



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

L'été à la TCFDSO

Dans ce numéro :

- La journée de réflexion, 2
18 mai 2011
- Jardin communautaire 2
«Belle vie»
- Les jardins collectifs 3
du Centre alimentaire
- Boîte à outils 3
- Les jardins partagés, 4
version française
- Les jardins partage: 4
une fourmière inspirée
- Le patrimoine aliment- 5
taire mondial menacé
- Les fines herbes ou 6
aromates
- Vous avez le pouce 7
vert. Mettez sur pied un
jardin collectif!
- Babillard 8
- Fraise 9

L'été s'amorce avec le soleil qui s'est enfin pointé le bout du nez pour faire fleurir toutes les semences de vos jardins, ce qui lance par le fait même le thème de cette nouvelle édition du Journal sécurité alimentaire en Outaouais, soit les jardins communautaires.

Cette édition est riche en découvertes des jardins communautaires de la région en commençant par les jardins collectifs du Centre alimentaire d'Aylmer en passant par le jardin communautaire de Solidarité Gatineau-Ouest et en terminant avec les jardins partage de l'Alliance alimentaire de Papineau. Nous partons également à la découverte de ce qui se fait ailleurs dans le monde en matière de jardins communautaires en faisant un saut dans le vieux continent, soit les jardins partagés et d'insertion de l'île de France où

la ville de Paris est au cœur. Lorraine Legault éveille nos consciences avec un texte percutant sur le patrimoine mondial alimentaire menacé et la nécessité grandissante de jardins communautaires pour palier à cette perte. Vous pourrez également en savoir davantage sur les fines herbes et des conseils de conservation.

De plus, des nouvelles de la TCFDSO qui a lancé sa saison estivale avec sa journée de réflexion annuelle le 18 mai dernier qui a donné lieu à une diversité de conférences. Vous pouvez également avoir accès aux conférences et au résumé de la journée sur le site de la TCFDSO. Pour entamer le pas à la saison des assemblés générales annuelles (A.G.A.), la TCFDSO a tenu son A.G.A. le mercredi 8 juin avec la présence de plusieurs de ses membres.

L'été à la TCFDSO annonce aussi le lancement de la campagne de financement des Bombes rêveuses. Alors, soyez prêt à voir de multiples attaques des espaces perdus pour la fin de la faim dans l'Outaouais dans vos régions. Les bombes rêveuses sont remplies de semences courageuses qui verdiront leur environnement tout en devenant un commencement de la fin de la faim par la récolte de légumes, de fruits et d'herbes comestibles bien juteuses produits de ses attaques heureuses. La première attaque est prévue le jeudi 16 juin à 19h dans Papineau par la TCFDSO et l'Alliance Alimentaire Papineau sur un site surprise!

Audrey Deschênes
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

Journée de réflexion de la TCFDSO-18 mai 2011

Le 18 mai dernier, la Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social en Outaouais a tenu sa journée de réflexion annuelle au Centre des Services Aylmer. Le thème de cette année était *la sécurité alimentaire et saine alimentation, deux visions irréconciliables?* L'objectif général de cette journée était de contribuer à la compréhension des enjeux en lien avec la sécurité alimentaire et la saine alimentation chez les populations vulnérables. Les objectifs plus spécifiques étaient :

1. Identifier les principaux déterminants de la sécurité alimentaire dans l'Outaouais;
2. Faire un survol des différentes initiatives mises en place pour contrer l'insécurité alimentaire selon les différents groupes d'âge;

3. Réfléchir ensemble sur les différentes actions à prendre pour définir des activités complémentaires (programmes, services) afin d'offrir un continuum de services dans la région et afin d'améliorer les compétences individuelles et l'accès à une saine alimentation;

4. Créer un lieu d'échange entre les différents acteurs afin de permettre de dégager des pistes ou des actions concrètes vers un meilleur accès à une alimentation saine pour tous

5. Susciter un débat entre les participants sur les grands enjeux de la sécurité alimentaire et la saine alimentation.

Plusieurs membres de la TCFDSO, des universitaires et étudiants, plusieurs organismes communautaires de la ré-

gion, des intervenants des Centres de santés et des services sociaux et de l'Agence de la santé et des services sociaux, de la Direction de la santé publique, des employés de la ville d'Ottawa et de la Commission Ville en santé de la ville de Gatineau ainsi que Denise Laferrière, conseillère municipale et présidente de la Commission Ville étaient présents afin de réfléchir collectivement sur cette question.

