

# DES BIENFAITS GRANDISSANTS

LE PROGRAMME D'ACTION  
COMMUNAUTAIRE EN ALIMENTATION

2013–2014

Partout au Nouveau-Brunswick, communautés, organismes et individus travaillent d'arrache-pied afin d'assurer un avenir durable à la fois sûr et sain sur le plan de l'alimentation. Subventionnés par le Programme d'action communautaire en alimentation, des projets novateurs comme des jardins communautaires, des clubs d'achats en vrac, le programme des mentors communautaires en alimentation et des cours de cuisine à l'intention des enfants continuent de changer nos communautés pour le mieux.

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

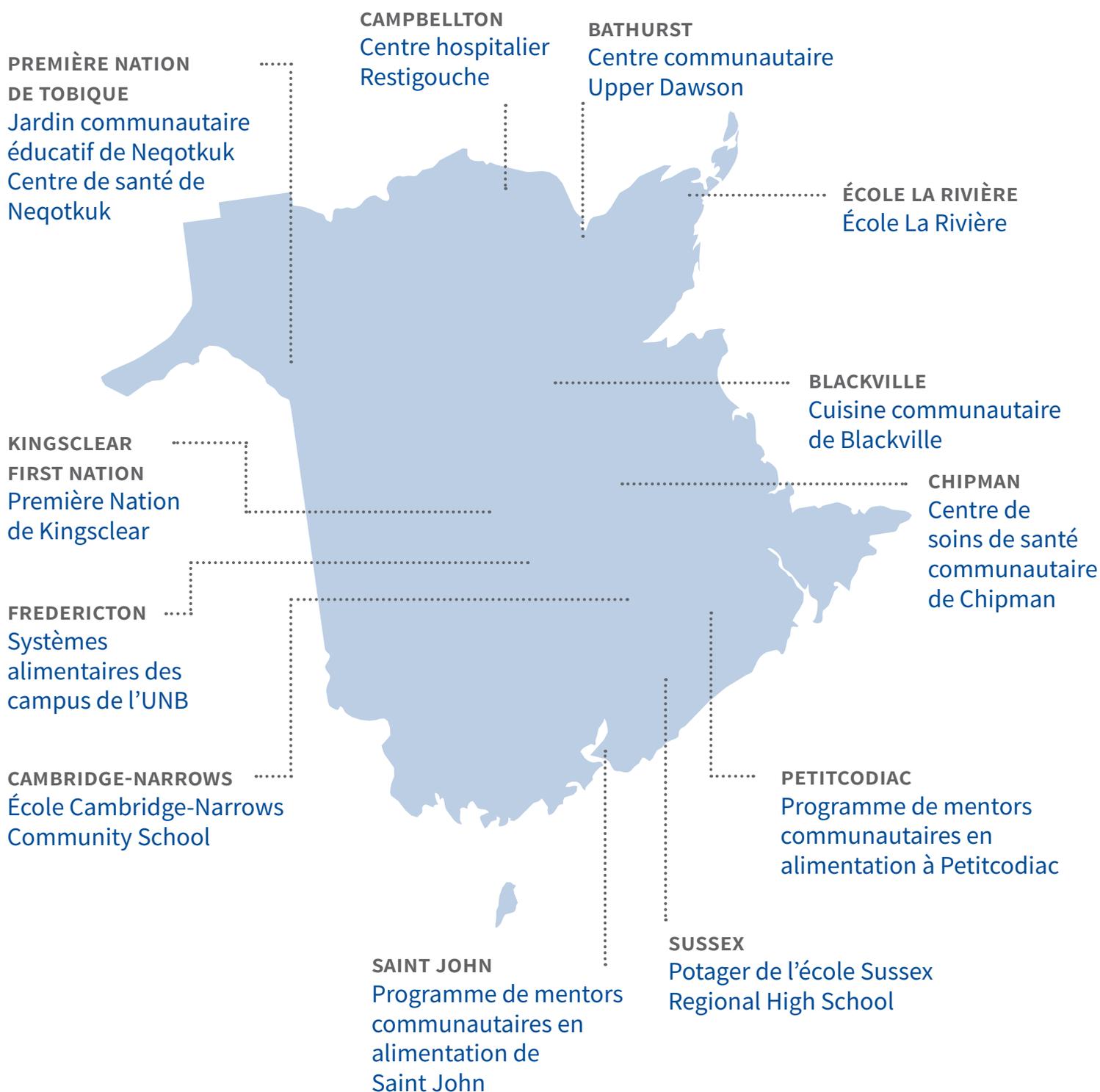
- améliorer l'accès à des aliments sains par l'enseignement de compétences en alimentation et en cuisine, y compris l'accès à des aliments nutritifs et à des fruits et légumes frais;
- améliorer les connaissances et les compétences en matière d'alimentation en offrant des possibilités d'apprentissage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

Le rapport annuel 2013–2014 présente quelques-uns des nombreux projets du Programme d'action communautaire en alimentation qui unissent les communautés et qui continuent de faire du Nouveau-Brunswick une province plus forte et plus saine.

