

POUR QUE

LE DROIT À L'ALIMENTATION (SAINE)

DEVIENNE RÉALITÉ!



Trousse d'animation
pour passer de l'insécurité alimentaire à une saine alimentation

Réalisé par le Partenariat Solidarité Familles Limoilou (PSFL)
Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques-Cartier, l'Évasion Saint-Pie-X et Mères et monde



POUR QUE

LE DROIT À L'ALIMENTATION (SAIN)

DEVienne RÉALITÉ!

Trousse d'animation
pour passer de l'insécurité alimentaire à une saine alimentation

Réalisé par le Partenariat Solidarité Familles Limoilou (PSFL)
Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques-Cartier, l'Évasion Saint-Pie-X et Mères et monde

Rédaction de la trousse:

Émilie Dufour, responsable du volet communautaire - Mères et monde;

Mireille Jalbert, agente de mobilisation - Mères et monde

Équipe de recherche:

Micheline Bélisle, doctorante en communication publique - Université Laval;

Lucie Gélinau, Ph.D., chercheure; professeure associée, Médecine sociale et préventive - U. Laval;

Mireille Jalbert, agente de mobilisation - Mères et monde;

Sarah Royer, éducatrice spécialisée - Évasion Saint-Pie X

Comités d'encadrement et de suivi PSFL:

Marie-Pierre Arsenault, agente de développement - Québec en Forme;

Émilie Dufour, responsable du volet communautaire - Mères et monde;

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Philippe Guay, agent de recherche - Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale;

Abdellah Jaafria, directeur général - Évasion Saint-Pie X;

Raphaëlle Leclerc, parent expert du vécu;

Isabelle Mercure, coordonnatrice - ATI-Limoilou;

Marie-Michelle Racine, agente d'évaluation - Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS);

Inno Sagbo, chargé de projet - Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS);

Guillaume Simard, coordonnateur - Ateliers à la terre-CJC;

Diane Thibault, coordonnatrice - Mères et monde.

Véronique Vachon, agente de mobilisation - Mères et monde.

* Ainsi que les membres de l'équipe de recherche

Croisement des expertises:

Gracia Adams, chargée de projet - SécuriBouffe;

Vicky Baribeau, parent expert du vécu;

Nathalie Bédard, parent expert du vécu;

Audrey Dumas, parent expert du vécu;

Sonia Flammad, parent expert du vécu;

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Mélanie Labrie, parent expert du vécu;

Marie-Pier Lajeunesse, parent expert du vécu;

Raphaëlle Leclerc, parent expert du vécu;

Claude Légaré, organisateur communautaire - CSSS de la Vieille Capitale;

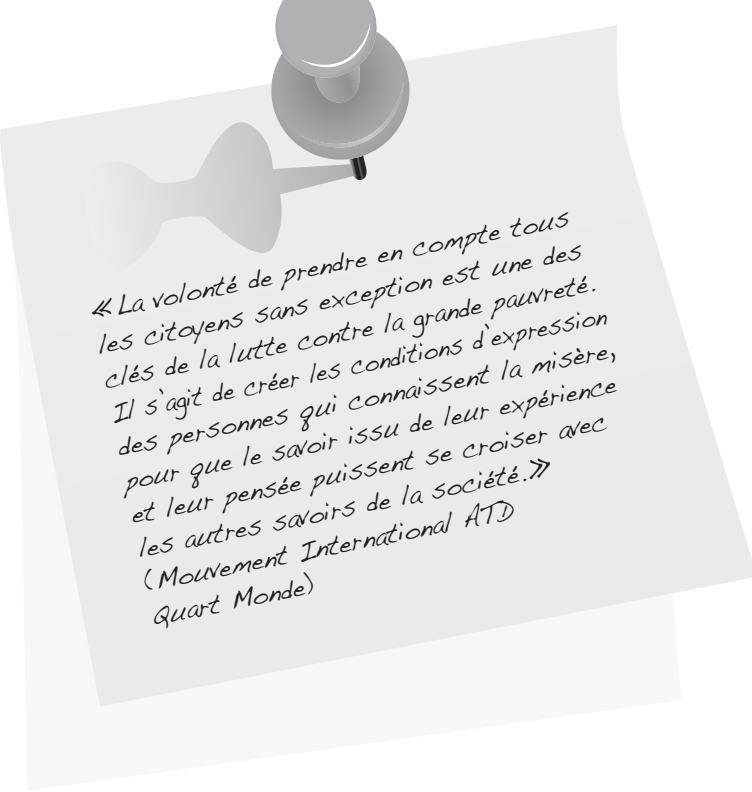
Céline Lepage, agente de recherche - Direction régionale de santé publique;

Marie-Josée Marcotte, nutritionniste - CSSS de la Vieille Capitale;

Natacha Morneau, parent expert du vécu;

Christine Pelletier, parent expert du vécu;

Claudia Perron, parent expert du vécu;



« La volonté de prendre en compte tous les citoyens sans exception est une des clés de la lutte contre la grande pauvreté. Il s'agit de créer les conditions d'expression des personnes qui connaissent la misère, pour que le savoir issu de leur expérience et leur pensée puissent se croiser avec les autres savoirs de la société. »
(Mouvement International ATD Quart Monde)

Manon Roy, organisatrice communautaire - CSSS de la Vieille Capitale;

Mireille Taillon, organisatrice communautaire - Moisson Québec;

Michel Tardif, parent expert du vécu;

Andréa Thibault, parent expert du vécu;

Expérimentation et bonification de la trousse

Marie-Gabrielle Blais, expérimentation de la trousse;

Isabelle Bouchard, expérimentation de la trousse;

Anne-Florence Lepri, expérimentation de la trousse;

Berthe Lignon Kolea, expérimentation de la trousse;

Amélie Nadeau, expérimentation de la trousse;

Samuel Proulx-Lemyre, expérimentation de la trousse;

Partenaire financier:

CLEFS, Communautés Locales en Forme et en Santé;

Ateliers à la terre-CJC;

Évasion Saint-Pie X;

Mères et mondes.

Conception graphique:

Pascale-Aurise Landry;

Sara Savinsky-Duval;

Pierre-Yohan Soucy.

Révision linguistique:

Caroline Murray;

Lucie Vachon.

Un merci particulier pour leur soutien, conseils et expertises à:

Marilyne Coté, parent expert du vécu;

Angeline Filion, étudiante en Techniques de diététique;

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Marie-Noëlle Goy, agente de formation - Ateliers à la terre-CJC;

Claudia Lagacé, stagiaire à Mères et monde;

Jean-Pierre Malo, soutient à la conception de la trousse;

Collectif pour un Québec sans pauvreté

Et autres personnes qui ont nourri notre réflexion.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN: 978-2-9812891-0-0 (version imprimée)
978-2-9812891-1-7 (pdf)

Copy left: Reproduction encouragée en citant la source-PSFL-2011.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5	ATELIER III: FAVORISER L'ACCÈS À UNE SAINNE ALIMENTATION, UNE QUESTION DE DROIT	41
Pour qui ?	6	Activité 1 - Chacun a ses devoirs	42
Quoi ?	6	Activité 2 - Comprendre la pauvreté avec des escaliers roulants	44
Pourquoi ?	6	Activité 3 - Réparer les escaliers pour mieux s'alimenter	46
L'animation	7	Activité 4 - Véhiculer de nouveaux messages, libres de préjugés	48
- Leurs paroles	7	Activité 5 - Évaluation et activité horizon	50
Le partenariat solidarité Familles Limoilou	8		
- Mieux comprendre (recherche)	8		
- Pour mieux agir (intervention)	8		
Bien manger en situation de pauvreté: enjeux et défis...	9		
Partenaires	10		
- Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques Cartier	10		
- L'Évasion Saint-Pie X	10		
- Mères et monde	10		
- Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS)	11		
ATELIER I - TRUCS ET ASTUCES POUR SE NOURRIR EN SITUATION DE PAUVRETÉ	15		
Activité 1 - Bien manger: une brochette de définition	16		
Activité 2 - Stratégies alimentaires: cocktail de créativité	18		
Activité 3 - Réflexion sur le droit à l'alimentation	22		
Évaluation et activité pont: Portons attention aux messages sur l'alimentation!	24		
ATELIER II - RÉFLEXION CRITIQUE SUR NOS DEVOIRS ALIMENTAIRES	29		
Activité 1 - Les messages sur l'alimentation saine sont-ils tous digestes ?	30		
Activité 2 - Nos devoirs en saine alimentation sont-ils tous applicables ?	32		
Activité 3 - Décodons les préjugés	34		
Évaluation et activité pont: Le porte-voix	36		
		ANNEXES À L'ATELIER I:	53
		annexe A - atelier I - sécurité alimentaire;	55
		annexe B - atelier I - tableau de stratégies;	57
		annexe C-atelier I - stratégies alimentaires PSFL;	58
		annexe D-atelier I - nos droits;	60
		annexe E-atelier I - grille des messages.	61
		ANNEXES À L'ATELIER II:	63
		annexe A - atelier II - la santé publique;	65
		annexe B - atelier II - analyse des devoirs/outils;	67
		annexe C - atelier II - les préjugés;	68
		annexe D - atelier II - un budget qui parle;	70
		ANNEXES À L'ATELIER III:	73
		annexe A - atelier III - les escaliers roulants;	75
		annexe B - atelier III - parcours individuel;	77
		annexe C - atelier III - tableau des solutions pour bien manger	82
		annexe D - atelier III - références alimentaires;	84
		annexe E - atelier III - tableau des nouveaux messages	89

PRÉSENTATION DE L'INTRODUCTION

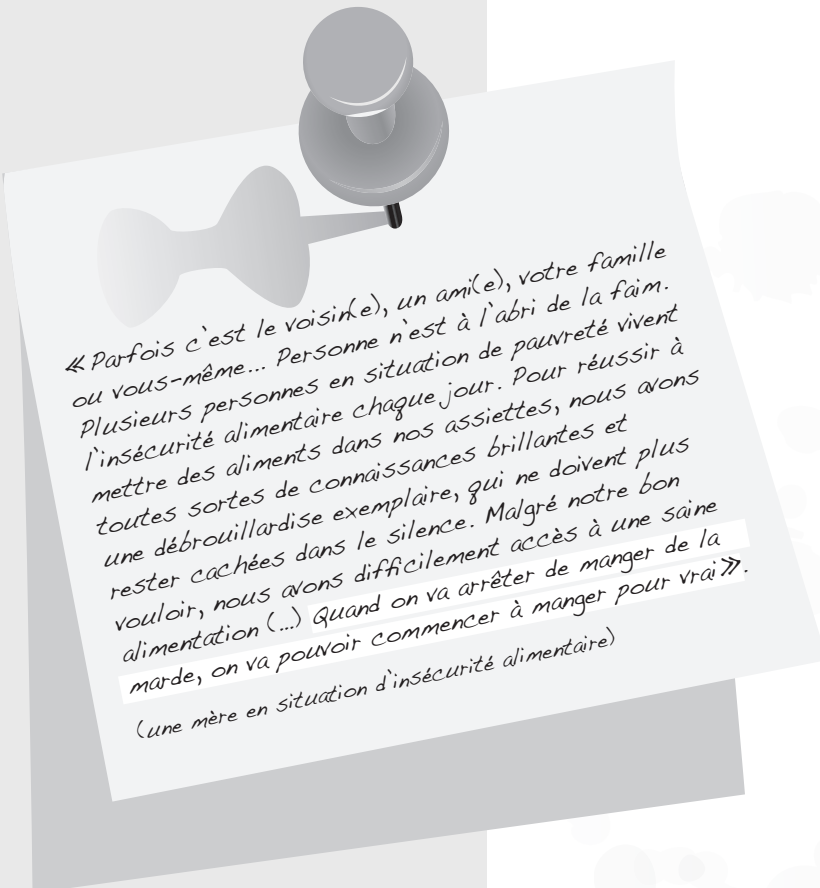
- POUR QUI ?
- QUOI ?
- POURQUOI ?
- L'ANIMATION
 - leurs paroles
- LE PARTENARIAT SOLIDARITÉ FAMILLES LIMOILOU
 - Mieux comprendre (recherche)
 - Pour mieux agir (intervention)
- BIEN MANGER EN SITUATION DE PAUVRETÉ: ENJEUX ET DÉFIS...
- PARTENAIRES
 - Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques Cartier
 - L'Évasion Saint-Pie X
 - Mères et monde
 - Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS)

Introduction

Une trousse « clé en main »

Objectifs de l'introduction :

Pour découvrir le contenu de cette trousse, ses objectifs, son histoire, l'esprit AVEC dans lequel elle s'inscrit et les outils qui guideront votre animation.



« Parfois c'est le voisin(e), un ami(e), votre famille ou vous-même... Personne n'est à l'abri de la faim. Plusieurs personnes en situation de pauvreté vivent l'insécurité alimentaire chaque jour. Pour réussir à mettre des aliments dans nos assiettes, nous avons toutes sortes de connaissances brillantes et une débrouillardise exemplaire, qui ne doivent plus rester cachées dans le silence. Malgré notre bon vouloir, nous avons difficilement accès à une saine alimentation (...) Quand on va arrêter de manger de la merde, on va pouvoir commencer à manger pour vrai ».

(une mère en situation d'insécurité alimentaire)

L'HISTOIRE DE CETTE TROUSSE...

Elle a été construite à partir d'un outil de collecte de données retravaillé et « politisé ». L'outil de base a permis de recueillir l'expertise en saine alimentation de familles en situation de pauvreté. Cette expertise est contenue dans le rapport du PSFL *Nous sommes riches d'être pauvres*. Avant sa publication, cette trousse a été expérimentée et bonifiée AVEC un groupe composé de personnes de statuts civils et socioéconomiques différents.

- **ATELIER I:**

Trucs et astuces pour se nourrir en situation de pauvreté.

- **ATELIER II:**

Réflexion critique sur les devoirs alimentaires.

- **ATELIER III:**

Favoriser l'accès à une saine alimentation, une question de droit.

Pour qui ?

Cette trousse s'adresse aux militant(e)s, bénévoles et professionnel(e)s qui souhaitent animer une réflexion sur l'accès à une saine alimentation dans son milieu. Sous forme d'échange, les activités sont conçues pour des groupes fermés composés de 5 à 10 personnes, dont la majorité détient une expérience de l'insécurité alimentaire (expert(e)s du vécu).

Le groupe de participant(e)s peut être formé par l'intermédiaire d'un CLSC, d'un centre communautaire, d'une ressource de distribution alimentaire, d'une cuisine collective ou de toute autre organisation, collectif ou établissement du réseau de la santé et des services sociaux.

Quoi ?

La trousse contient un guide d'animation et le matériel nécessaire pour trois ateliers d'une durée maximale de 2h30. Chaque atelier contient entre trois et cinq activités, dont une activité pont qui permet de poursuivre la réflexion entre deux rencontres. Le disque compact qui accompagne la trousse contient le rapport de recherche du PSFL *Nous sommes riches d'être pauvres* et des outils visuels que vous pourrez projeter sur un écran.

Pourquoi ?

Les trois ateliers permettent aux participant(e)s de prendre conscience de leur expertise pour se nourrir et de dégager les obstacles, leviers et défis dans l'accès à une saine alimentation.

Dans ces ateliers de conscientisation, les participant(e)s pourront partager trucs et astuces pour s'alimenter, briser l'isolement, se réapproprier du pouvoir d'agir, développer une analyse critique sur les producteurs de messages et dégager les différents niveaux de responsabilité pour rendre accessible une saine alimentation pour tous et toutes. En chemin, des questions sur l'alimentation et la nutrition émergeront. Certaines trouveront réponses dans la richesse du groupe. Les autres pourront être notées et adressées à une personne ressource, qui peut être invitée lors d'une rencontre supplémentaire. De différentes façons, cette trousse soutient le passage vers une saine alimentation.

GARDIEN(NE) DU RESENTI

Une personne qui reste attentive à la communication (verbale et non-verbale) pour permettre aux malaises et aux frustrations de trouver mots dans le respect. Amener le groupe à dénouer les nœuds fait progresser l'échange parce qu'il permet de se resituer dans un ensemble plus vaste. Ce rôle exige un certain doigté relationnel et des habiletés de base en animation de groupe. Parfois, il est préférable d'attendre au prochain atelier pour revenir sur un échange qui porte une charge émotive perceptible. Entre les ateliers, il est souhaitable d'offrir un deuxième lieu aux participant(e)s pour dégager et mettre des mots sur les malaises vécus, dans le but de revenir mieux outillé(e) pour la prochaine rencontre.

LE BÂTON DE LA PAROLE

Il prend son origine dans les communautés autochtones. Celui ou celle qui le tient peut s'exprimer dans un groupe sans être interrompu, pour ensuite passer le bâton à un autre membre.

L'animation

Si vous êtes seul(e) pour animer, n'hésitez pas à partager les rôles avec les participant(e)s. Au besoin, nommez un(e) gardien(ne) du temps, un(e) gardien(ne) du ressenti et une personne qui prend les notes (secrétaire) pour vous concentrer sur l'animation et la gestion des tours de parole. Cette gestion peut être facilitée par l'utilisation d'un **bâton de parole**. Si cela est possible, ajustez la durée des ateliers en fonction des besoins du groupe. Aussi, ne prenez pas pour acquis que chaque participant(e) est à l'aise avec la lecture. Veillez à adapter votre animation à cette éventualité. Il est souhaitable de prendre le temps de bien s'approprier les outils et le contenu avant chaque atelier. Au besoin, référez-vous à *Solidarité Familles Limoilou* ou au Collectif pour un Québec sans pauvreté. Enfin, vérifiez régulièrement la clarté de vos explications auprès du groupe et rappelez les normes de confidentialité.

Leurs paroles

Les personnes en situation de pauvreté, en tant qu'expertes du vécu de la pauvreté, sont les principales actrices de cette démarche. Votre rôle est de créer les meilleures conditions d'expression possibles. Si vous utilisez cette trousse avec un groupe hétérogène, composé de personnes de différentes conditions socio-économiques, restez vigilant(e). Lorsqu'on parle de pauvreté dans un groupe hétérogène, les regards se rencontrent et parfois se confrontent. Le regard du VÉCU de la pauvreté rencontre le regard SUR la pauvreté, qui peut être teinté de préjugés. Ces préjugés agissent souvent sournoisement. Plus ils sont véhiculés dans l'espace public, plus ils peuvent être intégrés par les personnes en situation de pauvreté, venant ainsi affecter leur estime personnelle et alimenter l'exclusion sociale. Un atelier a été prévu pour reconnaître et déconstruire les préjugés, aussi sournois soient-ils. Si vous en entendez en cour de route, notez-les! Ils seront recyclés à la fin de l'atelier II.

