

ÉDITORIAL

LE CASSE-TÊTE DES BOÎTES À LUNCH

Par Sabine Roblain

L'achat du matériel scolaire est effectué, l'école est commencée. Grande source de stress pour de nombreux parents, la rentrée scolaire demande beaucoup de temps et d'argent aux parents, mais aussi de la planification, particulièrement pour les lunchs et les collations. Préparer les lunchs peut sembler tellement complexe. Pour répondre aux exigences de l'école et de nos enfants, il faut des lunchs et des collations santé, variés, colorés, faciles à manger, attirants pour les enfants et qui respectent les quatre groupes alimentaires.

Plusieurs interdits sont aussi de mise à l'école. On doit éviter tous produits qui pourraient causer des allergies dont principalement les noix, mais parfois certains types de fruits. Quand mon enfant est entré à la maternelle, on ne pouvait mettre de bananes ni de kiwis dans sa boîte à lunch parce qu'un des enfants du groupe était allergique. La précaution est de mise, mais paradoxale quand l'école nous

recommande de mettre des fruits pour les collations des enfants. Et c'est sans parler de l'avis de l'organisation mondiale de la santé (OMS) qui recommande de limiter les charcuteries pour les enfants, donc : fini les sandwichs au jambon. C'est un vrai casse-tête qui touche des milliers de parents chaque début d'année scolaire. De quoi s'arracher les cheveux.

Préparer les boîtes à lunch se révèle tout un exploit. En ce début d'année scolaire, nous vous proposons un dossier à partager avec votre clientèle et à afficher dans vos locaux qui porte sur les collations et les lunchs santé. Vous y retrouverez entre autres des trucs pour économiser et pour vous aider à planifier et à gérer tous ces lunchs à préparer, ainsi que des idées recette. Bonne lecture!



DOSSIER DU MOIS

La boîte à lunch

Ce n'est pas évident de préparer les lunchs pour soi ou pour toute la famille. Cela demande du temps, de l'énergie, mais surtout de la planification! Les efforts que vous y mettez en valent toutefois la peine...

Suite en page 6

DANS CE NUMÉRO

Chronique régionale : Des trucs pour diminuer la facture scolaire	2	Des nouvelles de la MRC Joliette	8
Chronique nutrition : Collation ≠ grignotage	3	Des nouvelles de la MRC des Moulins	9
Chronique semence : L'automne au jardin	3	Des nouvelles de la MRC Matawinie	10
Des nouvelles de la MRC D'Autray	4	Des nouvelles de la MRC Montcalm	11
Des nouvelles de la MRC L'Assomption	5	Recette en vedette : salade de couscous	12

Des trucs pour diminuer la facture scolaire

Par Sabine Roblain

La rentrée scolaire a un impact important sur le budget des familles et touche particulièrement les familles défavorisées. D'ailleurs, plusieurs comptoirs alimentaires de la région ont vu leur achalandage augmenter principalement en raison des coûts demandés aux parents, non seulement pour l'achat du matériel scolaire, mais aussi pour les frais de garde et différents frais complémentaires demandés par l'école.



Entre le matériel scolaire, les vêtements, les boîtes à lunch et les sacs à dos, la facture de la rentrée scolaire est parfois difficile à avaler. Une famille canadienne dépense en moyenne 700 \$ annuellement pour les fournitures et manuels scolaires, et ce, sans compter les frais de garde, sur l'heure du dîner ou après l'école, qui s'ajoutent à ce montant. Même si l'école est gratuite, les établissements réclament aussi des frais pour les cahiers d'activités, les photocopies et autres matériels didactiques, ainsi que des frais de sortie scolaire. La facture grimpe vite. Les parents doivent s'ingénier à trouver une façon d'économiser.

Des trucs pour économiser

Voici quelques trucs pour partir du bon pied pour la rentrée :

1. Si possible, réutiliser le matériel de

l'année précédente.

2. Faire la chasse aux aubaines et comparer les prix des magasins. Profiter des ventes tout au long de l'année.
3. Acheter d'occasion, soit d'un élève plus âgé ou par l'entremise de la plateforme Internet « Le sac d'école » (www.lesacdecole.com), qui permet de vendre et d'acheter des manuels scolaires d'occasion.
4. Ne pas donner tout le matériel à l'enfant dès le début de l'année, à moins qu'il en ait absolument besoin. Donner au fur et à mesure permet d'éviter le gaspillage et les pertes.
5. Profiter de l'aide :
 - Plusieurs sociétés St-Vincent-de-Paul de la région, avec la campagne *Opération bonne mine* donnent un coup de main pour les dépenses scolaires telles que les fournitures ou le matériel pour les élèves de moins de 18 ans. C'est aux parents d'en faire la demande autour du 20 août de chaque année.
 - Pour les parents bénéficiaires de l'aide sociale, il existe une prestation spéciale de 76 \$ par enfant au primaire et de 123 \$ par enfant au secondaire. Le montant d'aide est versé automatiquement pour les enfants âgés de moins de 16 ans et s'ajoute à la prestation régulière du mois d'août. La prestation peut aussi être accordée pour les enfants de 16 ans et plus qui fréquentent l'école, mais il faut en faire la demande.
 - La fondation Maman Dion offre, pour les familles à faible revenu, des trousseaux de démar-

rage scolaire, des vêtements et des lunettes au besoin. Les inscriptions ont lieu entre le mois de janvier et la mi-avril. Pour inscription ou information : www.fondationmamandion.org ou 1-866-430-3466.

