



NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette

Rapport d'activités 2025-2026

Nutri-Centre LaSalle



Table des matières

Le Nutri-Centre LaSalle	5
Mot du directeur général	6
Mot de la présidente	7
Le conseil d'administration	8
La merveilleuse équipe du Nutri-Centre LaSalle	9
Portrait de nos membres	10
Les activités de cuisine et de nutrition	12
Le jardin du Nutri-Centre.....	22
Marchés de quartier	29
Événements spéciaux	33
Bénévolat	35
Mise en œuvre de la planification stratégique 2025-2029	37
Concertation et développement territorial	38
Témoignages	40
Formation	42
Représentation et rayonnement dans la communauté	43
Partenaires.....	44
Bailleurs de fonds	45
Donateurs	45



Conception graphique
kiweecreation@gmail.com

Juin 2026





L'année 2025-2026 a été marquée par une consolidation importante des actions du Nutri-Centre LaSalle autour de sa mission : favoriser l'accès à une saine alimentation, renforcer l'autonomie alimentaire et créer des espaces de rencontre, d'apprentissage et de solidarité.

Cette année, le NCL a poursuivi le développement de son approche « du jardin à l'assiette » en combinant agriculture urbaine, cuisine collective, transformation alimentaire, marchés accessibles, bénévolat et concertation locale.

- 1 396 kg de fruits, légumes et fines herbes récoltés
- 3 804 portions cuisinées
- 385 conserves produites
- 1 329 heures de bénévolat
- 488 paniers vendus dans les marchés hebdomadaires
- 89 familles rejointes par les marchés
- Plus de 350 personnes rejointes par le Nutri-Frigo
- 58 espèces cultivées au jardin
- 35 pays représentés parmi les membres
- 88 visites aux marchés hivernaux



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.
- Plaider et 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

NOS VALEURS

ENTRAIDE

RESPECT

AUTONOMIE

ENGAGEMENT

Mot du directeur général

Mot de la présidente du conseil d'administration

Chers membres, bénévoles, équipe, partenaires, bailleurs de fonds, donateurs et ami-e-s du Nutri-Centre LaSalle,

Au cours de la dernière année, le Nutri-Centre a continué de faire vivre des espaces de participation, de transmission des connaissances et de rapprochement entre les personnes. Les activités au jardin collectif, les cuisines collectives, les marchés saisonniers et hivernaux, les ateliers, les conférences, les cafés-rencontres, les repas communautaires et les activités festives ont permis à des citoyens de différents horizons de se rencontrer, de partager leurs savoir-faire et de contribuer activement à la vie collective.

Les récoltes les plus importantes ne se mesurent pas uniquement en légumes cultivés, en fines herbes récoltées ou en repas préparés. Elles se retrouvent aussi dans les techniques de jardinage transmises, dans les recettes partagées, dans les compétences développées, dans les collaborations qui se sont renforcées au fil des saisons et dans le tissu social qui se renforce lorsqu'une communauté choisit de semer, cuisiner et apprendre ensemble.

Le jardin collectif a continué de jouer un rôle central comme espace d'apprentissage, de transmission et de mobilisation communautaire. Les activités de jardinage ont favorisé le partage de connaissances en agriculture urbaine, en semis et en production alimentaire entre des personnes de différentes générations et cultures. Les cuisines collectives ont permis la transmission de savoir-faire culinaires, de traditions alimentaires et de notions liées à la saine alimentation. De leur côté, les marchés ont contribué à améliorer l'accès à des aliments frais et abordables, tout en renforçant les liens de proximité, les échanges et la participation au sein de la communauté.

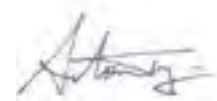
À travers ces initiatives, le Nutri-Centre contribue concrètement à renforcer l'autonomie alimentaire, à briser l'isolement et à soutenir le pouvoir d'agir des personnes et des familles de LaSalle.

Je souhaite souligner le travail remarquable de notre équipe, qui porte cette mission avec engagement, créativité et professionnalisme. Merci également à nos bénévoles, nos membres, nos partenaires, nos bailleurs de fonds et nos donateurs. Votre implication permet au Nutri-Centre de continuer à faire pousser des projets utiles, accessibles et profondément enracinés dans les réalités de notre communauté.

Le lancement de la planification stratégique marque également une étape importante pour la suite du Nutri-Centre. Cette démarche nous permet de poursuivre le développement de nos initiatives avec cohérence et vision, tout en demeurant fidèles à nos valeurs et à notre mission.

En agriculture urbaine, une terre cultivée avec patience et passion finit par porter ses fruits. Dans une communauté, ce sont les connaissances partagées, les relations de confiance et la participation des citoyens qui permettent de faire pousser des milieux de vie plus solidaires, nourrissants et résilients.

Merci de continuer à cultiver cette vision avec nous.



Antonio Trejo
Directeur général
Nutri-Centre LaSalle

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

C'est avec une grande fierté et beaucoup de reconnaissance que je vous présente le bilan de l'année 2025-2026, une année charnière pour notre organisme. Cette période a été marquée par une consolidation importante de nos actions et par la mise en œuvre concrète de notre planification stratégique 2025-2029, qui guide désormais le développement du Nutri-Centre avec cohérence et ambition.

Les résultats de cette année témoignent de la vitalité de notre mission : 1 396 kg de fruits, légumes et fines herbes récoltés, 3 804 portions cuisinées, 385 conserves produites, 488 paniers vendus dans nos marchés hebdomadaires et plus de 350 personnes soutenues par le Nutri-Frigo.

Derrière ces chiffres, ce sont des familles mieux nourries, des compétences développées et des liens humains tissés au quotidien.

Cette année a aussi été celle de l'innovation et de l'élargissement de notre offre. Le lancement des marchés hivernaux, l'introduction de la Carte Proximité, la création d'une cohorte culinaire pour les jeunes de 9 à 12 ans, la mise sur pied d'un groupe de soutien en diabète de type 2 et le développement d'un jardin pédagogique destiné aux enfants sont autant d'initiatives qui illustrent notre volonté d'agir tout au long de l'année et de rejoindre des publics diversifiés.

Notre communauté demeure au cœur de tout ce que nous accomplissons. Nos membres, provenant de 35 pays et âgés de 5 à 85 ans, font du Nutri-Centre un espace riche de diversité, de partage et de solidarité. Les 1 329 heures de bénévolat réalisées cette année sont le reflet d'un engagement citoyen fort et d'un sentiment d'appartenance grandissant.

Je tiens à souligner le travail remarquable de notre directeur général, Antonio Trejo, ainsi que de toute l'équipe du Nutri-Centre, dont le dévouement, la créativité et le professionnalisme rendent possibles chacune de nos réalisations. Je remercie également les membres du conseil d'administration, nos nombreux partenaires communautaires et institutionnels, nos bailleurs de fonds et nos donateurs, sans qui cette mission ne pourrait se déployer avec autant d'impact. La reconnaissance de notre travail par nos pairs, notamment l'obtention du Prix d'Excellence en Impact Communautaire lors du Gala-Bénéfice LaSalle, ainsi que les témoignages chaleureux de nos partenaires, confirment que le Nutri-Centre est un acteur incontournable de la sécurité alimentaire et du développement social à LaSalle.

Sur une note plus personnelle, depuis près de 4 ans de cette aventure, cette année marque également la fin de mon mandat au sein du conseil d'administration. C'est avec émotion que je quitte cette fonction qui m'a tant apporté, tant sur le plan humain que professionnel. Siéger au conseil du Nutri-Centre a été un privilège ; j'ai eu la chance de côtoyer des personnes engagées, généreuses et profondément dévouées à leur communauté. Je quitte avec la certitude que l'organisme est entre de bonnes mains et qu'il continuera de grandir, d'innover et de nourrir — au sens propre comme au figuré. Je souhaite au Nutri-Centre tout le succès qu'il mérite pour la suite et je demeure disponible pour contribuer, de près ou de loin, à cette belle mission qui me tient à cœur.

Merci de faire partie de cette belle aventure collective.