Cette journée a permis de constater une réalité commune du lien fragile entre la saine alimentation et la sécurité alimentaire. L'éducation et la législation dans l'alimentation sont des moyens à développer davantage pour assurer une sécurité alimentaire et une saine alimentation.

Audrey Deschênes
TCFDSO

Jardin communautaire «Belle vie»

Solidarité Gatineau-Ouest, une maison de quartier impliquée dans son milieu, est l'heureux porteur du projet : jardin communautaire bio dans l'ouest du secteur Gatineau.

Le jardinage communautaire est défini comme un loisir à caractère récréatif et scientifique pour beaucoup. Dans notre cas spécifique, vu les caractéristiques et les problématiques du milieu d'implantation qui est un milieu très appauvri, le jardin communautaire Belle Vie répondra à un besoin de socialisation, de bris d'isolement, d'intégration, et plus encore à un besoin d'un alternatif alimentaire pour les familles qui vivent avec la difficulté de s'acheter de la bouffe tout au long du mois. Dans notre milieu, nous

recensons de plus en plus de nouvelles familles, qu'elles soient canadiennes ou immigrantes, qui s'installent dans le secteur avec une moyenne de 4 enfants par famille. De l'autre côté, nous avons les résidences des aînés : Place d'Or 1.2.3, résidences de l'Habitat Mont Joye, les résidences La Gappe, les HLM et les gros blocs de résidences à loyers subventionnés.

Quoi de plus satisfaisant et de plus économique pour ces personnes que de cultiver des légumes et fruits qui finiront dans leur assiette. Aussi, avec la crise économique et les problèmes environnementaux, le jardin potager intéresse de plus en plus de familles soucieuses de leur alimentation. Cultiver dans son jardin ses légumes préférés, de la semence à la récolte, est très gratifiant et devient vite un vrai plaisir.

«Quoi de plus satisfaisant et de plus économique pour ces personnes que de cultiver des légumes et fruits qui finiront dans leur assiette.»

Madoussou Ouattara, intervenante communautaire SGO



Les jardins collectifs du Centre alimentaire Alymer, des grains qui portent fruits



C'est en 2005 alors que le Centre Alimentaire Alymer a fait de la culture en pots six à sept familles en difficultés financières et désireuses d'apprendre comment cultiver, que cette initiative a pris forme. L'année suivante, deux jardins collectifs étaient aménagés et clôturés avec la collaboration de la Ville de Gatineau. Tous les résidents d'Alymer ont été contactés et invités à participer.

Avant d'aller plus loin, laissez-moi préciser ce qu'est un jardin collectif. C'est un espace commun où les familles et les personnes seules cultivent des légumes et des fines herbes. Contrairement à un jardin communautaire où une partie du terrain est allouée à chaque individu ou à chaque famille, dans un jardin collectif, il n'y a pas de section assignée. Tout le monde travaille ensemble et les décisions sur ce qui doit être fait dans le jardin sont prises de façon collective. De plus, les fruits de la récolte sont partagés selon les besoins. Par exemple, une famille composée de six personnes prendra une plus grande quantité qu'une famille de trois.

En 2007, le projet *Semer l'entraide* a fait ses débuts à l'école Eardley. Ce programme, mis

sur pied par le Centre Alimentaire Alymer, consiste à impliquer les enfants dans le processus de cultiver un jardin dès un jeune âge, ainsi que de les éduquer sur ce sujet. Une fois que les enseignantes et les enseignants intéressés s'enregistrent, des pots et des graines leur sont donnés. Au besoin, une personne ressource pourra démontrer comment s'y prendre pour planter les graines dans la terre et expliquer comment en prendre soin. Par la suite, il y a des suivis qui se font dans les classes pour s'assurer que tout se déroule bien. Six à huit semaines après que les graines ont germé, les semis sont transplantés dans les jardins. En cas de problème, un jardinier de la Ville de Gatineau peut offrir de l'assistance ou travailler dans le jardin.

