

**OUTILS
POUR L'AVANCEMENT
DE LA SÉCURITÉ
ALIMENTAIRE**

**RÉALITÉ OUTAOUAISE
2003**



*Outils
pour l'avancement
de la sécurité alimentaire*

Réalité Outaouaise 2003

Mars 2003

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

180, boulevard Mont-Bleu
Hull (Québec), J8Z 3J5

Téléphone : 819-771-8391

Télocopieur : 819-778-8969

Courriel : tablefaim_out@globetrotter.net

Site Web : www.petite-nation.qc.ca/faim

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier mesdames Julie Sénéchal et Anne-Renée Simoneau pour leur travail de révision du document original ainsi que et mesdames Stéphanie Boisvert, Marie-Claude Huot et monsieur Mario Dion pour leurs commentaires et suggestions. Enfin, merci à madame Lorraine Bourdeau-Legault pour la qualité de son travail de recherche,, d'édition et de mise en page. La production de cet ouvrage a été rendue possible grâce à la contribution de Centraide Outaouais et du Fonds de sécurité alimentaire.

Produit par : la Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais

Rédaction : Collectif des membres de la Table

Traitement de texte : Lorraine Legault

Conception graphique et mise en page : Lorraine Legault

**Pour obtenir un exemplaire de ce document,
faites parvenir votre commande accompagnée d'un chèque à:**

par télécopieur : (819) 778-8969

par courriel : tablefaim_out@globetrotter.net

ou par la poste : Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais
180, Boul. Mont-Bleu,
Gatineau (secteur Hull), (Québec), J8Z 3J5

Coût : 10,00 \$

ISBN 2-9807904-0-0

Dépôt légal—Bibliothèque nationale du Québec, 2003

Dépôt légal—Bibliothèque nationale du Canada, 2003

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	9
Présentation de la Table.....	9
Qu'est-ce que la sécurité alimentaire?.....	10
Le fil conducteur: L'entraide!.....	11
Section - Cuisines collectives	13
Plus que de la cuisine.....	13
Les cuisines collectives en Outaouais.....	13
Références utilisées et lectures complémentaires.....	15
Territoire du CLSC-CHSLD de Gatineau	16
Regroupement des cuisines collectives de Gatineau.....	16
Cuisine collective Nouvel Horizon.....	16
Cuisine collective Les Cocottes.....	16
Cuisine collective pour Hommes.....	16
Les Jeunes Marmitons.....	17
Cuisine collective familiale.....	17
Cuisine collective Unies-Vers-Femmes.....	17
Cuisine du Carrefour.....	17
Cuisine collective St-Rosaire.....	18
Cuisine collective de la Vigne.....	18
Cuisine collective St-Alexandre.....	18
Cuisine collective Espoir Rosalie.....	19
Cuisine collective St-Mathieu.....	19
Cuisine collective du Relais.....	19
Territoire du CLSC de Hull	20
Cuisine collective Jean-Dallaire-Front.....	20
Cuisine collective de l'Espoir.....	20
Cuisine collective Action-Quartier.....	20
Cuisine collective Tout Mutch.....	20
Cuisine collective Les soupers amusants.....	21
Cuisine collective St-Jean Bosco.....	21
Cuisine collective Centre La Génération.....	21
Cuisine collective St-Joseph.....	21
Territoire du CLSC-CHSLD Grande-Rivière	22
Cuisine collective Entre Nous.....	22
Les jeunes Cuistôts.....	22
Territoire du CLSC-CHSLD des Collines	22
Cuisine collective St-Pierre de Wakefield.....	22
Cuisine collective de Perkins.....	23



Territoire du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre	23
Cuisine collective Actu-Elle.....	23
Bébé Popotte.....	23
Cuisine collective du Centre de dépannage alim. de Buckingham.....	23
Territoire du CLSC-CHSLD de la Petite-Nation	24
Cuisine collective de la B.A.P.N.....	24
Territoire du CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau	24
Cuisine économique.....	24
Cuisine collective de Maniwaki.....	24
Territoire du CLSC-CHSLD-CH Pontiac	25
Cuisine collective Fort Coulonge.....	25
Variations sur le thème des cuisines.....	25
Sommaire des cuisines en Outaouais.....	25

Section - Groupes d'achats27

Territoire du CLSC-CHSLD Gatineau	28
Les Boîtes de la Fraîche Gang.....	28
Groupe d'achat SAGA.....	28
Nutri-Boîte du CAF.....	28
Groupe d'achat de l'Escale.....	28
Nutri-Boîte du Relais.....	28
Groupe d'achat Santé vous bien.....	29
Groupe d'achat Ste-Maria-Goretti.....	29
Territoire du CLSC de Hull	29
Groupe d'achat Mutchmore.....	29
Groupe d'achat de l'Amitié.....	29
Nutri-Boîte de l'Ile.....	30
Nutri-Boîte de l'ANO.....	30
Boîte verte »En santé de se connaître «.....	30
Nutri-Boîte « Le R.D.V. des femmes ».....	30
Territoire du CLSC-CHSLD des Collines	31
Nutri-Boîte de Perkins.....	31
Nutri-Boîte CFE.....	31
Nutri-Boîte du REAC.....	31
Territoire du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre	31
Club d'achats Actu-Elle.....	31

Section - Jardins communautaires ou collectifs32

Le jardin communautaire.....	32
Le jardin collectif.....	32
Les règles à respecter.....	32
Les bienfaits.....	33
Territoire du CLSC-CHSLD Gatineau	34
Jardin de l'OMH de Gatineau.....	34

Jardin des Habitations Nouveau Départ.....	34
Jardin du Centre d'Animation Familiale.....	34
Territoire du CLSC-CHSLD des Collines.....	34
Jardin de l'OMH Val-des-Monts.....	34
Territoire du CLSC-CHSLD des Vallées de la Gatineau.....	35
Jardin du bord de la Rivière.....	35
Variation sur le territoire CLSC-CHSLD-CH Pontiac.....	35
Jardin éducatif du Pontiac.....	35
Exemples de jardins d'ailleurs.....	36
Le jardin Limoilou.....	36
Éco-Initiatives.....	37
La distribution d'aliments.....	37
La concertation communautaire.....	37
Groupe de travail sur la sécurité alimentaire.....	38
Projet de Jardins-partage.....	38
Les toitures-jardins une solution?.....	39
Bénéfices publics des toits-verts.....	39
Bénéfices privés des toits-verts.....	40
Références utilisées et lectures complémentaires.....	41

Section - Magasins-partage42

Magasins-partage scolaires.....	42
Magasin-partage alimentaire St-Matthieu.....	43

Section - Autres initiatives44

Cafeteria communautaire « Les bons voisins ».....	44
La cuisine Café.....	44
Les petits déjeuners.....	45
Petit déjeuner, aide ou entraide alimentaire?.....	46
Autres déjeuners.....	46
Où retrouve-t-on l'aide alimentaire?.....	47

Section - Le commerce équitable48

Historique.....	48
À quel besoin ce commerce répond-t-il?.....	48
Qu'est-ce que le commerce équitable?.....	49
Pourquoi le commerce équitable dans un tel recueil?.....	50
Comment reconnaître les véritables produits équitables?.....	50
Références utilisées et lectures complémentaires.....	52
Où retrouver les produits équitables?.....	51
Equiterre.....	54

Section - Agriculture soutenue par la communauté (ASC)55
La culture biologique.....	55
Certification biologique.....	56
OGM et agriculture.....	57
Les risques liés aux OGM.....	58
Campagne de Développement et Paix contre les OGM.....	59
Campagne de Greenpeace contre les OGM.....	60
Références utilisées et lectures complémentaires.....	61
Les producteurs en ASC.....	61
Section - Producteurs et distributeurs biologiques61
Producteurs en agriculture biologique.....	62
Distributeurs de produits biologiques.....	63
Section - Autres producteurs et transformateurs locaux65
Les marchés publics.....	65
Autres producteurs locaux.....	66
Autres transformateurs locaux.....	69



PRÉFACE

Le présent recueil **Outils pour l'avancement de la sécurité alimentaire – Réalité Outaouaise 2003** est une initiative de la Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais qui regroupe une vingtaine d'organismes et institutions préoccupés par le problème de la faim en Outaouais. Ce recueil fait suite à la publication en 1998 par la Table, du « Répertoire des projets d'entraide alimentaire en Outaouais ».

Cette publication complète l'inventaire des ressources en place telles qu'observées par les personnes participantes au projet de la Carte communautaire de la faim en Outaouais depuis deux ans. Revue et mise à jour du précédent répertoire, le présent recueil innove toutefois par l'approche utilisée. La description au début de chaque chapitre de la catégorie d'entraide présentée, accompagnée d'une bibliographie précède la liste des lieux où ces services sont offerts.

L'ajout de chapitres traitant du commerce équitable et des produits biologiques apporte une dimension nouvelle à l'entraide envers les producteurs de l'Outaouais et outre-mer. De plus en plus de personnes reconnaissent en effet que la sécurité alimentaire réelle ne peut être atteinte au détriment de la qualité de la nourriture et de sa production et distribution dans des conditions qui respectent le producteur, le consommateur et l'environnement.

La diversité des moyens disponibles pour améliorer la sécurité alimentaire des personnes témoigne de la créativité des personnes qui bien souvent sont à l'origine de la mise sur pied de ces pistes de solutions dans leurs milieux. Des initiatives provenant d'ailleurs complètent chaque section et serviront nous l'espérons à alimenter vos réflexions.

Présentation de la Table

La **Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais** est une corporation à but non lucratif. Depuis 1996, elle regroupe plusieurs organismes communautaires et institutions de l'Outaouais préoccupés par la pauvreté et la faim. Les membres de la Table ont pour mission de faire progresser la sécurité alimentaire de la population outaouaise.

Les réflexions des membres sur l'insécurité alimentaire ont donné lieu à un consensus sur la situation. Voici les postulats d'analyse qui réunissent les membres et démontrent que les personnes souffrant d'insécurité alimentaire sont au cœur des préoccupations des groupes membres de la Table.

LA FAIM...

- EST UN SCANDALE;
- DÉCOULE DE L'APPAUVRISSMENT ÉCONOMIQUE ET SOCIAL;
- AFFECTE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE;
- INFLUENCE LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE DES ENFANTS ET PEUT CAUSER LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE;
- EST UN PHÉNOMÈNE COLLECTIF QUI DÉPASSE LA RESPONSABILITÉ DE L'INDIVIDU ET DE LA FAMILLE.

Une meilleure connaissance de la problématique de la faim et de l'insécurité alimentaire, l'échange d'outils de travail et d'informations sur les ressources en place ainsi que la recherche et la promotion de nouvelles façons respectueuses de s'entraider face à l'alimentation sont quelques-uns des moyens utilisés par les membres de la Table pour actualiser sa mission. Par exemple, le projet de Carte communautaire de la faim en Outaouais qui s'effectue au niveau des territoires de CLSC outaouais par des personnes vivant l'insécurité alimentaire et des organismes du milieu, vise une meilleure connaissance de la problématique. L'inventaire des solutions en place ainsi que la recherche de nouvelles pistes d'action adaptées à chacun des milieux font également partie de cette étude. C'est dans ce contexte que la Table présente le recueil « Outils pour l'avancement de la sécurité alimentaire - Réalité outaouaise 2003 ».

Qu'est-ce que la sécurité alimentaire ?

Il y a sécurité alimentaire lorsque :

- toute une population a accès en tout temps et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable, et acceptable au point de vue social et culturel;
- les individus ont un pouvoir d'achat adéquat;
- les individus ont accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permette de faire des choix alimentaires éclairés.

Et insécurité alimentaire quand on :

- manque d'aliments;
- a peur d'en manquer;
- subit des contraintes dans le choix de ses aliments, contraintes qui affectent la qualité nutritionnelle du régime.

Au Québec, la pauvreté et la précarité de l'emploi sont les principaux facteurs en cause dans l'insécurité alimentaire.

Source: (Ordre professionnel des diététistes du Québec, 1996)

Les membres de la Table ne font pas que décrire la situation ou réagir en y développant des solutions. Ils sont proactifs en tentant d'agir en amont du problème. Les actions de la Table portent aussi sur **les causes** de la pauvreté, de la faim et de l'insécurité alimentaire. Pour ce faire, les membres de la Table s'impliquent sur divers comités et utilisent tous les moyens démocratiques à leur disposition afin d'influencer les décisions et législations mises de l'avant par nos gouvernants susceptibles d'affecter la sécurité alimentaire de la population. C'est ainsi que tout dernièrement, la Table soumit ses commentaires et suggestions à la commission parlementaire sur la Loi 112 (Loi provinciale visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale) et participa activement à l'élaboration du plan stratégique de la Ville de Gatineau en soumettant ses priorités et ses commentaires à la commission des choix stratégiques de la Ville de Gatineau.

L'insécurité alimentaire est un problème complexe résultant de multiples facteurs structurels. Parmi ceux-ci, les revenus insuffisants à la merci des politiques gouvernementales, la crise aigüe du logement omniprésente en Outaouais et le marché du travail en évolution.

Le fil conducteur: L'entraide!

Traditionnellement, les solutions apportées pour faire reculer la faim consistaient en des actions **d'aide alimentaire**. Les plus connues de ces actions sont le dépannage et les soupes populaires. Constituant une aide précieuse pour répondre à des besoins immédiats, les mesures d'aide alimentaire se caractérisent par la gratuité et la promptitude du service.

Les trois grandes limites reconnues aux diverses formes d'aide alimentaire sont que:

- *La personne se retrouve dans un rôle de demandeur passif;*
- *L'aide reçue ne correspond pas toujours aux besoins particuliers des personnes ou des familles;*
- *Le dépannage a tendance à renforcer le sentiment d'impuissance des personnes face à leur situation et par le fait même à augmenter leur isolement.*

L'autre grande catégorie d'actions s'appuie sur des principes de respect de la dignité des gens et favorise la prise en charge à long terme de sa sécurité alimentaire par l'individu lui-même. Depuis quelques années, on parle donc d'alternatives alimentaires. Une alternative, c'est un choix. Alors que durant des décennies, la lutte à l'insécurité alimentaire était une question « d'aide », de don ou de charité, nos communautés et les groupes communautaires qui en font partie ont maintenant le choix. L'alternative alimentaire à l'aide, c'est la constitution de « **groupes d'entraide alimentaire** ».