Avec toute ma reconnaissance,

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

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 au 20 mars 2026)
Nutritionniste et coordonnatrice des activités culinaires : Geneviève Nolet (juillet 2018 à septembre 2025)
Agente du développement communautaire et service aux membres : Sophie Falardeau (janvier 2022 à ce jour)
Cuisinière-animatrice : Carolyne Perreault (mai 2022 à mars 2026)
Responsable des marchés et apprentie horticultrice : Bianca Rufiange (mai 2025 à ce jour)
Adjointe d'administration et comptabilité : Amparo Salas (juillet 2024 à ce jour)
Agente de soutien aux opérations : Agathe Martin (septembre 2025 à mars 2026)

EMPLOYÉ-E-S CONTRACTUEL-LES

CHARLOTTE FONTAINE	Apprentie horticultrice
CARLOS HERNANDEZ	Apprenti horticulteur
DANIELLA LUSASA	Chargée de projet en transition écologique
JEMMA ALTOUMA	Emploi d'été Marketing et Visibilité puis chargée du développement des marchés saisonniers et du marketing numérique (juillet-octobre 2025)
JISELE ALTOUMA	Emploi d'été Canada Marketing numérique (juillet et août 2025)
AYA BENSALEM	Emploi d'été Canada Jardinière maraîchère (juillet et août 2025)

Retour sur 2025-2026

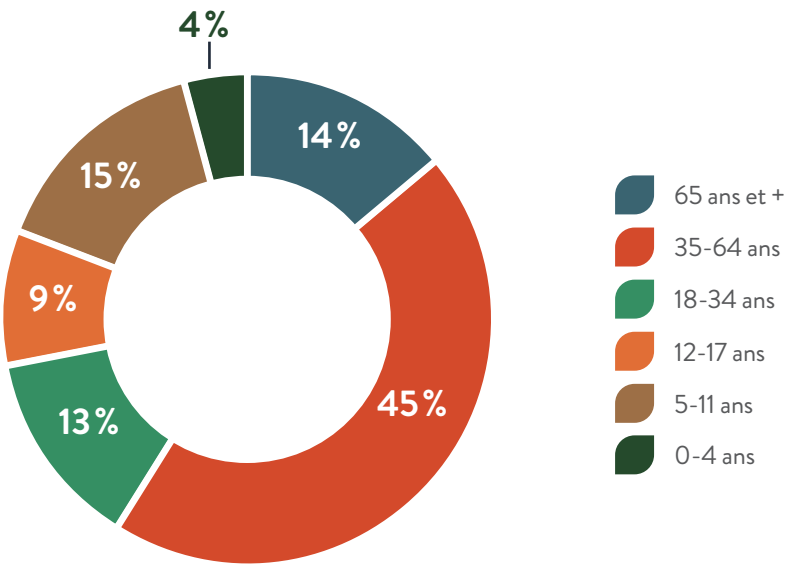
L'offre d'activités cette année a significativement augmenté. Nous trouvons qu'il est important de multiplier les moyens et les occasions d'intervenir sur la saine alimentation et l'environnement si nous souhaitons avoir un impact. L'accès à une saine alimentation repose aussi sur la capacité des citoyens à développer des connaissances, des habitudes et des espaces collectifs favorisant l'autonomie alimentaire et la participation citoyenne. Cette croissance s'inscrit directement dans la mise en œuvre de notre planification stratégique 2025-2029. Les actions déployées cette année répondent à trois priorités centrales : élargir l'accès à une saine alimentation tout au long de l'année, renforcer la participation citoyenne et bénévole, et consolider le rôle du NCL comme acteur clé en agriculture urbaine, en éducation nutritionnelle et en sécurité alimentaire à LaSalle.

Portrait de nos membres

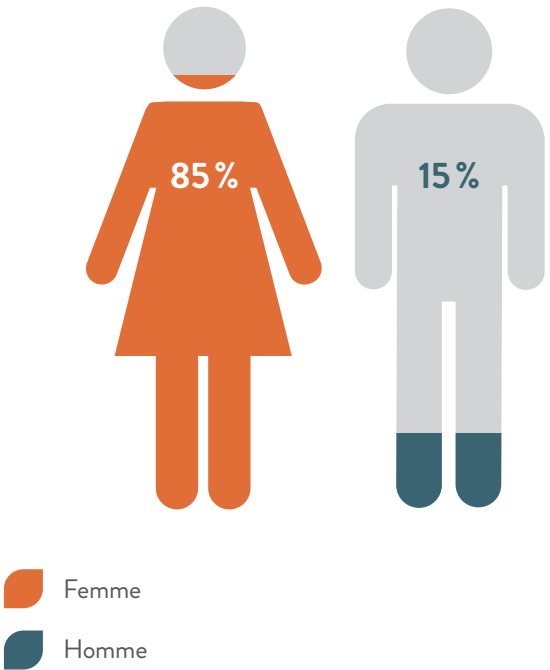


Le Nutri-Centre rassemble chaque mois des personnes âgées de 5 à 85 ans provenant de 35 pays différents autour du jardinage, de la cuisine collective et de l'alimentation. Cette diversité culturelle, générationnelle et sociale contribue à faire du jardin et de la cuisine de véritables espaces de transmission, de participation citoyenne et de rapprochement entre les personnes. À travers les activités collectives, les membres développent des connaissances, partagent leurs savoir-faire et participent activement à la vie de la communauté.

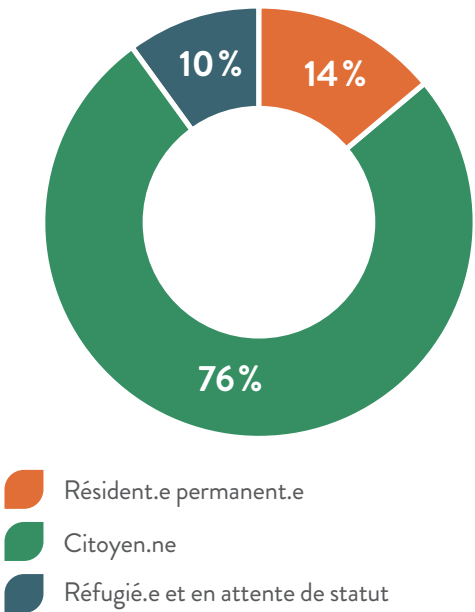
Répartition par groupe d'âge



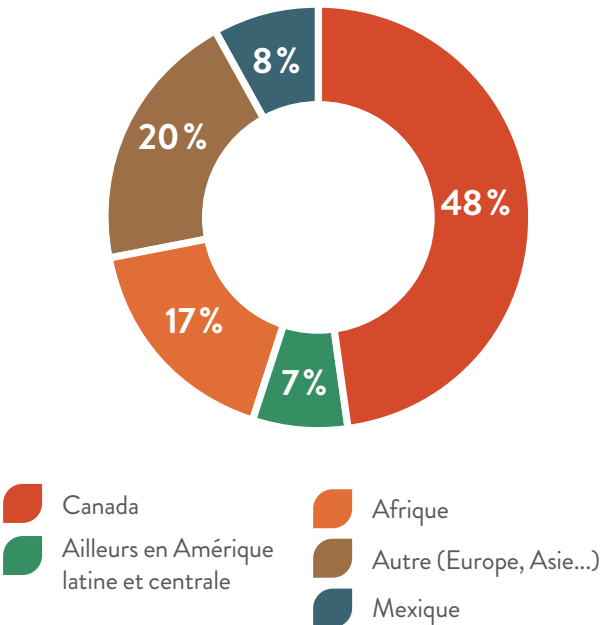
Répartition par sexe



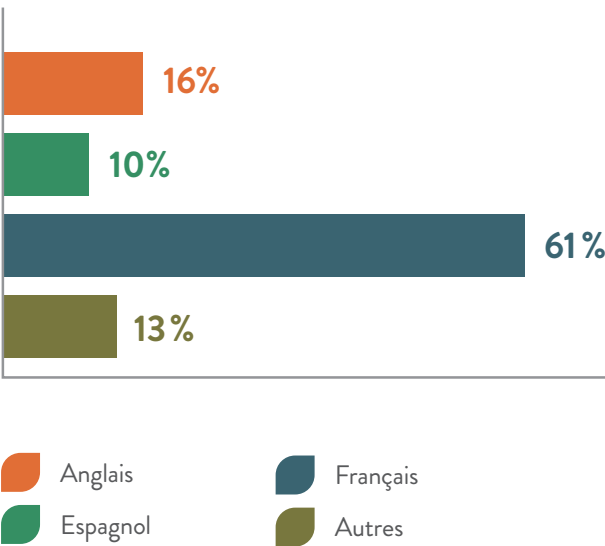
Répartition par statut légal au Canada



Répartition par origine ethnique



Répartition par langue d'usage



Les activités de cuisine et de nutrition

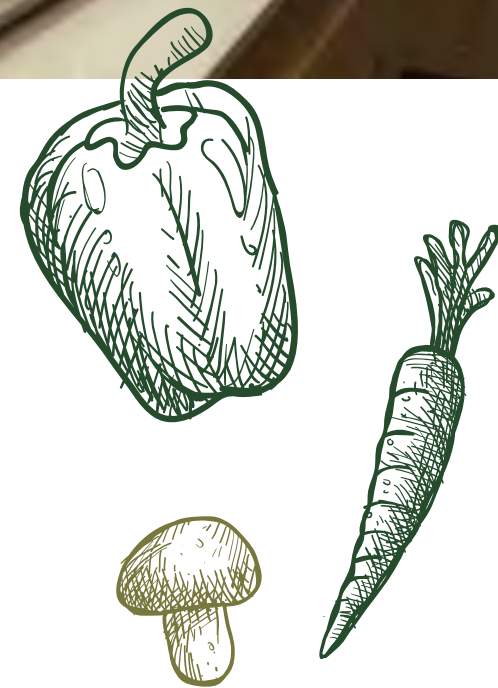


Les ateliers de cuisine que nous proposons mettent à profit les connaissances de tous et chacun. Au-delà des apprentissages acquis lors des ateliers, ils permettent aux participant-e-s de s'épanouir dans un espace accueillant, où le partage est au centre des interactions.

