NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette

Rapport d'activité 2020-2021

Nutri-Centre LaSalle

Juin 2021

Conception graphique
kiweecreation@gmail.com

Table des matières

Tableau des acronymes **4**
Le Nutri-Centre Lasalle **5**
Notre Mission 5
Notre slogan : Du jardin à l'assiette 5
Mot de la présidente **6**
Mot de la directrice **7**
Le Conseil d'Administration (CA) **8**
Le mandat accompli par le conseil d'administration au cours de l'année 2020-21 8
L'équipe **9**
Le NCL 9
Le travail des stagiaires 10
La cuisine du Nutri-Centre **11**
Les objectifs 11
Conséquences de la pandémie sur les activités en cuisine 11
Production et transformation 12
Avenir d'enfants 12
Mesure 3.1 12
Soutien alimentaire+ référencements 12
Le Jardin du Nutri-Centre **17**
Pandémie et activités de jardinage 17
La production au jardin été 2020 17
Marchés de quartier **18**
Un accès à une offre alimentaire saine et abordable 18
Conséquences de la pandémie au MARCHÉ 19
Représentation dans la communauté **20**
Projet PIC 20
Partenaires **21**
Bailleurs de fonds **21**

Tableau des acronymes

ACRONYME	DÉFINITION
CIUSSS ODIM	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest de l'Île de Montréal
CO-CO	Comité de coordination
CVML	Centre du vieux moulin
JNC	Jardin du Nutri-Centre
NCL	Nutri-Centre Lasalle
OGM	Organismes génétiquement modifiés
PCU	Prestation Canadienne d'Urgence
PIC	Programme d'impact collectif
PRAIDA	Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile
PSOC	Programme de soutien aux organismes communautaires autonome
TACL	Table d'action et de concertation (TACL) Enfance-Famille de LaSalle

Le Nutri-Centre LaSalle

Notre mission

Engagé envers les plus vulnérables. Le Nutri-Centre Lasalle est un carrefour axé sur l'autonomie et l'éducation. Plus précisément, nous visons à :

- Offrir un espace jardin et une cuisine équipée favorisant la sécurité alimentaire et les saines habitudes dans un principe d'autonomisation.
- Favoriser le développement d'habiletés et de connaissances en matière de nutrition et/ou de jardinage.
- Plaidoyer, sensibiliser les organismes communautaires et les institutions dans une perspective de lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale.

Notre slogan

du jardin à l'assiette

Mot de la présidente

L'année 2020-2021 fut marquée par la mise en exergue des inégalités sociales et économiques de nos sociétés. La pandémie de COVID 19 a frappé plus durement les plus vulnérables, les plus démunis ainsi qu'on nomme maintenant les pauvres. Aujourd'hui, on ne parle plus de pauvreté mais d'exclusion sociale, ni de charité mais de banque alimentaire. Le mot banque synonyme de richesse masque mieux la misère.

Le grand défi de nos sociétés mondialisées est d'assurer la sécurité alimentaire, telle que définie par la FAO (L'organisation des Nations Unis pour l'alimentation et l'agriculture) : « Il y a sécurité alimentaire lorsque toute une population a accès en tout temps, et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable et acceptable au point de vue social et culturel, lorsque les individus ont un pouvoir d'achat adéquat et lorsqu'ils ont accès à une information simple fiable qui confère des habilités et qui permet des choix alimentaires éclairés. »

Depuis maintenant 21 ans le Nutri-Centre LaSalle (NCL), à son échelle, axe son engagement en ce sens ; l'éducation et l'autonomie demeurent les clefs de voûte de sa mission.

À la lecture du rapport d'activités 2020-2021 vous pourrez constater que le NCL a su adapter ses activités de façon à pouvoir suivre les différentes mesures et directives émises par la Santé publique sans dévier de sa mission.

Les membres du CA-NCL sont très fiers de cette réussite et tiennent à remercier tout particulièrement Mme Gratia Lapointe, directrice du NCL. Grâce à son engagement, son sens de l'organisation et sa perspicacité Mme Lapointe a su apporter les ajustements nécessaires.

Les membres du CA-NCL remercient également, le personnel du NCL, les bénévoles, les organismes communautaires, les organisations gouvernementales et non-gouvernementales, les donateurs, les bailleurs de fonds qui sont nos partenaires et contribuent à la réalisation de notre mission.

