



ÉDITORIAL

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE: UNE ABERRATION

Par Caroline Michaud

Entre le champ et l'assiette, c'est 30 à 50 % des aliments qui se retrouvent à la poubelle! À qui la faute? Trois coupables au banc des accusés : l'agriculteur, le détaillant et le consommateur.

Pour l'agriculteur, la principale raison pour laquelle il laissera des légumes ou des fruits dans le champ, c'est qu'ils ne sont pas conformes à la demande des clients, par leur forme et leur couleur. Ils ne seraient donc jamais vendus. Pourtant, ces fruits et légumes sont propres à la consommation. L'agriculteur est contraint à laisser ces fruits et légumes au champ, pour la survie économique de son entreprise. Sommes-nous allés trop loin dans nos critères de beauté? D'autant plus que la perfection n'existe pas!

On ne se le cachera pas, les consommateurs souhaitent des produits par-

faits et sans pesticides ni insecticides. Ce qui est légitime... Pourtant, ces demandes augmentent les pertes au champ pour nos agriculteurs québécois. Ce qui est absurde, c'est que le consommateur moyen ne se questionne pas quand vient le temps de choisir ses fruits et légumes qui proviennent de l'extérieur du pays et qui sont parfaits.

Le détaillant, quant à lui, répond aussi aux exigences du consommateur. Mais ne pourrait-il pas mieux gérer ses restes? Ou bien faire du compost avec les fruits et légumes jetés?

Plusieurs autres causes peuvent expliquer ce problème, mais qu'est-ce qui pourrait être fait pour y remédier? Nous avons tous notre part de responsabilité et un rôle à jouer pour améliorer la situation. La feuille de Tchou vous propose quelques idées et initiatives.

Suite en page 11

DOSSIER DU MOIS

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : PEUT-ON LE TRANSFORMER EN SOLUTION?

Avec une crise de pénurie alimentaire et une difficulté d'accès à l'alimentation par les personnes à faible revenu, combinées aux problèmes d'obésité liés à une surabondance des aliments, en ajoutant à cela les problèmes environnementaux : la lutte au gaspillage se présente comme une solution possible. *Suite en page 6*

DANS CE NUMÉRO

Chronique régionale : Des fonds disponibles pour les organismes en sécurité alimentaire	2
Ce qui se passe ailleurs... Manger local, abordable et sainement	2
Chronique nutrition : Savoir utiliser les restes	3
Chronique semence : Réussir ses semis	3
Des nouvelles de la MRC Matawinie	4

Des nouvelles de la MRC L'Assomption	5
Dossier du mois : Le gaspillage alimentaire	6
Des nouvelles de la MRC Joliette	8
Des nouvelles de la MRC des Moulins	9
Recette vedette : Boisson glacée au melon d'eau	12

Des fonds disponibles pour les organismes en sécurité alimentaire

Par Sabine Roblain

Plusieurs fonds existent pour venir en aide aux activités en sécurité alimentaire et que vous pouvez solliciter à court terme :

Le fonds AgriEsprit de FAC (Financement agricole Canada)

Finance des projets d'immobilisations pour des montants allant de 5 000 \$ à 25 000 \$ qui viendraient s'ajouter au montant recueilli dans le cadre de ses autres activités de collecte de fonds. Le fonds FAC a pour but d'améliorer la qualité de vie des gens qui vivent dans les communautés rurales. Le formulaire de demande sera disponible en ligne du **7 mai 2013 à 8 h jusqu'au 18 juin 2013 à 23 h 50**.

www.fcc-fac.ca/fr/AboutUs/Responsibility/agrispiritfund_f.asp

Fondation Sibylla Hesse. A pour mission d'apporter sa contribution à la lutte contre la souffrance et à l'affirmation et l'épanouissement de la personne. Elle appuie des projets ou des organismes visant à améliorer la condition des jeunes et du troisième âge, la lutte contre la maladie et la lutte contre la pauvreté, notamment en sécurité alimentaire.

www.fondationhesse.com/node/1

Agropur. L'entreprise octroie les dons et commandites aux organismes œuvrant dans les secteurs de l'alimentation, l'agriculture et l'agro-alimentaire pour des événements. Les demandes doivent être acheminées 60 jours avant la tenue de l'événement.

commandite.agropur.com/ DonsEt-CommanditesEtape1.asp?userlangue=fr

Les subventions écologiques Walmart – Evergreen. Pour financer des initiatives communautaires à travers le Canada. Les projets soutenus par ce programme comprennent aussi des projets de jardin communautaire, d'événements/ateliers éducatifs, d'implication des jeunes et des collectivités sous-desservies. Le financement peut aller jusqu'à 10 000 \$.

Renseignements : Ellen Kaross, 1-888-426-3138, poste 312

www.evergreen.ca/en/funding/grant/s/walmart.sn

Cascades – Dons et commandites

Finance des dons et commandites qui s'inscrivent dans un des quatre secteurs suivants :

- le développement durable;
- l'éducation et l'entrepreneuriat;
- le sport amateur et l'activité physique en général;

- le milieu sociocommunautaire.

