

Famillēduc

AVRIL 2022

A young child with light hair, wearing a white headband with a floral pattern and an orange long-sleeved dress with small white hearts, stands in a garden. The child is holding a bunch of fresh carrots with green tops. The background is a soft-focus garden with green foliage.

L'alimentation

Table des matières

ÉDITORIAL 3

Quand l'appétit va, tout va!
Vraiment?

LE POINT FAMILLE



**En plat principal :
le plaisir
de manger** 4

LE POINT LIBERTÉ 6

Manger en bonne compagnie,
malgré les allergies alimentaires

LE POINT ZÉRO PERTE 7

Sauve ta bouffe... du gaspillage
alimentaire!

LE POINT JARDINAGE 8

Faire un jardin en famille

LE POINT PARTAGE 10

Cuisines partage

LE POINT ÉQUILIBRE 11

Agir concrètement sur la
conciliation famille-travail-études

LE POINT VERT 12

Verdir la ville un jardin à la fois

LE POINT SOLUTION



**Comment avoir
une facture
d'épicerie allégée** 13

LE POINT NUTRITION 14

Introduction à l'alimentation
intuitive comme solution de
rechange aux diètes

LE POINT BIO

**Le bio d'ici pour les
familles québécoises
d'aujourd'hui**



LE POINT SÉCURITÉ ALIMENTAIRE 18

Les Banques alimentaires
du Québec

Famillēduc

AVRIL 2022

Rédaction

Éditrice

Nathalie D'Amours

Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

Collaborateurs / trices

- Gabrielle Dessureault
- Paméla Fournier
- Anne-Marie Hamel
- Vincent Hanrion
- Marianne Pertuiset-Ferland
- Judith Poirier
- Sofia Therrien
- Équipe de Premières Ressource, aide aux parents
- Équipe de QuébecBio

Production

Correction

Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

Impression

Deschamps Impression.

Photographe

La Boîte blanche

Photos et illustrations

Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

Famille
Point Québec

www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Famillēduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)

ISSN 2562-1335 (En ligne)



Quand l'appétit va, tout va! Vraiment?

PAR ANNE MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

Je suis de la génération qui a grandi en regardant les Ciné-cadeau à Noël et en chantant cette chanson d'Obélix dans *Astérix et Cléopâtre* : « Quand l'appétit va, tout va... Quand l'appétit va, tout va... » Cette chanson m'est restée en tête pendant toute la production de cette revue où nous explorons avec nos invités et organismes partenaires plusieurs sujets sur l'alimentation.

Lorsqu'on vieillit, la nourriture arrête d'arriver par magie sur la table. Cette chanson me remet en question, car l'appétit manque rarement, mais l'épicerie, le temps pour les repas, leur qualité, eux, ne sont pas toujours au rendez-vous. Pour certains, c'est le manque d'argent, alors que pour d'autres, c'est le manque de temps ou simplement le manque d'idées.

Bref, la question de l'alimentation est complexe et au centre de notre quotidien. À l'arrivée du changement de saison, nous avons pensé que c'était le moment idéal pour jaser de bouffe. Dans cette publication, il est question d'alimentation, tant écologique, économique que santé. Trois défis qui font rage dans tous les foyers québécois.

Ici, nous avons cherché à parler des enjeux qui entourent l'alimentation, mais aussi au plaisir que nous pouvons éprouver à bien manger, et surtout à manger ensemble.

Enfin, le plaisir, c'était peut-être là le point de cette chanson!

Si l'« appétit vient en mangeant », comme dit Astérix, j'espère que votre inspiration viendra en lisant les articles que nous avons regroupés avec attention pour vous. ●

En plat principal : le plaisir de manger

PAR L'ÉQUIPE DE PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS



Veiller à la santé et au bon développement, c'est aussi rechercher avec nos enfants une relation saine avec la nourriture. Mais comment intégrer de nouveaux aliments et encourager la découverte? Comment faire en sorte que les repas soient des moments en famille appréciés?

L'exploration et le jeu, des alliés indispensables

Chez les enfants, le jeu prend une place importante dans l'acquisition de nouvelles habitudes. Invitez-les à voyager dans l'univers culinaire avec vous. Pensez à les impliquer dans tout ce qui entoure le repas : le choix du menu et des recettes, les achats, la préparation, le service et la dégustation! Portez leur attention sur l'origine des ingrédients, leur parcours de la ferme au supermarché puis du frigo à notre assiette.

Vous pouvez aussi explorer les cinq sens à l'aide des aliments. Quelle est l'odeur d'une clémentine? Comment la décrire? Encouragez les jeunes à observer toutes les nuances de couleur du fruit. Quelle est la sensation de la pelure sous les doigts, sur les lèvres? Et celle de la pulpe juteuse? Quel est son goût? Sucré? Et sa température? Quand on froisse la peau du fruit, quel son cela produit-il? Toutes ces explorations faites en famille dans la bonne humeur peuvent devenir des moments marquants et instiller ainsi une relation plus affective avec la nourriture.

Sortir de l'ordinaire

Ce qui cimente les liens familiaux, ce sont souvent les petites choses du quotidien comme : les histoires racontées autour de la table, les blagues échangées, les incidents cocasses qui créent des souvenirs, les discussions plus sérieuses, etc.