Dans un groupe d'entraide, la personne est impliquée dans les décisions qui la concernent, son apport est pris en compte et valorisé. L'entraide implique un rapport de mutualité entre les per-

sonnes. La personne pose des gestes qui influencent sa sécurité alimentaire à long terme et reprend confiance en son pouvoir d'agir sur sa qualité de vie, en même temps elle participe à aider d'autres personnes. La présence du groupe, sans remplacer le milieu familial, ou de proximité, a un pouvoir positif concret sur le regain de confiance individuelle, le bris de l'isolement et le désir d'exercer sa citoyenneté dans divers domaines.

Les membres de la Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais font la promotion des moyens de s'entraider reliés à l'alimentation. Parmi celles-ci, notons les cuisines collectives, les magasins-partage, les groupes d'achats de produits alimentaires et les jardins communautaires.

La solidarité envers les petits producteurs ou transformateurs de denrées alimentaires nous incite à vous présenter pour chaque secteur de CLSC outaouais les détaillants du commerce équitable présents ainsi que des producteurs locaux BIO ou non ainsi que des marchés publics où ils nous offrent leurs produits. Quelques petits transformateurs de denrées alimentaires sont également présentés.

Outils pour l'avancement de la sécurité alimentaire – Réalité Outaouaise 2003 a pour principal objectif la diffusion des ressources susceptibles de contribuer à l'avancement de la sécurité alimentaire des individus, groupes et communautés locales par le biais de l'entraide alimentaire.

Le nombre et la situation des groupes d'entraide alimentaire évoluant sans cesse, nous sommes en mesure de vous présenter un portrait de la situation au printemps 2003.

En espérant que ce document vous sera utile, bonne sécurité alimentaire et bon appétit!

La Table de Concertation sur la Faim et le Développement social de l'Outaouais.



Les Cuisines Collectives

Plus que de la cuisine!

Le Regroupement des Cuisines collectives du Québec définit une cuisine collective comme:
« un groupe de 4 à 5 personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des plats sains, appétissants et économiques qu'elles rapportent à la maison ».

Les cuisines collectives, c'est plus que de bons repas...

Le regroupement des cuisines collectives du Québec, (RCCQ), affirme qu'elles permettent de:

- *briser l'isolement*
- *construire la confiance en soi*
- *encourager les initiatives*
- *valoriser l'autonomie et la prise en charge*
- *valoriser, acquérir et partager ses connaissances*
- *expérimenter des projets de travail*
- *construire un réseau d'entraide, etc.*

Présentes à Montréal depuis 1984, les cuisines collectives sont implantées en Outaouais depuis 1989.



Les cuisines collectives en Outaouais

Les cuisines collectives outaouaises sont aussi variées et colorées que les gens de la région. Quelques-unes sont membres du Regroupement des Cuisines collectives du Québec et dans le secteur Gatineau, 18 cuisines qui suivent la même philosophie se rassemblent sous le nom de Regroupement des Cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Nous retrouvons plusieurs types de cuisines en Outaouais: cuisines pour papas, pour les jeunes, pour les jeunes mères, pour les étudiants, et bien sûr les cuisines régulières pour adultes et chefs de famille.

Selon le Regroupement des Cuisines collectives de Gatineau, au moins 50 bénévoles s'activent

chaque mois pour animer les 18 groupes de cuisines du Regroupement. Les participantes avec le support des animatrices parcourent les spéciaux des circulaires, planifient les menus, échangent leurs recettes préférées, font les épiceries, s'échangent des trucs, dînent ensemble et bien entendu... « popotent » cinq repas nutritifs à petit prix pour chaque famille participante. Ouf! Ça c'est de l'action constructive.



Les cuisines sont des lieux privilégiés de partage, non seulement sur l'importance d'une bonne alimentation, mais sur tout ce qui interagit sur le vécu quotidien des personnes économiquement défavorisées. Les objectifs principaux des cuisines outaouaises sont la sensibilisation des gens à l'égard d'une saine alimentation, l'acquisition de compétences, l'accès à des plats équilibrés et peu coûteux, l'exercice de la citoyenneté ainsi que la socialisation des participants.

Elles permettent aux femmes de découvrir les liens qui les unissent (niveaux social et économique) et favorisent un climat de solidarité. Elles permettent aussi de se réappropriier leurs compétences et d'en développer de nouvelles.

Lucie Fréchette, du Groupe d'étude et de recherche en intervention sociale de l'Université du Québec à Hull, (GERIS), a déterminé en 1997 quelques éléments saillants des cuisines collectives en Outaouais :

- les CLSC jouent un rôle important dans le démarrage et le soutien des cuisines;
- les cuisines ont souvent l'appui de groupes communautaires et de paroisses;
- l'animation est surtout assurée par des bénévoles et des nutritionnistes;
- les participantes sont majoritairement des mères issues de milieux économiquement défavorisés;
- il s'agit habituellement de faire un menu, d'acheter les aliments et de cuisiner en groupe.



Les bienfaits des cuisines collecti-

ves sont nombreux. Comme on peut

le constater, en cuisine collective on fait bien plus que cuisiner. En fait, les cuisines bouillonnent dans un mélange extraordinaire de valeurs...entraide et solidarité, dignité, autonomie, prise en charge, respect des personnes, démocratie et finalement, mais non les moindres, l'équité et la justice sociale. Alors, il n'est pas surprenant de constater l'expansion du nombre de groupes de cuisines collectives qui sont passées en Outaouais de 31 groupes en 1998 à 49 en 2003.

L'augmentation de groupes la plus importante se retrouve dans le secteur du CLSC-CHSLD de Gatineau. Le Regroupement des cuisines dans ce secteur semble un facteur contribuant à l'expansion observée.

Références utilisées et lectures complémentaires

- *Fréchette, Lucie. Les cuisines collectives : une intervention au carrefour de l'entraide et du développement local. GERIS. MSSSQ : UQAH, 1997.*
- *Regroupement des cuisines collectives du Québec : www.rccq.org*
- *Fréchette, Lucie. Entraide et services de proximité. L'expérience des cuisines collectives.*
www.puq.quebec.ca/puq/data/D-1078.html
- *Cuisines collectives : une recette d'amitié <http://mokasofa.com/cuisiner.../02avril22a.asp>*
- *L'esprit communautaire jusque dans la cuisine.*
www.servicevie.com/01Alimentation/Manger_sante/Mange041099/mange041099.html



RCCQ = cuisine membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec

RCCG = cuisine membre du Regroupement des cuisines collectives de Gatineau

Cuisines situées sur le territoire du CLSC-CHSLD de Gatineau

REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DE GATINEAU RCCQ

Coordonnatrice : Nathalie Hurtubise
17, rue Lapointe #1, Gatineau J8T 3X8
Téléphone : 561-5196 Télécopieur : 561-7088

Coordination de 18 groupes de cuisines de Gatineau - Aide à la mise sur pied de cuisines collectives - Formation et support

CUISINE COLLECTIVE NOUVEL HORIZON RCCG

Organisme initiateur : Centre Nouvel horizon
Responsable : Brigitte Ménard
100, rue Champlain, Gatineau
Téléphone : 561-9395 Télécopieur : 561-2511 Courriel : bmenard@csdrapeurs.qc.ca

Située dans le secteur Pointe-Gatineau, cette cuisine s'adresse aux étudiant(e)s du Centre d'éducation aux adultes et compte 3 groupes de participant(e)s

CUISINE COLLECTIVE LES COCOTTES RCCG

Organisme initiateur : Solidarité Gatineau Ouest
Responsable : Claudette Boivin et bénévole Viviane Watelet
31, rue St-Louis, Gatineau J8T 2R7
Téléphone : 246-2029 Télécopieur : 246-9816 Courriel : s.g.o.[@bellnet.ca](mailto:s.g.o.@bellnet.ca)
Site Web : www.fortune1000.ca/sgo/

L'objectif principal de ce groupe de 4 familles est d'initier les participantes secteur Pointe-Gatineau à une meilleure alimentation. Créé en 1992

CUISINE COLLECTIVE POUR HOMMES RCCG

Organisme initiateur : Solidarité Gatineau Ouest
Responsable : Claudette Boivin
31, rue St-Louis, Gatineau J8T 2R7
Téléphone : 246-2029 Télécopieur : 246-9816

Dans le secteur Pointe-Gatineau, ce groupe réunit 4 chefs de familles pour apprendre à cuisiner sainement à moindre coût et en toute fraternité.



LES JEUNES MARMITONS

Organisme initiateur : Solidarité Gatineau Ouest
Responsable : Claudette Boivin
31, rue St-Louis, Gatineau J8T 2R7
Téléphone : 246-2029 Télécopieur : 246-9816

16 jeunes de 9 à 12 ans du quartier La Baie se regroupent pour apprendre à cuisiner des plats nutritifs, simples et économiques tout en se familiarisant avec les règles de sécurité de base en cuisine Depuis octobre 1998

CUISINE COLLECTIVE FAMILIALE RCCG

Organisme initiateur : Centre d'animation familiale
Responsable : Nicole Grenier-Duguay
17, rue Lapointe #1, Gatineau J8T 3X8
Téléphone : 561-5196 Télécopieur : 561-7088 courriel : cafo@globetrotter.net

4 groupes réunissent 22 familles du secteur Pointe-Gatineau pour cuisines dans un esprit d'entraide. Plusieurs activités complémentaires sont offertes aux participantes.

CUISINE COLLECTIVE UNIES-VERS FEMMES

Organisme initiateur : Maison Unies-Vers femmes
Responsable : Véronique Paradis
Téléphone: 568-4710 Télécopieur: 568-6838 maison.unies-vers-femmes@sympatico.ca

Cuisine réservée aux résidentes de la maison..

CUISINE COLLECTIVE DU CARREFOUR RCCG

Organisme initiateur : Carrefour de la miséricorde
Responsable : Jeannette Gauthier
355, rue Laviolette, Gatineau J8P 5Z1
Téléphone : 643-1456 Télécopieur : 669-2249

Sise près du secteur des Pionniers, les 2 groupes de l'organisme s'adressent aux participantes du Carrefour (16 familles)



CUISINE COLLECTIVE SAINT-ROSAIRE RCCG

Organisme initiateur : Paroisse St-Rosaire
Responsable : Murielle Mc Dermott
5, rue St-Arthur, Gatineau J8T 3C2
Téléphone : 568-9235 Télécopieur : 568-8792

Située dans le secteur La Baie, cette cuisine regroupe 6 familles qui s'entraident en cuisinant dans la joie.

CUISINES COLLECTIVES DE LA VIGNE RCCG

Organisme initiateur : Paroisse St-Jean-Marie-Vianney
Responsables : Nicole Giard et Louise Petitclerc
664, rue Duberger, Gatineau J8P 3Y2
Téléphone : 669-3260 Télécopieur : 669-2718

Cuisines autrefois reliées à la paroisse St-Jean-Marie-Vianney. Ces 2 groupes de cuisines se tiennent maintenant à la paroisse St-Maria-Goretti et regroupent 16 personnes chacune de l'unité pastorale de la Vigne, c'est-à-dire, des participant(e)s qui proviennent des paroisses St-Jean-Marie-Vianney, Ste-Maria-Goretti et St-René-Goupil..

Nous recherchons des bénévoles: une liste d'attente permettrait de démarrer un autre groupe.

CUISINE COLLECTIVE SAINTE-ROSE-de-LIMA RCCG

Organisme initiateur : Paroisse Sainte-Rose-de-Lima
Responsable : Yvette Osborne
861, boul. St-René est, Gatineau J8P 1V1
Téléphone : 663-5787 Télécopieur : 643-4016

Cette cuisine a un groupe pour des familles du quartier qui cuisinent en s'entraidant.

CUISINE COLLECTIVE ST-ALEXANDRE RCCG

Organisme initiateur : Paroisse St-Alexandre
Responsable : Géraldine Desbiens
1, chemin Des Érables, Gatineau
Téléphone : 561-3051

*Cette cuisine existe depuis 1992 et regroupe présentement 4 familles.
Financement se fait à raison de \$1. par portion par participant et support de la SSVP.*



CUISINE COLLECTIVE ESPOIR ROSALIE RCCG

Organisme initiateur : Centre Espoir Rosalie
Responsable : Ginette Asselin
811, St-René ouest suite 300, Gatineau J8T 8M3
Téléphone : 243-7663 Télécopieur : 243-7648

2 groupes de familles participent à cette cuisine. Le partage, la saine alimentation, la socialisation et l'économie sont au menu.

CUISINE COLLECTIVE ST-MATTHIEU RCCG

Organisme initiateur: Paroisse St-Matthieu
Responsable : Lily Major
69, de Provence, Gatineau J8T 4V2
Téléphone: 568-4305 Télécopieur: 568-0739

Depuis 1992, un groupe de familles du secteur Riviera de Gatineau brise ici l'isolement, en se prenant en charge pour se nourrir à prix abordable.

CUISINE COLLECTIVE DU RELAIS RCCG

Organisme initiateur : Relais des Jeunes Gatinois
Responsable : Nicole Roy
315, rue Migneault, Gatineau J8P 7A1
Téléphone : 663-8337 Télécopieur : 663-0222

3 groupes de cuisines pour les jeunes du secteur des Pionniers participant aux activités de l'organisme.



Cuisines situées sur le territoire du CLSC de Hull

CUISINE COLLECTIVE JEAN DALLAIRE - FRONT RCCQ

Organisme initiateur : La Maison de l'amitié
Responsable : Françoise Drapeau
58, rue Front, Hull J8Y 3M5

*Les objectifs de cette cuisine sont la bonne alimentation et la fin de l'isolement.
Depuis 1998, chaque mois, les participant(e)s, déterminent un menu, font les achats et cuisinent*

CUISINE COLLECTIVE DE L'ESPOIR RCCQ

Organisme initiateur : Les Enfants de l'Espoir
Responsable : Linda Thibeault
71, rue St-Hyacinthe, Hull, J8X 2V3
Téléphone: 778-5259 Télécopieur: 778-7400 enfants.espoir@sympatico.ca

Des résidants du secteur Mance-Chénier y apprennent à s'alimenter de façon saine, équilibrée et à bon prix. Le groupe permet de créer des liens et de briser l'isolement. Fonctionne depuis 1998

CUISINE COLLECTIVE ACTION-QUARTIER

Organisme initiateur : Action-Quartier
Responsable : Rachel Larocque
170, rue Sherbrooke, Hull, J8Y 2L6 maisondequartier@ncf.ca
Téléphone: 777-7815 Télécopieur: 777-4767

6 familles se regroupent pour cuisiner à bas prix et échanger des trucs.