Les demandes de commandite doivent être soumises au moins huit semaines avant le début des activités.

www.cascades.com/developpement-durable/dons-commandites-dev

La fondation Tirelire des producteurs de porc du Québec apporte un soutien aux organismes communautaires qui œuvrent dans l'alimentation. Elle distribue chaque année des sommes et des denrées, principalement de la viande de porc, à travers toutes les régions du Québec. Les demandes sont valides pour un an et doivent être déposées **avant le 1^{er} juillet** cette année.

<http://www.leporcduquebec.com/la-fondation-tirelire-fr/accueil.php>

Il existe plusieurs autres fondations telles Marcelle et Jean Coutu, Campbell, Hellman's, de même que Loblaws. Informez-vous.

CE QUI SE PASSE AILLEURS

Manger local, abordable et sainement

Par Caroline Michaud

Local

Manger local signifie manger : de notre pays ? notre région ? Ça dépend de chacun, où nous habitons et ce qui est disponible...

D'abord, cela consiste à regarder ce qui pousse naturellement ou qui est produit près de chez nous, dans les environs de façon à identifier des aliments que l'on aime, accessibles aux diverses périodes de l'année pour créer à partir de ceux-ci un menu équilibré, diversifié et abordable.

Abordable

Avoir accès aux aliments sans dépenser trop :

c'est choisir ses recettes pour faire soi-même et à son goût, plutôt que d'acheter du prêt-à-manger beaucoup plus dispendieux;

c'est chercher les endroits où se procurer, aux meilleurs moments de l'année, des aliments en plus grosses quantités;

c'est savoir, pour chacun de ces aliments, comment il se conserve le mieux;

Suite en page 12

Savoir utiliser les restes



Par **Mélanie Thomas**, stagiaire en nutrition, et **Caroline Michaud**, nutritionniste, CSSS Sud Lanaudière

Les restes ne sont pas seulement de la nourriture à oublier au fond du frigo, ils sont une excellente façon pour vous aider à sauver du temps. Inspirez-vous de vos restes pour prévoir un autre souper de la semaine ou un dîner pour le lendemain. Comment se réinventer? Voyez ci-contre quelques idées pour vous aider (Extrait d'un document des diététistes du Canada, *Conseils pour gagner du temps*).

Planifiez vos restes!

Une autre façon d'éviter le gaspillage est de s'assurer de ne pas perdre ses aliments. Comment redonner une seconde vie à vos aliments? Le second tableau présente quelques idées tirées de //sauvetabouffe.org.

Bon appétit!

Extras	Préparer un second repas...
Poulet ou porc	Couper en lanières, mélanger à une sauce BBQ pour garnir une pizza
	Mélanger à des pâtes et des légumes pour un sauté asiatique
Bœuf mijoté	Servir en sandwich au bœuf
	Couper en cube pour une soupe aux légumes et bœuf
Saumon	Façonner des galettes de saumon - Servir sur une salade
Jambon	Garnir une pizza maison
Riz	Ajouter à une soupe - Faire un sauté
Légumes	Utiliser dans une omelette

Pain	Transformez le pain sec en croûtons ou en chapelure.
Banane	Congelez vos bananes mûres et incorporez-les dans vos muffins et smoothies.
Pâtes alimentaires	Réutilisez-les pour en faire des salades ou un gratin.
Yogourt	Remplacez votre mayonnaise par du yogourt nature.
	Congelez-les avant la date de péremption et consommez-les après.
Pomme de terre	Faites des galettes avec un restant de pommes de terre pilées.

CHRONIQUE SEMENCE

Réussir ses semis

Par Gilles Bergeron

Pour réussir ses semis, il faut se procurer des contenants propres, peu profonds (5 cm/2 po) bien drainés, ainsi qu'un terreau (Agro-mix). Composés de mousse de tourbe, de vermiculite et de sable, ils seront légers et retiendront l'humidité. Utilisez les pots de tourbe ou les pastilles Jiffy pour les grosses graines ou les semis qui ne supportent pas le repiquage.

Température et humidité

On peut couvrir le plateau d'un dôme de plastique, pour une germination rapide et uniforme. Dès la levée des semis, retirez le dôme. Une bonne circulation d'air et une température normale (20 à 22 °C) sont nécessaires.

Lumière

La lumière est essentielle dès la levée des semis. Un manque de lumière donne des plants longs et chétifs. Un éclairage artificiel de 12



à 14 heures par jour est idéal, même avant la levée des semis.

Les étapes

Le remplissage

Humectez le terreau avant le remplissage. Remplissez les contenants en tassant légèrement le terreau.

Suite en page 11

Peut-on bien se nourrir à bon compte?

Par Thérèse McComber

COLLOQUE DU ROSAM

15 JUIN 2013

Faudrait-il changer nos habitudes alimentaires? Manger des carottes au lieu des chips...? Des pommes au lieu de barres au chocolat...? De la salade au lieu de la graisse de rôti...? Le Réseau des organismes en sécurité alimentaire Matawinie organise un colloque qui aura lieu le **samedi 15 juin 2013**. L'inscription aura lieu dès 8 h 30 et la journée se terminera vers 15 h 30. Le dîner préparé par les cuisines du milieu sera servi sur place.