**En 2013–2014, le Programme d'action communautaire en alimentation a financé 91 projets communautaires au Nouveau-Brunswick, contribuant pour 201 517 \$ à la sécurité alimentaire de nos communautés.**

**Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Programme d'action communautaire en alimentation, allez à [www.gnb.ca/mieux-etre](http://www.gnb.ca/mieux-etre).**

# PROJETS COMMUNAUTAIRES VEDETTES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION EN 2013-2014





## PROGRAMME DE MENTORS COMMUNAUTAIRES EN ALIMENTATION DE SAINT JOHN

### SAINT JOHN

Depuis son lancement en 2011, le Programme de mentors communautaires en alimentation a connu un vif succès. Nela Ramirez, diplômée du programme, peut en témoigner. Grâce à sa participation au programme à Saint John, elle a tissé de nouveaux liens avec des membres du jeune mouvement en alimentation de la région, ce qui l'a incité par la suite à fonder Nela's Kitchen à Rothesay.

Sa boutique, située sur la route Hampton, propose des repas santé, faits maison et préemballés, une solution parfaite pour les familles actives et occupées. Chaque jour, madame Ramirez et ses employés préparent une grande quantité de plats saisonniers dans une magnifique cuisine en acier inoxydable.

Madame Ramirez montre le réfrigérateur à côté d'elle, dans lequel s'entassent des récipients remplis de cigares au chou, de salade de chou vert frisé et de bouillon d'os qui attendent l'affluence du midi : « C'est comme si le client arrivait chez lui et demandait "Qu'est-ce qu'on mange?" Nos clients ne savent pas toujours ce que nous préparons, mais ils savent que ce sera sain, nourrissant et fait maison. »

Partout au Nouveau-Brunswick, plus de 20 communautés ont tenu des séances de formation pour les mentors certifiés en alimentation comme madame Ramirez; à leur tour, les mentors transmettent à leur communauté leurs compétences renouvelées en matière d'alimentation et de nutrition.

À Saint John, un programme de cinq semaines mettant l'accent sur la sécurité alimentaire a contribué à bâtir des

ponts entre les secteurs de la ville qui étaient auparavant isolés les uns des autres.

« La division de la ville de Saint John est très marquée : il existe des distinctions profondes entre le Nord-Ouest, l'Ouest et le Sud, explique Jessica McMackin, nutritionniste du Réseau de santé Horizon. Les citoyens ont tendance à rester dans leur secteur, si bien qu'il y avait peu d'occasions de rapprochement par des activités communes liées à l'alimentation. »

Le but du Programme de mentors communautaires en alimentation est de créer un réseau de mentors en alimentation fondé sur le partage d'expérience d'apprentissage. La formation aborde, entre autres, la sécurité alimentaire au Nouveau-Brunswick, la lecture des étiquettes des aliments, l'alimentation saine à bas prix, de même que la certification nationale sur la manipulation hygiénique des aliments.

« Beaucoup de participants étaient déjà associés à un groupe communautaire; ils voulaient offrir une initiative alimentaire par l'intermédiaire de leur organisme, sans toutefois posséder les ressources et les compétences nécessaires, explique madame McMackin.

Les participants affirment que la formation leur a offert de nouvelles occasions; ils ont noué de nouvelles amitiés, créé des partenariats et bâti des ponts avec leur communauté. » ¶

# CENTRE COMMUNAUTAIRE UPPER DAWSON

## BATHURST

La recette au programme du premier jour du camp des CHEFS! du centre communautaire Upper Dawson est un classique : œuf dans le trou.

C'est simple, il suffit de prendre une tranche de pain, d'y tailler un trou, de la déposer dans un poêlon préalablement beurré et chauffé, de casser un œuf et de le déposer au centre et de retourner le pain quand l'œuf est pris. Les enfants ont adoré.

« À la séance suivante, quand les parents nous ont dit que les enfants avaient préparé eux-mêmes leur déjeuner, nous savions que le programme portait déjà ses fruits », déclare Yvette Lavigne Frank, directrice de la programmation à la ville de Bathurst.

À l'été 2013, dix enfants se sont réunis deux fois par semaine pendant sept semaines au centre communautaire situé à proximité de logements sociaux communautaires à Bathurst. Offert gratuitement, le camp s'appuie sur la boîte à outils Chefs! Un bon départ pour une vie saine qui permet d'aborder des thèmes comme la nutrition, l'activité physique, l'alimentation saine, la salubrité des aliments et bien plus par l'intermédiaire d'activités interactives « approuvées par les enfants ».

« Même les activités non pratiques captivaient les enfants, déclare madame Lavigne Frank. Ils ont assimilé toutes les connaissances. »

Madame Lavigne Frank recommande la boîte à outils Chefs! pour son point de mire sur la théorie. Par exemple, une des activités permet aux enfants de cerner les techniques employées par les entreprises pour la mise en marché des produits alimentaires auprès de leur groupe d'âge et comprend une leçon sur l'étiquetage nutritionnel.

