



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

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Le retour du journal ...

C'est avec grand plaisir que l'équipe du journal « Sécurité alimentaire en Outaouais » de la TCFDSO vous présente aujourd'hui avec fierté cette douzième numéro.

Dans le but de promouvoir la sécurité alimentaire en Outaouais, le nouveau format du journal a été pensé pour répondre à vos attentes de nouvelles bien-sûr, mais aussi d'efficacité écologique et financière.

4 parutions par an sont prévues. Chaque numéro comportera aussi:

- Nouvelles locales
- Sujet national
- Sujet international
- Réflexion
- Portrait d'organisme
- Formations à venir
- Ludique

Nous comptons sur votre participation, sous forme d'articles, pour parution dans le journal. Les articles reçus seront utilisés selon le thème abordé. Vous êtes invités à diffuser largement « Sécurité alimentaire en Outaouais » dans votre réseau, à vos partenaires et à votre conseil d'administration, mais aussi à vos usagers.

La sécurité alimentaire c'est notre affaire!

- Plus d'informations sur les conditions de vie des personnes contribue à diminuer les préjugés.

- Plus d'informations sur les activités offertes encourage les gens à y participer.
- Plus de participation des personnes aux activités contribue à leur assurer une meilleure sécurité alimentaire.

Bonne lecture!

Lorraine Legault
TCFDSO

Dans ce numéro :

Visite au jardin collectif St-Jérôme	2
La Journée contra la faim	2
On récolte ce que l'on sème...	3
Boîte à outils	3
Composter à la Ville de Gatineau	4
Le CAF	4
Citoyens en herbe...	5
Les jardins en Outaouais	6
Babillard	7
La betterave	8

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 jardins ... des activités d'entraide alimentaire

Les jardins sont des espaces de terrain partagés par un nombre de personnes déterminé afin de produire des fruits et des légumes pour leur consommation en famille.

Au Jardin Communautaire, chacun a sa parcelle alors qu'au jardin collectif, tout le jardin est à tous et la récolte est divisée selon la taille des familles participantes.

Les bienfaits du jardinage sont nombreux:

- La récolte de produits sains et frais
- L'activité physique au grand air
- L'économie
- L'entraide et la fraternité
- L'apprentissage et le partage des connaissances.

Visite au jardin collectif de St-Jérôme



Le 18 juin 2009, nous sommes parties, Mélanie, coordonnatrice des Jardins partage de l'Alliance Alimentaire Papineau, Simone, des jardins de la Diversité de St-André-Avellin et Paulette, du jardin d'Éden de Fassett, vers St-Jérôme, lors de la journée portes ouvertes de leur jardin collectif. Nous avons été bien accueillies par Wen Rolland, le chef jardinier qui nous a fait visiter les cultures et nous a présentées à son équipe.

Ce jardin est inspiré de la technique de permaculture, en ce sens qu'on y cultive des parcelles permanentes et on désherbe sans bousculer le sol, donc sans outil. En

plus des nombreuses plantes légumières, certains coins du jardin accueillent des plantes vivaces ornementales et une grande variété de fines herbes.

Ce jardin a un mandat d'insertion sociale et de sécurité alimentaire. Les participants du jardin collectif sont recrutés par l'entremise d'une vingtaine d'organismes communautaires des environs de St-Jérôme (Carrefour Jeunesse Emploi, Centre de femmes, Ressource en santé mentale, etc) et toutes les récoltes sont pesées et redistribuées aux jardiniers, au prorata du nombre d'heures travaillées.

L'organisme qui parraine le jardin se nomme Les Serres de Clara et on y développe une expertise en hortithérapie. La rencontre avec d'autres jardiniers stimule nos réflexions afin de faire évoluer nos propres jardins collectifs. Déjà, les jardiniers de Fassett, ont l'intention de s'inspirer du jardin visité en mélangeant les variétés de plantes.

*Simone Vidal, Mélanie Larose
et Paulette Dumont Lafleur*

Alliance Alimentaire Papineau

La Journée contre la faim - le 1 juin 2010

**L'utilisation
de banques
alimentaires
devient
essentielle pour
un nombre
trop élevé de
Canadiens.**

Depuis 2006, la Journée contre la faim a pour objectif de sensibiliser la population au sujet du problème de la faim au Canada, un problème dont la solution est possible. Le 1 juin 2010, les banques alimentaires partout au pays organiseront des événements afin de parler du travail qu'elles font, et pour faire le portrait des Canadiens qui y ont recours.

