



Dans ce numéro :

- L'asperge et le mois de la nutrition 2
- Fête des semences, la TCFDSO y était 3
- Groupe d'achat de semences 3
- Sécurité alimentaire et saine alimentation 2 visions irréconciliables 4
- Invitation Journée réflexion 2011 5
- Crise alimentaire au Nunavik 6
- Les bombes rêveuses 7
- Portrait La Manne de L'île 8
- Babillard 9



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Les Nouveautés de l'année

Un petit nouveau, Matéo profitera des bras de Maman Sandra jusqu'en octobre. C'est pourquoi d'ici là, je suis la petite nouvelle pour garder la Table bien en action.

Je rêvais de vous offrir un journal pour le mois de la nutrition en mars mais le mois est passé et j'ai réalisé qu'en matière de sécurité alimentaire le souci de la nutrition était une vedette quotidienne.

Selon les données recueillies par les organismes membres de la TCFDSO, les demandes d'aide montrent une forte augmenta-

tion dans tous les domaines d'intervention. L'idée de profiter de la belle saison qui s'annonce afin de préparer les jardins ou aider ceux qui en ont, les visiter et faire des semis en pensant à la période des récoltes devient à propos.

Le RCCG est maintenant installé dans les locaux de la TCFDSO et on peut le rejoindre au même numéro de téléphone. N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos activités, idées et besoins. Le regroupement des cuisines collectives, un outil de diffusion, d'information et de formation à la portée des cuisines existantes et de celles à démarrer.

La TCFDSO a embauché Mme Bernadette Ouédraogo à titre d'agente de recherche afin d'aider la Table dans la recherche qu'elle mène sur le soutien alimentaire aux aînés de l'Outaouais selon une analyse différenciée selon les sexes.

*Bonne lecture
Josée Poirier Defoy*

Nouvelle campagne de financement avec la bombe rêveuse 2 modèles un seul prix, plus de détails en page 7

Les groupes d'Achats ...

Types de groupes d'achat

- De service :** se regrouper pour acheter à meilleur prix
- Coopératif :** se regrouper pour acheter à meilleur prix—Développer la coopération entre les membres—valoriser les membres—Développer les connaissances des membres

C.A.F.- les boîtes vertes
Maison de la Famille l'Étincelle—les nutriboîtes
Alliance Alimentaire Papineau—les semences

Si votre groupe d'achat ne se retrouve pas dans cette liste, contactez-nous!
TCFDSO 819.771.8391

Le Mois de la nutrition des diététistes-nutritionnistes : Une belle occasion de renouer avec les plaisirs de la table!



Asperge

Soutient l'activité rénale. Régularise le débit urinaire.
Neutralise les calculs rénaux.

L'**asperge** est une plante potagère originaire de l'est du bassin méditerranéen. Connue des Romains, elle est cultivée en France depuis le XV^e siècle. Le terme désigne aussi ses pousses comestibles, qui proviennent de rhizomes d'où partent chaque année les bourgeons souterrains ou turions qui donnent naissance à des tiges s'élevant entre 1 et 1,5 mètre.

Quelques idées de préparation

Les servir de façon classique accompagnées d'une vinaigrette à la moutarde, d'une sauce mousseline ou d'une sauce beurre blanc.

Préparer les tiges en mousse ou en velouté et les pointes en salade tiède.

servir les asperges vertes accompagnées d'une sauce maltaise ou d'une vinaigrette au jus de citron et à l'huile d'olive.

Si elles sont fines, les faire sauter avec des champignons des bois, et les servir en accompagnement d'une pintade.

Pour le côté traditionnel, les asperges à la flamande constituent une spécialité gastronomique de Flandre. Elles sont servies parsemées d'œuf dur coupé fin après les avoir fait revenir dans du beurre, que l'on rajoute sur le tout après

Reference Wikipédia

Mars est le Mois de la nutrition partout au Canada ! Cette année, la campagne *Cuisiner ensemble, c'est la recette du plaisir!* fait ressortir les avantages de cuisiner ensemble : resserrer les liens familiaux, transmettre les traditions, développer les habiletés culinaires et améliorer l'alimentation de tous. L'idée, c'est d'avoir du plaisir en planifiant et en cuisinant des repas à partir d'aliments sains produits près de chez nous.

Le point culminant de ce Mois sera la Journée des diététistes qui se tiendra le mercredi 16 mars. Lors de cette Journée, des diététiste/nutritionnistes seront disponibles pour répondre, par téléphone, aux questions de la population sur la nutrition humaine. Vous pouvez poser vos questions au 1-866-233-3310 le 16 mars de 9h à 16h30.