- Enfin, plusieurs organismes locaux offrent un soutien pour compléter les fournitures scolaires.

ERRATUM

Dans le bulletin Feuille de Tchou d'avril 2012, les corrections suivantes sont apportées :

En page 8, « les organismes de la MRC Joliette » : les ateliers de cuisine du Carrefour jeunesse emploi s'adressent uniquement aux jeunes inscrits aux activités du CJE.

En page 4, « les organismes de la MRC D'Autray » : nous ne devrions pas lire « Maison des jeunes Place aux jeunes », mais bien *Place Jeunesse Berthier*. Également, un oubli dans cette page : « *Plank Jeunesse St-Barthélemy* », qui est situé à l'école Dusablé au 601, rue Dusablé à St-Barthélemy, offre des cuisines collectives et des ateliers de cuisine pour les jeunes. Enfin, une modification est apportée aux coordonnées du comptoir alimentaire l'Essentiel de Lavaltrie : 1991, rue Notre-Dame, Lavaltrie (QC) J5T 1S6. Tél. : 450-935-1395, cell. : 450-547-9535.

Collation ≠ grignotage

Par **Caroline Michaud**

Qu'est-ce que la collation représente pour vous?

Il ne faut pas penser que manger entre les repas signifie mal manger. Au contraire, la collation vous aide à contrôler votre appétit et vous évite de trop manger au prochain repas. Elle vous donne de l'énergie pour les coups de fatigue de l'après-midi et elle vous aide à combler vos besoins quotidiens en nutriments.



Le secret consiste à bien choisir ses aliments! Le truc : manger des aliments d'un ou deux groupes alimentaires. En respectant cette règle, votre collation vous donne de l'énergie à court et à moyen terme. Les aliments seront une source de fibres, de vitamines et de minéraux. Tout ce qu'il faut pour un corps en forme!



Bien entendu, l'objectif d'une collation n'est pas d'ajouter un repas de plus à votre journée ou de remplacer un repas. La collation sert à mieux répartir votre apport énergétique tout au long de la journée. Vous devez donc y aller avec de plus petites quantités.

Voici des idées de collations pour toute la famille. Faites vos propres combos!

- Morceaux de fromage et une pomme
- Craquelins et fromage
- Céréales avec du lait et des fruits
- Mélange de yogourt et de céréales
- Muffin maison
- Compote de fruits
- Minipitas avec de l'humus
- Crudités et trempette
- Yogourt
- Bol de salade de fruits
- Maïs soufflé sans beurre
- Smoothies
- Galettes de riz
- Morceau de pizza aux tomates avec des légumes



CHRONIQUE SEMENCE

L'automne au jardin

Par **Gilles Bergeron**

Voici les principaux travaux à effectuer l'automne dans le jardin :

Arbres et arbustes

- Binez le sol à la base des feuillus et épandez du compost (5 à 8 cm d'épaisseur) à leur pied.
- Protégez le tronc des jeunes arbres contre les rongeurs en utilisant une spirale de plastique blanche spécialement conçue à cet effet.

Conifères et arbustes à feuillage persistant

- Arrosez-les abondamment jusqu'au gel afin d'éviter qu'ils ne se déshydratent durant l'hiver et au début du printemps.
- Protégez à l'aide de clôture à neige et jute les arbustes à feuillage persistant et certains conifères sensibles aux vents froids.
- Épandez une bonne épaisseur de compost à leur pied et binez autour pour

permettre à l'eau de bien s'infiltrer.

- Rosiers : ramassez et jetez les feuilles afin de limiter la prolifération de maladies fongiques fréquentes chez certains rosiers.

Vivaces et annuelles

- Coupez les tiges florales à la base et laissez le feuillage sauf pour les iris, les hostas, les hémérocailles et les lys qui sont de vrais nids à insectes durant l'hiver. Le fait de ne pas couper le feuillage des vivaces permet une meilleure protection hivernale contre les variations fréquentes de température en hiver et une bonne accumulation de neige.
- Paillez vos nouvelles plantations ou divisions à la base pour protéger leurs racines du froid.
- Arrachez et compostez les plantes annuelles.
- Videz les contenants décoratifs en terre cuite et les remiser au sec pour l'hiver.

