# LE TOUT COMMENCE PAR UNE GRAINE

## LE PROGRAMME D'ACTION COMMUNAUTAIRE EN ALIMENTATION

2012 – 2013

New Nouveau Brunswick CANADA

En 2012–2013, le Programme d'action communautaire en alimentation a contribué à l'existence de jardins communautaires, de cuisines communautaires et d'autres projets de proximité partout dans la province. Dans le cadre de ce nouveau programme d'aide financière à l'intention des communautés du Nouveau-Brunswick, 38 subventions ont été accordées pour la réalisation de divers projets, dont un projet de mise en conserve de viande d'orignal, un projet sur la manipulation et la salubrité des aliments et un programme novateur de boîtes alimentaires. Ces projets avaient comme objectif de favoriser l'accès à des aliments sains, d'accroître les connaissances et les compétences en alimentation et d'aider à assurer la sécurité alimentaire dans les communautés du Nouveau-Brunswick.

Ayant comme principal objectif d'assurer la sécurité alimentaire chez les jeunes, les personnes âgées, les personnes vivant dans la pauvreté et les personnes handicapées, le ministère des Communautés saines et inclusives, par l'intermédiaire de ce programme, soutient des initiatives à l'échelon local qui visent à :

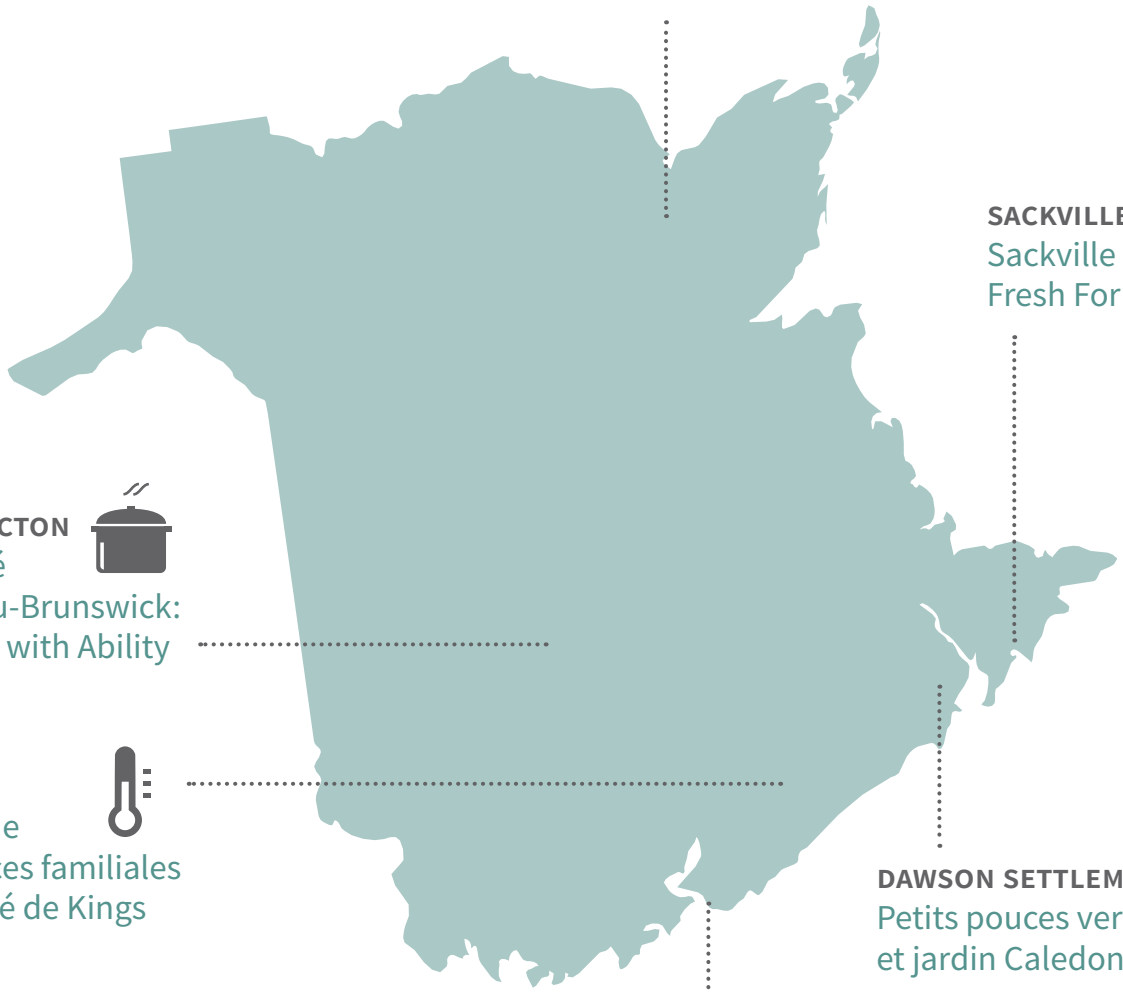
- améliorer l'accès à des aliments sains par l'enseignement de compétences en alimentation et en cuisine, y compris l'accès à des aliments nutritifs et à des fruits et légumes frais;
- améliorer les connaissances et les compétences en matière d'alimentation en offrant des possibilités d'apprentissage en nutrition, en techniques de préparation des aliments, en culture des aliments, sur les aliments cultivés localement et sur les systèmes alimentaires;
- renforcer les capacités communautaires pour favoriser la sécurité alimentaire en aidant les individus et les communautés à prendre conscience de leurs forces, à développer de nouvelles ressources et compétences et à travailler ensemble.