Proposez des repas spéciaux ou animés une fois de temps en temps. Prévoyez une présentation ludique, un souper thématique, des jeux de société simples pendant que vous êtes à table, etc. En voici quelques exemples. Lancez-vous selon vos goûts, vos préférences et vos envies :

- **Tour du monde** : Choisissez tous ensemble un pays à découvrir. Écoutez leur musique. Apprenez quelques mots dans la langue principale comme bonjour, bon appétit, merci, je t'aime. Recherchez une recette traditionnelle, ou commandez d'un restaurant provenant de ce pays. Une délicieuse manière de stimuler à la fois les goûts, mais aussi la culture de la famille.

Ce qui cimente les liens familiaux, ce sont souvent les petites choses du quotidien comme : les histoires racontées autour de la table, les blagues échangées, les incidents cocasses qui créent des souvenirs, les discussions plus sérieuses, etc.

- **Le bistro chez nous** : Demandez aux enfants de trouver un nom pour votre café familial puis partagez les rôles. Qui sera le ou la chef? Le serveur? Les clients? Préparez une belle table. Créez une carte pour le menu. Décidez tous ensemble d'un code vestimentaire pour l'occasion.
- **Un souper presque parfait** : Chacun son tour, un membre de la famille, parent ou enfant, propose un repas qui sera par la suite évalué par les autres convives. Le grand prix? Choisir le film du vendredi soir!
- **Questions et bouchées** : Préparez un bocal rempli de questions farfelues que vous posez au centre de la table. Quelle est la situation la plus embarrassante que tu as vécue? Quel serait le voyage de ta vie? Quel pouvoir aimerais-tu posséder? Si tu étais un extraterrestre, à quoi ressemblerais-tu?

Des repas qui créent des liens

Cultiver les goûts des enfants et les éduquer en ce qui a trait à l'alimentation demande une implication quotidienne. Créer une atmosphère positive autour des repas peut se révéler difficile par moments, mais vos efforts resteront précieux. Manger en famille peut constituer une expérience en soi, devenir une tradition... Bien se nourrir, avec ceux et celles qu'on aime, ouvre la porte à une pléiade de possibilités dont on ne doit pas se priver. ●



911, Jean-Talon Est B124, Montréal (Québec) H2R 1V5
514 525-2573 | consultation@premiereressource.com

premiereressource.com



Manger en bonne compagnie, malgré les allergies alimentaires

ANNE-MARIE HAMEL, CHEF DE CONTENU, ALLERGIES QUÉBEC

La nourriture est au cœur de notre tissu social; partager un repas renforce les liens et nous apaise. C'est une des raisons pour lesquelles le diagnostic d'allergie alimentaire bouleverse une vie. La personne touchée et ses proches doivent alors trouver de nouvelles façons de faire afin d'éviter l'isolement social trop souvent engendré par les restrictions alimentaires.

Le manque de connaissances de l'entourage alourdit parfois la gestion des allergies alimentaires, tant sur le plan émotionnel que logistique. Cela n'atténue en rien le niveau d'anxiété vécu par la personne allergique ou son parent, très conscient que la condition peut mettre la vie en danger. Malgré cette réalité, on peut apprendre à vivre sereinement avec les allergies et faire en sorte que manger ensemble demeure un plaisir.

Pour se sentir en contrôle, il faut d'abord maîtriser soi-même les règles de base pour prévenir les réactions allergiques et les traiter en cas d'exposition accidentelle. Ces connaissances protégeront la personne allergique et réduiront le niveau de stress. Ensuite, trouver le courage d'exprimer ouvertement et calmement ses besoins permettra à l'entourage de s'adapter. Il faudra cependant s'armer de patience et ne pas prendre comme une attaque personnelle les commentaires maladroits. Enfin, toutes sortes de petites astuces, en plus de l'adoption de bonnes habitudes, permettront de participer aux activités réjouissantes de la vie avec ses proches.,

Une jeune fille inspirante s'est récemment confiée à Allergies Québec :

« Oui, les allergies nécessitent de l'organisation et des efforts, mais je me concentre simplement sur ce que ces démarches me permettent de faire et de vivre. »

Voilà une belle façon d'aborder le défi!

Allergies Québec promeut la sécurité et la qualité de vie des personnes allergiques. Ses nombreux contenus traitent autant des aspects médicaux et scientifiques que de la vie quotidienne avec les allergies alimentaires. N'hésitez pas à faire appel à ses services gratuits, dont sa ligne de soutien, son programme de parrainage et ses séances d'information. Ils visent tous à rassurer, à outiller et à briser l'isolement. ●

Allergies
Québec



1600, av. de Lorimier, bur. 330 B, Montréal (Québec) H2K 3W5
514 990-2575 | info@allergiesquebec.ca

allergiesquebec.ca

Sauve ta bouffe... du gaspillage alimentaire!

PAR GABRIELLE DESSUREAULT, CHARGÉE DE PROJET SAUVE TA BOUFFE, AMIES DE LA TERRE DE QUÉBEC

Il est estimé qu'un tiers de la nourriture produite dans le monde serait gaspillée¹. Dans les sites d'enfouissement, ces déchets qui se décomposent émettent d'énormes quantités de méthane, si bien que si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus grand producteur de gaz à effet de serre².

C'est pourquoi le mouvement Sauve ta bouffe informe et outille la population afin de réduire le gaspillage alimentaire et, par le fait même, le coût de la facture d'épicerie.

