

# NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025

Nutri-Centre LaSalle



# TABLE DES MATIÈRES

- LE NUTRI-CENTRE LASALLE ..... 4
- PORTRAIT DE NOS MEMBRES ..... 8
- MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL..... 6
- LES CAFÉS-RENCONTRES ET LES CUISINES COLLECTIVES ..... 11
- LES ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION ..... 13
- LE JARDIN DU NUTRI-CENTRE..... 19
- MARCHÉS DE QUARTIER ..... 25
- ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX ..... 27
  - Les 25 ans du Nutri-Centre ..... 28
- BÉNÉVOLAT ..... 30
- TÉMOIGNAGES ..... 31
- FORMATION ..... 32
- REPRÉSENTATION ET RAYONNEMENT  
DANS LA COMMUNAUTÉ ..... 33
- PARTENAIRES ..... 34
- BAILLEURS DE FONDS ..... 35
- DONATEURS ..... 35



# LE NUTRI-CENTRE LASALLE

## NOTRE MISSION

Engagé envers les plus vulnérables. Le Nutri-Centre LaSalle (NCL) 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*

SOLIDARITÉ

ENTRAIDE

NOS VALEURS

RESPECT

AUTONOMIE

ENGAGEMENT

4

# MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres, partenaires, bénévoles et ami-e-s du Nutri-Centre LaSalle,

C'est avec une immense fierté et une profonde gratitude que je vous adresse ces quelques mots en tant que présidente du conseil d'administration. L'année 2024-2025 a été marquée par une énergie collective remarquable, une créativité renouvelée et un engagement indéfectible envers notre mission : favoriser la sécurité alimentaire, l'autonomie et la solidarité dans notre communauté.

Cette année, nous avons célébré les 25 ans du Nutri-Centre LaSalle — un moment fort, empreint d'émotion et de reconnaissance. Ce quart de siècle témoigne de la résilience, de l'innovation et de la passion de toutes celles et ceux qui ont contribué à faire grandir notre organisme. Planter des arbres fruitiers en hommage à notre ancienne directrice générale, Gratia Lapointe, symbolise parfaitement notre vision : semer aujourd'hui pour nourrir demain.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de 2 400 kg de récoltes, des centaines de portions cuisinées, des ateliers pour petits et grands, des marchés de quartier accessibles, et des projets porteurs de sens comme les Nutri-Soupes, les cuisines collectives ou encore les activités parents-enfants. Mais au-delà des statistiques, ce sont les liens humains, les sourires partagés, les apprentissages transmis et les gestes de solidarité qui font la véritable richesse du Nutri-Centre.

Je tiens à remercier chaleureusement notre équipe dévouée, notre directeur général Antonio Trejo, les bénévoles, les membres du conseil d'administration, ainsi que nos nombreux partenaires et bailleurs de fonds. Votre implication est le moteur de notre action. Ensemble, nous avons su répondre aux défis, innover et bâtir des ponts entre les générations, les cultures et les milieux.

Alors que nous amorçons une nouvelle phase de développement avec notre planification stratégique, je suis convaincue que nous continuerons à faire du Nutri-Centre un lieu vivant, inclusif et nourrissant — du jardin à l'assiette, et du cœur à la communauté.

Merci de faire partie de cette belle aventure.

Avec reconnaissance,

**Maria Galindo**  
Présidente du conseil d'administration  
Nutri-Centre LaSalle

# MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chers membres de la communauté du Nutri-Centre LaSalle,

L'année 2024-2025 a été marquée par des moments d'innovation, de collaboration et de défis relevés ensemble. Cette année, nous avons encore une fois renforcé notre engagement à favoriser la sécurité alimentaire et à répondre aux besoins croissants de notre communauté. Nous avons continué à soutenir l'autonomie alimentaire des LaSallois, leur donnant les moyens d'agir pour améliorer leur qualité de vie grâce à des initiatives qui font une différence réelle dans leur quotidien.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance à toute l'équipe : Geneviève, Emily, Carolyne, Sophie, Amparo, Daniella, Julie et Véronica. Votre dévouement et votre professionnalisme ont été au cœur de tout ce que nous avons accompli. Vous avez fait du Nutri-Centre un lieu d'apprentissage et de solidarité où nous œuvrons chaque jour pour un avenir plus sain pour LaSalle. En mettant l'accent sur l'éducation et en tenant compte des diverses réalités socio-économiques de chacun, nous avons permis à de nombreuses personnes de prendre en main leur alimentation et d'améliorer leur autonomie.

Un grand merci également à nos partenaires, bénévoles, donateurs et bailleurs de fonds. Votre soutien inestimable nous permet de maintenir nos programmes et de développer des initiatives essentielles à la promotion de la sécurité alimentaire. Grâce à vous, nous pouvons continuer à offrir des services qui ont un impact concret dans la vie des gens en les aidant à passer du jardin à l'assiette, tout en contribuant au développement de l'agriculture urbaine dans notre territoire.

Je souhaite aussi souligner l'engagement de notre Conseil d'Administration, dont le soutien constant est vital pour la poursuite de notre mission. Votre confiance nous pousse à aller toujours plus loin et à ne jamais perdre de vue notre objectif commun: un avenir où chaque membre de la communauté peut accéder à une alimentation saine et de qualité.

Enfin, un immense merci à tous les membres qui, à chaque étape, ont fait preuve de solidarité et de générosité. Vous êtes la force du Nutri-Centre, et ensemble, nous continuerons à bâtir un avenir plus inclusif, plus solidaire et plus sain pour tous.

Merci à chacun d'entre vous pour votre soutien et votre engagement. Le Nutri-Centre LaSalle ne serait pas ce qu'il est sans vous.



**Antonio Trejo**  
Directeur Général, Nutri-Centre LaSalle

# ADMINISTRATI

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

NOM	RÔLE
MARIA GALINDO	Présidente
CHARLES GOUDREAU	Vice-président
LAURE PAINCHAUD	Secrétaire
NADIA COLOSETTI	Trésorière
MARTHA BRIGADA	Administratrice

## LA MERVEILLEUSE ÉQUIPE DU NUTRI-CENTRE LASALLE

**Direction générale :** Antonio Trejo (octobre 2022 à ce jour)

**Coordonnatrice du jardin collectif, serre et marchés :** Emily Dupras-Rioux (juin 2021 à ce jour)

**Nutritionniste et coordonnatrice des activités culinaires :** Geneviève Nolet (juillet 2018 à ce jour)

**Agente du développement communautaire et service aux membres :** Sophie Falardeau (janvier 2022 à ce jour)

**Cuisinière-animatrice :** Carolyne Perreault (mai 2022 à ce jour)

**Responsable des marchés et de l'animation :** Veronica Roldan Moreno (septembre 2022 à décembre 2024)

**Adjointe administrative volet comptabilité :** Amparo Salas (juillet 2024 à ce jour)

### EMPLOYÉ-E-S CONTRACTUEL-LES

JULIE BIBEAU	Apprenti hortultrice
THOMAS BÉLANGER	Apprenti horticulteur
DANIELLA LUSASA	Chargée de projet en transition écologique

# RETOUR SUR 2024-2025

L'offre d'activités cette année a significativement augmenté. Nous trouvons qu'il est important de multiplier les moyens et les occasions d'intervenir sur la saine alimentation et l'environnement si nous souhaitons avoir un impact. L'environnement alimentaire se construit avec le temps et nous pensons que chacun doit être libre de s'investir à la hauteur de son intérêt, de son temps ou de son contexte de vie.