Merci aux membres du CA-NCL pour leur implication, leur engagement et leur participation à de plus fréquentes réunions dans le but d'accompagner la direction en cette année ponctuée d'incertitudes. Un remerciement particulier à Mme Fadila Tadili-Fariss qui a accepté de prolonger son mandat de présidente jusqu'à la tenue de l'AGA 2019-2020 reportée au 19 novembre 2020.

Dans son livre « Partager le pain », le nutritionniste Jean Trémolières écrit : « On ne mange pas seulement pour survivre. La nutrition, plus profondément, est un acte qui nous relie au milieu vivant auquel nous participons ; le partage de la nutrition, nous relie à la communauté des hommes. Le savoir-manger… c'est un savoir vivre, un chemin vers l'Etre. ». Avec sa devise « DU JARDIN À L'ASSIETTE », le Nutri-Centre LaSalle partage pleinement cette philosophie.

Françoise Sauvé
Présidente CA-NCL
15 juin 2021

Mot de la directrice

Chèr(e)s membres du Nutri-Centre, membres du conseil d'administration, bénévoles, employé(e)s, partenaires, bailleurs de fonds et donateurs.

Nous venons de traverser une année exceptionnelle, que personne d'entre nous je crois, avait pû imaginer. Que faire quand notre horizon se ferme, nos projets doivent être mis en berne et que beaucoup de membres et citoyens de la communauté lasalloise se retrouvent dans une situation de précarité inattendue, causé par des pertes d'emplois subites, frappé par la maladie et par le confinement.

Il a été décidé suite à une consultation avec les membres du c.a. de soutenir une partie des citoyens lasallois en offrant du soutien alimentaire en offrant des cartes cadeaux d'épiceries. Nous devions aussi assurer la santé et le bien-être de nos employé(e)s, pour ce faire nous avons mis en place un système minimisant les contacts. Tout au long de l'année, l'équipe a dû faire preuve de souplesse, de créativité et d'adaptation. Vous verrez en parcourant le rapport tous les outils que nous avons mis en place pour offrir un service de soutien alimentaire et de référencement.

Parallèlement, nous avons maintenu les activités de jardinage collectif et des marchés hebdomadaires de la mi-juillet à la fin octobre.

Nous avons eu le soutien des bailleurs de fonds pour affecter des montants dédiés à des projets au soutien alimentaire. Nous avons travaillé en étroite collaboration avec l'arrondissement LaSalle, le CIUSSS ODIM, la TDS et différents partenaires communautaires dont CVML.

On a pû constater une fois de plus le lien entre l'insécurité alimentaire lié à la défavorisation et la pauvreté, et l'impact sur la santé. On a vu Montréal avec des sections chaudes (rouges) durant de longues semaines dans certains arrondissements et quartiers ayant un haut taux de défavorisation. Les banques alimentaires ne sont pas en mesure de pouvoir fournir de facon constante une nourriture fraîche, non transformée et acceptable culturellement. Cette pandémie nous a démontré qu'il faut agir sur l'indice de la pauvreté, et le don de nourriture ne s'avère pas une solution contribuant au mieux-être des citoyens et à l'amélioration de leurs qualité de vie.

Il faut réclamer un revenu minimum pour tous, ou à tout le moins définir un montant suffisant offert aux gens pour qu'ils puissent se nourrir dignement. On dépense des millions dans des stuctures de distribution de surplus de nourriture, pourquoi ne pas redistribuer cet argent à ceux qui vivent dans la précarité. Ainsi, ils auront prise sur leur alimentation et en amont ils ne se sentiront plus comme des citoyens de seconde zone.

Merci à tous ceux qui travaillent, collaborent au mieux-être collectif.

Gratia Lapointe
Directrice CA-NCL
Juin 2021

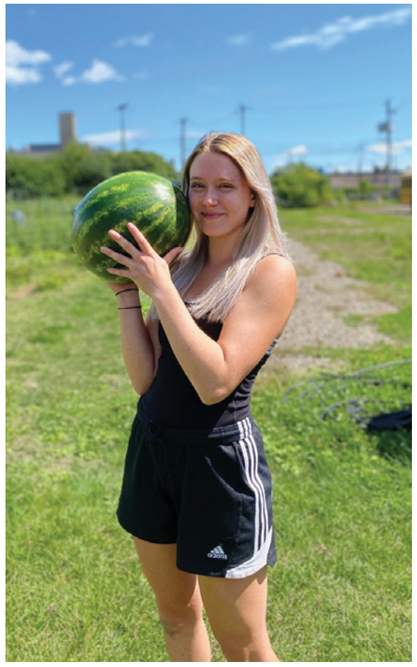
Le Conseil d'Administration (CA)

