



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Du pain sur la planche!

Dans ce numéro :

L'origine des Magasins Partage en Outaouais...	2
Boîte à outils	2
Les épiceries solidaires ... l'expérience française	3
Soulager la faim... Nourrir l'espoir	4
Le Magasin Partage de Noël à Aylmer	5
Bouffe-Pontiac	5
Les Magasins-Partage en Outaouais	6
Babillard	7
Banane	8

L'hiver est à nos portes! Dans tous les groupes reliés à la sécurité alimentaire, le rythme de l'action s'élève d'un cran. La faim et l'insécurité alimentaire qui tenaient à longueur d'année de trop nombreux estomacs chez les familles et les individus à revenus modestes seront mis sur la glace durant un bref instant car arrive la saison de la guignolée, des paniers de Noël et des magasins partage.

Cataplasmes temporaires sur une plaie béante, les paniers de Noël sont devenus un incontournable pour de plus en plus de familles en Outaouais. Leur existence est extraordinaire, mais nous sommes tous d'accord que nous ne devrions pas en avoir besoin si le gouvernement instituait des mesures sociales équitables et efficaces respectant les personnes concernées.

Heureusement, il existe en Outaouais une alternative aux paniers de Noël : ce sont les **magasins partage de Noël**. Ceux-ci ne règlent pas le problème de revenu, cause première de la faim, mais permettent à des gens de choisir, dans le respect, des den-

rées pour eux et leur famille selon leurs goûts et leur culture. L'implication des participants dans l'activité et sa préparation les replace à leurs yeux et aux yeux de tous comme des citoyens à part entière. Bravo aux magasins partage disponibles cette année en Outaouais!

Aylmer : 120 familles
Gatineau : 35 familles
MRC des Collines : 550 familles
Val des Bois : 20 familles
Pontiac : 200 familles

BRAVO à Bouffe Pontiac et au Grenier des Collines qui offrent à leur nombreuse clientèle l'opportunité de participer à un magasin partage permanent.

Je suis fier d'apporter ma contribution à la réalisation des projets de la TCFDSO. Récemment retraité du secteur de l'Éducation, j'ai été choyé par la vie et désire participer à l'amélioration de la qualité de vie de mes concitoyens.

En mon nom et celui de tous nos membres et partenaires, je dis un MERCI chaleureux à Lorraine Legault qui quitte son poste à la

TCFDSO. Lorraine a été membre de la TCFDSO presque depuis ses débuts en 1996 pour la Table de Concertation Justice et Foi de la Petite-Nation, jusqu'en 2000. Elle fut coordonnatrice de la TCFDSO de l'an 2000 à l'an 2008, puis secrétaire depuis août 2008 à ce jour. Avec son départ, c'est un peu de la mémoire de la TCFDSO qui s'en va. Encore une fois MERCI et bonne chance dans tes nouvelles fonctions comme coordonnatrice de l'AQDR Outaouais.

Je tiens aussi à souhaiter à Sandra Duque un congé de maternité rempli de bonheur auprès de sa famille au cours de la prochaine année. Merci aux membres du Conseil pour leur engagement soutenu pour la cause. En leur nom je vous souhaite de passer de Joyeuses Fêtes et de pouvoir prendre cette occasion pour vous ressourcer auprès de vos proches.

André Dolbec
Président CA de la TCFDSO

Les Magasin Partage

Mis sur pied par des groupes pour remplacer le don de nourriture au temps de Fêtes, ces magasins permettent aux personnes inscrites de choisir leurs aliments selon

leurs goûts et leurs besoins, tout en ne payant qu'une partie du coût réel des denrées.

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

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

L'origine des magasins-partage en Outaouais

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

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

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

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

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

L'idée fait son chemin et en 2010, l'Outaouais compte 5 magasins-partage alimentaires de Noël desservant un total de 920 familles, soit près de 2400 personnes, et deux magasins-partage permanents qui reçoivent plus de 500 familles chaque mois. La formule a même été adaptée afin de mettre en place des magasins-partage pour les effets scolaires des enfants des familles appauvries de la région.