CUISINE COLLECTIVE TOUT MUTCH

Organisme initiateur : Maison d'accueil de Mutchmore
Responsable : Diane Cloutier
142, rue Mutchmore, Hull, J8Y 3T7
Téléphone : 770-0788 Télécopieur : 770-8739 Courriel : accueil@ncf.ca

La cuisine regroupe 5 familles du quartier



CUISINE COLLECTIVE LES SOUPERS AMUSANTS RCCQ

Organisme initiateur : La Soupe populaire de Hull
Responsable : Marie Néron
751, boul. St-Joseph, Hull, J8Y 4B7
Téléphone : 770-3789 Télécopieur : 770-0627

Depuis 1998, une fois par mois, familles et personnes à faible revenu viennent ici élargir leurs habiletés culinaires. Les participants choisissent les recettes, achètent et cuisinent ensemble.

CUISINE COLLECTIVE ST-JEAN -BOSCO

Organisme initiateur : Action-Quartier
Responsable : Francine Ménard
20, rue Booth, Gatineau (secteur Hull), J8Y 3G8
Téléphone : 777-5773

Initiée en 1998 par Action-Quartier, cette cuisine est prise en main par la Société St-Vincent de Paul qui la déménage en 2000. La cuisine brise l'isolement en nourrissant de façon saine, équilibrée et économique 6 familles du quartier St-Jean Bosco.

CUISINE COLLECTIVE CENTRE LA GÉNÉRATION

Organisme initiateur : Centre la Génération
Responsable : Hélène Chrétien
Édifice René-H. Lalonde, 35, rue Davies, Gatineau (secteur Hull), J8Y 4S8
Téléphone : 771-2503

Centre d'éducation aux adultes de la commission scolaire des Portages de l'Outaouais, une dizaine d'étudiant(e)s du Centre se regroupent pour cuisiner de bons mets à bas prix.

CUISINE COLLECTIVE ST-JOSEPH

Organisme initiateur : Fabrique de la co-cathédrale St-Joseph
Responsables : Marie d'Hotman et Rachel Larocque
45, boul. Saint-Joseph, Hull, J8Y 3V9
Téléphone : 777-7815 Télécopieur : 777-4767

Cette cuisine est ouverte aux familles du secteur



Cuisines du territoire CLSC Grande-Rivière (secteur Aylmer)

CUISINES COLLECTIVES « ENTRE-NOUS »

Organisme initiateur : CLSC-CHSLD Grande-Rivière

Responsable : Mycheline Bélair

57, rue Notre-Dame, bureau 103, Aylmer J9H 3C8

Téléphone : 684-2236 Télécopieur : 684-2009

L'objectif est de briser l'isolement, développer l'autonomie et apprendre à bien s'alimenter.

Les participant(e)s planifient des menus, font les achats et cuisinent ensemble.

Créé en 1996, le projet « Entre-Nous » est financé par les participants et la SSVP. Appui du CLSC.

LES JEUNES CUISTÔTS

Organisme initiateur : Centre communautaire « Entre Nous »

Responsable : Mycheline Bélair

57, rue Notre-Dame, bureau 103, Aylmer J9H 3C8

Téléphone : 684-2236 Télécopieur : 684-2009

Depuis 2001, ce programme éducatif et amusant s'adresse aux jeunes de 6 à 10 ans.

Les ateliers favorisent l'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

On explore des recettes faciles selon le guide alimentaire.

Cuisines du territoire CLSC-CHSLD des Collines

CUISINE COLLECTIVE ST-Pierre de Wakefield

Organisme initiateur: SSVP de Saint-Pierre-de-Wakefield

Responsable : Jeannine Calvé (457-1129) et Odélie Meilleur (457-9004)

Au chalet de service de St-Pierre de Wakefield

Ouvert à tous les intéressés, mais priorité aux gens financièrement et socio-économiquement défavorisés



CUISINE COLLECTIVE DE PERKINS

Organisme initiateur : Centre des Ressources communautaires Saint-Antoine-de-Padoue
Responsable : Judith Larocque
1, chemin Saint-Joseph, Val-des-Monts J8N 7E8
Téléphone : 671-8224

4 familles cuisinent en groupe afin d'économiser tout en s'entraidant (fonctionne selon les besoins exprimés dans le milieu)

Cuisines du territoire CLSC Vallée de la Lièvre

CUISINE COLLECTIVE ACTU-ELLE

Organisme initiateur : Centre Actu-Elle (membre de RCCG et RCCQ)
Responsable : Debbie Biehler
487, rue des Pins, Buckingham J8L 2L2
Téléphone : 986-9713 Télécopieur : 986-5522 Courriel : actuelle@videotron.ca

L'objectif de ce projet est l'augmentation de la sécurité alimentaire des participantes et leur intégration dans un groupe d'activités. Quelques femmes achètent des aliments et cuisinent des plats. Créé en 1992 et subventionné par Centraide.

BÉBÉ POPOTTE

Organisme initiateur: L'Îlot CRÉO
Responsable : Brenda Fournier
487, rue des Pins, Gatineau (secteur Buckingham) J8L 2L2
Téléphone : 281-4359

Développer l'autonomie des jeunes filles enceintes et jeunes mères en créant un réseau d'entraide qui prévient les carences alimentaires des nourrissons. En place depuis 1995 à la Maison de la Famille et transféré à l'Îlot en 2002.

CUISINE DU CENTRE DE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE DE BUCKINGHAM

Organisme initiateur: CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre
Responsable : Mathieu Dupont sec.
Téléphone : 281-2060 Télécopieur : 281-5522

Centre de dépannage alimentaire avec cuisine collective en formation. Le but : supporter les gens dans l'immédiat dans leur besoin de nourriture tout en visant leur intégration dans un groupe d'entraide alimentaire afin de les supporter dans l'augmentation de leur sécurité alimentaire à long terme.

Cuisines du territoire CLSC-CHSLD de la Petite-Nation

CUISINE COLLECTIVE DE LA B.A.P.N.

Organisme initiateur : Banque alimentaire de la Petite-Nation
 Responsable : responsables de villages + Guy Therrien (directeur général)
 13, rue Guay, Ripon J0V 1V0
 Téléphone : 983-3191 Télécopieur : 983-1327 **Courriel** : pisc_therrien@yahoo.fr
 www.petite-nation.qc.ca/pauvrete/banquealimentaire/index.html

*L'objectif principal est d'apprendre à cuisiner à moindre coût
 Il y a environ 6 familles participantes à chaque 10 mois.
 Créée en 1992 et financée par Centraide, la Régie régionale de la santé et par des dons.*

Cuisines du territoire CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau

CUISINE ÉCONOMIQUE

Organisme initiateur : Centre parents-enfants
 Responsable : Annie Jolin
 159, rue Laurier, Maniwaki J9E 2K6
 Téléphone : 441-0282 Télécopieur : 441-0283 Courriel : cpehg@ireseau.com

*L'objectif principal de ce projet est le développement des compétences parentales.
 6 à 8 rencontres d'échanges sur l'alimentation et partage de trucs d'économie, le tout en cuisinant de
 bonnes petites recettes économiques.*

CUISINE COLLECTIVE DE MANIWAKI

Organisme initiateur : CLSC de la Désert à Maniwaki
 Responsable : Germaine Morin
 Téléphone : 449-2531

*L'objectif de ce projet est de cuisiner des plats nourrissants à petits prix.
 Les participants cuisinent ensemble et sauvent temps et argent.*





Cuisines du territoire CLSC-CHSLD-CH Pontiac

CUISINE COLLECTIVE DE FORT COULONGE

Organisme initiateur : Maison de la Famille

Responsable : Nicole Belleau

312, route 148, Mansfield, J0X 1V0

Téléphone : 683-1337

Chaque semaine, des familles cuisinent ensemble un repas. Le coût est de \$2.00 par repas et une garderie est prévue sur place. Les buts sont la préparation de repas équilibrés et économiques, le Bris de l'isolement et l'apprentissage de trucs de cuisine.

VARIATIONS sur le thème des cuisines

Selon la clientèle:

Alors que la cuisine collective traditionnelle s'adresse surtout aux femmes chefs de familles, ou en couple, certains groupes de cuisines se sont adaptés **pour répondre à une clientèle particulière:**

- Pour hommes
- Pour purées de bébé
- Pour enfants
- Pour adultes aux études
- Cuisines économiques

SOMMAIRE des CUISINES en OUTAOUAIS

<u>Territoire de CLSC</u>	<u>lieux</u>	<u>groupes</u>
Gatineau	13	25
Hull	8	8
Aylmer	1	2
Des Collines	1	1
Vallée de la Lièvre	3	8
Petite-Nation	1	1
Des Forestiers	2	2
Pontiac	1	1
TOTAL	30	48

Il y a présentement 48 groupes de cuisines fonctionnant en Outaouais. Ces groupes sont offerts en 30 lieux différents.

Les groupes d'achat

Les constatations du départ :

- Les fins de mois sont financièrement difficiles pour les personnes économiquement défavorisées;
- Les fruits et légumes sont plus rares dans l'alimentation à cause de leur coût;
- Le regroupement pour acheter des denrées permet l'obtention de meilleurs prix résultant en économies appréciables.

Il n'en fallait pas plus pour qu'un petit groupe de personnes décide de s'unir pour commander ensemble leurs fruits et légumes. L'entraide porte fruit, c'est le cas de le dire! Le premier groupe d'achat venait de débiter. Avec le temps, le concept évolue pour tenir compte des contraintes des utilisateurs (trices). Certains groupes commandent ainsi d'autres produits, tels fromages ou produits en vrac.

En Outaouais, la majorité des groupes d'achat se procurent surtout des fruits et des légumes. Le fonctionnement habituel des groupes est le suivant :

- En début de mois :
 - les gens se regroupent;
 - placent leur commande;
 - paient leur commande.
- Vers la troisième semaine du mois :
 - Ils reçoivent leurs produits permettant l'amélioration du menu jusqu'à la fin du mois.

Selon les groupes, lorsque les gens se rencontrent pour placer ou recevoir leur commande, des ateliers ou discussions ont lieu sur divers sujets, le plus souvent reliés à l'alimentation. La réception des commandes se fait dans la joie alors que les participants séparent et placent les denrées de chacun(e). À l'occasion, un fruit ou légume moins connu est inclus dans la commande et des trucs pour l'apprêter sont échangés.

Dans l'Outaouais, on utilise souvent le terme de Nutri-boîte pour désigner l'activité. Les boîtes de fruits et légumes sont disponibles en formats de 10,00\$ ou 15,00\$ selon les besoins des familles. Les groupes portant le nom de Nutri-Boîte ont tous le même fournisseur, incitant celui-

ci à offrir de bons prix. La qualité des produits est essentielle car le consommateur ne voit ses achats qu'au moment de la réception.

Les Nutri-Boîtes sont offertes à tous les mois aux participant(e)s.

Quelques organismes organisent des groupes d'achat comportant une plus grande variété de produits quelque temps avant Noël au lieu de distribuer des paniers de provisions sur leur territoire.

C'est un fait reconnu que l'économie toute seule ne constitue pas un facteur de cohésion suffisant pour ces groupes. Les personnes joignent le groupe pour l'économie, mais y retournent pour la force d'attraction du groupe et les activités parallèles offertes.





Groupes d'achat du territoire du CLSC-CHSLD Gatineau

LES BOÎTES DE LA FRAÎCHE GANG

Organisme initiateur : Pastorale sociale Paroisse St-Mathieu
Responsables : Lily Major
46, rue de Bourgogne, Gatineau, J8T 4L8
Téléphone : 568-4305

Nutri-Boîte - Livraison le mardi 11h 30 au 69, de Provence (7 ménages)

GROUPE D'ACHAT SAGA

Organisme initiateur : Centre S.A.G.A.
Responsable : Mimi Boudreault
3, avenue du Parc, Gatineau, J8V 1B5
Téléphone : 561-1240 ou 457-4445 Télécopieur : 561-9296

Nutri-Boîte - En suspens (5 participants)

NUTRI-BOÎTE du CAF

Organisme initiateur : Centre d'Animation Familiale (CAF)
Responsable : Nicole Grenier-Duguay
17, rue Lapointe app1, Gatineau, J8T 3X8
Téléphone : 561-5196 Télécopieur : 561-7088 grenierduguay@sympatico.ca

Nutri-Boîte – 22 ménages par mois

GROUPE D'ACHAT DE L'ESCALE

Organisme initiateur : L'Escale
15, Boul. Greber, Gatineau, J8T 2T3
Téléphone: 243-2151

9 ménages par mois

NUTRI-BOÎTE du RELAIS

Organisme initiateur : Le Relais des jeunes gatinois
Responsable : Nicole Roy
315, rue Migneault, Gatineau, J8P 7A1
Téléphone : 663-8337 Télécopieur : 663-0222

Nutri-Boîte – 12 ménages par mois



GROUPE D'ACHAT « SANTÉ » VOUS BIEN

Organisme initiateur : Espoir Rosalie
Responsable : Marie-Claude Swann
811, boul. St-René ouest, Gatineau, J8T 8M3
Téléphone : 243-7663 Télécopieur : 243-7648

18 familles par mois

GROUPE D'ACHAT STE-MARIA-GORETTI

Organisme initiateur : Paroisse Ste-Maria-Goretti
Responsable : Nicole Giard
664, rue Duberger, Gatineau, J8P 3Y2
Téléphone : 669-3260 Télécopieur : 669-2718

Nombre indéterminé, située dans le secteur Le Moulin

Groupes d'achat du territoire CLSC de Hull

GROUPE D'ACHAT MUTCHMORE

Organisme initiateur : Maison d'accueil Mutchmore
Responsable : Monique Beauchemin
142, rue Mutchmore, Hull J8Y 3S7
Téléphone : 770-0788 Télécopieur : 770-8739 Courriel : accueil@ncf.ca

Des familles du secteur se regroupent pour obtenir fruits et légumes à bons prix.