Les objectifs de la cuisine sont :

- Développer des compétences culinaires accessibles, durables et abordables
- Favoriser l'autonomisation et le pouvoir d'agir des participant-e-s
- Créer un espace bienveillant pour briser l'isolement
- Favoriser les rapprochements interculturels des lasallois

Ces activités contribuent directement à notre planification stratégique en renforçant l'autonomie alimentaire, le pouvoir d'agir, les compétences culinaires et les liens sociaux entre les participant-e-s.



Soutien à l'accès économique à des aliments sains; le Nutri-Frigo

Le projet du **Nutri-Frigo** a été maintenu tout au long de l'année 2025-2026 afin de soutenir concrètement les membres de la communauté lasalloise vivant des enjeux liés au coût des aliments. Accessible sous forme de libre-service, il permet aux membres et bénévoles participant-e-s aux activités du Nutri-Centre d'avoir accès à des aliments frais et nutritifs tels que des œufs, du lait, du yogourt, du fromage, du tofu ainsi que des fruits et légumes provenant de notre jardin lorsque disponibles.

Entre avril 2025 et mars 2026, les registres du Nutri-Frigo démontrent :

- Plus de **350 personnes rejointes** à travers les ménages utilisateurs ;
- Environ **130 visites et soutiens alimentaires** réalisés ;
- Plus de **300 distributions d'œufs** effectuées ;
- Plus de **80 contenants de lait** distribués ;
- Plus de **45 portions de yogourt** et **30 portions de fromage** remises aux participant-e-s.

Les données montrent également que la majorité des ménages utilisateurs étaient composés de **3 à 5 personnes**, démontrant l'importance du service pour les familles. Certaines familles nombreuses de **6 à 9 personnes** ont aussi bénéficié du Nutri-Frigo à plusieurs reprises au cours de l'année.

Les mois de **mai à août 2025** ont représenté les périodes les plus achalandées, avec une hausse importante de la fréquentation durant l'été. À lui seul, le mois d'août représente plus de **100 personnes rejointes**.

Au-delà des chiffres, le Nutri-Frigo a eu un impact direct sur la sécurité alimentaire des participant-e-s en permettant :

- d'améliorer l'accès à des protéines et aliments frais ;
- de réduire la pression financière liée à l'épicerie ;
- de compléter les repas familiaux avec des aliments nutritifs ;
- de favoriser la participation aux activités du Nutri-Centre dans un environnement accueillant et sans jugement.

Cette initiative demeure un service essentiel pour plusieurs membres de la communauté et contribue concrètement au bien-être alimentaire des familles lasalloises. Le Nutri-Frigo constitue ainsi un levier concret de notre planification stratégique, puisqu'il améliore l'accès à des aliments sains tout en réduisant les barrières économiques vécues par plusieurs ménages.

Les Nutri-Soupes

Cette année encore, le Nutri-Centre a maintenu la production des Nutri-Soupes. Toujours aussi populaires, ces soupes permettent de bonifier notre offre alimentaire tout au long de l'année dans notre congélateur. Elles sont majoritairement achetées par nos membres, ainsi que par les aînés fréquentant le Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Produites en grande partie par nos bénévoles, ces soupes sont en vente à faible coût et contiennent minimalement un ingrédient riche en protéines. Une nouvelle offre de soupes en pot a également vu le jour sur nos tablettes cet hiver.



244
contenants de soupe
de 500 ml ont été
produits cette année,
soit 122 litres
de soupe.

40
soupes en pot ont
également été
produites

Ateliers de cuisine thématique et cuisines bénévoles :
apprendre et partager

Les ateliers thématiques sont un bon moment pour découvrir un nouvel aliment, une nouvelle recette ou encore une nouvelle technique en cuisine. Riche en partage de connaissances, ces ateliers sont idéaux pour en apprendre davantage sur différents sujets liés à la saine alimentation dans un environnement accueillant et bienveillant.



175
participations

34
activités
offertes



7
repas
communautaires
offerts

LES REPAS
COMMUNAUTAIRES : LE
PRÉTEXTE IDÉAL POUR
SE RASSEMBLER EN
COMMUNAUTÉ !

Toujours aussi attendus et appréciés par nos membres, les repas communautaires continuent d'être un point fort et rassembleur pour la communauté lasalloise. Au-delà du repas partagé, ces rencontres permettent aux participant-e-s de créer des liens, d'échanger leurs expériences et de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté. Différentes thématiques telles que la Cabane à sucre et le temps des fêtes mettent de l'avant la richesse des traditions québécoises. Une touche multiculturelle est aussi mise de l'avant lors de repas s'inspirant d'une culture culinaire précise. Cette année, un repas typique Colombien fut organisé avec la collaboration d'une membre de cette communauté. Un franc succès !



TRANSFORMATIONS DES RÉCOLTES AU RYTHME DU JARDIN

Tout comme à chaque année, la cuisine du Nutri-Centre n’a pas chômé pour transformer les belles récoltes de notre jardin. Les tomates ont été particulièrement abondantes en 2025, résultant en une transformation de plus de 91 kilos dans nos locaux. Sauce tomate, ratatouille, salsa, coulis ; des produits populaires et délicieux mis en vente lors de nos marchés hebdomadaires. 385 conserves variées ont été produites avec soin, et 3 804 portions de nourriture ont été concoctées pour nourrir la communauté lasalloise. Un bel accomplissement qui rend l’impact de notre travail tangible.



Les cuisines collectives intergénérationnelles

LES OBJECTIFS

La cuisine collective intergénérationnelle vise à favoriser les échanges et la solidarité entre les générations, tout en développant les compétences culinaires, l’autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans un cadre convivial et inclusif. Ces ateliers se voulaient à la fois économiques, inclusifs et rassembleurs.

Pendant une période de cinq mois, à raison d’une rencontre par mois, les participant-e-s ont mis la main à la pâte afin d’économiser temps et argent dans une ambiance chaleureuse et familiale. Au total, 18 participant-e-s provenant de 10 familles ont pris part aux activités, rejoignant 32 personnes. Douze recettes en grand volume ont été réalisées, permettant de cuisiner environ 260 portions de repas et de collations. Cette initiative illustre bien la volonté du NCL de développer des activités qui combinent autonomie alimentaire, transmission des savoirs, inclusion sociale et participation intergénérationnelle.



ACTIVITÉS DE CUISINE BÉNÉVOLES INTERGÉNÉRATIONNELLES

(191 HEURES)

Les fines herbes, fruits et légumes récoltés, entre autres, dans la parcelle éducative ont été transformés afin de minimiser le gaspillage alimentaire et de produire des repas et condiments de qualité à très faible coût.

Dans la continuité des objectifs du jardin pédagogique, ces activités de cuisine intergénérationnelles ont favorisé les rencontres entre personnes de tous âges : le plus jeune participant avait 6 ans et le doyen, 71 ans. Ces moments, à la fois effervescents, dynamiques et empreints de tendresse, ont permis de créer de précieux souvenirs pour tous les participant-e-s.



Projets spéciaux

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

ATELIERS DE CUISINE POUR PARENTS D'ENFANTS ENTRE 0 ET 5 ANS

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.

Sous forme de cohorte, ces ateliers ont lieu tous les mercredis matins durant 7 semaines consécutives. Ces cohortes offrent la possibilité aux parents de jeunes enfants de venir cuisiner des recettes nutritives et économiques accompagnées, s'ils le désirent, de leurs enfants. À la fin de chaque séance, les parents rapportent plusieurs portions des recettes à la maison pour faire découvrir à leurs familles. Un soutien alimentaire supplémentaire est également offert (lait, œufs, tofu, yogourt, fruits et légumes) pour diminuer le stress financier lié aux coûts grandissants des aliments. Des billets d'autobus, ainsi que des coupons taxi sont aussi offerts pour rendre ce projet encore plus accessible aux familles en précarité. Une grande partie des familles qui bénéficient de ces ateliers ont immigré récemment, ce qui leur permet de découvrir les aliments et plats du Québec. Dans un but d'inclusivité, une cohorte anglophone a vu le jour cette année pour répondre à un besoin linguistique pour des familles ne parlant pas encore le français.