Le rapport annuel 2012–2013 présente quelques-uns des nombreux projets du Programme d'action communautaire en alimentation qui unissent les communautés et qui continuent de faire du Nouveau-Brunswick une province plus forte et plus saine.

**En 2012–2013, le Programme d'action communautaire en alimentation a financé 46 projets communautaires au Nouveau-Brunswick.**

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Programme d'action communautaire en alimentation, allez à www.gnb.ca/mieux-être**

# PROJETS COMMUNAUTAIRES VEDETTES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION EN 2012–2013



**PREMIÈRE NATION DE PABINEAU**
Centre de santé communautaire de la Première nation de Pabineau

**SACKVILLE**
Sackville Fresh For Less

**FREDERICTON**
Capacité Nouveau-Brunswick: Cooking with Ability

**SUSSEX**
Centre de ressources familiales du comté de Kings

**DAWSON SETTLEMENT**
Petits pouces verts et jardin Caledonia

**SAINT JOHN**
Projet de jardinage communautaire de l'école Lorne Middle School

**SAINT JOHN**
Centre of Hope de l'Armée du salut

# PETITS POUCES VERTS ET JARDIN CALEDONIA

## DAWSON SETTLEMENT

Les enfants de l'école primaire de Hillsborough ont entamé leur projet d'action communautaire en alimentation à la veille des vacances d'été en plantant des pommes de terre, des citrouilles et d'autres légumes sur la ferme Dawson Settlement de Lisa Brown.

« Pour entraîner des changements, il faut cibler les enfants », indique Mme Brown, qui a aidé à mettre sur pied le groupe de jardinage scolaire à Hillsborough. Quand les élèves du primaire sont retournés à l'automne pour récolter leurs légumes, il était évident qu'ils avaient beaucoup parlé de ce projet amusant. « Nous nous attendions à recevoir une dizaine d'enfants, mais il y en a eu 40! », raconte-t-elle.

