

ÉDITORIAL

Les conserves dans les cuisines collectives

Par Thérèse McComber

Centre communautaire bénévole Matawinie. Coordinatrice du Réseau des organismes en sécurité alimentaire Matawinie. Avec la collaboration de Hélène Pomerleau, formatrice en Hygiène et salubrité, Défi-famille Matawinie Est.

Des membres de cuisines collectives se sont plaints, croyant qu'il n'était plus permis de faire des conserves dans les cuisines et de les distribuer aux personnes qui les ont faites. Je me disais : « C'est pas possible », puisque c'est une très bonne façon de garder tous les surplus de nourriture pendant l'hiver. Qu'en est-il vraiment? Eh bien **OUI**, les cuisines peuvent encore faire des conserves et les distribuer entre ceux qui ont participé à la fabrication. Ce qui est formellement interdit, c'est de les vendre à d'autres personnes ou encore d'aller les porter dans un magasin pour qu'ils les vendent.

Mais attention : la mise en conserve est un procédé délicat et précis qui sert à éliminer les microorganismes, c'est pourquoi il faut utiliser la bonne

méthode. Les **traitements à l'eau bouillante** pour les aliments acides (pomme, poire, pêche, citron, choucroute...) sont recommandés. Pour les conserves de tomates, il faut ajouter dans chaque bocal : acide citrique, vinaigre ou jus de citron. En ce qui concerne les aliments à faible acidité (navet, betterave, asperge, haricots verts, petits pois, carotte...), le **traitement sous pression** (à l'aide d'un autoclave) est suggéré.

Pour les viandes, la **mise en conserve commerciale** seulement est recommandée, car le taux d'acidité est très peu élevé et la croissance des microorganismes y est grandement favorisée. C'est pourquoi il est plutôt conseillé de prioriser la congélation à -18°C (0°F). Le guide Bernardin pour la mise en conserve domestique est une référence fiable. Vous trouverez de bons conseils sur <http://www.homecanning.com/fra/ALBasics.asp>

Alors, oui, faites des conserves dans les cuisines collectives, mais demeurez prudents et suivez les recommandations de salubrité et d'hygiène. Un empoisonnement est si vite arrivé!

DOSSIER DU MOIS

Les cuisines collectives au Québec

Selon le *Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)*, une cuisine collective est composée d'un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achat, cuisson et évaluation) des plats sains, économiques et appétissants. ... *Suite en page 6*

DANS CE NUMÉRO

Rencontre des organismes en sécurité alimentaire	2	Les cuisines collectives au Québec	6
Hymne à la bouffe	2	Les cuisines collectives dans la MRC de Joliette	8
Partager les réussites	3	Cuisinons ensemble	9
Le sol	3	Quand les jeunes s'en mêlent en Matawinie	10
L'aide alimentaire au citoyens	4	Des cuisines sous toutes les formes	11
Projet Boîte à Lunch : initiative de la Maison des jeunes	4	Recette en vedette : Gel-Yo aux bleuets	12
Cuisines collectives de tout genre à St-Barthélémy	5	Babillard – opinion : Les Jardins communautaires...	12

CHRONIQUE RÉGIONALE

Rencontre des organismes en sécurité alimentaire

Par Sabine Roblain

Le 18 octobre a eu lieu la rencontre régionale des organismes en sécurité alimentaire. Plus de 35 personnes de différents organismes à travers la région se sont rencontrées pour échanger sur des pistes de solution visant à améliorer quatre problèmes prioritaires vécus par les organismes. Cette rencontre faisait suite à la rencontre régionale en mai dernier qui portait sur les bons coups et les problèmes vécus par les organismes en sécurité alimentaire.

C'est avec enthousiasme que les personnes présentes ont travaillé en atelier sur l'accès aux aliments (quantité, qualité, variété), le sous-financement



des organismes, le peu d'implication et de mobilisation des organismes et l'autonomie alimentaire des personnes. À la fin de la journée, les organismes ont déterminé plusieurs actions concrètes pour améliorer la situation.

Certains d'entre eux se sont engagés à réaliser certaines de ces actions.

Les participants ont trouvé la journée intéressante et intense, mais ils ont émis le besoin d'aller plus en profondeur.

Aussi, une prochaine rencontre aura lieu au printemps afin de poursuivre la réflexion et évaluer les actions mises en place. Tous les organismes qui organisent des activités en alimentation ou qui sont préoccupés par la question sont invités. Pour plus d'information, veuillez commu-

niquer avec Sabine Roblain au 450 759-9944 ou par courriel à sabine.roblain@tpdsl.org.

Formation gratuite en hygiène et salubrité reconnue par le MAPAQ

La Direction de santé publique offre aux organismes communautaires et caritatifs de suivre gratuitement une formation adaptée au contexte de l'aide alimentaire dans le but de les outiller en matière de normes d'hygiène et de salubrité. Cette formation a été développée pour répondre au nouveau règlement de la loi sur les aliments du MAPAQ. La formation est offerte sur deux journées. La prochaine formation aura lieu au mois de mars 2011. Pour les personnes intéressées, veuillez communiquer avec Monique Ducharme au 450 759-1157, poste 4421 ou par courriel à monique.ducharme@ssss.gouv.qc.ca

CHRONIQUE NUTRITION

Hymne à la bouffe!