NOM	RÔLE
FRANÇOISE SAUVÉ	Présidente
CHARLES GAUDREAU	Vice-président
MATY NDIAYE	Secrétaire-trésorière
SUZANNE LABERGE	Administratrice
CHRISTINE BERTHUIN	Administratrice

Fadila Tadili-Fariss a assuré la présidence du conseil d'administration jusqu'au 18 novembre 2020, soit au-delà de son mandat qui se terminait à la fin mai 2020.

Le mandat accompli par le conseil d'administration au cours de l'année 2020-21

- 10 rencontres en Zoom afin de respecter les mesures sanitaires de la Santé publique en lien avec la pandémie ;
- Fréquence augmentée des rencontres du CA dans le but d'apporter du soutien à la direction pendant la période de pandémie COVID-19 afin que le Nutri-Centre s'adapte aux recommandations de la Santé publique ;
- Réalisation du « Guide du bénévole » sous forme de brochure. Le guide se veut un outil pour le recrutement et l'intégration des bénévoles.
  La conception graphique a été réalisée bénévolement par Kiwee Création Graphique. Cela a été rendu possible par la référence d'une membre du CA ;
- Révision des statuts et règlements du NCL ;
- Soutien auprès de la direction dans l'évaluation des besoins informatiques : faire les demandes de soumissions à trois fournisseurs et appuyer la direction dans les démarches, ceci grâce à l'expertise d'un membre du CA.



L'équipe

Le NCL

Direction : Gratia Lapointe
Coordonnatrice des activités culinaires : Geneviève Nolet
Responsable de la production maraîchère : Roberto Hidalgo

EMPLOYÉ-E-S CONTRACTUEL-LES	
LUIS CARLOS JIMINEZ	Responsable des marchés de quartier
SOPHIE FAUCHER	Animatrice cuisine & soutien alimentaire
MIREILLE MORIN	Animatrice soutien alimentaire
MARIA GALINDO	Adjointe administrative

EMPLOIS ÉTUDIANTS	
OLIVIA CARONE	Animatrice jardin — sécurité alimentaire
MATY NDIAYE	Animatrice jardin — sécurité alimentaire

STAGIAIRES	
KARLA MORILLO	Stagiaire nutrition — Université McGill
CLAUDINE BRISSON	Stagiaire nutrition — Université de Montréal