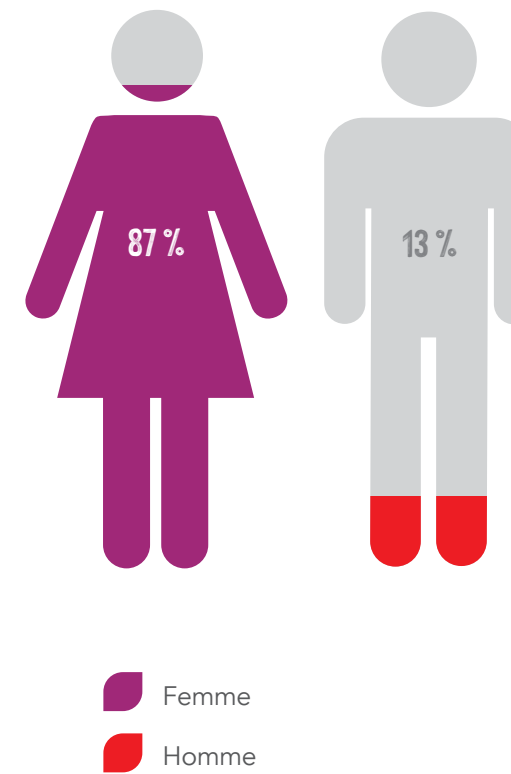
## PORTRAIT DE NOS MEMBRES

Au sein de notre organisme en sécurité alimentaire, la vie associative est un véritable carrefour de cultures, d'âges et de savoir-faire. Chaque mois, des membres âgés de 5 à 85 ans, originaires de 35 pays différents, viennent au NCL pour

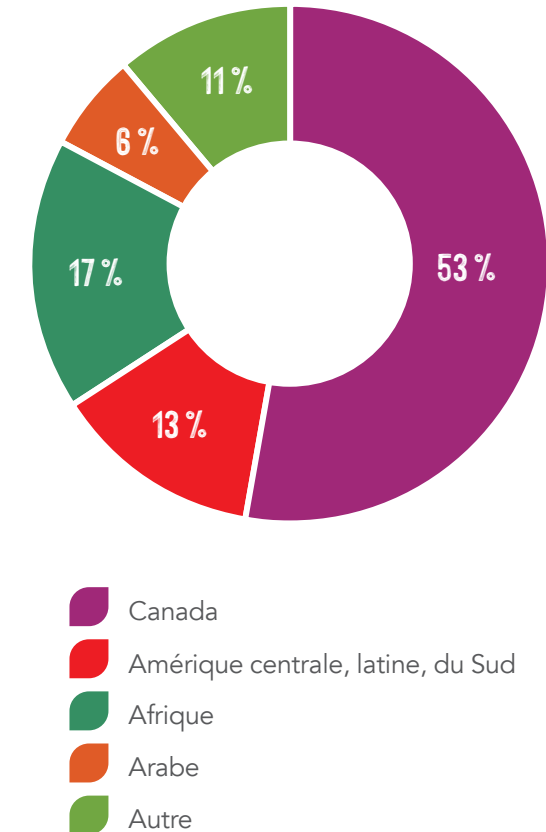
jardiner et cuisiner ensemble. Le jardin collectif et la cuisine communautaire deviennent ainsi des lieux d'échange où des personnes d'origines, d'âges et d'horizons différents se rencontrent favorisant l'autonomie alimentaire et la cohésion sociale.

Ces activités collectives offrent un espace d'apprentissage mutuel, de soutien et de célébration de la diversité, contribuant à bâtir une communauté solidaire et résiliente face aux enjeux alimentaires.