Pour en savoir plus long sur la campagne *Cuisiner ensemble, c'est la recette du plaisir!* et pour prendre connaissance des activités qui se dérouleront dans la région de l'Outaouais, visitez le site de l'OPDQ au www.opdq.org

Savoureuses trempettes...

Les trempettes peuvent faire de saines et délicieuses collations qui permettent d'augmenter la consommation de légumes, de fruits et de produits laitiers. Débordantes de protéines et drôlement satisfaisantes, même les ados affamés peuvent préparer ces trempettes subito presto.

Vive les haricots magiques – Égouttez une boîte de haricots noirs et rincez-les. Déposez-les dans un mélangeur avec la moitié d'un petit oignon haché, du jus de lime frais, de l'ail et de la sauce piquante au goût. Ajoutez un peu d'eau et réduisez en purée. Trempez-y vos légumes préférés.

Lune de miel – Préparez une délicieuse trempette sucrée pour accompagner les fruits.

Ajoutez un peu de miel et de jus de citron à du yogourt nature ou encore, de la compote de pommes et une touche de cannelle.

Toute la famille en raffolera!

*Tiré des feuillets promotionnels du mois de la nutrition; disponibles au www.nutrition2011.ca

Source : Véronique Ouellet St-Denis

Nutritionniste

La TCFDSO à la fête des semences



Beaucoup de monde à cette rencontre qui nous annonce le printemps.

La TCFDSO était présente, afin souligner la journée nationale des cuisines collectives sous le thème:

« Cuisiner, un savoir rassembleur »



Vous trouverez tous les détails en page 7

Ce fût aussi le pré-lancement des bombes rêveuses»

MERCI à
Dominique et Maria Paula



Un groupe d'achat de semences à l'Alliance Alimentaire Papineau

Cette année, l'Alliance Alimentaire Papineau a démarré avec succès un groupe d'achat de semences pour les participant-es des Jardins Partage ainsi que pour tous les membres de l'organisme. Tandis que les jardins dorment encore, une quinzaine de jardinier-ères se sont réunis pour feuilleter les catalogues de semences, rêver un peu et se préparer pour les jardins de l'été qui vient. C'est en mettant leur passion, temps et connaissances en commun que le groupe s'est offert une variété de semences de qualités à un prix abordable, qui convient aux divers goûts et besoins du groupe. Les semences viennent tout juste d'arriver, tel un cadeau qui cache les secrets de l'été à venir. Il ne nous reste plus qu'à les diviser et chacun partira, un petit paquet coloré sous le bras !

Arielle Prince-Ferron
Coordonnatrice des Groupes d'achat
Alliance Alimentaire Papineau



Sécurité Alimentaire et Saine Alimentation: deux visions irréconciliables

La Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais (TCFDSO) a le plaisir de vous inviter à participer, le 18 mai prochain, à une journée de réflexion sur « *les saines habitudes d'alimentation comme un des facteurs déterminants de la sécurité alimentaire* ».

L'objectif général de cette journée de réflexion est de contribuer à la compréhension des participants concernant les enjeux en lien avec la sécurité alimentaire et la saine alimentation chez les populations vulnérables. Plus particulièrement, cette journée vise à :

- identifier les principaux déterminants de la sécurité alimentaire dans l'Outaouais;
- faire un survol des différentes initiatives mises en place pour contrer l'insécurité alimentaire selon les différents groupes d'âge;
- réfléchir ensemble sur les différentes actions à prendre pour définir des activités (programmes, services) complémentaires afin d'offrir un continuum de services dans la région afin d'améliorer les compétences individuelles et l'accès à une saine alimentation;
- 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;
- susciter un débat entre les participants sur les grands enjeux de la sécurité alimentaire et la saine alimentation.

La saine alimentation est influencée par un ensemble de facteurs, dont la sécurité alimentaire. Le niveau de revenu est également un facteur important qui influence l'étendue, la nature et la gestion de l'insécurité alimentaire et par conséquent la capacité des familles à accéder à une alimentation en quantité et qualité suffisante.