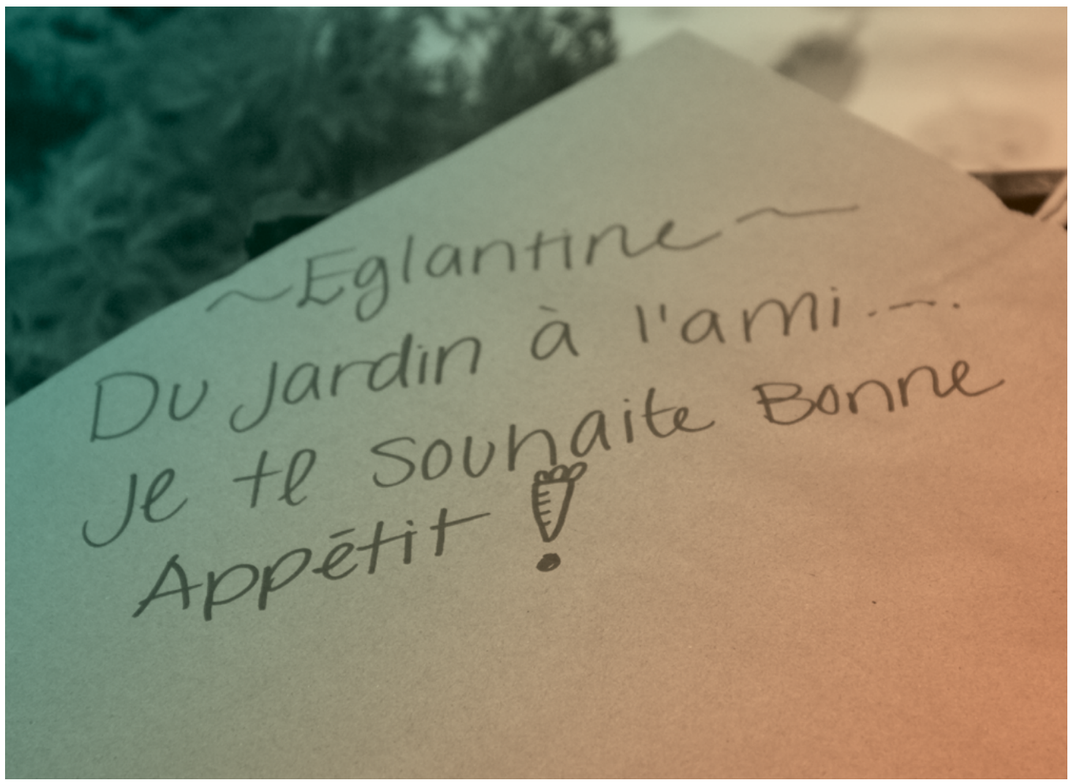
Le travail des stagiaires

Les stagiaires en nutrition ont eu des mandats spécifiques durant leur stage, qu'elles ont relevé avec succès.

En tant qu'organisme communautaire autonome, le NCL se doit de s'enquérir régulièrement auprès de ses membres afin de s'assurer que l'offre de service répond à leurs besoins et intérêts.

Karla Morillo, stagiaire en nutrition avait le mandat de réaliser un sondage auprès des personnes ayant recours au soutien alimentaire. Après avoir offert du soutien alimentaire pendant 6 mois en offrant des cartes d'épiceries, le NCL voulait mieux préciser la façon de répondre aux besoins et voir si d'autres pistes de solutions conviendraient davantage. C'est ainsi que Karla Morillo a préparé un sondage qui a été acheminé à plus de 100 personnes. Le taux de réponse a été de 98 %.

Le Nutri-Centre souhaitait se doter d'une politique d'achat afin d'être en concordance avec ses orientations. Claudine Brisson, stagiaire en nutrition à contribuer à la rédaction de la première phase de la politique d'achat.



La cuisine du Nutri-Centre

Les objectifs

La cuisine du Nutri-Centre se veut un espace multifonctionnel à la fois salle de classe, laboratoire d'expériences et cuisine collective avec une ambiance de café du coin. Mais il s'agit surtout d'un endroit pour découvrir et développer une alimentation plus saine par sa mise en pratique.

Les objectifs de la cuisine sont :

- Développer des compétences visant une alimentation saine et abordable ;
- Accroître les habiletés culinaires ;
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants-es ;
- Briser l'isolement par la création de liens sociaux.

Conséquences de la pandémie sur les activités en cuisine

L'avènement de la pandémie de COVID-19 a touché la programmation du volet cuisine dû au respect des mesures de confinement émises par la santé publique. Les nombreuses activités planifiées ont été remises en cause, remodelées et finalement n'ont pu avoir lieu. L'équipe du NCL n'a pas baissé les bras et s'est affairée, avec le soutien et la participation d'un CA présent et engagé, à s'organiser pour poursuivre une offre de service adaptée à la situation en constant changement. Les montants alloués pour les mesures 3.1 et Avenir d'enfants (avril 2020 au 30 juin 2020) ont pu être attribués au soutien alimentaire.

Production et transformation

La pandémie n'a pas arrêté l'équipe de la cuisine à transformer et cuisiner les surplus du jardin. Des centaines de portions destinées à la vente et au soutien alimentaire ont été réalisées.

PRODUCTION ET TRANSFORMATION EN CUISINE 2020-2021

Nb total de portions produites	2758
Nb total de conserves produites	206
Nombre total de kilos du jardin transformés au 30 novembre	320,5 kg

Avenir d'enfants

Ce programme, soutenu par la fondation Chagnon, a pour but de favoriser le développement des enfants de 0 à 5 ans par une saine alimentation, et ce, grâce au partage d'informations nutritionnelles et éducatives à travers différents apprentissages culinaires.

Ce volet devait se traduire par une série d'ateliers culinaires et de rencontres avec l'équipe de nutrition du NCL toutefois, selon les règles sanitaires émises par la santé publique nous avons dû mettre un terme aux activités au début mars 2020, et ce jusqu'à nouvel ordre.