Est-il possible que nos choix alimentaires soient guidés par nos émotions? J'ai faim, je grignote n'importe quoi pour ôter la sensation. Je suis triste, je suis de bonne humeur, un bon biscuit au chocolat et à la guimauve... un verre de « Coke ». Comme dit la chanson d'Angèle Arsenault : « Y en a qui prennent un petit coup, moi je mange... Y en a qui jouent de la guitare, moi je mange... ».

Depuis plus d'un an, les membres du Réseau des organismes alimentaires de Matawinie se sont penchés sur la logique marchande qui régit le système alimentaire actuel. La question que les organismes se sont

posée est la suivante : *comment peut-on arriver à économiser vraiment et à manger bien?* Tous les sujets y ont passé : achats collectifs, achats de groupe, spéciaux dans les grandes chaînes d'alimentation, les paniers de Moisson... Où est la solution? Les spéciaux dans les épiceries ou manger local?

Des solutions *Slow Food*

Cette année, le colloque du ROSAM explore les solutions *Slow*



Food, terme qui fait opposition à *Fast Food*... Les jardins, les cuisines, l'alimentation locale entrent alors en ligne de compte. Déjà, à peine échangeons-nous sur les sujets du colloque que les discussions s'amorcent. Mais nous croyons que c'est ensemble que nous trouverons la solution. C'est le but du colloque.

Pour les ateliers de l'après-midi, trois thèmes seront abordés : Je jardine (les jardins collectifs), Je transforme (les cuisines collectives) et Je consomme. Le colloque se veut une plateforme pour échanger et trouver



Produire la santé ensemble

À bon compte

des solutions collectives afin de mieux se nourrir à meilleur compte. Toutes et tous sont invités.

Date

Samedi le 15 juin 2013

Lieu

Salle communautaire de Saint-Jean-de-Matha,
86c, rue Archambault

Coût

Membres du ROSAM : 10 \$

Non membres : 15 \$

Pour information et inscription

Céline Hudon, agente de liaison
au CCBM

450-882-1089

Où en est le PARSIS* dans L'Assomption?

Par Annie Desjardins

Plusieurs initiatives ont démarré dans la MRC de l'Assomption dans le cadre du PARSIS*. Ces différents projets visent la lutte à la pauvreté. Voici la liste des projets retenus dans la MRC :

Popote roulante Rive-Nord

Ce projet se veut la création d'un nouvel organisme de popote roulante pour les villes de Repentigny, Le Gardeur et Charlemagne. En ce moment, l'organisme en est à ses balbutiements et prévoit commencer à offrir des services d'ici la fin du printemps 2013.

La Joyeuse Marmite : Cuisinons à L'Épiphanie

La Joyeuse Marmite pourra continuer à cuisiner à L'Épiphanie afin de desservir les villes de L'Assomption et l'Épiphanie. De nouveaux précisions seront créés et un service de halte-répôt sera mis à la disposition des familles de ce secteur.

Jardins des méandres : Cultivons ensemble

Ce projet de préemployabilité permettra aux jeunes ayant des limitations (TSA, TED, DI) d'être initiés



et sensibilisés aux tâches appartenant à plusieurs métiers semi-spécialisés du domaine de l'agriculture, de l'alimentation, du transport et du commerce.

Projets en attente d'approbation

Médiation citoyenne à L'Assomption, St-Sulpice et L'Épiphanie (L'Avenue justice alternative)

Accompagner et soutenir les communautés dans la mise en place, le fonctionnement et la continuité d'un service de médiation citoyenne.



Moi et ma santé mentale (Tournesol de la Rive-Nord)

Offrir des ateliers de prévention en santé mentale, pour intervenir de façon concrète à maintenir la qualité de vie des personnes à l'extérieur de l'organisme. Ces ateliers pourraient être donnés dans chacune des villes de la MRC.

Aménagement d'une salle de formation (Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière)

Aménager une salle de formation dans le but d'offrir des formations de base en français et informatique à une clientèle féminine démunie.

Le mentorat au cœur de la diversité (SAFIMA)

Mise en place d'un programme de

mentorat visant à créer une relation d'aide entre une personne québécoise et une personne immigrante.

Action L'Assomption, pour une concertation active (CDC L'Assomption)

Embauche d'une personne qui soutiendrait et veillerait au bon fonctionnement des chantiers et des comités déjà en place.

* Plan d'action régional sur la solidarité et l'inclusion sociale

RECHERCHÉ:

Le projet Bonne Boîte Bonne Bouffe est à la recherche d'organismes qui souhaiteraient devenir point de chute. Pour plus d'informations ou si vous êtes intéressé, communiquez au (450) 960-8185 ou à bbbb@tpdsl.org.

Ce projet vise à rendre accessibles et abordables les fruits et légumes frais, de première qualité, à la population, particulièrement aux personnes à faible et modeste revenu.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE : PEUT-ON LE TRANSFORMER EN SOLUTION?