Bulbes

- Déterrez, nettoyez et entreposez vos bulbes d'été (bulbes tendres).
- Plantez les bulbes printaniers (rustiques) de la mi-octobre à la mi-novembre.

Plantes potagères

- Récoltez tous les légumes d'automne.
- Bêchez grossièrement le sol (en laissant les mottes) et épandez une bonne épaisseur de compost partout.
- L'ail et les poireaux doivent être butés pour une récolte l'an prochain.

Vos outils

- Les outils de jardinage devraient être lavés, séchés et entreposés au sec afin d'empêcher une détérioration précoce. Un bon aiguisage à l'automne de la tondeuse et des sécateurs vous assurera des outils bien propres et prêts à être utilisés dès les premiers jours de beau temps le printemps venu.

Le projet Boîte à lunch : nourrir les enfants qui n'ont pas de lunches

Par Josée Mercier

En plein essor cette année, le projet *Boîte à lunch* du comptoir alimentaire L'Essentiel de Lavaltrie devient de plus en plus tangible. Un comité a été mis sur pied afin d'en amorcer le bon fonctionnement. Ce projet consiste en la préparation de lunches et de collations afin d'approvisionner les enfants de l'école Amis-Soleil de Lavaltrie.

Le projet Boîte à lunch vient répondre à un appel à l'aide

Le projet Boîte à lunch vient répondre à un appel à l'aide de la direction de l'école qui constatait que plusieurs élèves ne mangeaient pas ou peu au dîner parce qu'ils n'avaient pratiquement rien dans leur boîte à lunch ou parce qu'ils n'avaient tout simplement pas de lunch. La direction de l'école a été rencontrée afin d'envisager des solutions à cette problématique.

C'est pourquoi, depuis deux ans, l'organisme L'Essentiel offre des dîners aux élèves qui ne peuvent se nourrir tout au long de l'année, à raison de 50 à 60 dîners par mois. L'organisme fournit également les collations à ces enfants. Selon l'approvisionnement, ça peut être des barres tendres, des compotes, des bis-

cuits d'avoine, du yogourt, du jus, du fromage, des fruits ou des légumes. C'est l'école qui est responsable de distribuer les lunches et les collations aux enfants que les intervenants ont ciblés.

De plus, à l'occasion de la rentrée scolaire ainsi que pour les occasions spéciales de l'école, l'organisme confectionne des plateaux de collations avec breuvages pour les enfants et leurs parents. Ainsi, en ce début d'année, tous les élèves de l'école ont eu accès à ces collations spéciales, soit des sandwiches, des légumes avec trempette, du fromage, du jus ou de l'eau et du dessert.

Midi soupe & causerie

Toujours dans le cadre du projet Boîte à lunch, L'Essentiel commence une nouvelle activité cette année : le Midi, soupe & causerie. Tous les mardis de 11 h 30 à 14 h 30, les personnes peuvent venir prendre gratuitement une bonne soupe maison et un breuvage à L'Essentiel, le tout dans une ambiance amicale. Cette activité inclut de l'animation (activités physiques) pour garder la forme ainsi qu'un échange de recettes simples et à petit prix et des trucs et astuces.



L'organisme bénéficie de l'appui de plusieurs bénévoles et de plusieurs partenaires, sans quoi ce projet ne pourrait fonctionner.



L'Agence de la Santé et des services sociaux de Lanaudière et Centraide Lanaudière fournissent un appui financier, et des partenaires locaux dont, entre autres, le IGA de Lavaltrie, le dépanneur Sonic, la boucherie Viking et la boulangerie St-Viateur, fournissent des dons en aliments.

À NOTER

Les nouvelles coordonnées du comptoir alimentaire L'Essentiel

1991, rue Notre-Dame
Lavaltrie, Québec J5T 1S6
Tél. : 450-935-1395
Cell. : 450-547-9535
comptoiralimentaire@videotron.ca

Les lunches

Par Annie Desjardins

Les lunches

Les cuisines collectives La Joyeuse Marmite en collaboration avec la commission scolaire des Affluents reprendront leurs groupes offerts aux jeunes de 5e ou 6e année. Tenant compte du fait que, de leur première année du primaire à leur cinquième année du secondaire, les enfants auront consommé plus de 2 400 lunches à l'école, les élèves auront droit à un atelier complet sur les règles d'or de la boîte à lunch. Ils apprendront en premier lieu à fabriquer eux-mêmes le fameux sandwich aux œufs et l'excellent sandwich au poulet.

Il est important de nos jours d'apprendre à nos jeunes les rudiments



de base du simple sandwich, car de moins en moins de parents prennent malheureusement le temps de leur montrer! De plus, ces mêmes élèves pourront constater que plusieurs autres possibilités s'offrent à eux. Ils apprendront les mesures d'hygiène de leur boîte à lunch, des façons efficaces d'avoir un contenu écolo, économique et nutritif. Ils pourront aussi apprendre des trucs simples afin de maximiser le temps de préparation. Ils auront enfin la chance de recevoir des idées de recettes de collations santé!