GROUPE D'ACHAT DE L'AMITIÉ

Organisme initiateur : La Maison de l'Amitié
Responsable : Lise Loyer
58, rue Front, Hull, J8Y 3M5
Téléphone : 772-6622 Télécopieur : 772-3014

Nutri-Boîte pour les familles.



NUTRI-BOÎTE DE L'ÎLE

Organisme initiateur : Soupe populaire de Hull (Centre de jour)
Responsable : Chantal Larocque
57, rue Charlevoix, Hull, J8X 1P3
Téléphone : 778-0173 Télécopieur : 770-0627

Nutri-Boîte – nombre indéterminé – livraison le mercredi 2h

NUTRI-BOÎTE DE L'ANO

Organisme initiateur : Association des Neurotraumatisés outaouais
Responsable : Carole St-Arnaud
115, Boul.Sacré-Cœur bureau 113, Hull, J8X 1C5
Téléphone : 770-8804 Télécopieur : 770-5863 ano@qc.aira.com

Nutri-Boîte – nombre indéterminé – livraison mercredi 15h15

BOÎTE VERTE « EN SANTÉ DE SE CONNAÎTRE »

Organisme initiateur : La Soupe populaire de Hull
Responsable : Marie Néron
751, Boul. St-Joseph, Hull, J8Y 4B7
Téléphone: 770-3789 Télécopieur: 770-0627

Un principe simple: se regrouper pour manger santé jusqu'à la fin du mois.

Nutri-Boîte Le R.D.V. JARDIN DES FEMMES

Organisme initiateur : L'Antre-Hulloise
Responsable : Mireille Moreau
158, rue Champlain, Hull, J8X 3R2
Téléphone : 778-0997 Télécopieur : 777-6311 antre.hulloise@sympatico.ca

Depuis 1997. Regroupe 35 familles pour une meilleure alimentation.



Groupes d'achat du territoire du CLSC-CHSLD des Collines

NUTRI-BOÎTE de PERKINS

Organisme initiateur : Centre des Ressources communautaires Saint-Antoine-de-Padoue
Responsable : Judith Larocque
1, chemin Saint-Joseph, Val-des-Monts J8N 7E8
Téléphone : 671-8224

*L'objectif est de distribuer des aliments frais peu coûteux.
Il y a environ 15 participants pour chaque projet mensuel.
Projet en développement.*

NUTRI-BOÎTE CFE

Organisme initiateur : Contacts femmes-enfants
Responsable : France Gervais (456-2837)
8, rue Laramée, Lac Sainte-Marie J0X 1Z0
Téléphone : 467-3774 ou 877-933-6637 Télécopieur : 467-3924 cfe@qc.aira.com

Le projet de Nutri-boîte regroupe des familles désireuses de mieux s'alimenter à moindre coût.

Groupes d'achat territoire du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

NUTRI-BOÎTE du REAC

Organisme initiateur : Réseau d'Entraide alimentaire des Collines (REAC)
Responsable : France Gervais
8, rue Laramée, Lac Sainte-Marie J0X 1Z0
Téléphone : 456-2837

Permettre aux gens d'acheter des fruits et légumes à prix moindre ainsi que briser l'isolement par la Participation à divers ateliers/activités. Mis sur pied en 2002 suite au projet de la Carte communautaire de la faim.

CLUB D'ACHATS ACTU-ELLE

Organisme initiateur : Centre Actu-elle
Responsable : Catherine Biehler
487, rue des Pins, Buckingham J8L 2L2
Téléphone : 986-9713 Télécopieur : 986-5522 Courriel : actuelle@videotron.ca

*L'objectif de ce projet est l'échange de connaissances pour une alimentation saine et variée.
Créé en 1997*

Les jardins communautaires ou collectifs

On retrouve deux types de jardins regroupant plusieurs participant(e)s: Les jardins communautaires et les jardins collectifs. On ne peut que se réjouir de l'intérêt grandissant pour de tels projets dans notre région.

Le jardin communautaire

Dans un **jardin communautaire, la terre est partagée en parcelles**. Chaque usager est responsable de sa parcelle et conserve sa récolte. Des activités spéciales éducatives ou de réjouissances sont organisées et les échanges de semences, de recettes ou de parties de récoltes sont possibles. Le coût d'utilisation est minime et habituellement, une personne ressource guide les jardiniers et planifie avec eux les activités spéciales.



Le jardin collectif

Dans un jardin collectif, le jardin est à tous. Les décisions sont prises en commun et des moments privilégiés sont choisis ensemble pour déterminer le choix des cultures, semer, entretenir ou récolter. Les produits maraîchers sont partagés entre les participants selon la taille des familles. Ce type de jardin est encore peu fréquent en Outaouais. Le « Jardin-Partage » de Saint-André-Avellin soutenu par Justice et Foi de la Petite-Nation, a fonctionné selon ce principe durant trois ans mais fait présentement relâche, faute de personne ressource. Le jardin de Val-des-Monts est présentement le seul jardin collectif en Outaouais.

Les règles à respecter:

Dans tous les jardins il y a certaines règles à respecter :

- Calendrier;
 - pour la préparation du sol;
 - pour les semis;
 - pour l'entretien;

- Partage et remisage des outils;
- Règles de sécurité;
- Interdiction de produits toxiques;
- Règles de partage de la récolte;
- Etc...

Les bienfaits de l'utilisation du jardin sont nombreux:

- Éducation;
- Décisions démocratiques en groupe;
- Exercice de l'entraide à plusieurs niveaux;
- Activité saine au grand air;
- Embellissement;
- Participation à la vie sociale du groupe, et surtout;
- Légumes frais et sains en abondance.

Les gens recherchent de plus en plus la qualité des aliments et une tendance BIO se développe tout naturellement au sein des jardins. Des engrais naturels sont utilisés, la lutte aux ravageurs se fait de façon écologique et surtout les semences utilisées doivent être exemptes de manipulations génétiques.

Les jardins sont souvent installés sur des terrains municipaux, mais quelquefois, des propriétaires ne cultivant plus leur sol acceptent de les prêter. Ils partagent alors leur terrain et leurs connaissances tout en bénéficiant de la présence des jardinier(e)s. Ce compagnonnage est très profitable aux deux parties.





Jardins du territoire CLSC-CHSLD de Gatineau

JARDIN DE L'OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION de Gatineau

Organisme initiateur : OMH de Gatineau

Responsable : Armenia Rodriguez

225, rue de la Savane, Gatineau

Téléphone : 568-0033

46 lots – secteur Champlain, le jardin communautaire est situé au Parc La Baie.

Les jardiniers sont locataires de l'office municipal d'habitation. Les gens se rencontrent et échangent en profitant des récoltes.

JARDIN DES HABITATIONS NOUVEAU DÉPART

Organisme initiateur : Les Habitations Nouveau Départ

Responsable : France Côté

1 - A, Jacques Cartier, Gatineau

Téléphone : 568-2442

Des usagers du centre s'y réunissent pour jardiner en socialisant. - jardin communautaire

Jardins du territoire du CLSC-CHSLD des Collines

JARDIN DU CENTRE D'ANIMATION FAMILIALE

Organisme initiateur : Centre d'animation familiale de l'Outaouais

Responsable : Nicole Grenier-Duguay

17, rue Lapointe, bureau 1, Gatineau J8T 3X8

Téléphone : 561-5196 Télécopieur : 561-7088

18 lots – 20 familles - jardin communautaire

JARDIN DE L'OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION de Val-des-Monts

Organisme initiateur : OMH de Val-des-Monts

Responsable : Diane Renaud et le directeur de l'OMH Marcel Théorêt

45, chemin Émile Nadon, Val-des-Monts (secteur Perkins)

Téléphone : 671-2525

15 ménages, soit 20 personnes âgées résidentes des habitations ont jardiné en commun sur ce jardin collectif.

Jardins du territoire du CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau

La progression de l'implantation de nouveaux jardins dans la région est plutôt lente en Ou-

JARDIN DU BORD DE LA RIVIÈRE

Organisme initiateur : Asso. solidarité et d'entraide communautaire de la Haute-Gatineau

Responsable : Pierre Mathieu (449-7128)

198, rue Notre-Dame, bureau 100, Maniwaki J9E 2J5

Téléphone : 449-6779 Télécopieur : 449-9922 Courriel ; pmathieu@ireseau.com

Les objectifs de ce projet sont la promotion de l'entraide et l'éclosion de nouvelles valeurs.

Les participants (quelques familles) se partagent les tâches de jardinage.

Créé en 1996 et financé par des subventions, des levées de fonds et des cartes de membre.

taouais et ce, pour plusieurs raisons. Le jardin peut améliorer l'apport en légumes frais, mais c'est un apport à long terme...Le moment des récoltes maximum, coïncide avec l'arrivée sur le marché des légumes des producteurs locaux et des meilleurs prix de la saison. Développer et entretenir un jardin demande des connaissances et des équipements variés. Ce qui motive et réunit les participant(e)s c'est aussi pour beaucoup, la dynamique de groupe et la fraternité qui s'installe parmi eux. Le réseautage et l'échange sur les techniques de conservation profitent à tous les jardiniers.

Il est quelquefois difficile d'obtenir les droits d'utilisation de terrains sains avec accès à une source d'eau en milieu urbain, et les quartiers où résident le plus de personnes à faibles revenus ont souvent peu d'espaces verts disponibles.

Les problèmes diffèrent en milieu rural, les distances compliquent l'implication. La plupart des gens ont accès à un terrain, mais ne disposent pas nécessairement des outils, semences et connaissances nécessaires. Au moment de la récolte maximum, les voisins qui ont de grands jardins partagent souvent leurs surplus autour d'eux.

Variation sur le territoire du CLSC-CHSLD-CH Pontiac

JARDIN ÉDUCATIF DU PONTIAC

Organisme initiateur : Jardin éducatif du Pontiac

Responsable : Annie Fiset

3, rue Mc Cuaig, C.P. 29, Campbell's Bay, J0X 1K0

Téléphone : 648-5402 Télécopieur : 648-2961 jardineducatif@ncf.ca

Organisme dédié à la réinsertion sociale de jeunes en difficulté référés par CJO et CLSC. Le jardin favorise l'épanouissement personnel de + de 25 jeunes et l'accroissement de leur estime de soi. Le développement d'habiletés sociales efficaces, d'habiletés en horticulture et le travail d'équipe font partie des acquis. Les légumes sont vendus pour financer des activités.

Les gens de chaque type de milieu ont développé au fil du temps des stratégies pour adapter la formule des jardins selon leurs besoins.

Exemples de jardins d'ailleurs

LE JARDIN LIMOILOU

Situé dans la région de Québec, le **Jardin Limoilou** a été sélectionné à cause d'une caractéristique bien particulière... Situé en milieu urbain, ce jardin communautaire est établi sur un **sol contaminé** et une préparation spéciale a permis d'y aménager 52 lots.

1. Le sol original est recouvert d'une membrane imperméable;
2. On rajoute 15 cm. de gravier;
3. On rajoute une membrane géotextile;
4. On rajoute 70 cm. de bonne terre.

Et voilà le jardin prêt pour les semailles...

Les jardiniers paient \$20./an pour un lot.

Le paiement est étalé en trois versements.

Au 1^{er} mai, si le lot n'est pas payé, il est remis en distribution.

Un dépôt de \$10. lors de la prise de possession est remis après que le jardinier a fait un certain nombre d'heures de travail au jardin.

Les 8 lots au centre du jardin sont aménagés (surélevés) et réservés à des personnes handicapées en fauteuil roulant.

Au Jardin Limoilou, on prône la culture biologique et un soin particulier est pris pour lutter contre les ravageurs.

Les principes du compagnonnage sont utilisés au maximum pour quelquefois stimuler la croissance de certaines espèces, et d'autres fois, à cause des vertus protectrices d'une plante qui éloigne les insectes susceptibles de s'attaquer à sa voisine.

Le site Internet du jardin constitue une bonne source d'informations claires détaillant les plantes amies ou ennemies afin de déterminer leur emplacement idéal dans le jardin.

Référence: <http://membres.lycos.fr/jardinslimoilou/>

ÉCO-INITIATIVES

Situé à Notre-Dame-de Grâce sur l'île de Montréal, l'organisme à but non-lucratif Éco-Initiatives est bien établi depuis 1997. Ses objectifs tendent à développer des projets liés à l'éducation environnementale, à l'agriculture urbaine et à la sécurité alimentaire. Éco-initiatives s'est donné un rôle d'information pour les groupes communautaires qui veulent entreprendre un projet de jardinage à vocation sociale. L'organisme gère 5 jardins biologiques dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce de Montréal et une serre.



La sécurité alimentaire est assurée lorsque tous les gens du quartier ont accès à des aliments de qualité, en quantité suffisante, aliments produits selon des principes respectueux des personnes et de leur environnement. Le principe de la sécurité alimentaire vise l'autosuffisance des personnes du quartier.

Éco-initiatives participe au développement de la sécurité alimentaire au sein du quartier N.D.G. à Montréal au moyen de :

La distribution d'aliments

Chaque jardin produit un surplus constitué des récoltes non consommées par les jardiniers et jardinières. Ce surplus est acheminé, par l'entremise de partenaires, à la Banque Alimentaire de N.D.G., ainsi qu'à des projets innovateurs tels que les cuisines collectives, le programme de nutrition OLO du CLSC, le restaurant communautaire Chez Mes Amis et des popotes roulantes.

La concertation communautaire

Deux assemblées publiques organisées par Éco-initiatives ont réuni plus de 50 groupes et citoyen(ne)s soucieux de la sécurité alimentaire de leur quartier pour réfléchir aux moyens de travailler ensemble, en vue de donner accès à une nourriture de qualité à tous les résidents de N.D.G. et de mettre sur pied des projets d'autosuffisance pour les gens du quartier. A l'issue de ces deux rencontres, une entente de collaboration a été conclue en vue d'améliorer la sécurité alimentaire du quartier en mettant l'accent sur le réseau de jardins d'Éco-initiatives.