LE PSFL

Composé de l'Évasion Saint-Pie X, de Mères et monde et des Ateliers à la Terre du Centre Jacques Cartier, le PSFL a été créé à l'été 2010 pour réaliser une recherche-action participative (RAP) sur l'accès à une saine alimentation en contexte d'insécurité alimentaire. Motivé par le désir de mieux comprendre (recherche), pour mieux agir (intervention), il a créé un laboratoire AVEC à Limoilou. Des familles et des acteurs de la santé publique ont nommé et partagé leur expertise pour avancer vers de nouvelles avenues.

PENSER, DÉCIDER, AGIR AVEC

Le AVEC fait référence au souci de « penser, décider et agir AVEC les personnes en situation de pauvreté » dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. L'expertise du vécu de la pauvreté est croisée AVEC celle des intervenant(e)s et chercheur(e)s également engagé(e)s dans la lutte à la pauvreté et l'exclusion, non pas pour valider mais pour amener une nouvelle compréhension des dynamiques à l'œuvre. « Le AVEC vise également à amener les personnes en situation de pauvreté à faire l'expérience de leur pouvoir *citoyen* et à le développer en vue d'une mobilisation et d'une transformation de la société riche de tout son monde ». (Collectif pour un Québec sans pauvreté)

LA CONSCIENTISATION

La conscientisation est une approche pédagogique ancrée dans l'action, l'expertise de vie et la prise de conscience des rapports de pouvoir et de leur influence. Dans une recherche conscientisante, chercheur(e)s, intervenant(e)s et participant(e)s acquièrent des connaissances en analysant ensemble les problématiques vécues, au-delà de l'expérience individuelle. Une telle démarche conduit à une compréhension plus globale des problèmes et des solutions (regard systémique).

Le Partenariat Solidarité Familles Limoilou (PSFL)

Mieux comprendre (recherche):

- Comment parle-t-on de « saines habitudes alimentaires » dans un contexte d'insécurité alimentaire et de pauvreté ?
- Quels sont les obstacles que des jeunes familles rencontrent dans leur cheminement vers des changements de comportements en matière de saine alimentation et quels sont les leviers dont elles disposent ?
- Quelles sont les perceptions de ces familles face à des outils de promotion de la saine alimentation ?

Pour mieux agir (intervention):

- utiliser la démarche de recherche pour développer une trousse de conscientisation;
- croiser les savoirs pour mettre en lumière les différents niveaux de responsabilités dans l'accès à une saine alimentation pour tous et toutes;
- considérer le préambule de la **Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale**, qui stipule que « [...] les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale sont les premières à agir pour transformer leur situation et celle des leurs et que cette transformation est liée au développement social, culturel et économique de toute la collectivité [...] » Cette loi a été adoptée en 2002 en réponse à une mobilisation citoyenne historique;
- appliquer le « **penser, décider, agir AVEC** » dans les concertations locales qui s'activent autour de la petite enfance, des saines habitudes de vie et de la lutte contre la pauvreté;
- développer l'habitude de mettre à contribution les expertises de vie et d'intervention terrain pour nourrir les stratégies en santé publique;
- se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation avant d'en faire la promotion.

UNE RECHERCHE-ACTION PARTICIPATIVE (RAP) DONNE :

un droit de parole à ceux et celles qui vivent des situations de pauvreté et d'exclusion;

un droit de produire des connaissances hors des milieux universitaires;

un droit de penser pour les participant(e)s qui brassent des idées, analysent des enjeux, font des constats et émettent des recommandations;

un droit de cité, en usant des connaissances produites pour influencer sur l'état des choses et contribuer au changement social.

DIMENSIONS DE L'ACCÈS À UNE SAINE ALIMENTATION :

- l'accès à des moyens financiers suffisants pour se nourrir sainement;
- l'accès physique à la nourriture, malgré une mobilité ou des moyens de transport restreints;
- l'accès à la santé physique et mentale pour acheter et préparer la nourriture;
- l'accès à un réseau social qui soutient les efforts pour se nourrir sainement;
- l'accès au temps nécessaire pour se procurer et transformer les denrées;
- l'accès à un accueil digne et respectueux lors de l'approvisionnement;
- l'accès au droit de parole et à la mobilisation, permettant le développement de ressources en (saine) alimentation;
- etc.

(Voir l'annexe A-atelier I)

Bien manger en situation de pauvreté : enjeux et défis...

À retenir...

« Le PSFL constate que de plus en plus d'acteurs s'activent avec l'objectif précis de « promouvoir les saines habitudes de vie en milieux vulnérables ». À la lumière des expériences partagées, tout nous amène à penser que les causes déterminantes liées aux « mauvaises habitudes alimentaires » ne relèvent pas tant du manque de connaissance ou de volonté mais bien de l'accès difficile à l'alimentation saine. Ce dont les parents ont besoin, ce sont des conditions qui leurs permettent d'avoir accès à une nourriture saine.

Conséquemment, il nous apparaît stratégique et prioritaire de se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation plutôt que de miser uniquement sur la promotion de saines habitudes alimentaires. (PSFL - 2011) »

À retenir...

« Par sa recherche, le PSFL a aussi constaté à quel point la saine alimentation est un sujet « sensible » quand on l'aborde avec des parents en situation de pauvreté. Ce sujet est « sensible », car il vient toucher et éveiller l'impuissance ressentie lorsqu'on a difficilement accès à une nourriture saine pour ses enfants. Le fait de ne pas pouvoir répondre « au devoir de bien manger » peut créer un sentiment d'incompétence qui peut faire l'objet de préjugés et nuire à la santé.

Conséquemment, il nous apparaît nécessaire de considérer les impacts des stratégies actuelles de « promotion des saines habitudes de vie en milieux vulnérables » pour adapter les stratégies futures aux réalités de pauvreté. (PSFL - 2011) »

LE PSFL ANCRÉ DANS L'ACTION...

L'Évasion Saint-Pie X, Mères et monde et les Ateliers à la Terre du Centre Jacques-Cartier ont en commun le désir d'agir sur différentes dimensions de la pauvreté. Leurs approches s'inspirent de la conscientisation et permettent de mieux comprendre pour mieux agir sur les réalités individuelles et collectives. Ils travaillent à améliorer les conditions de vie des familles par l'accès à des ressources et des services essentiels, tout en agissant AVEC dans l'objectif global d'éliminer les causes structurelles de la pauvreté. De différentes façons, ils s'activent pour inverser le mouvement qui exclut, marginalise, appauvrit et isole de nombreuses familles à Limoilou, comme ailleurs. Parmi les moyens d'action des partenaires du PSFL :

- Logements abordables et formations diverses (habiletés parentales, cuisine);
- Services alimentaires, vestimentaires, halte-garderie, répit-parents;
- Interventions individuelles, de groupe et collectives;
- Milieux de vie permettant l'entraide, l'implication, la socialisation et l'intégration;
- Structures démocratiques (ex.: assemblées générales, comités, conseils d'administration);
- Réseautage avec plusieurs partenaires;
- Engagement dans la lutte contre la pauvreté.

PAUVRETÉ DES FAMILLES À LIMOILOU:

Le portrait de l'Approche territoriale intégrée de Limoilou (2009), nous indique qu'une proportion importante de familles de l'arrondissement se retrouve isolée, sous le seuil de pauvreté, en situation d'insécurité alimentaire. Parmi celles-ci, les familles immigrantes et les familles monoparentales sont surreprésentées.

Partenaires :



Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques Cartier

Projet alternatif, écologique et démocratique qui offre à de jeunes adultes et familles une manière concrète de se mobiliser à travers des activités de jardin collectif, de cuisines collectives, de réseautage et de répit. Les ateliers à la Terre travaillent au développement et au maintien de la sécurité alimentaire. Les ALT rejoignent et impliquent plus de 100 personnes par année, sur une base régulière, dont plusieurs jeunes familles. Les Ateliers à la Terre sont liés au Centre Jacques Cartier, un centre résidentiel et communautaire PAR et pour les jeunes de 16 à 30 ans.

www.cjc.reseauforum.org/plateauxatelialaterre.html
ateliersalaterre@yahoo.ca
(418) 948-7299 / (418) 948-0673



L'Évasion Saint-Pie X

L'Évasion Saint-Pie X a pour mission d'intervenir dans le secteur de Limoilou, prioritairement aux *Appartements Saint-Pie X*, auprès des personnes dans le besoin vivant des problèmes d'ordre économique, psychologique et/ou social dans le but, notamment, de briser leur isolement. Parmi les services offerts, il y a la distribution alimentaire, les animations et activités de formation du secteur « Ressources familles ».

www.levasionstpiex.org
evasion_familles@hotmail.com
(418) 660-8403



Mères et monde

Centre communautaire et résidentiel PAR et pour jeunes mères de 16 à 30 ans et leurs enfants, Mères et monde œuvre à l'intégration sociale, scolaire, citoyenne et professionnelle. L'organisme offre des logements sains et abordables, du soutien individuel, des formations, une structure démocratique et des espaces d'implication pour briser l'isolement, prévenir l'épuisement, se développer et se réaliser. Des cuisines collectives et un jardin collectif sont offerts.

www.meresetmonde.qc.ca
accueil@meresetmonde.qc.ca
(418) 522-5139

PROJET CLEFS

La mise en œuvre du projet CLEFS a suscité la mobilisation de plusieurs organismes du territoire de la Vieille-Capitale:

- le Centre de santé et des services sociaux de la Vieille-Capitale (CSSS de la Vieille-Capitale);
- le Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO);
- la Commission scolaire de la Capitale (CSC);
- la Direction régionale de la santé publique (DRSP);
- la Fondation Lucie et André Chagnon (FLAC);
- l'organisme Québec en forme (QEF);
- la Ville de Québec.

(<http://www.fondationchagnon.org/fr/mobiliser-communaut/quebec-en-forme.aspx>)



Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS)

CLEFS est un projet de démonstration et de recherche-action à stratégies, partenaires et interventions multiples. Il vise les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille dans une perspective de développement de saines habitudes de vie en milieux vulnérables. En plus de soutenir les actions issues des besoins locaux, CLEFS finance des projets qui proposent une réflexion sur les façons de faire pour mieux agir. Un des thèmes exploré dans le cadre du projet était la promotion des saines habitudes alimentaires (SHA) en contexte d'insécurité alimentaire, auprès des familles. C'est à partir de ce thème que la recherche-action participative et qualitative du *Partenariat Solidarité Familles Limoilou* (PSLF) a été financée.



Atelier I

**Trucs et astuces pour
se nourrir en situation
de pauvreté**

PRÉSENTATION DE L'ATELIER I

- **ACTIVITÉ 1 :**

Bien manger : une brochette de définition (15 minutes).

- **ACTIVITÉ 2 :**

Stratégies alimentaires : cocktail de créativité (45 minutes).

- **ACTIVITÉ 3 :**

Réflexion sur le droit à l'alimentation (45 minutes).

- **ÉVALUATION ET ACTIVITÉ PONT :**

Portons attention aux messages sur l'alimentation ! (15 minutes).

Atelier I

Trucs et astuces pour se nourrir en situation de pauvreté

Durée : 2 heures

Objectifs de l'atelier I :

L'expertise développée chaque jour pour relever le défi de s'alimenter en situation de pauvreté sera dégagée et partagée. Mettre en commun ces savoirs et savoir-faire permettra d'identifier les défis liés à l'atteinte d'une saine alimentation. Le tout sera abordé avec le regard du droit universel à l'alimentation.

Annexes à l'atelier I :

- *annexe A-atelier I-sécurité alimentaire;*
- *annexe B-atelier I-tableau de stratégies à compléter;*
- *annexe C-atelier I-stratégies alimentaires PSFL;*
- *annexe D-atelier I-nos droits;*
- *annexe E-atelier I-grille des messages.*

Aussi inclus dans cet atelier :

- Pochette des photos langage.

Activité 1 - Bien manger: une brochette de définition

PRÉSENTATION

Objectifs:

- créer une base commune aux échanges;
- établir un climat de confiance.

Matériel:

- papier et crayons;
- banque d'images (photos langage);
- écran, projecteur, ordinateur;
- copies des annexes à distribuer;
- annexe A-atelier I-sécurité alimentaire.

Durée:

15 minutes.

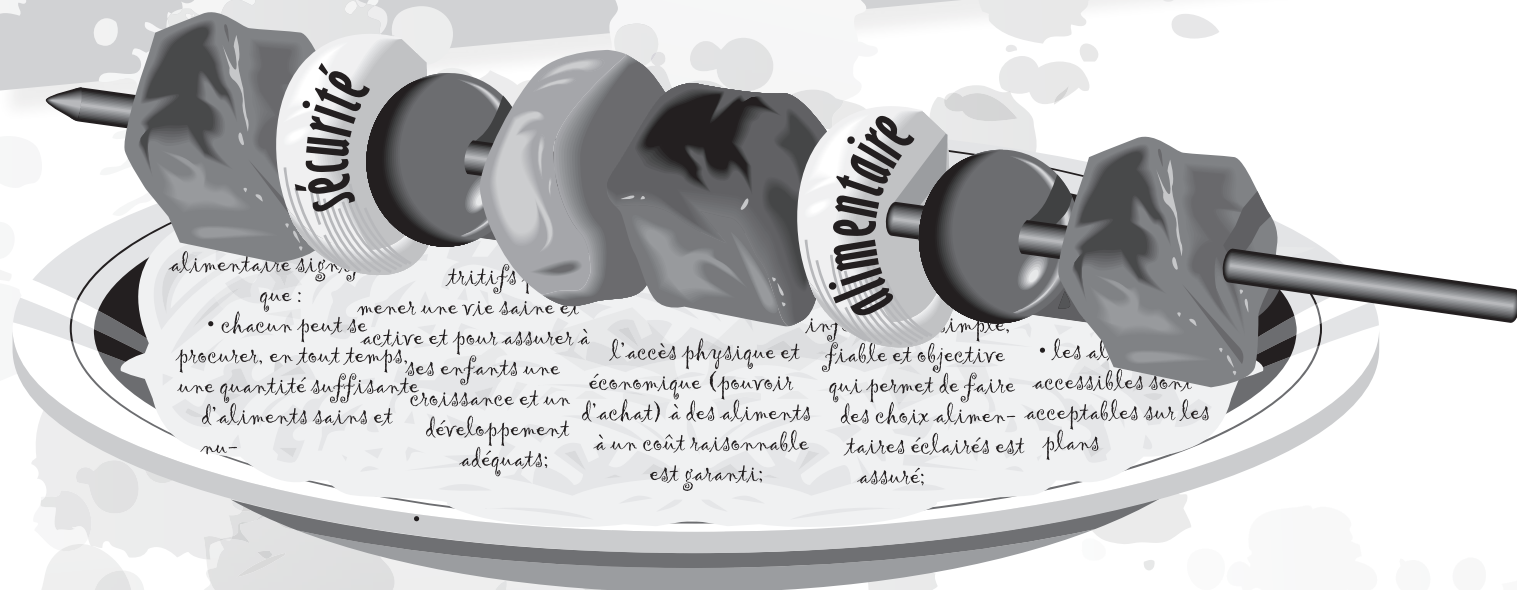
Cette activité n'est pas le cœur de l'atelier.

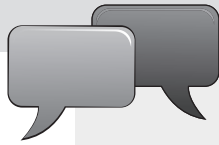
Elle vise simplement à mettre la table.

Par conséquent, n'y consacrez pas trop de temps!

Déroulement:

- présenter le but de l'atelier I et remettre à chacun(e) une copie des annexes;
- présenter les objectifs de l'activité 1 et sa mise en contexte;
- Disposer les photos au centre de la table;
- demander aux participant(e)s de choisir ou de dessiner l'image qui représente leur vision du « bien manger » (les images sont dans la pochette des photos langage à la fin de la trousse);
- inviter les participant(e)s à présenter leur image et prendre en note les différentes visions;
- en référant à l'annexe A-atelier I-sécurité alimentaire, présenter la définition de la sécurité alimentaire et de l'accès à une saine alimentation;
- réunir les éléments d'une définition commune du « bien manger ». Le consensus n'est pas nécessaire.





Mise en contexte

C'est bien connu, manger fait partie des besoins essentiels. La faim est là pour nous le rappeler. De plus en plus, on nous rappelle l'importance de bien manger.

- *Mais qu'est-ce que ça veut dire au juste, bien manger ?*
- *Est-ce que ça veut dire la même chose pour tout le monde ?*

ANIMATION

■ 1^{er} temps (1 minute)

Voici le but de l'atelier I et une copie de ses annexes.

■ 2^e temps (1 minute)

Voici les objectifs de l'atelier 1 et sa mise en contexte.

■ 3^e temps (3 minutes)

Parmi ces images (pochette des photos langage), choisissez celle qui permet de dire « Vraiment, là, j'ai bien mangé ! ».

Si vous cherchez une image qui n'est pas sur la table, dessinez-la sur une feuille.

■ 4^e temps (5 minutes)

En un tour de table, dites-nous en quoi cette image représente le « bien manger ».

■ 5^e temps (5 minutes)

Regardons ensemble la définition de la sécurité alimentaire et de l'accès à une saine alimentation (*annexe A-atelier I-sécurité alimentaire*). Essayons ensuite de nous entendre sur une même définition du « bien manger ».

Activité 2 - Stratégies alimentaires: cocktail de créativité

PRÉSENTATION

Objectifs:

- reconnaître la variété des stratégies (trucs et astuces) pour se nourrir, dont les stratégies de survie;
- dégager les raisons menant à chaque stratégie;
- surmonter les préjugés et la culpabilité d'avoir recours à certaines stratégies;
- prendre conscience et partager l'expertise développée pour relever le défi de s'alimenter.

Matériel:

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe B-atelier I -tableau des stratégies alimentaires;*
- *annexe C-atelier I -stratégies alimentaires PSFL.*

Durée:

45 minutes.

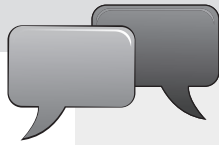
Mise en garde:

Le contenu de cette activité peut être chargé émotionnellement et nécessite un climat de confiance propice aux confidences. Il est important de rappeler les normes de confidentialité.

Déroulement :

- afficher l'*Annexe B-atelier I -tableau des stratégies alimentaires;*
- présenter les objectifs de l'activité 2 et sa mise en contexte;
- rappeler les normes de confidentialité et l'importance du climat de confiance;
- en trois tours de table (3 temps), poser les questions aux participant(e)s;
- remplir le tableau avec les réponses des participant(e)s. Une fois complété, conserver ce tableau;
- présenter le contenu de l'*annexe B-atelier I-stratégies alimentaires PSFL*, qui contient une liste de moyens tirés de la recherche du PSFL et compléter le tableau. Parmi ces moyens, identifier avec le groupe les stratégies alimentaires de survie.