Mesure 3.1

La majorité des activités n'ont pu être réalisées à cause des modifications liées aux mesures sanitaires en lien avec la pandémie. Nous avions dans ce volet trois rencontres individuelles avec la nutritionniste pour évaluer le degré de l'insécurité alimentaire et voir les solutions offertes selon les difficultés rencontrées qui devaient avoir lieu lors de café-rencontre en nombres restreints, cependant cela s'est déroulé sur une période de seulement trois mois, car le confinement est revenu.

Soutien alimentaire+ référencements

Voici les grandes lignes de ce que nous avons mis en place pour offrir un soutien en lien avec l'esprit et la vision du Nutri-Centre.

- Travail de concertation avec le CIUSSS-ODIM — cellule de crise et des partenaires communautaires et institutionnels du milieu ;
- Nous avons établi que le NCL soutiendrait les demandeurs d'asiles, réfugiés, nouveaux arrivants et les familles avec enfants dont les adultes sont âgés de 50 ans et moins. Les citoyens de LaSalle, âgés de 50 ans et plus, étaient référés à Cadre et au CVML ;
- Le soutien alimentaire est offert à tous les citoyens de LaSalle correspondant au profil auquel nous répondions ;
- Préparer un questionnaire pour répondre aux appels téléphoniques comprenant un volet sur la situation familiale, l'insécurité alimentaire et les besoins autres qui pouvaient être référés ;
- Monter un guide de référencement des différentes ressources allant des liens pour la PCU, Comité logement, PRAIDA, etc...
- Faire un guide sous forme de tableau indiquant le montant à offrir, en cartes cadeaux d'épicerie, selon la composition de la famille (nombre d'adultes, nombre d'enfants et leur âge) pour offrir un soutien nutritionnel adéquat ;
- Mise en place d'un système permettant de remise des cartes d'épiceries sans contact.

En octobre après six mois de soutien alimentaire nous avons effectué un sondage auprès de 102 familles avec un taux de réponse de 98 %

LES QUESTIONS POSÉES

Comment avez-vous obtenu l'information pour recevoir de l'aide alimentaire ?

Cela était-il facile ?

Les moyens utilisés pour affronter l'insécurité alimentaire ;

Les moyens utilisés pour faire face aux difficultés à se nourrir ;

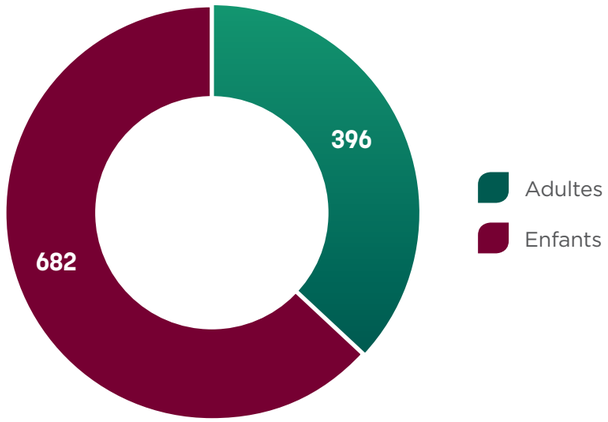
Les suggestions proposées pour le soutien offert par le NCL.

72 %

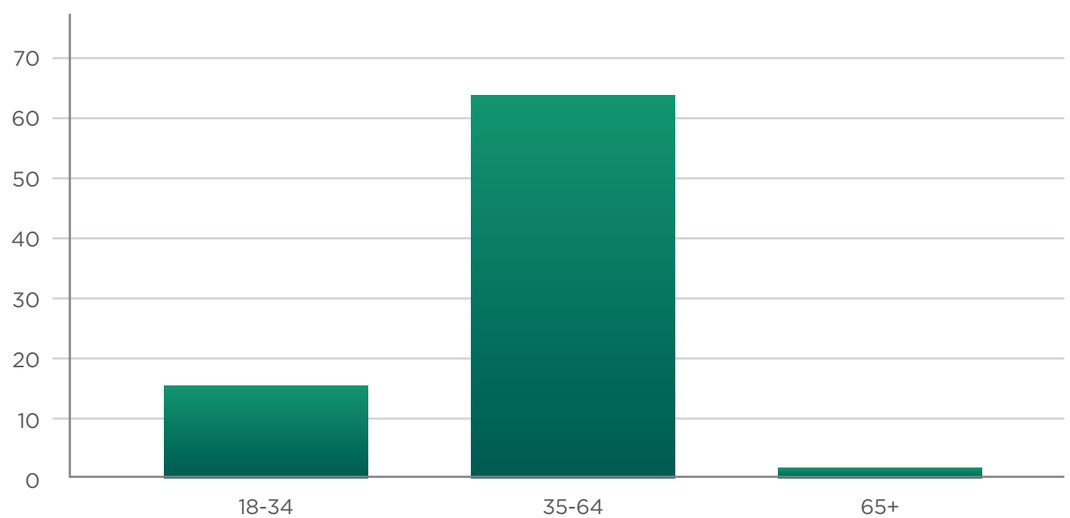
des gens ont répondu qu'ils et elles préféraient les cartes cadeaux d'épicerie, car cela permet de choisir leurs aliments.