## « *Même les activités non pratiques captivaient les enfants.* »

« Ce sont des choses importantes, car les enfants influencent les choix de leurs parents à l'épicerie », ajoute madame Lavigne Frank, qui fait état d'une étude ayant démontré l'emplacement stratégique des céréales sucrées à l'épicerie, tout juste à portée de mains des enfants. « Si les enfants savent déchiffrer les étiquettes, ils peuvent transmettre l'information à leurs parents, qui seront à leur tour informés. »

De plus, le Programme d'action communautaire en alimentation offre une subvention pour couvrir le coût du programme, permettant à plusieurs familles qui n'en auraient pas les moyens autrement d'inscrire leurs enfants au camp.

L'investissement s'est avéré rentable. « Les enfants adorent apprendre des recettes qu'ils pourront préparer eux-mêmes et servir à leur famille, dit madame Lavigne Frank. Ils se sentent fiers et autonomes. »

La formation de ces futurs chefs ne s'arrête pas là : à la fin du programme, les enfants reçoivent un livre de recettes et un sac contenant des tasses à mesurer, des cuillères à mélanger, un tablier et des gants de cuisine. ♣



## ÉCOLE WULASTUKW ELEMENTARY SCHOOL

### PREMIÈRE NATION DE KINGSCLEAR

Dès l'inauguration du jardin communautaire de la Première Nation de Kingsclear, en 2012, la participation des élèves de l'école Wulastukw Elementary School a été au cœur des priorités.

« Nous voulions utiliser [le jardin] comme outil pédagogique auprès des élèves; leur montrer qu'il est possible de faire pousser sa propre nourriture au lieu de dépendre des épiceries », dit Lacey King, une infirmière en santé communautaire du centre de santé et de mieux-être de la Première Nation de Kingsclear. « Le jardin sert à consolider le sentiment d'identité et d'ascendance. »

Le Programme d'action communautaire en alimentation a aidé à intégrer le jardin dans la salle de classe, par l'intermédiaire d'une série d'ateliers sur le vermicompostage (aussi appelé « lombricompostage »), la culture des semis, de même que la permaculture, un modèle d'agriculture axé sur la durabilité et l'autosuffisance.

Au printemps 2013, tous les groupes ont démarré des plateaux de semis destinés au jardin communautaire.

« C'est simple : les enfants adorent en apprendre davantage au sujet du jardin et de la façon de cultiver leurs propres aliments, explique madame King. Ils ont aussi aimé démarrer les semis; ce sont comme leurs petits bébés. »

Le projet de vers — qui vivent à l'intérieur, dans deux contenants bleus Rubbermaid — a d'abord commencé

avec une classe de niveaux 4 et 5 au printemps 2013, à la suite d'un cours sur de lombricompostage.

« Ils étaient tellement fascinés; ils n'avaient tout simplement pas pris conscience de l'utilité des vers », affirme madame King.

Le lombricompostage fait intervenir les vers rouges du fumier qui convertissent les déchets alimentaires et la matière organique en engrais naturel : il ne nécessite que du papier journal déchiqueté, un peu de terre ou de feuilles, et un apport régulier en restes de fruits et légumes.

Chaque jour, les vers peuvent manger l'équivalent de leur propre poids en restes de table et en litière, produisant une substance riche en nutriments qui ressemble à de la terre fine. L'engrais est utilisé dans le jardin communautaire, où l'on fait pousser des légumes destinés à l'ensemble de la communauté.

Madame King espère que les projets permettront d'améliorer les connaissances et les compétences en matière d'alimentation de la communauté de Kingsclear, et de maintenir la dynamique du projet à titre de facilitateur du mieux-être et de proposition accrue en alimentation saine. ¶



## ÉCOLE CAMBRIDGE-NARROWS COMMUNITY SCHOOL

### CAMBRIDGE-NARROWS

Comptant seulement 137 élèves, l'école Cambridge-Narrows Community School est une très petite école de niveaux M à 12. « En 2014, nous avons eu huit diplômés », déclare Matt Nicoll, le coordonnateur communautaire de l'école.

On peut donc s'étonner qu'une si petite école, située sur les rives bucoliques du lac Washademoak, soit dotée de l'une des classes de cuisine les mieux équipées du Nouveau-Brunswick.

Dans la cuisine située au deuxième étage s'entassent des caisses débordantes de carottes orange vif et d'autres légumes d'automne. Tout près, un rideau noir laisse échapper des rayons violets; il cache un système de culture hydroponique, le seul du genre au Nouveau-Brunswick, grâce auquel les élèves tenteront de faire pousser des végétaux frais pendant l'hiver. Les élèves disposent de vastes plans de travail pour la préparation des aliments, d'excellents appareils et d'un lave-vaisselle commercial, pour le plus grand plaisir de tout un chacun.

L'école Cambridge-Narrows Community School a accompli la moitié d'un programme de trois ans qui connaît un vif succès, Delicious Ingredients Served Here! (DISH). Ce programme offre aux jeunes de 11 à 14 ans une occasion de préparer et de servir des repas conformément à la politique en matière de saine alimentation du ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail. Au printemps 2014, la proposition de monsieur Nicoll de créer un club de cuisine gratuit après l'école a suscité l'intérêt des élèves. (La subvention du Programme d'action communautaire en alimentation soutient ces deux initiatives.)