Dans le cadre d'une collaboration avec Alima, une nutritionniste spécialisée en périnatalité est également présente au Nutri-Centre une semaine sur deux afin d'offrir des rencontres individuelles confidentielles à des femmes enceintes ou à des mères ayant récemment accouché. Le Nutri-Centre met un bureau à disposition pour permettre la tenue de ces rencontres dans un environnement accueillant et sécuritaire. Cette collaboration favorise également le référencement des familles vers les activités du NCL : près de 75 % des mères rencontrées s'inscrivent ensuite comme membres et participent aux cohortes d'ateliers culinaires qui leur sont destinées.



11 ateliers offerts

18 familles rejointes

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. L'accent est mis sur le plaisir, la créativité et le développement de compétences de base en cuisine.



1 conférence offerte

12 familles rejointes

CONFÉRENCE : CONTENU D'UNE BOÎTE À LUNCH ÉQUILIBRÉE

Destinée aux parents de jeunes entre 4 à 12 ans et animée par une nutritionniste, cette conférence avait pour but d'outiller les familles quant aux bases d'une boîte à lunch équilibrée pour l'école ou les camps de jour. Plusieurs astuces, exemples de collations/repas sains et discussions ont émergé de cette rencontre riche en partage. Des boîtes à lunch ainsi que du matériel tel que des boîtes bento et des thermos ont été remis aux familles présentes pour leurs enfants.



C'est l'équivalent de 100\$ en denrées qui était remis aux familles à chaque atelier.

14 ateliers offerts

10 familles rejointes



Activités en partenariat

ACTIVITÉ DE CUISINE AU PARC – SHACK COMMUNAUTAIRE

Suite au développement concerté d'une programmation estivale d'activités dans le parc Ménard, situé tout près de nos locaux, nous avons animé 2 activités de cuisine ludiques en extérieur pendant l'été. Ces activités ont attiré majoritairement des jeunes et des familles du territoire de LaSalle. Les enfants ont pu déguster leur création sur place et rapporter une fiche recette pour la reproduire à la maison.

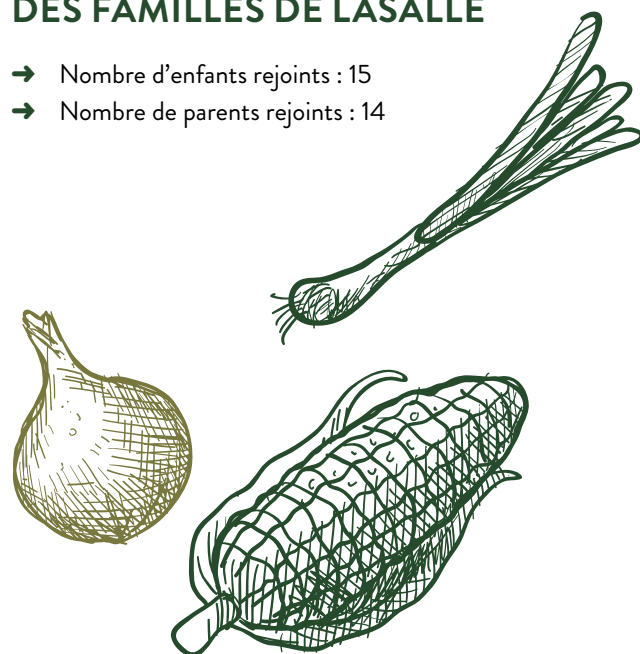


2
activités
offertes

55
enfants et
7
parents
rejoints par
ces activités

ACTIVITÉ DE PRÉPARATION À LA MATERNELLE - MAISON DES FAMILLES DE LASALLE

- Nombre d'enfants rejoints : 15
- Nombre de parents rejoints : 14



PARTICIPATION À LA SEMAINE DE LA CULTURE QUÉBÉCOISE, ORGANISÉE PAR AIR-SOM/ CENTRE PRISME :

Lors de l'activité Cabane à sucre organisée par AIR-SOM/ Centre Prisme, nous avons animé un atelier de cuisine traditionnelle québécoise en proposant une recette de soupe aux pois végane ainsi qu'un cidre de pomme chaud.

Six participant·e·s ont pris part à l'atelier de cuisine, et près d'une cinquantaine d'élèves des classes de francisation ont pu découvrir et goûter à ces recettes traditionnelles québécoises.

1
activité
offerte

6
participant·e·s et
50
personnes rejointes
par l'activité

Nouveautés

COHORTE D'ATELIER CULINAIRE APRÈS L'ÉCOLE POUR JEUNES ENTRE 9 ET 12 ANS

Objectifs :

- Offrir un lieu de socialisation aux jeunes et leur permettre de s'initier à la cuisine.
- Développer les compétences culinaires des jeunes dans un environnement amusant et propice aux apprentissages.
- Favoriser la sécurité alimentaire et les saines habitudes alimentaires des familles avec des enfants entre 5 et 12 ans, en particulier celles qui sont plus vulnérables.



6
ateliers de
cuisine offerts

6
enfants
participants

GROUPE DE SOUTIEN EN DIABÈTE DE TYPE 2

Le Nutri-Centre LaSalle a déployé une série de groupes de soutien en diabète de type 2 afin d'offrir un espace accessible, inclusif et bilingue d'information et d'échange pour les personnes vivant avec le diabète ou préoccupées par cette condition. Cette initiative a permis de rejoindre quatre groupes, de six personnes, majoritairement prédiabétiques ou diabétiques et n'ayant pas accès à un suivi nutritionnel régulier. Animées par une nutritionniste et un bénévole, les rencontres ont abordé des thématiques essentielles telles que la saine alimentation, l'activité physique et la motivation au changement des habitudes de vie. Les participant·e·s ont ainsi pu approfondir leur compréhension de l'impact des aliments sur la glycémie et acquérir des outils concrets favorisant une prise en charge plus autonome de leur santé.

Une nouvelle série d'ateliers après l'école a été mise sur pied cette année au Nutri-Centre. Durant le mois de février et de mars, 6 jeunes âgés entre 10 et 12 ans sont venus cuisiner des recettes ludiques et nutritives. En plus d'acquérir de nouvelles connaissances, ils ont pu mettre à profit leur créativité et mettre de l'avant leur couleur. Du soutien alimentaire, des billets de transport en commun ainsi que du matériel de cuisine leur permettant de reproduire chez eux les recettes apprises leur ont été remis afin de favoriser leur motivation. C'est un groupe allumé et assidu qui a composé cette première cohorte. À noter que le Nutri-Centre a collaboré avec l'atelier Éclipse, un organisme en réinsertion socio-professionnel pour la confection des tabliers pour enfants de cette belle cohorte.



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 20 années d'agriculture urbaine :

- Améliorer l'accessibilité à des légumes et fruits frais aux citoyens lasallois
- Développer les compétences des lasallois en agriculture urbaine
- Briser l'isolement
- Favoriser le pouvoir d'agir des participant·e·s
- Développer un sentiment de partage collectif et une vie de quartier
- Favoriser la sécurité alimentaire par la participation 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 2025, nous avons accueilli au jardin un stagiaire du Carrefour BLE qui a travaillé avec nous pendant 9,5 semaines, ainsi que deux personnes dans le cadre du programme Emplois d'été Canada pendant 8 semaines chacune.

Tout au long de la saison, nous avons mis l'accent sur la création d'un environnement de travail collaboratif, accueillant et motivant. Grâce à différentes initiatives et moments de partage, nous avons réussi à maintenir un bel esprit d'équipe et une ambiance positive au jardin.

Les rencontres informelles ont permis à l'équipe, aux bénévoles et aux membres d'échanger, de renforcer les liens et de contribuer à un milieu de vie dynamique et rassembleur.



MEMBRES ET ÉQUIPE DÉDIÉS ET IMPLIQUÉS

Plusieurs membres et bénévoles se sont impliqués de façon constante tout au long de la saison de jardinage. Leur engagement a contribué directement à l'entretien du jardin, à la production alimentaire, aux activités éducatives ainsi qu'aux marchés et aux cuisines collectives.

L'équipe du jardin et les membres ont fait pousser de magnifiques légumes qui ont approvisionné nos marchés, alimenté les activités de transformation en cuisine et permis de faire des dons. Ces récoltes ont contribué directement à améliorer l'accès à des aliments frais et abordables pour les membres et les familles du quartier.