Par Sabine Roblain

Un problème endémique, mais dont la lutte pourrait représenter une solution à l'insécurité alimentaire

Un problème marquant

Avec une crise de pénurie alimentaire et une difficulté d'accès à l'alimentation par les personnes à faible revenu, combinées aux problèmes d'obésité liés à une surabondance des aliments, en ajoutant à cela les problèmes environnementaux : la lutte au gaspillage se présente comme une solution possible.

Récemment, l'*Institute of Mechanical Engineers* soulignait dans son rapport que jusqu'à la moitié de la nourriture mondiale propre à la consommation serait gaspillée chaque année. Dans les faits, ce serait entre 30 et 50 % des quatre milliards de tonnes de nourriture produites annuellement dans le



monde qui « n'atteindra jamais un estomac humain ». Au Canada, le gaspillage atteindrait chaque année près de 10 millions de tonnes de nourriture pour une valeur estimée à 27 milliards de dollars. Selon Statistique Canada, c'est 183 kg

d'aliments par habitant qui est ainsi gaspillé.

C'est une situation insensée quand on sait qu'une personne sur six dans le monde souffre de malnutrition.

Les causes

Le gaspillage alimentaire commence chez le producteur qui doit répondre aux exigences du marché et de l'industrie alimentaire, concernant les critères de perfection esthétique (la taille, la forme, la couleur, etc.). Les petits défauts ne doivent pas exister, que ce soit sur le produit ou sur l'emballage. Les critères de l'industrie et du consommateur sont très élevés et tout ce qui ne rentre pas dans ces critères, bien que ce soit parfaitement comestible, reste dans le champ. Mais aussi, la forte production et la concurrence mondiale peuvent entraîner une saturation des marchés qui a pour impact que les producteurs arrêtent produire et laissent les aliments pourrir dans les champs ou les envoient aux poubelles.

Viennent ensuite le transport et l'industrie de transformation alimentaire. À chacune de ces étapes, un pourcentage des denrées est abimé et rejeté. Quant aux commerces de distribution alimentaire (supermarchés), en plus des critères esthétiques des denrées et de leurs emballages, il y a les critères de salubrité (les dates d'expiration trop strictes, la rupture de la chaîne de froid, etc.) qui augmentent le gaspillage.

D'autre part, jusqu'à la moitié de la nourriture gaspillée est jetée par les

consommateurs eux-mêmes. Le principal gaspillage provient donc de nos foyers où la nourriture oubliée devient vite périmée. Chaque ménage nord-américain gaspillerait plus de 20 kg d'aliments par an à la maison. La répartition du gaspillage dans les maisons serait :

- 24 % des restes de repas
- 24 % des fruits et légumes
- 20 % des produits entamés
- 18 % des produits non déballés



(principalement des liquides alimentaires et boissons)

Il y a plusieurs causes au gaspillage par les consommateurs, dont les principales sont :

- Le surplus d'achats : les rabais et les promotions à répétition des supermarchés poussent les consommateurs à acheter plus qu'ils n'en ont besoin.
 - Les oublis dans le réfrigérateur.
 - Les portions trop grosses.
 - Le manque de planification.
 - Le manque de connaissances et d'habileté culinaire pour transformer les restes et utiliser les produits alimentaires déjà présents dans la maison.
 - La banalisation du gaspillage : la surabondance et l'accessibilité dévalorisent notre rapport à l'aliment et banalisent le gaspillage.
- D'ailleurs, une étude démontre que le gaspillage des consommateurs serait 3 à 5 fois plus élevé que ce qu'ils pensent.

Les impacts du gaspillage

Jeter des denrées qui auraient pu être consommées est un non-sens social, économique et environnemental. L'impact le plus perceptible est la quantité de déchets qui augmente les ordures ménagères et les coûts liés à cette gestion. Mais le gaspillage a bien d'autres impacts. En fait, il ne se limite pas seulement aux aliments perdus et non consommés, on le voit aussi tout au long de la chaîne alimentaire. Il faut prendre en compte les ressources qui ont servi à produire, transformer, emballer, transporter et conserver ces aliments qui ne seront jamais consommés, comme l'eau, les ressources énergétiques, les espaces agricoles et les engrais. Toutes ces étapes produisent des émissions de gaz à effet de serre et d'autres rejets polluants.

Selon le Dr Tim Fox de l'Imeche : « La quantité de nourriture gâchée dans le monde est stupéfiante. Ces aliments pourraient être utilisés pour nourrir la population mondiale grandissante, et plus particulièrement ceux qui souffrent de la faim. » Entre 2010 et 2012, 860 millions de personnes souffraient de malnutrition, selon l'organisation de l'ONU pour l'agriculture et l'alimentation (FAO). Alors qu'au Québec, c'est près de 300 000 personnes qui utilisent les services des banques alimentaires.