La promotion des saines habitudes alimentaires nécessite donc, la combinaison des actions individuelles visant les connaissances, les attitudes, les habiletés culinaires et les comportements alimentaires ainsi que des actions plus structurantes pour améliorer l'environnement alimentaire par une meilleure disponibilité et accessibilité à des aliments sains et nutritifs au quotidien

MERCREDI LE 18 MAI 2011

Sécurité Alimentaire et saine alimentation: Deux visions irréconciliables

Cet événement aura lieu :
le mercredi 18 mai 2011

Horaires : de 8h45 à 15h45

Lieu : 115 rue Principale,
Gatineau, J9H 3M2,
5^{ème} étage du Centre des Services
Aylmer, Gatineau

Stationnement :

Gratuit à l'aréna Frank Robinson

À cet effet, nous invitons à se joindre à cette activité :

les intervenants préoccupés par le lien entre l'insécurité et la saine alimentation (milieu de la santé et des services sociaux, milieu scolaire, milieu municipal, politique, habitation, etc.);

les acteurs des instances décisionnelles qui ont un rôle à jouer dans la lutte contre la faim et le soutien de la sécurité alimentaire dans leur communauté

les acteurs qui oeuvrent à favoriser une saine alimentation des populations de l'Outaouais.

les leaders des différentes organisations concernées par cette problématique.

Votre participation à cette journée permettra non seulement de réfléchir ensemble sur ce problème qui concerne l'ensemble de la société, mais aussi la naissance de nouvelles solidarités.



UNE INVITATION À NE PAS MANQUER !!

Pour toute question concernant cette journée de réflexion, n'hésitez pas à communiquer avec Josée Poirier Defoy, Coordinatrice à la Table de concertation sur la faim et le développement social (TCFDSO), par courriel tcfds@gmail.com ou par téléphone au 819-771-8391.

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

Crise
Alimentaire
Au
Nunavik.

L'alimentation est un droit fondamental

Par Lorraine Legault, coordonnatrice
AQDR Gatineau

Il y a sécurité alimentaire pour une personne lorsque celle-ci a accès en tout temps et avec respect à un approvisionnement alimentaire de quantité suffisante et de qualité adéquate...

Vous aurez reconnu sans doute dans cette introduction, le début de la définition de la sécurité alimentaire adoptée à l'unanimité par les membres de la TCFDSO lors de l'assemblée générale annuelle de juin 2005.

J'ai été frappée le 23 février dernier par la lecture d'un article de Marie Allard dans La Presse qui avait pour titre : **Crise alimentaire au Nunavik.**

En voici un résumé :

« Depuis 50 ans, le programme fédéral « Aliments-poste », subventionnait l'envoi par avion d'aliments et d'autres articles essentiels aux collectivités isolées du Nord. L'augmentation de la population nordique et des tarifs de fret aérien a fait doubler les coûts du programme en cinq ans, pour atteindre 58 millions en 08-09. Ce système a été jugé coûteux et inefficace par le gouvernement Harper.

Depuis le 3 octobre dernier, Aliment-Poste est remplacé par le nouveau programme « Nutrition Nord Canada », dans lequel, seuls « les aliments périssables les plus nutritifs », comme les fruits et légumes frais, sont désormais financés. Environ 75% des denrées ont

**La
Facture**

Globale

d'épicerie

a bondi

de 40%.

le coût

**d'un sac de
2kg**

de sucre

a récemment

bondi

de 2,11\$ à

14,74\$

été exclues de la liste de produits subventionnés, entraînant une hausse considérable des coûts en très peu de temps. La facture globale d'épicerie a bondi de 40%.

Par exemple : le coût d'un sac de 2kg de sucre a récemment bondi de 2,11\$ à 14,74\$ à Puvirnituk, au Nunavik. À l'automne, les commerces avaient des réserves. Mais au cours de l'hiver, plusieurs ont dû passer des commandes par avion, à plein tarif. Si bien que des pots de Cheez Whiz à 19,19\$, du beurre d'arachide Kraft à 17,69\$ et du papier hygiénique à 15,39\$ les huit rouleaux doubles ont fait leur apparition dans le grand Nord.

Sécurité alimentaire en péril

Avoir accès aux denrées dans ces contrées éloignées est déjà un tour de force, mais si on parle de pouvoir d'achat approprié pour se les procurer comme le mentionne un peu plus loin notre définition de la sécurité alimentaire, alors là, on réalise bien à quel

Paieriez-vous 8,51\$ pour 1,36 L de jus de tomate Heinz? À Kuujuaq, c'est ce que demande une épicerie depuis le 3 octobre. Avant, à 5,42\$, le jus de tomate était cher. Aujourd'hui, il est carrément inaccessible.