Par Caroline Michaud

Les aliments! Source de vie, d'énergie et de plaisir. Leurs impacts sont encore plus forts lorsqu'ils sont pris dans le contexte d'un *repas familial*. Les repas préparés à la maison sont associés à de meilleures habitudes alimentaires, à l'acquisition d'habiletés cognitives et langagières chez les enfants (amélioration des résultats scolaires). Ce moment si précieux est pourtant perçu par certains comme un combat du quotidien. Selon une étude de Léger Marketing réalisée en 2004, 21 % des Canadiennes ont identifié le repas comme l'élément le plus stressant de la journée. Dans le même ordre d'idées, on observe une augmentation des repas consommés hors foyer. Par exemple, 28 % des jeunes ont fréquenté un établisse-

ment de restauration rapide la veille du recensement réalisé en 2004.

Le rythme effréné de nos vies laisse croire que les traditions et les connaissances culinaires sont laissées de côté au profit des repas-minute, bien souvent insatisfaisants d'un point de vue nutritionnel. Il devient important de redorer l'image de la préparation des repas.

Les cuisines collectives sont une belle façon d'y arriver. Elles ressemblent aux popotes en famille où on se réunit pour préparer la sauce à spaghetti de grand-mère. L'idée derrière tout ça : se rassembler, subvenir à notre besoin de s'alimenter, tout en faisant des économies. Une belle façon de partager les tâches de la pré-



paration des repas dans une ambiance plus festive. Les cuisines collectives vous permettent d'acquérir des connaissances culinaires, par le partage d'expériences et de connaissances : un moyen utile pour tous, sans exception! De plus, elles sont associées à de meilleures habitudes alimentaires, à une bonne gestion du budget alimentaire et à la création de nouveaux liens sociaux.

Les cuisines collectives sont un moyen de conserver le *repas familial* et tous les avantages qui y sont associés! J'encourage le retour aux sources, synonymes de liens familiaux et de repas satisfaisant autant sur le plan nutritif qu'affectif.

Bonne bouffe!

CE QUI SE PASSE AILLEURS...

Partager les réussites

Par **Caroline Michaud**

À partir d'une initiative de la région de la Montérégie, une tournée virtuelle a été entamée entre les différentes directions de santé publique du Québec. Ce tour de table virtuel a permis à neuf régions du Québec de partager leurs ressources en sécurité alimentaire. Dans ce courriel, on leur demandait :

- leurs sources de données sur les déterminants collectifs de la sécurité alimentaire,
- leur cadre d'allocation,
- l'existence d'une animation d'un processus de réflexion sur la sécurité alimentaire à l'échelle régionale,
- l'existence d'actions intersectorielles avec la CRÉ (Conférence régionale des élus), le MAPAQ, le PAG (plan action gouvernemental),

rielles avec la CRÉ (Conférence régionale des élus), le MAPAQ, le PAG (plan action gouvernemental),

- leurs meilleures pratiques.

Parmi les informations partagées, il me fait plaisir de vous fournir deux documents de la Direction de la santé publique de Montréal :

Les disparités dans l'accès aux aliments santé

[www.santepub-mtl.qc.ca/
Publication/nutripub.html](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/nutripub.html)

Les fruits et légumes frais, dont la surface de vente a été mesurée dans les divers types de commerces alimentaires de l'île de Montréal, ont été choisis comme indicateurs des

aliments-santé. La disparité de l'offre alimentaire entraîne une moindre qualité de l'alimentation en milieu défavorisé.

Les consommations alimentaires

[www.santepub-mtl.qc.ca/Portrait/
montreal/sondage/
habitudesalimentaires/index.html](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Portrait/montreal/sondage/habitudesalimentaires/index.html)

Ce document constitue le premier rapport d'observation sur les tendances de consommation d'aliments-santé chez les Montréalais à l'égard des fruits et légumes, du lait et du fromage, du pain de grains entiers et des légumineuses, au cours de la période 2002 - 2007. Des aliments retenus en raison de leur valeur ajoutée pour une saine alimentation.

CHRONIQUE SEMENCE

Le sol

Par **Gilles Bergeron**

La base de toute vie sur la terre est évidemment le sol. Mais le sol dont nous autres, animaux terrestres, devons tirer notre subsistance est ce rocher en poudre qui, heureusement pour nous, couvre une grande partie du globe. Une partie de cette poudre, ou terre, a été produite sur place par des rochers, une autre a été amenée là par l'eau, une autre encore (tel le fameux sol du Loess que l'on trouve en Amérique du Nord et en Chine) a été transportée par le vent, et d'autres enfin ont été entraînées jusqu'à leur place actuelle par des glaciers à l'époque de l'une ou l'autre des ères glaciaires. Le gel fait éclater les rochers de même qu'une alternance de chaleur et de froid, l'eau les ronge, le vent provoque l'érosion, et il est maintenant prouvé que les bactéries et certaines algues les man-

gent; et s'il parvient à la surface de la terre, le rocher le plus dur au monde sera à la longue attaqué et érodé.

Une terre nouvellement constituée contiendra certes tous les éléments minéraux qui se trouvaient à l'origine dans le rocher, mais un élément essentiel lui manquera totalement : l'humus. Et il n'y aura pas d'humus avant que la vie elle-même ne le crée, la vie c'est-à-dire des organismes qui vivaient et qui sont morts et en décomposition. C'est à ce moment-là seulement que cela devient un sol complet.

Comme le sol provient de nombreuses sortes de roches, il y a de nombreux types de sols. Suivant la dimension de leurs particules, les sols sont divisés en sols légers et sols lourds, avec entre eux un éventail illimité de gradations. Léger signifie

composé de grandes particules, lourd, de petites particules. Le gravier peut difficilement être appelé sol, le sable oui; et le sable pur est le sol le plus léger qui existe. Le plus lourd, c'est la sorte d'argile qui est composée de très petites particules. Dans ce contexte, les termes « léger » et « lourd » n'ont rien à voir avec le poids, mais se réfèrent à la facilité de travailler le sol.