Un groupe de travail sur la sécurité alimentaire

L'intérêt généré par ces rencontres publiques a suscité la mise sur pied d'un groupe de travail sur la sécurité alimentaire, composé d'intervenants communautaires. Les membres du groupe se sont rencontrés une fois par mois l'an dernier pour :

- évaluer le système alimentaire communautaire de N.D.G.
- optimiser le processus de répartition des aliments provenant des jardins d'Éco-initiatives
- inciter la mise sur pied de projets de collaboration en sécurité alimentaire

Les jardins d'Éco-Initiatives ne sont pas qu'un lieu pour faire pousser des légumes, on y cultive aussi la solidarité ainsi que le souci des jardiniers de conserver la bio-diversité des cultures. Ce souci a amené les jardiniers à faire revivre une variété de melon autrefois abondante à Montréal et qui était devenue par la suite en voie de disparition.

Projet de jardins-partage

Éco-Initiatives forme des bénévoles au jardinage biologique. Dans le but de ressusciter des potagers urbains abandonnés, l'organisme propose aux propriétaires de créer ou de rénover un potager biologique sur leur jardin. Les bénévoles s'occupent du démarrage et de l'entretien des potagers, en échange d'un don de 75% de la récolte pour la banque alimentaire du quartier.

Référence: Éco-Initiatives : 2100 rue Marlowe, suite 142
Montréal, QC, H4A 3L6
Tel : (514) 484-0223 Fax : (514) 484-4277
ecoini@cam.org
www.cam.org/~ecoini/



Vous manquez d'espace pour cultiver?

La température et la qualité de l'air de la ville ne vous satisfont pas?

Vos frais de chauffage l'hiver ou de climatisation l'été sont trop élevés?

Les toitures-jardins sont peut-être une solution?

Le 9 octobre 2002, un communiqué conjoint du ministère de l'Environnement du Canada et du Conseil national de recherches du Canada (CNRC), expliqua les bienfaits de cette technique. Les toits verts peuvent faire économiser des millions de dollars en consommation d'énergie, améliorer la qualité de l'air et réduire les émissions de Gaz à effet de serre (GES), en plus d'accroître la surface disponible pour l'agriculture urbaine.

Le projet consiste à planter de la végétation sur des toits d'immeubles en utilisant des membranes étanches et résistantes à la poussée des racines. L'hôtel de ville et un centre communautaire de Toronto mettent présentement à l'essai cette technique.

Au centre-ville de Toronto, la température estivale dépasse de 4 à 10 degrés centigrades celle de ses banlieues rurales. La pollution de l'air ainsi augmentée entraîne des problèmes de santé et de consommation d'énergie. L'étude montre que l'aménagement de toits verts pour environ 6% de toute la surface de toit disponible peut faire baisser la température de 1 à 2 degrés.

Le nouveau Musée canadien de la Guerre, présentement en construction à Ottawa sera doté d'un toit vert. Une réduction de seulement 1 degré centigrade entraînerait une baisse de 5% de la demande en électricité pour la climatisation et la réfrigération et une baisse proportionnelle des gaz à effet de serre.

L'investissement est certes substantiel, mais ses retombées le sont encore plus.

Bénéfices publics directs et indirects des toits verts:

- Retombées économiques
 - Emplois créés
 - Baisse des coûts de santé dus à la qualité de l'air
 - Hausse de productivité et de créativité des travailleurs
- Amélioration de la qualité de l'air
- Régularisation de la température ambiante et de l'isolation du bâtiment
- Bénéfices sociaux
 - Esthétique et effet psychologique positif sur les gens

- Sécurité contre le vandalisme à cause de l'accès réduit au toit
- La détente des usagers
- Préservation de la biodiversité d'espèces fragiles
- Agriculture urbaine
 - Support à l'économie locale
 - Accès accru à de la nourriture fraîche pour tous
 - Diminution du temps de transport vers les marchés et des coûts environnementaux reliés
 - Contrôle du sol facilité (moins de fertilisants et pesticides)

Bénéfices privés des toits verts :

- Retombées économiques pour le propriétaire
 - Baisse des coûts de remplacement du toit (le toit vert dure 2 fois plus longtemps que le conventionnel)
 - Baisse des coûts de chauffage et de climatisation (un sol de 10 cm réduit les besoins de climatisation de 25%)
- Isolation du bruit (un sol de 12 cm peut réduire le bruit environnant de 40 décibels)
- Aménagement de l'espace et esthétique
 - Augmente la valeur du bâtiment de 6 à 15%
- Production de nourriture
 - Un hotel de Vancouver cultive des légumes sur son toit, il a sauvé \$30 000. en achats de nourriture pour sa cuisine

Alors que la nouvelle grande ville de Gatineau est en expansion et fait la promotion de la qualité de vie sur son territoire, l'implantation de projets de toits verts pourrait-elle participer à l'amélioration de l'autosuffisance de la région en légumes de qualité?

Les intervenants de la Ville de Gatineau pourraient-ils et devraient-ils intervenir pour stimuler l'implantation de tels projets sur son territoire?

Divers partenariats avec les organismes du milieu pourraient prendre place afin d'élaborer un réseau de jardins accessibles à la communauté.

Références utilisées et lectures complémentaires

- Les toits verts www.greenroofs.ca
- Communiqué du 9 octobre 2002 www.greenroofs.ca/grhcc/release_fr.pdf
- Évaluation de toiture végétale www.ulaval.ca/scom/Communique.de.presse/1995/12/018.html
- La maison écologique www.archibio.qc.ca/pages/toit.html
- Végétalisation des toitures www.sopranature.com
- Le Jardin Limoilou <http://membres.lycos.fr/jardinslimoilou/>
- Éco-Initiatives www.cam.org/~ecoini/
- Centre d'agriculture biologique de La Pocatière www.cab.qc.ca/
- Jardin éducatif du Pontiac www.ncf.carleton.ca/jardineducatif/
- Expériences diverses de jardinage en France www.jardinons.com
- Cultivons la ville. Des gestes plus grands que la panse, dossier 6, juin 2001
Publié par les Partenaires pour le développement de la sécurité alimentaire et la direction de la Santé publique de Montréal.



Les magasins-partage

Les magasins-partage ont débuté dans un contexte d'accroissement des demandes d'aide alimentaire (ex: dépannage). Il est reconnu que le dépannage entraîne des effets négatifs sur l'individu, tels que:

- une baisse marquée de l'estime de soi;
- la création d'une dépendance face à l'aide reçue;
- la réception de denrées pas toujours appropriées au milieu familial ou culturel.

Les gens voient leur dignité bafouée alors que la constatation de leur échec à subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille les amène à demander de l'aide.

Les magasins-partage tentent de rétablir la dignité et l'estime de soi des personnes économiquement appauvries de diverses façons:

- Les gens sont invités à participer à la préparation et à la réalisation du magasin;
- L'utilisateur choisit les produits dont il a besoin parmi les denrées disponibles;
- L'utilisateur du service paie ses achats.

La dignité de l'individu et ses choix sont respectés car l'utilisateur choisit et paie ses denrées, même si c'est à un coût moindre que celui du marché. Les denrées proviennent le plus souvent de dons des banques alimentaires ou des commerçants.

Quelques groupes font un magasin-partage au temps des Fêtes comme alternative au don de paniers de provisions. La limite de ce genre d'entraide alimentaire réside dans le temps, l'espace, l'organisation et l'énergie humaine nécessaires à la réalisation du magasin-partage.

Magasins-partage scolaires

Le nombre de magasins-partage alimentaires décroît présentement en Outaouais, alors que les magasins-partage scolaires sont à la hausse en août, un peu avant la rentrée scolaire.

Le principe est sensiblement le même que pour le magasin-partage alimentaire. Les parents disposent de la liste d'effets demandés par l'école de leur enfant (cahiers, crayons etc.) et ne paient qu'une partie des effets scolaires ainsi achetés. Cette activité est proposée à des familles ciblées grâce à la collaboration des institutions scolaires et est même quelquefois offerte dans le journal local aux familles désireuses de participer elles aussi à l'activité (ex: Petite-Nation). Les magasins-partage scolaires sont possibles grâce à l'appui financier de Centraide-Outaouais.

Magasin-partage alimentaire St-Mathieu

Organisme initiateur: Pastorale sociale de la paroisse St-Mathieu

Responsable: Jeanne d'Arc Hévey

69, rue de Provence, Gatineau, J8T 4V2

Téléphone: 568-4305 Télécopieur: 568-0739

Le magasin partage a lieu en décembre et est offert aux individus et familles ayant eu recours à l'aide alimentaire durant l'année. Cette activité remplace le don de paniers de nourriture aux familles de la paroisse dans le temps des fêtes.

Le magasin-partage est opéré et supporté financièrement par la société St-Vincent de Paul St-Mathieu avec le support de la pastorale sociale de la paroisse.



Autres initiatives pour l'avancement de la sécurité alimentaire

Les groupes de cuisines collectives, groupes d'achats, jardins et magasins-partage sont reconnus pour faire progresser la sécurité alimentaire des personnes à long terme et en respectant la dignité des personnes en cause.

L'insécurité alimentaire étant un problème complexe, les approches doivent donc être diversifiées pour amener progressivement les personnes à participer aux divers groupes d'entraide alimentaire. Voici quelques approches utilisées en Outaouais:

CAFETERIA COMMUNAUTAIRE LES BONS VOISINS

Organisme initiateur : CLSC-CHSLD Grande-Rivière et comité de partenaires
Responsable : Alain Guay, directeur
Centre alimentaire Aylmer, 57, rue Notre-Dame, bureau 104, Aylmer J9H 3C8
Téléphone : 684-0163 Télécopieur : 682-8576

*La cafeteria communautaire est un lieu d'échange, de participation et d'implication sociale. Elle a pour objectif de donner accès à des repas sains et équilibrés, briser l'isolement social et participer activement à la vie communautaire d'Aylmer. (2854 repas)
Créée en 1998, la cafeteria est financée par Centraide Outaouais, les participants et l'autofinancement. Lieu d'accueil et d'appropriation de la clientèle, la cafeteria sert souvent de porte d'entrée vers d'autres projets d'entraide alimentaire pour la personne.*

LA CUISINE CAFÉ

Organisme initiateur : O.D.E.C.
Responsable : Gisèle Labre
127, rue Joseph, Buckingham J8L 1G1
Téléphone : 986-9777 Télécopieur : 986-2895 Courriel : organismeodec@hotmail.com

*Les objectifs sont l'accès à de bons repas peu coûteux et l'éducation alimentaire.
À raison de 3 groupes chaque semaine et 2 groupes les fins de semaine, un total de 30 à 35 personnes cuisinent et mangent ensemble sur place à peu de frais.
Créée en 1992 et financée par l'O.D.E.C., cette cuisine est une occasion de belles rencontres, de fraternité et d'éducation populaire à petit prix.*

Les Petits Déjeuners

Depuis 1994, le Club des petits-déjeuners du Québec contribue à la bonne alimentation de plusieurs élèves en offrant des petits-déjeuners nutritifs (jus, lait, yogourt, fruit, muffin et un menu principal chaud) dans les écoles ayant un indice de défavorisation élevé (indice de 8 à 10). Cet indice est basé sur les revenus des parents et fixé par la commission scolaire, l'indice de 10 étant l'indice maximum de défavorisation (MEQ).

Le slogan des petits-déjeuners est « Déjeuner, c'est l'ABC de la réussite » traduisant ainsi la mission de l'organisme qui vise à contrer le décrochage scolaire en permettant aux jeunes de partir la journée du bon pied. En 2001-2002, le Club a servi 1 300 000 déjeuners à 10 000 écoliers de 104 écoles. En Outaouais, 15 écoles bénéficient de ce programme en demande croissante. Des dizaines et des dizaines de bénévoles, surtout des parents et des jeunes des classes supérieures assurent la continuité du service et participent aux diverses activités de formation offertes.

Le Club des Petits-déjeuners en Outaouais

Responsable : Marie-Josée Viau directrice générale
729, boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull), J8Y 4B6
Téléphone : 243-6679 Télécopieur : 243-1840
Courriel : info@clubdejeuners.org Site Internet : www.clubdejeuners.org

Les écoles desservies par le Club sont :

École du Nouveau Monde	Gatineau	568-0844
École Le Triolet		561-4811
École La Source		568-7861
École Le Côteau		561-2435
École St-Paul	secteur Hull	776-5557
École Notre-Dame		777-2818
École St-Rédempteur		771-8478
École St-Jean-Bosco		777-8662
École du Boisé	secteur Buckingham	281-6110
École St-Michel		986-8676
École Ste-Marie de Quyon	secteur Pontiac	458-2352
École Notre-Dame-De-La-Joie de Luskville		455-2413
École Onslow de Quyon		458-2375
École de Messines	secteur Vallée de la Gatineau	
Collège Sacré-Coeur de Maniwaki		

Petit déjeuner...AIDE OU ENTRAIDE ALIMENTAIRE?

Les opinions semblent partagées sur ce sujet. Quoiqu'il en soit, cette activité nécessite l'implication de nombreuses énergies. Selon les écoles, la majorité des bénévoles impliqués sont tantôt des parents, tantôt des élèves des classes supérieures. L'élève reçoit un déjeuner, mais l'entraide se réalise de diverses façons autour de lui. La présence de cette activité à l'école permet en plus de conscientiser les autres élèves, les professeurs et les parents. Le fait d'avoir bénéficié du petit déjeuner ou d'avoir participé à sa distribution marque les jeunes et leurs parents en leur faisant réaliser le pouvoir de l'entraide et les incitera peut-être à s'impliquer dans d'autres projets par la suite.

AUTRES DÉJEUNERS

D'autres écoles offrent des petits déjeuners aux étudiants, sans être membres du Club des petits déjeuners du Québec. Ces actions isolées, tendent surtout à combler le besoin du milieu et constituent alors plus des mesures d'aide que d'entraide car elles ne sont pas accompagnées des mêmes activités conscientisantes qui forment un tout.

La cote de défavorisation utilisée comme critère de base pour être admissible au Club dépend de la commission scolaire. Cette cote s'applique mal en Outaouais. La situation géographique et socio-économique particulière de la région fait en sorte que des écoles situées en bordure de zones de pauvreté assez étendues ne peuvent bénéficier du Club malgré la présence de plusieurs élèves dont les revenus des parents sont insuffisants. Dans d'autres parties de la région, les distances restreignent les possibilités d'implication des parents nécessaires afin de pouvoir offrir le service.