Du nouveau à L'Assomption

Toujours dans le cadre de la collaboration Cuisines collectives et Commission scolaire, les élèves de l'école



secondaire Paul-Arsenault auront droit à des ateliers visant à découvrir le sandwich préféré de certains intervenants de leur école. Une fois par semaine, pendant la période du dîner, les jeunes pourront rencontrer un intervenant, professeur ou autre qui leur montrera la façon de réaliser son sandwich préféré. Ensuite, les élèves disposeront des ingrédients pour confectionner et goûter ce fameux délice!

Boules d'énergie : une collation parfaite

Par Annie Desjardins

Voici une petite recette succulente dont vos jeunes raffoleront :

Ingrédients	12 portions
Abricots séchés hachés	½ tasse
Raisins secs	½ tasse
Canneberges séchées	1 tasse
Eau	1 tasse
Guimauves	1 tasse
Gruau (cuisson rapide)	2 tasses

- Dans une casserole, mélanger les fruits séchés et l'eau.



- Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen vif.
- Retirer du feu, verser les fruits dans un robot culinaire et réduire en purée.
- Mettre le mélange dans une casse-



role sur le feu et y ajouter les guimauves. Mélanger jusqu'à ce que les guimauves soient fondues.

- Ajouter le gruau et bien mélanger. Laisser refroidir.
- Former des boules avec la pâte.

Bon goûter!!

LA BOÎTE À LUNCH

Par Caroline Michaud



Ce n'est pas évident de préparer les lunches pour soi ou pour toute la famille. Cela demande du temps, de l'énergie, mais surtout de la planification! Les efforts que vous y mettez en valent toutefois la peine, pour les économies que ça représente, pour la qualité des aliments préparés et pour le partage des connaissances culinaires à vos enfants.

Trucs pour sauver du temps : la planification

- Dresser une liste de tous les lunches de la semaine.
- Trouver des recettes attrayantes et faciles (revues, livres de recettes ou sur Internet).
* *Vous pouvez bâtir un petit recueil de vos meilleures recettes.*
- Établir une liste d'épicerie, penser aux aliments indispensables.
- Doubler ou tripler les recettes (soupes, lasagnes, bouillis...) et diviser le surplus dans des plats de plastique allant au four micro-ondes et au congélateur.
* *Étiquetez-les et datez-les!*
- Lors du souper, préparer davantage de légumes, salade, viande, riz et pâtes. Ils serviront à concocter d'autres recettes (riz chinois ou salade).

Aliments indispensables pour des lunches vite faits!

Pour gagner du temps durant la semaine, prenez de l'avance en préparant vos ingrédients de base qui composeront vos lunches.

*Un lunch préparé avec amour,
c'est tellement meilleur!!
Bon au goût et bon pour la santé!*

Exemple de menu

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Libanais	Brocoli Chou-fleur	Pain pita	Yogourt	Hummus
Fruité	Tomates cerise Raisins (brochette)	Petit pain de blé	Brochette de fromage	Morceaux de poulet
Oméga	Céleri Fraises fraîches	Tortillas de blé entier	Boisson de soya	Salade de thon
De toutes les couleurs	Poivrons Jus de fruits 100 % pur	Salade de couscous et légumineuses	Yogourt	Légumineuses
Italien	Laitue et concombre Raisins	Spaghetti sauce à la viande	Fromage	Sauce à la viande

Vous pouvez préparer à l'avance :

- une bonne quantité de crudités
- des œufs cuits durs
- des carottes râpées
- de l'oignon émincé
- une vinaigrette
- des pâtes cuites (longues et courtes)
- des portions individuelles de yogourt
- du fromage râpé

Aliments indispensables pour des lunches vite fait!

Frigo	Garde-manger	Congélateur
Œufs	Pâtes de blé entier	Légumes surgelés
Lait	Riz/couscous	Fruits surgelés
Yogourt nature	Jus de fruits, de légumes, de tomate	Poulet cuit
Yogourt aromatisé	Tomates en conserve, pâte de tomates, sauce tomate	Fromage râpé
Fromage en brique	Poissons en conserve (thon, saumon, sardines)	Divers pains de blé entier (tranchés, pita, tortilla)
Légumes de saison	Légumineuses en conserve ou sèches	
Fruits de saison	Fruits séchés (raisins, canneberges)	
Mayonnaise	Craquelins, biscottes	
Beurre/margarine	Fruits en conserve dans leur jus, légumes en conserve	
Viande/volaille	Lait UHT (Grand Prê), boisson de soya	

Ennuyeuses les sandwichs?