Ce que nous nommons sol a en général une épaisseur qui se mesure en centimètres plutôt qu'en mètres. Il s'amalgame avec le sous-sol qui, lui, ne contient pratiquement pas d'humus, mais peut être riche en substances minérales dont ont besoin les plantes. Les plantes qui ont des racines profondes comme certains arbres, la luzerne ou les graminées tirent leur nourriture du sous-sol.

L'aide alimentaire aux citoyens

Par Lise Jalbert

Service d'entraide St-Lin-Laurentides

Le Service d'Entraide de Saint-Lin-Laurentides apporte, depuis plus de quarante ans, une aide alimentaire aux citoyens de notre municipalité qui éprouvent des difficultés. Nous distribuons des boîtes de denrées à une soixantaine de familles toutes les semaines pour compléter leur épicerie. Nous faisons également des dépannages complets, comprenant : viandes, cannages, produits laitiers, pains, produits d'entretien, etc. lors de l'avènement d'une situation personnelle ou familiale pénible.

De plus, nous offrons aux personnes seules ou aux jeunes mères la possibilité de participer à des cuisines collectives. Elles se rassemblent en

groupe de 5 ou 6 participantes, habituellement les jeudis. Elles partagent



les tâches et confectionnent ensemble pour quelques dollars plusieurs menus, de la soupe au dessert. Cette activité permet d'échanger des idées,

des trucs et recettes et brise aussi l'isolement.

Nous favorisons une saine alimentation et l'utilisation des produits saisonniers. À cette période-ci, les gens de la région viennent nous offrir leurs surplus de jardin. Soupes aux légumes réconfortantes, pots au feu mijotés, marinades et tartes aux pommes embaument nos cuisines et nos bureaux. Ne manquez pas notre Guignolée les 4 et 5 décembre de 10 h à 15 h 30. Nous vous invitons à faire preuve de générosité envers les démunis en cette période de réjouissances. Pour information : 450 439-2218.

Le projet Boîte à Lunch : initiative de la Maison des jeunes

Par Sylvie Dufresne

Maison des jeunes de St-Lin

J'aimerais prendre un peu de votre temps pour vous présenter un projet qui fut et demeure toujours bénéfique pour nous. Il s'agit du projet Boîte à Lunch. Au tout début, il y a de cela quatre ans, la Maison des jeunes s'est impliquée dans le projet Unis pour Nourrir. La venue de cette activité a permis de créer un atelier culinaire qui continue de susciter l'intérêt de nos jeunes. Ils ont appris à découvrir plusieurs facettes de l'alimentation mise à part sa consommation : la découverte des différents groupes alimentaires, les méfaits de la restauration rapide, les différentes

façons d'apprêter et même la sélection des ingrédients, de la lecture des emballages jusqu'à l'achat des denrées. Effectivement, la sélection des ingrédients et l'achat à l'épicerie par les participants font partie de l'activité.

Un autre volet que nous remarquons est l'évolution de cet atelier. Au tout début, il se limitait aux collations; aujourd'hui, les participants préparent des repas complets incluant les desserts. Ils apportent ces repas à l'école le lendemain, raison pour laquelle le nom Boîte à Lunch a été choisi. Pour d'autres qui sont socialement plus démunis, l'atelier offre l'occasion de manger sur place un

repas sain. Lors du départ d'une animatrice, les jeunes ont demandé d'ouvrir plus tôt afin de préparer un repas d'adieu. Ils ont réalisé cette soirée de l'achat à la confection incluant l'entrée, le repas et le dessert de leur propre initiative. Ce fut un grand succès et une belle surprise pour la fêtée.

En bref, je peux vous assurer qu'un atelier de cuisine apporte plus que l'on pense à un groupe. Il permet le travail d'équipe, développe la confiance de soi, fait découvrir d'autres expériences culinaires et renforce l'autosuffisance chez notre jeunesse.

mdjst-lin@hotmail.com

Cuisines collectives de tout genre à St-Barthélemy

Par **Karen Ferland**

La Clef Familiale St-Barthélemy

La Clef Familiale St-Barthélemy est un organisme communautaire dont le cœur de sa mission est la sécurité alimentaire. Par des activités de cuisines collectives, les participants de tous âges peuvent non seulement développer des compétences culinaires et améliorer leurs conditions de vie, mais aussi briser leur isolement, développer l'entraide et participer à des activités de groupe stimulantes et intéressantes. Au fil des années, la Clef Familiale a su s'adapter aux besoins de la population et ainsi diversifier ses activités. Par le développement d'activités de cuisines collectives adaptées aux enfants et adolescents, nous avons permis la participation et l'engagement d'un plus grand nombre de personnes. Voici donc nos trois grands volets de cuisines collectives.

Cuisines adultes

18 ans à...

Ce volet de la Clef Familiale prend vie une fois par mois. C'est alors qu'un ou plusieurs groupes de personnes issues de différents milieux se retrouvent pour satisfaire leurs besoins alimentaires. Lors de ces journées de cuisine, nous concoctons une grande quantité de repas (6 menus principaux, soupe et dessert) à un coût modique (8 \$.) De plus, nous avons développé, avec le comité de partage de la paroisse, un partenariat afin de

rejoindre les gens les plus démunis. Celui-ci se concrétise lorsqu'une personne fait une demande de dépannage alimentaire au comité. La personne qui fait une demande est invitée à participer aux cuisines collectives. La Clef Familiale remet alors un bon-repas échangeable pour une activité de cuisines collectives gratuitement.