Environ 20 élèves âgés de 6 à 13 ans se rencontrent le vendredi après-midi et préparent des repas sains qu'ils peuvent emporter pour partager avec leur famille. Monsieur Nicoll aborde un nouveau thème chaque semaine (ex. : les fibres) et trouve des moyens de transmettre son engouement culinaire à ses participants enthousiastes.

« Les élèves tirent un grand profit des programmes comme celui-ci, puisqu'en dehors de l'école, ils ont peu de distraction », dit-il. Cette grande région rurale située au sud-ouest du lac Grand se caractérise par des maisons éparses, des installations communautaires rarissimes et des épicerie avec service complet presque inexistantes.

« Les étalages en bordure de route abondent pendant les mois d'été, mais l'accès aux aliments frais et sains est restreint le plus clair de l'année. Plusieurs familles ne font l'épicerie que quelques fois par mois, affirme monsieur Nicoll, ce qui signifie que plusieurs élèves consomment beaucoup d'aliments transformés. »

Pendant ce temps, dans la cuisine de l'école, les membres du club de cuisine s'aventurent à goûter des fruits et légumes peu habituels, tout en apprenant de nouvelles recettes qu'ils pourront concocter avec assurance pour leur famille, voire avec celle-ci. Récemment, les élèves ont préparé leur toute première quiche. Selon monsieur Nicoll, faire collaborer les élèves de divers niveaux contribue aussi à réduire les écarts sociaux.

« Quand les plus jeunes n'y arrivent pas, les plus vieux leur viennent en aide. Les amitiés ne sont pas cantonnées au niveau scolaire, ajoute-t-il. C'est l'un des meilleurs aspects de cette école. » ¶



## ÉCOLE LA RIVIÈRE

### POKEMOUCHE

Daniel Mallet et son équipe ont réussi là où plusieurs générations de parents et d'enseignants avaient échoué avant eux : encourager les enfants à manger des légumes — et à les aimer.

Au printemps 2014, grâce à la subvention du Programme d'action communautaire en alimentation, monsieur Mallet, directeur de l'école La Rivière à Pokemouche, a construit une serre à côté de l'école, garnie d'un toit jaune et mesurant 72 mètres carrés.

Son objectif était de fournir gratuitement et sur une base quotidienne des légumes frais aux élèves, de favoriser des habitudes de saine alimentation et de permettre aux enfants de goûter des aliments qu'ils ne mangent pas forcément à la maison. Et ça fonctionne!

Tous les jours, le chef de l'école s'aventure dehors, dans la serre, pour récolter les produits à point et préparer des plateaux qu'ils disposent dans la cafétéria. Monsieur Mallet confirme que les plateaux de fruits et de légumes — où sont présentés des poivrons rouges, verts et orange vif, des tomates cerises, des concombres et des pastèques — sont dégarnis avant la fin du dîner.

« Il est surprenant de constater combien d'enfants mangent davantage de légumes; il suffit de leur proposer, témoigne monsieur Mallet. Les jeunes échangent même des croustilles et des barres de chocolat contre des collations santé tels que des bâtonnets de céleri et des carottes. »

« Nous ne leur avons rien demandé : ils adoptent de nouvelles habitudes de leur propre chef », renchérit monsieur Mallet. Les élèves affirment que les légumes frais ont bien meilleur goût que ceux de l'épicerie; ils ont d'ailleurs l'occasion de les goûter pendant les tournées de dégustation du chef en classe.

Comme l'hiver approche, monsieur Mallet planifie la prochaine phase du développement de la serre. Un agriculteur biologique du voisinage fera pousser du chou vert frisé et des pousses avec les élèves pendant les mois d'hiver. En mars, les élèves produiront aussi les semis de 2015.

« Tout est en place pour favoriser la prise en charge du projet par les élèves », conclut monsieur Mallet. ¶

« COMME PLUSIEURS PERSONNES  
DE MA GÉNÉRATION, J'ÉTAIS  
TROP OCCUPÉE À OUVRIR DES  
BOÎTES ET À APPUYER SUR DES  
BOUTONS POUR APPRENDRE À  
FAIRE POUSSER MES PROPRES  
ALIMENTS. »

Programme de mentors communautaires en alimentation à Petitcodiac,  
Petitcodiac

Community

A photograph of a community garden. In the foreground, a wooden sign with the word "Community" is attached to a post. The garden consists of several raised wooden beds filled with soil and mulch. Some beds have young plants growing, while others are empty. In the background, there are trees and a house under a clear blue sky.



## JARDIN COMMUNAUTAIRE ÉDUCATIF DE NEQOTKUK

**CENTRE DE SANTÉ DE NEQOTKUK  
PREMIÈRE NATION DE TOBIQUE**

Un des meilleurs investissements que la communauté de Stéphanie Lévesque ait pu faire en matière de sécurité alimentaire est tout simple : faire l'acquisition d'un sarcleur rotatif.

Grâce à un programme de prêt, l'outil, qui laboure, mélange et aère le sol pour la préparation au plantage, contribue à créer près de 30 nouveaux potagers chaque année dans la communauté de la Première Nation Tobique, au nord-est de Perth-Andover. Madame Lévesque, diététiste au centre de santé communautaire, affirme que : « Dans une communauté comptant quelque 400 foyers, c'est un changement important.