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 27 membres qui ont travaillé avec nous pendant la saison. Grâce à leur travail, ils ont pu accumuler des Nutri-Points échangeables lors des marchés hebdomadaires et pour certains ateliers de cuisine. Une grande majorité de ces Nutri-Points a été utilisée pour l'achat de fruits, légumes et produits transformés du Nutri-Centre.

PARTICIPATION DES MEMBRES ET NUTRI-POINTS CUMULÉS

NOMBRE DE MEMBRES AYANT PARTICIPÉ AU JARDIN	27
NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES AU JARDIN	524
TOTAL DES NUTRI-POINTS GAGNÉS	4 679



Activités

15

activités
organisées

121

participations

103

personnes
différentes
rejointes

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

CAFÉ-RENCONTRE SUR « LA PLANIFICATION D'UN JARDIN »

(7 MEMBRES)

Au début avril 2025, nous avons fait une présentation aux membres sur les principes fondamentaux de la planification d'un jardin. La formule café-rencontre est toujours appréciée et nous permet d'échanger dans un cadre moins formel.

SÉANCE D'INFORMATION JARDIN

(14 MEMBRES)

En mai 2025, 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 2025.

ACTIVITÉ DE PLANTATION AU PARC MÉNARD (5 MEMBRES)

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 au début de juin pour inviter nos membres et les citoyens à participer au démarrage et à la plantation des jardinières.



PARTICIPATION À LA FÊTE DE L'AGRICULTURE URBAINE

(50 PERSONNES)

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.



ATELIERS DE JARDINAGE EN POT SMART POT (9 MEMBRES)

Les deux ateliers de jardinage en pots (smart pots) organisés en juin ont été très populaires et appréciés par tous. En effet, 9 membres sont venus au jardin afin d'y concevoir des smart pots. Offerts dans le cadre des ateliers pour parents, ces ateliers ont permis aux familles de développer des connaissances pratiques en culture alimentaire à domicile. Les participant·e·s pouvaient choisir parmi une variété de plantes et apprendre comment planter, entretenir et récolter leurs cultures à la maison.

ATELIER DE JARDINAGE EN POT SMART POT LORS DE LA FÊTE D'OUVERTURE DU PARC MÉNARD

Nous avons distribué près de 350 collations et donné 10 smart pots incluant 14 plants de légumes ou de fines herbes.

APÉRO AU JARDIN (10 PARTICIPANT·E·S)

Le jardin du Nutri-Centre représente pour plusieurs membres un espace de rencontre, de calme et de proximité avec la nature au cœur du milieu urbain.

C'est dans cette optique que nous avons organisé un apéro en extérieur où des bouchées et des boissons faites à partir de nos récoltes ont été servies, dans une ambiance conviviale et agréable. Réservée aux adultes, cette activité a permis de rassembler nos membres dans un contexte différent et festif.



PIQUE-NIQUE AU JARDIN

(8 PARTICIPANT·E·S)

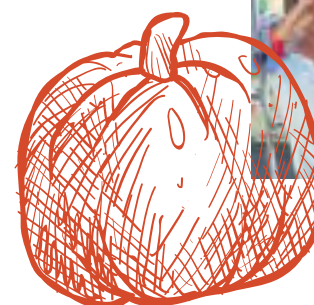
Dans le même ordre d'idée, un pique-nique dans notre jardin a également été organisé pour faire rayonner notre bel espace vert. Sous forme de repas communautaire, une partie des membres inscrits ont cuisiné le repas, tandis que d'autres se sont joint pour partager le repas le midi. Au menu : bar à sandwich et infusion glacée.

TENUE D'UN MARCHÉ PÉDAGOGIQUE LORS DE LA FÊTE DE CLÔTURE DU SHACK MÉNARD

Le 15 août, près de 250 personnes se sont rassemblées au Parc Ménard afin de clôturer la riche programmation de l'été 2025 et de souligner la collaboration de plusieurs partenaires communautaires lasallois.

Grâce aux récoltes de la parcelle éducative et à l'implication des bénévoles de nos cuisines intergénérationnelles, nous avons tenu un marché spécial mettant en valeur des produits originaux, tels que des muffins au cheddar et à la bette à carde, des muffins au chocolat et à l'agastache, du pesto au basilic et géranium, ainsi que du kombucha à la menthe et à la lavande.

Grâce à la générosité de l'une de nos membres, nous avons également fabriqué et vendu des savons à la menthe et à la lavande, confectionnés à partir des récoltes de notre jardin pédagogique. Ce marché unique et surprenant a suscité beaucoup de curiosité et d'enthousiasme auprès des participant·e·s.



ATELIER RÉCOLTER ET ENTRETENIR LES PLANTES AU PARC MÉNARD - 22 AOÛT (3 MEMBRES)

Afin d'inciter les gens à profiter des fines herbes et fleurs disponibles dans les jardinières du Parc Ménard, nous avons organisé une activité à la fin août pour montrer aux participant·e·s comment bien récolter et entretenir les plantes. L'installation d'affiches explicatives pourrait être un beau projet dans le futur.

ACTIVITÉ DE FERMETURE DU « JARDIN DES VOISINS » AU PARC MÉNARD (2 MEMBRES)

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 (5 MEMBRES)

Nous avons invité nos membres à participer à la plantation de l'ail le 7 novembre 2025. En groupe, nous avons réussi à planter et pailler 921 gousses d'ail, que nous aurons l'honneur de récolter à l'été 2026. 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 » (1 MEMBRE)

Au début de mars 2026, 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 des micro-pousses en leur expliquant comment préparer un plateau de germination qu'ils ont ensuite rapporté à la maison.

ATELIER DE SEMIS INTÉRIEURS (7 PARTICIPANT·E·S)

À la mi-mars 2026, 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 participant·e·s. 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.

Le jardin pédagogique NOUVEAUTÉ!

L'ouverture d'une parcelle pédagogique dans notre jardin collectif vise à permettre aux enfants de 6 à 12 ans de découvrir la nature, accompagnés de leurs parents, grâce à des activités pratiques favorisant leur curiosité, leur autonomie, l'esprit d'équipe ainsi que l'adoption de saines habitudes de vie.

Les enfants ont participé à toutes les étapes du projet, du début à la fin de la saison. En prenant part aux différentes activités de jardinage, ils ont développé leur patience ainsi que leur sens des responsabilités.

Nous avons également mis de l'avant plusieurs notions importantes afin de les sensibiliser à :

- **Le respect de l'environnement** : favoriser un accès local à la nourriture, réduire les besoins en transport (avion et camion), limiter les emballages et éviter l'utilisation de pesticides.
- **Le respect des ressources** : comprendre que l'eau est précieuse, éviter le gaspillage alimentaire grâce au compostage et valoriser le recyclage ainsi que la réutilisation.
- **La connexion avec la nature** : observer et comprendre le cycle de vie des plantes.



Seize séances pratiques de jardinage pédagogique ont été réalisées, réunissant 29 participant·e·s et totalisant 136 heures de bénévolat afin d'assurer une production intéressante.

L'objectif de la parcelle pédagogique n'étant pas une production à grande échelle, mais plutôt l'apprentissage et l'expérimentation du jardinage écologique, nous avons tout de même récolté près de 15 kilos de fruits, de légumes et de fines herbes. Ces récoltes ont été utilisées lors des cuisines bénévoles intergénérationnelles pour la transformation des aliments, puis vendues dans nos marchés ou offertes directement aux familles participantes.

Nous avons également tenté de faire pousser du maïs : six magnifiques plants ont grandi, hauts et vigoureux... pour une récolte finale d'un seul épi ! Le reste de la production a malheureusement été généreusement partagé avec les écureuils du quartier, qui semblaient, eux aussi, très satisfaits de notre travail.



Au-delà des résultats de production, les activités du jardin ont permis aux participant·e·s de développer des compétences liées aux semis, à l'entretien des cultures, à la récolte, à la transformation alimentaire et à l'agriculture urbaine écologique.

La production au jardin en 2025

Nous avons cultivé 58 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.

La quantité totale récoltée a diminué de 2024 à 2025, en partie à cause de la plus faible production de pommes et de poires en 2025. De plus, les ravageurs ont été plus agressifs en 2025, ce qui a causé beaucoup de pertes au niveau des concombres, courges, carottes, poivrons, aubergines, courgettes, prunes et fraises. La majorité des cultures ont été affectées par les animaux résidant au jardin (marmottes, lapins, écureuils, oiseaux, etc.).