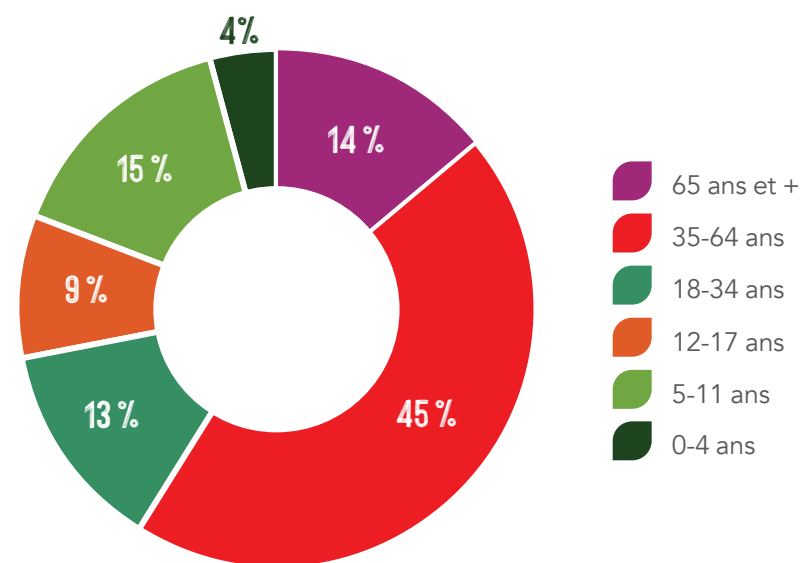
### RÉPARTITION PAR SEXE



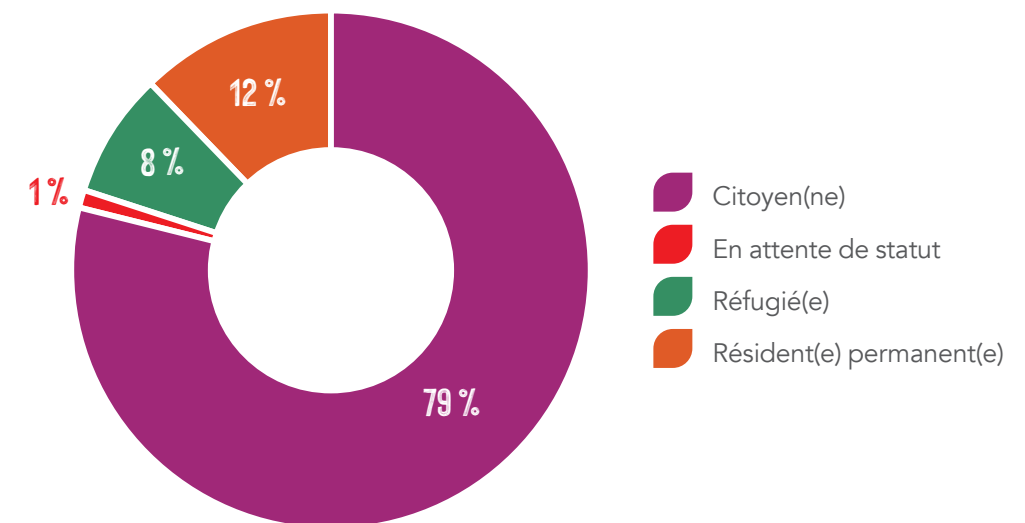
### RÉPARTITION PAR ORIGINE ETHNIQUE



### RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE

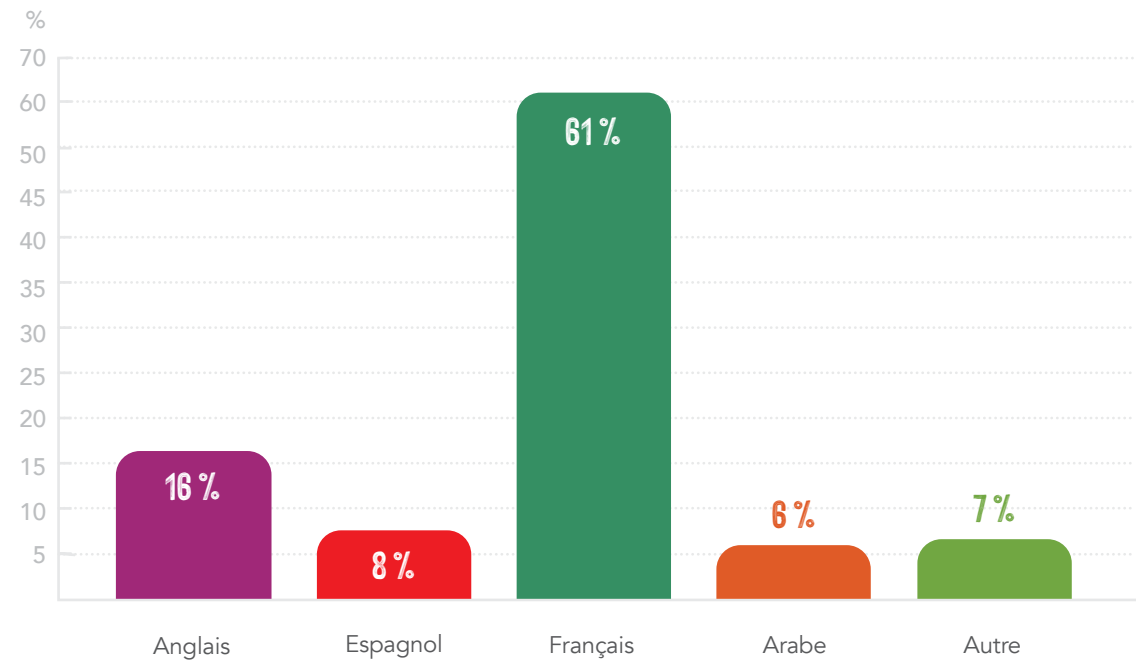


### RÉPARTITION PAR STATUT LÉGAL



# LES CAFÉS-RENCONTRES ET LES CUISINES COLLECTIVES

## RÉPARTITION PAR LANGUE MATERNELLE



### LES OBJECTIFS

Afin de renforcer notre offre de services et de favoriser un sentiment accru d'appartenance au NCL, nous avons maintenu les cafés-rencontres à notre programmation. Ces activités offrent aux membres l'opportunité de connecter autour de thématiques communes. Ces rencontres sont à la fois instructives, divertissantes et intègrent parfois un côté pratique. Les objectifs des cafés rencontre sont :

- Briser l'isolement
- Accroître le sentiment d'appartenance au NCL
- Offrir un segment d'éducation populaire avec des thématiques sur les saines habitudes de vie.

Voici les sujets abordés :

- **Le compostage et le recyclage :** Comment avoir des saines habitudes « vertes ».
- **Comment économiser à l'épicerie:** Café-rencontre offert en francisation à AirSom Centre Prisme
- **Présentation du NCL:** Offrir un moment convivial pour s'inscrire comme membre au NCL ou bénévole
- **Accompagnement à la recherche de logement :** Animé par le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, cet atelier a permis aux participants de bénéficier de l'expertise de leurs intervenants, qui ont partagé des informations pertinentes sur la recherche de logement en 2025.
- **Qu'est-ce qu'une cuisine collective ? :** Deux cafés rencontre dans le but de créer un groupe de cuisine collective au NCL



# LES ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION

291  
SOUTIENS  
ALIMENTAIRES VIA  
LE NUTRI-FRIGO

À la suite d'une consultation par sondage menée auprès de nos membres pour connaître leurs intérêts, nous avons constaté que près de 60% des répondants étaient en faveur de l'intégration des cuisines collectives dans notre programmation. Nous avons donc expérimenté différentes approches, avec des niveaux d'autonomie variables pour les participants.

Un premier groupe composé de six participants s'est réuni à deux reprises. D'un commun accord, le groupe a décidé de mettre les activités sur pause, les vacances d'été rendant la planification des horaires trop complexe. Suite à la période estivale, l'intégration à la programmation a été compliquée et une autre approche a été tentée. Ainsi, un nouveau groupe de 7 participants s'est rencontré à une seule reprise. En tout, près de 85 portions de repas et près de 100 portions de collation ont été cuisinées avec un coût moyen de 2,50 \$ par portion. Les membres ont apprécié ce moment de cuisine en communauté, les économies de temps et d'argent associées et la variété des recettes cuisinées.



## LES OBJECTIFS

Au-delà de l'aspect éducatif lié à l'apprentissage culinaire, les ateliers que nous proposons sont aussi des espaces chaleureux de rencontre et de partage. Ils rassemblent les participants autour d'un langage universel: la nourriture. C'est ce sentiment d'appartenance, souvent cité par notre communauté, qui donne à ces moments toute leur richesse. Cuisiner ensemble devient alors un prétexte pour tisser des liens et échanger des histoires tout en nourrissant le cœur et l'assiette.