Mise en contexte

Une stratégie alimentaire est un moyen utilisé pour se nourrir. On sait qu'en situation de pauvreté, se nourrir est souvent un défi. Les finances permettent difficilement de s'arrêter au restaurant du coin si on a oublié son lunch ou de faire livrer pour le souper quand on est épuisé. Pour réussir à se nourrir et/ou nourrir sa famille, les personnes vivant en situation de pauvreté font preuve d'une grande débrouillardise, souvent inconsciente, en développant des trucs et astuces qu'on appelle les stratégies alimentaires. Ces stratégies peuvent varier selon le moment du mois ou de l'année. Ce sont des savoir-faire essentiels à reconnaître et à faire reconnaître!



Note pour l'animation

Parfois, un moyen n'est pas utilisé parce qu'il y a un obstacle. Dans certaines situations, ce moyen peut devenir une solution. Les raisons expliquant l'utilisation ou la non-utilisation de chaque moyen peuvent varier d'une personne à l'autre. Au besoin, servez-vous des stratégies du PSFL (annexe C-atelier I) pour soutenir le groupe dans sa réflexion.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Maintenant que nous avons défini le « bien manger », ressortons les trucs et astuces qui permettent de (bien) se nourrir. D'abord, voyons les objectifs de cette activité et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (10 minutes)

Se nourrir hier...

(1^{er} tour de table)

- Comment avez-vous fait pour vous nourrir et nourrir vos enfants hier (trucs/astuces)?

Pour soutenir l'exploration :

Du lever au coucher, racontez-nous comment vous avez fait pour mettre de la nourriture dans vos assiettes.

- Où avez-vous pris les denrées?
- Avez-vous déjeuné hier?
- Avez-vous cuisiné pour le souper?
- Pourquoi avoir utilisé ces moyens (trucs/astuces)?

■ 3^e temps (10 minutes)

Se nourrir à la fin du mois...

(2^{er} tour de table)

- Comment avez-vous fait pour vous nourrir et nourrir vos enfants lors d'une journée de fin de mois?

Pour soutenir l'exploration :

- Y a-t-il des journées dans le mois où il est plus difficile de se nourrir?
- À quoi ressemblent ces journées?
- Pourquoi avoir utilisé ces moyens à la fin du mois (trucs/astuces)?



Stratégies de survie

Une stratégie de survie est un moyen utilisé, contre son sentiment de dignité, pour avoir accès à de la nourriture. On les appelle aussi des choix dans des non-choix. Ces gestes sont souvent décriés socialement. Il faut contrer les préjugés et la culpabilité d'avoir recours aux stratégies de survie parce qu'elles sont des moyens de pallier le non-respect du droit à une alimentation adéquate... Sans nourriture, il est impossible d'aller travailler, de s'occuper de ses enfants, de fonctionner, etc.



Note pour l'animation

Le même moyen peut être une stratégie de survie pour une personne et ne pas l'être pour une autre. Tout dépend du niveau de honte et de culpabilité qu'il suscite. En voici des exemples tirés de la recherche du PSFL :

- se départir de ses biens pour pouvoir s'acheter de la nourriture;
- faire des choses illégales;
- fréquenter certaines distributions alimentaires;
- récupérer de la nourriture dans les conteneurs des marchés publics.



ANIMATION

■ 4^e temps (10 minutes) Se nourrir contre sa dignité...

(3^{er} tour de table)

Une stratégie de survie c'est

- Comment avez-vous fait pour vous nourrir et nourrir vos enfants dans les situations les plus difficiles (stratégies de survie)?

Pour soutenir l'exploration :

- Pour avoir accès à de la nourriture, y a-t-il des trucs et des astuces que vous avez déjà utilisés, une ou plusieurs fois, parce qu'il ne semblait pas y avoir d'autre choix ?
- Pourquoi avoir utilisé ces moyens (trucs/astuces) ?

■ 5^e temps (10 minutes)

Voici une liste de moyens tirés de la recherche du PSFL (*annexe C-atelier I-stratégies alimentaires PSFL*). Parmi celles-ci, identifions les stratégies communes et distinguons les stratégies alimentaires de survie en imaginant la culpabilité qu'elles pourraient susciter.

A stylized illustration of a menu card and silverware. The menu card is tilted and features three sections: 'Entrées', 'Plats principaux', and 'Desserts'. The silverware, including a fork, spoon, and knife, is positioned to the left of the menu card. The background is white with a grey header and footer, and faint grey circles are scattered throughout.

Table d'hôte de fin de mois

Entrées

Salade de stress et de détresse ou
potage de choix difficiles

Plats principaux

Ragoût de débrouillardise ou
brochettes de créativité

Desserts

Tarte de l'humiliation ou
jell-o rationné

Bon appétit!

Activité 3 - Réflexion sur le droit à l'alimentation

PRÉSENTATION

Objectifs:

- prendre conscience du droit universel à l'alimentation;
- reconnaître sa débrouillardise pour pallier le non-respect de ce droit;
- reconnaître les stratégies liées à la pauvreté et l'exclusion;
- réfléchir sur ce qui pourrait rendre réels la sécurité alimentaire et le droit à l'alimentation;
- définir collectivement ce que signifie vivre en situation de pauvreté et d'exclusion.

Matériel:

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe B-atelier I -tableau des stratégies alimentaires* (complété lors de l'activité précédente);
- *annexe D-atelier I-nos droits*.

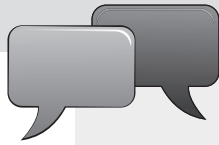
Durée:

45 minutes.

Déroulement:

- afficher l'*annexe B-atelier I -tableau des stratégies alimentaires*, complétée à l'atelier précédent;
- présenter les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte;
- distribuer et présenter les énoncés sur le droit à l'alimentation (*annexe D-atelier I-nos droits*);
- regarder le tableau complété des stratégies alimentaires avec le regard du droit universel à l'alimentation. Utiliser au besoin la définition de la sécurité alimentaire et de l'accès à une alimentation saine;
- au besoin, inscrivez les grandes questions au tableau;
- noter l'essentiel de la discussion en encerclant les stratégies liées à la pauvreté et l'exclusion;
- tenter ensemble une définition de la pauvreté et de l'exclusion.





Mise en contexte

Plutôt que de juger les personnes qui utilisent des stratégies de survie, il est important de se questionner sur les raisons qui expliquent que cela puisse arriver, alors que le droit universel à l'alimentation est reconnu par la Déclaration universelle des droits de l'Homme (1948), le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (PIDESC : 1966), et, plus près de nous, par la loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale (2002).



Note pour l'animation

Si les participant(e)s ne sont pas à l'aise avec la lecture, adaptez votre animation en vulgarisant l'information et en dégagant les mots clés et les questions qui vous apparaissent essentielles.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Maintenant que nous avons mis en lumière notre débrouillardise pour se nourrir, penchons-nous sur notre droit universel à l'alimentation. Voyons d'abord les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (10 minutes)

Prenons connaissance de l'annexe D, qui contient des énoncés liés au droit à l'alimentation.

■ 3^e temps (15 minutes)

En équipe de deux, revisitez le tableau des stratégies alimentaires (complété) avec le regard du droit universel à l'alimentation. Au besoin, référez-vous à la définition de la sécurité alimentaire et de l'accès à une saine alimentation, présentée en introduction à l'atelier. Nous reviendrons ensuite en groupe pour mettre en commun nos réflexions.

Voici des questions qui peuvent guider votre réflexion

- Qu'est-ce que ce tableau nous dit sur le droit à l'alimentation, la pauvreté et la sécurité alimentaire ?
- Est-ce que ce droit à l'alimentation est toujours respecté ? Si oui, en quoi ? Si non, en quoi ?
- Si vous n'étiez pas en situation de faible revenu et/ou isolé(e), est-ce que vous utiliseriez ces moyens pour vous nourrir ?
- Qu'est-ce qui serait différent ?
- Qu'est-ce que ça nous dit sur ce que sont la pauvreté et l'exclusion ?

■ 4^e temps (15 minutes)

Revenons en grand groupe pour mettre en commun nos réflexions et écrire les éléments les plus significatifs.

- Quelles stratégies sont liées à la pauvreté et l'exclusion ? (encerclons ces stratégies)
- Pouvons-nous définir ensemble la pauvreté et l'exclusion ?

Évaluation et activité pont: Portons attention aux messages sur l'alimentation !

PRÉSENTATION

Objectifs:

- favoriser l'intégration des acquis de l'atelier I et la poursuite de la réflexion;
- identifier des messages du quotidien sur les saines habitudes alimentaires;
- se préparer à entreprendre le prochain atelier.

Matériel:

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe E-atelier I- grille des messages.*

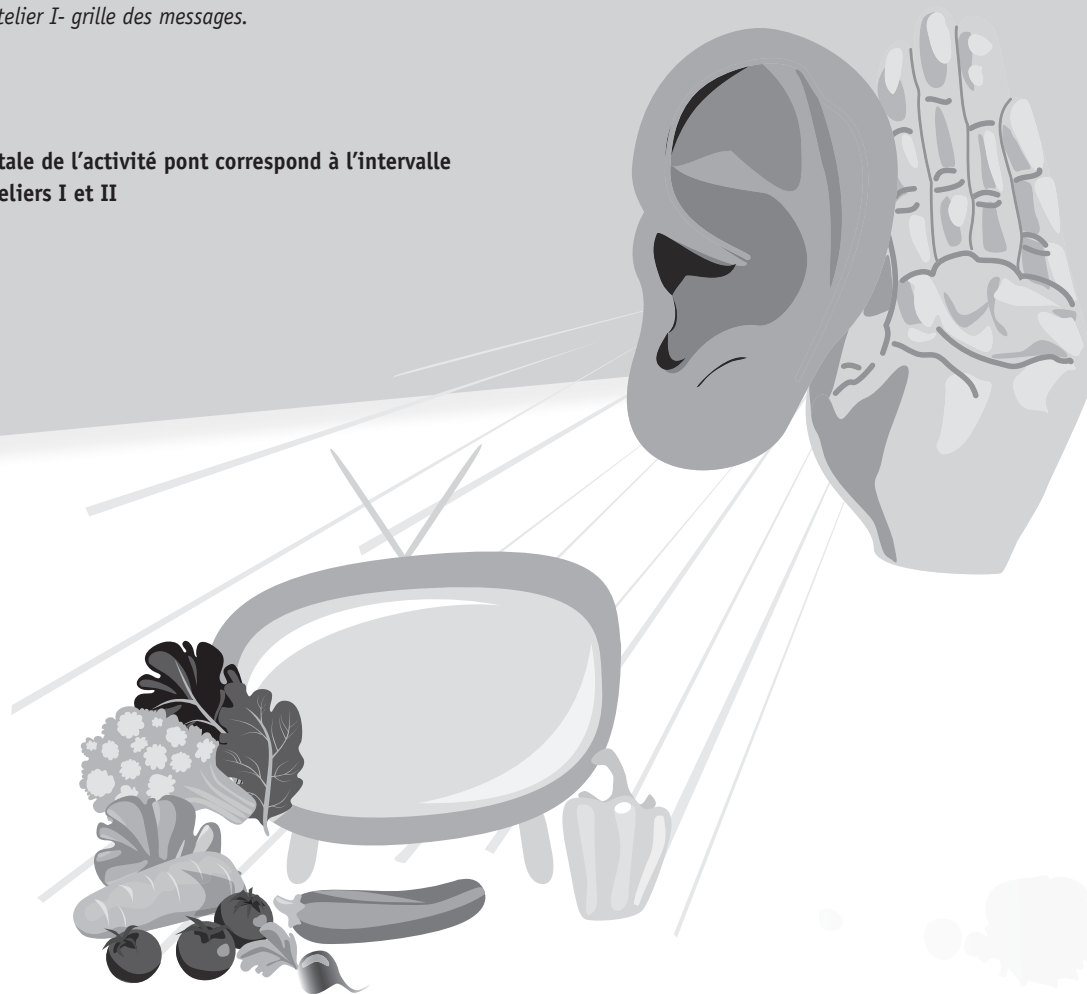
Durée:

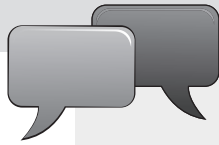
15 minutes.

La durée totale de l'activité pont correspond à l'intervalle entre les ateliers I et II

Déroulement:

- présenter l'activité pont et ses objectifs;
- en référant les participant(e)s à *l'annexe E-atelier I- Grille des messages*, les inviter à demeurer attentifs/attentives aux messages sur la saine alimentation et à les noter;
- inviter les participant(e)s à évaluer l'atelier I et les apprentissages réalisés;
- présenter l'atelier II.





Retour sur l'atelier I

L'atelier I nous a permis de dégager les défis rencontrés dans l'accès à une saine alimentation en contexte de pauvreté. En considérant le droit universel à l'alimentation, nous reconnaissons l'importance de nos savoir-faire, les stratégies alimentaires, pour lutter contre l'insécurité alimentaire et la pauvreté, parfois au prix de notre dignité.

Cap sur l'atelier II

L'atelier II permettra de développer l'habitude d'exercer son esprit critique sur les messages reçus et sur les devoirs alimentaires qu'on nous demande d'appliquer. Nous tenterons de juger de leur portée et de les discriminer. Nous allons ensuite essayer de reconnaître, de décoder et de déconstruire les préjugés associés à la pauvreté et à l'insécurité alimentaire.



Note pour l'animation

En préparation à l'atelier II, procurez-vous de cinq à dix outils d'information et de promotion de la saine alimentation utilisés dans les établissements de santé (ex: Guide alimentaire canadien, défi 0-5-30, etc.).

ANIMATION

■ 1^{er} temps (1 minute)

Voyons d'abord les objectifs de cette activité.

■ 2^e temps (4 minutes)

Dans les prochains jours, portez attention aux messages sur la saine alimentation: leur contenu, les porteurs, leurs intérêts et la réaction qu'ils créent en vous. Notez vos réflexions dans la grille de l'annexe D-atelier I, en vous inspirant des questions proposées. Voyons ensemble ces questions.

■ 3^e temps (5 minutes)

Maintenant, voici une synthèse de l'atelier I. Prenons 5 minutes pour évaluer le 1^{er} atelier, l'animation et les apprentissages réalisés. Cette évaluation peut se faire ouvertement ou par écrit.

Les activités nous ont-elles permis d'atteindre les objectifs de l'atelier I ?

- Le contenu était-il adéquat ?
 - Exemples, outils d'analyse, etc.
- Le cadre était-il adéquat ?
 - Durée, animation, fil continu, clarté.
- Quel est votre coup de cœur ?
- Comment cet atelier pourrait-il être amélioré ?

■ 4^e temps (5 minutes)

Le prochain atelier se déroulera le (date) _____

En terminant, voyons ce que nous réserve l'atelier II.



Atelier II
**Réflexion critique
sur nos devoirs
alimentaires**

PRÉSENTATION DE L'ATELIER II

- **ACTIVITÉ 1 :**

Les messages sur l'alimentation saine sont-ils tous digestes? (30 minutes)

- **ACTIVITÉ 2 :**

Nos devoirs en saine alimentation sont-ils tous applicables? (45 minutes)

- **ACTIVITÉ 3 :**

Décodons les préjugés (45 minutes).

- **ÉVALUATION ET ACTIVITÉ PONT :**

Le porte-voix (15 minutes).

Atelier II

Réflexion critique sur nos devoirs alimentaires

Durée: 2 h 15

Objectifs de l'atelier II :

Alors que l'atelier I nous a permis de reconnaître l'expertise développée chaque jour pour relever le défi de s'alimenter, en utilisant des moyens parfois créatifs, parfois humiliants, l'atelier II nous permettra de porter un regard critique sur les messages et devoirs en saine alimentation et juger de leur portée. Nous explorerons aussi en quoi l'incapacité à répondre à certains devoirs peut créer un sentiment d'incompétence qui peut faire l'objet de préjugés et nuire à sa santé. Au-delà de la responsabilité individuelle, nous élargirons la réflexion sur les devoirs pour faciliter l'accès à une saine alimentation par le plus grand nombre.

Annexes à l'atelier II (à distribuer):

- *annexe A-atelier II - la santé publique;*
- *annexe B-atelier II - analyse des devoirs/outils;*
- *annexe C-atelier II - les préjugés;*
- *annexe D -atelier II - un budget qui parle.*

Pour l'activité 2 :

Ayez en main cinq à dix outils d'information et de promotion de la saine alimentation utilisés dans les établissements de santé (ex: Guide alimentaire canadien, défi 0-5-30, etc.).

Activité 1 - Les messages sur l'alimentation saine sont-ils tous digestes ?

PRÉSENTATION

Objectifs:

- reconnaître la variété des discours sur les saines habitudes alimentaires;
- distinguer les différents porteurs de messages et leurs intérêts;
- nommer ce qu'il faut savoir pour faire des choix parmi ces messages.

Matériel:

- papiers et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- copies des annexes à distribuer;
- *annexe D-atelier I-grille des messages*-(complétée).

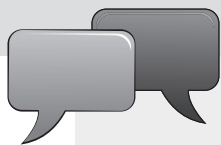
Durée:

30 minutes.

Déroulement:

- afficher l'*annexe D-atelier I-grille des messages*;
- présenter le but de l'atelier II et remettre à chacun(e) une copie des annexes;
- présenter les objectifs de l'activité 1 et sa mise en contexte;
- à partir des informations recueillies lors de l'activité pont, inviter les participant(e)s à présenter les messages ayant retenu leur attention;
- dégager ce que les participant(e)s sentent avoir besoin de savoir pour faire des choix éclairés.





Mise en contexte

Les restaurants présentent des menus santé. Les épiceries apposent des logos sur les produits santé. À en juger par les publicités à la télé, chaque produit semble plus santé que l'autre !

- *Mais qui sont les auteurs de ces messages ?*
- *Ont-ils autorité pour nous inciter à consommer ces produits santé ?*
- *Peut-on se fier uniquement à eux ?*
- *Comment peut-on faire des choix éclairés en alimentation ?*



Le marketing social, c'est l'application des techniques et des outils du marketing commercial à des problématiques sociales, environnementales ou culturelles.



Note pour l'animation

Dans cette trousse, nous distinguons LA saine alimentation, d'UNE saine alimentation. LA saine alimentation est utilisée lorsqu'on se réfère à la vision présentée dans beaucoup d'outils qui font la promotion de la saine alimentation. Dans notre document, nous utilisons la plupart du temps, UNE saine alimentation, en référence à la diversité des cultures de l'alimentation saine et aux nombreux éléments qui doivent être considérés pour que tous et toutes puissent y avoir accès.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (1 minute)

Voici le but de l'atelier II et une copie de ses annexes.

■ 2^e temps (4 minutes)

À la dernière rencontre, je vous ai donné un devoir à faire. Vous deviez noter les messages sur la saine alimentation, vus ou entendus, en distinguant les porteurs, leurs intérêts et vos réactions. Avant de revenir sur ce devoir, voyons ensemble les objectifs de l'activité 1 et sa mise en contexte.