Les seuls commerces qui semblent moins touchés par ces hausses sont les coopératives alimentaires qui peuvent accumuler des stocks. Malgré tout, les coûts de chauffage des entrepôts sont 4 fois plus élevés que dans les villes plus au « sud », ce qui affecte aussi leurs coûts.

«Un modèle rentable axé sur le marché»

À compter du 1er avril, un autre changement majeur entrera en vigueur alors que les subventions seront directement versées aux détaillants et grossistes, qui négocieront eux-mêmes avec les compagnies aériennes pour faire venir les denrées.

point la population vit une grande insécurité alimentaire. »

Cette situation est inacceptable et on se sent impuissant devant elle?

NON! On peut faire quelque chose. Si le Canada se dotait d'une politique globale de l'alimentation, de telles situations ne pourraient pas se produire. Un système prenant en compte l'alimentation comme un droit de la personne plutôt que comme un bien de consommation assurerait aux personnes les nutriments dont ils ont besoin et la santé qui va avec. C'est un droit défini dans les accords internationaux du PIDESC (Pacte International relatif aux Droits Économiques, Sociaux et Culturels) auquel ont adhéré le Québec et le Canada.

Banques alimentaires Canada (BAC) dans son Bilan Faim 2010 * fait plusieurs recommandations aux gouvernements. Sa première recommandation est : « Mettre en œuvre une stratégie fédérale de prévention et de réduction de la pauvreté assortie d'objectifs et d'échéanciers mesurables. »

**Appelez-nous pour
préparer une attaque
qui portera fruits !...**

LA BOMBE RÊVEUSE

De son côté, l'organisme Faim et Développement Social du Québec (FDSQ), qui regroupe des tables de concertation sur la faim et des organismes à vocation multiple en sécurité alimentaire de plusieurs régions du Québec, a développé un cahier de revendications reliées à la sécurité alimentaire dans divers domaines. Au chapitre de la couverture des besoins de la population, FDSQ réclame :

Une couverture nationale et régionale de l'aide alimentaire pour s'assurer que les gens en situation d'urgence aient accès à un service de dépannage alimentaire près de chez eux.

Une couverture nationale et régionale de l'entraide alimentaire pour permettre à ces gens d'expérimenter près de chez eux un processus de reprise de confiance en soi et d'autonomisation de leur alimentation

Bien entendu, ces recommandations devraient entraîner toute une série de mesures transversales touchant divers ministères, tels : les revenus des personnes, les pensions, des allègements au transport des biens indispensables, etc...

Je me pose quelques questions, suite à la lecture de cet article... Et je n'ai pas les réponses.

Les personnes dans le Grand Nord, touchent-elles les mêmes pensions de vieillesse ou rentes que nous? Les montants accordés en support au revenu des plus pauvres sont-ils soumis aux mêmes barèmes ou sont-ils reliés à la distance qui sépare ces personnes des ressources qui leur sont nécessaires?

Référence

http://www.foodbankscanada.ca/documents/Bilan-Faim2010_web.pdf

La TCFDSO se lance à l'attaque des espaces perdus pour la fin de la faim dans l'Outaouais.

Comment ?

En parsemant la ville de ses bombes rêveuses 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

Où?

- **Que se soit dans les plates bandes,**
- **parmi les fleurs,**
- **les bords de fenêtres ensoleillés,**
- **les jardinières colorées**
- **ou les terrains vagues ou vacants dénaturés.**

Tout est permis pour ces attaques prometteuses et colorées!

Laissez votre imagination créer une ville verte et dynamisée.

Au fil du temps, ne soyez pas surpris de voir la semeuse de rêves, armée de ses bombes rêveuses, passer à l'action et semer à tout hasard la fin de la faim dans votre coin.

Soyez les premiers à offrir ces bombes rêveuses, pleines de vie, à tous vos amis.

Le cadeau du printemps le plus « in » en ville.

Un cadeau vert, bien de son temps, pour aider les membres en action autour de la TCFDSO à nourrir ses concitoyens.

Si elle pousse comme il est permis de rêver, cette bombe de vie donnera naissance à un produit comestible et ma ville sera un jardin bien garni..

**La bombe rêveuse vient en 2 modèles, un seul prix \$10,00 chacune
À se procurer auprès de la TCFDSO ou auprès des organismes membres de la Table contre la faim (TCFDSO)**

CHASSONS LA FAIM DANS L'OUTAOUAIS !