Pour ses 10 ans, Sauve ta bouffe vous offre 10 trucs pour vous aider à réduire le gaspillage alimentaire :

1. Faites l'inventaire de ce que vous avez avant de faire la liste d'épicerie.
2. Mangez avant d'aller à l'épicerie pour éviter les achats impulsifs.
3. Vérifiez la façon optimale de conserver chaque aliment sur sauvetabouffe.org.
4. Ne remplissez pas trop votre réfrigérateur : l'air y circule mieux et on y oublie moins d'aliments.
5. Mettez ce que vous devez passer en premier sur la tablette du haut de votre frigo dans des contenants transparents, de façon à les voir rapidement.
6. Évitez de ranger les pommes, les bananes, les oignons et les patates près d'autres aliments, car ils produisent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des aliments.
7. Mangez toutes les parties de l'aliment : la tige du brocoli, les pelures, le vert du poireau émincé ou bouilli. Même les fanes de la carotte, les feuilles du céleri et les feuilles de betterave se mangent, en salade, cuites comme des épinards ou en remplacement d'une portion du basilic dans un pesto maison. Finalement, faites un bouillon aux épiluchures avec les parties plus coriaces des légumes.
8. Environ 60 % de ce qui est jeté aurait pu encore être consommé³. Gardez en tête que la date « meilleur avant » permet de garantir la fraîcheur, la valeur nutritive et la texture de l'aliment, mais pas sa salubrité.
9. Remplacez des aliments dans une recette par ce que vous avez déjà.
10. Utilisez votre créativité pour préparer un délicieux « touski ».

Sauve ta bouffe vous souhaite bon appétit! ●

1. United Nations Environment Programme, Food Waste Index Report 2021, Nairobi, 2021.

2. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde : ampleur, causes et prévention, Rome, 2012.

3. Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, Plan d'action 20112015 : bilan, [En ligne], 2020. [www.environnement.gouv.qc.ca/matieres/pgmr/].



870, av. De Salaberry, local 210, Québec (Québec) G1R 2T9

sauvetabouffe.org

Faire un jardin en famille

PAR PAMELA FOURNIER, MAMAN ET RÉDACTRICE





Vos enfants montrent-ils de l'intérêt pour le jardinage et la récolte des légumes? Si oui, sautez sur l'occasion pour leur apprendre à se mettre les mains dans la terre! Les légumes ne poussent pas au supermarché; certains poussent dans la terre, d'autres sur des plants. Certains exigent une grande surface de terrain, et d'autres ont besoin d'un support. Ces notions tendent à se perdre, car on ne touche plus beaucoup à la terre. Les espaces sont plus restreints et on a tendance à avoir peur de s'y prendre de la mauvaise manière. Or, rassurez-vous, il est impossible de se tromper. Laissez la nature être, tout simplement!

Un plaisir qui s'étire

Nul besoin d'attendre le dégel du sol pour commencer la préparation du jardin. En effet, dès le mois de mars, vous pouvez planter différents semis, comme des tomates ou des poivrons. Les enfants prennent un grand plaisir à mettre en terre une mini graine et à répéter ce geste dans plusieurs contenants de semis. Leur surprise sera grande au moment où ils verront sortir de terre une petite tige garnie de feuilles! Une autre belle découverte sera celle de l'odeur caractéristique de plusieurs plants de légumes. Faites-leur sentir; ils reconnaîtront les parfums des légumes qu'ils mangent tous les jours. Avant même que la neige fonde, il peut être très agréable de tracer les lignes du jardin sur papier. Les enfants, petits comme grands, peuvent dessiner sur papier le plan de leur futur jardin en décidant de l'emplacement de chaque légume ou de chaque fleur. L'architecture de leur jardin ainsi créée, ils auront une meilleure idée des couleurs qui pousseront et de quel côté se diriger pour aller voler le premier radis de la saison!

Il est possible de demander aux enfants d'adopter un plant de légumes en particulier, qu'ils affectionneront durant toute la croissance à l'intérieur et à l'extérieur. Ils peuvent même lui donner un nom. Leur sentiment d'appartenance grandira en même temps que la pousse du plant!

La première pleine lune de juin

Selon la légende, le sol serait prêt à recevoir les graines après la première pleine lune de juin, soit après le dernier gel. Ce moment peut être très excitant pour tous les membres de la famille. On sort donc les vieux vêtements de la garde-robe (pour s'habiller soi-même ou pour refaire une beauté à l'épouvantail qui a dormi tout l'hiver!). Chaque personne peut prendre un outil : une pelle, un râteau, la feuille du fameux plan du jardin. Et tout le monde met la main à la pâte pour labourer, mettre du compost, enlever les mauvaises herbes. Vient le temps de planter les graines en terre et de dépoter les semis rendus adolescents. Les enfants adoreront mettre en terre « leur plant », celui qu'ils ont vu naître et grandir.

La récolte

La récolte représente un grand moment de plaisir à partager. Le fait d'avoir mis en terre la graine, d'observer sa germination et sa croissance au fil des semaines permet de comprendre la notion de temps et de soin. Les enfants saisiront donc mieux le concept de gaspillage alimentaire et y deviendront sensibles. Au mois d'août et de septembre, lorsque l'abondance du jardin est à son comble, il sera possible de lire la fierté de tous les membres de la famille. Quelle valorisation pour tous! Et quoi de mieux que de croquer dans une belle tomate bien chaude fraîchement cueillie?