EXEMPLES:

- **Dans la Petite-Nation**, grâce à l'implication d'une trentaine d'élèves bénévoles et de l'entreprise Gadouas qui supporte financièrement le service, 3 écoles peuvent offrir des petits-déjeuners à tous les élèves. Ce sont :
 - École St-Cœur de Marie de Ripon
 - École J.-M. Robert de Saint-André-Avellin
 - École St-Pie X de Papineauville

- À **Gatineau**, deux organismes offrent des fruits aux enfants comme collation durant les jeux d'été. Ce sont : Solidarité Gatineau Ouest (SGO) et le Centre d'Animation Familiale (CAF). Ils sont supportés en cela par la ville de Gatineau.



- À **Gatineau**, plusieurs écoles servent des déjeuners ou des collations grâce à l'appui des Sociétés St-Vincent de Paul ou la Soupière de l'Amitié. Ex: L'école St-Rosaire/Renaud sert 10733 déjeuners grâce à l'appui de la SSVP.
- À **Aylmer**, il n'y a pas de Club de Petit-déjeuner dans les écoles, il n'y a que du dépannage :
 - Dans une école, un projet de dépannage avec des denrées non-périssables est organisé par les enseignants pour nourrir à l'occasion quelques enfants qui n'ont pas mangé.
 - 12 enfants d'une école fréquentent la cafeteria communautaire d'Aylmer.
 - 35 repas par semaine sont offerts dans 6 écoles pour faire dîner des enfants, grâce au soutien financier de la Société St-Vincent de Paul qui paye un traiteur privé.
- Dans le territoire du CLSC-CHSLD **des Collines**, certaines écoles offrent des berlingots de lait ou certains aliments (barre granola, muffin...) pour dépanner, de manière informelle.

OÙ RETROUVE-T-ON L'AIDE ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS?

Une mesure d'aide alimentaire est par définition gratuite ou presque et rapide . Elle répond au besoin immédiat d'alimentation de la personne. Tous les secteurs de l'Outaouais sont pourvus de telles ressources.

L'aide alimentaire est disponible via:

- les banques alimentaires
 - ex: Banque alimentaire de la Petite-Nation
 - La Manne de l'Île
- Les soupes populaires
 - Ex: La Soupe populaire de Hull
 - La Soupière de l'Amitié
 - La Soupe populaire St-François
 - La Table de Betléhem à Buckingham
- Les Sociétés St-Vincent de Paul
- Les popotes roulantes (souvent gérées en région par les clubs de l'Age d'Or locaux)
- Les CLSC offrent le programme OLO (œuf-lait-orange), pour soutenir l'alimentation des femmes durant la grossesse et diminuer le nombre de bébés de petits poids.

Les CLSC et les paroisses peuvent habituellement référer les personnes vers la ressource du milieu adaptée à son besoin.

Le commerce équitable

HISTORIQUE

Les principes du commerce équitable sont apparus vers la fin de la Seconde Guerre mondiale (1939-1945) alors que des organisations religieuses voulaient aider les populations de petits paysans d'Europe de l'Est qui vivaient la pauvreté.

Aujourd'hui, le commerce équitable est principalement utilisé par les citoyens du Nord pour aider les producteurs des pays en voie de développement à trouver des canaux d'exportation directs pour leurs produits locaux (Littrell et Dickson, 1999).

Jusqu'en 1988, différents groupes se constituent pour développer le marché des produits équitables (Fair Trade Organisation, Magasin du Monde, Equal Exchange, Bridgehead, etc.). Ces groupes fonctionnent alors avec des critères de qualité légèrement différents. Il n'y a pas à ce moment d'organisation de certification reconnue. En 1988, la certification « Max Havelaar » voit le jour aux Pays-Bas et conduira à l'instauration de critères clairs et de standards internationaux régissant les organisations de commerce équitable (OCE) du Nord comme du Sud. Le commerce équitable s'étend. Les organismes de certification se multiplient.

En 1997, **Fair Trade Labelling Organizations-International (FLO-International)** est mise sur pied pour coordonner le tout. Cette structure veille à l'uniformité des critères de certification au niveau international et vérifie leur respect.

« Le commerce international pratiqué de façon équitable et démocratique a un rôle à jouer dans la lutte contre la faim et la recherche de la sécurité alimentaire pour tous. »

À QUEL BESOIN LE COMMERCE ÉQUITABLE RÉPOND-IL?

Les échanges commerciaux traditionnels s'effectuent au désavantage des petits producteurs. Les producteurs cultivent la terre, travaillent à bon marché, récoltent les produits et effectuent même quelquefois une première transformation alors que les multinationales des pays importateurs poussent les producteurs vers les grandes cultures d'exportation et empochent les profits. Cette façon de commercer oblige les pays du Sud à recourir à l'aide internationale et aux emprunts pour subvenir aux besoins de base de leur population. Ces pratiques créent une dépendance des pays producteurs envers les pays consommateurs.

Dans un contexte de mondialisation de l'économie, « **alors que la planète Terre maintient un système d'échanges commerciaux qui affame ses populations les plus démunies** » (Madeley, John. 2002) l'appât du gain prôné par les multinationales laisse bien peu de marge de man-

œuvre aux petits producteurs locaux. Sous-payés, exploités jusque dans le travail des femmes et des enfants, exploités via les semences à utiliser, exploités par la dégradation de leur environnement, les ouvriers agricoles ont peine à survivre dans une économie traditionnelle qui ne respecte pas plus l'individu que son milieu de vie.

Pour contrer ces effets, l'espoir de survie et même d'une vie décente leur est offert par le commerce équitable. Encouragés et supportés par des organismes non gouvernementaux (ONG) et des organismes de commerce équitable (OCE), des petits producteurs se regroupent en coopératives de travailleurs afin d'écouler leurs produits. C'est ce qu'on appelle le commerce équitable.

QU'EST-CE QUE LE COMMERCE ÉQUITABLE?

Le commerce équitable avec les pays en voie de développement signifie que :

- Les fermiers obtiennent un **prix équitable** (juste et raisonnable) pour leurs produits;
- Un **partenariat long terme** fondé sur l'égalité et le respect s'établit entre les producteurs et les pays consommateurs. (par exemple: il interdit le travail à salaire médiocre et le travail des enfants).
- Il n'y a **pas d'intermédiaires** entre les producteurs du Sud et les OCE (organismes de commerce équitable) au Nord, ils sont partenaires égaux et doivent partager l'information liée à leur activité commerciale;
- Les producteurs du Sud ont choisi d'adopter des modèles organisationnels basés sur une **gestion démocratique** (généralement des coopératives de travailleurs) et leur participation aux prises de décisions ainsi qu'à l'orientation de la production et de la commercialisation de leur produit;
- Les OCE du Nord **éduquent les consommateurs et les instances publiques** envers l'importance d'acheter équitable et sur les coûts humains rattachés aux produits provenant des échanges commerciaux traditionnels;
- La santé, l'éducation et d'autres **services communautaires** sont mis en place pour assurer le développement durable de la communauté;
- Les OCE encouragent les producteurs du Sud à adopter des **pratiques favorisant un développement durable** des ressources naturelles (culture bio sans pesticides et OGM, rotation, etc.).
- Les OCE offrent **soutien financier et technique** aux producteurs. (prêts, prépaiements, accompagnement vers d'autres sources de financement).
- Les états financiers, les pratiques de gestion et les pratiques d'affaires des OCE du Nord doivent être **transparents et accessibles** au public.

POURQUOI LE COMMERCE ÉQUITABLE DANS UN TEL RECUEIL?

Le commerce équitable est **basé sur l'entraide** et augmente la sécurité alimentaire des producteurs du Sud en leur assurant des revenus décents et à long terme, en leur permettant de diversifier leurs cultures pour participer à l'autosuffisance alimentaire locale et en investissant dans le développement durable de leurs communautés.

L'entraide se manifeste entre les producteurs regroupés en coopératives de travailleurs afin d'améliorer leurs conditions de vie. L'entraide est manifeste également dans le type d'ententes que les Organismes de Commerce Équitable (OCE) au Nord font avec les producteurs du Sud.

Les produits les plus connus du commerce équitable sont le café (2^{ème} plus grand marché mondial de biens de base après le pétrole) et le thé, certaines épices et fines herbes, plusieurs fruits et légumes. Certaines coopératives offrent aussi des produits d'artisanat.

Les produits équitables provenant des pays du Sud, qui sont les plus facilement accessibles en Outaouais sont le café et le thé. (Voir la liste des lieux en page 48 et suivantes)

POUR RECONNAÎTRE LES VÉRITABLES PRODUITS ÉQUITABLES?



Les produits du commerce équitable sont identifiés comme tels par le logo **Fair Trade**. Le FLO (Fair Trade Labelling Organization créé en 1997), qui est l'organisme de certification mondiale des produits équitables permet ainsi à 800 000 producteurs et leurs dépendants de bénéficier du logo après surveillance des produits, des méthodes de production et du mode de gestion utilisé par les producteurs.



TransFair est depuis 1998 une autre agence de certification des produits équitables. En plus des autres caractéristiques habituellement attribuées à ces produits, ce logo signifie une production qui respecte l'équité homme-femmes et surveille le travail des enfants. S'il y a du travail d'enfants, celui-ci ne doit pas affecter leur santé, leur sécurité, ne doit pas nuire à leur besoin

d'éducation, à leur besoin de jouer et doit en tout temps respecter la Charte des Droits de l'Enfant des Nations Unies, de même que les lois et les normes locales les concernant.



La coopérative de travailleurs américaine Equal Exchange est exceptionnelle au Nord. Alors que les principes de base du commerce équitable régissent plusieurs dimensions des échanges commerciaux au Sud, il est préoccupant de constater que les **organisations du Nord (OCE) ne sont pas tenues aux mêmes exigences d'équité et de gestion démocratique**. Les producteurs du SUD doivent s'organiser collectivement en coopérative ou autre société de personnes pour faire partie du mouvement équitable tandis que les OCE du Nord elles, n'ont pas cette obligation.

Au Québec, une évolution du modèle coopératif a permis la mise en place des Coopératives de Solidarité qui incorporent différents types de membres : travailleurs, usagers et membres de la communauté. Le développement de ces coopératives pourrait protéger l'identité du mouvement équitable devant l'arrivée d'opportunistes qui voudraient capitaliser sur la popularité grandissante des produits équitables, sans intégrer la solidarité, la justice et la démocratie à leurs valeurs. Ces coopératives constitueraient des organismes de commerce équitable (OCE) fiables au Nord.

Références utilisées et lectures complémentaires

- *Madeley, John (2002), Le commerce de la faim – La sécurité alimentaire sacrifiée à l'autel du libre-échange/ Collection Enjeux Planète, 259 p.*
- *Littrell, Mary Ann et Marsha Ann Dickson (1999). Social Responsibility in the Global Market : Fair Trade of Cultural products, London/New Delhi, Thousand Oaks/Sage Publications, 366 p.*
- *Commerce équitable et mondialisation par Oxfam Québec* www.produitsdumonde.com
www.commerceequitable.com/produits/index.cfm
- *Café équitable* www.justuscoffee.com/pages/intro_fr.html
- *Historique et tendances du commerce équitable* www.terreunie.qc.ca/equitable.htm
- *Commerce équitable et agriculture soutenue par la communauté* www.equiterre.qc.ca



OUÛ RETROUVER LES PRODUITS ÉQUITABLES?

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Gatineau

Paroisse St-Jean-M. Vianney CAFÉ
160, rue Laval, Gatineau
663-7756

Gagné en Santé CAFÉ
224, rue Bellehumeur, Gatineau, J8T 8N6
561-6727

La Mère Nature CAFÉ
141, Ch. De la Savane, Gatineau, J8T 1P8
561-5036

Moca Loca Café CAFÉ
799 B, Boul. La Gappe, Gatineau
246-MOCA

Marché C.F.C. ltée CAFÉ
1125, Boul. St-René ouest, Gatineau,
561-6627

Dans le secteur du CLSC de Hull

La Boîte à Grains CAFÉ, THÉ
581, boul. St-Joseph, Hull, J8Y 4A6
771-3000 770-3874

Marché Jovi CAFÉ
50, rue Bégin, Hull
777-9921

Café L'Argoat CAFÉ
39 A, rue Laval, Hull
778-7330

Dépane Plus CAFÉ
2, rue Victoria, Hull,
777-2610

Café Gaïa CAFÉ
47 A, rue Montclair, Hull
777-9019

Beusoir CAFÉ
390, Boul. Taché, Hull,
777-4421

Métro Deslauriers CAFÉ
214, Boul. Cité des Jeunes, Hull
778-7330

Dépanneur César CAFÉ
175, Boul. St-Joseph, Hull
778-8558

Dépanneur Oops! CAFÉ
2, rue des Grives, Hull
772-1764

Café la Brûlerie CAFÉ
129, Boul. St-Joseph, Hull, J8Y 3W5
778-0109

Pain d'Alain CAFÉ
53, Boul. St-Joseph, Hull
595-6917

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Grande-Rivière d'Aylmer

**Sol, Épicerie Santé café, chocolat,
chocolat chaud**
195, rue Principale, Aylmer, J0V 1E0
684-0512

Sobey's CAFÉ
203, Chemin Aylmer, Aylmer
684-3001



Dans le secteur du CLSC-CHSLD des Collines

Bean Fair CAFÉ

P.O. box 97, Wakefield, J0X 3G0
459-2653 ou 1-888-566-4455

Wakefield General Store CAFÉ

804, Riverside dr., Wakefield, J0X 3G0
459-2808

Marché Ber-Jac inc. CAFÉ

27, rue Principale, Gracefield
450-463-3490

Marché Général Perkins CAFÉ

Val des Monts
450-671-2282

**Chelsea Food Mart CAFÉ, CACAO
Chocolat**

528-A route 105, Chelsea
827-8001

Boucanerie Chelsea CAFÉ

705, route 105, Chelsea
827-1925 fax: 827-4664
boucanerie@aol.com

Épicerie générale du Parc CAFÉ

244, Ch. Old Chelsea
827-2385

Les Saisons CAFÉ

232, Old Chelsea Road, Chelsea
827-3303

Gerry & Isobel's CAFÉ

14, Ch. Scott, Chelsea
827-4048

Soup'Herbe restaurant végé CAFÉ

168, Ch. Old Chelsea, Chelsea, J9B 2M4
sougherb@qc.aibn.com

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

Dépanneur Luc Mauzerol CAFÉ

563, rue Bélanger, Buckingham
986-5592

IGA Décotrait et Brazeau CAFÉ

1205, de Neuville, Masson-Angers
986-7579

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Petite-Nation

Ferme La Rosée CAFÉ

115, rg.Ste-Augustine, N-D la Paix, J0V 1P0
983-1521 ferme.rosee@sympatico.ca

Boucherie David CAFÉ

22, rue Principale, Chénéville, J0V 1E0
428-3125

Panier Santé CAFÉ

88, Youville, Chénéville, J0V 1E0
428-4428

Marché du Coin M.Martin CAFÉ

166, Principale, St-André-Avellin,
983-2982

Marché AXEP CAFÉ

270, rue Notre-Dame, N.-D. de la Paix, J0V 1P0
463-3480

Marché Metro Leblanc CAFÉ

110-90 Principale St-André-Avellin,
983-7966

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau

Maniwaki Supermarché inc CAFÉ
117, Boul. Desjardins, Maniwaki
450-449-1699 fax : 465-2182

Boutique La Touri CAFÉ
Galeries de Maniwaki



Équiterre est un organisme à but non lucratif voué à la promotion de choix écologiques et socialement équitables par l'action, l'éducation et la recherche dans une perspective intégrant la justice sociale, l'économie solidaire et la défense de l'environnement. Équiterre poursuit sa mission par le biais de quatre programmes :

- Commerce équitable
- Agriculture écologique
- Transport écologique
- Efficacité énergétique

L'agriculture soutenue par la communauté (ASC)

Le commerce équitable tel que décrit précédemment fait référence aux échanges commerciaux Nord-Sud. L'agriculture soutenue par la communauté est un concept mis de l'avant par l'organisme Équiterre et s'applique chez nous au Québec.