819-771-8391



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

Québec



La Manne de l'Île



La Manne de l'Île fût fondée en 1991 sous l'égide du frère Réjean Gadouas, o. m. i. C'est un centre de distribution alimentaire destiné aux personnes et familles appauvries du secteur Hull de Gatineau. Nous offrons aussi le service d'une intervenante/agent de liaison permettant à ces gens de trouver des outils dans le but d'atteindre la sécurité alimentaire et de contrer l'exclusion sociale. Entre 800 et 1 000 personnes par mois demandent de l'aide à la Manne. Ces gens font partie de toutes les catégories d'âge et ils vivent des problématiques telles : maladie mentale et physique, alcoolisme, consommation de drogues, jeu pathologique et autres. Nous vivons encore cette année une plus grande affluence de personnes dans les catégories des 18-30 ans et des 65 ans et plus. Nous aimerions mettre sur pied des alternatives alimentaires car nous croyons que certaines personnes et familles profiteraient de ces initiatives. Nous privilégions l'empowerment des personnes.

Pour la période du 1 avril 2009 au 31 mars 2010

les statistiques se détaillent comme suit:

Nombre de demande d'aide alimentaire et autres : 5 899

Nombre de sacs de denrées : 39 278

Nombre de clients : 9 940

Nombre de familles : 2 225

Nombre d'enfants : 6 778

Nous avons distribué un peu plus de 500 paniers de Noël dont 175 nous ont été remis par le déjeuner du Maire et les autres ont dû être préparés par la Manne.

Comme agent de liaison, j'ai rencontré 384 personnes qui avaient besoin d'aide diverse afin d'améliorer leur situation économique et autres. Enfin la Manne de l'Île est membre de la TCFDSO, du CRIO, de la TROCAO et nous participons aux réunions des intervenants du centre-ville et des directeurs du centre-ville. Nous travaillons en partenariat avec beaucoup d'organismes et d'institutions du secteur.

Chaque année nous tenons plusieurs levées de fonds telles : Grande guignolée des médias, Guignolée du secteur, Journée hot-dog et levée de fonds au super C.

La Manne est en constante ébullition, les jours se suivent mais nous ne pouvons pas dire qu'ils se ressemblent.

Francine

Babilard



En bref

Déjeuner benefice le 8 mai au profit du Centre Alimentaire d'Aylmer

A.G.A. Épicerie de Hull le 20 avril 19hres au Chalet du Parc Fontaine, 170 Charlevoix

Des participantes de cuisine collective en Abitibi recherchent une Cuisine Collective dans l'Outaouais pour voyage-échange inter-regional si intéressé, contacter Josée au 819-771-8391

Connaissez-vous les Guérillas jardinières ?
À découvrir sur http://fra.anarchopedia.org/Guerrilla_jardiniere

Bienvenue à un nouveau membre à la TCFDSO: L'A.Q.D.R., Association québécoise de défense des droits des retraité (es) et pré-retraité(e)s, section Gatineau



formations en collecte de fonds du 5 mai et en recherche de commandite du 12 mai prochain de Gatineau. **Inscription par téléphone ou courriel avant Le 28 avril**
France_terreault@levee-de-fonds.com

Le Grenier des Collines est la seule banque alimentaire accréditée par Moisson Outaouais pour toute la MRC des Collines-de-l'Outaouais. Depuis sa fondation en 2007, les demandes d'aide n'ont cessé d'augmenter et les défis que doit relever l'organisme sont nombreux. Trois postes deviendront vacants lors de la prochaine Assemblée générale annuelle en juin. Laissez parler votre cœur et joignez-vous à l'équipe du Grenier.

Le CLD des Collines-de-l'Outaouais, en collaboration avec divers partenaires communautaires, offre deux emplois d'été dans le cadre de deux projets de développement spécifiques :

- un-e agent-e de projet pour le développement d'un Centre d'action bénévole
- un-e animateur-trice de jardins communautaires

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Sonia Latulippe
Agente de développement social et d'économie sociale
CLD des Collines-de-l'Outaouais
Tél:819-457-2121 poste 228
Sans Frais: 1-877-457-2121

Télec: 819-457-1024

slatulippe@cldcollines.org

www.cldcollines.org



Le Comité du journal recherche journaliste en herbe pour la prochaine édition estivale, tombée 31 mai nous attendons vos candidatures et vos articles

A.G.A.—RCCG
2 juin — 13h15

A.G.A.—TCFDSO
8 juin — 13h15

180 Bld Mont-Bleu