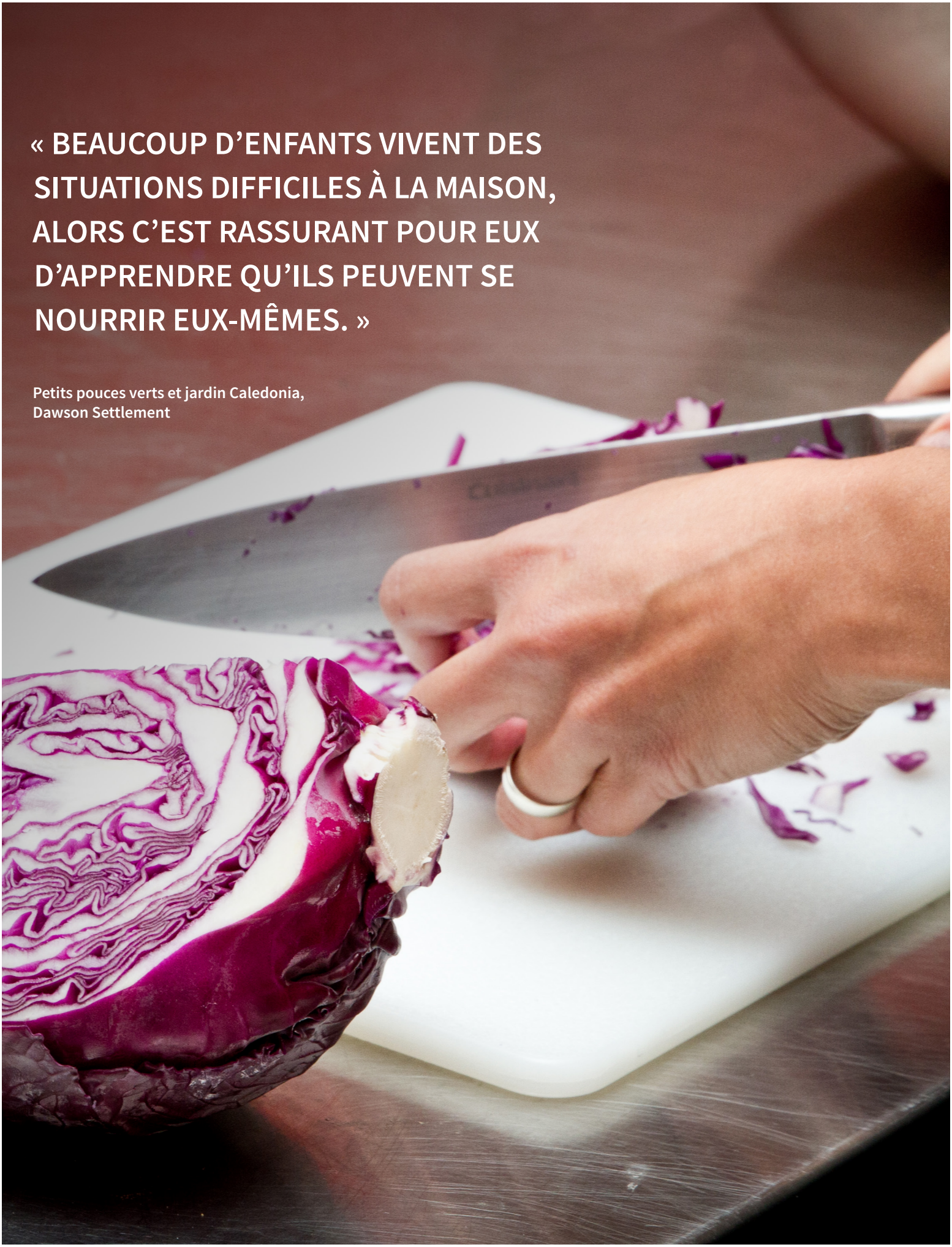
Les enfants ont utilisé leurs légumes pour préparer et servir un « dîner de la récolte » à tous les élèves de l'école, qui se sont réunis à la serre Farmer Brown pendant un après-midi d'octobre pour déguster six différentes sortes de soupe, des petits pains maison et leur choix de tartelettes aux pommes, à la citrouille ou aux poires pour le dessert. Les enfants avaient cultivé les citrouilles, tandis que les pommes et les poires avaient été cueillies dans les arbres tout près de la serre.