### Les objectifs de la cuisine sont :

- Développer des compétences visant une alimentation saine et abordable
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants
- Briser l'isolement par la création de liens sociaux
- Favoriser les rapprochements interculturels

## SOUTIEN À L'ACCÈS ÉCONOMIQUE À DES ALIMENTS SAINS

Cette année, nos actions soutenant l'accès économique à des aliments sains ont été conservées. Nous souhaitons que nos membres aient toujours plus d'occasions pour consommer des aliments nutritifs, malgré un budget alimentaire parfois insuffisant.

## LE NUTRI-FRIGO

Le Nutri-frigo est une initiative mise en place pour soutenir l'alimentation de nos membres et bénévoles et encourager la participation. Le NCL continue de remplir continuellement le frigo avec des légumes, ainsi que d'autres aliments de base de bonne valeur nutritive. Lorsqu'ils viennent au NCL pour participer à une activité, les membres et bénévoles peuvent y prendre ce dont ils ont besoin et ce, une fois par semaine. Ceux qui le désirent peuvent faire une contribution volontaire.

## LES NUTRI-SOUPES

Les Nutri-Soupes sont maintenant un produit bien implanté au NCL! Produites par nos bénévoles, elles sont destinées à la communauté du NCL, ainsi qu'aux aînés fréquentant le Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Ces soupes nutritives contiennent au moins un ingrédient riche en protéines et sont populaires auprès de tous nos membres!

Elles sont disponibles en format congelé de 500 ml et sont en vente à faible coût. Une production de formats familiaux de 1 L a également débuté cette année.

488 CONTENANTS  
DE SOUPE DE 500 ML

ont été produits cette année, soit 238 litres de soupe! Il s'agit d'une augmentation de 85% par rapport à l'an dernier.



## ATELIERS DE CUISINE THÉMATIQUE ET CUISINES BÉNÉVOLES: APPRENDRE ET ÉCHANGER

Chaque atelier thématique est une occasion de plonger dans l'univers d'un aliment, d'une technique ou d'une culture culinaire. On y aborde des sujets pratiques comme la conservation, la transformation ou encore la réduction du gaspillage, toujours dans une ambiance détendue et participative. Pour permettre au plus grand nombre de participer, nous continuons à offrir des plages horaires flexibles en soirée et certains samedis.



### Les repas communautaires : un moment à partager, une table à rassembler !

Les repas communautaires continuent d'être des moments attendus et appréciés par notre communauté. Ils rappellent à quel point manger ensemble va bien au-delà de se nourrir : c'est aussi l'occasion d'échanger et de passer un bon moment.

Le concept reste simple et rassembleur : certains membres mettent la main à la pâte pour préparer le repas, puis d'autres se joignent au groupe pour partager ce qui a été cuisiné. Toute l'équipe du NCL en profite également pour discuter et renforcer les liens qui font la richesse de notre milieu.

### Corvées de transformations au rythme du jardin

Cette année, la cuisine du NCL a vibré au rythme des récoltes abondantes, et plus particulièrement grâce à une profusion de courgettes venues tout droit de notre jardin ! Ce surplus a été une formidable occasion de redoubler de créativité pour concocter des plats nutritifs, variés et savoureux. Avec la précieuse aide d'une nouvelle employée en cuisine, notre capacité de production a connu un bel élan. Résultat : 462 conserves et 3555 portions de nourriture cuisinées destinées à la vente et à nourrir la population LaSalloise.

Un total de 358 kilos de récoltes a été transformé dans nos locaux cette année, une augmentation impressionnante de 56 % comparé à l'an dernier !



### PROJETS SPÉCIAUX

Les projets spéciaux sont des activités bénéficiant d'un financement spécifique permettant leur réalisation.

#### Création d'une brochure sur la boîte à lunch équilibrée

Afin de répondre à un besoin de certaines écoles d'informer les parents sur le contenu d'une boîte à lunch nutritive et sur les mesures d'hygiène et salubrité recommandées, le NCL a produit une brochure en anglais et en français. Nous remercions chaleureusement Karelle, stagiaire en nutrition à l'Université McGill, pour la réalisation de ce projet !

Les thèmes couverts dans la brochure :

- Modèle d'assiette équilibrée et les groupes alimentaires
- Exemples de dîners, collations et aliments variés dans chacun des groupes alimentaires
- Liste de matériel requis pour une boîte à lunch complète
- Méthode d'utilisation du contenant isotherme
- Règles d'hygiène et salubrité pour la boîte à lunch



### Ateliers de cuisine pour parents

Objectifs :

- Favoriser la sécurité alimentaire et les saines habitudes alimentaires des familles avec enfants entre 0 et 5 ans, en particulier celles qui sont plus vulnérables.
- Diminuer le sentiment de stress perçu par les familles en lien avec l'aspect économique de l'alimentation.

Ces ateliers ont lieu un mercredi sur deux et offrent la possibilité aux parents de venir cuisiner deux à trois recettes nutritives et économiques. Chaque participant rapporte plusieurs portions à la maison pour faire découvrir à sa famille. Nous offrons aussi du soutien alimentaire avec du lait, des œufs, du yogourt, des fruits, des légumes et du pain, afin d'alléger au maximum le stress financier associé à l'épicerie. Comme près de la moitié des familles ont immigré récemment, ces ateliers leur permettent de découvrir les aliments et plats du Québec.



C'est l'équivalent de **70 \$ EN DENRÉES** qui était remis aux familles à chaque atelier.

### Ateliers de cuisine parents-enfants

Toujours très populaires, ces ateliers offrent au parent et à l'enfant une occasion de passer un moment agréable en cuisinant. Le focus est mis sur le plaisir, la créativité et le développement de compétences de base en cuisine.



13 ATELIERS OFFERTS

19 ATELIERS OFFERTS

14 FAMILLES REJOINTES

### Nouveauté : Atelier papas-enfants dans le cadre de la fête des mères

Pour susciter l'engagement des pères et de leurs enfants en cuisine, nous avons organisé un atelier de décoration de gâteau à l'occasion de la fête des mères. Chaque famille était invitée à décorer un gâteau à leur image pour ainsi l'offrir en cadeau à la fête des mères. Un beau moment laissant place à la créativité et au plaisir!



### Conférence : Économiser à l'épicerie

Offerte en collaboration avec un organisme partenaire, cette conférence destinée aux familles présentait des moyens et outils pour réduire la facture d'épicerie.