Des solutions

De nombreuses initiatives à petite et à grande échelle existent pour lutter contre les sources de gaspillage. En tant que consommateurs, nous avons un rôle important à jouer dans la lutte au gaspillage. Au quo-

tidien, il existe plusieurs trucs pour diminuer le gaspillage alimentaire.

Une bonne gestion du contenu du frigo et du garde-manger est la base pour éviter le gaspillage. Voici quelques bonnes habitudes à prendre :

- Faire l'inventaire du frigo, du congélateur et des armoires et s'organiser.
- Rédiger une liste d'épicerie pour éviter les achats impulsifs et ne pas acheter plus de denrées qu'on en a besoin.
- Résister aux promotions et aux dégustations en épicerie : manger avant d'aller faire les courses.
- Acheter les bonnes quantités.
- Cuisiner les bonnes quantités.
- Aérer le frigo afin d'éviter de le garder trop plein et perdre de vue l'ensemble des aliments.
- Utiliser la règle du premier arrivé, premier mangé.
- Rendre la nourriture attrayante et facile à utiliser : par exemple, couper et laver les carottes et les ranger dans un contenant au frigo pour avoir des crudités toutes prêtes. De même pour la laitue et les fruits, tels que les raisins.
- Entreposer les aliments de façon adéquate : bien emballer les aliments entamés ou sans emballage, les protéger dans des contenants et les entreposer à la bonne température.
- Prendre en compte la durée de vie des aliments, sans s'en tenir de façon stricte aux dates de péremption qui ne signifient pas nécessairement « pas bon après... ».
- Transformer ou congeler les surplus et les restes.
- Acheter des aliments esthétiquement moins beaux afin d'éviter qu'ils soient jetés, ils seront tout

aussi bons.

- Au restaurant : commander en fonction de son appétit et demander à emporter ce qui n'a pas été consommé.

Plusieurs initiatives pour contrer le gaspillage existent déjà ou auraient avantage à être développées. En voici quelques-unes :

Réduction à la source

Le gouvernement aurait avantage à changer le système d'étiquetage des aliments concernant les dates limites d'utilisation qui, bien qu'elles indiquent que le produit est meilleur avant, cela ne veut pas dire qu'il soit mauvais après. En Europe, c'est un système à deux dates : 1) « À consommer de préférence avant » qui s'apparente à notre « meilleur avant » et qui peut être dépassée sans danger pour le consommateur; 2) « À consommer jusqu'au... » : la date limite de consommation pour des aliments qui, après une période, peuvent présenter des risques pour la santé. Ce système permet de garder et d'utiliser les aliments plus longtemps avant de les retirer des tablettes d'épicerie.

Certains supermarchés possèdent un lieu de transformation qui permet de transformer les aliments comestibles qui ne peuvent plus être vendus en produits prêt-à-manger.

Certains restaurants, comme St-Hubert et Boston Pizza, offrent des choix de portions pour différents plats, ce qui limite le gaspillage dans l'assiette.

Suite à la page 10



Les initiatives de récupération

Par Nathalie Loyer

À la Soupière, nous participons à la récupération en faisant appel aux gens de la communauté qui nous donnent leurs contenants de crème glacée, de yogourt, de margarine, les cartons d'œufs, publisacs, etc. Tous ces items sont utilisés chaque semaine pour la distribution des 320 portions de nourriture aux familles. Les besoins en contenants sont grands et les dons grandement appréciés!



Nous collaborons aussi avec un CPE et nous récupérons : contenants d'œufs, contenants pour les champignons, pots de beurre d'arachide et de Nutella, plateaux de styromousse de toutes les tailles, rouleaux cartonnés (essuie-tout, papier de toilette) de toutes les tailles, même les très gros, contenants de compote de pommes et salade de fruits... Tous ces matériaux servent à bricoler au CPE.

Les projets PARSIS initiés dans Joliette

Par Nathalie Loyer

Plusieurs initiatives ont démarré dans toute la région dans le cadre du PARSIS*, notamment un projet en saine alimentation, mais aussi différents projets visant la lutte à la pauvreté. Voici la liste des projets retenus :

Niveau local

L'Original tatoué, Café de rue. Ce projet vise à offrir à des jeunes de 16 à 30 ans, en situation de rupture sociale ou familiale, un lieu d'identification dans le but de briser l'isolement et de permettre leur intégration sociale.

Vieillir en demeurant dans sa communauté. Ce projet vise à mobiliser les milieux dans une perspective de développement local et de développement sur l'ensemble du territoire de la MRC de Joliette en agissant sur six secteurs d'intervention dans le but de prévenir

l'exode rural des aînées, et ce en rendant possible l'accès à des services de proximité.

Tisser des liens. Ce projet vise à mettre en place une plate-forme d'échanges entre citoyens immigrants et intervenants des institutions qui ont pour mandats de les aider à se sortir de l'isolement, de l'exclusion sociale et de la pauvreté.

Bécik jaune. Ce projet permettra d'offrir gratuitement, en libre-service, aux citoyens du Grand Joliette, un service de vélos communautaires et sécuritaires durant les saisons estivales.