PHOTO SOUMISE

« Beaucoup d'enfants vivent des situations difficiles à la maison, alors c'est rassurant pour eux d'apprendre qu'ils peuvent se nourrir eux-mêmes, affirme Mme Brown. Nous essayons de nourrir l'idée qu'il est possible de rester ici, dans notre communauté, et de produire des aliments. Il n'est pas nécessaire d'aller trouver un travail ailleurs. »

Les élèves du primaire ont aussi planté et cultivé des concombres près d'une résidence pour personnes âgées, tandis que ceux de l'école secondaire Caledonia Regional, aussi à Hillsborough, sont en train d'aménager un jardin de fruits et de légumes sur le terrain de l'école. La subvention a permis d'acheter des pelles, des râteaux, des transplantoirs et d'autres outils de jardinage adaptés aux jeunes pour les deux écoles.

L'enthousiasme des enfants pour les aliments cultivés localement était évident lorsque les jeunes jardiniers se sont empressés à servir le repas à leurs amis lors du dîner de la récolte. « Ils étaient fiers d'avoir cultivé tous ces légumes et d'avoir préparé la soupe, raconte Mme Brown. Ils ont vraiment aimé préparer ce mets pour nourrir leurs amis. » ¶



« BEAUCOUP D'ENFANTS VIVENT DES SITUATIONS DIFFICILES À LA MAISON, ALORS C'EST RASSURANT POUR EUX D'APPRENDRE QU'ILS PEUVENT SE NOURRIR EUX-MÊMES. »

Petits pouces verts et jardin Caledonia,
Dawson Settlement

# CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DE LA PREMIÈRE NATION DE PABINEAU

**PREMIÈRE NATION DE PABINEAU**

En janvier, une dizaine de résidents de la Première nation de Pabineau se sont donné rendez-vous au centre de santé, parmi des caisses de bocaux Mason et un congélateur rempli de viande d'orignal.

Les résidents de cette petite communauté Mi'kmaq située près de Bathurst s'étaient réunis à l'occasion du premier séminaire d'action communautaire en alimentation offert par le centre de santé, soit une séance de formation pratique sur la mise en conserve.

PHOTO SOUMISE

La subvention avait permis d'acheter une réserve de bocaux Mason et un nouveau congélateur qu'on a ensuite rempli de viande d'orignal donnée par le chef et le conseil de bande. Durant cette première séance, 12 participants ont appris comment mettre en conserve la viande d'orignal en utilisant une cuisinière typique. L'expérience a été tellement positive que les autres séances se sont rapidement remplies.

« Nous visons à ce que chaque ménage qui le souhaite ait l'occasion d'apprendre comment embouteiller la viande, explique Lauramae Sewell, du centre de santé communautaire. Ce n'est pas compliqué. Si vous faites la chasse, votre viande est gratuite. Il suffit d'acheter les bocaux Mason. »

La subvention a favorisé une prise en charge par les résidents, indique Mme Sewell, tout en donnant au centre de santé communautaire la possibilité de distribuer des paniers de nourriture à Noël et de venir en aide aux personnes âgées et aux familles à faible revenu.

« C'est merveilleux de pouvoir étendre cette aide financière à la communauté, ajoute-t-elle. L'hiver est parfois dur dans les Maritimes : beaucoup de gens sont dans la misère et bénéficieraient d'un peu d'aide. » ¶

# PROJET DE JARDINAGE COMMUNAUTAIRE DE L'ÉCOLE LORNE MIDDLE SCHOOL

**SAINT JOHN**

Un terrain vague au cœur d'un des voisinages les plus délabrés de Saint John subit une cure de rajeunissement grâce au Programme d'action communautaire en alimentation. Le terrain situé près de l'école Lorne Middle School accueillera bientôt six plates-bandes surélevées, mesurant environ un mètre sur quatre mètres, où les élèves et les membres de la communauté pourront cultiver des légumes.