Respect et dignité

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

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

Lorraine Legault,
TCFDSO

Boîte à outils

La TCFDSO a à la disposition le « **Guide de mise sur pied d'un Magasin Partage Alimentaire** » document produit en 1997.

www.tcfds.org

La santé au menu est un programme qui vise à améliorer l'offre alimentaire en rehaussant le menu de plusieurs établissements de restauration fréquentés par les jeunes de 0 à 17 ans.

www.lasanteaumenu.com

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

Les épiceries solidaires ... l'expérience française

Les *Épiceries Solidaires* sont des associations caritatives qui proposent, à 20% du prix usuel, des produits de consommation courante à des personnes en situation de précarité. Elles apportent une aide, principalement alimentaire, à un public en difficulté économique, fragilisé ou exclu. Dans des espaces aménagés en libre-service, elles mettent à disposition de leurs usagers des produits variés et de qualité, moyennant une faible participation financière : autour de 20% du prix usuel. **La contribution financière participe de la dignité des personnes et de la liberté de choix** qui sont les valeurs fondamentales des Épiceries Solidaires.

organisent des nombreuses activités, afin de donner à chacun la conscience de sa valeur et de ses compétences : ateliers de cuisine, ateliers d'esthétique, ateliers enfants-parents, etc.

Une aide pour un projet

Un des principes fondamentaux des *Épiceries Solidaires* est de faire en sorte que la lutte contre l'exclusion ne s'accompagne pas d'une forme d'assistanat. Demander de l'aide est une démarche difficile, souvent vécue comme une humiliation surtout sur le volet alimentaire, car cette demande traduit essentiellement une incapacité à se nourrir ou à nourrir les siens, ce qui est un geste essentiel de la vie. Pour cette raison, chaque usager est amené à définir, avec un travailleur social ou un responsable de la structure, un projet qu'il souhaite mener à bien pendant la durée d'accès à l'épicerie. Grâce au faible coût des produits de consommation courante, une part plus importante du budget peut être consacrée à une envie, un projet, une amélioration de la vie quotidienne : réparer sa voiture pour pouvoir continuer à travailler, offrir des vacances ou des sorties à ses enfants, améliorer la décoration de sa maison, ou simplement mieux manger. La durée d'accès à l'épicerie est définie en fonction de ce projet. En général, elle est de 3 mois, renouvelable. Elle dépasse rarement 6 mois.

Le fonctionnement

Dans quelles conditions peut-on avoir accès à une épicerie solidaire ou sociale ?

L'accès des usagers est validé dans chaque épicerie en fonction de critères socio-économiques et familiaux (composition du foyer); de manière générale, le revenu des usagers se situe autour du seuil de pauvreté, mais chaque structure définit ses propres critères d'admission en fonction du contexte local. Concrètement, une commission d'accès regroupant les intervenants sociaux de secteur impliqués dans le fonctionnement de l'épicerie valide les dossiers en y attribuant une durée d'accès, un montant de courses réalisables et la validation d'un projet personnel.

Le public

Chaque épicerie accueille en moyenne 100 foyers par an. Le public des épiceries est essentiellement composé de bénéficiaires des minima sociaux (qui représentent actuellement une population de 1,1 million en France), de "travailleurs pauvres", de retraités, d'intérimaires, étudiants sans ressources, etc. En France, en moyenne 120 000 personnes sont "clientes" des épiceries solidaires et sociales.

Source: <http://www.epiceries-solidaires.org/>



Le principe

L'alimentation est un angle d'approche direct de l'action sociale : le manque de nourriture est l'un des stigmates les plus visibles de la pauvreté dans la mesure où le repas est un symbole de convivialité et de partage. L'exclusion économique s'accompagne souvent d'isolement, de fragilité morale, ou de perte de confiance.