### École Cavalier de LaSalle - Activités de cuisine et de nutrition pour adolescents

Pour une 3e année consécutive, le NCL a offert des activités de cuisine et de nutrition aux élèves d'une classe de secondaire 4, dans le cadre de leur cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat. Grâce à cette collaboration, les élèves ont pu cuisiner en groupe différents plats de leurs choix qu'ils ont vendu au personnel de l'école. Les fonds amassés ont servi à financer différentes activités pédagogiques.

Un merci spécial à Céléna, l'enseignante dévouée derrière cette initiative!



5 ACTIVITÉS DE CUISINE OFFERTES



## ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

### Participation Journ'élé

La Journ'élé a été organisée suite à la concertation du comité 0-5 ans de la Table de concertation enfance, famille, jeunesse de LaSalle (TACEF-JAL) et avait comme objectif de promouvoir l'éveil à la lecture et à l'écriture chez les tout-petits.

Le NCL a offert une activité de cuisine simple où les enfants venaient décorer une tartelette avec différents aliments, dont des fruits frais. Cette collation pouvait être dégustée sur place et la recette était distribuée aux parents.

### Activité au Parc – Shack communautaire :

Suite au développement concerté d'une programmation estivale d'activités dans un parc du quartier, le parc Ménard, nous avons animé une activité de cuisine simple pendant l'été. Des familles environnantes ont pu participer, ainsi que les enfants et animateurs du camp de jour de ce parc.

### Maison des familles de LaSalle

#### Ateliers de préparation à la maternelle – conférence sur la boîte à lunch

Le NCL a animé des conférences sur la boîte à lunch dans le but d'informer les parents sur le contenu d'une boîte à lunch équilibrée. La conférence était précédée d'une activité parent-enfant pour initier l'enfant au contenu d'une assiette équilibrée et se terminait par la manipulation de matériel de la boîte à lunch.

#### La Joie d'être ensemble – activité de cuisine et jeu créatif d'un repas équilibré présenté aux enfants de 6 à 12 ans et leurs parents

Le NCL a animé des activités où les familles ont réalisé une recette simple de collation nutritive. Les enfants ont ensuite participé à un jeu créatif en équipe où ils ont dû, à l'aide d'aliments découpés, proposer des agencements de repas avec tous les groupes alimentaires.

#### Aînés : Conférence sur la saine alimentation et kiosque d'informations

Dans le but de favoriser une bonne santé nutritionnelle, nous avons offert chez un organisme partenaire de services aux 50 ans et plus, une conférence de 2h sur la saine alimentation. Grâce au travail de notre stagiaire en nutrition, nous avons aussi tenu un kiosque d'informations sur les protéines dans l'alimentation.



# 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 19 années d'agriculture urbaine :

- Améliorer l'accessibilité à des légumes et fruits frais aux LaSallois
- Développer les compétences des LaSallois en agriculture urbaine
- Briser l'isolement
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants
- Développer un sentiment de partage collectif et une vie de quartier
- Favoriser la sécurité alimentaire en participant aux activités du jardin collectif

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



### L'équipe jardin

En 2024, nous avons accueilli au jardin un stagiaire du Carrefour BLE qui a travaillé avec nous pendant 8 semaines, ainsi que deux personnes qui ont travaillé avec nous dans le cadre du programme d'emploi d'été Canada pendant 8 semaines. Une de ces personnes a poursuivi son parcours en tant qu'employé au jardin pendant 16 semaines, suite à la fin du programme d'emploi d'été Canada.

Malgré les défis rencontrés au niveau du recrutement de la main-d'œuvre, nous avons réussi à garder l'équipe motivée et enjouée tout au long de la saison. Grâce à quelques initiatives, nous avons pu conserver un esprit d'équipe fort et agréable.

L'heure du dîner était un bon moment pour se retrouver tous ensemble et échanger des idées et des fous rires. Nous avons organisé quelques activités, telles que des collations, lunchs et des rencontres, qui ont renforcé l'esprit d'équipe.



### Membres et équipe dédiés et impliqués

Nous avons eu la chance d'avoir plusieurs participants et bénévoles qui se sont impliqués du début à la fin de la saison. Ils étaient très motivés à travailler au jardin et plusieurs d'entre eux ont consacré plus de 40 heures de travail pendant la saison.

L'équipe du jardin et les participants ont fait pousser de magnifiques légumes qui ont approvisionné nos marchés, fourni la cuisine pour la transformation et ont permis de faire des dons aux familles et organismes de LaSalle.

### Membres et Nutri-Points

Pour faciliter la compréhension, un Nutri-Point équivaut à 1 \$ et chaque heure de travail au jardin permet de cumuler 8,5 Nutri-Points.

Nous avons eu la chance d'avoir 21 membres qui ont travaillé avec nous pendant la saison. Grâce à leur travail, ils ont pu accumuler des Nutri-Points qui ont été dépensés lors de nos marchés hebdomadaires et pour certains ateliers de cuisine.

### PARTICIPATION DES MEMBRES ET NUTRI-POINTS CUMULÉS

NOMBRE DE MEMBRES AYANT PARTICIPÉS AU JARDIN	21
NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES AU JARDIN	450
TOTAL DES NUTRI-POINTS GAGNÉS	3830

### Partenariat avec l'organisme Trajet OJA

Grâce au référencement des intervenants de l'organisme Trajet, deux jeunes ont réalisé 34 heures de travaux communautaires en participant à l'entretien du jardin.

450  
HEURES  
TRAVAILLÉES  
AU JARDIN

3 830  
NUTRI-POINTS  
CUMULÉS



## ACTIVITÉS

Plusieurs ateliers et activités ont été organisés afin de créer du rayonnement au sein de la communauté de LaSalle :

### Séance d'information jardin

En mai 2024, deux séances d'information ont été organisées afin d'expliquer aux membres et bénévoles le fonctionnement du jardin et des Nutri-Points, en prévision de l'ouverture officielle des activités de jardinage pour la saison 2024.

### Participation à la fête de l'agriculture urbaine

À la mi-mai, nous avons eu la chance de participer à la fête de l'agriculture urbaine, organisée par l'Éco-quartier LaSalle. Cet événement rassemblait plusieurs organismes lasallois ayant un volet d'agriculture urbaine et permettait aux citoyens d'en apprendre plus sur leurs différentes activités offertes. Nous avons un kiosque d'informations avec des semences, plantes et bouchées à distribuer, ainsi que quelques produits transformés à vendre.