Apprenons à bien manger. Le projet vise l'organisation d'ateliers de groupes sur l'analyse de problématiques socioéconomiques vécues par les participants, d'y trouver des solutions collectives et les mettre en pratique.

Ensemble pour notre monde de la maison populaire de Joliette vise à créer des groupes d'entraide autonomes avec des gens vivant différentes conditions.

Niveau régional

Dix projets ont été déposés dont quatre ont été retenus :

Salon pour les personnes handicapées porté par la TCRAPHL

Projet de l'ACEF qui porte entre autres sur des formations pour l'approche multiculturelle.

Bonne Boîte Bonne Bouffe porté par la TPDSL

Petits déjeuners à l'école pour Manawan x

* Plan d'action régional pour la solidarité et l'inclusion sociale

Les projets retenus dans le cadre de la priorisation du PARSIS

Par Laurence Malo

Favoriser l'inclusion sociale des immigrants dans la MRC Les Moulins

Promoteur : AMINATE

Le principal objectif du projet consiste à favoriser l'inclusion sociale et professionnelle des personnes immigrantes dans la MRC Les Moulins en les aidant à surmonter les nombreux obstacles liés à l'intégration sociale, culturelle et professionnelle et en leur permettant d'acquérir un large éventail de compétences et de connaissances pour trouver leur place dans leur nouvelle terre d'accueil.

Logements pour jeunes familles en projet de vie

Promoteur : Mouvement Organisé des Mères Solidaires (M.O.M.S.), soutenu par le Comité de ressources pour les jeunes familles

Offrir à de jeunes familles vivant en contexte de vulnérabilité un logement temporaire (durée maximale d'occupation de trois ans) ainsi que du soutien psychosocial dans la communauté afin de leur permettre d'atteindre des objectifs en lien avec la réalisation d'un projet de vie socioprofessionnel porteur de réussite.

Cuisines autonomes, Réseau moulinois

Promoteur : Coopérative de Solidarité le Chez-Nous du Communautaire des Moulins

Le projet consiste à créer un continuum de services avec les cuisines

communautaires actives sur le territoire et de nouveaux groupes ouverts à plus de clientèles en instaurant une dynamique de partenariat. Nous offrirons des groupes de cuisine adaptés aux types de clientèles et au degré d'autonomie des participants, en développant de nouveaux groupes afin d'offrir des activités de cuisine à des clientèles non desservies.

Accompagnement social pour les personnes en situation d'itinérance

Promoteur : La HUTTE

L'objectif principal est d'accompagner les personnes dont la stabilité résidentielle est précaire, de manière à ce qu'elles puissent commencer à développer et maintenir des acquis d'autonomie et de responsabilisation pour être opérationnelles et dynamiques dans leur quotidien. Ces personnes sont en démarche de réinsertion sociale.

Marginalisation inclusion liaison – MIL

Promoteur : Café de rue Solidaire de Terrebonne

Il s'agit d'un projet par et pour les jeunes qui vise l'inclusion des jeunes adultes marginalisés et à risque d'itinérance en leur offrant une expérience de travail d'équipe, de concertation, d'élaboration de plan d'action et d'apprentissage de diverses aptitudes sociales et de travail dans le but de favoriser leur autonomisation.

La formation à portée de main

Promoteur : L'ABC des Manoirs

Le projet vise à appuyer des travailleurs afin de leur permettre d'obtenir leur diplôme d'études secondaires ou de développer leur capacité à lire, à écrire et à compter dans un contexte professionnel de production.

Coaching adulte pour personnes atteintes de trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Promoteur : PANDA

Aider les adultes souffrant de TDAH à connaître le trouble;
Les soutenir dans l'identification de leurs forces et limites;
Les guider dans une démarche de reconstruction de l'estime de soi;
Les assister dans la recherche d'outils et de stratégies de compensation qui leur conviennent;
Les aider à identifier un système d'émulation pour maintenir l'intérêt à utiliser ces outils;
Offrir des séries de rencontres hebdomadaires et mensuelles sur des thèmes qui vont dans ce sens.

Accès aux ressources pour le respect des personnes âgées, lutte à l'exclusion et la vulnérabilité

Promoteur : AQDR des Moulins

Soutenir les personnes âgées dans leur milieu en développant et en diffusant des services accessibles pour prévenir, dépister et intervenir contre leur exclusion et leur vulnérabilité.

Dossier : Le gaspillage alimentaire : peut-on le transformer en solution?

Suite de la page 7

Récupération alimentaire

Le système de glanage : les glaneurs, déchétariens ou « *dumspers divers* » sont des personnes qui récupèrent les aliments dans les poubelles ou les champs dans le but de les consommer.

La récupération dans les marchés : à la saison des récoltes, de nombreuses caisses de légumes sains prennent le chemin des ordures. Plusieurs personnes ou organismes récupèrent des denrées au marché Jean-Talon par exemple.

Le service de courtage en alimentation : La Tablée des chefs est un organisme à Montréal qui œuvre entre autres dans la récupération et la redistribution de surplus alimentaires comestibles du secteur de



l'hôtellerie, de la restauration et des institutions. Le service de courtage en alimentation durable met en relation des organismes qui font de la distribution alimentaire avec les entreprises hôtelières et de restauration qui ont des surplus à donner et les banques alimentaires.