Cuisines ados

12 à 17 ans

Depuis maintenant deux ans, un autre partenariat fructueux est né entre la Maison des jeunes du village et notre organisation. Une fois aux deux semaines, la Maison des jeunes organise un groupe de 3 à 6 jeunes qui se rencontrent un soir après l'école afin de venir cuisiner en groupe



au local de la Clef Familiale. Lors de ces soirées, les jeunes préparent un repas complet qu'ils dégusteront ensemble sur place pour ensuite se diviser les surplus entre eux. Il

faut mentionner que ce volet a pour but de sensibiliser les jeunes ados à une alimentation saine ainsi que de leur offrir des compétences adéquates en cuisine.

Cuisines jeunes

5 à 12 ans

Cette activité a pour but d'initier les jeunes à différentes techniques culinaires, de valoriser une alimentation saine et nutritive ainsi que de les informer sur différents aspects de la nutrition. Chaque année, nous abordons la cuisine sous un nouvel angle, le thème étant un prétexte pour passer plus d'informations théoriques lors des activités. Les groupes, composés de 4 à 6 jeunes, viennent à tour de rôle une fois par mois, pour cuisiner un repas complet qu'ils dégusteront ensemble avant d'en rapporter à la maison. Pour la session automne 2010, 41 jeunes se sont inscrits aux activités, ce qui signifie que près de la moitié des jeunes de l'école primaire Dusablé se sont inscrits.

Comme vous le savez probablement tous, le financement des organismes est de plus en plus précaire. La Clef Familiale St Barthélemy ne diffère pas des autres. Avec un soutien à la mission globale qui n'atteint pas le seuil minimum prescrit par l'agence, nous avons peine à réaliser toutes nos activités. Avec un nombre sans cesse croissant de participants, nous sommes donc face à une dure réalité : trouver le financement adéquat pour soutenir l'ensemble de nos activités. Souhaitons que le temps investi à la recherche de financement porte ses fruits et qu'il nous permette de poursuivre notre mission. La Clef Familiale St-Barthélemy est un organisme bien implanté dans son milieu, issu des besoins de sa communauté, et nous espérons contribuer encore longtemps à l'amélioration des conditions de vie des familles de St-Barthélemy.

LES CUISINES COLLECTIVES AU QUÉBEC

Par Marjolaine Jetté

Table de Pauvreté et Solidarité Les Moulins

Qu'est-ce qu'une cuisine collective?

Selon le *Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)*, une cuisine collective est composée d'un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achat, cuisson et évaluation) des plats sains, économiques et appétissants. Les participants choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie et font les achats. Ensuite, elles concoctent collectivement leurs mets assaisonnés d'humour et de fierté. La cuisine collective est un lieu privilégié d'éducation populaire. Les valeurs suivantes y sont partagées : la solidarité, la démocratie, l'équité, la justice sociale, l'autonomie, le respect, la dignité, la prise en charge individuelle et collective.

L'évolution des cuisines collectives

Se nourrir adéquatement, joindre les deux bouts, se détacher des banques alimentaires constituaient les préoccupations des sœurs Ouellette. Ces besoins sont toujours présents dans notre société et, aujourd'hui encore, les objectifs poursuivis par les cuisines collectives sont nutritionnels, relationnels, éducatifs et financiers.

Rapidement, les cuisines collectives se sont regroupées en une seule voie. Le *Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)* est né en 1990. Cet organisme sans but lucratif vise l'émergence et la consolidation des cuisines collectives au Québec. Plus de 80 % des cuisines collectives sont

Saviez-vous que le concept des cuisines collectives a vu le jour en 1982?

Selon le RCCQ, ce serait les sœurs Ouellette qui auraient amorcé ce mouvement. C'est en effet dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal que Jacynthe Ouellette a proposé à sa sœur Sylvie de mettre argent, idées et temps en commun. Le concept est simple : acheter les aliments et cuisiner des repas nutritifs ensemble. Leur idée a fait du chemin et, une fois par mois, voisins et amis se joignaient à elles afin de cuisiner une vingtaine de plats pour chacune de leur famille.

Les intervenantes du Carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve et de

Plus que de la cuisine collective...

Les cuisines collectives contribuent au développement socio-économique, à l'augmentation du pouvoir d'achat et, par le fait même, à l'amélioration de la santé physique, mentale, sociale et spirituelle.

la Maison des femmes La Marie-Debout ont repris l'initiative de cuisiner en groupe. L'idée des sœurs Ouellette s'est transmise de quartier en quartier, puis à travers tout le Québec. Aujourd'hui, plusieurs centaines d'organismes communautaires accueillent des cuisines collectives.

Les cuisines collectives en chiffres

Profil des participants des cuisines collectives

- 25 % personnes à faible revenu
- 24 % familles à faible revenu avec enfants
- 12 % personnes souffrant d'isolement

Âge des participants

- 24 % sont âgés entre 18 et 29 ans
- 43,5 % sont âgés entre 30 et 44 ans
- 19 % sont âgés entre 45 et 54 ans

Scolarité des participants

- Près de 74 % des participants ont moins de 11 années de scolarité
- Plus de 22 % des participants ont entre 12 et 15 années de scolarité

nées entre 1991 et 1995. Depuis 1995, le nombre de groupes de cuisine collective est passé de 500 à 1 400, ce qui représente une augmentation de 280 % de groupes de cuisine collective qui sont membres du RCCQ.

Le RCCQ regroupe plus d'une dizaine de membres dans Lanaudière, dont deux cuisines collectives autonomes, les Cuisines collectives



de Matha (Saint-Jean de Matha) et La Joyeuse

Marmite (Repentigny). Vous avez accès à la liste complète des membres inscrits sur le site du RCCQ au www.rccq.org.