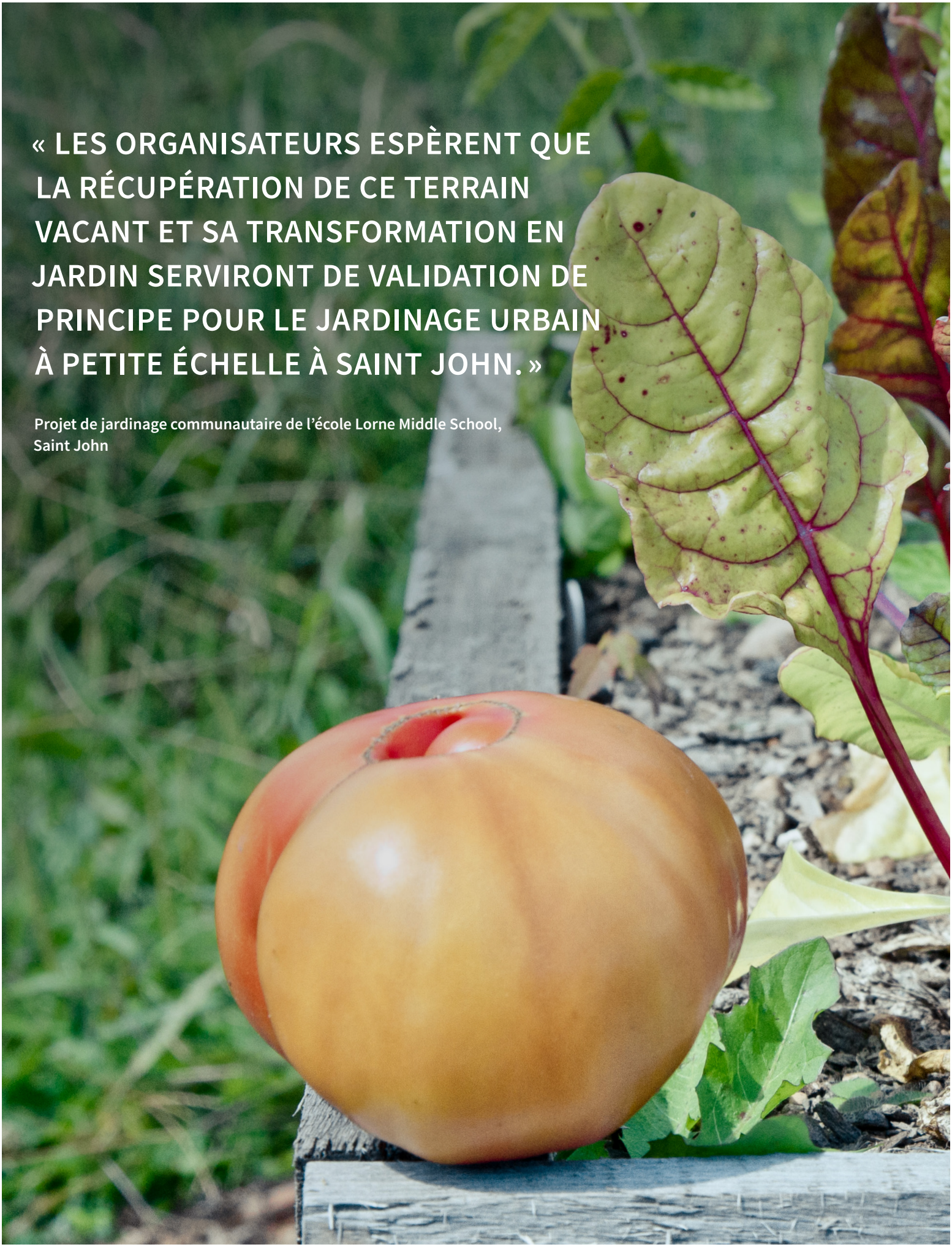
Étant donné l'emplacement du jardin, les plates-bandes surélevées étaient essentielles, indique Derrick Mitchell.