Présentement, quatre écoles (Eardley, du Village, Rapides Deschênes et des Trois Portages) du secteur Alymer font partie du projet et quatre jardins ont été mis sur pied. Ceux-ci se trouvent au 70 chemin Eardly, 180 rue North, 67 rue Principale et 57 chemin Vanier. Le jardin Eardley est utilisé uniquement pour la Cafétéria communautaire Les Bons Voisins. Le jardin Accès est en fait installé sur des tables afin de faciliter l'accès pour les personnes à mobilité réduite. Les légumes et les fines

herbes qui ne sont pas ramassés à temps sont apportés au Centre de distribution du centre afin de ne pas les gaspiller.

Les objectifs du jardin collectif sont de favoriser l'esprit communautaire et l'entraide, de briser l'isolement, d'échanger ses connaissances, de rencontrer des gens ayant le même intérêt et d'être en contact avec la nature. Les aliments cultivés sont biologiques, en d'autres mots aucun pesticide n'est utilisé, ce qui promet une saine alimentation.

Les jardins sont ouverts de mai à octobre. Tous les résidents et les résidentes du secteur Alymer peuvent participer et cultiver pour un coût de 10\$ par année. Finalement, la Ville de Gatineau subventionne cette initiative afin que le centre puisse acheter le matériel nécessaire. Venez vous joindre à nous et faire en sorte que les graines portent fruit à tous!

Pamela Secci
Stagiaire au Centre Alimentaire Alymer

Boîte à outils

Rapport recherche de Manon Boulianne "Agriculture urbaine, Rapports sociaux et Citoyenneté".
<http://www.cityfarmer.org/manon.html>

Ferme bien spéciale...Un modèle à adapter???
<http://www.community-harvest.org>

Regroupement des jardins collectifs du Québec.
<http://www.rjqc.ca>

Équiterre (agriculture soutenue par la communauté).
<http://www.equiterre.qc.ca>

Les jardins partagés, version française

Les jardins partagés sont apparus récemment dans le paysage francilien, ils ont moins de dix ans. Il s'agit de jardins de proximité, insérés dans le tissu urbain et de fait souvent limités en taille. On y cultive autant les liens avec ses voisins que des salades ou des tomates. Les jardins partagés accueillent en effet des manifestations conviviales, repas de quartier ou trocs aux plantes pour n'en citer que quelques-unes. Ils sont le support d'activités pédagogiques, culturelles (projections de film, spectacles de chant, lectures...) et artistiques (réalisation de fresque, sculpture, photo...) gratuites et ouvertes à tous. Ces jardins sont gérés le plus souvent par des associations de quartier.



Ils se sont beaucoup développés dans Paris depuis la création du programme Main Verte en 2003, une politique municipale qui encourage ces initiatives. Paris en compte une quarantaine en 2007. Une dizaine de jardins partagés ont

essaimé dans les autres départements de l'Île-de-France.

Les jardins d'insertion

"On entend par jardins d'insertion, les jardins créés ou utilisés en vue de favoriser la réintégration des personnes en situation d'exclusion ou en difficulté sociale ou professionnelle." (Proposition de Loi de Christian Cointat 2001/2002). Il existe deux types de jardins d'insertion :

Les jardins d'insertion sociale Ces jardins accueillent des personnes allocataires des minima sociaux dans le cadre d'ateliers de remobilisation. Le jardin sert de support pour créer ou recréer des liens, faire des projets, avoir tout simplement une activité physique et accéder à une nourriture de qualité. Les jardiniers se partagent la récolte.

Les jardins d'insertion par l'activité économique Il s'agit ici précisément de maraîchage. Les personnes sont salariées, leurs contrats s'inscrivent dans un parcours d'insertion professionnelle. La production est distribuée à un réseau d'adhérents-consommateurs comme dans le cas du Réseau Cocagne ou à des associations caritatives comme pour les Jardins du Coeur qui fournissent des légumes aux Restos du Coeur. Les jardins d'insertion agissent dans le domaine de l'insertion sociale et de l'insertion par l'activité économique mais servent aussi d'autres enjeux : la préservation de l'environnement avec notamment une agriculture respectueuse de la nature et le lien avec des activités pédagogiques la gestion des territoires la citoyenneté...

Source : <http://www.jardinsonsemble.org/>

Les jardins partage: une fourmilière inspirée

L'Alliance Alimentaire Papineau déploie ses ailes, l'avez-vous vu survoler votre région ? Même s'il n'y a pas tellement d'activité plus enracinée que le jardinage, les jardins à Partage tentaculent vers les autres MRC de l'Outaouais, et les autres régions du Québec.