Un lieu d'échanges

Aussi, l'offre alimentaire des épiceries n'est-elle que le prétexte d'une action solidaire plus vaste : les épiceries sont des lieux d'accueil, d'écoute et d'échanges, aidant les personnes à retrouver, ou à renforcer, l'estime d'elles-mêmes et l'envie de se tourner vers le monde extérieur. Elles

Entre 1998 et 2008 il y a eu 193 Magasins-Partage de Noël et 53 Magasins-Partage de la Rentrée scolaire, pour un total de 246 Magasins-Partage dans l'Île de Montréal.



REGROUPEMENT DES
MAGASINS-PARTAGE
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL

Soulager la faim ... Nourrir l'espoir

Les Magasins Partage de l'île de Montréal veulent:

Soulager la faim. car les participants sont invités à choisir des denrées alimentaires selon leurs goûts, leurs besoins et leurs cultures.

Nourrir l'espoir. car le magasin-partage permet au participant d'entrer dans un réseau d'entraide où par des soutiens alternatifs, il devient possible d'amoinrir les effets de la pauvreté, en leur donnant des outils pour améliorer leur qualité de vie (ex : club d'emploi, cuisine collective, aide parentale)

Les Magasins-Partage accueillent sans discrimination la population appauvrie de l'île de Montréal. Peu importe sa source de revenu, son statut social, culturel ou religieux, un ménage dans le besoin ne peut être exclu.

Un Magasin-Partage est plus qu'une épicerie, car il donne aux participants le pouvoir de choisir ses propres denrées. Il prône les valeurs de dignité, de prise en charge et de

solidarité. Il permet aux personnes à faibles revenus et à leurs enfants de briser leur isolement et de pouvoir magasiner comme tout le monde dans le respect et la dignité.

Chaque personne peut ainsi choisir ce qui lui convient, en tenant compte de ses goûts, ses besoins spécifiques et de sa culture.

Une contribution volontaire de 10% du coût réel de l'épicerie est demandée aux participants, cela lui permet de participer de façon dynamique à l'activité et, par conséquent, de se sentir respecté dans sa dignité. Les sommes d'argent recueillies sont aussitôt réinvesties dans le Magasin-Partage, afin de permettre à plus de résidents de bénéficier du service offert.

Afin de faciliter l'accès aux Magasins-Partage, plusieurs offrent un service de halte-garderie et de livraison.

La porte d'entrée dans un réseau d'entraide local

Le Magasin-Partage crée une solidarité dans le quartier. L'organisation nécessite la participation de plusieurs partenaires. Non seulement les intervenants des ressources communautaires sont mis à contribution mais également les commerçants, les institutions publiques et parapubliques, les résidents et les participants eux-mêmes.

Puisque le Magasin-Partage est organisé par une concertation d'organismes et de divers partenaires, il devient possible d'orienter les ménages qui en ont besoin vers les ressources appropriées (cuisines collectives, groupes d'achats, alphabétisation, logement, toxicomanie, etc.). Ceci leur permet d'améliorer leurs conditions de vie et de se reprendre en main.

Source: www.rmpim.org

« Être pauvre ou riche n'est qu'un point de vue! »
Un garçon de 11 ans!

Le Magasin Partage de Noël à Aylmer!

Le Magasin-Partage de Noël du Centre Alimentaire Aylmer est à sa 5^e édition. Depuis quelques semaines déjà, on s'affaire à préparer cet événement très particulier, tant pour ceux qui l'organisent que pour les participants qui en bénéficient. La version 2010 aura lieu le 15 décembre prochain. C'est un rallye de 12 heures qui met en œuvre les efforts d'une cinquantaine de bénévoles et de plusieurs dizaines de collaborateurs dans la communauté. Marchands, organismes de tous genres et citoyens organiseront des collectes de denrées pour aider à garnir notre garde-manger communautaire.