■ 3^e temps (20 minutes)

À tour de rôle, présentez vos messages, en commençant par celui qui vous semble le plus important. Nous ferons le plus de tours possible en 20 minutes. Pour répondre aux questions, vous pouvez demander l'aide du groupe.

Quel est votre message ?

- Quand et où l'avez-vous vu ou entendu (ex: épicerie, école, affiches publiques, revues, dépliants, télévision, médias, parents, ami(e)s, etc.) ?
- Qui portait ce message (personne, organisations, industrie, etc.) ?
- Quel intérêt « premier » avait-il (**marketing social**, promotion de la santé, faire du profit, etc.) ?
- Quelles réactions ce message a-t-il créé chez vous (honte, colère, joie, indifférence, reconnaissance, etc.) ?
- Comment expliquez-vous votre réaction ?

■ 4^e temps (5 minutes)

- Parmi tous ces messages, avons-nous ce qu'il nous faut pour faire des choix éclairés ?
- Sinon, que nous faudrait-il pour faire des choix plus éclairés ?

Activité 2 - Nos devoirs en saine alimentation sont-ils tous applicables ?

PRÉSENTATION

Objectifs :

- connaître les devoirs en saine alimentation prescrits par le réseau de la santé et des services sociaux;
- évaluer les possibilités d'appliquer ces devoirs dans des conditions de pauvreté;
- explorer comment le fait de ne pouvoir répondre à ces devoirs peut créer un sentiment d'incompétence qui peut faire l'objet de préjugés et nuire à sa santé.

Matériel :

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe A-atelier II -la santé publique;*
- *annexe B-atelier II-analyse des devoirs/outils;*
- cinq à dix outils d'information et de promotion de l'alimentation saine utilisés dans les CSSS ou les hôpitaux (ex : Guide alimentaire canadien, défi 0-5-30, etc.).

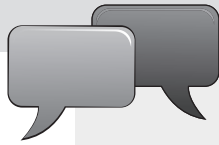
Durée :

45 minutes.

Déroulement :

- afficher l'*annexe B-atelier II-analyse des devoirs/outils;*
- présenter les objectifs de l'activité 2 et sa mise en contexte;
- étendre les outils d'information et de promotion sur la table;
- présenter les porteurs des enjeux de santé publique et leurs fonctions (*annexe A-atelier II - La santé publique;*)
- choisir un outil, identifier « Qui demande quoi à qui ? » et inscrire les réponses dans le 1^{er} tableau de l'*annexe B-atelier II-analyse des devoirs/outils;*
- en grand groupe, compléter le 2^e tableau (*annexe B-atelier II*) et évaluer les possibilités d'appliquer ces devoirs aux situations de pauvreté, en considérant les impacts possibles sur sa propre image et sa santé;
- conserver une copie de l'annexe B complétée.





Mise en contexte

Il existe de nombreux porteurs de messages sur l'alimentation, comme il existe de nombreuses visions dans la protection de la santé publique. À différentes échelles, organisations gouvernementales et experts scientifiques ne s'entendent pas toujours sur les mesures ou les programmes à appliquer. C'est pourquoi il est important de développer l'habitude d'exercer son esprit critique en santé publique et de prendre conscience du rôle déterminant que les citoyen(ne)s peuvent jouer dans l'amélioration de certaines mesures.



Note pour l'animation

Le terme «devoir en saine alimentation» a été utilisé par les parents participants à la recherche du PSFL, qui a jeté les bases de cette trousse d'animation. Les parents ont utilisé ce terme, en référence à leurs *devoirs en saine alimentation* dans la préparation des lunchs de leurs enfants. Certaines écoles évaluent la valeur nutritive des boîtes à lunch et leur attribuent des points.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Vous jugerez maintenant des possibilités d'appliquer certains devoirs en saine alimentation à vos situations de pauvreté. Voici d'abord les objectifs de l'activité 2 et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (5 minutes)

D'après vous, qui porte les enjeux de santé publique? Voyons le contenu de l'annexe A-atelier II - la santé publique.

■ 3^e temps (10 minutes)

En petite équipe de 2 ou 3, choisissez un des outils présentés et complétez le 1^{er} tableau de l'annexe B de l'atelier II.

- Qui (porteur) dit/demande quoi (devoirs) à qui (destinataires)?
- Au premier coup d'œil, cet outil provoque-t-il une réaction?
- Si oui, quelle est-elle?

■ 4^e temps (10 minutes)

Revenons en grand groupe pour mettre en commun vos réponses.

■ 5^e temps (15 minutes)

Ensemble, reprenons chaque outil et complétons le tableau 2 de l'annexe B de l'atelier II. À l'aide des questions, explorons les difficultés liées à l'application de ces devoirs lorsqu'on vit une situation de pauvreté:

- En quoi ces devoirs sont-ils ou ne sont-ils pas applicables?
- Est-ce que le fait de pouvoir appliquer ou non ces devoirs affecte votre propre image?
- Si oui, en quoi?
- Évaluez ensemble la portée (impact) de ces outils, en attribuant un chiffre situé entre -4 et + 4.

Activité 3 - Décodons les préjugés

PRÉSENTATION

Objectifs:

- reconnaître les préjugés véhiculés dans certains messages, dont ceux qui font la promotion de la saine alimentation;
- questionner ces préjugés;
- prendre conscience des réactions et impacts liés aux préjugés.

Matériel:

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe B-atelier II -analyse des devoirs/outils;*
- *annexe C-atelier II -les préjugés;*
- *annexe D-atelier II -un budget qui parle*

Durée:

45 minutes.

Note pour l'animation:

Avant l'atelier, prenez le temps nécessaire pour bien maîtriser l'information contenue dans le *budget qui parle*.

Déroulement:

- présenter les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte;
- afficher et présenter *l'annexe D-atelier II -un budget qui parle* réalisée par le Collectif pour un Québec sans pauvreté en 2011;
- en équipe de 2 ou 3, remplir le tableau de l'annexe C, en s'inspirant au besoin de l'annexe B (complété) et de l'annexe D;
- en groupe, compléter le tableau 1 de l'annexe C en alimentant la réflexion avec le tableau 2, à l'usage de l'animateur-trice;
- conserver une copie de l'annexe C (complétée).





Mise en contexte

Plusieurs estiment que les préjugés constituent le principal obstacle à une véritable lutte contre la pauvreté et l'exclusion. Les parents participants à la recherche du PSFL ont recommandé que les intervenant(e)s (et la population) soient mieux sensibilisés sur les capacités et les efforts réalisés par les personnes en situation de pauvreté pour s'en sortir. Ils/elles souhaitent aussi que les professionnel(le)s soient formé(e)s à œuvrer dans une perspective systémique tenant compte de l'ensemble de la situation de pauvreté.



Note pour l'animation

Le tableau 2 de l'annexe C vous permettra de soutenir et de nourrir la réflexion du groupe. Son contenu est inspiré de la recherche du PSFL et d'un cahier, traitant des préjugés, réalisé par le Collectif pour un Québec sans pauvreté. Rappelez-vous que les préjugés agissent souvent sournoisement. Plus ils sont véhiculés dans l'espace public, plus ils peuvent être intégrés par les personnes en situations de pauvreté, venant ainsi affecter leur estime personnelle et alimenter le mouvement de l'exclusion sociale. À cet exercice, vous pouvez aussi intégrer des préjugés entendus lors des activités précédentes. C'est le moment idéal pour les remettre en jeu avec doigté et les décoder collectivement!



ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

En observant différemment, il est possible de mieux voir comment certain(e)s perçoivent notre réalité de l'extérieur. Il est aussi possible de prendre conscience de l'impact de certains regards. Voyons les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (5 minutes)

Prenons connaissance d'un outil réalisé par le Collectif pour un Québec sans pauvreté en 2011, qui traite de l'insuffisance des revenus pour répondre aux besoins essentiels, lorsqu'on vit une situation de pauvreté (*l'annexe D-atelier II - un budget qui parle*).

■ 3^e temps (15 minutes)

En équipe de 2 ou 3, commencez à remplir le tableau de *l'annexe C-atelier II* en ressortant des préjugés liés à l'alimentation et plus largement des préjugés liés à la pauvreté.

Vous pouvez vous référer à *l'annexe B* (complétée), au *budget qui parle* (annexe D) et à votre expérience.

■ 4^e temps (20 minutes)

Mettons en commun vos réponses et complétons ensemble le tableau.

Évaluation et activité pont - Le porte-voix

PRÉSENTATION

Objectifs:

- favoriser l'intégration des acquis de l'atelier II et la poursuite de la réflexion;
- réfléchir aux messages, solutions et devoirs qu'on aimerait voir véhiculés, appliqués et encouragés par les acteurs qui insistent sur l'importance de bien manger;
- se préparer à entreprendre l'atelier III.

Matériel:

- papier et crayons.

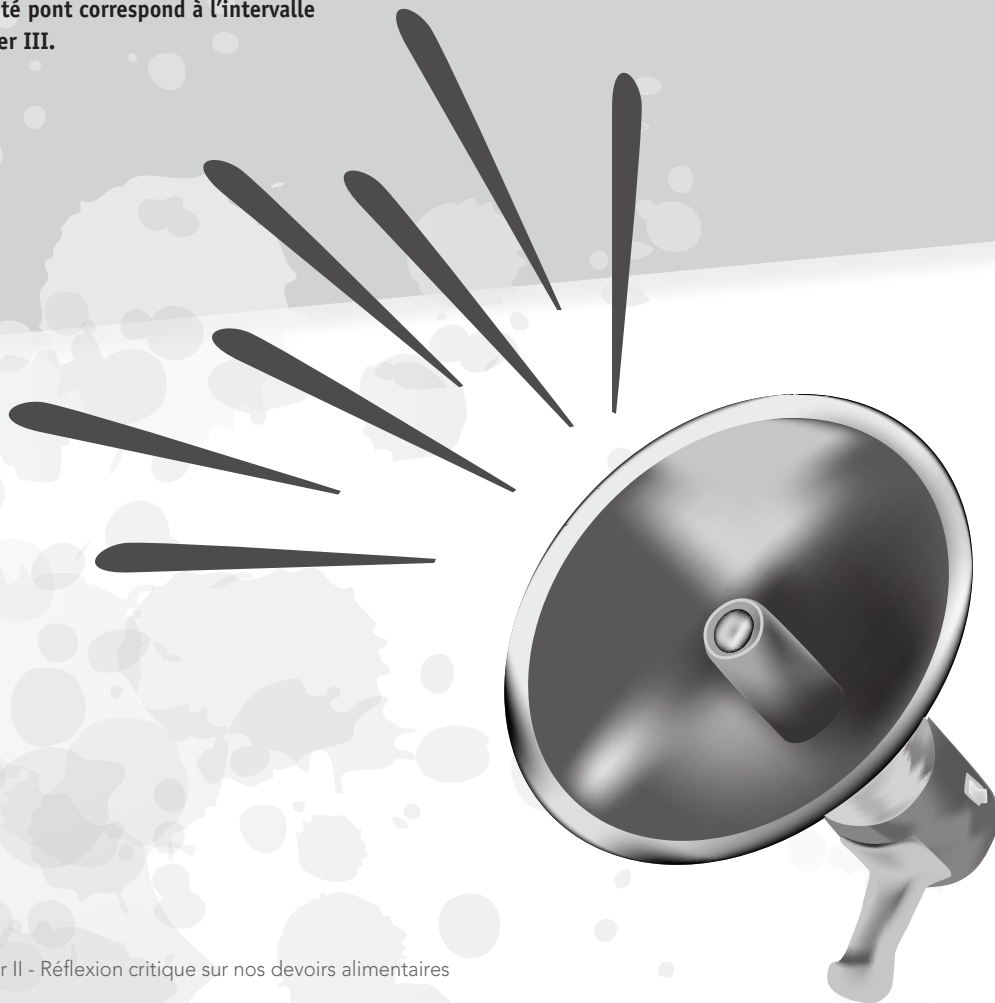
Durée:

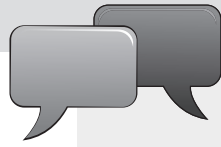
15 minutes.

La durée totale de l'activité pont correspond à l'intervalle entre l'atelier II et l'atelier III.

Déroulement:

- présenter les objectifs de l'activité pont et sa mise en contexte;
- dessiner votre porte-voix;
- réfléchir aux messages, solutions et devoirs qu'on aimerait voir véhiculés, appliqués et encouragés par les acteurs qui insistent sur l'importance de bien manger;
- inviter les participant(e)s à évaluer l'atelier II et les apprentissages réalisés;
- présenter l'atelier III.





Retour sur l'atelier II

Nous avons un portrait des actions à poser pour adopter des saines habitudes alimentaires. Nous savons que la pauvreté et l'exclusion influencent la capacité à appliquer ces devoirs, causant des impacts parfois négatifs sur la santé et notre image. Pour être capable de contrer les préjugés, mais surtout pour rendre accessible une saine alimentation à tous et toutes, plusieurs acteurs ont des responsabilités. En d'autres mots, chacun a ses devoirs !

Cap sur l'atelier III

Dans l'atelier III, nous tenterons de mieux comprendre les mécanismes qui « nourrissent » la pauvreté et l'insécurité alimentaire pour en dégager les différents niveaux de responsabilité (individuel/collectif) afin de favoriser l'accès à une saine alimentation pour tous et toutes, le tout abordé avec le regard du droit universel à l'alimentation !

ANIMATION

■ 1^{er} temps (1 minute)

Voyons d'abord les objectifs de cette activité.

■ 2^e temps (4 minutes)

Maintenant, dessinez votre porte-voix qui vous permettra de réaliser votre devoir. Dans les prochains jours, vous y inscrirez les messages, solutions et devoirs que vous souhaiteriez voir véhiculés, appliqués et encouragés par ces acteurs qui insistent sur l'importance de bien manger.

■ 3^e temps (5 minutes)

Prenons connaissance de la synthèse de l'atelier II. Évaluons ensemble l'animation et les apprentissages réalisés. Cette évaluation peut se faire ouvertement ou par écrit.

Les activités nous ont-elles permis d'atteindre les objectifs de l'atelier II ?

- Le contenu était-il adéquat ?
 - Exemples, outils d'analyse, etc.
- Le cadre était-il adéquat ?
 - Durée, animation, fil continu, clarté.
- Quel est votre coup de cœur ?
- Comment cet atelier pourrait-il être amélioré ?

■ 4^e temps (5 minutes)

Le prochain atelier se déroulera le (date) _____

En terminant, voyons ce que nous réserve l'atelier III.



Atelier III

**Favoriser l'accès
à une saine alimentation,
une question de droit**

PRÉSENTATION DE L'ATELIER III

- **ACTIVITÉ 1 :**

Chacun a ses devoirs! (15 minutes)

- **ACTIVITÉ 2 :**

Comprendre la pauvreté avec des escaliers roulants (45 minutes).

- **ACTIVITÉ 3 :**

Réparer les escaliers pour mieux s'alimenter (45 minutes).

- **ACTIVITÉ 4 :**

Véhiculer de nouveaux messages, libres de préjugés (30 minutes).

- **ACTIVITÉ 5 :**

Évaluation et activité horizon (15 minutes).

Atelier III

Favoriser l'accès à une saine alimentation, une question de droit

Durée: 2 h 30

Objectifs de l'atelier III :

Alors que dans l'atelier II, nous avons développé notre esprit critique sur des messages valorisant la saine alimentation et pris conscience qu'il existe différents niveaux de responsabilités pour y avoir accès, l'atelier III nous permettra de comprendre les mécanismes qui nourrissent la pauvreté. Dans cette analyse, nous resterons attentifs-ves au rôle des préjugés. Nous tenterons ensuite de cibler des moyens d'actions pour faire du droit à une alimentation (saine) une réalité.

Annexes à l'atelier III (à distribuer):

- *annexe A-atelier III- les escaliers roulants;*
- *annexe B-atelier III- parcours individuel;*
- *annexe C-atelier III- tableau des solutions pour bien manger*
- *annexe D-atelier III- références alimentaires;*
- *annexe E-atelier III- tableau des nouveaux messages.*

Activité 1 - Chacun a ses devoirs !

PRÉSENTATION

Objectifs:

- prendre conscience de l'existence de différents niveaux de responsabilités dans l'accès à une saine alimentation;
- amorcer une réflexion sur nos attentes à l'égard de d'autres acteurs

Matériel:

- porte-voix complété;
- copies des annexes à distribuer.

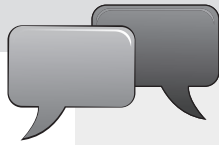
Durée:

15 minutes.

Déroulement:

- présenter le but de l'atelier III et remettre à chacun(e) une copie des annexes;
- présenter les objectifs de l'activité 1 et sa mise en contexte;
- à tour de rôle, présenter le contenu des porte-voix;
- en groupe, faire ressortir les éléments communs.





Mise en contexte

Le **porte-voix** est un symbole de prise de parole. C'est aussi un instrument destiné à diriger et à amplifier la voix de ceux et celles qui souhaitent être entendu(e)s. Clef indispensable du processus de conscientisation, la prise de parole fait aussi partie des dimensions liées à l'accès à l'alimentation, identifiées par le PSFL: « L'accès au droit de parole et à la mobilisation, permettant le développement de ressources alternatives et collectives pour venir soutenir la saine alimentation (voir annexe A-atelier I) ».

ANIMATION

■ 1^{er} temps (1 minute)

Voici le but de l'atelier III et une copie de ses annexes.

■ 2^e temps (4 minute)

À la dernière rencontre, je vous ai proposé un devoir. Vous deviez réfléchir aux rôles que pourraient avoir les acteurs qui insistent sur l'importance de bien manger. Avant de nous faire entendre votre porte-voix, voyons ensemble les objectifs de l'activité 1 et sa mise en contexte.

■ 3^e temps (10 minutes)

À tour de rôle, ouvrons nos porte-voix.

- Quelles sont les solutions qui viendraient vous soutenir dans le chemin vers une saine alimentation ?
- Quels sont les messages que vous aimeriez voir véhiculés dans l'espace public ?

■ 4^e temps (5 minutes)

En groupe, tentons de faire ressortir les éléments communs dans ces devoirs, solutions et messages.

Activité 2 - Comprendre la pauvreté avec des escaliers roulants

PRÉSENTATION

Objectifs :

- s'approprier un outil d'analyse de la lutte contre la pauvreté;
- analyser un parcours individuel avec un regard systémique;
- comprendre les mécanismes qui créent et nourrissent la pauvreté, l'exclusion et les préjugés;
- prendre conscience que rien n'est acquis et que rien n'est perdu (aspect dynamique).

Matériel :

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- tableau blanc ou grand carton;
- *annexe A-atelier III-les escaliers roulants;*
- *annexe B-atelier III-parcours individuel.*

Durée :

45 minutes.

Note pour l'animation

Avant l'atelier, prenez le temps nécessaire pour bien maîtriser l'outil d'analyse des escaliers roulants et son ancrage théorique. Au besoin, contactez le Collectif pour un Québec sans pauvreté pour vous soutenir dans cette appropriation.