Ce moment écologique deviendra rapidement magique et pourra se partager d'année en année. Bonne récolte! ●



Cuisines partage

PAR JUDITH POIRIER, ACCOMPAGNATRICE EN DÉVELOPPEMENT ET MOBILISATION,
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE

Des familles qui s'unissent pour garnir la table pour tous : portrait d'initiatives en sécurité alimentaire dans les organismes communautaires Famille

Lorsqu'un parent pousse la porte d'un organisme communautaire Famille (OCF), il se retrouve très souvent... dans la cuisine. Carrefour des discussions au quotidien, c'est là que chacun est invité à se déposer, à faire connaissance. Y découvrant la panoplie d'activités et de ressources qu'offre l'organisme, plusieurs parents gardent un lien spécifiquement avec cet espace convivial et contribuent à le faire vivre.

De divers univers culturels et socioéconomiques, ces mères et ces pères, découvrant leurs talents et affinités, pimentent le café-causerie de leurs plats maison, s'impliquent dans des ateliers de cuisine parents-enfants et dans le comptoir alimentaire, donnent vie à des initiatives de Frigos partage et de groupes d'achats, produisent des livres de leurs recettes coups de cœur, etc. Stimulées par une approche d'empowerment et d'éducation populaire, les contributions de ces parents sont majeures pour aider leur communauté à faire face à la hausse des coûts alimentaires et aux défis de transmission intergénérationnelle des savoir-faire en cuisine. Chacun enrichit aussi ses habiletés en littératie et en numératie.

Les cuisines collectives

Pour les OCF, les défis liés à l'alimentation étant causés par des iniquités sociales, les solutions doivent être collectives. Parmi leurs activités liées à la sécurité alimentaire, les cuisines collectives occupent ainsi une place de choix. Accompagnés par les équipes, ces groupes de parents se réunissent pour :

- planifier les repas (variété, exploration des circulaires, etc.);
- faire les achats;
- cuisiner.

En cuisinant en grande quantité, en répartissant les mets cuisinés entre les familles, tous disposent de portions savoureuses et à faible coût, tout en permettant à grands et petits de faire des découvertes venant d'une grande variété d'horizons culinaires.

Et quand les mains sont occupées, les langues se délient. Certains qui ne parleraient jamais dans un groupe de discussion s'ouvrent, en brassant des ingrédients, sur leurs réalités, leurs préoccupations, leurs rêves. L'écoute s'offre alors avec bienveillance et vient contrer l'isolement social ainsi que stimuler l'estime de soi.

La nécessité d'innover

Pour soutenir la mise en place de toutes ces initiatives, les OCF sont en lien avec un grand nombre de partenaires : banques alimentaires, fondations, tables de concertation, etc. L'ingéniosité et la solidarité devront continuer d'être au rendez-vous alors que le Québec entre dans une période d'inflation qui touchera tout particulièrement le prix des aliments. ●

Agir concrètement sur la conciliation famille-travail-études

PAR SOFIE THERRIEN, DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE, FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE



Depuis 1961, la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) représente, soutient et vise à accroître le rayonnement et le développement professionnel de plus de 250 organismes membres. La FQOCF agit à l'échelle nationale à titre d'experte-conseil auprès des décideurs publics et des influenceurs sur les enjeux liés aux familles et aux parents.

Saviez-vous que les mères et les pères relèvent quotidiennement le défi de concilier leurs obligations familiales, professionnelles et, parfois, étudiantes? La conciliation famille-travail représente environ 120 heures d'activités à concilier par semaine.

Eh oui, les parents accordent en moyenne par semaine :

- 13 heures de tâches domestiques, comme le ménage, le lavage, etc.;
- 16 heures pour les soins des enfants;
- 37 heures au travail;
- 5 heures de transport;
- Sans oublier 49 heures pour le sommeil.

Boîte à outils en ligne

C'est pourquoi la FQOCF désire agir concrètement sur l'enjeu de conciliation famille-travail-études (CFTE). Grâce à un financement du ministère de la Famille, la FQOCF a créé une boîte à outils en ligne pour informer, soutenir et mobiliser les pères et les mères en faveur d'une conciliation famille-travail-études satisfaisante pour eux.

Cette trousse renferme 20 articles Web, 4 capsules vidéo et 3 webinaires pour les parents qui se verront davantage outillés pour :

- connaître les lois, les normes, la certification et les mesures existantes;
- déterminer leurs propres besoins et défis;

- faire des choix en fonction de leur réalité;
- ouvrir le dialogue avec leur employeur ou leur conjoint, conjointe.

Une série de 3 webinaires

Chaque webinaire abordera une étape de la vie de famille et les défis de CFTE qu'elle implique :

1. Marcher avant de courir : concilier le temps avec les 0-5.
2. À la p'tite école de la conciliation du temps!
3. Métro, boulot, ado : la CFTE avec un jeune au secondaire!

Animés par Valérie Roberts, ces webinaires seront l'occasion pour les parents de partager des expériences, de se reconnaître et de s'inspirer de l'expérience d'autres parents.

Pour en savoir davantage sur cette initiative, consultez le site 120hsemaine.ca.



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille



222, avenue Victoria, Saint-Lambert
Québec (Québec) J4P 2H6
1 866 982-9990 | accueil@fqocf.org

fqocf.org

Verdir la ville un jardin à la fois

VINCENT HANRION, CHARGÉ DES COMMUNICATIONS, URBAINCULTEURS

Né dans la ville de Québec en 2009, l'organisme à but non lucratif les Urbainculteurs a pour mission de promouvoir et de développer une agriculture urbaine responsable et accessible au plus grand nombre. Notre équipe participe à bâtir la transition écologique par la réalisation d'aménagements comestibles. Parmi nos différents projets, celui dont nous sommes le plus fiers est sans aucun doute les Jardins du bassin Louise, une ferme urbaine à vocation éducative qui a vu le jour en 2020 dans le Vieux-Port. Ses récoltes sont entièrement remises à des organismes en sécurité alimentaire.