Lors du *Magasin-Partage*, c'est tout près de 30 000 \$ en denrées qui seront distribuées à 120 familles du secteur, parmi les plus démunies, afin qu'elles puissent passer de plus belles fêtes. Mais c'est bien plus encore! C'est l'exemple

frappant d'une communauté qui retrouve ses manches dans une activité collective, comme on en voyait aux temps passés. C'est le partage. C'est la solidarité. C'est l'ouverture aux autres.

Toute cette histoire a commencé il ya 5 ans, avec 60 familles en difficulté. Par cette activité novatrice, on voulait offrir aux familles inscrites une alternative à leur insécurité alimentaire, un moyen d'obtenir des aliments dans un cadre respectueux, en toute dignité. On leur faisait de la place, on leur permettait des choix, on leur redonnait un certain contrôle sur leur situation. L'année suivante, on avait déjà doublé les inscriptions.

Les fêtes représentent une période de festivités, de débordements, d'exagération même. Mais pour ceux qui ont peine à rejoindre les deux bouts en temps normal, ceux qui se retrouvent en difficultés

financières, tous ceux qui ne peuvent même pas offrir une surprise à leurs enfants pour Noël, tous ceux-là se sentent exclus, en marge.

On ne règlera pas tous les problèmes que vivent les familles en difficulté mais on peut, tout au moins, leur offrir un répit de quelques jours. C'est ça l'esprit des fêtes ! C'est de partager avec d'autres les avantages dont on bénéficie; c'est de prendre conscience de son environnement, d'être sensibles aux gens qui nous entourent.

Oui, l'événement est profitable autant pour ceux qui l'organisent que pour les participants. Pendant 12 heures d'activités intenses, il règne au Centre Alimentaire une atmosphère effervescente peu commune. Tout le monde est joyeux, et malgré la

fatigue, plusieurs y passeront la journée. Et que dire des familles inscrites au Magasin-Partage? Cette activité leur permet de participer dans la dignité, de ne pas se sentir exclues. Elles font, à un coût modique, leur épicerie des fêtes, comme tout le monde, sans regard à leur situation précaire, en toute égalité.

La notion participative est très importante aussi. Les familles contribuent au coût de leur panier d'épicerie et sont fières de le faire. Plusieurs d'entre elles participent aussi à l'organisation de la journée. Longue vie au Magasin-Partage de Noël! Il y a de ces occasions dans la vie qui nous redonnent confiance en la bonté des gens.

*Marjolaine Bouchard
Centre Alimentaire Aylmer*

Bouffe-pontiac

Bouffe-Pontiac est une organisme d'aide et d'entraide alimentaire pour la MRC de Pontiac. L'organisme est officiellement né le 13 juin 2006 grâce à l'appui et aux contributions de plusieurs partenaires.

Ils offrent des dépannages alimentaires, un magasin partage, un magasin partage de Noël, quatre cuisines collectives dans quatre différentes municipalités de son territoire, un jardin collectif et des sessions et

d'ateliers d'information sur l'alimentation.

Leur Magasin-Partage Permanent est offert pour faire suite aux dépannages ponctuelles. Il est offert 4 fois par mois en échange d'une contribution monétaire selon la composition familiale. Entre 2009-2010 il y a eu en moyenne 349 ménages qu'ont eu recours à cette activité chaque mois. En décembre lors du Magasin-Partage de Noël le nombre augmenta à 627 ménages.

Bouffe Pontiac offre aussi des références et de l'accompagnement à ses participants vers les autres services disponibles dans la région.

*Félicitations
pour votre débrouillardise
afin de maintenir
l'offre d'entraide alimentaire
dans la MRC du Pontiac!*



Les Magasins Partage en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Centre Alimentaire Aylmer

70, chemin Eardley
Contact: Marjolaine Bouchard, 819.684.0163

Secteur Gatineau

Conférence SSVP St-Mathieu

Contact : Marcel Tremblay, 819.351.1796

MRC des Collines

Le Grenier des Collines

Contact : 819.457.1010

MRC de Papineau

La Mie du Partage de Val-des-Bois

Contact : Rhonda Boucher, 819.454.2028

MRC de Pontiac

Bouffe-Pontiac

Contact : 819.648.2550

Les Paniers de Noël en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Conférence SSVP Aylmer

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

Secteur de Gatineau

Conférence SSVP Gatineau

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

Secteur de Hull

Conférence SSVP Hull

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

La Manne de l'Île

Contact: Francine Rondeau, 819.770.5261.

