de solidarité régionale de l'Outaouais (MSRO)** est une coopérative de solidarité sans but lucratif qui offre plus de 2000 produits locaux préparés par 42 producteurs de l'Outaouais.

La mission est de rendre les produits de la région accessibles à la population de l'Outaouais en créant un lien direct entre consommateurs et producteurs. Ceci encourage le développement régional, l'esprit de communauté, la solidarité et la responsabilité environnementale.

Les gens derrière le marché : Près de 2 000 membres, 50 [producteurs](#), une centaine de [bénévoles](#), 4 [employés](#) et un [CA](#).

[www.marcheaoutaouais.com](http://www.marcheaoutaouais.com)

## Solidarité Gatineau Ouest



### Solidarité Gatineau-Ouest un organisme impliqué dans son milieu

La mission de Solidarité Gatineau-Ouest, organisme à but non lucratif est de venir en aide aux individus et aux familles qui éprouvent des difficultés sociales et économiques.

Pour améliorer leur qualité de vie, nous offrons plusieurs activités.

**Être solidaire pour plus de vie,  
de justice et d'espoir.**

Nous faisons la différence dans la communauté de Gatineau en brisant l'isolement, en renforçant le tissu communautaire et en favorisant l'autonomie et la prise en charge collective.

Notre solidarité avec les familles et les individus redonne l'espérance de s'en sortir.

Visitez la Boutique Friperie 3R, source de financement de **Solidarité Gatineau Ouest**, située au 1079, rue St-Louis à Gatineau.