Il est possible de soulager la faim au Canada. Vous pouvez faire votre part pour réduire la faim en donnant un coup de main

en tant que bénévole dans une banque alimentaire, en partageant des aliments et/ou de l'argent, en entreprenant des démarches auprès de vos élus locaux, en participant aux activités de la Journée nationale contre la faim 2010 dans votre communauté, ou encore en passant le mot que vous pensez que la faim au Canada est à un niveau inacceptable.

Banques Alimentaires Canada



**JOURNÉE
CONTRE
LA FAIM**

1^{er} juin, 2010

Donnez des aliments, de
l'argent ou de votre temps.

www.journeecontrelafaim.ca

On récolte ce que l'on sème... au jardin collectif!



La fille de Corinne qui récolte une courge du Jardin Collectif de la rue North

Depuis mon enfance, j'ai la passion pour le jardinage.

Mes grands-parents avaient un très grand jardin et chaque été lorsqu'ils me gardaient pendant les vacances scolaires, je me faisais un plaisir de les aider. Mes parents ont également toujours fait un jardin, je pense que c'était tout naturel pour ces générations là. Malheureusement ce n'est plus le cas pour les jeunes de ma génération dont le train de vie nous fait parfois oublier les vraies choses de la vie. Et s'alimenter sainement en y investissant un peu de temps en fait partie.

Pour ma part il était logique de faire un petit potager si nous avons une maison. Malheureusement, la superficie de notre terrain étant restreinte, le choix des légumes y était limité.

C'est à travers ma participation à la cuisine collective que j'ai entendu parler de la naissance d'un jardin collectif.. Donc je n'ai pas hésité à m'y inscrire pour faire connaître les mêmes joies à ma fille de 4 ans. Quel bonheur de reprendre le flambeau, et de me propulser dans le temps.

C'est sûr, c'est du travail et il faut y investir un peu de temps, mais quelle satisfaction il en ressort. Vous voyez pousser tout ce que vous avez semé et en prenant soin comme si c'était votre propre enfant.

Chaque semaine on constate l'évolution du jardin à raison de trois fois par semaine pour l'entretien, le désherbage, l'arrosage le tuteurage et aussi la récolte lorsque les produits sont prêts. Nous tenons un carnet de bord, pour y inscrire ce que nous avons fait et indiquer aux

autres membres ce qu'il reste à faire. Nous inscrivons également nos récoltes pour assurer un partage équitable. Des rencontres d'information sont offertes de manière à améliorer nos connaissances en jardinage. Notamment, comment se débarrasser des insectes nuisibles et entretenir le jardin de manière écologique. Nous effectuons une récolte de fin de saison pour la partager et préparer le jardin pour l'année suivante.

Lorsque les fruits et les légumes ont atteint leur maturité, on obtient des produits biologiques à un coût moindre que ceux des supermarchés. Vous avez tout à gagner en vous inscrivant au jardin collectif!

Corinne B.
Centre Alimentaire Aylmer

Boîte à outils

Moisson Québec a développé une *boîte à outils* pour les jardins collectifs.

<http://www.moissonquebec.com/index.php?page=Boite-outils-jardins-collectifs>

La Maison de quartier Villeray a développé un nouveau guide pédagogique « L'Éducation via le jardinage ».

<http://rjcg.ca/sites/all/files/Education%20via%20le%20jardinage.pdf>

La Ville de Gatineau présente le Guide pas à pas: réaliser mes semis.

http://www.ville.gatineau.qc.ca/docs/environnement/jardins_communautaires_collectifs/realiser_mes_semis.pdf

La Ville de Gatineau nous offre un outil intéressant pour une meilleure accessibilité aux jardins. Fiches techniques pour la construction d'équipements.

http://www.ville.gatineau.qc.ca/docs/environnement/jardins_communautaires_collectifs/bacs_jardinage_adaptes.pdf

Action Communiterre pour la Coalition montréalaise pour la promotion du jardinage collectif à produit en 2004 le Guide pratique pour l'animation et le démarrage d'un jardin collectif.

http://rjcg.ca/sites/all/files/au_coeur.pdf

Jeunes pousses a développé un outil pour jardiner avec les enfants « Le guide Cultiver le goût ».

Contactez Irina Knapp: irina.knapp@jeunespousses.ca

Équiterre a développé la trousse pédagogique « À la soupe » pour la sensibilisation aux enjeux alimentaires pour les 5 à 17 ans.

<http://www.equiterre.org/solution/trousse-a-la-soupe>

Composter à la Ville de Gatineau...

La Ville de Gatineau collectera les matières compostables à compter du mois de mai 2010. Grâce à ce nouveau service, nous souhaitons détourner éventuellement 29 000 tonnes métriques de déchets du site d'enfouissement chaque année... un pas de plus pour la protection de l'environnement!

vous pourrez commencer à participer à la collecte.

trottoir, les roues vers la maison.