MRC Collines-de-l'Outaouais

Paroisse Ste-Cécile de Masham

Contact : Carol Bertrand, 819.456.2212

MRC Pontiac

Chevaliers de Colomb

Contact: Caude Francoeur, 819.683.3513

MRC Papineau

Banque alimentaire de la Petite-Nation

Contact: Guy Therrien, 819.983.3181



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

Babillard

Formations**Enviro Éduc-Action**

- Le compostage chez soi
- La boîte à lunch écologique
- Gestion écologique de votre événement

Informations: Amish Embounou, Coordonnateur au 613.686.5267

- CDC Rond Point :**
- Gestion de documents, le 24 novembre - inscription jusqu'au 10 novembre
 - Gestion du stress, le 15 décembre - inscriptions jusqu'au 1^{er} décembre
 - Évaluation et appréciation du rendement, le 19 janvier - inscriptions jusqu'au 5 janvier

Informations : CDC Rond-Point au 819.281.2060

Centraide Outaouais

- Marketing communautaire, le 28 janvier - inscriptions jusqu'au 18 janvier
- Consolidation d'équipe, le 2 février - inscriptions jusqu'au 25 janvier

Informations : Centraide Outaouais au 819.771.7751

Forums et conférences

Lundi 22 novembre 2010. **JASP - La sécurité alimentaire: que faut-il semer pour la récolter?** Québec. Informations: http://www.inspq.qc.ca/asp/fr/jasp_programme.aspx?sortcode=1.55.58.60.65.80&NumTheme=5

Vendredi 26 novembre 2010. **Séminaire sur les instruments de gouvernance internationale des systèmes alimentaires.** Montréal. Informations: www.nourrirnotremonde.org

Joyeuses Fêtes!

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



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

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

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

Banane



La banane est nourrissante, ne fait pas grossir, est très digeste donc, peut être mangée à toute heure de la journée. L'homme moderne mange trop de graisses et pas assez d'hydrates de carbone.

La banane contient: 23% d'hydrates de carbone et son taux de cholestérol est de 0%. La banane est de tous les fruits celui qui contient le plus de protéines. Une banane mûre donne de l'énergie, elle contient en plus du magnésium, de sélénium, du fer et toutes sortes de vitamines.

La haute teneur en fer de la banane peut stimuler la production d'hémoglobine et ainsi aider dans les cas d'Anémie. Comme elle est basse en sel, c'est un outil parfait pour lutter contre l'hypertension.

Les bananes sont riches en vitamine B qui aide à calmer le système nerveux. Elles contiennent aussi de la tryptophane, un type de protéine que le corps convertit en sérotonine

connue pour inciter à la détente et améliorer votre humeur.

Riche en fibres les bananes aident à restaurer le transit intestinal aidant à surmonter le problème de la constipation sans avoir recours aux laxatifs. La banane contient aussi du potassium; minéral essentiel qui normalise les battements du cœur, envoie l'oxygène au cerveau et règle l'équilibre en eau de votre corps.

Selon une recherche médicale, manger des bananes régulièrement, réduit le risque d'accident cardiovasculaire de près de 40%.

Francine Rondeau
La Manne de l'île

Salpicon

Ingrédients (2 personnes)

- 1 banane coupée en rondelles
- 1 carotte finement râpée
- 2 tasses de jus d'orange
- Raisins secs au goût
- Coco râpé sec au goût

Préparation

Dans deux verres longs déposez les carottes, le coco, les raisins et la banane.

Ajoutez le jus d'orange.

Laissez mariner quelques minutes et servez accompagné d'un cuillère.

Bon appétit!