Déroulement :

- afficher l'*annexe A-atelier III-les escaliers roulants;*
- présenter les objectifs de l'activité 2 et sa mise en contexte;
- présenter l'image des escaliers roulants, sa signification, son contexte de création et son ancrage théorique;
- présenter le parcours individuel (*annexe B-atelier III*) et situer le projet de Manon dans son contexte;
- en équipe ou seul, analyser une section du parcours avec l'image des escaliers roulants (support à l'analyse au bas de cette page);
- revenir en groupe pour mettre en commun les analyses, les intégrer à l'image des escaliers et ressortir l'aspect dynamique. Utiliser un grand tableau ou un carton pour reproduire les escaliers roulants.

POUR SOUTENIR L'ANALYSE DU PARCOURS DE MANON

RÉSERVÉ À L'USAGE DE L'ANIMATEUR-TRICE :

Efforts ou solutions individuelles (exemples) :

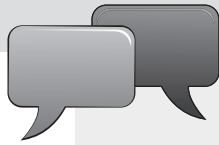
porter plainte, rencontrer sa directrice, demander une pension alimentaire, aller à la distribution alimentaire, demander de l'aide, etc.

Efforts ou solutions collectives (exemples) :

la Coalition pour l'arrêt du détournement des pensions alimentaires, la lutte des femmes en matière de violence conjugale, le développement de politiques concrètes pour prévenir le décrochage scolaire et soutenir le retour aux études, etc.

Efforts ou solutions systémiques (exemples) :

mesures de soutien aux enfants mises en place par le gouvernement du Québec, programme de places à contribution réduite (7\$) pour les garderies et les services de garde, services de médiation familiale régis par la Loi en matière de pensions alimentaires, aide juridique, programme de soutien à la conciliation études-famille, prestation d'aide sociale, le programme d'indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC), etc.



Mise en contexte

L'image des escaliers roulants a été développée en 2003 par des personnes en situation de pauvreté participant à un « Carrefour de savoirs sur les besoins essentiels », animé par le Collectif pour un Québec sans pauvreté. Elles ont comparé la société à un palier duquel partiraient un escalier roulant qui monte et un escalier roulant qui descend. Les gens qui se situent dans l'escalier du haut, les riches, disent aux gens de l'escalier du bas, les personnes en situation de pauvreté : « Ben voyons, montez ! Qu'est-ce que vous attendez ? ! » À la remarque des plus riches, les personnes en situation de pauvreté ont trouvé réponse : « Au lieu de vous acharner à nous faire monter des escaliers qui descendent, occupez-vous donc des escaliers ! »



Note pour l'animation

Les solutions individuelles peuvent faire monter des marches; les solutions collectives peuvent faire monter un palier; des solutions systémiques changent la direction des escaliers et peuvent soutenir significativement les efforts individuels et collectifs. Parfois, une solution collective peut mener à une solution systémique. Si vous éprouvez des difficultés à distinguer la nature de certaines solutions, rappelez-vous que l'important, c'est surtout de comprendre la mécanique !

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Maintenant que l'on sait que chacun a ses devoirs pour rendre accessible une saine alimentation pour tous et toutes, voyons les objectifs de l'activité 2 et la mise en contexte de l'activité.

■ 2^e temps (5 minutes)

Avant d'utiliser un regard systémique pour analyser la pauvreté, voyons d'abord l'ancrage théorique des escaliers roulants (*annexe A-atelier III-les escaliers roulants*);

■ 3^e temps (15 minutes)

Prenons connaissance du parcours de Manon (*annexe B-atelier III-parcours individuel*) et situons son projet avec ces questions, aussi présentées en annexe.

- Pourquoi Manon se lance-t-elle dans ce parcours ?
- Qu'est-ce qui la pousse à se mettre en action ?
- Au point de départ du parcours, comment semble-t-elle percevoir les escaliers de la société ?

■ 4^e temps (10 minutes)

Seul(e) ou en petite équipe, analysez une ou des sections du parcours de Manon en intégrant les obstacles et solutions à l'image des escaliers roulants.

■ 5^e temps (10 minutes)

Intégrons l'analyse de chaque section à la grande image des escaliers roulants et complétons avec la synthèse de Manon. Mettons en évidence le mouvement dans ce parcours.

- Que retenir de ce parcours ?
- Où se place le *bien manger* ?
- Quelles solutions auraient pu mieux soutenir les efforts de Manon dans les escaliers ?
- Distinguez la nature de ces solutions (systémique, individuelle, collective).

Activité 3 - Réparer les escaliers pour mieux s'alimenter

PRÉSENTATION

Objectifs:

- intégrer le défi de mieux s'alimenter aux escaliers roulants;
- dégager collectivement les principaux obstacles;
- cibler les zones de pouvoir individuel et collectif pour favoriser l'accès à une saine alimentation.

Matériel:

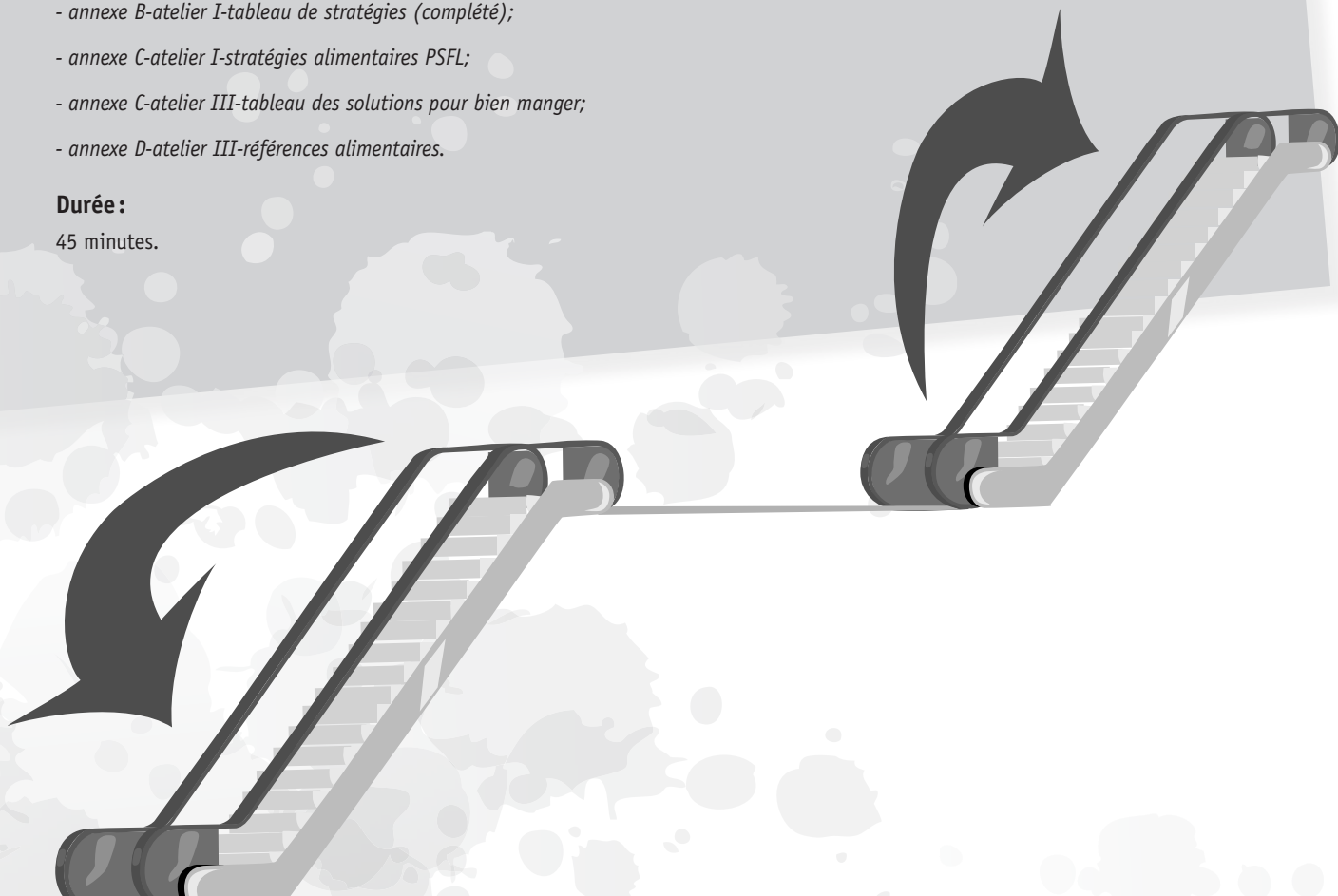
- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- annexe A-atelier III-les escaliers roulants;
- annexe B-atelier I-tableau de stratégies (complété);
- annexe C-atelier I-stratégies alimentaires PSFL;
- annexe C-atelier III-tableau des solutions pour bien manger;
- annexe D-atelier III-références alimentaires.

Durée:

45 minutes.

Déroulement:

- afficher l'annexe A-atelier III-les escaliers roulants;
- présenter les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte;
- en groupe, intégrer les principaux obstacles à une saine alimentation aux escaliers roulants. Au besoin, utilisez les tableaux de l'annexe B et C de l'atelier I.
- compléter le tableau de l'annexe C-atelier III-tableau des solutions pour bien manger;
- prendre connaissance de l'annexe D-atelier III-références alimentaires.





Mise en contexte

Dans la recherche du PSFL, les participant(e)s ont tous et toute(s) affirmé avoir de la difficulté à bien manger du fait qu'elles (ils) ont, à la base, du mal à mettre des aliments dans leur assiette. Ce qui est magistralement résumé, par l'une d'entre elles: « Quand on va arrêter de manger de la merde, on va pouvoir commencer à manger pour vrai ». Elles (ils) manquent d'argent dû à leur **faible revenu** à l'aide sociale ou au chômage, comme travailleu(r)ses au salaire minimum ou à temps partiel, ou en tant que récipiendaires de prêts et bourses pour leurs études. Parmi l'ensemble des solutions émises par les parents, ce sont les solutions associées au soutien du revenu qui ont été les plus populaires.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Maintenant qu'on sait comment porter un regard systémique et qu'on comprend pourquoi l'effort à faire pour monter une marche est si grand dans l'escalier du bas, voyons ensemble les objectifs de l'activité 3 et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (10 minutes)

En s'inspirant au besoin des listes d'obstacles identifiés dans les annexes B et C de l'atelier I, ressortons collectivement les principaux obstacles à une saine alimentation. Essayez de faire consensus autour de 5 obstacles.

■ 3^e temps (15 minutes)

En grand groupe, intégrons chaque obstacle choisi au tableau de l'annexe C-atelier III en vous servant de l'outil d'analyse des escaliers roulants. Au besoin, inspirez-vous de ces questions :

- Quelles solutions permettraient de faire disparaître cet obstacle pour rendre plus accessible une saine alimentation pour tous et toutes ?
- Pour dépasser ou éliminer ces obstacles, qui a des responsabilités (individu, collectivité, porteurs de messages, système) et quelles sont ces responsabilités ?

■ 4^e temps (15 minutes)

Ajoutons des cordes à notre arc en prenant connaissance de l'annexe D de l'atelier III, qui contient des références alimentaires. Si le temps nous le permet, voyons où ces solutions se situent dans l'escalier.

Activité 4 - Véhiculer de nouveaux messages libres de préjugés

PRÉSENTATION

Objectifs:

- reconnaître le rôle des préjugés dans les escaliers roulants;
- cibler de nouveaux messages, ancrés dans le vécu, plutôt que dans les préjugés;
- identifier les niveaux de responsabilité pour véhiculer ces nouveaux messages.

Matériel:

- papier et crayons;
- écran, projecteur, ordinateur;
- *annexe E-atelier III-tableau des nouveaux messages*
- *annexe B-atelier II-analyse des devoirs/outils (complété);*
- *annexe C-atelier II- les préjugés.*

Durée:

30 minutes.

Déroulement:

- afficher l'*annexe A-atelier III-les escaliers roulants*;
- présenter les objectifs de l'activité 4 et sa mise en contexte;
- *annexe B-atelier II-analyse des devoirs/outils (complétée)*
- intégrer quelques messages et outils liés à la saine alimentation aux escaliers roulants. Ces messages peuvent être tirés de l'annexe B ou de l'annexe C de l'atelier II;
- transformer ces messages pour qu'ils deviennent une source de motivation et de solidarité, plutôt qu'une source de découragement et de jugement;
- distinguer les acteurs qui devraient se partager la responsabilité de véhiculer ces nouveaux messages.





Mise en contexte

De plus en plus, les professionnels de la santé s'activent pour sensibiliser les parents à l'importance de bien nourrir leurs enfants pour qu'ils se développent normalement. Ces messages sous-entendent que les parents adéquats offrent une alimentation équilibrée à leurs enfants. Or, ces messages ne semblent pas toujours tenir compte des contextes de pauvreté.

« À la lumière des expériences partagées, tout nous amène à penser que les causes déterminantes liées aux « mauvaises habitudes alimentaires » ne relèvent pas tant du manque de connaissance ou de volonté mais bien de l'accès difficile de l'alimentation saine. Ce dont les parents ont besoin, ce sont des conditions qui leurs permettent d'avoir accès à une nourriture saine. (PSFL-2011) »

Par sa recherche, le PSFL a aussi constaté à quel point la saine alimentation est un sujet « sensible » quand on l'aborde avec des parents en situation de pauvreté. Ce sujet est « sensible », car il vient toucher et éveiller l'impuissance ressentie lorsqu'on a difficilement accès à une nourriture saine pour ses enfants. Le fait de ne pas pouvoir répondre « au devoir de bien manger » peut créer un sentiment d'incompétence qui peut faire l'objet de préjugés.

ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Avec un regard systémique, nous réfléchissons à de nouveaux messages, libres de préjugés. D'abord, voyons les objectifs de l'activité 4 et sa mise en contexte.

■ 2^e temps (10 minutes)

À partir du tableau 1 de l'annexe B de l'atelier II, choisissez et transcrivez cinq messages dans l'annexe E de l'atelier III. Au besoin, je peux vous proposer certains messages sur l'alimentation (*annexe C-atelier II-tableau 2-les préjugés*). Analysez-les avec un regard systémique pour en extraire les préjugés.

■ 3^e temps (10 minutes)

Tentons de transformer ces messages pour qu'ils deviennent une source de motivation et de solidarité dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires.

■ 4^e temps (5 minutes)

Distinguons qui devrait se partager la responsabilité de véhiculer ces nouveaux messages ancrés, non pas dans des préjugés, mais bien dans la réalité vécue par les personnes en situation de pauvreté.

Activité 5 - Évaluation et activité horizon

PRÉSENTATION

Objectifs:

- favoriser l'intégration des acquis et la poursuite de la réflexion;
- envisager ensemble des suites possibles à cette démarche.

Matériel:

- papier et crayons.

Durée:

15 minutes.

Déroulement:

- présenter les objectifs de l'activité horizon;
- prendre connaissance de la synthèse et évaluer l'atelier III et les apprentissages réalisés;
- envisager ensemble des suites possibles à cette démarche.





Synthèse des ateliers

Après avoir mis en lumière notre expertise pour se nourrir et compris comment la pauvreté, l'exclusion et les préjugés influencent notre capacité à appliquer les *devoirs alimentaires*, nous savons que chacun a ses devoirs pour favoriser l'accès à une saine alimentation pour tous et toutes. C'est une question de droit ! L'image des escaliers nous a permis de comprendre que le défi de bien s'alimenter ne relève pas uniquement d'une responsabilité individuelle. Avec cette image, nous avons une meilleure compréhension de ce qui nourrit la pauvreté et l'insécurité alimentaire et, conséquemment, les « mauvaises habitudes alimentaires ». Heureusement, les individus, les collectivités et le système ont ENSEMBLE le pouvoir de réparer les escaliers pour faire du droit à l'alimentation (saine) une réalité !



Note pour l'animation

Si vous percevez un intérêt dans le groupe, nous vous invitons à prévoir une autre rencontre pour envisager une suite à cette démarche. Si vous avez besoin de support pour cette suite, n'hésitez pas à contacter un organisme du PSFL ou le Collectif pour un Québec sans pauvreté, qui pourront sans doute vous conseiller. En cours de route, des questions sur l'alimentation et la nutrition n'ont peut-être pas trouvé réponses dans la richesse du groupe. Dans ce cas, adressez ces questions à une personne ressource qui pourrait être invitée lors d'une rencontre supplémentaire.



ANIMATION

■ 1^{er} temps (5 minutes)

Voyons d'abord les objectifs de cette activité.

■ 2^e temps (5 minutes)

Voyons la synthèse des ateliers. Évaluons ensemble l'animation et les apprentissages réalisés dans l'atelier III. Cette évaluation peut se faire ouvertement ou par écrit.

Les activités nous ont-elles permise d'atteindre les objectifs de l'atelier III ?

- Le contenu était-il adéquat ?
 - Exemples, outils d'analyse, etc.
- Le cadre était-il adéquat ?
 - Durée, animation, fil continu, clarté.
- Quel est votre coup de cœur ?
- Comment cet atelier pourrait-il être amélioré ?

■ 3^e temps (5 minutes)

Maintenant que notre démarche est terminée, tournons-nous vers l'horizon...

À travers cette démarche, vous avez ciblé des messages à véhiculer et vous avez précisé des solutions qui permettraient de favoriser l'accès à l'alimentation saine pour tous et toutes. Vous avez aussi identifié différents niveaux de responsabilités. En s'appuyant sur les savoirs que vous avez dégagés dans cette expérience, plusieurs actions individuelles et collectives pourraient être envisagées.

Parmi celles-ci, les croisements de savoirs consistent à créer une occasion d'échange et de réflexion avec un groupe ciblé, composé d'acteur-trices ayant un certain pouvoir sur les situations dont il est question. Ce type de rencontre permet de croiser les différents regards pour envisager, ensemble, de nouvelles façons de faire pour mieux soutenir les efforts de ceux et celles qui tentent, jour après jour, de gravir les escaliers roulants avec ténacité.

Annexes de l'atelier I

- annexe A-atelier I-sécurité alimentaire;
- annexe B-atelier I-tableau de stratégies à compléter;
- annexe C-atelier I-stratégies alimentaires PSFL;
- annexe D-atelier I-nos droits;
- annexe E-atelier I-grille des messages.

Aussi inclus dans cet atelier : Pochette des photos langage.