Comme nouveauté cette année, une des cinq équipes de jardiniers s'affaire à planifier la construction d'un bac de jardinage pour les personnes à mobilité réduite qui aimeraient se joindre au groupe. Un autre groupe a érigé une impressionnante structure afin d'y faire grimper les courges, ceci

leur fera économiser de l'espace ! Les Ateliers qui portent fruits offrent, depuis le mois de mars, de la formation en savoir-faire horticole et culinaire à tous ceux qui le désirent.

Cet été, j'organiserai à nouveau le rallye des Jardins Partage où la population est invitée à visiter ces parcelles collectives, mais découvre aussi les richesses du terroir en sillonnant les routes de la Petite-Nation. Consultez notre site web, ou devenez membre de l'organisme (3.00\$) si vous souhaitez en connaître les détails. À la fin mai, Nous avons été l'hôte de la rencontre du Conseil

d'administration du Regroupement des Jardins collectifs du Québec. Siégeant moi-même sur ce conseil, je peux vous confirmer que nous préparons une intéressante activité de réseautage pour les jardins collectifs du Québec, un peu plus tard cet été. De plus, le RJCQ encourage tous ses organismes membres à démontrer, d'une manière concrète, l'importance et la pertinence de nos projets aux élus en leur offrant un panier de légumes. Si vous désirez en savoir davantage sur cette initiative originale, il me fera plaisir de vous tenir au courant.

L'Alliance Alimentaire Papineau exporte désormais son expertise en matière de jardinage collectif. Voici mes coordonnées si cela vous intéresse. Bonne saison à tous et bon appétit !

Mélanie Larose

Coordonnatrice
Jardins Partage
Alliance
Alimentaire
Papineau
181-b rue
Principale
St-André-Avellin,
tel 1. 819-983-1554

Le patrimoine alimentaire mondial menacé

J'ai lu pour vous : *Le monde a perdu 75% de son patrimoine alimentaire*
La Presse - Publié le 21 septembre 2009 – Stéphanie Bérubé

«Certaines ressources alimentaires sont menacées d'extinction. Pour d'autres, il est déjà trop tard. Elles ont disparu, parce que la planète se réchauffe, parce que la forêt a été transformée en mine, ou simplement parce que la petite communauté qui mangeait ceci ou cela a préféré se tourner vers de la nourriture industrielle, signe de modernité. Au bout du compte, la planète a perdu 75% de sa diversité génétique en alimentation depuis 100 ans, estime la branche alimentaire des Nations unies, la FAO, qui a mené une importante étude à ce sujet avec des chercheurs de l'Université McGill.

«Nous voulions étudier douze communautés indigènes (sur cinq continents) et mesurer leur accès à une alimentation variée», explique Harriet Kuhnlein, professeure au Centre pour la nutrition et l'environnement des populations indigènes de McGill.

Les conclusions sont sans équivoque et surprenantes: lorsque vient l'heure du repas, ces communautés reculées ont accès à une bien plus importante biodiversité que les urbains que nous sommes. Les groupes qui cueillent encore travaillent parfois avec des fruits tropicaux multicolores et difformes qui feraient rêver ici les adeptes du mouvement Slow Food. Notre alimentation moderne repose essentiellement sur quatre cultures, le blé, le riz, le soya et le maïs, notent les chercheurs de la FAO. Une petite communauté thaïlandaise d'à peine plus de 600 âmes cuisine avec 387 espèces alimentaires, dont 62 fruits différents. Des Inuits canadiens chassent 79 espèces animales.

Cette richesse est toutefois en train de s'appauvrir, rapidement, a constaté le groupe de recherche. Les grands jardins de plusieurs communautés sont diminués par des projets industriels. Un groupe de la Thaïlande s'est même trouvé dans la situation absurde où son environnement immédiat a été déclaré parc national. Et donc protégé.

«Ils ne peuvent plus cueillir!» dit la professeure Kuhnlein. Les peuples autochtones délaissent aussi d'eux-mêmes leur alimentation traditionnelle lorsqu'ils ont accès à de nouveaux produits, peu chers, pratiques, mais souvent pauvres en valeur nutritive. «La nourriture traditionnelle est graduellement remplacée par la nourriture industrielle», explique la scientifique.