Les services du RCCQ

De façon quotidienne, le RCCQ vous informe, vous fournit des références et met à votre disposition son site Internet. Il offre :

- de la formation ciblée - *Démarrage d'une cuisine collective*, *Animation d'une cuisine collective* - et de la formation à la carte : réalités économiques et politiques, enjeux sociaux, rôles et pouvoirs, développement du pouvoir d'agir (*Empowerment*), porte-parole et d'autres sujets qui intéressent les membres;
- de l'accompagnement, *Les Mains à la pâte*;
- un bulletin provincial, *Le Croque-Notes*;
- du soutien technique;
- de la représentation politique;
- un lien entre les membres;
- et un centre de documentation.

Le RCCQ considère que d'autres pratiques alternatives s'inscrivent dans une démarche collective visant l'atteinte de l'autonomie alimentaire : Ma ferme écologique, les groupes d'achats, les jardins collectifs et Bonne boîte, bonne bouffe.

Table des régions

À l'occasion de la dernière assemblée générale, les membres du RCCQ ont donné leur aval pour la création d'une place intégrée pour les régions

Les cuisines collectives améliorent la santé physique et psychologique. Elles renforcent l'estime de soi, développent les compétences et les connaissances. Elles permettent l'« empowerment » des personnes.

dans la structure existante du RCCQ. Cette place prendrait la forme d'une Table des régions. Cette table aurait comme objectif de soutenir les cuisines collectives de chaque région dans leur mobilisation afin qu'elles

soient mieux reconnues dans leur milieu.

Déjà 9 personnes se sont montrées désireuses de participer à cette aventure. Elles représentent 8 régions administratives du Québec : Capitale nationale, Saguenay Lac St-Jean, Laurentides, Montréal, Montérégie, Lanaudière, Chaudière-Appalaches et Estrie. Grâce à la participation des personnes intéressées et tout en s'appuyant sur la connaissance d'un milieu précis, les membres du groupe

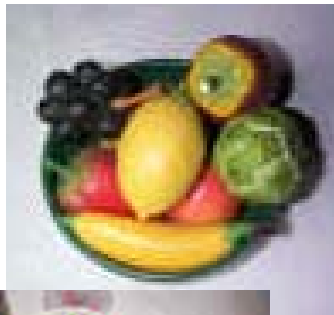
de travail des régions contribuent à la recherche et à la mise en place de solutions collectives efficaces pour consolider notre mouvement et ainsi répondre aux différents besoins de nos communautés respectives.

26 MARS

Journée nationale des cuisines collectives

Le 26 mars a été proclamé *Journée nationale des cuisines collectives*.

Les buts de cette journée sont de favoriser la réflexion des participants, la mobilisation des cuisines collectives et leur visibilité. Les objectifs de cette journée sont d'informer la population sur les cuisines collectives, d'informer la population et les élus sur les besoins et les revendications des cuisines collectives. Alors, ajoutez la Journée internationale des cuisines collectives à votre agenda 2011!



Rencontre régionale des organismes en sécurité alimentaire

Le 18 octobre dernier, une vingtaine d'organismes communautaires se sont rencontrés à Joliette afin de partager leurs expériences. Le thème des cuisines collectives a été discuté puisque les groupes qui les intègrent à leur calendrier d'activités vivent quotidiennement des *Bons coups* et des *problématiques*.

Pour plus d'informations sur les activités liées aux cuisines collectives dans Lanaudière, consultez les pages MRC du présent Bulletin **La feuille de Tchou**. Bonne lecture!

Les cuisines collectives dans la MRC de Joliette

En voie de disparition... ou en transformation...

Par **Ginette Gagnon**

Organisatrice communautaire, CLSC de Joliette

Catastrophe en deux ans : deux cuisines collectives mettent la clé à la porte ou sous le paillason. L'équipe d'organisation communautaire du CSSNL-CLSC de Joliette se questionne. Elle décide d'approfondir la question avec l'ensemble des ressources communautaires de la MRC préoccupées par la sécurité alimentaire de la communauté.

Pourquoi la cuisine collective de Joliette et celle de la Rive à Notre-Dame-des-Prairies ont-elles décidé de cesser leurs activités? Assistons-



nous à une diminution de la pauvreté? Non, on n'en est pas là dans la MRC avec en 2006 une proportion de 10,8 %, soient 6 101 personnes qui vivent sous le seuil de faible revenu. Alors, est-ce à dire que la formule de cuisine collective est désuète et n'est plus une réponse aux besoins ou à ce que souhaite la population de notre MRC? Ou, simplement, est-ce un concours de circonstances? Afin de répondre à ce questionnement, nous avons sollicité et réuni les organismes concernés.

Les difficultés

Premièrement, nous avons recueilli les motifs de cessation des activités :

- Diminution du nombre de participants;
- Manque de bénévoles et de relève au conseil d'administration;
- Manque d'implication des participants pour faire le ménage et s'occuper de la conservation;
- Peu d'engagement des participants, ce qui se traduit par des absences à répétition et des difficultés à planifier;
- Difficulté à se localiser à peu de frais.