La loi du bon samaritain favorise le don alimentaire en vue d'une récupération. C'est une protection légale qui favorise le don de denrées aux banques alimentaires en limitant la responsabilité des donateurs et en empêchant les poursuites à leur égard. Le Québec a

aussi sa réglementation dans ce sens avec l'article 1471 du Code civil. Ainsi, les donateurs n'ont pas à craindre de poursuites judiciaires.

Les banques alimentaires sont les plus grands récupérateurs de rejet du secteur agroalimentaire par leur mission d'offrir gratuitement des denrées à des gens souffrant d'insécurité alimentaire.

Plusieurs freins limitent la volonté de récupération. De nombreux commerçants et producteurs craignent que de donner leurs produits à des personnes à faible revenu nuise à leurs ventes, alors que cette clientèle n'a pas les moyens de les acheter; ce serait la même logique que suivraient les commerçants qui cadennassent leurs contenants à déchets. Le peu d'avantages économiques serait aussi un frein pour les commerçants : il serait plus avantageux de déclarer des pertes déductibles d'impôts que de recevoir un reçu pour don alimentaire. Et enfin, donner plutôt que jeter entraînerait des coûts supplémentaires de main-d'œuvre pour trier les produits et les manipuler.

Des actions à prendre au Québec

Considérant le manque de données québécoises et le manque de solutions globales, force est de constater que la problématique du gaspillage est grandement négligée au Québec. Aussi, en plus de continuer ces initiatives et les encourager, plusieurs actions au niveau du gouvernement sont à mettre en place au Québec pour diminuer le gaspillage. Dans son essai, Éric Ménard (2012) en énumère plusieurs :

Mettre en place un programme de suivi sur les résidus alimentaires jetés par le secteur agroalimen-

taire, qui pourrait être accompagné d'objectifs de réduction.

Modifier le système de dates limites sur les produits et sur les produits emballés.

Encourager les restaurateurs à adopter des mesures de lutte au gaspillage dans leurs établissements.

Intégrer la problématique du gaspillage alimentaire dans les programmes d'enseignement concernant le secteur agroalimentaire.

Entreprendre une démarche de consultation auprès des acteurs faisant de la récupération alimentaire quant à la mise en œuvre d'un projet de structuration de la récupération alimentaire. Un projet de ce genre serait compatible avec les objectifs gouvernementaux en matière de gestion résiduelle et de lutte contre l'insécurité alimentaire.

Créer un marché pour les produits déclassés : encourager les commerçants et supermarchés à créer une gamme de produits déclassés vendus à prix réduit.

Enfin, « à l'heure où les changements climatiques, les crises économiques et l'insécurité alimentaire constituent des préoccupations majeures, les lourdes conséquences environnementales, économiques et sociales engendrées par le gaspillage de la nourriture démontrent hors de tout doute l'importance de lutter contre les pertes inutiles de nourriture et de ressources naturelles... »



Enfin, « à l'heure où les changements climatiques, les crises économiques et l'insécurité alimentaire constituent des préoccupations majeures, les lourdes conséquences environnementales, économiques et sociales engendrées par le gaspillage de la nourriture démontrent hors de tout doute l'importance de lutter contre les pertes inutiles de nourriture et de ressources naturelles... »

Suite à la page 11

Le gaspillage alimentaire

Suite de la page 10

Et quant à savoir s'il est possible de nourrir 9 milliards d'humains en 2050, il est évident qu'une partie de la réponse doit passer en priorité par la réduction du gaspillage et une meilleure gestion des ressources ». (Éric Ménard, 2012)

D'ailleurs, selon le directeur de la FAO : si on limitait de moitié le gaspillage alimentaire, on pourrait nourrir un milliard de personnes en plus sans augmenter la production. Il serait plus rentable de réduire le gaspillage que d'accroître la production agricole pour nourrir la population mondiale.

Sources : *Sauve ta bouffe, rapport de l'Institute of Medical Engineers (Global Food : Waste Not, Want Not) FAO; L'épicerie (Radio-Canada); www.thinkeatsave.org; La vie en vert (Télé-Québec); Gaspillage et insécurité alimentaire de Éric Ménard.*

Réussir ses semis

Suite de la page 3

Les grosses semences bénéficieront d'un trempage dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient gonflées. Les semences très fines ne seront pas recouvertes, les autres semences seront recouvertes environ de deux fois leur grosseur.

La germination

Placez les semis dans un endroit chaud (le dessus du réfrigérateur) ou sous éclairage artificiel. Dès l'apparition des plantules, retirez le dôme et mettez dans un endroit bien éclairé et aéré. Vaporisez de l'eau régulièrement.

Le repicage

Repiquez les plantules au stade de deux vraies feuilles : à ce stade, la

Le gaspillage alimentaire : une abberation!