QUELQUES RÉCOLTES À SOULIGNER :

POMMES

161 kg

récoltées



5X MOINS
QU'EN 2024

AUBERGINES

158 kg

récoltées



243% PLUS
QU'EN 2024

TOMATES

382 kg

récoltées



109% PLUS
QU'EN 2024

NAVETS

90 kg

récoltées



338% PLUS
QU'EN 2024

POIDS DES RÉCOLTES
SELON L'UTILISATION

RÉCOLTE TOTALE EN KG	1 396 kg
TOTAL DE KG TRANSFORMÉS EN CUISINE	260 kg
TOTAL DE KG OFFERTS EN DONS	40 kg

Marchés de quartier



Un accès à une offre alimentaire locale, saine et abordable

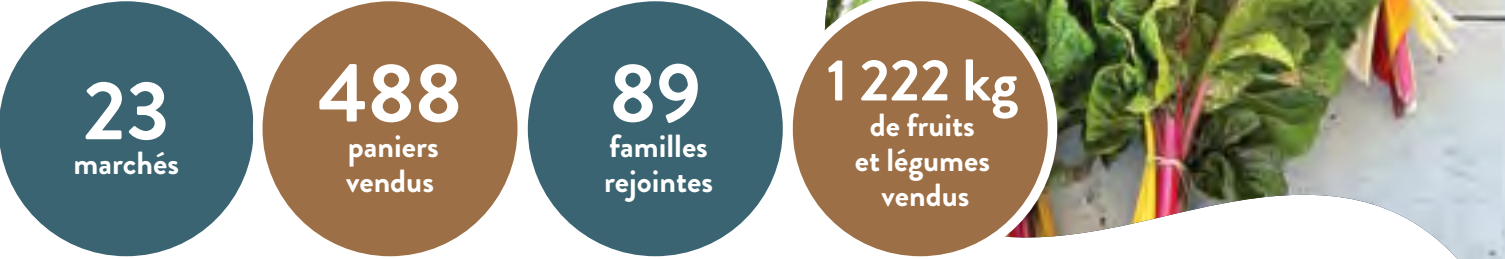
Les marchés de quartier offerts par le NCL font partie d'une approche concertée, pour favoriser une alimentation saine et offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population lasalloise.

Les objectifs du marché sont :

- Offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population du territoire de LaSalle.
- Favoriser la consommation de fruits et légumes cultivés sans pesticides ni engrais chimiques.
- Faire découvrir de nouveaux produits (légumes, fruits, fines herbes et produits transformés).



Marchés hebdomadaires



Cette année, les marchés hebdomadaires se sont déroulés entre le 26 juin et le 6 novembre, sans oublier le marché de Noël qui a eu lieu le 11 décembre. Nous avons remarqué une augmentation du nombre de paniers vendus de 13 % en comparaison avec 2024.

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. Les bons de commandes ont été offerts en français et en anglais, afin de faciliter la compréhension pour tous. À ceci s'est ajouté un volet photos pour aider à guider les choix. Des produits cuisinés et transformés par l'équipe en cuisine étaient aussi disponibles chaque semaine.

Nous avons aussi fait 2 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.

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

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

REVENUS TOTAUX DES MARCHÉS	18 484 \$
NUTRI-POINTS DÉPENSÉS	4 568 \$

Carte Proximité

Cette année fut l'introduction du NCL comme marchand Carte Proximité à LaSalle. Piloté par le Carrefour Solidaire, ce projet vise à lutter contre l'insécurité alimentaire en offrant aux ménages vulnérables une carte prépayée (de 50 \$ à 125 \$ par mois) utilisable de juillet à octobre pour acheter des produits frais et locaux. En plus d'aider des familles en précarité à manger plus sainement, le projet vise à encourager un système alimentaire local.

Pour augmenter l'offre et permettre aux familles de maximiser l'utilisation de leurs cartes, nous nous sommes approvisionnés chaque semaine chez des fournisseurs externes. Nous avons entre autres acheté du miel, du sirop d'érable et des légumes de producteurs locaux. L'expérience a été positive et nous a permis d'offrir plus de choix en maintenant un prix avantageux.

Ce projet pilote nous a permis d'accroître notre visibilité au sein de la communauté lasalloise, puisque la plupart des détenteurs de la carte n'avaient jamais fréquenté le NCL auparavant. Afin d'améliorer le lien entre les participant-e-s et le NCL pour la prochaine saison, nous viserons davantage des foyers qui souhaitent intégrer dans leurs habitudes des fruits et légumes produits localement et sans engrais chimiques.



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





Coupon échangeable contre un Nutri-Cadeau

Lors du marché de Noël, en partenariat avec deux organismes du quartier : le CPE Brindami et La Maison des Familles, nous avons pu distribuer à 30 familles un sac cadeau d'une valeur de 40\$ rempli de fruits et légumes frais, un savon fait par une de nos membres avec des ingrédients du jardin du NCL, et un beau produit du temps des fêtes préparé dans notre cuisine. Près des deux tiers des bénéficiaires ont entendu parler de nous pour la première fois grâce à cette initiative, ce qui nous a permis d'agrandir notre visibilité dans la communauté.

En vertu de nos valeurs d'engagement et d'autonomie, chaque récipiendaire a reçu un coupon électronique, échangeable lors de leur visite au marché de Noël, afin de recevoir leur Nutri-Cadeau. À chaque cadeau s'est joint une fiche expliquant les aliments du sac ainsi que quelques exemples de recettes à essayer avec chacun des produits. Ce fut une journée remplie de sourires au NCL; tout le monde est reparti reconnaissant et inspiré à bien manger avec leurs proches durant le temps des fêtes.



Marchés hivernaux

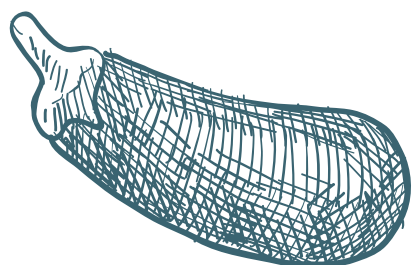
Dans le cadre du Projet d'Impact Collectif (PIC) de LaSalle et en cohérence directe avec notre planification stratégique 2025-2029, le NCL a mis sur pied une offre de marchés hivernaux entre décembre 2025 et mars 2026. Cette initiative répond à notre volonté d'élargir l'accès à une saine alimentation au-delà de la saison estivale et de tendre vers une offre accessible tout au long de l'année. Ce projet est né à la suite de la concertation avec nos membres et bénévoles, qui ont exprimé le désir d'avoir accès à des fruits et légumes frais même durant la période hivernale. Nous avons pris soin de nous approvisionner avec des fournisseurs locaux et biologiques le plus possible pour rester cohérent avec nos valeurs environnementales. Une belle offre de produits sains cuisinés sur place était offerte pour bonifier le choix des aliments disponibles. L'engagement de nos bénévoles fut également primordial dans la réalisation de cette initiative. Pour stimuler la participation, nous avons jumelé certaines activités en cuisine avec le jour du marché, et organisé un concours pour souligner le dernier marché hivernal.



88
visites

Ventes
totales
3 380,50 \$

27
produits
transformés
offerts



Événements spéciaux



Fête des bénévoles

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole, le Nutri-Centre a tenu à souligner l'implication remarquable de ses bénévoles avec une soirée festive sous la thématique des fleurs du printemps. Une belle soirée pour mettre en lumière nos précieux bénévoles en leur témoignant toute notre reconnaissance.



Fête des récoltes

26 SEPTEMBRE – 33 MEMBRES + LES ORGANISMES PARTENAIRES

Cette année, la Fête des récoltes a été un moment mémorable grâce à la prestation en direct d'un groupe de musique, qui a contribué à créer une ambiance chaleureuse et festive pour les familles du quartier. L'événement a également rassemblé des représentants de 10 organismes partenaires ainsi que des élus locaux.

Cette soirée a été une belle occasion de mettre en valeur la beauté du jardin, véritable oasis au milieu de l'asphalte. Les participant-e-s ont pu partager un repas préparé par les membres et l'équipe du Nutri-Centre, composé de plats végétariens et d'aliments à base de légumes et de fruits cultivés au jardin.



Cet événement rassembleur a permis de renforcer les liens entre les membres, les familles et les organismes partenaires, favorisant ainsi la cohésion sociale, les échanges et le développement de nouvelles collaborations au sein de la communauté.



Bénévolat

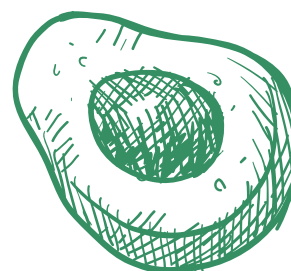


1 329
heures
de bénévolat

Le développement du bénévolat est une priorité importante de notre planification stratégique. L'implication des bénévoles contribue directement à la réalisation des activités, au développement des projets et au maintien d'une offre alimentaire accessible pour la communauté. Le bénévolat représente également un moteur important de participation citoyenne, de transmission des connaissances et de vitalité communautaire au sein du NCL. Cette année encore, les bénévoles ont joué un rôle essentiel dans la réalisation des activités, le développement des projets et le maintien d'une offre alimentaire accessible et durable pour la communauté.