Observer la vie se développer de la semence au fruit

Jardiner permet de sentir notre pouvoir d'action sur une activité très concrète et intime de notre vie : l'alimentation. Découvrir le processus de croissance des légumes que l'on achète habituellement à l'épicerie sensibilise à l'agriculture responsable et à la consommation locale en plus d'outiller pour le futur.

Même en ville avec seulement un petit balcon à disposition, il est possible de faire un potager, car pratiquement tous les légumes peuvent se cultiver en pots. Les contenants de géotextile sont d'excellents candidats pour votre jardin puisque leur membrane permet les échanges d'air et d'eau et favorise le développement du système racinaire.

Peut-être avez-vous aussi un petit coin de pelouse ensoleillé à transformer en jardin? Une clôture au long de laquelle faire pousser des haricots grimpants que les enfants iront récolter en revenant de l'école? Le jardinage est une occasion rêvée de créer des liens familiaux et est à portée de tous. Il existe même des bacs de culture surélevés, plus convenables pour ceux qui ont passé l'âge de se mettre à genoux dans la terre. Certains bacs de culture peuvent aussi être accessibles en fauteuil roulant.

Apprendre aux Urbainculteurs

Depuis quelques années, on assiste à un engouement pour le jardinage, et de plus en plus de gens sont à la recherche de ressources pour en apprendre sur l'agriculture. En 2021, l'équipe des Urbainculteurs s'est donc attelée à monter une formation en ligne qui couvre la saison de jardinage depuis la planification des semis jusqu'aux récoltes. Cette formation est composée de 44 cours répartis sur 5 modules et comprend des capsules vidéo, des fiches aide-mémoire, des questionnaires et des plans de construction. Il s'agit de l'outil idéal si vous souhaitez développer vos connaissances en agriculture!

En savoir plus sur notre formation :
laformation.urbainculteurs.org ●



14, rue Soumande, local 0-17, Québec (Québec) G1L 0A4
418 694-7047 | info@urbainculteurs.org

urbainculteurs.org

Comment avoir une facture d'épicerie allégée

PAR ANNE MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF



L'épicerie coûte cher et continue à subir les hausses qu'amènent l'inflation et les coûts de production de plus en plus élevés. La pression est grande pour trouver des solutions économiques et faire une gestion efficace du frigo familial.

FamillePointQuébec s'associe à l'Association de coopérative d'économie familiale de Québec (ACEF de Québec) pour vous proposer cinq ressources pour vous aider à économiser sur la facture d'épicerie. La clé de la solution, c'est la planification. Il faut investir un peu de temps pour en sortir gagnant.

Voici quelques lectures et outils pour vous aider :

FAIRE LA LISTE DES 20 ASTUCES POUR ÉCONOMISER À L'ÉPICERIE AVEC LA FONDATION OLO

Nous connaissons le gros bon sens derrière cette liste, mais il est important de la lire et de la relire pour se questionner. Ai-je fait tout mon possible pour suivre les recommandations? L'épicerie est une grosse dépense, alors il est important de bien magasiner. Cet article en ligne fait l'inventaire des pièges à éviter et vous aide à devenir un consommateur plus averti.

LIRE LE GUIDE ALIMENTAIRE ÉCONOMIQUE DE L'ACEF RIVE-SUD DE QUÉBEC

Publié sur le site toutbiencalculer.ca, le guide alimentaire économique vous propose de penser à vos recettes sur le plan budgétaire. Ce guide vous propose deux semaines de menus santé qui ont à cœur votre portefeuille. L'outil peut être téléchargé gratuitement en ligne. C'est le point de départ parfait pour développer de nouvelles habitudes.

CUISINER, C'EST LA MEILLEURE FAÇON D'ÉCONOMISER

Cuisiner. Oui, mais je manque de temps. Libérez-vous de cette excuse et reprenez le contrôle de votre fourneau. Oubliez les recettes compliquées. Bien faire peut être simple avec la bonne inspiration. Nous vous proposons le site 5ingredients15minutes.com pour réussir vos repas de façon rapide, simple et efficace.

CONNAÎTRE VOTRE GARDE-MANGER AVEC L'APPLICATION CUISINE : INVENTAIRE & RECETTES

Cette application québécoise vous permet de lire les codes-barres des emballages dans vos armoires et vous propose des recettes pour les utiliser. Toute l'information voyage avec vous à l'épicerie dans votre poche. C'est facile, complet, et ça propose des tonnes de recettes sans avoir à chercher pendant des heures dans des livres de recettes.

LE PLANIFICATEUR DE REPAS DE LA FONDATION OLO

Si vous êtes moins technos, téléchargez et imprimez le planificateur de repas de la Fondation OLO. Vous pourrez remplir les différentes sections et votre plan de repas hebdomadaire sera prêt en trois étapes faciles. Vous pourrez afficher le menu sur le frigo et l'utiliser toute la semaine pour ne pas dévier du plan.