Personnes soutenues

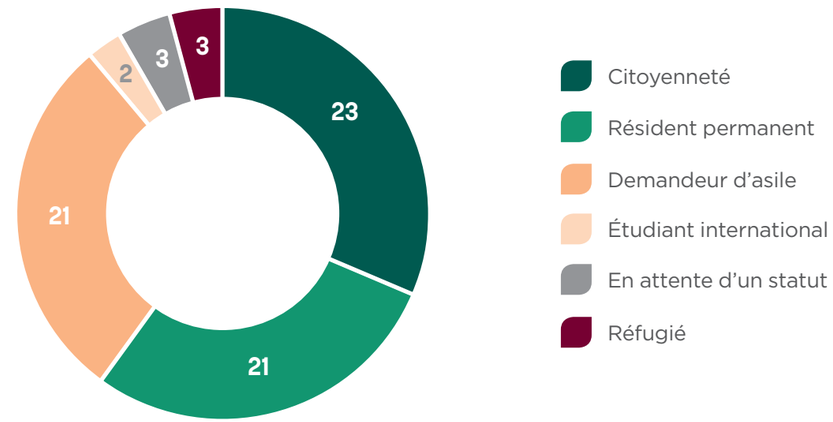
Soutien Alimentaire
Nombre de personne aidées de mars 2020 à mars 2021