« Nous avons fait analyser le sol et les résultats dépassaient de loin les normes », explique M. Mitchell, ce bénévole qui, pendant le jour, travaille comme écologiste du milieu terrestre pour sa propre entreprise, Boreal Environmental Inc. « Le sol du terrain vacant avait été ravagé par le plomb et d'autres métaux lourds, ce qui témoigne des nombreux bâtiments qui ont passé au feu et se sont écroulés dans ce vieux quartier de Saint John », ajoute-t-il.

Le projet a mobilisé les élèves de l'école, et les enseignants ont commencé à intégrer l'aménagement du jardin dans leurs programmes d'études en sciences (compostage), en mathématiques (superficies et volumes) et en informatique (utilisation de logiciels gratuits pour dresser le plan du jardin). Tout récemment, les élèves ont appris à faire germer des graines à l'intérieur en utilisant des « boîtes lumineuses », c'est-à-dire de petits contenants qui procurent une chaleur et un éclairage constants pour les semis.

Les organisateurs espèrent que la récupération de ce terrain vacant et sa transformation en jardin serviront de validation de principe pour le jardinage urbain à petite échelle à Saint John, tout en enseignant aux élèves les concepts d'un régime équilibré, de la durabilité et de l'autosuffisance en production alimentaire.

« Nous avons l'intention de faire participer les élèves de toutes les façons possibles, conclut M. Mitchell. Nous voulons que le jardin leur appartienne. » ¶



« LES ORGANISATEURS ESPÈRENT QUE LA RÉCUPÉRATION DE CE TERRAIN VACANT ET SA TRANSFORMATION EN JARDIN SERVIRONT DE VALIDATION DE PRINCIPE POUR LE JARDINAGE URBAIN À PETITE ÉCHELLE À SAINT JOHN. »

**Projet de jardinage communautaire de l'école Lorne Middle School, Saint John**

# CENTRE DE RESSOURCES FAMILIALES DU COMTÉ DE KINGS

**SUSSEX**

Au centre de ressources familiales du comté de Kings, une série de cours sur le « retour aux sources » a permis à des familles d'apprendre à bien manger sans trop dépenser. Mais le programme d'études ne se limite pas à la nutrition! Pendant une des séances, un inspecteur-hygiéniste provincial a donné aux parents un cours sur la salubrité alimentaire, notamment sur les bactéries, les températures de cuisson, l'entreposage et la manipulation des aliments.

« C'est effrayant de voir la rapidité avec laquelle les bactéries peuvent se multiplier dans la cuisine », indique Stephanie Ness, coordonnatrice de cet organisme de santé publique sans but lucratif.

Les participants ont découvert divers moyens pour protéger leur famille des maladies d'origine alimentaire, qu'il s'agisse d'utiliser plusieurs planches à découper ou de garder l'allée des aliments congelés pour la fin de l'épicerie. Ils ont chacun reçu un thermomètre à cuisson, petit cadeau qui peut avoir un gros effet sur le ménage, précise Mme Ness.

« Quand on n'a pas beaucoup d'argent, c'est le genre de chose qu'on n'achète généralement pas, précise-t-elle. Une des mères m'a dit : « Le thermomètre me rassure beaucoup, car je n'ai plus besoin de deviner si les aliments sont cuits ou non ». »

Le centre de ressources familiales du comté de Kings offre des services aux familles à risque de la région de Sussex. Bon nombre de ses clients vivent des difficultés financières, alors il est important qu'on puisse leur enseigner à bien manger pour peu d'argent.

Pour son prochain projet, le centre collabore avec une diététiste à la création d'un livret de recettes et de conseils pour épargner de l'argent. La majeure partie du contenu a été proposée par les clients du centre. « La création d'un livret dont le contenu est fourni par le public est une bonne façon d'accroître l'intérêt et la participation de la communauté », affirme Mme Ness.