L'ASC est un type d'agriculture respectueux de l'environnement, des agriculteurs et de la santé humaine. L'ASC crée un lien direct entre les consommateurs (les partenaires) et certaines fermes biologiques locales.

En échange de l'achat d'une part de la récolte à l'avance, les consommateurs reçoivent un panier de légumes, ou d'autres produits (fruits, viandes), livrés régulièrement à un point de chute près de chez eux. Au Québec, l'ASC compte présentement 61 fermes et des milliers de partenaires. En Outaouais, présentement 3 fermes écoulent leurs produits en partenariat avec leur communauté.

L'ASC c'est écologique, économique et solidaire. Les producteurs en ASC produisent selon les normes **biologiques**.

La culture biologique

Il y a de plus en plus de petits producteurs BIO. Produire BIO veut dire en résumé conserver la qualité du sol, faire la rotation des cultures, éliminer l'emploi de pesticides, de produits chimiques et de matières modifiées génétiquement. Produire Bio, c'est être à l'écoute de son milieu afin de trouver des solutions écologiques aux problèmes rencontrés.

Tout en investissant dans des technologies modernes, la plupart des fermes biologiques sont familiales et diversifiées. Les méthodes de travail de ces entreprises exigent souvent une main d'œuvre nombreuse, des étables et des enclos d'élevage spacieux, plusieurs cultures de rotation, ainsi que des stratégies complexes de lutte aux ravageurs. Il est donc normal que cela se reflète sur les prix à la consommation.

L'appellation « **Biologique** » en alimentation est contrôlée. Un agriculteur, éleveur ou transformateur ne peut affirmer que ses produits sont biologiques, à moins qu'ils soient certifiés comme tels, de la culture jusqu'au bout du processus de transformation s'il y a lieu.

Certification biologique

Le processus de certification du producteur est long (7ans) et très complexe. **Lorsqu'on choisit un aliment biologique, ce n'est pas la marque de commerce du produit qui importe, c'est le nom de l'organisme de certification qui l'accompagne.**

En date de janvier 03, le **Conseil d'accréditation du Québec (CAQ)** a reconnu six (6) **organismes de certification**. Ces organismes accordent leur sigle aux produits qui atteignent ou dépassent les normes québécoises en matière d'alimentation biologique. Ce sont :

- Garantie Bio/Ecocert



- International Certification Services



- Logos Farm Verified Organic et FVO



- Logo OCIA



- OCPPP/Pro-Cert Canada
(logos OC-Pro et OCPPP/Pro-cert Canada)



- Québec Vrai



- Quality Assurance International (QAI)



Comme nous pouvons le constater, la situation n'est pas simple. On trouvait jusqu'à récemment, sur les produits vendus ici, de nombreuses certifications étrangères dont la crédibilité était difficile à déterminer. Heureusement, depuis le 1^{er} janvier 2003, tout produit agricole ou alimentaire provenant de l'extérieur du Québec ne peut porter l'appellation Biologique que si l'organisme qui le certifie est reconnu conforme par le Conseil d'Accréditation du Québec (CAQ). La liste des organismes de certification reconnus est mise à jour régulièrement et disponible sur le site Internet du CAQ au:

www.caqbio.org/francais/organismesreconnus.htm

Pour le public consommateur, acheter des aliments **certifiés BIO** constitue un choix logique alliant saveur authentique, saine nutrition, protection de l'environnement et participation au développement durable des communautés.

Les agriculteurs participant aux projets d'ASC cultivent selon les normes biologiques, mais ce ne sont pas tous les producteurs biologiques qui participent aux projets d'ASC. Plusieurs préfèrent un autre mode de mise en marché de leurs produits. Les producteurs biologiques sont soucieux de la qualité du sol, mais aussi de la qualité et de l'intégrité des semences

OGM et agriculture

De tout temps, les agriculteurs ont tenté d'améliorer la qualité et le rendement de leurs cultures et de leurs élevages. Les **croisements entre deux plants d'une même espèce, servaient** à améliorer les rendements et la résistance des cultures et des élevages, en sélectionnant des plants ou des animaux porteurs des caractéristiques à reproduire.

Chaque être vivant se compose de cellules. Le noyau de chaque cellule compte des chromosomes en nombre variable selon l'espèce et chacun se compose de multiples gènes. Les gènes sont l'unité de base portant les caractéristiques héréditaires de l'espèce. Chaque cellule compte environ 50 000 gènes.

La science de la génétique a permis de déterminer pour plusieurs types d'êtres vivants les liens entre certains gènes particuliers et les caractéristiques qu'ils induisent. À la différence des croisements classiques, la science du génie génétique permet maintenant aux scientifiques de franchir la barrière entre les espèces en insérant un gène d'un organisme à un autre. Il est reconnu que deux êtres vivants ne peuvent se reproduire naturellement s'ils ne sont pas de la même espèce, mais là, des gènes, pouvant provenir de bactéries, de virus, d'insectes, d'animaux (et mê-

me d'êtres humains), sont insérés dans d'autres organismes. Par exemple, les fraises et le flet (un poisson arctique) ne peuvent évidemment pas se reproduire dans la nature, mais par manipulation génétique on prélève un gène de flet pour l'insérer dans des fraises afin de les rendre résistantes au gel. De la même façon, on implante des gènes de bactéries dans certaines semences de variétés de maïs afin d'immuniser le plant contre la pyrale, un insecte ravageur.

Les risques liés aux OGM

La controverse est vive entre les scientifiques concernant les dangers potentiels de **l'ingestion d'aliments** contenant des OGM. On parle de possibilités d'**allergies** causées par une sensibilisation à l'organisme dont est issu le gène transporté (et non identifié), de développement de **résistances aux antibiotiques**, etc.

Les **risques écologiques** sont pour leur part irréversibles et encore très mal évalués. On parle de perte de **biodiversité**, de **l'augmentation de l'utilisation des pesticides**, de **l'apparition d'espèces envahissantes** et de **l'élimination d'insectes et autres organismes bénéfiques**.

Plusieurs groupements font des pressions au niveau des décideurs afin que la législation force les compagnies agro-alimentaires à **étiqueter leurs produits quant à leur contenu en OGM**. Le consommateur a le droit de savoir et de choisir ce qu'il mange. Plus de 60% des produits sur les rayons des supermarchés renferment des OGM et pourtant, nulle part vous ne verrez de mention à cet effet sur l'étiquette des produits en question.

Un autre problème généré par les OGM concerne directement les semences utilisées. Plusieurs variétés de semences d'importance mondiale pour l'alimentation n'ont pas échappé aux manipulations génétiques et en plus de leur conférer divers caractères dans le but d'accroître la résistance et la productivité des plants, les compagnies manipulatrices ont rendu celles-ci **stériles** afin de protéger leur part de marché présente et future. Comme un inventeur peut prendre un brevet pour protéger une invention, les scientifiques du génie génétique vont maintenant chercher des brevets pour les semences ainsi modifiées. Les agriculteurs qui conservaient chaque année une partie de leur récolte pour les semences de l'année suivante se voient maintenant obligés de **racheter des semences chaque année**. Ils sont donc en otage par les multinationales qui détiennent les brevets sur ces semences.

Ces tactiques utilisées par les grandes compagnies de semences **contribuent à appauvrir** et à affamer les populations dans les pays du Sud.

CAMPAGNE DE DÉVELOPPEMENT ET PAIX CONTRE LES OGM

180 000 PERSONNES DEMANDENT AU GOUVERNEMENT CANADIEN D'INTERDIRE LE BREVETAGE DES SEMENCES

DÉVELOPPEMENT ET PAIX a organisé cette campagne et a recueilli l'ensemble de ces signatures partout au Canada, à Gatineau-Hull plus de 3 000 personnes ont appuyé cette campagne en 2002.

Le brevetage affecte non seulement les petits paysans d'Afrique, mais il y a aujourd'hui près de 1,4 milliard de personnes dans le monde qui assurent leur subsistance en utilisant leurs semences. Depuis des siècles, ces graines ont été conservées, échangées et finalement vendues entre les petits paysans du monde entier. Aujourd'hui, l'Accord de l'OMC sur les droits de propriété intellectuelle qui touchent au commerce remet en question le droit des fermiers à recourir à de telles pratiques.

DÉVELOPPEMENT ET PAIX estime que le concept de droits de propriété intellectuelle ne peut s'appliquer à des questions aussi vitales que le droit des agriculteurs à posséder les semences qu'ils utilisent.

Des brevets sur cinq céréales (le riz, le blé, le maïs, le soya et le sorgho) ont déjà été accordés. Six multinationales (Aventis, Dow, DuPont, Mitsui, Monsanto et Syngenta) contrôlent presque 70 % de ces brevets. Les fermiers qui font pousser des céréales brevetées pourraient avoir à signer des contrats et à payer des redevances aux propriétaires des brevets afin d'utiliser ces graines. Cela met en danger leur propre subsistance tout en restreignant leur droit ancestral d'économiser, d'utiliser, d'échanger et de vendre leurs graines.

Plusieurs cultivateurs ont été poursuivis aux États-Unis et au Canada pour avoir utilisé des semences brevetées.

Développement et Paix, vous invite à nouveau à poursuivre cette action pour libérez les semences! Défendre la sécurité alimentaire de la planète!

Des cartes sont disponibles au bureau régional de Développement et Paix

Tél.: 771-8391

www.devp.org



CAMPAGNE DE GREENPEACE CONTRE LES OGM

PAS D'OGM DANS MON ASSIETTE

La campagne comporte deux volets:

- Parution d'un Guide des produits avec ou sans OGM
Le Guide détaille tous les produits alimentaires disponibles au Québec et les classe selon qu'ils contiennent ou non des OGM
- Un volet pression auprès des grands de l'alimentation pour enlever les OGM de leurs produits. Ils le peuvent, car en Europe ils l'ont fait. Au Canada, ils ont jugé que la pression des consommateurs n'était pas assez fortes pour bouger...

Vous pouvez appeler:

- Kellogg 1-888-876-3750
- Kraft 1-800-268-6450
- Lipton 1-800-565-7273
- Nabisco 1-800-461-0094
- Nestlé 1-800-387-4636
- General Mills 1-905-212-4059
- Choix Président 1-800-296-2332

Les producteurs biologiques de l'Outaouais pratiquent pour la plupart une agriculture variée et à dimension humaine, respectueuse de l'environnement. Plusieurs producteurs offrent des visites guidées ou des ateliers sur divers sujets en lien avec leur entreprise.

Les consommateurs mangent des aliments **biologiques** :

- Pour la protection de l'environnement;
- Pour favoriser la biodiversité;
- Pour le plaisir du vrai goût retrouvé;
- Pour encourager le milieu rural;
- Pour favoriser le développement durable;
- Par souci de la saine alimentation.