La collecte des matières compostables s'effectuera une fois la semaine de janvier à décembre le jour de collecte habituel des déchets.

Même si la Ville met en place un service de collecte des matières compostables, il sera encore possible de composter chez soi en utilisant un composteur domestique. Cependant, avec la nouvelle collecte des matières compostables, la Ville pourra composter davantage de matières comme les produits laitiers, la viande, la volaille et le poisson, ce qui n'est pas le cas avec le compostage domestique.

Pour éviter de salir l'intérieur du bac, il sera conseillé d'utiliser du papier journal ou des sacs de papier double. Ces sacs seront en vente dans certaines épicerie et quincailleries de la ville. Les sacs de plastique (ordinaires, biodégradables ou compostables) ne sont pas autorisés; si vous les utilisez, le bac ne sera pas vidé.

Si vous avez des questions supplémentaires sur la collecte des matières compostables, composez le 3-1-1.

Le jour de collecte, il faudra mettre le bac aux côtés des contenants de recyclage et de déchets en bordure de la rue ou du

Source: www.villegatineau.qc.ca



Dans un premier temps, à compter du début du mois de mai, quelque 75 000 Bio-Bacs (bacs bruns) de 80 litres et de petits contenants de cuisine seront distribués à la majorité des résidences unifamiliales et jumelées

sur l'ensemble du territoire. Cette distribution s'effectuera de Buckingham à Aylmer jusqu'à la fin du mois d'août. Dès la réception du bac,

Centre d'animation familiale - CAF

Le CAF est un lieu de rencontre et de soutien pour les familles de Gatineau, particulièrement celles du quartier des Riverains; on y propose diverses activités afin d'améliorer leurs conditions de vie et celles de leurs enfants.

Leur mission consiste à offrir un lieu accueillant où chaque personne peut trouver écoute, soutien et entraide afin d'améliorer sa qualité de vie.

Fondé en 1980 à partir du rassemblement du jardin communautaire des Petites

Sœurs, le CAF compte aujourd'hui une équipe de travail de 5 employées et parmi ses activités en sécurité alimentaire on y trouve le jardin communautaire, les cuisines collectives, le groupe d'achat et les cafés-rencontre. Cependant il ne faut pas oublier que toutes leurs activités sont inter reliés.

Le Jardin des Petites Sœurs toujours actif, compte cette année 18 parcelles donc 22 familles y jardinent.

Félicitations au CAF
pour ses 30 ans
d'implication auprès
de la communauté!!

Citoyens en herbe... une expérience en Belgique



Sans aucun doute, le projet de citoyenneté le plus complet est celui de la **Ferme de la Vache** (3) dans le quartier de la Pierreuse à Liège. Opérationnel depuis 1998, la Ferme de la Vache a mis en valeur la vocation sociale du jardinage depuis ses débuts. *“Si au départ, il s’agissait de dynamiser certains bénéficiaires du CPAS par l’apprentissage du jardinage, ce projet n’a cessé de se développer. Beaucoup de communes viennent s’informer à la Ferme de la Vache, chacune souhaitant à sa manière créer des “jardins de solidarités”.*

A l'exemple des jardins à vocation sociale



qui existent depuis de nombreuses années en France, en Suisse et au Canada, le jardinage est un outil d’insertion sociale. La culture potagère permet en effet de se retrouver comme producteur et consommateur. Mais à la Ferme de la Vache, il y a aussi des activités accessibles à tous comme “le jardin gourmand”, une initiation au jardinage pour tous, mais aussi des jardins plus spécialisés à vocation thérapeutique s’adressant aux personnes handicapées mentales adultes, en collaboration avec l’hôpital psychiatrique Agora-Volière et “Le Bricoleu”, un Centre de jour.

Il y a également des ateliers pour enfants, des stages sport et nature, des journées d’animation “nature et environnement”. Et puis il y a les jardins familiaux, 10 acres de terrain organisés sur un espace vert remarquable de plus de 4 hectares en plein cœur de Liège. Ce projet s’adresse aux familles et aux personnes qui ne possèdent pas de jardins et habitent dans la périphérie du site. Le matériel de base est commun et mis à disposition des gens par la Ferme de la Vache. Une série de tâches sont communes : compostage, entretien des chemins... Chacun s’engage à ne pratiquer que de la culture biologique.