« Ce ne sont pas des conseils que nous leur imposons, ajoute-t-elle. C'est beaucoup plus agréable de suivre les conseils qui viennent de nos amis. » ¶

# CENTRE OF HOPE DE L'ARMÉE DU SALUT

**SAINT JOHN**

Lorsque Jennifer Beckett a demandé aux résidents d'un refuge de Saint John ce qu'il leur venait à l'idée quand ils entendaient les mots « fruits et légumes », presque tous les hommes ont répondu la même chose : « ça coûte cher ».

« Les fruits et les légumes n'ont jamais fait partie de leur vie », explique Mme Beckett, coordonnatrice des services de soutien au Centre of Hope de l'Armée du salut. Foyer de soins spéciaux pouvant accueillir 40 hommes et hôpital d'urgence doté de 27 autres lits, le refuge est presque toujours rempli, selon Mme Beckett.

Les résidents, dont bon nombre participent au premier projet de cuisine collective du refuge, pensaient qu'ils n'avaient pas les moyens de s'acheter des légumes, alors ils n'envisageaient même pas la possibilité de le faire.

Grâce au financement du Programme d'action communautaire en alimentation, Mme Beckett (qui est aussi chef certifiée du programme du Sceau rouge) a créé un cours composé de cinq unités : fruits, légumes, viandes et fruits de mer, sécurité alimentaire et gestion budgétaire.

Les participants ont appris comment acheter les meilleurs aliments santé offerts en tenant compte de leur revenu d'aide sociale limité, comment savoir si une viande, un fruit ou un légume n'est plus propre à la consommation, comment préparer leurs repas-minute préférés à la maison et bien plus encore.

« Ce sont des choses que la plupart d'entre nous tiennent pour acquises, indique Mme Beckett. Neuf fois sur dix, ces hommes n'ont jamais connu autre chose que leur cycle de la pauvreté. » Certains d'entre eux n'ont jamais appris à cuisiner ou à prendre soin d'eux-mêmes : ils se retrouvent au refuge après la rupture de leur mariage.

« Après un certain temps, ils quitteront le refuge pour aller vivre seuls, mais certains y retourneront parce qu'ils n'ont jamais reçu le soutien dont ils avaient besoin, explique-t-elle. Nous leur enseignons les compétences de vie qui, espérons-le, leur permettront de vivre de façon autonome. »

Dix résidents ont suivi et réussi le cours de Mme Beckett. Chacun a reçu un certificat qu'il pourra utiliser pour postuler un emploi dans le secteur des services alimentaires. Comme dernier projet, les hommes ont préparé un repas cinq services pour les résidents et le personnel du refuge. Au menu se trouvaient, entre autres, une chaudrée aux palourdes, des champignons portobella farcis et une salade de légumes-feuilles récoltés dans le jardin communautaire du refuge.

La fierté et l'enthousiasme des participants étaient tellement évidents qu'il y a déjà une liste d'attente pour le prochain cours. « Au moins une vingtaine de gars pensaient que le cours était « stupide », mais après avoir vu ce que les premiers participants en avaient retiré, ils ont décidé qu'ils voulaient l'essayer eux aussi! » ¶

“NEUF FOIS SUR DIX CES HOMMES N’ONT JAMAIS CONNU AUTRE CHOSE QUE LEUR CYCLE DE LA PAUVRETÉ. NOUS LEUR ENSEIGNONS LES COMPÉTENCES DE VIE QUI ESPÉRONS-LE LEUR PERMETTRONT DE VIVRE DE FAÇON AUTONOME.”

Centre of Hope de l’Armée du salut,
Saint John

# SACKVILLE FRESH FOR LESS

## SACKVILLE

Un programme de distribution de boîtes de fruits et de légumes aux familles à faible revenu de Sackville est en plein essor depuis octobre 2012.

Pour seulement 15 $ par mois, les participants du programme Sackville Fresh for Less reçoivent mensuellement une boîte remplie d'aliments frais de base – pommes de terre, carottes, oignons, pommes, oranges et bananes – ainsi que quelques surprises comme une laitue, du brocoli, des pêches ou des poires.