Apprenez à varier vos sandwichs en changeant la sorte de pain, en ajoutant des épices et en modifiant la garniture. Les sandwichs deviendront tout à coup beaucoup plus attrayants. Voici un tableau ci-contre d'idées de combinaisons (une ligne ne correspond pas nécessairement à une recette, prenez un choix par colonne).



Voici trois façons de réinventer le sandwich au thon :

- une boîte de thon, 1 cuillère à soupe de pâte de curry, 1 pomme râpée, 2 cuillères à soupe de mayonnaise;
- une boîte de thon, 1/2 tasse de fromage à la crème, 1/4 tasse d'herbes fraîches, sel et poivre;
- une boîte de thon, un œuf cuit dur, 1/2 tasse de tomates en dés, huile d'olive, sel et poivre.

Pensez aussi aux salades. Elles sont un bon moyen pour regrouper les groupes alimentaires dans le même repas. Les salades de légumineuses, de couscous, de carottes ou de pâtes sont toutes des idées gagnantes.

Très économique

Combien vous coûte votre lunch quand vous allez au restaurant ou au comptoir prêt à manger? Faire votre lunch vous coûtera toujours moins de 5 \$!

Pain de grains entiers	Fruits ou légumes	Viandes et substituts	Fromage
Bagel	Avocat	Hummus	Cheddar
Baguette	Carottes râpées	Goberge	Cottage
Croissant	Champignons	Œuf	Crème sure
Kaiser	Épinards	Poulet ou dinde	Fromage à la crème
Muffin anglais	Laitue ou luzerne	Rôti de bœuf	Mozzarella râpé
Pita	Purée d'aubergine	Thon	Camembert
Sous-marin	Pomme en morceaux	Saumon	Fromage de chèvre
Tortilla	Tomates	Végé-pâté	Emmental

Voici des trucs pour économiser :

- Acheter les aliments en spécial;
- Acheter le grand format et mettre dans vos contenants individuels;
- Acheter les marques maison;
- Récupérer les restes, faites du nouveau avec du vieux.

- Modérer les desserts très sucrés.
- Penser à mettre une ou deux collations!



Pense-bête pour la boîte à lunch

- Avoir des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Inclure suffisamment de protéines pour ne pas se sentir fatigué en mi-journée.
- Éviter de trop manger parce que la digestion sera plus longue et vous aurez envie de faire une sieste.
- Limiter la quantité de gras parce qu'il est plus long à digérer.

Quoi faire avec les extras?

Le tableau ci-dessous fournit des idées pour préparer des collations ou des lunches avec les restes de mets préparés.

(Suite en page 12)

Les restes du souper	Du nouveau pour les lunches
Poitrine de poulet ou filet de porc	Pizza
Poulet	Salade de pâtes au poulet
Lanières de bœuf	Sandwich de bœuf ou soupe bœuf et orge
Filets de saumon	Galettes de saumon ou salade garnie de saumon
Jambon	Salade de riz, jambon, petits pois
Riz	Soupe ou pouding au riz
Légumes	Tortilla aux légumes grillés et à l'hummus

Des collations santé gratuites dans les écoles de Joliette

Par **Nathalie Loyer**

Une alimentation saine est essentielle à un bon apprentissage scolaire, améliore la santé et favorise les interactions sociales. N'est-ce pas ce que nous voulons tous pour nos enfants?

Malheureusement, un grand nombre d'enfants de Joliette ne mangent pas à leur faim. Nombreux sont ceux qui ne déjeunent pas et n'ont pas un dîner suffisant. Joliette compte deux fois plus de familles à faible revenu, comparativement au taux régional de l'ensemble des autres municipalités de Lanaudière.



Selon les directions d'école, ces collations donnent de l'énergie aux enfants, fournissent des éléments nutritifs importants et favorisent une meilleure attention en classe pour plusieurs d'entre eux. Il est à noter que Santé Canada a démontré que les deux groupes alimentaires que les enfants ne consomment pas suffisamment sont les fruits et légumes ainsi que les produits laitiers. La Soupière fournit donc une attention particulière à sa préparation de collations, afin d'assurer le respect de la politique sur les allergies et celle d'une alimentation santé, qui ont été mises en place dans les écoles.

Le projet Récré-Santé

C'est pour répondre à ce besoin criant au sein de la population que l'organisme La Soupière Joliette-Lanaudière distribue des collations santé dans deux des écoles les plus défavorisées de la ville. Son projet *Récré-Santé* existe depuis maintenant trois ans. 800 collations sont offertes chaque semaine et sont distribuées dans les écoles intégrées St-Pierre et des Mésanges.



Les enfants reçoivent des collations préparées dans les cuisines de La Soupière, tels des muffins, des galettes, des salades, des sandwiches, qui sont accompagnées soit d'un produit laitier, d'un fruit ou d'un légume.