La Ferme de la Vache, véritable poumon vert en milieu urbain, travaille en partenariat avec le réseau associatif. Centrée sur le quartier de la Pierreuse, la ferme participe à toute la vie locale. Elle participe à la revalorisation du site des Coteaux de la Citadelle. La rénovation des bâtiments (classés) de la Ferme démarre dans les toutes prochaines semaines. Depuis 2002,

la Ferme a ouvert un comptoir de distribution des légumes cultivés dans les jardins ainsi que des produits dérivés (confiture, œufs, conserves, quiches...). Ce projet permet de favoriser le développement communautaire du quartier et au public qui connaît des fins de mois difficiles de s’approvisionner à moindre coût et sainement.

“C’est ainsi que les jardins, lieux privés par excellence, deviennent des lieux de socialisation, nous explique-t-on, au travers des échanges de techniques, de produits de jardins ou de graines... La production des produits du jardin donne aux parents jardiniers l’occasion de retrouver une fonction productrice devant leurs enfants. Le travail au jardin montre aux autres ce qu’on est capable de faire de ses mains. Avec le jardin on retrouve non seulement un rythme de vie, le sentiment d’exister par sa production, mais aussi un nouveau goût pour la qualité de vie et la diversité alimentaire : la plupart des jardins sociaux veillent en effet à travailler selon les règles de l’agriculture biologique. Enfin, la dimension économique n’est pas négligeable : nourrir sa famille à bon compte, voire bénéficier de petites rentrées complémentaires par la vente de ses produits, cela est appréciable pour des petits revenus.”

Source: Christian Van Rompaey
www.enmarche.be/Socil/
Jardins_sciaux.htm

Les jardins en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Jardin collectif North

180, rue North
Contact : Marjolaine Bouchard, Centre alimentaire d'Aylmer 819.684.0163

Jardin collectif Deschênes

59, chemin Vanier
Contact : Marjolaine Bouchard, Centre alimentaire d'Aylmer 819.684.0163

Jardin collectif Eardley

70, chemin Eardley
Contact : Marjolaine Bouchard, Centre alimentaire d'Aylmer 819.684.0163

Jardin communautaire de l'Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais

Parc Sanscartier
Contact : Hélène Desgranges, Amicale des handicapés physiques de l'Outaouais 819.663.2999

Jardin communautaire Val-D'Oise

rues Lachapelle et Clermont
Parc Val-D'Oise
Contact : Centre Inter-Section 819.568.4555

MRC Collines-de-l'Outaouais

Jardin Brookfield

Notre-Dame-de-la-Salette
Contact: Rhonda Boucher, Le Grenier des Collines 819.457.1010

MRC Vallée-de-la-Gatineau

Jardin du bord de la rivière

Maniwaki
Contact: Josée Carlle 819.449.2531

MRC Papineau

Jardin de Montpellier

Montpellier
Contact: Mélanie Larose, Alliance Alimentaire Papineau 819.983.1714

Jardin Vert

St-Émile-de-Suffolk
Contact: Mélanie Larose, Alliance Alimentaire Papineau 819.983.1714

L'Adrien-Jardin communautaire

Cheneville
Contact: Mélanie Larose, Alliance Alimentaire Papineau 819.983.1714

Les jardins de la Diversité

St-André-Avellin
Contact: Mélanie Larose, Alliance Alimentaire Papineau 819.983.1714

Le jardin d'Éden

Fassett
Contact: Mélanie Larose, Alliance Alimentaire Papineau 819.983.1714

MRC Pontiac

Jardin collectif rue Elsie

Campbells's Bay
Contact: Benoît Duval, Bouffe Pontiac 819.648.2550

Secteur de Masson-Angers

Jardin communautaire du Ruisseau

175, rue des Samares
Contact : Karine Desaulniers, Ville de Gatineau 819.986.5066

Secteur de Buckingham

Jardin communautaire du centre de la petite enfance L'Oiseau bleu

574, avenue de Buckingham
Contact : Karine Desaulniers, Ville de Gatineau 819.986.5066

Jardin communautaire Le Boulev'Art de la Vallée

132, rue Maclaren Est
Contact : Karine Desaulniers, Ville de Gatineau 819.986.5066

Secteur de Gatineau

Jardin communautaire de la Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais

231, rue Magnus Est
Contact : Société d'horticulture et d'écologie de l'Outaouais 819.772.8491

Jardin des Petites Sœurs

1, rue Rodolphe
Contact : Lucie Touchette, Centre d'animation familiale 819.561.5196

Secteur de Hull

Jardin communautaire biologique de l'île de Hull

Rue Marie-Le Franc et boulevard des Allumettières
Contact : Sylvain Rousset, Association des résidents de l'Île de Hull 819.775.2770