Pour optimiser davantage votre situation financière, contacter l'ACEF de votre région. ●

Famille
Point Québec

1287, rue Saint-Paul, Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z2
418 561-2363 | famillepointquebec@gmail.com

Famillepointquebec.com

acef
de Québec

VOUS ACCOMPAGNE DEPUIS 1966

210-265, rue de la Couronne, Québec (Québec) G1K 6E1
418 522-1568 | acefque@gmail.com

acefdequebec.com



Introduction à l'alimentation intuitive comme solution de rechange aux diètes

PAR MARIANNE PERTUISET-FERLAND, RESPONSABLE PROVINCIALE DE LA
MOBILISATION, ASSOCIATION FÉMINISTE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (AFEAS)

L'alimentation est non seulement une partie essentielle et centrale de nos vies, mais elle soulève également toutes sortes de questions. Certains choix et habitudes alimentaires largement répandus découlent cependant d'informations trompeuses ou erronées, provenant notamment de l'industrie de l'amaigrissement. Celle-ci avait une valeur de 254,9 G\$ US en 2021, et il est estimé qu'elle atteindra 377,3 G\$ US d'ici 2026¹. Pourtant, d'innombrables études scientifiques ont démontré que les produits, services et moyens amaigrissants « sont inefficaces et même nuisibles à la santé² ». En outre, une effarante majorité des personnes qui suivent un régime ne réussissent pas à maintenir le poids perdu et le reprennent peu de temps après³. Cette industrie profite des insécurités des gens, et particulièrement des femmes, et les renforce afin de vendre leurs produits et services.

« L'industrie de l'amaigrissement profite de la vulnérabilité des personnes préoccupées de façon excessive par leur poids et altère leur capacité à exercer un jugement éclairé⁴. »

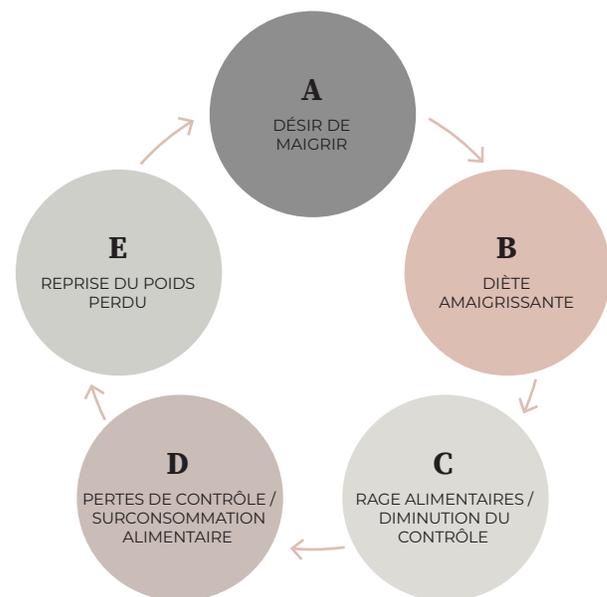
Devant cette situation problématique et les enjeux qui en résultent, notamment le fat shaming et la discrimination liée au poids, de nombreux mouvements militent contre la culture des régimes, et des activistes pour la diversité corporelle et contre la grossophobie se font de plus en plus entendre dans l'espace public. Ils et elles œuvrent notamment à proposer des approches alternatives à la santé. Le mouvement Health at Every Size, par exemple, lutte contre la discrimination que les personnes grosses subissent notamment dans la sphère médicale, et milite pour offrir à toutes les personnes, peu importe leur poids, des ressources et des soins dans le respect de leur dignité.

L'alimentation intuitive, une approche élaborée Evelyn Tribole et Elyse Resch, nutritionnistes, est aussi de plus en plus reconnue comme une saine solution de rechange aux régimes nocifs et inefficaces. Au lieu de se laisser embarquer dans le cercle vicieux des diètes amaigrissantes⁵, l'alimentation intuitive propose dix principes clés afin d'acquérir de saines habitudes de vie :

Les principes de l'alimentation intuitive⁶

1. Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes;
2. Honorer sa faim;
3. Faire la paix avec la nourriture;
4. Remettre en question la « police alimentaire »;
5. Considérer sa sensation de satiété pour savoir quand cesser de manger;
6. Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger;
7. Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture;
8. Respecter son corps tel qu'il est au moment présent;
9. S'activer physiquement par plaisir, et non pour perdre du poids;
10. Honorer sa santé par la nutrition bienveillante.

LE CERCLE VICIEUX DES DIÈTES AMAIGRISSANTES⁷



Cette approche est de plus en plus mise de l'avant par les nutritionnistes, et est utilisée notamment pour aider les personnes aux prises avec des troubles alimentaires à les surmonter. Pour en apprendre plus, de nombreux livres ont été écrits sur le sujet, notamment *De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses*, de Karine Gravel. Continuons de cultiver la bienveillance envers soi-même et toutes les personnes qui nous entourent! ●

1. Research and Markets, « Key Trends and Opportunities in the Global Weight Loss Products and Services Market to 2026 », 3 août 2021. <https://www.globenewswire.com/news-release/2021/08/03/2273363/28124/en/Key-Trends-and-Opportunities-in-the-Global-Weight-Loss-Products-and-Services-Market-to-2026.html#:~:text=The%20global%20market%20for%20weight,forecast%20period%20of%202021%2D2026>.

2. Association pour la santé publique du Québec. *Démasquer l'industrie de l'amaigrissement*, 2015, p. 3.

3. *Ibid.*

4. *Ibid.*, p. 8.

5. Image reproduite avec la permission de Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition : www.karinegravel.com.