Œuvre du Sackville Food Group, le programme est administré par le centre de ressources familiales de Tantramar et est financé en partie par le Programme d'action communautaire en alimentation.

Pour les familles, aînés et personnes à faible revenu, le budget alimentaire est le premier à subir des compressions quand les temps sont durs, explique la coordonnatrice du programme, Raeghann Lister. L'achat d'aliments en vrac plutôt qu'individuellement améliore l'accès des participants aux fruits et aux légumes.

« Notre but est d'augmenter la capacité des gens à mieux se nourrir, dit-elle. Plus nous avons de participants, plus je peux commander de grandes quantités de nourriture. »

Le programme Sackville Fresh for Less a commencé avec 12 familles en octobre et en comptait 39 en avril. Les participants ont la possibilité de donner des commentaires, ce qui empêche que les familles obtiennent des aliments qu'ils ne consommeront pas.

« Leurs enfants sont tellement heureux, indique Mme Lister. Une des mères m'a dit que c'est comme Noël chaque fois qu'elle apporte la boîte à la maison, tellement les jeunes sont excités. » ¶

# CAPACITÉ NOUVEAU-BRUNSWICK: COOKING WITH ABILITY

**FREDERICTON**

Lorsque Capacité Nouveau-Brunswick a demandé à ses clients de lui proposer des idées de nouveaux programmes et services à offrir, leur réponse a été sans équivoque.

« Les gens voulaient en savoir plus sur les aliments et la cuisson, mais ils en avaient assez de se faire sermonner, explique la directrice générale, Haley Flaro. Ils voulaient des conseils pratiques. »

Avec l'aide du Programme d'action communautaire en alimentation, Capacité Nouveau-Brunswick a créé les ateliers Cooking with Ability et a offert des séances à Moncton et à Fredericton au mois de mai 2012.

« Qu'une personne soit née avec un handicap qui limite son fonctionnement, qu'elle soit atteinte d'une lésion à la moelle épinière ou qu'elle souffre d'arthrite, elle doit envisager différentes façons de faire les choses », explique Mme Flaro.

« Des tâches comme utiliser un ouvre-boîte, tenir une casserole ou utiliser un couteau pour couper peuvent comporter des risques et être difficiles à accomplir. Nous cherchons des moyens de maximiser les capacités et le potentiel des gens. »

Il n'est pas surprenant, alors, que la séance sur les appareils adaptés s'est avérée la plus populaire. On y présente des planches à découper à utiliser avec seulement une main, des essoreuses à salade actionnées par bouton, des ustensiles lestés pour contrebalancer le tremblement des mains et des ouvre-boîtes tactiles.

Les personnes qui ont récemment perdu leur mobilité veulent réapprendre à cuisiner, mais elles dépendent peut-être de soignants et d'amis qui ne sont pas au courant de l'existence de ces appareils adaptés, explique Mme Flaro. Grâce à la subvention du Programme d'action communautaire en alimentation, Capacité Nouveau-Brunswick possède maintenant une collection d'articles de cuisine dont il pourra faire la démonstration lors des ateliers à venir.

Un des ateliers qui, étonnamment, a fait fureur était celui sur l'art de décorer une table à peu de frais. Les participants ont appris à dresser un beau couvert d'une valeur de seulement 5 $ au Dollorama. « Les gens ont un sentiment de fierté quand ils peuvent préparer un repas pour un membre de leur famille », conclut Mme Flaro.

Capacité Nouveau-Brunswick espère maintenant obtenir des fonds afin de pouvoir officialiser son programme d'ateliers et l'offrir dans toute la province. ¶

**Communautés saines et inclusives**

Place 2000
C. P. 6000
Fredericton, N-B  E3B 5H1

Accueil : (506) 453-2909
Télécopieur : (506) 453-6668
Email : hic-csi@gnb.ca

www.gnb.ca/CSI

Histoires par Sean Sullivan | Made by Elm City
Design par The Details
Photographie de Photo 506

New Nouveau Brunswick