« Même les aînés, qui ne pouvaient pas avoir leur potager auparavant, en raison des efforts physiques requis pour préparer le sol, peuvent participer au programme, ajoute-t-elle. Les jeunes membres des familles participeront au projet, puis laboureront leur propre potager. »

La jeune génération est aussi un agent essentiel du projet de jardin communautaire éducatif, qui profite du soutien du Programme d'action communautaire en alimentation. En 2014, les élèves de sixième année ont commencé à semer (des semis organiques, une première dans la communauté) dans la serre du centre de santé de Negotkuk.

Selon madame Lévesque, la gestion du jardin responsabilise les élèves et les rend fiers. C'est aussi un véritable atout pour les enseignants, qui sont témoins des effets bienfaiteurs du jardin dans les salles de classe.

En effet, les enfants deviennent rapidement des experts en jardinage communautaire. Madame Lévesque explique que les participants au concours du jardin communautaire du centre de santé étaient traditionnellement des adultes. Cette année, le gagnant est une famille qui cultivait un potager pour la toute première fois.

« Au fil des ans, les enfants prennent de plus en plus de place, me faisant explorer leur jardin et m'expliquant les plantes, atteste madame Lévesque. Plus les enfants sont exposés à des aliments et à des légumes frais, plus ils en consomment. »

Par ailleurs, le jardin est accessible à tous les membres de la communauté, une aubaine pour les résidents à faible revenu.

Madame Lévesque évalue qu'environ 80 à 90 % des membres de la communauté reçoivent des prestations d'aide sociale, et que la plupart n'ont pas de voiture. Il faut compter 10 \$ pour se rendre en taxi à l'épicerie la plus proche. « Si ce montant est déduit du budget d'épicerie, la différence en quantité d'aliments achetés est énorme », explique-t-elle.

Pour bon nombre de personnes, les fruits et légumes frais sont les premiers articles retranchés de la liste d'épicerie.

« Si vous avez un potager, votre plant de haricots jaunes continuera de produire des légumes, que vous ayez ou non votre chèque. » ¶

« ILS ÉTAIENT TELLEMENT  
FASCINÉS; ILS N'AVAIENT  
TOUT SIMPLEMENT PAS PRIS  
CONSCIENCE DE L'UTILITÉ  
DES VERS. »

École Wulastukw Elementary School,  
Première Nation de Kingsclear





## CENTRE DE SOINS DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DE CHIPMAN

### CHIPMAN

Par un après-midi ensoleillé de septembre, les plates-bandes surélevées en cèdre du jardin communautaire de Chipman débordent de choux verts frisés, de tomates, de bettes à cardes, d'haricots et de capucines.

Deux ans auparavant, ce ruban de terre derrière le centre de soins de santé communautaire de Chipman était infesté de mauvaises herbes. La communauté a donné un coup de main pour labourer et désherber ce lopin de terre afin d'en faire le premier jardin communautaire de Chipman. En 2014, des bénévoles et des entrepreneurs locaux ont à nouveau uni leur force pour construire 30 plates-bandes surélevées en quelques jours seulement.

Aujourd'hui, alors que les abeilles butinent frénétiquement et que les plants de haricots en rames aux dimensions vertigineuses brillent sous un soleil franc, la coordonnatrice, Gwyn Watson, explique le rôle du potager dans la stratégie de réduction de la pauvreté dans la communauté.

Les clients du centre de soins de santé communautaire de Chipman, qui fournissent vivres, vêtements et aide au logement, obtiennent en priorité les parcelles composées de plates-bandes surélevées. Ces dernières, construites grâce au soutien du Programme d'action communautaire en alimentation, gardent mauvaises herbes et limaces à

distance, améliorent l'irrigation, régulent la température du sol et réduisent les mouvements de pliage et d'accroupissement requis pour prendre soin du potager.

Au début, le nouveau système posait un défi aux jardiniers peu expérimentés.

« Je doute que quiconque eût jardiné dans des plates-bandes surélevées auparavant, déclare madame Watson. Les jardiniers semaient leurs plantes comme dans un jardin traditionnel. Or, il faut semer de façon intensive. Tous ont vite compris le fort potentiel de la culture des légumes dans un très petit espace. »

Arborant un t-shirt avec l'imprimé I love kale (j'aime le chou vert frisé), madame Watson montre deux plates-bandes à double hauteur construites pour les personnes ayant des problèmes de dos ou un handicap. Dans les prochaines années, elle espère qu'un nombre accru d'aînés du foyer de soins avoisinant prendra part au projet de potager.

« Ce nouveau jardin est une rampe de lancement pour nous, affirme madame Watson. Nous espérons qu'il prendra de plus en plus d'envergure. » ¶



## POTAGER DE L'ÉCOLE SUSSEX REGIONAL HIGH SCHOOL

### SUSSEX

Le porte-revue de la salle de classe de Daniel Reicker est assez... hors du commun. De vieux exemplaires d'Atlantic Forestry, de Farm Life, de Mother Earth News, de National Hog Farmer et d'Atlantic Beef remplissent les étagères de sa salle de sciences agricoles, l'un des derniers bastions d'une espèce en voie de disparition dans la province.