Les besoins

Deuxièmement, nous avons consulté les organismes au sujet des besoins non comblés en matière de sécurité alimentaire :

- La faim est très présente dans notre communauté. Plusieurs personnes n'ont pas accès à la nourriture. Pour plusieurs familles et personnes, l'absence d'un revenu décent oblige à effectuer des coupures au niveau de la quantité et de la qualité de la nourriture. On retrouve dans cette situation des enfants, des mères, des adultes seuls, des hommes âgés et des jeunes sans emploi.
- Les activités actuelles en sécurité alimentaire sont insuffisantes. Il existe des listes d'attente. Il manque d'espace et de ressources humaines pour offrir des activités les fins de semaine. Il y a un réel besoin de financement pour soutenir les ressources et leurs activités.
- Les compétences culinaires semblent être en perte de vitesse. L'économie familiale n'étant plus dans le curriculum scolaire et le milieu familial n'étant plus nécessairement

un lieu d'apprentissage, on se retrouve avec un déficit de connaissances en la matière.

- L'accessibilité aux épiceries et au dépannage alimentaire est difficile. Certaines municipalités rurales ne possèdent pas d'épicerie ou de ser-

Les cuisines collectives répondent à trois besoins : développer des compétences, socialiser et s'approvisionner en repas

vice de dépannage. Le transport en commun en milieu rural est quasi inexistant.

- Les cuisines collectives répondent à trois besoins : développement des compétences, socialisation-soutien-réseautage et approvisionnement en repas. Pour réussir à répondre au premier et au deuxième besoin, l'homogénéité des groupes est préférable. Il est plus facile de gérer un groupe de cuisine collective avec une clientèle semblable. Par exemple, les plus jeunes ont moins de connaissances et utilisent Internet pour leur recette. Certaines clientèles ont besoin de soutien et d'accompagnement.

En conclusion, compte tenu du peu de financement disponible pour les activités actuelles et pour les cuisines collectives, les organismes consultés ont décidé de ne pas relancer de cuisines collectives pour la population en général dans la MRC de Joliette et de poursuivre les activités de cuisines collectives ou d'ateliers culinaires **par clientèle**. À mon avis, c'est une sage décision, mais seul l'avenir nous le confirmera.

Cuisinons ensemble!

Par Annie Desjardins

Cuisines collectives la joyeuse Marmite

Dans la région de Lanaudière, seulement deux organismes de cuisines collectives existent dont *Les cuisines collectives La joyeuse Marmite*. Elles sont situées au 50 Thouin à Repentigny, local 114, et possèdent un point de service à L'Épiphanie. Ceci leur permet de couvrir la MRC de L'Assomption. Les organismes comme celui-ci ont comme mission d'offrir un lieu où des gens viennent planifier et cuisiner ensemble des repas simples et économiques pour eux et leurs familles. La joyeuse Marmite le fait depuis bientôt 10 ans! Au printemps prochain, elles fêteront leur 10e anniversaire.

Le fonctionnement d'une cuisine collective

Voici comment fonctionne cette cuisine collective : le choix du menu, soit une soupe, quatre repas principaux et un dessert, est fait en tenant



compte des spéciaux en vigueur de la semaine dans les épicerie et ce qui est disponible dans les locaux. Lors de la préparation, une courte séance

d'information est présentée sur un thème comme les boîtes à lunch, l'alimentation des enfants 0-5 ans, les produits laitiers et bien d'autres. Le lendemain, les participants cuisinent ensemble le menu choisi en compagnie d'une animatrice. Le coût est fonction du nombre de personnes

En tenant compte du fait que 80 % du développement du cerveau se fait avant l'âge de 2 ans, il est important que les poupons soient alimentés avec les meilleures purées qui soient.

dans la famille. Chaque groupe revient une fois par mois à raison de 13 groupes de cuisines régulières pour les deux points de service. Une halte-garderie est aussi offerte gratuitement sur place aux parents afin de faire garder leurs petits trésors.

Il y a aussi des groupes de purées pour bébé où les mamans apprennent à faire des purées maison comme les carottes, les patates douces, le bœuf, le poulet, etc. En tenant compte du fait que 80 % du développement du cerveau se fait avant l'âge de 2 ans, il est important que les poupons soient alimentés avec les meilleures purées qui soient.

Des groupes en collaboration avec d'autres organismes communautaires du sud de Lanaudière sont aussi à l'horaire durant le mois tels que : personne vivant avec une problématique de santé mentale, déficience intellectuelle, enfant avec déficit d'attention et enfant du primaire jumelé avec un adolescent afin de faciliter le

passage au secondaire. Trois groupes pour les personnes âgées de 50 ans et plus existent aussi.

Un lieu de socialisation et de valorisation

Les cuisines collectives permettent aux participants d'apprendre à cuisiner des repas tout en rencontrant de nouvelles personnes. Ainsi, il n'est pas rare de voir des connaissances se partager, des réseaux se créer et des confidences se faire. Les cuisines collectives deviennent un lieu d'appartenance pour les personnes qui les fréquentent et un lieu où elles peuvent faire des apprentissages qui les fait grandir comme en témoignent certains participants : « Merci de m'écouter et d'avoir de l'intérêt pour mon enfant. Personne d'autre que vous ne me demande de ses nouvelles », « Quel plaisir! Ma mère m'a dit que j'étais rendue bonne en cuisine depuis que je viens ici, merci pour tout...



Quand les jeunes s'en mêlent en Matawinie

Par **Thérèse McComber**

Coordonnatrice du Réseau des organismes en sécurité alimentaire de Matawinie

Montrer aux jeunes et aux enfants comment cuisiner, voilà un défi que relèvent de plus en plus de cuisines collectives en Matawinie :

À Saint-Côme, des cours de cuisine sont donnés aux jeunes durant l'été;

À Entrelacs, les jeunes et les aînés organisent des petits-déjeuners;

À Sainte-Émélie-de-l'Énergie, l'or-

ganisme de distribution alimentaire crée des liens avec la Maison des jeunes autour de la cuisine;

À Saint-Damien, des activités inter-générationnelles ont lieu le midi à l'école et des aînés enseignent la cuisine aux jeunes de l'école primaire.