6. Traduit librement d'Evelyn Tribole et Elyse Resch, *Intuitive eating: A revolutionary program that Works* (3^e éd.), New York, St. Martin's Press; 2012, 368 p.

7. Image reproduite avec la permission de Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition : www.karinegravel.com

Le bio d'ici pour les familles québécoises d'aujourd'hui

PAR QUÉBECBIO



QuébecBio vous propose d'intégrer des aliments bios locaux à vos repas de famille pour les raisons suivantes.

Pour le principe de précaution en santé

La consommation d'aliments bios permet d'appliquer le principe de précaution en santé en minimisant les risques d'exposition à différentes sources de contaminants indésirables, tels les résidus de pesticides de synthèse.

Les enfants et les femmes enceintes sont particulièrement sensibles aux effets toxiques potentiels des pesticides de synthèse pour diverses raisons. Demeurons vigilants pour la santé de nos enfants!

Pour la traçabilité assurée des ingrédients

Lorsqu'un produit arbore la mention biologique et un logo de certification, nous avons une garantie fiable de traçabilité sur les étapes de vie du produit et l'ensemble des ingrédients qui le composent.

De la production jusqu'aux tablettes des magasins, des règles d'application strictes permettent de garantir l'authenticité du produit bio, ce qui constitue un atout en matière de sécurité alimentaire.

Pour le soutien à l'économie locale et pour le bon goût des aliments

Près de 3 200 entreprises d'ici mettent en marché 11 200 produits biologiques québécois. Les points de vente se multiplient, avec des rabais intéressants sur une variété de produits bios, frais ou préparés ici même.

Les réseaux courts de distribution pour ces produits se diversifient avec les paniers bios, les boutiques à la ferme, les ventes en ligne et autres. Les consommateurs ont ainsi accès à différentes sources d'approvisionnement en aliments biologiques, ce qui contribue à bien soutenir l'économie locale.

Et, en prime, on a droit à des aliments bios sains, frais et transformés, avec des végétaux gorgés en nutriments et cueillis généralement à pleine maturité. Tout ça sans oublier le bon goût du bio d'ici qui nous propose les saveurs distinctives de nos différents terroirs.

Autant de raisons de manger et de savourer le bio local en famille!

L'univers fascinant du bio d'ici en un seul clic!

Les préoccupations grandissantes à l'égard de la santé et de l'environnement poussent de nombreuses familles québécoises à mieux considérer leurs choix en matière d'alimentation au quotidien. Ainsi, pour manger sainement et en toute quiétude, de plus en plus de parents intègrent des aliments bios locaux dans leurs menus familiaux.

Pour vous accompagner dans ces choix en accord avec vos valeurs familiales, QuébecBio s'avère un incontournable, avec son site Web entièrement consacré à ce type d'alimentation. Cette plateforme 100 % bio d'ici vous donne accès à des informations utiles sur les bienfaits et les garanties qu'offrent les aliments bios québécois.

Un blogue diversifié qui fait écho au bio d'ici

Consultez nos articles et découvrez de nouveaux produits bios de nos terroirs, des histoires d'entreprises d'ici inspirantes, de nombreux conseils et astuces sur l'alimentation bio ainsi que des séries spécifiques abordant des thèmes d'actualité liés au bio.

En prime, planifiez des vacances originales et écogourmandes avec notre populaire série sur les escapades bios, qui vous alimente en bonnes adresses bios partout au Québec.

Des sections bios pratiques au quotidien

Qu'il s'agisse de recettes faciles à préparer avec des ingrédients bios pour varier vos menus, de rabais du bio d'ici hebdomadaires offerts par vos détaillants favoris pour économiser ou encore de renseignements plus détaillés sur les produits vedettes bios québécois, vous trouverez ce qui vous convient sur le site Web de QuébecBio.

Rendez-vous au quebecbio.com en un seul clic, c'est simple et efficace!

QuébecBio est un média en alimentation biologique mis en place par la Filière biologique du Québec et soutenu financièrement par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. ●



1190B, rue de Courcheval, 4^e étage
Lévis (Québec) G6W 0M6
581 316-0551 | info@quebecbio.com

quebecbio.com



Les Banques alimentaires du Québec

RENCONTRE AVEC MARTIN MUNGER, DIRECTEUR GÉNÉRAL

POURRIEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LES BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC?

Nous sommes un regroupement de banques alimentaires régionales. Nous avons 32 membres qui redistribuent des denrées à 1 200 organismes locaux qui desservent la population. Les Banques alimentaires du Québec sont à la tête du réseau et travaillent à l'agglomération des ressources et au partage de celles-ci à travers la province. Notre mission est de vaincre l'insécurité alimentaire.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS VOILETS DE VOS ACTIVITÉS?

Avant, la distribution alimentaire se composait exclusivement de denrées sèches, non périssables : riz, pâtes, cannage, etc. Nos membres nous ont signifié les besoins en produits frais, et le réseau a évolué. Aujourd'hui, nous avons plusieurs initiatives qui nous permettent de répondre aux différents besoins partout au Québec.