Le programme est l'un des deux survivants au Nouveau-Brunswick (l'autre est offert à Woodstock); il enseigne aux élèves de l'école Sussex Regional High School les rudiments de la production alimentaire, de l'élevage, de l'histoire agricole et des futures tendances dans le domaine.

Quand la subvention de visites pédagogiques à la ferme est arrivée à échéance, monsieur Reicker, lui-même issu du milieu agricole, s'est efforcé de trouver de nouvelles façons de procurer une expérience d'apprentissage immersive à ses élèves. « J'étais confiné entre quatre murs », explique-t-il.

Il savait aussi que la banque alimentaire locale, le Sussex Sharing Club, avait besoin de produits frais et, pour reprendre son expression, « tout ce lopin abandonné était disponible ».

Motivé par le Programme d'action communautaire en alimentation, monsieur Reicker s'est lancé. Dans le jardin extérieur de son école, d'une superficie de 5 000 pieds carrés, poussent maintenant plus de 5 000 livres de légumes par année, que l'on destine presque exclusivement à la banque alimentaire. Le programme de technologie culinaire de l'école, qui enseigne les techniques de mise en conserve et de conservation, utilise aussi une partie des légumes.

Par un après-midi ensoleillé de septembre, des élèves récoltent carottes et pommes de terre, alors que d'autres installent des tuteurs pour les cerisiers et les pommiers en prévision de l'hiver. La semaine précédente, le groupe avait ramassé 75 sacs de cinq livres de pommes de terre et 80 sacs de trois livres de carottes, qui ont tous été remis à la banque alimentaire.

« Si vous ne savez pas comment cultiver vos propres légumes, vous ne possédez pas les compétences essentielles de survie », affirme Jared Robison, un élève de douzième année qui compte parmi les rares élèves de la classe à vivre sur une ferme en activité. Sa famille possède une ferme laitière de 230 têtes en périphérie de Sussex.

« Je pense que l'initiative est bénéfique pour la communauté. Les élèves apprennent comment faire pousser des aliments et les récoltes profitent à la communauté. »

Selon Sophie Sharpe, une autre élève de douzième année, le jardinage est tout bonnement une pratique que tous devraient maîtriser. Elle est issue d'un milieu agricole : la ferme de son père est transmise d'une génération à l'autre depuis 200 ans. « Les gens croient que le désherbage est éreintant, mais c'est faux, dit-elle. Se mettre à genou et extraire quelque chose du sol est gratifiant. » ¶

# CENTRE HOSPITALIER RESTIGOUCHE

## CAMPBELLTON

À titre de diététiste, Michelle DesRoches était convaincue que certains patients du Centre hospitalier Restigouche de Campbellton auraient avantage à apprendre comment cuisiner des aliments sains et abordables. L'adoption d'une approche axée sur le rétablissement supposait aussi que les patients aient accès à des occasions favorisant la réinsertion dans la communauté.

C'est ainsi que, grâce à l'aide du Programme d'action communautaire en alimentation, madame DesRoches, diététiste et éducatrice agréée en diabète, et Mélanie Lanteigne, ergothérapeute, ont lancé une série d'ateliers de cuisine de dix semaines visant à renforcer les connaissances nutritionnelles des clients et à leur offrir des occasions pour mieux prendre soin d'eux-mêmes et de leurs proches.

« Nous avons eu l'idée de donner des ateliers de cuisine, parce que nous voulions offrir un programme axé sur le rétablissement qui comblent les lacunes en matière d'éducation nutritionnelle au moyen d'une approche nouveau genre, précise madame DesRoches. Nous voulions enseigner à notre clientèle la nutrition par la pratique. »

Dans un Sobeys du quartier, elles ont tenu des séances d'information destinées aux clients sur la prévention des maladies chroniques et leur gestion, la préparation de repas sains avec les provisions de la banque alimentaire, la lecture des étiquettes nutritionnelles, la sélection des aliments, et les innombrables occasions d'acquérir des aptitudes sociales et de renforcer l'estime de soi.

Rapidement, le Centre hospitalier Restigouche, qui assure la prestation de services tertiaires de santé mentale auprès de tous les Néo-Brunswickois, a constaté que le programme offrait à sa clientèle bien plus que des leçons de cuisine pour la préparation de bons plats.

Selon madame DesRoches, le partenariat avec Sobeys a permis aux clients d'avoir des occasions d'expérience sociale à l'extérieur de l'établissement et de les aider à surmonter leurs appréhensions – ou les obstacles potentiels – au moment de faire leur réinsertion dans la communauté.