Il y a deux drames dans les conclusions de cette enquête. D'abord, des espèces sont à jamais rayées de la carte. L'autre drame est qu'il y a un lien direct entre la perte de biodiversité et la maladie. La nourriture traditionnelle, non transformée, est très nutritive. Plus un peuple la délaisse, plus il y a d'obésité dans le groupe.

Mais il y a de l'espoir. Parmi les communautés à l'étude, les Inuits de l'île de Baffin ont décidé de réintégrer dans leur alimentation des ingrédients traditionnels, après les avoir boudés durant plusieurs années au profit de pizzas et d'autres délices surgelés. Ils tirent aujourd'hui plus de 40% de leurs calories quotidiennes d'une alimentation traditionnelle, alors que la proportion était de 31% il y a 10 ans.»

Cet article m'a intéressée pour plusieurs raisons. D'abord, c'est ma fibre d'écologiste qui a été atteinte car chaque fois qu'une espèce végétale ou animale disparaît, c'est une grande perte pour la biosphère car toutes les espèces sont en lien et en équilibre avec d'autres vivants. C'est cette diversité d'êtres vivants qui rend possible l'existence des êtres humains sur la terre.

Si on pense aux produits alimentaires, la variété est indissociable de la santé, comme le démontre bien le Guide alimentaire canadien. Quiconque s'alimenterait toujours avec les mêmes éléments court de grands risques pour sa santé. Autour des jardins communautaires ou collectifs, plusieurs personnes ont bien compris ce principe et participent à réintroduire des variétés aujourd'hui oubliées ou presque, permettant à ces espèces de survivre, de se

multiplier, et aux jardiniers d'en profiter pour varier leur menu.

Donc, « **la variété, c'est la santé** ». Ce principe est aussi vrai pour les plantes elles-mêmes. Si on pense à un champ en monoculture de maïs par exemple, celui-ci ne peut atteindre sa maturité qu'avec l'ajout de multiples produits pour éloigner les maladies et les insectes, car les insectes ou microorganismes sont attirés par une concentration de leur plante favorite.

Plusieurs plantes dégagent des odeurs ou émettent des produits susceptibles de protéger les plantes voisines des envahisseurs. Intuitivement, nos grands-parents avaient observé que leurs récoltes étaient plus en santé et abondantes lorsque certaines plantes en côtoyaient d'autres. On appelle cela le **compagnonnage**.

Un compagnonnage bien planifié permet d'éliminer pratiquement tous les intrants chimiques au jardin. La nature contient ce dont elle a besoin pour se défendre. Voici quelques références pour un compagnonnage bien réussi.

www.lesbeauxjardins.com/.../potager/apcompagnon.htm

http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/potager/legumes.htm

N'oublions pas nos aînés! Au jardin, ils peuvent être des parrains et marraines merveilleux avec leur expérience de la culture et leurs trucs simples à partager...

Bon été et bon jardin à tous!

Lorraine



Les fines herbes ou aromates

ORIGINE :

La plupart des fines herbes aujourd'hui utilisées en cuisine nous viennent du bassin méditerranéen, où elles ont intégré les traditions culinaires des différentes régions. Les premiers habitants ont transmis leurs connaissances sur les fines herbes, à leur arrivée en Amérique du Nord et aujourd'hui avec la diversité des cultures et la grande disponibilité des aromates, celles-ci sont devenues incontournables dans l'art culinaire pour qui-conque apprécie la panoplie de ses saveurs et d'arômes.

VALEUR NUTRITIVE :

Les fines herbes contiennent des quantités intéressantes de différents éléments nutritifs, dont du fer, du manganèse, calcium, magnésium et des vitamines C et K. Les recherches du Dr. Richard Béliveau ont aussi permis de mettre à jour leur contenu en molécules anti-inflammatoires qui pourraient contribuer à freiner le développement du cancer en empêchant des microtumeurs de profiter d'un climat propice à leur progression.

Malgré que les fines herbes, en général ne sont habituellement pas consommées en grande quantité, il reste que l'ajout régulier à nos mets contribue à l'apport en antioxydants. Les antioxydants réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont liés aux maladies cardiovasculaires et certains cancers. Un autre avantage des fines herbes d'un point de vue santé : en rehaussant la saveur des mets avec des herbes on peut réduire sa consommation de sel. Une alimentation pauvre en sodium peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et est tout indiqué pour les personnes souffrant d'hypertension.