Jardin communautaire écologique Reboul

Campus Louis-Reboul
Contact : Sylvain Rousset, Association des résidents de l'Île de Hull 819.775.2770

CORPOJARDIN, jardin communautaire, écologique et intergénérationnel

331, boulevard de la Cité-des-Jeunes (Cabane en bois rond)
Contact : Denise Beaudoin, Corpojardin 819.776.2047

Jardin communautaire Entre 2 fleurs

124, rue Sainte-Marie
Contact : Patricia Guertin 819.770.2233

Jardin au cœur du quartier Jean-Dallaire

Rue Hanson
Contact : Nadine Guèvremont, Maison de l'amitié de Hull 819.772.6622



Babillard

AGA

26 mai Centraide Outaouais
 2 juin La Mie de l'Entraide
 8 juin Manne de l'Île
 9 juin TCFDSO
 9 juin Alliance Alimentaire Papineau
 9 juin Maison de la Famille l'Étincelle
 10 juin Solidarité Gatineau Ouest
 15 juin AFIO
 15 juin MCDJ
 16 juin Centre Alimentaire Aylmer
 17 juin RCCG
 22 juin Le Grenier des Collines
 22 juin Moisson Outaouais
 23 juin Bouffe-Pontiac
 29 juin Grand Frères et Grandes
 Sœurs de l'Outaouais
 29 juin La Soupière de l'Amitié
 24 août ADDS

Formations

12 juin « Atelier que porte fruit: Cultiver en pots » St-André-Avellin. Information: Alliance Alimentaire Papineau au 819.983.1714
 30 juin « La problématique des aînés des communautés ethnoculturelles » ACCESSS. Information: pascual.delgado@accesss.net

Forums et conférences

10 et 11 juin Forum Ouvert de la TROCAO « Le mouvement communautaire et moi... points de convergence et possibilités ». www.trocao.org
 Le 17 juin aura lieu le 1^{er} rendez-vous annuel « Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie » à Québec <http://www.saineshabitudesdevie.org>
 20 juin Gala prix Excellence du réseau de la santé et des services sociaux de l'Outaouais 2010. Maison de la culture de Gatineau de 14h à 16h30.

Autres

Campagne de financement de la TCFDSO, des bols faits à la main en verre sont disponibles au prix de 15\$. Infos 819.771.8391—Sandra
 Campagne de financement de l'Alliance Alimentaire Papineau. Tournoi de golf de la Caisse populaire Petite-Nation: le 10 août à l'Auberge et club de golf Héritage au 70, route 323 Notre-Dame-de-la-Paix
 Campagne de financement de Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Outaouais 11^e classique de golf, jeudi le 8 juillet au Club de golf Kingsway. Informations au 819.778.0694 ou dons@gfgo.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
Télécopieur: 819.778.8969
Courriel: tcfds@yahoo.ca
Site Web: www.petite-nation.qc.ca/faim

Betteraves

Plante cultivée pour sa racine, charnue. Elle se présente ronde, plate ou longue, rouge, rouge striée de blanc ou jaune.

La betterave est originaire de la Méditerranée et d'Asie centrale. On consomme la betterave cuite ou crue (surtout lorsqu'elle est jeune). On peut aussi utiliser ses feuilles de la même façon que les épinards. Les betteraves se conservent longtemps en chambre froide ou au réfrigérateur après avoir taillé les feuilles au niveau du collet.

Valeur nutritive

Elle contient des protéines, des glucides, des calories, des fibres, du potassium, du calcium, du magnésium, du soufre, du fer, du cuivre, du zinc, du manganèse, de l'acide folique et du bêta carotène. Elle contient aussi des vitamines B1, B2, E et PP.



La Betterave crue est apéritive et énergisante. Elle est aussi bénéfique pour les reins, la grippe, la constipation et l'anémie. On lui attribue même des propriétés anti cancérigènes. La betterave pauvre en gras est très riche en sucre et de ce fait n'est pas recommandée aux diabétiques.

Très riche en bêta-carotène, laxative, c'est le légume idéal pour un balayage intestinal.

Bon appétit!

Francine Rondeau
La Manne de l'île

Salade de Betteraves

Ingrédients (4 personnes)

- 2 betteraves
- 2 carottes
- 1 tomate
- Brin de coriandre
- Jus de citron
- 1 cuillère à thé de sucre

Préparation

Cuire à l'eau les betteraves avec une cuillère à thé de sucre

Cuire à l'eau les carottes.

Couper les betteraves, les carottes et la tomate en petits cubes et les mélanger.

Ajouter la coriandre finement hachée au goût.

Ajouter quelques gouttes de jus de citron au goût.

Bon appétit!