En plus d'aider à nourrir les enfants dans les écoles, La soupière apporte du soutien alimentaire quotidien à plus de 600 personnes en offrant un brunch tous les jours et également des paniers d'épicerie.

Références pour une alimentation santé

Idées de recettes santé pour vous inspirer

Passeport santé : <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Index.aspx>

Extenso : <http://www.extenso.org/>

Gouvernement du Québec : <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/snacks-collations-fra.php>

Informations allergies alimentaires

Aliments Ange gardien : <http://alimentsangegardien.com/>

La survie de ce projet est présentement remise en question : un appel à tous est lancé

Le projet Récré-Santé existe grâce à l'aide de partenaires financiers tels que la fondation Tirelire, la fondation Richelieu ainsi que la Caisse populaire de Joliette et quelques donateurs particuliers. Cette aide d'un grand secours représente encore trop peu pour répondre adéquatement à la demande d'urgence de la population. L'organisme est sans cesse sollicité et la survie de ce projet est présentement remise en question puisque La Soupière n'a plus les fonds nécessaires pour en assurer la bonne marche. C'est pour cette raison qu'un appel à tous est lancé, invitant tous ceux et celles qui ont un intérêt ou qui ont des idées ou des solutions à les contacter.

Des activités culinaires pour enfants, adolescents et parents

Par Laurence Malo

Ateliers culinaires de la SODAM

Avec l'objectif de développer les compétences culinaires des enfants et pour leur donner envie d'adopter de saines habitudes de vie, la SODAM, avec le soutien de Jeunes Actifs Les Moulins et Québec en forme, mettra sur pied pour une deuxième année une programmation d'activités culinaires axée sur la saine nutrition. En collaboration avec le Centre multiser-



vice des Samares, des ateliers culinaires parents ou grands-parents/enfant seront offerts par des chefs de l'Académie de tourisme et d'hôtellerie de Lanaudière. Abordant diverses thématiques originales, les ateliers se dérouleront à l'automne à raison d'une fois par mois. Nous vous invitons à consulter le site Web de la SODAM au www.sodam.qc.ca/marmiton pour tous les détails concernant ces ateliers.

Parentants de Mascouche

De nouveaux services sont maintenant offerts chez Parentants aux membres de l'organisme :

- Des achats de groupe : fromage

(en collaboration avec la Fromagerie Mirabel), poulet, poisson, viandes froides, fruits et légumes (en collaboration avec le kiosque chez Ti-Père).

- Des cuisines collectives avec une thématique différente chaque mois (cuisine haïtienne, cuisine chinoise, les sushis, le chocolat, des ateliers papa-enfants, etc.).
- Du dépannage alimentaire.

Carrefour familial des Moulins

Le Carrefour familial des Moulins offre deux activités en lien avec l'alimentation :

- La première est moins saine, mais succulente. Il s'agit de l'activité Déco-Délice, où des jeunes de 6 à 10 ans décorent des biscuits ou des cupcakes faits maison sous différentes thématiques (automne, Halloween, Noël...). L'activité se déroule les samedis de 9 h 30 à 11 h; le coût est de 20 \$ par enfant et les petits repartent avec leurs chefs-d'œuvre!
- La deuxième activité culinaire se nomme Ado Bouffe et est offerte aux jeunes de 11 à 14 ans. Lors de cette activité, les jeunes élaborent un menu et réalisent les trois recettes qui le composent : une entrée, un plat principal et un dessert. À la fin de l'activité, les jeunes repartent avec les mets qu'ils ont cuisinés. En plus d'apprendre à cuisiner, les ados s'initient aux notions de sécurité en cuisine. Les prochaines ses-

sions auront lieu les samedis du 22 septembre au 13 octobre et du 17 novembre au 8 décembre. Le coût est de 70 \$ pour quatre cours de trois heures.

Inscription : 450-492-1257

UNIATOX

Ces dernières années, UNIATOX a offert des ateliers de cuisine pour les femmes enceintes et les jeunes parents. Ce sont des sessions de huit semaines où les participants décident du menu. Une halte-garderie est offerte dans les locaux de l'organisme.

Depuis mars 2011, la cuisine est ouverte chaque jeudi et accueille femmes enceintes et jeunes parents toujours accompagnés de leurs enfants.

Les menus sont proposés à partir des produits du jardin communautaire et des spéciaux de la semaine en circulaire.

Les familles sont référées par le CSSS du Sud de Lanaudière et les organismes partenaires régionaux.

En plus de la cuisine de laquelle les familles repartent avec les plats cuisinés, on offre aussi du soutien et de l'accompagnement.

Notons enfin que la plupart de ces familles utilisent le service Bonne Boîte Bonne Bouffe aux deux semaines.