### Activité de plantation au Parc Ménard

Dans le cadre du projet « Le jardin des voisins » faisant partie du budget participatif de LaSalle, le NCL s'occupe d'entretenir les six jardinières présentes au Parc Ménard. Nous avons donc organisé une activité à la fin mai pour inviter nos membres et les citoyens à participer au démarrage et à la plantation des jardinières.

### Ateliers de jardinage en pot ("Smart pot")

Les deux ateliers de jardinage en pots organisés à la fin juin ont été très populaires et appréciés par tous. En effet, 17 participants sont venus au jardin afin d'y concevoir des "smart pot". Offerts dans le cadre des ateliers pour parents, les familles pouvaient choisir parmi une variété de plantes et nous leur avons expliqué comment planter et entretenir leurs "smart pot" à la maison.

### Activité de fermeture du «jardin des voisins» au Parc Ménard

À la fin octobre, nous avons clôturé la saison de jardinage au Parc Ménard avec une activité de fermeture des jardinières. Les plantes annuelles ont été retirées et les plantes vivaces ont été taillées afin de bien terminer l'année et repartir en force au printemps.

### Plantation de l'ail

Nous avons invité nos membres à participer à la plantation de l'ail le 8 novembre 2024. En groupe, nous avons réussi à planter et pailler 851 gousses d'ail, que nous aurons l'honneur de récolter à l'été 2025. Cette activité clôturait la saison de jardinage et permettait de remercier nos fidèles membres pour leur participation et leur engagement tout au long de l'année.

### Activité parents-enfants « Micro-pousses »

Au début de mars 2025, nous avons organisé une activité parents-enfants pendant la semaine de relâche. L'objectif de l'activité était d'exposer les familles à la culture de micro-pousses en leur faisant préparer chacune un plateau de germination à rapporter à la maison.

### Atelier de semis intérieurs

À la fin mars 2025, nous avons organisé une activité pratique aux bureaux du NCL, afin de montrer à nos membres comment démarrer leurs semis à l'intérieur. Lors de cette démonstration, nous avons d'abord présenté un peu de théorie sur le sujet, pour que le processus et les étapes à suivre soient bien compris par tous les participants. Par la suite, ils ont mis en pratique leurs apprentissages et sont repartis avec leurs pots de semis pour continuer le processus à la maison.



## LA PRODUCTION AU JARDIN EN 2024

Nous avons cultivé plus de 66 espèces différentes de fruits, légumes et fines herbes. Nous avons testé plusieurs variétés de laitues, carottes, betteraves, piments, poivrons et tomates qui ont donné de bons rendements au niveau des récoltes.

Il est important de souligner que grâce à nos efforts de plantation, d'entretien, et de conservation en 2024, nous avons grandement augmenté la quantité totale récoltée comparativement à 2023. Les récoltes ont totalisé 2 422 kg en 2024, tandis qu'en 2023 nous avons totalisé 1 447 kg de récoltes : une augmentation non négligeable de 67%.

Grâce à nos récoltes abondantes, nous avons eu la chance de donner 530 kg de nos fruits et légumes à des organismes du quartier, ainsi qu'à certaines familles qui ont participé aux ateliers de cuisine pour parents.

## POIDS DES RÉCOLTES SELON L'UTILISATION

RÉCOLTE TOTALE EN KG	2 422 kg
TOTAL DE KG TRANSFORMÉS EN CUISINE	358,7 kg
TOTAL DE KG OFFERTS EN DON	530 kg



**POMMES**  
**798 KG**  
RÉCOLTÉES

**2 FOIS**  
PLUS QU'EN 2023!



**COURGETTES**  
**418 KG**  
RÉCOLTÉES

**4 FOIS**  
PLUS QU'EN 2023!



**TOMATES**  
**284 KG**  
RÉCOLTÉES

**67 %**  
PLUS QU'EN 2023!



**CONCOMBRES**  
**131 KG**  
RÉCOLTÉES

**30 %**  
PLUS QU'EN 2023!

## UN ACCÈS À UNE OFFRE ALIMENTAIRE LOCALE, SAIN 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 :

- Offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population du territoire LaSallois
- Favoriser la consommation de fruits et légumes sans pesticides ni engrais chimiques issus de l'agriculture urbaine et de proximité
- Faire découvrir de nouveaux produits (légumes, fruits, fines herbes et produits transformés)



## LES REVENUS DES MARCHÉS ET NUTRI-POINTS DÉPENSÉS PENDANT LA SAISON 2024 (1 NUTRI-POINT = 1 \$)

REVENUS TOTAUX DES MARCHÉS	11 542 \$
NUTRI-POINTS DÉPENSÉS	3 696



**26**  
MARCHÉS

**432**  
PANIERES VENDUES

**100**  
FAMILLES REJOINTES

**1263** KG  
DE FRUITS ET LÉGUMES VENDUS

## PANIERES HEBDOMADAIRES

Cette année, les marchés hebdomadaires se sont déroulés entre le 27 juin et le 7 novembre, sans oublier le marché de Noël qui a eu lieu le 12 décembre. Nous avons remarqué une augmentation du nombre de paniers vendus de 31% en comparaison avec 2023.

Comme chaque année, nous avons consulté nos membres pour savoir ce qu'ils souhaitaient retrouver dans leurs paniers, ainsi que le jour et la plage horaire la plus accessible pour tous. Ensuite, nous avons utilisé notre système de bons de commande en ligne pour préparer les paniers de façon hebdomadaire. Ceux-ci étaient ensuite récupérés et payés aux bureaux du NCL.

# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

À ceci s'est ajouté un volet photos sur les bons de commande pour aider à guider les choix. Cette année, les bons de commande ont été traduits en anglais. Des produits cuisinés et transformés par l'équipe en cuisine étaient aussi disponibles chaque semaine.

Nous avons aussi fait 3 marchés au Parc Ménard de juillet à septembre, afin d'offrir nos fruits, légumes et produits transformés à nos membres et aux résidents qui habitent en bordure du parc.

Pour augmenter l'offre et permettre aux familles de maximiser l'utilisation de leurs Nutri-Points, nous nous sommes approvisionnés à quelques reprises chez des fournisseurs extérieurs. Nous avons entre autres acheté des surplus de production et des légumes déclassés de producteurs locaux. L'expérience a été positive et nous a permis d'offrir plus de choix en maintenant un prix avantageux.

Finalement, nous avons reçu des dons de légumes et fruits venants d'un organisme partenaire. Ces produits ont été offerts gratuitement aux membres lorsqu'ils venaient récupérer leur panier et ont été très appréciés des membres.