→ Cette année, le Nutri-Centre a également accueilli Romaric Tsafak, stagiaire en jardinage du Carrefour BLE, ainsi que Kenza Djama et Inès Majorel, stagiaires en nutrition de l'Université de Montréal. Dans le cadre de leur stage de troisième année au baccalauréat en nutrition, elles ont réalisé près de 140 heures de stage réparties sur 10 semaines.

→ Leur intervention visait à répondre aux nombreux questionnements observés au fil des années auprès des familles participant-e-s aux cohortes de cuisine 0-5 ans. En collaboration avec la nutritionniste du Nutri-Centre, elles ont conçu deux livrets éducatifs portant sur l'alimentation des enfants de 0 à 6 mois et de 6 mois à 5 ans. Ces outils ont été présentés et distribués lors de la première cohorte 0-5 ans de 2026 afin d'offrir aux parents un espace d'échange et d'information autour de l'introduction des aliments et de l'alimentation des jeunes enfants.



→ Les participant·e·s ont exprimé un très haut niveau de satisfaction à l'égard de cette initiative. Plusieurs ont mentionné que les ateliers et les outils remis avaient permis de répondre à leurs inquiétudes et de les rassurer concernant l'introduction des aliments et l'utilisation des préparations commerciales pour nourrissons. Le taux de satisfaction global de l'intervention a atteint 95 %.

→ Leur présence au Nutri-Centre leur a également permis de participer à différentes activités liées à la cuisine collective, au jardinage, aux marchés et aux démarches de concertation communautaire. Cette collaboration contribue au rôle du Nutri-Centre comme milieu d'apprentissage, de transmission des connaissances et de développement de pratiques favorisant la sécurité alimentaire et l'autonomie alimentaire au sein de la communauté lasalloise.



JARDIN

- 48 bénévoles
 - 306 heures
 - **Jardin intergénérationnel :**
29 participant·e·s, 136 heures
- Ils ont généreusement donné de leur temps afin d'effectuer des travaux variés au jardin.

CUISINE

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- 5 bénévoles
 - 140 heures
- Ils ont assuré la gouvernance de l'organisme.

AUTRES TÂCHES

- 4 bénévoles
 - 147 heures
- Ils ont offert un soutien précieux pour différentes tâches de bureau.

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 !

Mise en œuvre de la planification stratégique 2025-2029

L'année 2025-2026 marque une étape importante dans la mise en œuvre de la planification stratégique du Nutri-Centre LaSalle. Les actions réalisées cette année ont permis de concrétiser plusieurs orientations identifiées collectivement lors de notre démarche stratégique, notamment en matière d'autonomie alimentaire, d'agriculture urbaine, de participation citoyenne et de développement organisationnel.

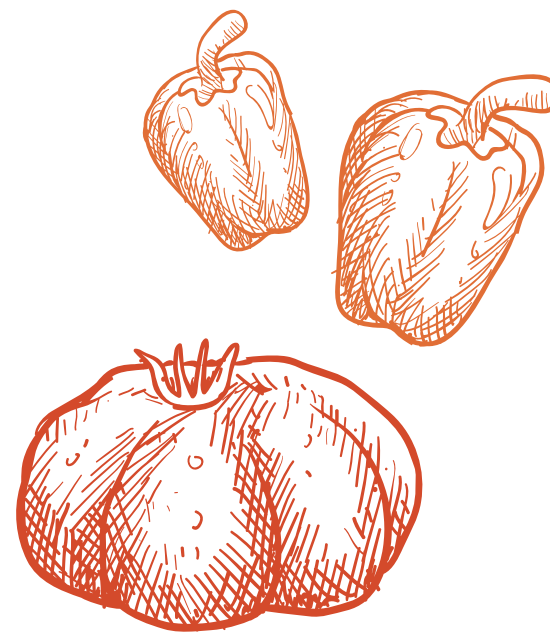
À travers le développement des marchés hivernaux, l'élargissement des activités culinaires, le maintien du Nutri-Frigo ainsi que l'augmentation des activités éducatives et communautaires, le NCL poursuit son objectif d'offrir une accessibilité accrue à une saine alimentation tout au long de l'année. Ces initiatives contribuent directement à notre vision de devenir un acteur incontournable de l'accès à l'alimentation durable et de l'agriculture urbaine à LaSalle.

Le développement du bénévolat et de la participation citoyenne représente également une avancée importante de notre planification stratégique. Cette année, plus de 1 329 heures de bénévolat ont été réalisées au sein du jardin, de la cuisine, du conseil d'administration et des activités communautaires. L'implication grandissante des bénévoles et des membres démontre le renforcement du pouvoir d'agir citoyen et l'importance du sentiment d'appartenance développé au NCL.

La consolidation de notre structure organisationnelle s'est aussi poursuivie grâce à l'augmentation des collaborations, à l'accueil de stagiaires et d'employé·e·s contractuels ainsi qu'au développement de nouveaux projets concertés avec les partenaires du territoire. Cette mobilisation permet au NCL de mieux répondre aux besoins croissants de la communauté tout en renforçant son impact collectif en sécurité alimentaire.

Enfin, les nombreuses activités de représentation, de concertation et de partenariat réalisées cette année témoignent de la volonté du NCL d'accroître son rayonnement et de participer activement au développement d'un système alimentaire local, inclusif et durable. La participation à différentes tables de concertation, projets collectifs et événements communautaires contribue à faire reconnaître davantage l'expertise du Nutri-Centre dans le milieu.

Ainsi, l'ensemble des actions menées en 2025-2026 démontre que la planification stratégique est déjà bien vivante au sein du NCL et qu'elle guide concrètement le développement de l'organisation, ses priorités et ses interventions dans la communauté.



Concertation et développement territorial



Projet d'impact collectif PIC

Le Nutri-Centre poursuit son implication active au sein du PIC – Carrefour alimentaire de LaSalle, une démarche concertée qui mobilise les organismes communautaires, les partenaires institutionnels et les citoyens autour du développement d'un système alimentaire local, durable et humain.

Par sa participation aux espaces de concertation et aux projets collectifs, le Nutri-Centre contribue à renforcer la collaboration entre les acteurs du milieu et à faire émerger des solutions adaptées aux réalités des citoyens de LaSalle. Cette implication favorise le développement d'initiatives locales en agriculture urbaine, en accessibilité alimentaire et en participation citoyenne, tout en valorisant les ressources, les savoir-faire et la solidarité du territoire lasallois.

À travers cette démarche, le Nutri-Centre affirme son rôle comme acteur mobilisateur engagé dans la construction d'un système alimentaire plus solidaire, inclusif, durable et local, où l'alimentation devient un levier de rapprochement social, de dignité et de pouvoir d'agir citoyen.

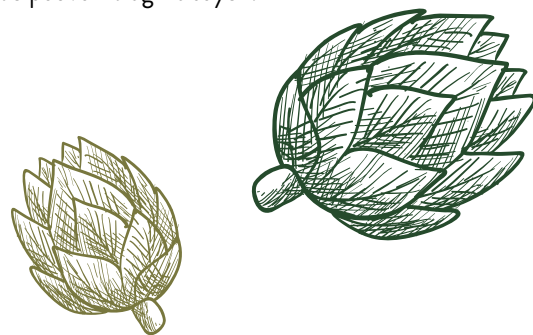
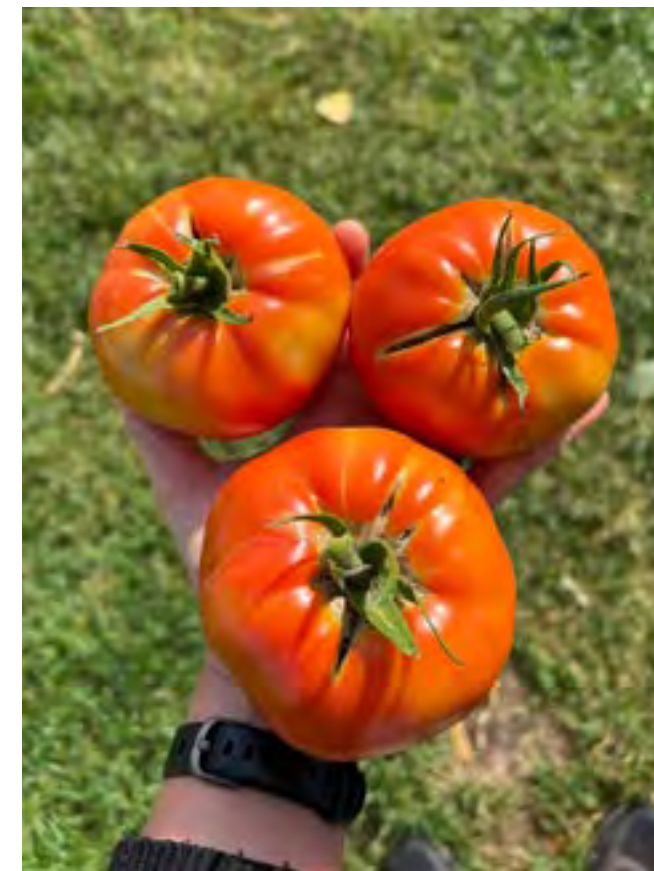
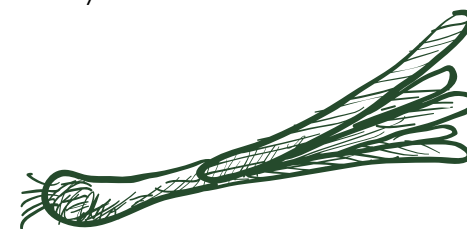