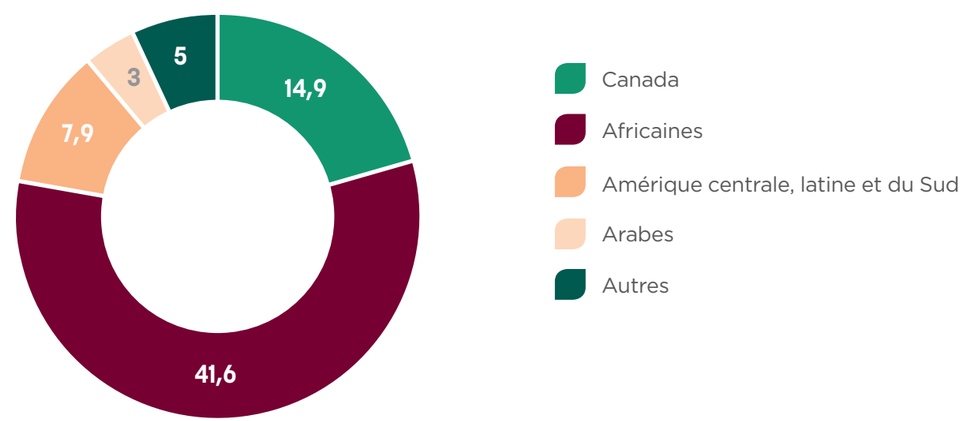
Groupe d'âge des adultes



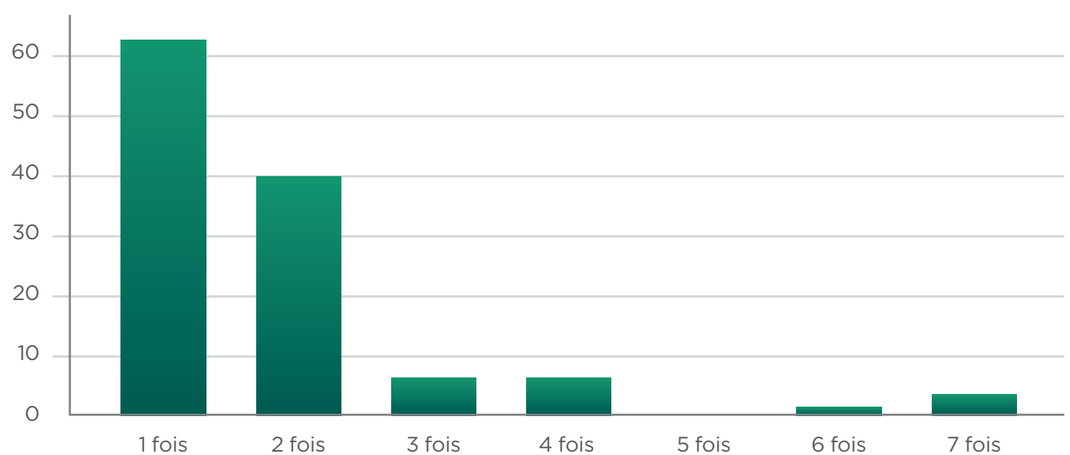
Soutien Alimentaire
Statut migratoire des personnes rejointes



Soutien Alimentaire
Origine ethnique des familles rejointes



Soutien Alimentaire
Nombre de dons par famille Mars à Octobre 2020



Le Jardin du Nutri-Centre

Plus qu'un jardin, ce dernier s'inscrit dans une vision d'accès et de promotion de la sécurité alimentaire par le biais d'une alimentation saine fraîche et abordable, dont les principaux objectifs demeurent après 15 années d'agriculture urbaine :

- Améliorer l'accessibilité à des légumes et fruits frais ;
- Développer les compétences en agriculture urbaine aidant à la sécurité alimentaire ;
- Briser l'isolement ;
- Développer et partager son savoir-faire ;
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants.

À moyen et long terme :

- Favoriser la sécurité alimentaire en produisant ses légumes et fruits ;
- Développer un sentiment de partage collectif et une vie de quartier, en socialisant ;
- Acquérir de saines habitudes alimentaires.

Le NCL, par le biais de son jardin, offre à ses membres de travailler au jardin en échange de dollars NCL échangeables lors des marchés pour se procurer des fruits, des légumes, produits cuisinés, transformés ou pour participer à des ateliers de cuisine.

Pandémie et activités de jardinage

Modification du modèle de travail

La pandémie débutait au moment où le NCL prenait son essor comme à chaque printemps. Certaines modifications et restrictions ont dû être mises en place pour permettre une participation sécuritaire à tous et à toutes dans le respect des conditions sanitaires en vigueur. Nous avons été dans l'obligation de restreindre la participation au jardin à une seule plage horaire hebdomadaire par participant afin que chacun-e ait accès au jardin dans le respect des mesures sanitaires mis en place par la santé publique.

Précaution et prévention auprès des participants et participantes

Au-delà de la modification des horaires de participation, on a dû instaurer des mesures sanitaires rigoureuses quant à l'utilisation et le nettoyage des outils du jardin et des aires de travail. Nous avons tenu un registre des présences au jardin et un bref questionnaire d'évaluation des risques avant chaque participation.

L'équipe du jardin a su relever avec brio ce grand défi, car malgré la pandémie et toutes les mesures sanitaires à observer, l'équipe a gardé son sourire contagieux et en a fait profiter toute l'équipe et les participants.

L'équipe du jardin et les participants ont fait pousser de très beaux et bons légumes qui ont agrémenté nos marchés, fournis la cuisine répondant au besoin de transformation, et à permis de faire des dons à deux organismes de LaSalle.

Nous avons eu 11 participantes assidues tout au long de la saison qui ont accumulé des Nutri-Dollars en échange de fruits et légumes frais lors des marchés.

La production au jardin été 2020

CULTURE	RÉSULTAT
Récolte totale en kg	1126 kg
Total de kg transformés en cuisine	320 kg
Total de kg offerts en don	60 kg

Marchés de quartier

Un accès à une offre alimentaire saine et abordable

Les marchés de quartiers offerts par le NCL font partie d'une approche concertée, pour favoriser une alimentation saine et offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population du territoire LaSallois.

Les objectifs du marché sont :

- Favoriser une plus grande consommation de fruits et légumes par le biais de l'agriculture urbaine et de proximité ;
- Offrir des conseils nutritionnels
- Promouvoir de saine habitudes de vie.