1. Système national de partage : grande quantité de denrées non périssables recueillies et redistribuées. C'est notre mode d'approvisionnement traditionnel et il reste au cœur de nos actions.
2. Nous avons aussi un volet philanthropique qui vise à amasser des fonds. Le tout dans le but de redistribuer les sommes à nos membres et d'acheter des denrées.
3. Nous avons aussi quelques programmes avec nos partenaires : le programme des Chasseurs généreux, qui apporte des viandes issues de la chasse, Récolte-Don, où des producteurs remettent une partie de leur récolte et Bonduelle les met en conserves, etc. Ces programmes viennent compléter l'offre de service. Vous pouvez les découvrir sur notre site.
4. En 2016, nous avons lancé le programme de récupération en supermarché (PRS) pour les produits frais : la viande, le fromage, les fruits et légumes, etc. C'est une logistique complètement différente; les actions sont plus locales. Nos membres s'approvisionnent auprès des épiceries et récupèrent des produits propres à la consommation, mais dont la date de péremption approche.

QU'EST-CE QUI MOTIVE TOUTE CETTE TRANSFORMATION?

L'innovation chez nous se trouve beaucoup du côté de la transformation. À présent, nous devons cuisiner les produits et faire la gestion de produits réfrigérés. Il faut aussi trier les produits entrants. C'est une évolution importante dans le réseau.

Nous travaillons à réduire au minimum les pertes alimentaires pour servir le plus d'usagés possible. Exemples : une viande crue sera cuite et congelée pour permettre sa distribution dans les jours suivants; un poivron un peu flétri sera très bon dans une recette ou déshydraté. Nous sommes un peu dans un mode d'économie circulaire. Pour nous, c'est un mode d'approvisionnement. La transformation nous permet de maximiser les quantités disponibles à la distribution.

**Au début de la pandémie,
nous avons connu une
augmentation de la
demande de 30 à 50 %.**

POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE MAXIMISER LA QUANTITÉ DE DENRÉES?

Au début de la pandémie, nous avons connu une augmentation de la demande de 30 à 50 %. En mars 2020, le premier ministre a encouragé les gens à faire appel à nous, mais aussi à donner. Ça a généré beaucoup d'appels et aussi une grande générosité. Les dons d'individus sur le site Web ont été multipliés, et les entreprises ont donné de façon importante. On peut penser à des producteurs de poulets qui fournissaient des restaurants et qui avaient soudainement de la volaille à donner.

Par la suite, nous avons aussi vécu l'impact d'une inflation importante. Ici aussi, ça a généré une augmentation de la demande. Avec l'effet combiné de la pandémie et de l'inflation, nous estimons que nous aurions 50 à 60 % de plus d'usagers qu'en 2019.

ON PARLE DU CHANGEMENT DE VISAGE DE LA VULNÉRABILITÉ ALIMENTAIRE. POURRIEZ-VOUS NOUS EN PARLER?

Une fois par an, nous recueillons des données à la source auprès de nos partenaires pour brosser un portrait fidèle des besoins en aide alimentaire dans la province et nous produisons le Bilan-Faim. Effectivement, en 2021, nous notions que le profil des usagers changeait.

Les personnes âgées, les gens seuls et les familles monoparentales restent les groupes principaux desservis par les distributions alimentaires. Cependant, une nouvelle observation s'est installée selon laquelle beaucoup de travailleurs et travailleuses ont maintenant recours aux services. Ce n'est pas la majorité de la clientèle, mais l'augmentation d'affluence de ce groupe (40 %) est inquiétante parce que le réseau des Banques alimentaires du Québec n'a pas été développé pour servir une si large portion de la population. C'est une ressource d'appui. Ici, nous avons des gens qui ont besoin d'aide pour nourrir leur famille, et ce, malgré leurs revenus d'emploi. Leur situation est récurrente tous les mois. À ce moment-là, le problème n'est plus l'insécurité alimentaire, mais de la pauvreté. Ce sont les gouvernements qui ont les moyens de contrer ces enjeux, pas notre réseau.

COMMENT VOYEZ-VOUS L'ÉVOLUTION DES SERVICES AVEC LES CONJONCTURES ACTUELLES? LE TOUT SEMBLE UN PEU HORS DE CONTRÔLE.

Effectivement, la pauvreté, l'inflation et la pandémie sont des facteurs externes, et nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur la situation. De notre côté, les membres du réseau vont continuer à travailler pour aller chercher des denrées et des fonds pour aider plus de gens. Il est certain que des mesures gouvernementales seront primordiales pour contrer l'impact de l'inflation au sein de notre organisme. Plus d'appui pour améliorer nos infrastructures en vue de gagner en efficacité sera nécessaire.

QUELS SONT VOS PROJETS À VENIR?

En ce moment, nous travaillons pour développer notre capacité philanthropique et nos ententes de distribution spéciales auprès des producteurs. Non seulement pour enrayer le gaspillage, mais vraiment pour avoir des productions qui sont destinées aux programmes de distribution alimentaire partout au Québec.

AVEZ-VOUS DES RESSOURCES À CONSEILLER POUR TROUVER UNE AIDE ALIMENTAIRE?

Nous vous invitons à visiter notre site Web pour consulter le répertoire des membres et trouver les services de votre secteur. Vous pouvez aussi appeler la ligne 211 pour être dirigé vers les organismes qui peuvent vous venir en aide, et pas seulement pour les besoins alimentaires. ●



555, boul. Roland-Therrien bureau 230
Longueuil (Québec) J4H 3Y9
1 877 478-4040 | info@banquesalimentaires.org

banquesalimentaires.org

Assemblée générale annuelle

14 juin 2022 • 14 h à 15 h 30

RENCONTRE VIRTUELLE



Pour les membres de FamillePointQuébec exclusivement

Confirmer votre participation par courriel à famillepointquebec@gmail.com avant le 6 juin pour recevoir le lien de l'évènement

Famille
Point Québec