Références utilisées et lectures complémentaires

- *Infos sur le café équitable et l'agriculture soutenue par la communauté (ASC)*
www.equiterre.qc.ca
- *Campagne "Fini les brevets sur la vie" par développement et Paix* www.devpp.org
- *Valeur nutritive comparée des aliments BIO* www.lepetitpoucet.net/bio.html
- *Guide des produits avec ou sans OGM de Greenpeace disponible au 1-800-320-7183*
- *Campagne OGM de Greenpeace* www.greenpeace.ca/campagnes/ogm/
- *Aliments biologiques* http://agora.qc.ca/reftext.nsf/Documents/Agriculture_biologique
- *Infos sur la certification BIO* 1-888-222-MAPA ou www.agr.gouv.qc.ca
- *La Route des Herbes* www.petite-nation.qc.ca/routedesherbess/index.html
- *Agrotourisme en Petite-Nation* www.petite-nation.qc.ca/agrotourisme/index.html
- *Le conseil d'accréditation bio du Qué.* www.caqbio.org/francais/organismesreconnus.htm
- *Preuve de marque biologique?*
www.protegez-vous.qc.ca/chroniques/statique/chroniques28.html
- *Le BIO c'est quoi?* www.agr.gouv.qc.ca/dgpar/sites/r12/agribio%20.html

PRODUCTEURS en AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ (ASC)

Dans le secteur du CLSC de Hull

Ferme Solkivit ASC, BIO, légumes

34, rue Viger #4, Hull, J9A 1G5

777-2620

livre à la boulangerie Pain d'Alain à Hull

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

Les Jardins de Papy ASC, BIO, cert. OCIA , 30 légumes, fraises, autocueillette

279, rang Séraphine, l'Ange-Gardien, J0E 1E0

Téléphone: (450) 293-2444

ent.n.gauvin@videotron.ca

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Petite-Nation

Ferme La Rosée ASC, pré-certification avec garantie BIO, autocueillette, fines herbes,

fraises, légumes, plantes médicinales, habitations écologiques, forêt magique

abonnements à des paniers saisonniers, visites sur rendez-vous, livre à Gatineau

115, rg.Ste-Augustine, N-D la Paix, J0V 1P0

983-1521 ferme.rosee@sympatico.ca

PRODUCTEURS



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Gatineau

Coop de travail des jardins biologiques de Gatineau

Jean-Guy Routhier certifié Garantie BIO/Ecocert

Légumes, plants et semences bio. Ouvert à l'année

576, Ch. Fillion, Gatineau (Masson-Angers)

tél : 663-7183 fax : 663-2754

jardinsbio@gosympatico.ca

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Grande-Rivière d'Aylmer

Émile Péloquin Fruits et Légumes BIO

livraison

68, rue St-Médard, Aylmer, J9H 7E3

684-2635

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

Les Serres de l'Outaouais BIO

kiosque saisonnier, tomates et concombres

895, Dollard, Buckingham, J8L 3T4

986-3018

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Petite-Nation

Ferme La Rosée ASC, pré-certification avec garantie BIO

autocueillette, fines herbes, fraises, légumes, plantes médicinales,

habitations écologiques, forêt magique

visites sur rendez-vous, livre à Gatineau

115, rg.Ste-Augustine, N-D la Paix, J0V 1P0

983-1521 ferme.rosee@sympatico.ca

Alimentation La Défriche inc. BIO

Légumes, germinations, ail, fleurs comestibles

Pl. médicinales

Dépositaire des produits Commensal (repas bio)

commande sur appel, visite libre ou commentée

131, Ch. Du Lac Grosleau, Ripon, J0V 1V0

428-3940 diane_meunier@hotmail.com

Boulangerie Le Méteil pain certifié BIO,

livraison

Yves Desjardins

114, Ch. Du Lac Grosleau, Ripon, J0V 1V0

428-7234

Destinée...La Rose au bois BIO, herbes

Visites

Rachelle Roy

66, ch. De Mulgrave, Lac Schryer, Montpellier

428-2280 rbmroy@infonet.ca

Le Chant de l'Oiseau BIO, LOCAL

légumes, œufs, poulets, dindes

919, Ch. Blais, St-André-Avellin, J0V 1W0

983-4044



Outils pour l'avancement de la sécurité alimentaire—Réalité outaouaise 2003

**L'Arbofruit BIO, pl. médicinales, fruits
Arbres fruitiers, ateliers, commandes**
Visites sur r.-v., pépinière
7, Ch. Dupont, Ripon, J0V 1V0
983-6285 minard.g-d@sympatico.ca

**Terre à Terre BIO, légumes, fruits
commandes, livraison**
2, Montée Larouche, Ripon, J0V 1V0
983-6247

**Les Bouquets BIO, visites, fleurs, légumes
Plantes médicinales, ateliers à thèmes**
184, ch. St-André, Ripon, J0V 1V0
983-6261 lepage_fisher@videotron.ca

**Les Jardins de Vinoy ferme BIO, gîte,
table d'hôte**
497, Montée Vinoy o., Chénéville, J0V 1E0
428-3774 www.jardinsdevinoy.qc.ca

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau

**Les Airelles bleucas cranberry inc., BIO
bleuets et canneberges**
Venosta
467-1096 Fax : 770-9703
bleucas@sympatico.ca

**Céline Tremblay, BIO, framboise
boeuf**
Blue Sea

**Bruno Forcier & Viviane Paré, BIO, ail
Tomates, concombres**
Bouchette
465-2741



**DISTRIBUTEURS
DE PRODUITS BIOLOGIQUES**

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Gatineau

Centre Nature et Vie
750, ave. Principale, Gatineau, J8T 5L8
246-2829

La Mère Nature
141, Ch. De la Savane, Gatineau, J8T 1P8
561-5036

Gagné en Santé
224, rue Bellehumeur, Gatineau, J8T 8N6
561-6727



Dans le secteur du CLSC-CHSLD Grande-Rivière d'Aylmer

Sol, Épicerie Santé,
195, rue Principale, Aylmer, J0V 1E0
684-0512

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

Centre Pause-Santé
444, rue Principale, Buckingham, J8L 2G7
281-8637

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Petite-Nation

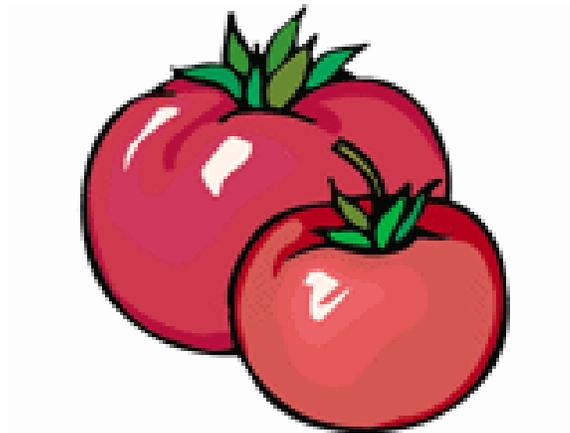
Alimentation La Défriche inc.
Légumes, germinations, ail, fleurs comestibles
Pl. médicinales
Dépositaire des produits Commensal (repas bio)
commande sur appel, visite libre ou commentée
131, Ch. Du Lac Grosseau, Ripon, J0V 1V0
428-3940 diane_meunier@hotmail.com

Panier Santé
88, Youville, Chénéville, J0V 1E0
428-4429

Les Paniers d'Élaine BIO paniers cadeaux
Confitures maison bio et produits d'érable
21, rg 5 nord, Ripon, J0V 1V0
983-1041 elainep@magma.ca

Dans le secteur du CLSC-CHSLD des Collines

Soup'Herbe restaurant végétarien
168, Ch. Old Chelsea, Chelsea, J9B 2M4
827-7687 soupherb@qc.aibn.com



LES MARCHÉS PUBLICS EN OUTAOUAIS



Encan Larose

Marché public pour producteurs de la région
110, rue Georges, Masson-Angers
986-3552

Marché Frais de Shawville BIO

Propriété d'un groupe de producteurs locaux
saisonnier - sur le terrain de l'exposition
647-5569 www.agripontiac.com

Marché public à Bouchette

Les vendredis en juin, juillet et août



AUTRES PRODUCTEURS LOCAUX

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Gatineau

Le Gros Pin

**M. Henri Martin, serre, tomates,
herbes, fleurs.**
Gatineau
tel : 663-2337

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Grande-Rivière d'Aylmer

**Raymond Vanderbuhs, fraise, framboise,
pomme de terre, miel, ail, persil, carotte**
684-7434

**Champignon le Coprin, champignons
cueillis en forêt et frais**
329-4986 ou 685-0012

Le Verger du Ruisseau, pommes, jus, conserves
682-4222 fax : 684-9563

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Lièvre

**Étang de pêche D. & J. Pétrin,
Truite arc-en-ciel, truite en conserve**
Notre-Dame de la Salette
Tel & fax : 766-2738

**Ferme Hélianthe, faisan, lapin, canard,
pintade, œufs, chèvres**
Notre-Dame de la Salette
Tel&fax : 766-2684
ferme.helianthe@videotron.ca

Ferme-Soleil, agneau, lapin
Masson-Angers
Tel&fax : 986-9836
Yolande-saumure@sympatico.ca

Les Serres Levert, légume, pépinière
Masson-Angers
281-5452

Ranch de la Lièvre, fraise
Fernand Morin
Notre-Dame de la Salette
766-2251 Fax : 766-2087

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Petite-Nation

Ferme Marguerite & Vianney Turcot
Pommes de terre, choux, navets
1270, rte 321 nord, St-André-Avellin, J0V 1W0
428-3704 fax : 428-2121

Coop MÉMO agneau frais ou congelé
Julie Boutin
802, rte 321 n. St-André-Avellin
tel : 428-4643 fax : 428-9272



Domaine du Lac Hudon gîte

Œuf, lapin, poulet

1, ch. Lac Hudon, Lac des Plages, J0T 1K0
426-3690 www.petite-nation.qc.ca/lachudon/

Ferme La Macédoine

Asperges fraîches 15 mai-30 juin

502, rte 323, Papineauville, J0V 1S0
983-2662

Ferme K.D.J.D. sanglier entier ou demi

441, rte 323, Papineauville, J0V 1S0
983-4026

**Fraisière Whissell fraises, cueillette
20 juin-20 juillet**

546, rg Ste-Julie est, St-André-Avellin
983-1576 florent.whissell@sympatico.ca

Fraisière Pilon fraises, autocueillette

957, rte 321 nord, St-André-Avellin, J0V 1W0
983-3212 raymond.pilon@3web.net

Pisciculture Lalonde truite fraîche et fumée

646, rte 323, St-André-Avellin, J0V 1W0
983-1584

Ferme du Bec gourmand

gibier à plumes, lapin, produits maison

4, rue Marie Montpellier, J0V 1M0
428-9346

Ferme Denise et Marcel Paquette

fraises, framboises, maïs

628, rte 321 N., Papineauville, J0V 1S0
427-6273 paquette@pctech.qc.ca

Jacques et Ginette Trépanier et fils

fruits, fleurs annuelles et vivaces mai-oct

440, rte 323 Papineauville, J0V 1S0
983-1639

**Ferme du Mouton noir agneaux,
saucisse d'agneau, poulet de grain**

1258, rg. Ste-Madeleine, St-André-Avellin
J0V 1W0 moutonnoir@cyberus.ca

Ferme Cavalier table champêtre, méchoui

39, montée St-André, St-Sixte,
985-2490 marc.cavalier@sympatico.ca

Dans le secteur du CLSC-CHSLD des Collines

Cabane à sucre Sincennes, sirop, beurre, tire

Sainte-Cécile de Masham
456-2327

Les Fines Herbes par Daniel, fines herbes

Salade, fleurs comestibles
Jeannine Gaudreault, Lucie Blanchet
Val-des-Monts
669-9997

**Les Jardins d'Alcôve Gardens, serre, tomate,
Concombre, poivron, légume (pas certifié bio)**

Cheryl Layer 459-2003 fax : 456-1236
mlayer@sprint.ca

**La Ferme des 2 Mondes, topinambour,
légumes, pl. médicinales, framboises**

Tel & fax : 827-2075
deuxmondes@videotron.ca

Jardin de Lis, ail, carotte, panais, persil,

oignon, pomme de terre, tomate,
légume, chou de bruxelles
La Pêche
Jan Lis 456-4040

**La Montagne de l'Émeu, émeu, faisan
paon, dindon**

Cantley
Mario Lamoureux Tél&fax: 671-1974



**Les Petits fruits de l'Outaouais, serre, tomate
Laitue, fraise, framboise, f. herbes, haricot,
Chou chinois, okra, tomatillo**
Wakefield
René Piché tel : 459-2967 fax : 459-1247

La Sangliaire, pomme, fraise
Muryelle & Denis Rousseau
Val-des-Monts
457-4008

Dans le secteur du CLSC-CHSLD Vallée de la Gatineau

**Ferme Saroma enr., topinambour, patate
bleue, poule**
Messines
465-2410 Fax : 465-2182

**Pisciculture Percy Poulin, truite
arc-en-ciel et grise**
Estelle Poulin et J.Y. Bernard
Messines
Tél & fax : 465-2232

Ferme Bison d'Érable, sirop d'érable, bison
Denholm
457-2982 Fax : 997-6892
Maple.bison@sympatico.ca

Ferme Surin enr., légumes
Messines
449-1522 a.morin@ireseau.com

**Ferme Nadon, sirop d'érable, fraise,
oeufs, chapon**
Céline Risdon et Maurice Nadon
Gracefield
463-4820 Fax : 463-4818

**Les Jardins Célestes, tomate, ail,
concombre, Laitue, poivron, fines herbes
herbes aromatiques**
Bruno Fortier
Bouchette
465-2741

Dans le secteur du CLSC-CHSLD-CH Pontiac

Érablière Riveraine, sirop
Louise et Daniel Alary
Luskville
455-2249 Fax : 455-2478

Slys Flowers/Fleur Sly, légumes, fleurs
Marylou et Neil Sly
Shawville
647-3583

Jeff Schultz producteur de miel
Bryson Road, Shawville, J0X 2Y0
647-3665

Jamie Laidlaw, citrouille, asperge
Pontiac
682-5371 Fax : 682-7950
molaidlaw@sympatico.ca

Michael Picard, fraise
Shawville
Tel & fax: 647-5819

**Michelle Babin et Michel Girard,
produits d'ail , Quyon**
647-1907

Northern Lights Ginseng Farm, ginseng
Alfons Kuhn
Quyon
647-3594 northernlightsginseng@Canada.com

S.O. Hansch Apiary, miel, cire
Siegfried Hansch
Breckenridge
Tél et Fax: 682-5135

AUTRES TRANSFORMATEURS LOCAUX

La Trappe à fromage de l'Outaouais (fromagerie)
574, Maloney e., Gatineau, 643-9000
et 200, Bellehumeur, Gatineau
Tel : 243-6411 Fax : 243-6941

**Les Aliments Marcello inc., 5 pestos,
Vinaigrettes**
684-8772 fax : 684-5934

**Voilà Masala, épices fraîchement torréfiées
Et moulues, naturel, sans ag. cons. ni colorant**
684-2930 www.voilamasala.com

**Les produits Jamboree,
relish, chutney, confiture**
Shirley A. Brown, Wakefield
459-3453

Fumoir excellent, saumon et truite fumée
Buckingham
281-4765

**La Miellée, miel, moutarde au miel,
relish au miel, betterave au miel**
Jacques Lalonde, Lac Blue Sea
744-1049 Fax : 744-8175

La Biquetterie fromagerie chèvre et vache
Vente sur place
472, route 315, Chénéville, J0V 1E0





Outils pour l'avancement de la sécurité alimentaire—Réalité outaouaise 2003