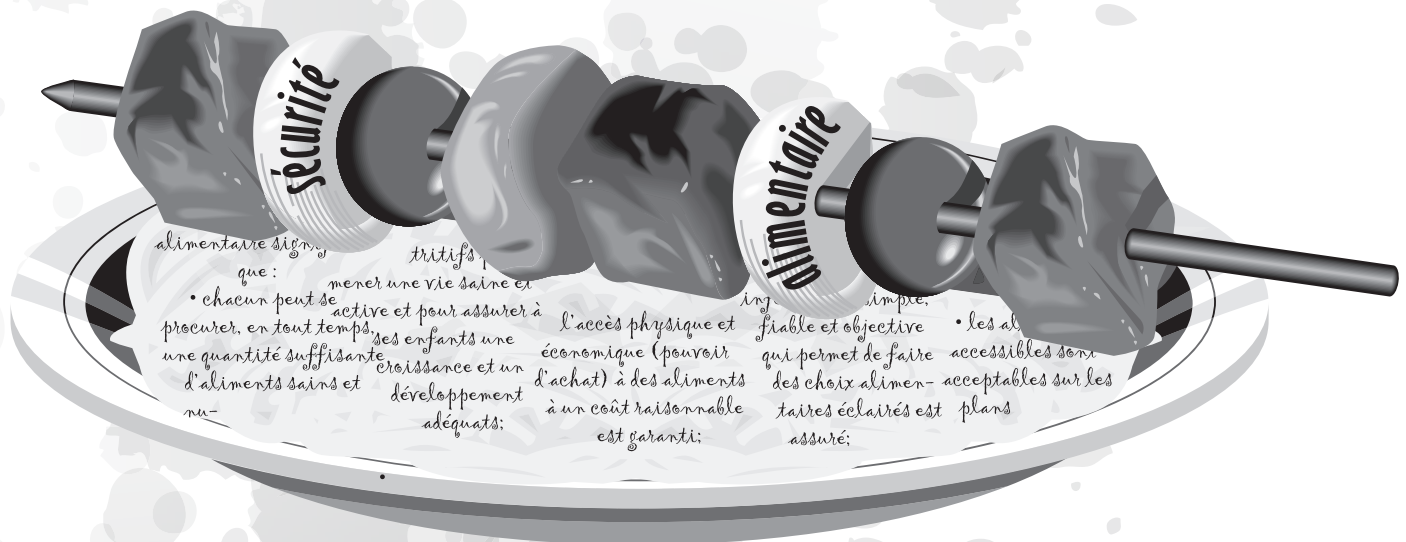
Annexe A - atelier I - sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire signifie que :

- chacun et chacune peut se procurer, en tout temps, une quantité suffisante d'aliments sains et nutritifs pour mener une vie saine et active et pour assurer à ses enfants une croissance et un développement adéquats;
- l'accès physique et économique (pouvoir d'achat) à des aliments à un coût raisonnable est garanti;
- l'accès à une information simple, fiable et objective qui permet de faire des choix alimentaires éclairés est assuré;
- les aliments accessibles sont acceptables sur les plans personnel et culturel;
- les aliments sont obtenus par des moyens socialement acceptables et respectueux de la dignité humaine;
- les aliments sont produits, distribués et consommés d'une manière qui s'inscrit dans un système agroalimentaire durable;
- la production, la distribution et la consommation des aliments reposent sur des valeurs sociales qui sont justes et équitables.

Source : www.vivresansfaim.com

Site mis en ligne par la Direction régionale de santé publique et l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale (Équipe Pauvreté/Développement social et des communautés).



L'accès à une saine alimentation (selon le PSFL):

- l'accès financier, soit la présence de moyens financiers suffisants pour acheter de la nourriture saine;
- l'accès physique à la nourriture, soit la présence physique d'aliments sains à coût abordable, accessibles malgré des moyens de transport restreints ou une mobilité réduite;
- l'accès équitable et durable, soit la présence d'aliments sains produits, transformés et vendus dans le respect du producteur, des travailleurs et de l'environnement;
- l'accès éthique, soit la présence d'aliments correspondant aux choix culturels, éthiques, goûts ou conditions de santé du consommateur;
- l'accès à la santé, soit avoir la santé physique et mentale nécessaire pour acheter et préparer la nourriture;
- l'accès temporel, soit des produits sains disponibles en toutes saisons, dans des créneaux horaires acceptables socialement;
- l'accès à un réseau social, soit la présence de personnes ou d'intervenants venant soutenir les démarches de saine alimentation;
- l'accès à l'information, soit la présence de documents de référence, d'organismes alternatifs, de programmes ou de services venant outiller ou soutenir la saine alimentation;
- l'accès psychologique, soit l'absence de préjugés, un accueil digne et respectueux lors de l'achat des aliments ou de leur distribution;
- l'accès à la terre, aux semences, aux outils et instruments permettant la production, la conservation, la transformation et la consommation des aliments;
- l'accès au droit de parole et à la mobilisation, permettant le développement de ressources alternatives et collectives pour venir soutenir la saine alimentation.

Annexe C - atelier I - stratégies alimentaires PSFL

Trucs et astuces tirés de la recherche PSFL-2011-version adaptée

Catégorie	Moyens (trucs/astuces)	Utilisation (U) ou non-utilisation (N-U) du moyen	Exemples de raisons expliquant l'utilisation ou non-utilisation
Stratégies de gestion au quotidien	Limiter la quantité ou se priver pour les enfants (Rationner ou couper)	U	Économiser
	Journée Tousqui (Tout ce qui reste)	U	Éviter le gaspillage et économiser
	Restreindre l'accès à la publicité de la télé	U	Éviter que les enfants demandent d'aller au restaurant
	Budgéter ou planifier (ex: calendrier/semaine)	U	Avoir le temps pour budgéter, planifier les repas, chercher les aubaines et le moyen de s'y rendre
	Cuisiner à la maison	U	En faire toujours plus pour congeler
		U	Utiliser une mijoteuse pour gagner du temps
	Acheter déjà fait ou fast-food	U	Manquer de temps
	Avoir des produits de base sous la main	U	Avoir des œufs, des noix, ou des légumineuses, qui sont moins chers que la viande.
	Congeler	N-U	Ne pas avoir assez d'espace.
	Aller là où il y a des aubaines	U	Avoir une voiture
		U	Avoir accès à un service de livraison
		N-U	Sans voiture, il y a l'autobus. Toutefois, un règlement interdit les objets encombrants dans les autobus. Que faire avec des sacs et une poussette?
		U	Achats en gros
	U		Présence de liquidité, car ça coûte plus cher à l'achat
Stratégies pour dégager une marge de manœuvre financière	Un toit abordable (ex: accès à un logement social)	U	Y avoir accès permet de dégager un budget pour les autres besoins essentiels (ex: manger). Il y a peu de logements abordables vs les besoins réels
	Revenu (ex: accès au chômage, à l'aide sociale ou aux prêts et bourses)	U	Insuffisant pour répondre aux besoins essentiels
	Éliminer certaines dépenses ou se départir de ses biens (ex: déconnecter le câble, pawnshop, etc)	U	Dégager une marge de manœuvre

Trucs et astuces tirés de la recherche PSFL-2011-version adaptée (suite)

Catégorie	Moyens (trucs/astuces)	Utilisation (U) ou non-utilisation (N-U) du moyen	Exemples de raisons expliquant l'utilisation ou non-utilisation
	Faire des choses illégales (ex: vendre de la drogue, se prostituer)	U	Dégager une marge de manœuvre
Stratégies de soutien social	Réseau d'entraide (partage de plats entre ami(e)s, covoiturer pour l'épicerie, offrir son aide à une amie dans le besoin, vivre avec un autre adulte pour partager les tâches et les frais, etc.)	U	Un atout d'avoir un compagnon ou compagne de vie
		N-U	Être isolé(e)
Stratégies de recours aux organismes et services	Cuisines collectives	N-U	Ne pas avoir le temps d'y participer, mais acheter les repas offerts
		U	Pour apprendre, manger diversifié et faire des économies
	Jardins collectifs	N-U	Pas d'accès sur les terrains des HLM (un règlement l'interdit)
	Distribution alimentaire	N-U	En travaillant la semaine ou en étudiant, horaires incompatibles
		N-U	Avoir trop peur du jugement
		U	Service présent dans le quartier accessible à pied
	Demander de l'aide des intervenantes des services sociaux	U	Pour connaître des moyens pour avoir accès à la nourriture (Ex: OLO, banque alimentaire, etc.)
	Achats en gros	U	Accès à une voiture
		N-U	La famille est trop petite
		U	Présence de liquidité (plus cher à l'achat)
	Récupération de nourriture (ex: dans les conteneurs des marchés publics)	N-U	C'est trop gênant et mal vu
		U	Avoir accès à une grande quantité de nourriture encore bonne et pratiquement intacte

Annexe D - atelier I - nos droits

Se nourrir: un droit parfois cher payé

Malgré tous les trucs et les astuces qui permettent généralement de relever le défi de s'alimenter lorsqu'on vit une situation de pauvreté et d'exclusion, des personnes se sentent parfois obligées de poser des gestes nécessaires pour leur survie, mais qui les font se sentir coupables, incompetentes ou même honteuses. Plutôt que de juger, il est important de se questionner sur les raisons qui expliquent que cela puisse arriver, alors que le droit universel à l'alimentation est reconnu par la Déclaration universelle des droits de l'Homme (1948), par le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (PIDESC : 1966), pacte auquel le Canada et le Québec ont adhéré en 1976, et, plus près de nous, par la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale (2002).

Énoncés du droit universel à l'alimentation

Le droit fondamental d'être libéré de la faim est en lien direct avec « les droits civils et politiques qui n'ont aucun sens pour celui ou celle qui consacre toutes ses ressources à la recherche de nourriture pour survivre ». (FAO)

« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille notamment pour l'alimentation, l'habillement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires [...] » (Déclaration universelle des droits de l'Homme, Art. 25)

« Les États parties au présent Pacte reconnaissent le droit de toute personne à un niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une nourriture, un vêtement et un logement suffisant ainsi qu'à une amélioration constante de ses conditions d'existence [...] » (PIDESC, Art. 11.1)

Plus près de nous, la Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale stipule que : « Les actions liées au renforcement du filet de sécurité sociale et économique doivent notamment viser à [...] favoriser, pour les personnes et les familles en situation de pauvreté, l'accès, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à un coût raisonnable, de même qu'à une information simple et fiable qui leur permette de faire des choix alimentaires éclairés [...] »

Questions pour susciter la réflexion à l'activité 3 :

- Qu'est-ce que ce tableau nous dit sur le droit à l'alimentation, la pauvreté et la sécurité alimentaire ?
- Est-ce que ce droit à l'alimentation est toujours respecté ? Si oui, en quoi ? Si non, en quoi ?
- Si vous n'étiez pas en situation de faible revenu et/ou isolé(e), est-ce que vous utiliseriez ces moyens pour vous nourrir ?
- Qu'est-ce qui serait différent ?
- Qu'est-ce que cela nous dit sur ce que sont la pauvreté et l'exclusion ?

Annexe E - atelier I - grille des messages

Message (quoi?)	Porteur (qui est l'auteur?)	Intérêt (pourquoi?)	Réactions (chez toi)

Questions auxquelles vous serez invité(e) à répondre lors du prochain atelier:

- Quel est votre message?
- Quand et où l'avez-vous vu ou entendu (ex: épicerie, école, affiches publiques, revues, dépliants, télévision, médias, parents, ami(e)s, etc.)?
- Qui portait ce message (personne, organisations, industrie, etc.)?
- Quel intérêt « premier » avait-il (marketing social, promotion de la santé, faire du profit, etc.)?
- Quelles réactions ce message a-t-il créées chez vous (honte, colère, joie, indifférence, reconnaissance, etc.)?
- Comment expliquez-vous cette réaction?

Annexes de l'atelier II

- *annexe A-atelier II - la santé publique;*
- *annexe B-atelier II - analyse des devoirs/outils;*
- *annexe C-atelier II - les préjugés;*
- *annexe D –atelier II - un budget qui parle.*

Annexe A - atelier II - la santé publique

Qui porte les enjeux de santé publique?

À l'échelle nationale, le ministère de la Santé et des Services sociaux porte les enjeux de santé publique, par l'entremise de la Direction générale de la santé publique. À l'échelle régionale, ce sont les agences de santé et de services sociaux qui portent ces enjeux, par le biais de leurs directions régionales de la santé publique.

L'Agence de la santé et des services sociaux

L'Agence de la santé et des services sociaux s'est dotée d'un plan d'action régional de santé publique (2009-2012). Le Programme national de santé publique encadre les plans d'action régionaux.

Parmi les cibles d'action du Plan d'action régionale de la Capitale-Nationale (2009-2012):

- augmenter de 10% la proportion de personnes qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes quotidiennement;
- réduire les inégalités sociales et économiques qui existent au sein de la population, entre territoires et à l'intérieur des territoires dans la région de la Capitale-Nationale.

Acteurs et partenaires du Plan d'action régionale

- les agences de la santé et de services sociaux;
- la Direction régionale de la santé publique;
- les centres de santé et de services sociaux (CSSS);
- les organismes communautaires;
- les établissements du réseau de la santé et des services sociaux de la région;
- les médecins et les autres professionnels de la santé.

Ses partenaires :

les municipalités, les corps policiers, les écoles, les centres de la petite enfance (CPE), etc.

Le réseau de la santé et des services sociaux

L'objet final des actions du réseau de la santé et des services sociaux est de permettre à chaque individu de jouir de son droit inné à la santé et à la longévité.

Annexe A - atelier II - la santé publique (suite)

Les quatre fonctions du réseau de la santé et des services sociaux

1. La surveillance de l'état de santé

Suivre l'évolution de la santé et de ses déterminants. Les quatre déterminants de la santé sont les facteurs biologiques (ex: maladies génétiques), les habitudes de vie et de comportement (ex: habitudes alimentaires), l'environnement physique et sociale (ex: salubrité des logements) et l'organisation des soins et des services (ex: l'accès à des ressources).

Ex: certaines études permettent de suivre l'état de santé de la population. Certaines démontrent les effets de la pauvreté sur l'espérance de vie. À titre d'exemple, on sait maintenant que le quart de la population le plus défavorisé vit 3 à 5 ans moins longtemps que le quart le plus favorisé. Au niveau de l'espérance de vie, on sait maintenant qu'il existe une différence de 7 ans d'écart entre les quartiers Basse-Ville-Limoilou-Vanier et Sainte-Foy-Sillery-Laurentien à Québec.

2. La promotion de la santé et du bien-être

Inciter les communautés, les groupes et les individus à faire des choix qui favorisent la santé.

Ex: programme 0-5-30 (soit 0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'exercice chaque jour) visant l'adoption de saines habitudes de vie.

3. La prévention

Mettre en place des actions qui visent les facteurs de risque pour éviter l'apparition ou l'aggravation des maladies.

Ex: OLO (Programme Œuf-Lait-Orange) diminue le risque de maladies liées aux carences alimentaires pendant la grossesse des femmes à faible revenu.

4. Protection

Protéger les individus et la population si des menaces pour la santé apparaissent.

Ex: appel sur les fromages au lait cru dû à la présence d'échantillons contaminés.

Annexe B - atelier II - analyse des devoirs/outils

Tableau 1 : analyse des devoirs

	Porteur (qui ?)	Message/devoirs (quoi ?)	Destinataires (à qui ?)	Réactions
Outil 1				
Outil 2				
Outil 3				
Outil 4				
Etc.				

Tableau 2 : analyse des outils

	Cet outil demande quoi et propose quels moyens, trucs, astuces ?	En contexte de pauvreté, cet outil favorise-t-il :			Portée/impacts Est-ce que le fait de pouvoir appliquer ou non ces devoirs affecte votre image propre ? Si oui, en quoi ? Évaluez ensemble la portée de cet outil, en attribuant un chiffre situé entre -4 et +4.
		l'accès à la saine alimentation ?	l'adoption de saines habitudes alimentaires ?	le maintien des saines habitudes alimentaires ?	
		Si oui, pourquoi ? Si non, pourquoi ?			
Outil 1					
Outil 2					
Outil 3					
Outil 4					
Etc.					

Annexe C - atelier II - les préjugés

Décodons les préjugés... (à remplir par les participants)

Messages dissimulant des préjugés	Décodons les préjugés dans ces messages	Déconstruction (analyse du bien-fondé appuyée sur votre expérience et sur le <i>budget qui parle</i>)

« Le pire effet de la pauvreté, c'est de faire sien le regard des autres. C'est à ce moment que tu te sens un moins que rien (Monique Edmond). ».

Tableau 2 - Décodons les préjugés (à l'usage de l'animateur-trice)








Messages dissimulant des préjugés	Décodons les préjugés dans ces messages	Déconstruction (analyse du bien-fondé appuyée sur votre expérience et sur le <i>budget qui parle</i>)
<p>1. Tout est une question de volonté et de détermination... Quand tu veux, tu peux...</p>	<p>En considérant toutes les ressources disponibles, si les personnes en situation de pauvreté vivent des situations difficiles et ne s'en sortent pas, c'est de leur faute.</p>	<p>On ne choisit pas de naître dans une famille riche ou pauvre. Les mêmes efforts d'éducation et de travail n'apportent pas les mêmes résultats pour tout le monde. La vie est très différente selon qu'on est bien nourri et en bonne santé ou affecté par un manque de nourriture, un logement insalubre et trop cher, un revenu insuffisant, l'insécurité du lendemain et plusieurs autres obstacles.</p>
<p>2. Les BS se laissent vivre, ils ne veulent pas travailler. Quelqu'un qui veut vraiment s'en sortir, peut le faire. Dans la vie, on a ce qu'on mérite !</p>	<p>Parce qu'ils ne sont pas sur le marché du travail, les personnes assistées sociales sont paresseuses et manquent de volonté.</p>	<p>Vivre sur l'aide sociale, c'est une occupation qui requiert une grande énergie. On dit même que c'est un travail à temps plein : chercher à se nourrir, à se vêtir et se loger au moindre coût, trouver des façons de boucler son budget (parfois au prix de sa dignité), cuisiner, courir les aubaines, faire les files d'attente à la banque alimentaire, remplir les formulaires, se présenter à son agent d'aide sociale, donner un coup de main à son voisin, aller plusieurs fois à l'épicerie parce qu'on est à pied...</p>
<p>3. Si les « pauvres » faisaient des meilleurs choix à l'épicerie en achetant des légumes au lieu d'acheter des chips, ils seraient plus en santé et coûteraient moins cher au système de santé. On devrait transformer une partie des chèques de bien-être social en coupons à échanger contre des fruits et légumes à l'épicerie...</p>	<p>Les personnes en situation de pauvreté ne savent pas fixer les priorités aux bons endroits. Elles ne savent pas budgéter. Elles ne choisissent pas ce qui est bon pour elles. Elles ne font pas ce qu'il faut pour bien manger et être en santé (incompétentes).</p>	<p>Le tiers des personnes assistées socialement occupent un petit emploi, dont le revenu est si peu élevé qu'elles ont droit à un supplément d'aide sociale. Selon le Conseil national du bien-être social du Canada (<i>Revenus de bien-être social 2006-2007</i>), les prestations d'aide sociale permettent de combler seulement 54 % des besoins fondamentaux (se loger, se vêtir, se nourrir, etc.). Certaines des « dépenses essentielles » sont plus faciles à couper que d'autres (ex : épicerie). Parmi les « autres dépenses », certaines peuvent devenir « essentielles » lorsque placées dans leur contexte...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir le câble ou Internet peut être une façon de « rester branché sur le monde »; • Une sortie chez le coiffeur peut permettre de préserver un « brin de fierté »; • Une cigarette et une bière peuvent offrir un moment de détente et de fuite « encore accessible »...
<p>4. Pour qu'ils se développent normalement, vous devez offrir à vos enfants une alimentation équilibrée et complète.</p>	<p>Les parents qui n'offrent pas une alimentation équilibrée à leurs enfants sont inadéquats.</p>	<p>Le PSFL constate que de plus en plus d'acteurs s'activent avec l'objectif précis de « promouvoir les saines habitudes de vie en milieu vulnérables ». À la lumière des expériences partagées, tout nous amène à penser que les causes déterminantes liées aux « mauvaises habitudes alimentaires » ne relèvent pas tant du manque de connaissance ou de volonté mais bien de l'accès difficile de l'alimentation saine. Ce dont les parents ont besoin, ce sont des conditions qui leurs permettent d'avoir accès à une nourriture saine. Conséquemment, il nous apparaît stratégique et prioritaire de se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation plutôt que de le faire uniquement sur la promotion de saines habitudes alimentaires.</p>

Le contenu de ce tableau est inspiré de la recherche du PSFL et du cahier « Mission collective, bâtir un Québec sans pauvreté » du Collectif pour un Québec sans pauvreté.