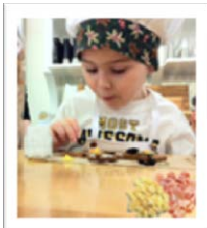


Pain d'Épices & La Cuisine des amis d'ici et d'ailleurs Pour les 6-12 ans



Par Louise Mathieu-Mills

Depuis trois ans, *La Fournée du Pain d'Épices** offre aux enfants de 6-12 ans, avec le soutien de Québec en Forme, des ateliers culinaires à un public élargi. Ces rencontres ludiques et éducatives, axées sur les saines habitudes alimentaires, stimulent la curiosité pour des goûts diversifiés de mets santé, peu coûteux et dont les ingrédients sont disponibles aisément.



On y aborde les notions élémentaires du savoir-faire d'un cuisinier en herbe : hygiène et salubrité, décodage des recettes, reconnaissance des ingrédients, conception d'un repas simple, d'un casse-croûte, d'un pique-nique. Tout un monde délicieux à parcourir! On se préoccupe des réalités culturelles d'ici et des enrichissements prodigués par l'apport des traditions venues d'ailleurs via les nouveaux arrivants. La société québécoise s'est de plus en plus métissée et nos menus également.

Des expériences culinaires rassembleuses

Les jeunes et leur famille participent à 5-10 rencontres pendant les heures scolaires, en activités parascolaires et les dimanches. Ces expériences culinaires rassemblent les jeunes autour d'un thème, une causerie, un diaporama, un conte, des manipulations d'items divers (artefacts, livres, objets de collection, vêtements) ou

des arts (littérature, musique, danse, peinture, etc.). Ces exercices multisensoriels tiennent compte des intérêts et des habiletés de chacun et chacune.

Les participants en redemandent et de nouvelles attitudes s'installent imperceptiblement. Les places disponibles se font rares. À quand le prochain atelier? Pain d'Épices, personnage irrésistible, y joue un rôle majeur, il a toujours un tour savoureux dans son baluchon! Il permet de franchir les frontières en faisant fi des préjugés.



Un coffre aux trésors nouveau genre

À ce cadre stimulant, on a intégré le concept BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE. Quel plaisir d'observer les yeux brillants face à l'abondance des beaux végétaux qu'on identifie, hume, manipule, coupe, croque et surtout PARTAGE. Multiples jeux et découvertes ont découlé de ce coffre aux trésors nouveau genre. Il fait partie désormais de notre trousse pédagogique et nous souhaitons ardemment le proposer à un nombre croissant d'enfants. Le but recherché de ces rendez-vous gourmands est que TOUS puissent non seulement se sustenter, mais aussi s'alimenter décemment.

* OBNL apparenté à La Fondation de La Guilde du Pain d'Épices, organisme responsable de la production des produits Pain d'Épices (moyen d'autofinancement) et des ateliers culinaires.

En Matawinie, les groupes en sécurité alimentaire désirent se rallier pour embaucher une personne travailleuse de milieu

Par Thérèse McComber

Le Réseau des organismes en sécurité alimentaire de Matawinie (ROSAM) a pris son envol le 29 septembre 2005. Ces organismes, qui agissent comme des « groupes-relais » auprès des populations défavorisées, ont besoin de support, surtout en ce qui concerne les projets concertés qui visent une plus grande inclusion des personnes en tant que base du développement d'un milieu. Tous les projets

dérivés – jardins, cuisines, achats collectifs, etc. – demandent de l'aide au niveau de l'organisation et du suivi; la sensibilisation du milieu demeure une priorité et plusieurs organismes n'ont pas développé la capacité collective d'entreprendre de telles actions.

Le projet des groupes du ROSAM servirait à embaucher une personne « travailleuse de milieu » qui accompagnerait les organismes membres à

cet égard. Cette personne aurait à compléter un outil d'animation qui sera utilisé avec les conseils d'administration et à animer des rencontres dans les organismes en vue de sensibiliser l'ensemble des bénévoles et des conseils d'administration à une approche *conscientisante* permettant une plus grande inclusion des personnes défavorisées.

(Suite en page 12)

Les activités d'Unis pour se nourrir

Par Lyse Jalbert

Le Service d'Entraide St-Lin – Laurentides est fier de vous présenter quelques activités qui se sont déroulées pendant la période estivale dans le cadre du projet *Unis pour se Nourrir* ainsi que ceux à venir au cours de l'automne 2012.



Jardin communautaire

Un jardin communautaire a vu jour à Saint Lin-Laurentides. Cette année, grâce au don de notre municipalité

d'un terrain de 30 par 100 pieds et la participation des agriculteurs de notre paroisse qui l'ont préparé, les jeunes du Camp de jour de St-Lin-Laurentides ont pu cultiver un beau jardin communautaire. Une analyse du sol a dû être faite et un système de drainage a été installé avant d'amorcer les plantations. De plus, les pompiers de St-Lin-Laurentides ont dû venir approvisionner nos barils d'eau pour contrer la sécheresse qu'a apportée Dame Nature, responsable du bel été que nous avons eu.