Conséquences de la pandémie au marché

La pandémie a eu des conséquences sur les marchés de quartiers qui n'ont pu se tenir comme sous leur forme habituelle. L'équipe a dû modifier le format afin de s'adapter aux restrictions en vigueur dues à la pandémie de COVID-19. Ainsi, les kiosques publics que le Nutri-Centre avait tradition de mettre en place chaque semaine dans trois quartiers de LaSalle ciblés comme défavorisé, se sont transformés en panier hebdomadaire.

Dans un premier temps nous avons consulté les membres à savoir ce qu'ils souhaitaient retrouver dans leurs paniers, le jour et la plage horaire la plus accessible pour tous.

Ensuite, nous avons procédé à l'implantation d'un système de commande en ligne, avec une heure de récupération.

À ceci s'ajoute un volet photo en ligne pour aider à faire le choix pour les personnes ne connaissant pas le nom de certains légumes, ou avec un problème de littératie ou de compréhension de la langue. Nous avions un éventail de produits cuisinés et transformés tels que :

- Des épices faites avec les produits du jardin (épice italienne-mexicaine)
- Salsa verde et chutney pommes tomates, fabriquées afin d'éviter le gaspillage des récoltes trop abondantes ou non muries ;
- Desserts à base de légumes (exemple : torte à la bette à carde, pain courgettes et dattes)

Par la suite, un système de collecte sans contact était préparé, chaque semaine le système dépendait de :

- Sacs personnalisés avec un message chaque semaine
- Rendez-vous de cueillette ;
- Remise et paiement sans contact.
- Une profusion de sourire (masqué) et le plaisir de retrouver les personnes à deux mètres.

LES MARCHÉS DE QUARTIER DU NCL	
Nombre de marchés réalisés	16
Fruits et légumes du jardins vendus sans transformation en kg	625 kg

Représentation dans la communauté

Projet PIC

Le NCL est membre du Comité de Coordination (Co-Co) du projet Impact collectif de LaSalle. En cours d'année le NCL a élaboré un questionnaire pour identifier les principales causes de l'insécurité alimentaire, et un guide hygiène salubrité en appui aux banques alimentaires du territoire LaSallois. Une partie de la communauté LaSalloise a été touchée par de près et de loin par l'insécurité alimentaire, il était donc important pour le comité d'assurer un travail concerté et offrir les meilleurs services.

Nous avons aussi réalisé le bien fondé du projet du PIC *Carrefour Alimentaire* à LaSalle, car si le projet avait été en place, il eut été plus facile de concentrer nos efforts collectifs en un seul lieu avec des ramifications soutenantes et offrant un soutien alimentaire adéquat et avec des choix.

Participer au dépôt de la demande du renouvellement PIC auprès de Centraide le dépôt du projet bioalimentaire.

Table d'action et de concertation enfance famille de LaSalle

Le NCL a participé à la planification stratégique de la Table, planification quinquennale qui a été adoptée par ses membres lors de l'assemblée en mai dernier.

CIUSSS ODIM

Nous avons siégé à la cellule de crise du CIUSSS ODIM, en lien avec la pandémie et la sécurité alimentaire.

Partenaires 2020-2021

- AIR /SOM Centre prisme
- Arrondissement LaSalle
- Avenir d'enfants
- CENTRE DU VIEUX MOULIN
- CADRE
- CPE Familigarde
- Centre d'éducation des adultes LaSalle, Édifice Clément
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest de l'Île de Montréal (CIUSSS – ODIM)
- Loisir Laurendeau Dunton
- Maison des familles de LaSalle
- Jame
- Revitalisation urbaine Intégré (RUI) Airlie-Bayne
- Table de développement social de LaSalle
- Table d'action et de concertation en petite enfance de LaSalle
- Université McGill
- Université de Montréal
- Université du Québec à Montréal

Bailleurs de fonds et donateurs

LaSalle Montréal

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec

Centraide Montréal

Emploi et Solidarité sociale Québec

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal Québec

Gouvernement du Canada

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

CRÉATION GRAPHIQUE kiwee

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

NUTRI CENTRE
du jardin à l'assiette

NUTRI-CENTRE LASALLE
408-A, rue Lafleur, LaSalle (Québec) H8R 3H6
(514) 365-3670 | Info@nutricentrelasalle.com