Annexe D - atelier II - Un budget qui parle

Derrière les colonnes de chiffres : un budget qui parle...

Budget annuel effectif d'une personne seule jugée sans contraintes à l'aide sociale

Secteur de dépenses	Prestation d'aide sociale (2011)
	1 800 \$/an (35 \$/sem)
	4 800 \$/an (400 \$/mois)
	100 \$/an
	240 \$/an (20 \$/mois)
	200 \$/an
	25 \$/an
	24 \$/an
Total des revenus	7 189 \$/an

« Je m'achète jamais de fruits, c'est trop cher. Les seuls légumes que j'achète, c'est des patates. »

« Je suis obligée de tenir mon chauffage au minimum, de dormir avec une tuque. »

« J'ai des patins à glace. Si je vais les faire aiguiser, c'est 4\$ de plus, c'est 4\$ de moins que je mets en bouffe sur la table. C'est loin d'être rien quand tu l'as pas. »

« Je peux pas conduire parce que je serais obligée de changer mes lunettes, de les ajuster à ma vue et je suis loin d'avoir les moyens. »

« J'ai même pas 25 sous pour acheter une pinte de lait pis du pain. »

« Ce qui me tue, c'est que t'as jamais droit au neuf, au beau.. »

« Ça veut dire seulement 3 billets d'autobus aller-retour et un aller sans retour ! »

« Avoir la possibilité de sortir de chez soi, c'est libérateur. Ça permet de respirer, c'est une question de santé mentale. »





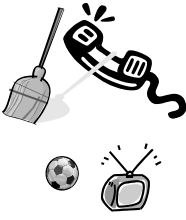


« L'exemple des Caisses Desjardins, avec des frais de tenue de compte de 2\$ par mois depuis juillet 2010. C'est en dehors des frais de transaction, que tu fasses ou non des opérations. Ça représente 24\$/année, c'est pas rien. C'est une perte de contrôle sur nos petits avoirs, notre petit revenu. »

N.B. Depuis plusieurs années, le Collectif utilise l'image des bulles, lesquelles représentent des paroles de personnes en situation de pauvreté. Les bulles ci-dessus témoignent de la parole de membres du Comité AVEC

Source : Collectif pour un Québec sans pauvreté

Revenus manquants pour couvrir les besoins de base par secteur de dépense

(Différence entre le revenu déterminé par la MPC et le revenu d'une personne à l'aide sociale)

Secteur de dépenses	Prestation d'aide sociale ¹ (2011)	MPC ² (2007)	Revenus manquants pour couvrir les besoins de base ³
	1 800 \$/an (35 \$/sem)	3 702 \$/an (71 \$/sem)	1 902 \$
	4 800 \$/an (400 \$/mois)	4 254 \$/an (355 \$/mois)	546 \$
	100 \$/an	988 \$/an	888 \$
	240 \$/an (20 \$/mois)	905 \$/an (75 \$/mois)	665 \$
	200 \$/an	3 430 \$/an	3 230 \$
	25 \$/an	0 \$/an	25 \$
	24 \$/an	0 \$/an	24 \$
Total des dépenses	7 189 \$/an	13 280 \$/an	-
Total de ce qu'il manque pour couvrir les besoins de base			7 280 \$

Nous évaluons qu'il est impossible de trouver un logement décent (chauffage et éclairage inclus) à Montréal à moins de 400\$/mois. En effet, selon la SCHL⁴, le prix moyen d'une chambre en 2010 y était de 627 \$/mois. Donc, il apparaît que la portion du revenu accordée pour le logement par la MPC est insuffisante.

La MPC ne considère pas les soins de santé non assurés ainsi que plusieurs autres dépenses.

¹ Le montant de la prestation de base d'aide sociale est celui en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2011 pour une personne seule jugée sans contraintes.

² Le montant de la MPC est celui qui était en vigueur en 2007 pour une personne seule habitant à Montréal.

³ Les montants utilisés sont comparés même s'ils ne sont pas calculés à partir de la même année de référence puisque les données pour la MPC de 2011 ventilées par secteur de dépenses ne sont pas disponibles actuellement. Il est toutefois important de souligner que les revenus manquants seraient plus élevés si nous avions pu disposer des données de la MPC 2011 ventilées par secteur de dépenses pour effectuer cette comparaison.

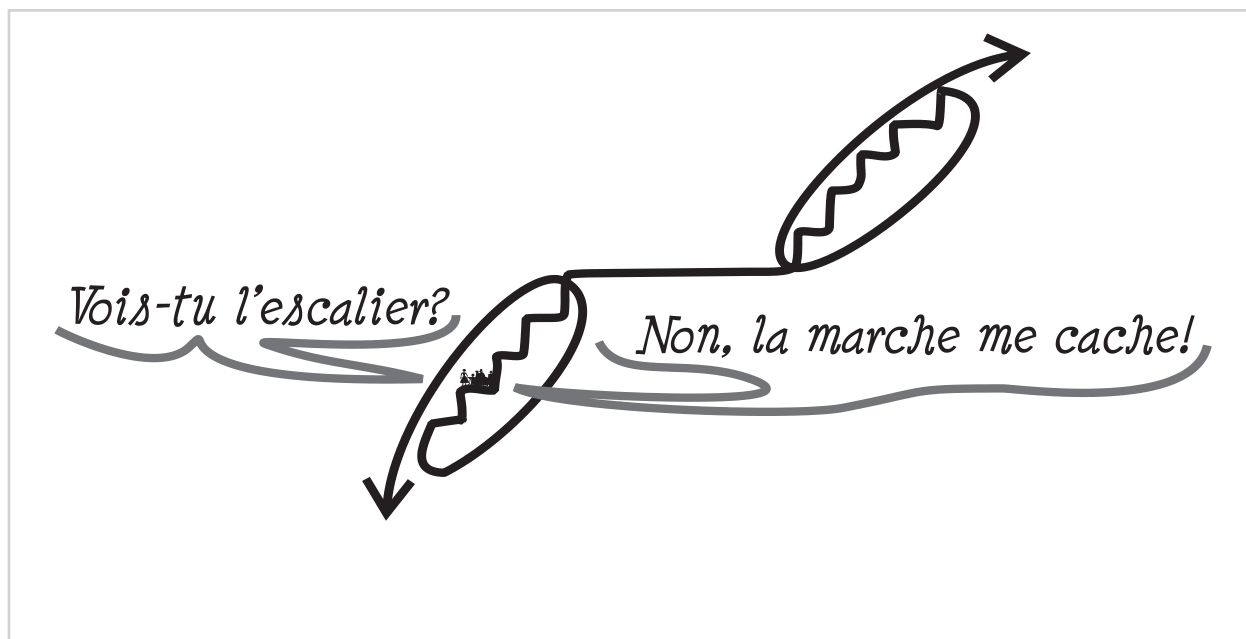
⁴ Rapport sur le marché locatif – Montréal, SCHL, 2010

Annexes de l'atelier III

- *annexe A-atelier III- les escaliers roulants;*
- *annexe B-atelier III- parcours individuel;*
- *annexe C-atelier III- tableau des solutions pour bien manger*
- *annexe D-atelier III- références alimentaires;*
- *annexe E-atelier III- tableau des nouveaux messages.*

Annexe A - atelier II - les escaliers roulants

1. Les escaliers roulants



Comprendre la pauvreté avec des escaliers roulants (mise en contexte de l'atelier 2)

Cette image a été développée en 2003 par des personnes en situation de pauvreté participant à un « Carrefour de savoirs sur les besoins essentiels » animé par le Collectif pour un Québec sans pauvreté. Elles ont comparé la société à un palier duquel partiraient un escalier roulant qui monte et un escalier roulant qui descend. Les gens qui se situent dans l'escalier du haut (les riches), disent aux gens de l'escalier du bas (les personnes en situation de pauvreté): « Ben voyons, montez! Qu'est-ce que vous attendez?! » À la remarque des plus riches, les personnes en situation de pauvreté ont trouvé réponse: « Au lieu de vous acharner à nous faire monter des escaliers qui descendent, occupez-vous donc des escaliers! »

2. Ancrage théorique des escaliers roulants

(Texte adapté du guide d'utilisation des escaliers roulants - Vivian Labrie, 2010)

Le concept des escaliers roulants repose sur une vision systémique de la pauvreté, de l'exclusion et des inégalités sociales. Ils sont définis comme étant des problèmes sociaux construits et entretenus par les systèmes de fonctionnement de la société.

Étrangement, les propos entendus en public, les décisions prises dans diverses politiques et dans divers projets sont souvent centrés sur le comportement individuel des personnes aux prises avec la pauvreté, l'exclusion et la marginalisation. Les moyens de s'en sortir qui sont offerts à ces personnes sont souvent des solutions à court terme, accompagnées de préjugés basés sur l'idée que « celui qui veut, peut ». Les programmes d'emploi, de soutien et d'éducation en sont des exemples. Autrement dit, le succès de ces solutions s'appuie sur la capacité de s'en sortir de certain(e)s et leur échec est expliqué par la délinquance ou l'incapacité des autres. Avez-vous déjà entendu dire que si les « pauvres » faisaient des meilleurs choix à l'épicerie en achetant des légumes au lieu d'acheter des croustilles, ils seraient plus en santé et coûteraient moins cher au système de santé ? Cette idée sous-entend que les pauvres ne font pas ce qu'il faut pour bien manger et être en santé...

Malheureusement, cette façon de faire et de penser ne remet pas en question la manière dont la société fonctionne, crée de l'exclusion et bénéficie à certain(e)s en pénalisant d'autres. Alors que la pauvreté est considérée comme étant un problème ayant des causes sociales et collectives, plusieurs solutions proposées dépendent des efforts individuels. N'est-ce pas un non-sens ? C'est du moins ce qu'ont conclu les personnes qui ont développé l'image des escaliers roulants.

Ces personnes considèrent qu'au lieu de s'acharner à vouloir leur faire monter des escaliers qui descendent, le gouvernement et les organisations d'aide devraient s'occuper de modifier les mécanismes de roulement des escaliers qui accentuent les écarts. L'idée est que si on améliore la fiscalité, les décisions budgétaires, les politiques sociales, le système économique, si on recherche une plus grande égalité et une plus grande solidarité, si on travaille dans le même sens sur les valeurs collectives, on pourra réduire d'autant la pauvreté, les inégalités et l'exclusion subies par les personnes obligées de déployer une grande débrouillardise pour s'en sortir. En résumé, il s'agit de mettre la priorité à combattre, réparer, puis éviter les décisions publiques qui génèrent plus de pauvreté, d'inégalité et d'exclusion.

Annexe B - atelier III - parcours individuel

Parcours de Manon¹

Départ au point A - 2005

Manon est une mère monoparentale de 29 ans, qui a trois enfants à sa charge. Elle s'est séparée en janvier 2005, alors qu'elle était enceinte de son 3^e enfant. Pendant son congé de maternité, elle réalise que ses revenus d'emploi (10\$/heure) seront insuffisants pour répondre aux besoins de sa famille. Elle prend aussi conscience que son emploi actuel ne lui permet pas de se réaliser, tel qu'elle le souhaiterait. C'est pourquoi elle choisit de déménager dans un centre urbain avec sa famille pour étudier en soins infirmiers, un projet d'études qu'elle caresse depuis longtemps. Elle est convaincue que ce projet lui permettra d'améliorer les conditions de vie de sa famille. En choisissant cette option, elle est consciente que sa famille vivra dans une situation financière plus précaire pendant quelques années. L'existence du programme de prêts et bourses et du programme d'accès à un logement subventionné lui donne la motivation nécessaire pour faire le saut. Elle compte sur l'accès à ces programmes pour lui permettre de concilier famille et études.

Point B - 2007

Elle s'inscrit au cégep, envoie une demande au programme de prêts et bourses et planifie son déménagement en ville. Parallèlement, elle tente sa chance pour avoir accès à un logement subventionné et approche un organisme pour jeunes mères pour la soutenir dans son projet de retour aux études. Quelques mois plus tard, elle apprend qu'elle aura accès aux prêts et bourses et qu'elle vivra à Mères et monde, un centre résidentiel et communautaire PAR et pour jeunes mères. En s'y installant avec sa famille, elle accordera seulement 25% de ses revenus à son logement. Pour répondre aux besoins de ses enfants, elle demande une pension alimentaire pour enfant, qui est acceptée. Elle apprend toutefois que la **pension alimentaire** pour enfant sera considérée comme un revenu parce qu'elle est étudiante. Par conséquent, le montant de la bourse aux études de Manon sera amputée d'une partie. Ses enfants seront donc privés d'une partie significative de cette pension.

Point C - 2008

Préoccupée par le haut taux de décrochage scolaire des parents-étudiant(e)s, Manon s'implique avec d'autres parents étudiant dans le développement du programme « Parents-Études » de son établissement scolaire, qui s'active pour mieux soutenir la conciliation famille-études. Le programme offre notamment un service de gardiennage et de dépannage pour les parents-étudiant. À Mères et monde, Manon profite du soutien d'intervenantes, d'un réseau d'entraide et d'un lieu de conscientisation. Malgré le nombre et la diversité des ressources sur le parcours de Manon, le revenu de Manon demeure insuffisant. Elle se trouve un travail pour boucler son budget. Après 2 ans de conciliation études/famille/travail/implication sociale, une fatigue s'installe et s'accumule sournoisement chez Manon.

¹ Ce parcours correspond à la réalité perçue et vécue par Manon, nom fictif. Comme de nombreuses autres personnes en situation de pauvreté, Manon fait preuve d'une détermination exemplaire, qui mérite d'être reconnue et mieux soutenue.

Point D - 2009

Manon s'implique dans la lutte contre le détournement des pensions alimentaires, une mesure qu'elle juge injuste et qui l'oblige, en quelque sorte, à ajouter le travail au nombre des défis de la conciliation études-famille. Cette implication lui rapporte beaucoup. Elle l'aide à garder le moral, la valorise et répond à son besoin vital de contribuer à une société plus juste.

Point E - 2010

Elle rencontre un homme, qui devient son conjoint. Après 6 mois, leur relation se dégrade. Il vit des difficultés et refuse d'aller chercher de l'aide. Manon se retrouve dans une relation d'aidante naturelle qui l'épuise. Elle concilie maintenant travail/famille/études/implication sociale/aidante naturelle. Son conjoint lui met de la pression pour emménager avec elle. Elle refuse. Il commence à être violent psychologiquement et peu après, elle est victime d'un sérieux épisode de violence physique. Après 5 jours de douleurs intenses, elle est hospitalisée pour des hernies discales sévères. Elle se retrouve en arrêt d'études et de travail, ce qui implique une perte de revenu et une mention d'échec parce qu'elle était en fin de session et de stage. Manon rompt et porte plainte au criminel contre son ex-conjoint.

Point F - 2011

Manon apprend que sa plainte n'est pas retenue : l'enquêteur affirme que c'est un accident. Sa dignité et son moral sont durement atteints. Son ex-conjoint lui adresse des lettres de pardon, dans lesquelles il reconnaît son agression. Manon garde ces preuves et persiste auprès de l'enquêteur. L'enquêteur refuse toujours de recevoir cette plainte et ces preuves, affirmant que l'agression n'était pas intentionnelle. Manon se sent, encore une fois, victime d'une injustice. Peu après, Manon apprend qu'elle aura une mention d'échec permanente pour son stage et sa session. Ses douleurs psychologiques et physiques s'intensifient. Épuisée et indignée, mais toujours déterminée, elle adresse une demande de révision au cégep, qui lui est refusée. Elle se sent à bout... et ne voit plus d'issues. Elle décide de confier temporairement ses enfants à ses parents et elle entreprend une démarche, dans laquelle on lui diagnostique une dépression sévère. Sans sa famille, elle envisageait de confier temporairement ses enfants au Centre de protection de la jeunesse (DPJ) pour se sortir la tête de l'eau et parce qu'elle ne se considérait plus apte, considérant son épuisement. Après sa démarche d'aide, elle se sent toujours au bord du précipice. Quelques jours plus tard, elle se rend au centre de crise et y reste un mois. À sa sortie, elle rencontre la directrice de son établissement scolaire et obtient la révision de son dossier : aucune mention d'échec n'y sera inscrite. Elle dépose une plainte en déontologie policière contre l'enquêteur et entreprend des démarches de poursuite civile contre son ex-conjoint.

Synthèse

Après avoir investi énormément d'énergie dans ces années de conciliation famille-travail-études/implication sociale/aidante naturelle, Manon a réalisé l'équivalent d'une année de technique en soins infirmiers et ses notes sont bonnes. En analysant la dernière année, elle considère que l'absence de bourse, l'augmentation du coût de la vie et des frais de scolarité, le détournement de ses pensions alimentaires et la violence qu'elle a subie ont contribué grandement à sa situation de pauvreté et ses problèmes de santé et d'épuisement. Alors qu'elle fréquentait les distributions alimentaires dans les dernières années, elle a abandonné cette stratégie l'an dernier en raison des horaires difficilement compatibles et de son manque de temps et d'énergie. Malgré le fait que ses études l'ont sensibilisée à l'importance de bien manger, elle considère que sa situation l'a éloignée de son idéal alimentaire. Elle sort tranquillement de sa dépression, qu'elle attribue surtout à la violence conjugale et institutionnelle (ex: plainte non-retenue). Malgré sa situation de pauvreté, Manon est riche... riche de par sa détermination, sa capacité de résilience, son réseau de soutien (parents, famille), sa conscience sociale et ses liens « directs » avec les ressources et organisations existantes (ex: travailleur social du cégep, Mères et monde). Des personnes-clés lui ont transmis l'information nécessaire pour avoir accès à une indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC), à la coalition pour l'arrêt du détournement des pensions alimentaires pour enfant, au centre de crise, etc. Ces ressources l'ont aidée à « nourrir » sa dignité et ses enfants ainsi qu'à maintenir sa tête hors de l'eau pendant cette chute dans la pauvreté dans laquelle elle a l'impression d'avoir eu peu d'emprise...