Table de cuisine

Le Nutri-Centre participe activement à la Table de cuisine de LaSalle, une table de concertation en sécurité alimentaire qui réunit les organismes communautaires et les partenaires du milieu autour du développement d'un système alimentaire local et durable. En plus de sa participation active, le Nutri-Centre agit comme co-animateur de cette démarche en collaboration avec la Table de développement social de LaSalle, contribuant ainsi à mobiliser les acteurs du territoire autour d'une vision commune de la sécurité alimentaire.

Cette implication permet au Nutri-Centre de contribuer aux réflexions collectives et au développement d'initiatives touchant l'agriculture urbaine, l'accessibilité aux aliments sains, l'éducation alimentaire, la transformation alimentaire et l'implication citoyenne. Par son expertise et son leadership, le Nutri-Centre participe activement au renforcement des collaborations entre les partenaires et au développement d'actions concertées favorisant une alimentation plus locale, solidaire et durable pour les citoyens et citoyennes de LaSalle.



Une offre innovante en santé et mieux-être pour notre communauté

Grâce à un partenariat entre la Sun Life, Dialogue et Centraide du Grand Montréal, le Nutri-Centre de LaSalle est fier d'offrir un accès gratuit à la plateforme de soins de santé virtuels Dialogue à l'ensemble de ses membres participants ainsi qu'à ses employé-e-s et intervenant-e-s.

Cette initiative représente une valeur exceptionnelle pour notre communauté. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, la plateforme Dialogue permet d'obtenir rapidement des consultations confidentielles avec des professionnel-le-s de la santé, par téléphone, vidéoconférence ou clavardage, sans déplacement ni longues attentes.

Les utilisateurs peuvent recevoir du soutien pour des enjeux de santé physique ou mentale, obtenir des renouvellements d'ordonnances, être orientés vers des ressources spécialisées et bénéficier d'un accompagnement adapté à leurs besoins.

L'accès est entièrement gratuit pour les membres admissibles ainsi que pour leur famille immédiate, ce qui contribue directement à réduire les barrières à l'accès aux soins et à améliorer le bien-être global des personnes que nous accompagnons.

Le Nutri-Centre considère cette collaboration comme une occasion concrète d'agir sur la santé globale, la prévention et la qualité de vie de sa communauté. Cette offre novatrice vient renforcer notre mission d'accompagnement humain et accessible, tout en offrant un soutien moderne, sécuritaire et confidentiel.



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.

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

Anonyme

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



Nutri-Centre LaSalle est un pilier de la sécurité alimentaire au sein de la communauté lasalloise. Jour après jour, l'organisme agit avec cœur, engagement et humanité afin de répondre aux besoins fondamentaux des personnes, tout en favorisant l'autonomie, la dignité et le lien social. Grâce à son expertise et à son fort ancrage dans le milieu, le Nutri-Centre contribue activement aux démarches collectives et au renforcement du système alimentaire local. Son engagement constant, sa collaboration avec les acteurs du milieu et sa vision profondément communautaire font une réelle différence sur le terrain.

Merci pour votre engagement!

Karine Mathieu

*Conseillère en développement communautaire
Direction de la culture, des sports,
des loisirs et du développement social
Arrondissement de LaSalle – Ville de Montréal*



Les cuisines collectives m'ont permis de cuisiner des recettes que je ne me 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



La collaboration entre le Nutri-Centre, le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal et les autres partenaires du territoire de LaSalle illustre une dynamique de concertation exemplaire.

Ensemble, organismes communautaires, institutions et acteurs locaux unissent leurs forces afin de répondre de manière cohérente aux besoins de la population, notamment en matière de sécurité alimentaire et de santé globale. Cette collaboration se traduit par une mise en commun des expertises, une coordination efficace des actions et une volonté partagée d'agir de façon complémentaire plutôt qu'en silo. Grâce à cet engagement collectif, les initiatives déployées à LaSalle gagnent en portée, en pertinence et en impact durable au bénéfice des citoyens.

Jean-Yves Guiton

*Organisateur communautaire
Direction de vaccination, dépistage, santé publique
et responsabilité populationnelle
Centre intégré universitaire de santé et de services
sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
CH LaSalle*

À la TDSL, nous qualifions notre collaboration avec le Nutri-Centre et le milieu en général comme empreint d'une belle maturité, transparente et surtout très respectueuse. La posture du Nutri-Centre en est toujours une d'écoute, qui se positionne clairement dans son champ d'expertise, qui valorise les idées, qui gère les situations ambiguës ou qui pourraient devenir conflictuelles de façon constructive par le biais de communication franche et ouverte. Un partenaire avec de parfaits savoir, savoir-être et savoir-faire!

*Claude Lavoie
Directrice Générale
Table de développement social de LaSalle*

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

David



La Maison des familles de LaSalle bénéficie d'un précieux partenariat avec le Nutri-Centre depuis de nombreuses années. Leur mission, leurs activités et leurs services sont en harmonie avec ceux de la MFL. Chaque rencontre est un moment enrichissant d'apprentissage, que ce soit lors des ateliers de préparation à la maternelle, des animations destinées aux 6-12 ans, des activités au parc ou des tables de concertation. Nous sommes très reconnaissantes de la valeur essentielle que représente le Nutri-Centre au sein de notre communauté et souhaitons renforcer et développer davantage notre lien à travers de futurs projets.

Manon Lapalme

Directrice générale Maison des familles de LaSalle

Formation

- AU/LAB : École d'été sur l'agriculture urbaine
- AU/LAB : 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 : « Modalités solidaires entre organisations : entre rémunération équitable des producteur.trice.s 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*



Représentation et rayonnement dans la communauté

La participation du Nutri-Centre aux différentes tables de concertation, projets collectifs et événements communautaires contribue à renforcer son rôle comme acteur mobilisateur en sécurité alimentaire, en agriculture urbaine et en développement social à LaSalle. Cette implication permet également de développer des collaborations durables, de partager notre expertise et de participer activement aux réflexions entourant les enjeux alimentaires et communautaires du territoire.

- Membre du comité du projet d'impact collectif
- Participation au Salon des aînés de LaSalle
- Participation à la journée de l'agriculture urbaine de LaSalle
- Participation au lancement de la nouvelle identité du Dispensaire diététique de Montréal
- Participation au webinaire d'Espace cuisine - pour la sécurité alimentaire : Gaspillage alimentaire et marchés solidaires
- Co-animation de la Table de cuisine (table en sécurité alimentaire de LaSalle)
- 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'AIR-SOM/ Centre Prisme
- Participation aux déjeuners-causeries : la culture de collaboration entre les organisations
- Participation aux déjeuners-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 interculturel 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 (AU/LAB)
- 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

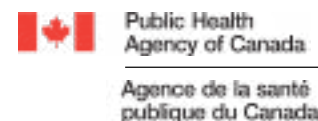
- AIR-SOM/Centre prisme
- Alima
- Arrondissement de LaSalle
- Accompagnement, soutien et conseil pour des finances personnelles en santé (ACEF) du Sud-Ouest
- AU/LAB
- Bibliothèque l'Octogone
- Bureau Consultation Jeunesse
- Bienvenue à l'immigrant (BAI)
- Carrefour BLE
- Carrefour jeunesse emploi Lachine
- Carrefour solidaire
- 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 (CIUSSS – ODIM)
- Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle
- CPE Brindami
- Cumulus
- Destination Travail
- 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
- 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)



Bailleurs de fonds



Frédéric Beauchemin
Ministre de l'Économie



Donateurs





NUTRI**CENTRE**
du jardin à l'assiette

NUTRI-CENTRE LASALLE

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