**« Nous avons eu l'idée de donner des ateliers de cuisine, parce que nous voulions offrir un programme axé sur le rétablissement qui comblent les lacunes en matière d'éducation nutritionnelle au moyen d'une approche nouveau genre. »**

« Cela m'a beaucoup aidé, parce que j'étais trop gêné d'aller à Sobeys, admet Jake, 30 ans. J'avais peur d'entrer dans le magasin, d'aller au comptoir-caisse et d'acheter quelque chose. Mais avec le groupe, j'y parvenais. »

On a ajouté aux ateliers de cuisine la possibilité de cultiver des parcelles dans le jardin communautaire du quartier; plus de 20 clients font pousser haricots, concombres et courgettes. Pour madame DesRoches, « le travail auprès d'autres membres de la communauté contribue à réduire la stigmatisation des maladies mentales. Il crée aussi un sentiment de fierté chez les jardiniers néophytes. »

« J'étais plus heureux dans le jardin, déclare Justin, 25 ans et nouveau jardinier en chef. Je trouvais que mon comportement s'améliorait grâce à l'activité physique accrue combinée à ma passion pour le jardinage. Je me suis fait plusieurs amis. »

Madame DesRoches confie que l'apprentissage du jardinage redonne espoir aux clients qui veulent obtenir leur congé de l'hôpital; ils peuvent désormais reconnecter avec la communauté par l'intermédiaire des jardins de leur quartier. C'est une initiative qui, elle l'espère, pourra être mise en œuvre partout au Nouveau-Brunswick.

« Mon rêve est d'établir un réseau d'ateliers de cuisine partout dans la province, qui pourra aider les clients souffrant d'une maladie mentale. » ¶

« QUAND VOUS ÊTES À L'HÔPITAL,  
ON VOUS DONNE À MANGER  
SANS QUE VOUS SACHIEZ  
COMMENT LES ALIMENTS ONT  
ÉTÉ PRÉPARÉS NI S'ILS SONT  
FRAIS. DANS LE JARDIN, VOUS  
LES VOYEZ POUSSER ET VOUS  
PENSEZ : "C'EST DONC À CELA  
QUE ÇA RESSEMBLE!" »

Centre hospitalier Restigouche,  
Campbellton



# PROGRAMME DE MENTORS COMMUNAUTAIRES EN ALIMENTATION À PETITCODIAC

## PETITCODIAC

En octobre 2013, la communauté de Petitcodiac a dû surmonter une dure épreuve. À peine une semaine après l’emménagement de la banque alimentaire Support People of Today (SPOT) dans ses nouveaux locaux (rendu possible grâce à un investissement de modernisation de 14 000 \$ et à 1 000 heures de bénévolat), un incendie suspect a rasé la banque alimentaire et détruit toutes les vivres qu’elle contenait.

Pourtant, la communauté ne s’est pas laissée abattre : en trois jours, SPOT avait repris ses activités dans des locaux temporaires. Après l’incendie, Laura Alward, une entrepreneure locale qui a à cœur les initiatives en matière de sécurité alimentaire, a vu une nouvelle occasion.

« Avec les événements récents à la banque alimentaire, j’ai pensé que le manque à gagner en matière de services pendant les travaux de reconstruction serait énorme », révèle madame Alward. Forte de son expérience de coorganisatrice du programme de formation des mentors communautaires en alimentation à Sussex, elle a rapidement fait une demande de subvention pour offrir le programme à Petitcodiac.

« J’ai pensé que je pourrais mettre en place cette initiative pour faire participer la communauté aux efforts de sécurité alimentaire, précise-t-elle. J’avais été témoin des répercussions positives de la formation à Sussex et connaissait son potentiel pour la communauté. »

Le Programme de mentors communautaires en alimentation donne des moyens aux participants — et, par conséquent, à la communauté — en leur enseignant des aptitudes en matière d’alimentation, de salubrité des aliments, de choix éclairés en matière d’aliments, de même que de conseils sur le jardinage et la conservation des aliments.

Madame Alward explique : « Mes grands-parents ne m’ont pas transmis tout leur savoir. Comme plusieurs personnes de ma génération, j’étais trop occupée à ouvrir des boîtes et à appuyer sur des boutons pour apprendre à faire pousser mes propres aliments. »

La formation de quatre jours tenue au printemps 2014 a donné le coup d’envoi des programmes de sécurité alimentaire dans la région de Petitcodiac. Dans la communauté voisine de Riverview, un mentor en alimentation offre maintenant un programme de cuisine communautaire dans le cadre des activités du jardin communautaire, qui comprend des ateliers de conservation et de mise en conserve. Inspirés par la formation des mentors communautaires en alimentation, des membres du club local Garçons et Filles ont construit des plates-bandes.

Madame Alward a invité des membres du jardin communautaire de Petitcodiac à animer des ateliers sur la collecte des semences, l’apiculture, l’aménagement du jardin propice aux insectes pollinisateurs (comme les abeilles), de même que la culture d’arbres nourriciers favorisant les microclimats. Plus de 50 arbres, produisant fruits, sirop et noix, ont été plantés dans les jardins communautaires et les environs, grâce au partenariat avec l’Alliance du bassin versant Petitcodiac. Quelque 200 arbres additionnels attendent d’être plantés sur le territoire de la communauté au printemps 2015.

« Les mentors en alimentation sont maintenant perçus comme des leaders communautaires en matière d’alimentation, déclare madame Alward. Ils sont devenus des exemples pour la communauté. Cela démontre ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes, ce que nous avons attendu trop longtemps que les autres fassent pour nous. » ¶



## SYSTÈMES ALIMENTAIRES DES CAMPUS DE L'UNB

### FREDERICTON

Une initiative commune des étudiants des deux universités de Fredericton visant à assurer l'approvisionnement de leur établissement en aliments locaux et durables porte ses fruits grâce à une subvention du Programme d'action communautaire en alimentation.