## MARCHÉ DE NOËL



Comme chaque année, le NCL a tenu un marché de Noël en décembre. Cet événement très populaire demande beaucoup d'organisation du côté de la cuisine et permet entre autres de :

- Finaliser les transformations des surplus du jardin
- Créer un moment de rencontre avec les membres
- Permettre aux membres de dépenser leurs Nutri-Points restants
- Stimuler la créativité, les liens de l'équipe et des membres



## SEMAINE DE L'HARMONIE INTERCULTURELLE

Le NCL est fier d'avoir participé et contribué au succès de la septième édition de la Semaine de l'Harmonie Interculturelle à LaSalle.

### Fête au Parc Ménard

Toujours grâce à nos merveilleux membres et à des membres de l'équipe, nous avons pu servir un repas aux familles fréquentant le parc Ménard. Ce sont 6 plats qui ont été cuisinés dans les cuisines du NCL et servis au parc. Près d'une centaine de personnes se sont présentées et ont pu goûter aux plats des différents pays représentés.

Cette année, une prestation en direct d'un groupe de musique a rendu l'événement encore plus spécial et a permis d'offrir aux familles du quartier une soirée mémorable.



## LES 25 ANS DU NUTRI-CENTRE

- Création d'un logo spécial 25 ans
- Série de vidéos témoignages de nos membres et partenaires
- Soirée de fête pour tous nos membres et partenaires



L'année 2024 a souligné le 25<sup>e</sup> anniversaire du NCL LaSalle. Une année riche en souvenirs et anecdotes pour tous!



C'est une tâche difficile de souligner à la juste valeur l'importance du travail continu de tous ceux et celles qui sont passés par le NCL. L'organisme est aujourd'hui le fruit de tous ceux qui l'ont fait évoluer. Pour souligner l'implication gigantesque de Gratia Lapointe, directrice générale du NCL de 2003 à 2022, nous avons planté en sa mémoire trois arbres fruitiers au jardin. Quoi de mieux qu'un geste permettant d'offrir encore plus d'aliments sains pour les années à venir pour honorer son travail!

### 29 novembre 2024 : soirée de fête !

En novembre, nous avons célébré les 25 ans du NCL lors d'une soirée mémorable, remplie de convivialité et de chaleur humaine. Un gâteau fait maison, préparé avec des ingrédients issus de notre jardin, a été l'un des moments appréciés de la soirée. Cette célébration a réuni nos membres, bénévoles, partenaires et élus, dont la mairesse Nancy Blanchet. Un merci tout particulier au député Frédéric Beauchemin, qui, bien qu'il n'ait pas pu être présent, nous a soutenus financièrement, permettant ainsi de rendre cet événement possible. Nous tenons également à remercier l'équipe de la Table de développement social pour leur soutien logistique, sans lequel la soirée n'aurait pas été aussi réussie.

Au-delà de la fête, cet anniversaire a été l'occasion de rendre hommage aux racines du NCL, en mettant en lumière les visages de ceux qui ont lancé ce projet il y a 25 ans. Un projet qui, comme une graine, a été semé avec soin, patience et détermination, et qui, au fil des ans, a grandi pour devenir un pilier de notre communauté. Ce chemin parcouru incarne une philosophie de solidarité et d'engagement, où chaque action contribue à cultiver un avenir plus juste et nourrissant. Le NCL n'est pas seulement un organisme : il est le reflet d'un terreau fertile où l'éducation, la sécurité alimentaire et la cohésion sociale peuvent s'épanouir. Aujourd'hui, nous récoltons les fruits du travail collectif de celles et ceux qui ont semé ces graines d'espoir, et nous continuons à en prendre soin, pour que les générations futures puissent à leur tour en profiter.

## PLANIFICATION STRATÉGIQUE

### Planification stratégique pour les 4 prochaines années

Au cours de l'année passée, nous avons entrepris une démarche de planification stratégique pour les quatre prochaines années, avec le soutien de la firme

Dynamo. Cette initiative a été un moment clé pour réfléchir à notre avenir en prenant en compte les besoins et les attentes de toutes les parties prenantes : nos bénévoles, les membres, nos partenaires, les acteurs clés de la communauté, ainsi que notre équipe interne et le conseil d'administration (CA). En intégrant ces différentes perspectives, nous avons conçu une stratégie alignée avec nos valeurs, cherchant à générer de la valeur dans chacune de nos actions et dans la manière dont nous interagissons avec notre environnement. Cette démarche a été rendue possible grâce aux financements de PAGIEPS et de Point Bascule de Centraide, qui ont permis de soutenir l'ensemble de ce processus de réflexion et d'élaboration. L'objectif est de guider nos décisions et nos démarches pour maximiser notre impact à long terme. Cette planification est également un cadre de référence pour l'amélioration continue de notre organisation, en mettant l'accent sur la pertinence de nos services et le renforcement de nos liens avec la communauté et nos partenaires. Nous avons défini des indicateurs clairs et des objectifs mesurables afin de suivre nos progrès et de garantir que nos actions restent alignées avec nos valeurs fondamentales.



# BÉNÉVOLAT

Cette année, qu'ils soient membres, citoyens ou stagiaires, nos bénévoles ont été fabuleux! Ils se sont impliqués au jardin, en cuisine, au conseil d'administration et aussi pour des tâches cléricales.

Le NCL a aussi reçu 4 stagiaires, qui ont offert du soutien et permettent la mise en place de nouveaux projets :

- Daniella Lusasa – Cégep de Ste-Hyacinthe
- Karelle Côté – Université McGill
- Julio Sillien – Carrefour Blé
- Erika Poveda – Collège Supérieur de Montréal

**1329**  
HEURES DE  
BÉNÉVOLAT



## Jardin

- 48 bénévoles
- 306 heures

Ils ont généreusement donné de leur temps afin d'effectuer des travaux variés au jardin.

## Cuisine

- 48 bénévoles
- 496 heures

Ils ont cuisiné des centaines de portions, nos nutri-soupes, et nos belles conserves!

## Conseil d'administration

- 5 bénévoles
- 100 heures

Ils ont assuré la gouvernance de l'organisme.

## Autres tâches

- 4 bénévoles
- 147 heures

Ils ont offert un soutien précieux pour différentes tâches administratives.

## Comptabilité

- 2 bénévoles
- 280 heures

Le NCL tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles pour leur implication et pour le travail accompli pendant cette période. Votre contribution fait la différence!



# TÉMOIGNAGES

Merci pour la belle générosité et la joie de vivre. C'est toujours un plaisir de venir cuisiner avec les autres. Super équipe, longue vie à vous.

*Julianne B.*

What a beautiful garden and mission you have. It was an honor to help.