QUAND AJOUTER LES FINES HERBES

La chaleur intense amoindrit l'arôme de certaines herbes fraîches. Il faut donc éviter la cuisson prolongée et à forte ébullition. Ajouter à la fin de cuisson. Dans les plats froids, on ajoutera les fines herbes fraîches en début de préparation, car le froid diminue l'intensité et ralentit le développement des arômes. Les fines herbes congelées peuvent être ajoutées directement aux plats, car elles tendent à noircir ou ramollir. et ralentit le développement des arômes. Les fines herbes congelées peuvent être ajoutées directement aux plats, car elles tendent à noircir ou ramollir.

CONSERVATION DES FINES HERBES

FRAÎCHES : Se conservent au réfrigérateur quelques jours, enveloppées dans un papier humide, dans un sac en plastique. Si elles commencent à flétrir : transformer en pesto ou hacher et ajouter à une soupe ou sauce.

SÉCHÉES

Herbes à petites feuilles : Sécher ces herbes dans un endroit

UTILISATION DES FINES HERBES FRAÎCHES :

Fine herbe	Quelques suggestions de mariage de saveurs	Conservation : F : fraîche S : séchée C : congelée
Aneth	Poulet, poisson, soupe, légumineuses	Feuilles : F Graines : S
Basilic	Plats de pâtes, légumineuses, salades, hamburgers, sandwichs, surplus en pesto	F - S - C
Basilic thaïlandais	Soupe, tofu, sauté de légumes, pad thaï, poulet	F - S - C
Ciboulette	Plats de pommes de terre, œufs, salades, légumineuses	F - S - C
Coriandre	Poisson, légumineuses, porc, rouleau de printemps, soupes	Feuilles : F Graines : S
Estragon	Vinaigrettes, poulet, soupes, omelettes, plat à base de champignons, sauces	Feuilles : F Graines : S
Marjolaine	Potages, agneau, farces, pâtes	F - S
Menthe	Salades, thé, thé glacé, salade de fruits, sorbets, taboulé, rouleau de printemps, agneau	F - S - C
Origan	Tous les plats à base de tomate, chou, salades, légumes grillés	F - S - C

chaud, aéré et sombre pour favoriser un séchage rapide. On peut les sécher en bouquets suspendus : nouer les tiges préalablement lavées à l'aide d'un élastique

Herbes à feuilles larges : Il est préférable de choisir une méthode de séchage plus rapide. Au four conventionnel : Chauffer à 65 C – Placer les herbes sur une tôle à pâtisseries, laisser la porte du four entrouverte et retourner les herbes régulièrement au cours du séchage qui peut prendre quelques heures. Au four micro-ondes : Vérifier aux 20 secondes, car les herbes séchent rapidement.

Persil	Soupes, légumes, pommes de terre, riz, pâtes farces, omelette, poisson, poulet, gremolata, surplus en pesto; brins de persil rafraîchit l'haleine d'ail	F - S - C
Romarin	Pommes de terre, patates douces, agneau, poulet, porc, boeuf	F - S - C
Sariette	Pommes de terre, farces, soupes, omelette, chou farci, légumineuses, grillades	F - S
Sauge	Pain, polenta, aubergine, pommes de terre, escalope de veau ou poulet	F - S
Thym	Légumes, viandes, fruits, marinades, lapin	F - S

Entreposage des herbes séchées : À l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec, dans un contenant hermétique. L'armoire au-dessus de la hotte et le support à épices sur le comptoir sont déconseillés

Durée de conservation : Idéalement on recommande de les utiliser dans une période de 6-12 mois, car elles perdent beaucoup de saveur par la suite

CONGELÉES

Entières : Dans des sacs hermétiques

Hachées : Dans des bacs à glaçons, en les couvrant d'eau

Pesto : Se congèle bien dans des bacs à glaçons

Durée de conservation : Idéalement on recommande de les utiliser dans une période de 6-12 mois, car elles perdent beaucoup de saveur par la suite.

Pour une foule d'informations sur la culture des fines herbes, visitez le site web de la ville de Montréal, inscrit ci-dessous.