Suite de la page 1

Les spécialistes mettent, sur la table, différentes explications que voici :

La faible coût des aliments

Le pourcentage de nos dépenses pour le panier d'épicerie est faible comparativement aux autres dépenses du budget. Donc, quand vient le temps de jeter, on ne se rend pas compte de son impact financier.

La surconsommation

On achète plus d'aliments que ce dont nous avons besoin et l'on se retrouve avec des aliments à la fin de la semaine que nous n'avons pas cuisinés. De plus, nous achetons de façon impulsive des aliments dont nous n'avons pas besoin.

La mauvaise gestion du frigo

On oublie ce qu'on a acheté et les aliments flétrissent.

Notre désir d'avoir des aliments parfaits

Dès qu'un aliment comporte une imperfection, il ne sera pas vendu et sera jeté!

Date de péremption

Nous n'osons pas consommer un aliment une fois que la date « meilleure avant » est dépassée. Pourtant, cette date ne veut pas dire que l'aliment n'est plus bon.

La rentabilité de sa culture

Bien souvent, il est plus rentable pour un producteur de laisser les aliments dans le champ plutôt que de payer des employés pour les ramasser et ne pas les vendre parce qu'ils ne sont pas conformes.



plante présente deux feuilles bien différenciées, en plus des cotylédons. Manipulez les plantules par les feuilles, car leurs tiges fines se brisent facilement. Tassez légèrement le sol autour du plant et arrosez. Placez pour quelques jours vos repiquages à l'ombre.

Le développement

Maintenez la température autour de 22 °C le jour et 18 °C la nuit. Arrosez et fertilisez régulièrement. Laissez sécher la surface du sol entre les arrosages, car un milieu trop humide favorise le développement de maladies. Habituez progressivement les plants à des températures plus fraîches avant la transplantation au jardin, en leur donnant chaque jour de courtes périodes d'ensoleillement et en les gardant le reste du temps à l'ombre. Si possible, repiquez-les lors de journées fraîches et nuageuses.

Bon jardinage!

La feuille de Tchou

Bulletin de liaison des organismes en sécurité alimentaire de Lanaudière

Table des partenaires du développement social de Lanaudière

672 St-Louis, Joliette (QC) J6E 2Z6
Téléphone : 450 759-9944
Sabine.roblain@tpdsl.org

Comité de rédaction

Caroline Michaud, CSSSSL
Sabine Roblain, TPDSL
Annie Desjardins, La Joyeuse Marmite
Lyse Jalbert, Service d'entraide St-Lin
Laurence Malo, Table Pauvreté Solidarité Les Moulins
Thérèse McComber, ROSAM-Matawinie
Nathalie Loyer, La Soupière de Joliette

Collaborations

Gilles Bergeron, Mélanie Thomas,

Et si on se parlait à travers la feuille de Tchou...

Né en Matawinie en 2006, ce feuillet d'information se voulait un lien entre les organismes en sécurité alimentaire du ROSAM leur permettant de se connaître, de travailler ensemble, de tisser des liens plus serrés entre eux et de partager leur soucis de bien s'alimenter dans une Matawinie aux prises avec la crise alimentaire. Fin 2009, d'une volonté commune, la Feuille de Tchou a grandit pour couvrir toute la région de Lanaudière.

Une feuille de Tchou à notre image

Bien ancrée dans la réalité, avec une certaine philosophie, la Feuille de Tchou permet la réflexion. Pourquoi ce nom? Pour le légume, pour le journal populaire et pour le philosophe du même nom.

RECETTE EN VEDETTE Boisson glacée au melon d'eau

Nous vous présentons ici une recette toute simple et très rafraichissante à faire durant toute la période estivale.

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de cubes de melon d'eau épépiné
- 1 1/2 tasse (375 ml) de lait froid
- 1 grosse boule de crème glacée à la vanille
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de jus de citron



Préparation

Au mélangeur, à haute vitesse, réduire en une préparation lisse le melon d'eau, le lait, la crème glacée et le jus de citron.

Servez aussitôt.

Bon rafraichissement!

Manger local, abordable et sainement (suite de la page 2)

c'est aussi connaître les associations de personnes qui achètent, cultivent ou cuisinent ensemble;

c'est apprendre à connaître avec elles de nouvelles façons de cuisiner et d'apprêter les aliments, et surtout comment apprêter les restes de nourriture;

et c'est discuter de la façon d'agir ensemble à l'égard du système alimentaire et auprès de ses décideurs pour que manger de façon saine et locale soit accessible à tous.

Et c'est éviter le gaspillage des aliments!

Sainement

Manger plus frais, moins transformé, plus naturel a des effets bénéfiques sur notre santé ainsi que sur notre environnement. Mais le marché des aliments « sains » est souvent loin d'être local et abordable. Pourtant, nous avons tout au Québec et dans les environs pour manger de façon équilibrée.

Manger des aliments plus locaux est aussi un moyen accessible pour avoir



un impact contre :

- la malbouffe;
- l'injustice économique;
- le réchauffement de notre planète;
- et la destruction de l'environnement...

Et avoir à cœur ces questions permet d'agir et de faire des choix éclairés.