UN EFFORT COLLECTIF MENANT À UNE SOLUTION SYSTÉMIQUE (PARTIELLE): LA LUTTE CONTRE LE DÉTOURNEMENT DES PENSIONS ALIMENTAIRES

Dans l'escalier du haut, le montant des pensions alimentaires s'ajoute simplement aux revenus d'emploi, sans déduction d'impôt. La personne qui gagne des revenus d'emplois est donc avantagée par le programme de pensions alimentaires. Dans l'escalier du bas, la personne qui reçoit des prêts et bourses est pénalisée, puisque la pension alimentaire est presque totalement considérée comme un revenu. En déposant une requête en recours collectif, la Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec a mis la pression nécessaire sur le gouvernement, qui s'est engagé devant la Cour à mettre rapidement en place un processus de révision administratif. C'est une solution partielle, puisque le processus de révision ne vise que la période se situant entre septembre 2006 et décembre 2009. D'autre part, l'exemption de 1 200 \$ de pension alimentaire par année d'attribution a été bonifiée au programme de prêts et bourse. Elle est maintenant de 1 200 \$ par année, multipliée par le nombre d'enfants présents au sein de la famille. L'injustice demeure cependant complète pour toutes les étudiantes monoparentales qui n'ont qu'un seul enfant et pour qui la pension alimentaire de leurs enfants est encore considérée comme un revenu dans le calcul de leurs prêts et bourses.

Annexe B - atelier III - parcours individuel (suite)

Support pour l'analyse du parcours de Manon

Ensemble

Après la lecture du parcours et pour entreprendre l'analyse des sections du parcours, répondons ensemble à ces questions :

- Pourquoi Manon se lance-t-elle dans ce parcours ?
- Qu'est-ce qui la pousse à se mettre en action ?
- Au point de départ du parcours, comment semble-t-elle percevoir les escaliers de la société ?

Seul(e) ou en petite équipe :

1. Identifiez les obstacles et les solutions de votre section du parcours.
2. Dégagez les responsabilités, les obstacles et les solutions en vous servant du tableau et des questions suivantes :

- D'où vient cet obstacle, pourquoi est-il sur le parcours et qui s'efforce à le contourner (individu, collectif, système) ?
- D'où vient cette solution, pourquoi est-elle retenue et qui s'efforce de l'appliquer (individu, collectif, système) ?

Autres questions pour pousser plus loin l'analyse :

- L'effort permet-il de contourner l'obstacle ?
 - Débouche-t-il sur un mur (autre obstacle) ou sur un passage qui permet de cheminer sur le parcours initial ?
3. Placez ces obstacles et solutions dans les escaliers roulants.
 4. Observez où se trouve Manon dans le mouvement des escaliers.

Ensemble

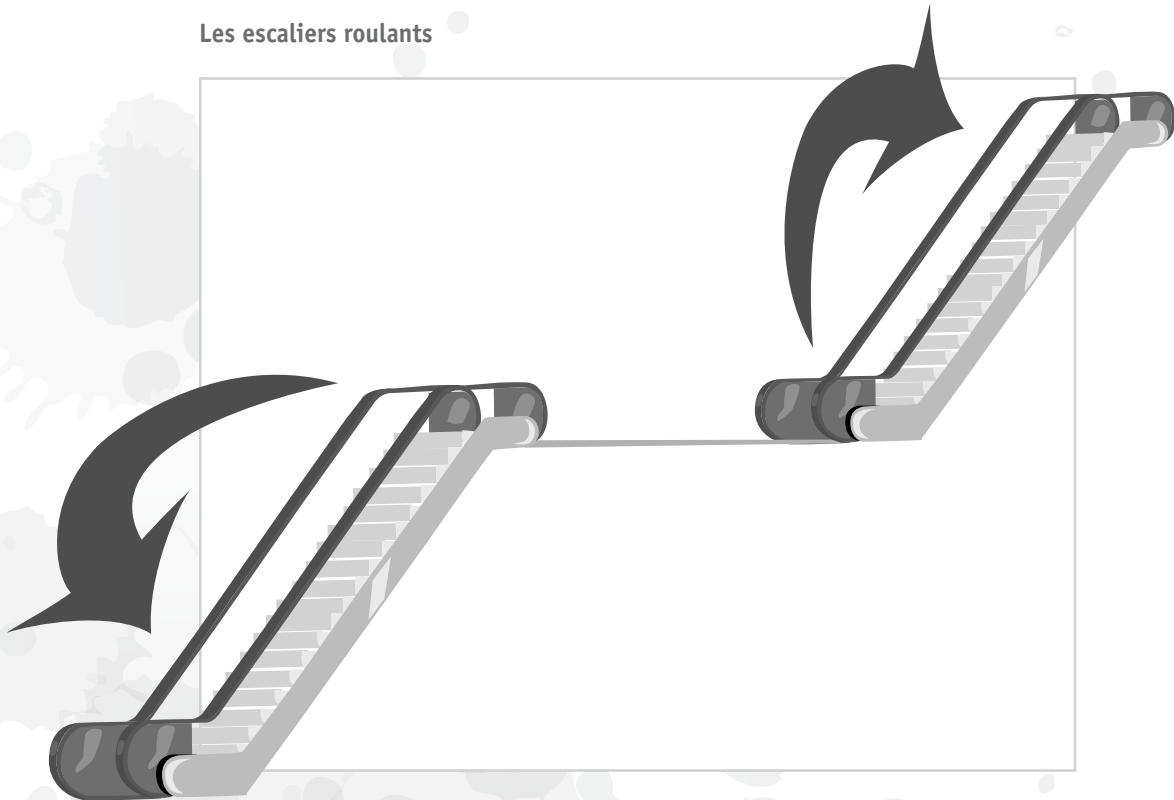
Intégrons l'analyse de chaque section à la grande image des escaliers roulants. Complétons avec la synthèse de Manon et observons ce parcours.

- Que retenir de ce parcours ? Où se place le « bien manger » ?
- Quelles solutions auraient pu mieux soutenir les efforts de Manon dans les escaliers ?
- Distinguez la nature de ces solutions (systémique, individuel, collectif).

Le tableau du parcours de Manon

	Responsabilité individuelle	Responsabilité collective	Responsabilité systémique
Obstacles (problèmes)			
Solutions			

Les escaliers roulants



Annexe C - atelier III - tableau des solutions pour bien manger

	Obstacles	Solutions	Responsabilités individuelles	Responsabilités collectives	Responsabilités systémiques
1					
2					
3					
4					
5					

Annexe C - atelier III - Activité 3 - tableau des solutions pour bien manger, soutien pour l'animation

Responsabilités et solutions individuelles (SHA):

- les nombreuses stratégies pour avoir de la nourriture dans son assiette, identifiées à l'atelier I;
- prendre des cours d'économie familiale;
- trouver l'argent pour nourrir sa famille.

Responsabilités et solutions collectives (SHA):

- se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation;
- mettre sur pied des projets pilotes avec les gérants d'épicerie pour arrimer les spéciaux aux entrées d'argent;
- des horaires des services de distribution alimentaire mieux adaptés;
- faciliter le démarrage et l'accès à des coopératives, des groupes d'achats, des cuisines collectives et des jardins;
- travailler sur les préjugés véhiculés (rôle des médias et du gouvernement);
- informer sur les services offerts en alimentation, ajoutés aux chèques de soutien aux familles;
- tenir compte de la situation globale des personnes;
- avoir une navette entre un HLM et l'épicerie;
- avoir un club de dîners à l'école;
- créer des espaces pour partager nos expertises entre nous, avec les acteurs de la santé publique et les élu(e)s.

Responsabilités et solutions systémiques (SHA):

- réglementer les hausses de prix de la nourriture;
- étendre le programme OLO aux jeunes familles;
- instaurer des systèmes de redistribution des produits agricoles plus équitables qui évitent le gaspillage;
- réglementer l'accès aux cartes de crédit;
- réglementer la publicité alimentaire s'adressant aux enfants;
- soutenir les revenus;
- réviser les méthodes de calcul des prestations RQAP pour les travailleuses qui retournent aux études;
- éliminer les déductions des pensions alimentaires des prestations et des prêts et bourses;
- hausser le revenu qui peut être gagné quand on est sur l'aide sociale;
- soutenir l'accès aux services essentiels;
- soutenir le développement du transport collectif dans un esprit d'accessibilité;
- développer de nouveaux logements sociaux.

Annexe D - atelier III - références alimentaires

Pour trouver les ressources en sécurité alimentaires :

Trois sites à retenir

Service 211

Service téléphonique (et site Internet) d'information et de référence permettant de trouver et d'accéder rapidement aux ressources communautaires régionales répondant notamment à vos besoins en sécurité alimentaire. Que ce soit pour une aide urgente ou simplement pour savoir quel centre communautaire offre des ateliers de cuisine économique, le service 211 est une référence importante.

Téléphone: 211

Site Internet: <http://www.211quebecregions.ca>

Courriel: info@211quebecregions.ca

Vivre Sans Faim

(www.vivresansfaim.com)

Site mis en ligne par la Direction régionale de la Santé publique de la Capitale-Nationale. Ce site offre de l'information sur l'insécurité et la sécurité alimentaire. Un bottin des ressources dresse un portrait assez complet de l'aide alimentaire dans la région. Vous y inscrivez votre arrondissement et le tour est joué!

Bottins des ressources d'aide alimentaire de la région :

www.vivresansfaim.com/asp/listBottin.asp.

Moisson Québec

Moisson Québec est une banque alimentaire qui assure le lien entre les surplus de l'industrie agroalimentaire et les besoins des organismes qui fournissent de l'aide aux personnes en situation d'insécurité alimentaire. Les aliments récupérés sont entreposés puis distribués aux organismes accrédités, qui en assurent l'accès. Moisson Québec peut aussi informer sur les différentes ressources offertes en sécurité alimentaire.

Téléphone: (418) 682-5061

Site Internet: <http://www.moissonquebec.com>

Courriel: info@moissonquebec.com

Liste des organismes accrédités :

<http://www.moissonquebec.com/notre-reseau/organismes/liste-organismes-accredites/>

Source: La plupart de l'information présentée est tirée du site Vivre sans faim.

Vers la sécurité et la souveraineté alimentaire: trucs et astuces

Cuisiner collectivement

Les groupes de cuisines collectives ou créatives sont composés de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats sains et économiques qu'elles rapportent chez elles. Dans une cuisine créative, on prépare collectivement des plats avec ce qu'on a sous la main. Les denrées sont obtenues via les banques alimentaires ou la récupération d'aliments par des moyens autonomes tels que le « dumpster diving », qui consiste à trouver de la nourriture gratuite qui était destinée aux ordures pour pallier entre autre à la surconsommation et au gaspillage. Certains groupes de cuisine créative récupèrent la presque totalité de leurs denrées. Une quantité minimale d'ingrédients est achetée au besoin. Une cuisine collective ou créative peut être constituée de manière autonome par un groupe de personnes désireuses de profiter des avantages de cuisiner ensemble.

Regroupement des cuisines collectives du Québec: www.rccq.org
Association des cuisines collectives et créatives (n'est plus en opération, mais leur site est toujours en ligne): <http://cuisinescollectives.org/>

Jardiner en ville

Jardiner chez soi

On peut produire une partie non négligeable de son alimentation directement chez soi, que ce soit en pleine terre, lorsque le terrain et les conditions le permettent, sur son balcon ou même dans un simple bocal pour ce qui est des germinations.

Site Internet: <http://www.craquebitume.org>

Jardins collectifs ou communautaires

Un jardin collectif rassemble des personnes qui jardinent ensemble sur un même terrain. Dans certains cas, les récoltes sont partagées entre les jardiniers et les jardinières. Dans d'autres cas, elles sont partiellement ou entièrement remises à des organismes communautaires qui en assurent la distribution. Plusieurs jardins collectifs sont soutenus par des organismes communautaires qui mènent aussi d'autres projets sur le plan de la sécurité alimentaire. Un **jardin communautaire** est un terrain divisé en plusieurs lots qui sont loués aux membres à un coût abordable. Chaque personne ou groupe responsable d'un lot doit le cultiver et l'entretenir et est propriétaire de ce que produit son lot.

Répertoire des jardins partagés de la région de Québec:
<http://crides.org/images/repertoire>

Regroupement des jardins collectifs du Québec: www.rjcq.ca

SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE

Complémentaire au concept de sécurité alimentaire, qui touche la quantité d'aliments disponibles et l'accès des populations à ceux-ci, la **souveraineté alimentaire** accorde en plus une importance aux conditions sociales et environnementales de production des aliments. Elle prône un accès plus équitable à la terre. Au niveau local, la souveraineté alimentaire favorise le maintien d'une agriculture de proximité destinée en priorité à alimenter les marchés régionaux et nationaux.

Potagers partagés:

Potagers Partagés permet d'associer des propriétaires de terrains inutilisés avec des personnes qui cherchent un espace pour cultiver un potager. Ce programme met en contact des personnes qui sont géographiquement proches les unes des autres.

www.atquebec.org/Potagers-Partagés

Acheter (repas/aliments) à bas prix :**Épicerie communautaire/économique**

Lieu organisé à l'image des petites épicerie de quartier, où on vend aux membres des denrées à un coût moindre que dans les supermarchés. Les personnes choisissent les denrées qui leur conviennent et paient pour se les procurer. Les membres sont invités à donner quelques heures de leur temps pour faire fonctionner l'épicerie ou l'organisme (Références: 211)

Les restaurants/soupes populaires (café rencontre):

Offrent des repas chauds gratuitement ou à bas prix. Consultez le bottin des ressources sur www.vivresansfaim.com.

La Baratte

Entreprise d'économie sociale (centre de transformation alimentaire et d'insertion sociale) où sont cuisinés des plats pour les individus et les familles en situation de pauvreté. Les plats sont disponibles à prix modique, par l'intermédiaire d'organismes communautaires offrant de l'aide alimentaire et aux différents points de service de « La Baratte ». Voir la rubrique « Les organismes membres » dans le menu du site pour connaître les différents points de service.

Site Internet: <http://lamec.info/labaratte3/nouveau/entree.html>

Groupe d'achats

Groupe de personnes qui se réunissent ponctuellement pour acheter directement du fournisseur ou du grossiste des denrées alimentaires fraîches à moindre coût. Vous pouvez simplement vous joindre à un groupe existant ou démarrer votre propre groupe d'achats.

L'Accorderie de Québec

Téléphone: (418) 525-0258

Courriel: quebec@accorderie.ca

Site Internet: <http://www.accorderie.ca>

Faire des choix éclairés en alimentation**Revue Protégez-vous**

Protégez-Vous est un organisme autofinancé et entièrement indépendant dont la mission est d'aider les citoyens à se faire une opinion éclairée sur les biens, les services et les enjeux liés à la consommation. Vous pouvez y retrouver des articles ou des numéros spéciaux sur des enjeux reliés à l'alimentation. Voilà une bonne façon de développer son esprit critique devant les différents porteurs de messages.

www.protegez-vous.org

Cuisiner simplement, sainement et à bas prix :

Site SOS cuisines

Site internet commercial, qui propose des menus sains, adaptés aux petits budgets, à vos régions et aux saisons. Ce site est simple à utiliser.

www.soscuisine.com

Bien manger à bon compte

Ce petit guide contient des trucs, des astuces et de l'information en alimentation est publié par l'Association Coopérative d'Économie Familiale de Lanaudière. Pour en avoir une copie, écrivez-leur.

aceflanaudiere@consommateur.qc.ca

Acheter, cuisiner, manger local

Guide pratique pour acheter, cuisiner, manger local :

J'ai le Québec dans l'bec est un petit guide conseil qui offre des trucs et astuces simples pour avoir une alimentation plus locale et éco-responsable. L'objectif de ce guide n'est pas de nous rendre « québecovores », mais de nous outiller pour cheminer vers une diminution de notre empreinte écologique. On y trouve une liste des aliments du Québec, selon les saisons; les endroits pour faire de l'auto-cueillette; les distributeurs locaux et coopératives; les certifications importantes; des idées de recettes simples, locales et versatiles; des informations sur les enjeux sociaux et environnementaux de l'alimentation, etc. Ce petit guide a été réalisé notamment par les Ateliers à la Terre, les AmiEs de la Terre de Québec et Éco-Quartier.

Ce guide est en ligne sur le site des AmiEs de la Terre de Québec :

www.atquebec.org/Guide_Ressources

Le marché de solidarité régionale

Une formule semblable au groupe d'achats est celle du marché de solidarité de Québec. Ici, l'objectif n'est pas seulement d'obtenir une alimentation de meilleure qualité à bon prix, mais également de soutenir des agriculteurs de la région qui « produisent en respectant l'équilibre naturel de la terre ». Dans cette formule, le supermarché n'est plus un intermédiaire obligé et les aliments ne voyagent plus inutilement.

<http://www.atmsrq.org>

L'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) :

Les familles achètent à l'avance des produits d'une ferme et reçoivent à chaque semaine un panier de légumes et fruits biologiques.

www.equiterre.qc.ca/asc/

La crise alimentaire mondiale

Mieux comprendre la crise alimentaire mondiale pour mieux agir

Pour mieux comprendre les enjeux de l'insécurité alimentaire au niveau mondial, consultez ce dossier produit par Radio-Canada. Des solutions globales et locales y sont proposées.

<http://www.radio-canada.ca/nouvelles/International/2008/04/22/010-crise-alimentaire-accueil>.

Campagnes internationales sur la sécurité alimentaire-OXFAM

Les campagnes d'OXFAM sur la sécurité alimentaire à l'échelle mondiale permettent, notamment, de se sensibiliser aux enjeux liés à la faim dans le monde et à la flambée des prix des denrées alimentaires (ex: la hausse des prix du pétrole, la perte de rendement des terres agricoles, etc.). Elles proposent aussi des moyens d'agir.

International : www.oxfam.org

Québec : <http://oxfam.qc.ca>



Annexe E - atelier III - tableau des nouveaux messages

Véhiculer de nouveaux messages, libres de préjugés...

	Messages (préjugés)	Messages (transformés)	À qui la responsabilité de véhiculer ces nouveaux messages
1			
2			
3			
4			
5			