Sources consultées :

Cuisiner avec les aliments contre le cancer.2006. Richard Béliveau et D. Gingras. Éditions Trécaré

www.passeportsante.net

www.fmcoeur.qc.ca

http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/info_verte/fines_herbes/fines_herbes.htm

Linda Chénier
Nutritionniste

Promotion des saines habitudes de vie
CSSS de Gatineau

Vous avez le pouce vert. Mettez sur pied un jardin collectif!

Pour vous assurer du succès de votre initiative quelques étapes doivent être complétées afin de mettre sur pied un jardin collectif.

Connaître la population cible et définir ses besoins. Il faut obtenir de l'information sur les caractéristiques de la population qui vit dans le quartier/secteur visé, tel que; le statut socio-économique, la composition des ménages, l'âge, l'ethnicité, etc., et bien comprendre leurs besoins.

Identifier les ressources existantes. Les services sociaux disponibles, les associations, les écoles et les églises du secteur.

Définir la raison d'être du jardin collectif. Maintenant que vous avez défini la population ciblée, ses besoins et les ressources disponibles, il est important de définir les objectifs de ce projet. Cette étape consiste à réfléchir à quels besoins le jardin collectif répondra.

Inviter vos amis. Votre projet de jardin collectif prend forme, maintenant il vous faut du renfort. Parlez de votre projet à vos collègues de travail, vos amis, vos voisins, « plus on a de mains à la pâte plus on s'amuse »!

Joignez un organisme communautaire existant. Vous pouvez aussi joindre un organisme communautaire qui offre déjà des programmes et des activités reliées à l'alimentation et ainsi avoir accès à plein d'autres ressources.

Attirer des partenaires. L'union fait la force. Identifiez des partenaires potentiels, présentez leur votre projet avec toutes ses composantes. Cette étape est fondamentale, puisqu'un partenariat solide permettra d'alléger les tâches.

Lancer le projet. Maintenant que vous avez vos partenaires à la table, il est temps de réunir tous les intéressés afin de mettre tout le monde sur la même longueur d'onde et de leur donner l'opportunité de se connaître, d'échanger des idées, de former un comité et de se parta-

ger les responsabilités.

Trouver l'endroit de prédilection. La prochaine étape est de trouver un terrain disponible et de négocier avec la ville ou le propriétaire en question.

Côté financier. C'est le temps de chercher pour des subventions, en d'autres mots des moyens de financement.

Déléguer un ou une animatrice. Enfin, vous allez devoir choisir une personne qui sera à la tête du projet afin de faciliter le fonctionnement.

C'est parti mon kiki! Le jardin collectif est en place mais ce n'est que le début. Il vous faudra faire preuve de leadership afin de comprendre qui nécessitera de la formation, résoudre toute situation qui pourrait surgir et garder l'enthousiasme des gens.

Tout ceci peut paraître merveilleux. Par contre, il faut être conscient que vous allez faire face à des conflits et des obstacles. En ayant une certaine idée de ceux-ci, cela vous permettra de vous préparer mentalement. En voici quelques exemples :

Certains vont être très enthousiastes lors de la mise en place des jardins, car c'est une étape qui requiert plusieurs tâches diversifiées, mais lorsque celles-ci deviendront monotones, l'intérêt sera moindre. Attendez-vous à ce qu'il y ait des ravageurs, des insectes et que la tempéra-

ture ne soit pas toujours de votre côté. Patience et flexibilité requises!

S'il y a des participants qui ne parlent ni le français, ni l'anglais et qu'il n'y a pas de traducteur, les difficultés de communication peuvent devenir un obstacle à résoudre. Puis, les nouvelles personnes sans ou avec peu d'expérience à cultiver des jardins auront besoin d'un minimum de formation.

Si vous n'êtes pas convaincu d'avoir le pouce **vert**, n'inquiétez vous pas, puisque l'expérience en vaut la « carotte »!