Avec la subvention, les étudiants de l'Université St. Thomas et de l'Université du Nouveau-Brunswick (UNB) ont uni leurs efforts pour renforcer les liens entre leur université et le réseau régional en alimentation, ainsi que promouvoir la nutrition. Le lobbyisme des étudiants a permis la création d'un projet d'incubateur de services alimentaires sains à l'UNB; aujourd'hui, les efforts des étudiants se tournent vers la création d'un jardin communautaire visant à renforcer la communauté et à promouvoir le partage et l'acquisition d'aptitudes.

« Nous avons constaté un changement et une transition énormes en matière de perception des services alimentaires dans les universités », affirme Sarah Archibald, gestionnaire de programme à Meal Exchange, un organisme caritatif national qui aide les étudiants à développer des solutions novatrices pour résoudre les problèmes de faim, de sécurité alimentaire et de durabilité dans leur communauté. Elle ajoute : « Les cafétérias axées sur la rentabilité servant cheeseburgers et frites sont de plus en plus chose du passé;

les universités se tournent vers les producteurs locaux et examinent leur rôle dans le système alimentaire. »

« Nous voulons que l'université devienne un carrefour pour l'ensemble de la communauté, précise-t-elle. La subvention du PACA est un outil formidable pour faire état de l'investissement de la communauté [dans ce projet] auprès des dirigeants de l'université, pour les aider à prendre conscience de son importance pour Fredericton et le campus. »

Deux étudiantes, Nicole Hoare et Kaela Neil, coordonnent un petit jardin pilote sur le terrain du Renaissance College au centre-ville de Fredericton. Le point culminant de leurs efforts est une fête des récoltes à l'échelle du campus à la fin de 2014; au cours de laquelle se rassembleront étudiants, administrateurs, fermiers et autres acteurs du mouvement pour des produits locaux de Fredericton.

« Quelle meilleure stratégie pour attirer les gens que la nourriture? demande madame Archibald. Nous voulons commencer à tisser des liens, de sorte que les étudiants qui fréquenteront les cafétérias puissent s'informer sur les aliments qu'ils consomment. » ¶

« TRAVAILLER SEUL EST  
ÉREINTANT; À HAMPTON,  
JE SENS QUE J'APPARTIENS  
À UNE ÉQUIPE. »

Maureen Robichaud,  
Cuisine communautaire de Hampton,  
Hampton



# CUISINE COMMUNAUTAIRE DE BLACKVILLE

## BLACKVILLE

Quand la pasteur Albertine LeBlanc a fait une demande de subvention au Programme d'action communautaire en alimentation, elle avait une idée bien précise : aider à créer une symbiose dans sa communauté rurale du Nouveau-Brunswick.

« Dans la région de Blackville, on observe la création de cliques qui ne se parlent pas; pourtant, elles auraient tout intérêt, déclare madame LeBlanc. Nous voulions établir un lien avec les personnes de la communauté qui ne font pas partie de ces groupes. »

Le Greater Blackville Resource Centre, inauguré en 2012, est annexé à Voice of Hope Ministry et abrite une banque alimentaire et un magasin d'aubaines, qui vend de vêtements et des articles ménagers subventionnés par la banque alimentaire.

Grâce au Programme d'action communautaire en alimentation, le centre de ressources a recruté une bénévole, Darlene Jardine, pour gérer un programme de cuisine communautaire.

Il ne fait aucun doute, la dame de 66 ans s'y connaît bien : son ancien restaurant, Darlene's Tea House and Family Restaurant, a été un incontournable de Blackville pendant des décennies.

« J'adore cuisiner et je pourrais enseigner la cuisine nuit et jour, déclare madame Jardine, qui a aussi été chef en Europe. C'est pratiquement la seule chose que je fais depuis l'âge de 15 ans. »

## « J'adore cuisiner et je pourrais enseigner la cuisine nuit et jour. »

Pendant cinq semaines, à partir de novembre, les participants se rencontrent chaque mardi soir pour apprendre les rudiments de la cuisine et de la salubrité alimentaire, le marinage et la conservation, des techniques d'alimentation saine à bas prix et des idées de repas santé pour les enfants.

En ce qui concerne les repas santé pour les enfants, madame Jardine s'inspire de son petit-fils : « Les enfants sont parfois difficiles; il faut donc essayer de camoufler les aliments. Par exemple, les courgettes marinées à la moutarde; croquants et préservés en marinage, ces légumes passent inaperçus. »

La subvention du Programme d'action communautaire en alimentation a aussi permis de financer le programme Soup's On, qui rassemble près de 100 personnes autour d'une soupe-repas toute simple.

« Nous avons pris 3 000 \$ et les avons multipliés, explique madame LeBlanc en riant. Nous avons démontré que le travail collectif permet de réaliser de grandes choses. »

## **Communautés saines et inclusives**

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

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

[www.gnb.ca/CSI](http://www.gnb.ca/CSI)

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