Deux activités ont particulièrement attiré l'attention. Elles se sont déroulées l'une au Groupe populaire d'Entrelacs et l'autre aux Amis de Marie de Saint-Côme.

Bien manger pour bien lire : un projet pilote à Saint-Jean-de-Matha

Pain d'Épices et la cuisine des amis d'ici et d'ailleurs

La Guilde du pain d'épices de Saint-Jean-de-Matha a mis sur pied un projet qui vise à créer de saines habitudes de vie alimentaire auprès des enfants. L'attrait du projet, c'est qu'en plus des leçons de cuisine, les enfants intègrent des notions de littérature, d'histoire et de géographie. Ce projet a obtenu le support de Québec en forme et a suscité l'intérêt de Moisson Lanaudière.

Les ateliers culinaires ont été offerts l'an dernier à 50 élèves de l'école Bernèche de Saint-Jean-de-Matha. Le 9 novembre dernier débutaient les leçons à l'école Marie-Charlotte de Joliette. Trois rencontres devraient rejoindre un maximum de 25 enfants. Ces cours reprendront à Saint-Jean-de-Matha en janvier 2011 et seront réalisés avec le groupe de distribution alimentaire Du cœur aux ventres et Les Cuisines Collectives.

Le contenu des cours comprend cinq leçons : cuisson, cru, végétarien, carné et produits laitiers. L'activité est conçue pour donner à l'enfant la chance de se familiariser avec une cuisine qui fascinera par sa diversité. C'est ainsi que du pot au feu, on peut passer à la cuisine chinoise tout en comprenant l'origine des recettes et la provenance des aliments.

Les familles entières profiteront de cette initiative puisque les enfants ramèneront chez eux non seulement les recettes, mais aussi l'histoire, la géographie et, surtout, la notion de bien se nourrir.

Des petits déjeuners apprenants

À Entrelacs, le Groupe populaire a réalisé une série de petits déjeuners avec les jeunes. Il s'agissait d'une activité communautaire ouverte à tous, visant à développer des liens avec les autres personnes de la communauté et à permettre particulièrement aux parents de faire une sortie familiale. Les jeunes eux-mêmes travaillaient à préparer le repas et à l'organiser. L'activité leur a permis de faire certains apprentissages tels que : l'accueil des personnes, le respect, le partage et la confiance en soi. Ils ont eu beaucoup de plaisir à façonner les

plats. Ils ont participé à un travail d'équipe en partageant les tâches.

En tout, 9 déjeuners ont été servis; il y avait en moyenne : 15 participants par déjeuner, 8 bénévoles dont 5 jeunes et deux autres bénévoles pour la préparation. Les jeunes sont heureux d'avoir participé et ils veulent que d'autres activités semblables soient entreprises. Ils l'ont apprécié. Un énorme changement d'attitude chez les participants depuis le début de cette très belle expérience a été remarqué.

Quand les jeunes mettent la main à la pâte

À Saint-Côme, une cuisine collective spéciale a eu lieu cet été. Une dizaine de jeunes sont venus cuisiner toutes les semaines. L'activité menée avec une main de maître par le chef-cuisinier de Saint-Côme a permis aux enfants d'apprendre plusieurs recettes et tous les petits trucs culinaires.

Les jeunes ont de plus appris qu'il était possible de cuisiner avec cer-

taines plantes sauvages lorsqu'ils ont fait des biscuits à la farine de mélilot conjointement avec un comité d'aînés qui travaillaient à fabriquer un herbier de plantes sauvages comestibles. Les délicieux biscuits ont été très appréciés. Tous les enfants ont profité de cette expérience enrichissante.



Les cuisines enfants à Saint-Côme

Des cuisines sous toutes les formes

Par Marjolaine Jetté

Les organismes communautaires de la MRC Les Moulins offrent à leur clientèle plusieurs occasions de cuisiner. Les activités reliées à la cuisine sont diverses. Dans certains cas, les intervenants des organismes décident du menu et font les achats. Les participants n'ont ensuite qu'à cuisiner en bénéficiant de leurs conseils. Dans d'autres groupes, les participants décident du menu de toute la saison lors de leur première rencontre et produisent les plats lors des rencontres subséquentes. Certains groupes ajoutent à leur atelier de cuisine de la théorie, des outils ou même la visite de spécialistes.



Les cuisines du marché chez Parenfants

Dans tous les cas, les cuisines permettent aux participants de créer des liens, de parfaire les connaissances et habiletés culinaires et de garnir leur réfrigérateur à faible coût. Voici la liste des principaux organismes offrant des groupes de cuisines collectives dans la MRC.

Les cuisines chez Parenfants

Les cuisines collectives

Sans doute les plus connues des gens. Un groupe formé de cinq personnes choisit cinq recettes, détermine le nombre de portions requises, répartit les achats et cuisine le tout.

Les cuisines du marché

Les participants cuisinent des repas à faible coût avec un intervenant de l'organisme. Le menu est établi en

fonction des denrées disponibles et quelques aliments sont achetés pour compléter le tout. Les participants n'ont qu'à apporter leurs contenants.

Les cuisines thématiques

Plusieurs thématiques sont explorées.

Que ce soit à travers les cuisines du monde, l'exploration de certaines techniques, la confection de pots pour bébé ou prenant en considération les allergies alimentaires, Parenfants regroupe les participants selon leurs intérêts et préoccupations.

Pour plus d'informations, appelez au 450 474-6431.