*Best, David*

Je vous remercie pour votre excellent travail que vous faites avec beaucoup d'amour. Vous changez la vie des personnes pour le meilleur et ce travail n'a aucun prix. Merci beaucoup.

*Anonyme*

Les cuisines collectives m'ont permis de cuisiner des recettes que je ne permets pas de cuisiner, puisqu'on prépare de grandes quantités et que nous pouvons prendre une ou 2 portions. Cela m'a permis d'avoir une variété dans mes menus de la semaine, mais surtout, cela m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes et de socialiser.

*Membre du Nutri-Centre*

Mi experiencia en Nutri-Centre ha sido muy gratificante. El equipo es muy cálido y amable. Estas actividades me han inspirado a cocinar más saludables e innovadoras en casa. Gracias por acogerme!

*Anonyme*



- AULAB : École d'été sur l'agriculture urbaine
- AULAB : Grand Rendez-vous de l'agriculture urbaine
- Conseil SAM : Approvisionnement local et solidaire, résultats de recherche
- Journée annuelle des superviseurs de stage : Département de nutrition, université de Montréal
- L'académie potagère : 3 Stratégies pour doubler vos récoltes
- L'académie potagère : Un sol vivant pour votre potager
- RAUQ : Conférences lors de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec

- Université de Montréal : Journée annuelle des superviseurs de stages
- Symposium « Visez la moitié » : Association canadienne de distribution de fruits et légumes
- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : Résultats de la recherche « Modalités solidaires entre organisations : entre rémunération équitable des producteurs et accessibilité des aliments ».
- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : « Comment assurer la sécurité alimentaire des personnes sans statut et à statut précaire ? ».

- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : Webinaire Les épiceries solidaires à Montréal : Leçons apprises de gouvernance et de pérennité économique
- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : Pratiques d'évaluation dans les organismes en sécurité alimentaire
- Visez la moitié : Association canadienne de la distribution des fruits et légumes : "Bridging the gap: How dietitians can help Gen Z embrace fruits & veggies"

Cette année, le NCL a su accroître son rayonnement au sein de la communauté, affirmant davantage sa présence et son rôle essentiel dans le milieu. Sa représentation dans la communauté permet de faire connaître sa mission, de faire briller son expertise et de créer des partenariats solides. Cela favorise la mobilisation de ressources, valorise sa notoriété ainsi que le soutien du public. En étant présent et actif dans son milieu, le NCL peut mieux répondre aux besoins de la population et défendre les intérêts de ceux qu'il soutient.

- Membre du conseil d'administration de la Table de développement social de LaSalle
- Participation au Salon des aînés de LaSalle
- Participation à la journée de l'agriculture urbaine de LaSalle
- Participation au Festival de l'Harmonie Interculturelle de LaSalle
- Participation au lancement de la nouvelle identité du Dispensaire diététique de Montréal
- Participation au Grand rassemblement québécois des organismes pour la bonne nourriture
- Participation au webinaire d'Espace cuisine - pour la sécurité alimentaire : Gaspillage alimentaire et marchés solidaire
- Co-animation de la Table de cuisine (table en sécurité alimentaire)
- Participation aux comités 0-5 ans, 6-12 ans et 13-24 ans de la Table de concertation enfance, famille, jeunesse de LaSalle (TACEF-JAL)
- Participation à la planification stratégique de la Table de développement social de LaSalle
- Participation à la Table des aînés de LaSalle

- Participation à la planification stratégique du Centre du Vieux Moulin
- Participation à la présentation de la tarification solidaire du Centre du Vieux Moulin
- Participation à la réalisation du portrait de quartier de la Table de développement Social de LaSalle
- Participation à la semaine Québécoise d'AirSom Centre Prisme
- Participation aux déjeuner-causeries : la culture de collaboration entre les organisations
- Participation aux déjeuner-causeries : Les biais inconscients
- Participation à la grande rencontre des solidaires Alcan
- Participation à la Table de réflexion entre la commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, l'arrondissement et les organismes/acteurs communautaires de LaSalle
- Accueil de l'organisme de Transition en Commun
- Présentation de notre organisme à l'école Notre-Dame Des Rapides
- Présence au festival interculturelle de BAI
- Organisme pour la bonne nourriture du centre communautaire d'alimentation du Canada
- Membre de La Cantine pour tous
- Membre du Laboratoire sur l'agriculture urbaine (AULAB)
- Réceptionnaire du Prix d'Excellence en Impact Communautaire lors du Gala-Bénéfice LaSalle « Donner au Suivant » organisé par BAI - Bienvenue à l'Immigrant - en reconnaissance de notre contribution à la vie collective et à la solidarité dans la communauté.



# PARTENAIRES

# BAILLEURS DE FOND

- AIR/SOM Centre prisme
- Arrondissement de LaSalle
- Accompagnement, soutien et conseil pour des finances personnelles en santé (ACEF) du Sud-Ouest
- Bibliothèque l'Octogone
- Bureau Consultation Jeunesse
- Carrefour BLE
- Centres communautaires d'alimentation du Canada
- Centre d'Écologie Urbaine
- Centre de formation professionnelle de Verdun
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'ouest de l'île de Montréal (CIUSS – ODIM)
- Carrefour jeunesse emploi Lachine
- Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeys
- Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle
- Échange de services de LaSalle (C.A.D.R.E.)
- Éco-quartier de LaSalle
- École primaire l'Eau Vive
- École primaire Laurendeau-Dunton
- École primaire Notre-Dame-des-Rapides
- École secondaire Cavalier de LaSalle
- La P'tite Maison de St-Pierre
- LaSalle Multicultural Resource Center (LMRC)
- Maison des familles de LaSalle
- JAME
- Revitalisation Urbaine Intégrée (RUI) Airlie-Bayne
- Table de développement social de LaSalle
- Table d'action et de concertation enfance-famille-jeunesse de LaSalle
- Table de sécurité alimentaire (Table de cuisine) de LaSalle
- TRAJET OJA (organisme de justice alternative)
- Transition en commun
- Université de Montréal
- Université du Québec à Montréal
- Université McGill
- Collège supérieur de Montréal (C.S.M)



# DONATEURS

Merci à nos précieux donateurs, qui, à leur façon, soutiennent la réalisation de la mission du NCL. Que ce soit sous forme de dons en argent, en commandites ou encore en denrées alimentaires, votre contribution est essentielle!



# NUTRI-CENTRE

*du jardin à l'assiette*



**NUTRI-CENTRE LASALLE**

408-A, avenue Lafleur, LaSalle (Québec) H8R 3H6  
(514) 365-3670 | [www.nutricentrelasalle.com](http://www.nutricentrelasalle.com)