*Pamela Secci
Stagiaire au Centre Alimentaire Aylmer*



Babillard

AGA

30 mai Centraide Outaouais
 2 juin RCCG
 8 juin TCFDSO 13h15
 14 juin Alliance Alimentaire Papineau
 16h30
 14 juin Solidarité Gatineau-Ouest
 15 juin Centre Alimentaire Aylmer
 19h00
 16 juin AFIO Maison du citoyen
 17h30
 16 juin CAF 10h30
 21 juin MCDJ 18h

Formations

L'avenir de l'alimentation et de l'agriculture
 Le 15 juin 2011
 De 9 h à 12 h
 Inscription et café à 8 h 30
 Place Ben-Franklin
 101, promenade Centrepointe, Ottawa
 Confirmer votre présence auprès d'Alyson
 Burton: Alyson.Burton@ottawa.ca ou au
 numéro 613 580-2424, poste 27814.

Forums et conférences

Prochaine rencontre de la Table de concertation en sécurité alimentaire de la MRC des Collines de l'Outaouais
 Le jeudi 30 juin 2011 à 13h30
 Endroit: La maison des jeunes Le Mashado, 8, chemin des Optimistes, RR1, La Pêche (Sainte-Cécile-de-Masham) J0X 2W0

Lancement de la politique de développement social
 Le lundi 20 juin 2011 à 11h30
 Terrasse extérieure de l'agora Gilles-Rochelleau de la Maison du Citoyen, 25 rue Laurier
 RSVP auprès de Sylvie Girard au 819.243.2345 poste 2109 ou
girard.sylvie@gatineau.ca

Annonces

Le Jardin Communautaire de La Pêche est à la recherche de jardiniers!
 Vous désirez acquérir de nouvelles habilités, partager des connaissances, embellir votre milieu et cultiver vos propres aliments de façon écologique? Le Jardin communautaire de la Pêche vous offre l'opportunité d'y parvenir!

Réservez une parcelle afin de cultiver légumes, fines herbes et plantes en collectivité!

Coût annuel de 25\$/parcelle

Les semences, l'équipement de jardinage et l'encadrement sont inclus.
 Situé derrière le Mashado (8 rue des Optimistes, Masham)

Pour réserver une parcelle ou de plus amples informations
 communiquez avec Isabelle Caron au (819) 328-1496

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

Fraises



La fraise pousse sur un fraisier. Elle est formée par l'ensemble du réceptacle charnu de la fleur. Connus depuis l'Antiquité, les Romains l'utilisaient dans leurs produits cosmétiques en raison de leur odeur agréable. Les fraises poussent également le long des côtes américaines donnant sur l'Océan Pacifique, d'Alaska et au Chili. La fraise actuelle, telle que nous la connaissons est le résultat de croisements de fraises sauvages des Amériques.

Valeur nutritive

.La fraise regorge de vitamine C (antioxydants), de vitamine A (sous forme de précurseur, le β -carotène, de vitamine B9 (acide folique), important pour les femmes enceintes. Elle est riche en oligo-éléments, sous forme de sels de potassium pour le système nerveux et contre la fixation excessive du sodium, de calcium pour les os, et du magnésium contre le stress.

Elle contient également du furanéol (l'alcool aromatique qui lui donne son parfum et son goût). Les allergies alimentaires aux fraises sont fréquentes. Chez l'enfant, on déconseille donc l'introduction de ce fruit dans l'alimentation avant l'âge de six mois. Selon les résultats d'expériences *in vitro*, les extraits de fraises auraient un effet anti-inflammatoire

Idées recettes avec des fraises :

Dans *les salades de fruits*, mais aussi de légumes. Par exemple, avec de la laitue Boston et un oignon rouge émincé Servez avec une vinaigrette à base de vinaigre à la fraise (préparé en faisant mariner quelques jours, dans du vinaigre de vin blanc, des fraises hachées et un peu de sucre, puis en filtrant la préparation).

Lait frappé : glace à la vanille, lait et frai-

ses passées au mélangeur. Ou lait de soya, yogourt et fraises.

Préparez une *sauce à barbecue* avec des fraises fraîches, du ketchup, de la sauce soya, du jus et du zeste de citron, des oignons verts et des feuilles de coriandre. Passez au mélangeur et servez avec du poisson, de la volaille ou de la viande grillée.

Vinaigrette: Laissez mariner les fraises quelques heures dans un peu de vinaigre balsamique et du sucre. Servez en assaisonnant de poivre fraîchement moulu. Étonnant, mais délicieux.

SAVOUREZ !!

ET PASSEZ UN BEL ÉTÉ PLEINS DE SAVEURS