La cuisine d'Uniatox

Uniatox est un organisme qui œuvre dans la prévention de la toxicomanie et de la rechute auprès de la population de la MRC des Moulins. En 2006, Uniatox a investi dans une grande cuisine. Le but était d'accueillir des groupes pour qu'ils bénéficient des bienfaits de cuisiner en groupe tout en rencontrant les intervenants d'Uniatox. À ce jour, deux groupes de l'organisme MOMS (Mouvement organisé des mères solidaires) se rencontrent une fois



Cuisines collectives du Chez-Nous du communautaire

par mois afin de cuisiner des petits plats. Le CLSC Lamater utilise aussi la cuisine afin de préparer des purées avec les jeunes mères.

Si vous êtes un organisme communautaire désirant développer un partenariat avec Uniatox, appelez au 450 968-0363.

Action-Famille de La Plaine

L'organisme Action-Famille est composé de bénévoles aidant des groupes à réaliser des cuisines collectives à La Plaine. Ces groupes se rencontrent la première semaine afin de planifier leur menu et de se séparer les tâches. Durant leur deuxième rencontre, ils cuisinent ensemble des plats à faible coût qu'ils pourront rapporter. Si vous souhaitez vous joindre à un groupe, contactez Myriam-Élaine Brissette au 450 474-0365.

Un nouvel **organisme de cuisines collectives** verra le jour à Mascouche! Inspiré du fonctionnement d'Action-Famille, ce nouvel organisme ouvrira bientôt des groupes de cuisine collective dans les cuisines du Chez-Nous du communautaire. Restez aux aguets!

Le Chez-Nous du communautaire, situé au 2500 boulevard Mascouche à Mascouche, bénéficie maintenant d'une grande cuisine tout équipée pouvant être louée par des groupes de cuisine. Pour plus d'informations, appelez au 450 966-9513.

La feuille de Tchou

Bulletin de liaison des organismes en sécurité alimentaire de Lanaudière

Comité régional en sécurité alimentaire de Lanaudière de la Table des partenaires du développement social de Lanaudière

672 St-Louis, Joliette (QC) J0K 3K0
Téléphone : 450 759-9944
Télécopie : 450 759-8889
sabine.roblain@tpdsl.org

Comité de rédaction

Thérèse McComber, ROSAM
Caroline Michaud, CSSSSL
Sabine Roblain, TPDSL-CRSA
Annie Desjardins, La joyeuse marmite
Karen Ferland, La Clef Familiale St-Barthélémy
Marjolaine Jetté, Table Pauvreté Solidarité Les Moulins
Sylvie Dufresne et Lise Jalbert, CSSSNL
Ginette Gagnon, CSSSNL

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 souci 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 : Gel-Yo aux bleuets

8 portions

Recette pour vos groupes, dont les adolescents. Collation rapide et nourrissante.

Tiré de *Santé et plaisir dans votre assiette* de la Direction de santé publique de Lanaudière

Temps de préparation

15 minutes

Matériel nécessaire

Plat carré 23 cm (9 pouces)
Tasse à mesurer
Bouilloire
Fouet
Spatule
Cuillère de service

Ingrédients

500 ml (2 t) Bleuets congelés
50 ml (1/4 t) Jus de pommes
2 sachets Gélatine neutre
125 ml (1/2 t) Eau bouillante
375 ml (1 1/2 t) Jus de pommes
250 ml (1 t) Yogourt aux bleuets

Préparation

- Déposer les bleuets congelés dans le plat carré.
- Dans un bol moyen, saupoudrer la gélatine et mélanger avec 50 ml de jus de pomme.
- Ajouter l'eau bouillante et brasser à l'aide d'un fouet pour bien diluer la gélatine. Ajouter le reste du jus de pommes et le yogourt aux bleuets. Bien mélanger.
- Recouvrir les bleuets de ce mélange. Les bleuets vont faire figer la gélatine sans réfrigération.

Les jardins communautaires des Moulins

Par Marjolaine Jetté

Les Jardins communautaires des Moulins, développés en 2009 dans le cadre du Programme en sécurité alimentaire et saine alimentation de la Table de Pauvreté et Solidarité Les Moulins, ont connu une deuxième année très réussie et des changements importants. En plus de compter plusieurs nouveaux membres usagers, un jardinier a été embauché pour la saison dans le but d'offrir des services aux usagers tels que le partage d'information, la réponse aux questions, un bulletin-jardin mensuel, et d'assurer l'entretien des zones communes du jardin. Un comité or-

ganisateur a aussi été mis sur pied et travaille à la pérennité et au développement des jardins.

Une métamorphose

Cet été, Les Jardins communautaires des Moulins ont remporté le concours *Rénover sa communauté, c'est beau* de la Fondation Home Depot Canada. Plus de 5000 \$ ont été versés en subvention et ont permis la transformation des jardins communautaires. C'est au début du mois d'octobre que l'Équipe Depot de Lachenaie, aidée de nos jardiniers et bénévoles, a réalisé les rénovations. On y a créé une aire de repos

avec un carré de sable, une zone en pavé-uni et de nouveaux jardins surélevés. Pour rendre ces jardins permanents, les allées ont été redessinées et tous les jardinets ont été refaits avec un contour en bois. De plus, les jardiniers auront dorénavant un accès direct à l'eau et le cabanon a été réparé et pourvu d'une base en bois.

Les jardins communautaires permettent à la population et aux organismes de la MRC des Moulins d'avoir accès à une parcelle de terre pour la cultiver. Les jardins sont situés sur le terrain d'Uniatox au 185 chemin des Anglais à Mascouche.