Le camp de jour étant terminé à la fin août, le Service d'Entraide prenait la relève pour la récolte d'automne. Des journées d'activités sont prévues avec des groupes de personnes âgées ainsi que les petits bouts de chou de garderie en milieu familial. Ils procéderont à la transformation pour faire des marinades et des réserves de légumes congelés pour nos cuisines collectives durant l'hiver.



Cueillette de pommes Intergénération

La rentrée est arrivée et nous vous avons préparé une sortie pour la cueillette de pommes. Les M.D.J. de St-Lin, St-Calixte, St-Roch, St-Esprit, Ste-Julienne et les Ailes de l'Espoir de St-Calixte ont été invités. De plus, voulant réaliser une activité intergénération, nous avons invité les personnes de l'organisme Entraide et Amitié ainsi que quelques bouts de chou pour participer à cette belle journée. Cette sortie a eu lieu le dimanche 23 septembre 2012. Un succès inattendu : deux autobus ont été nécessaires pour cette sortie.

Activité Boîte à lunch à St-Lin

Par Sylvie Dufresne

Organisée par la Maison des jeunes St-Lin – Laurentides, cette activité Boîte à lunch est réalisée toutes les deux semaines sur une base volontaire. Présentée sous forme d'atelier, elle permet aux jeunes de 12 à 17 ans de préparer des recettes variées pour remplir leurs boîtes à lunch. Les jeunes peuvent, s'ils le désirent, animer l'atelier à tour de rôle, le tout sous la supervision d'animateurs ou de bénévoles. Au besoin, une diététicienne est disponible pour des questions relatives aux différents groupes d'aliments utilisés.

Les légumes du jardin

Certains ingrédients de l'activité Boîte à lunch proviennent du petit jardin que nous avons créé cet été. Nous en sommes à notre première année et prévoyons l'agrandir l'an prochain et semer des légumes plus variés. C'est une citoyenne, qui a entendu parler de notre activité Boîte à lunch, qui nous a suggéré la réalisation de ce jardin. Elle a même fourni une bonne partie des semences. Nous lui en sommes reconnaissants.

Les recettes font l'objet de recherche sur Internet ou de suggestion et sont présentées préalablement afin d'avoir les ingrédients en main lors

de l'activité. Chaque boîte à lunch contient, en général, les cinq groupes alimentaires et les recettes varient d'une fois à l'autre. Les jeunes qui participent repartent avec leur boîte à lunch.

Ces ateliers aident au développement de saines habitudes alimentaires et de la sociabilité des participants des jeunes et favorisent le travail d'équipe. Ils permettent également la découverte de différentes recettes. Enfin, les jeunes sont amenés à partager leur appréciation au sujet des ateliers et des recettes.

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, 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, Unis pour nourrir Montcalm
Laurence Malo, Table Pauvreté solidarité Les Moulins
Thérèse McComber, ROSAM- Matawinie
Nathalie Loyer, La Soupière de Joliette

Collaborations

Gilles Bergeron, Sylvie Dufresne, Louise Mathieu Mills, Josée Mercier

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 grandi 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 Salade de couscous

Pour 4 personnes

Voici une recette qui permet d'utiliser vos restants de table et les transformer en repas pour vos lunchs. Aussi bonne froide que chaude, cette recette se conservera deux à trois jours au frigo.

Ingrédients

- 2 tasses de couscous cuit froid
- 1 tasse de viande froide (au choix : poulet, bœuf, agneau, porc) coupée en petits cubes
- 1 tasse de pois chiche cuits
- 3 cu. thé d'huile d'olive
- ½ tasse de raisins secs
- feuilles de menthe ciselées
- 2 tasses de légumes cuits (utiliser vos restants de carottes, brocolis, courges, patate douce...)



Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner à votre goût et servir.

Embaucher...

(suite de la page 10)

Les organismes en sécurité alimentaire qui travaillent sur des projets concrets visant la participation et l'inclusion sociale des clientèles (cuisines, jardins, achats collectifs et autres) recevraient du support, ce qui aiderait grandement au développement de leur projet vers une plus grande autonomie alimentaire.

DOSSIER DU MOIS (suite de la page 7) La boîte à lunch

Des ressources utiles

Liens Internet

www.passeportsante.net (dans l'outil recherche, inscrivez : boîte à lunch)
<http://mssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/0/46b56e62ccb0abe-785256fa900736645?OpenDocument>
www.dietetistes.ca



Livres de recettes

Du nouveau dans la boîte à lunch, Josée Thibodeau, Les Éditions de l'Homme, 2005.
Boîte à lunch emballante, Marie Breton et Isabelle Émond, Éditions Flammarion, Québec, 2001.
Boîtes à lunch santé, Geneviève O'Gleman, Éditions La Semaine, 2007.