

ACTION SANTÉ

N° 6
Juillet -Août 2016

Pour le plaisir de bouger et de bien manger!

Ce supplément traitant des saines habitudes de vie est réalisé avec la collaboration d'Evelyne Lapierre, coordonnatrice d'Action Santé Mont-Bellevue (ASMB), d'Annie Roy, conseillère en saines habitudes de vie et celle des partenaires d'ASMB qui oeuvrent dans le quartier pour que les jeunes et les familles bougent plus et mangent mieux.



L'ACCESSIBILITÉ ALIMENTAIRE

LE SYSTÈME ALIMENTAIRE ACTUEL ENTRAÎNE...

Des coûts de santé :

- \$ L'industrie agroalimentaire encourage la surconsommation d'aliments peu nutritifs.
- \$ La disponibilité et l'accès facile à des aliments hautement transformés peut contribuer au surpoids et à l'obésité.

Des coûts environnementaux :

- \$ Selon des données de 2008, les systèmes alimentaires étaient à l'origine de 19 % à 29 % des émissions de gaz à effet de serre.
- \$ Les systèmes alimentaires sont très énergivores et dépendants aux énergies non renouvelables. Le prix des aliments est influencé par le prix des carburants et les changements climatiques menacent les terres cultivables.

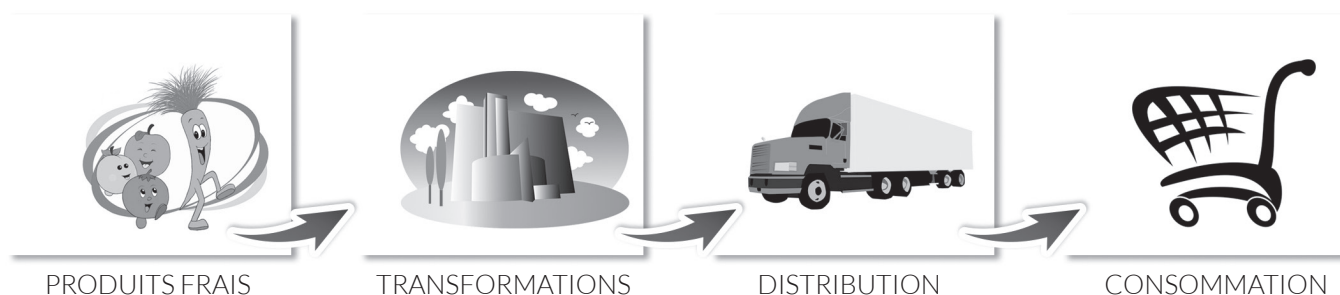


QU'EST-CE QU'UN SYSTÈME ALIMENTAIRE?

Source :
Équiterre, mangez sains,
mangez près

Tout ce qui se passe entre le moment où un agriculteur sème ses brocolis et le moment où nous mangeons ces brocolis relève d'un **système alimentaire issu d'un trajet long**. Autrefois, la vente de produits agricoles était directement à la ferme. Maintenant, la majorité des aliments circulent entre de nombreux intermédiaires et parcourent des centaines de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes...

TRAJET ALIMENTAIRE LONG :



UN SYSTÈME ALIMENTAIRE DURABLE

Les systèmes alimentaires durables sont des réseaux de collaboration qui intègrent la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires et la gestion des matières résiduelles.

Ils visent à accroître la santé environnementale, économique et sociale de la collectivité.

LES AVANTAGES D'UN SYSTÈME ALIMENTAIRE SAIN ET DURABLE SUR LES COLLECTIVITÉS LOCALES :

- Accès à des aliments sains à prix abordable pour les citoyens
- Réduction du coût de traitement des déchets.
- Réduction des émissions de gaz à effet de serre
- Stimulation de l'économie locale

Avec la montée des coûts de transport et l'intérêt croissant des consommateurs pour les produits locaux, les **circuits courts** de distribution se révèlent être une avenue gagnante, autant pour les producteurs que pour les consommateurs. **Mangez frais, mangez près!**



COMMENT SE PROCURER DES ALIMENTS FRAIS À SHERBROOKE?

LES JARDINS COMMUNAUTAIRES ET COLLECTIFS

L'accès à des parcelles de jardins, nous permet de cultiver des aliments sains et à faible coût! Sur le territoire Sherbrookoïse, il existe **deux types** de jardins: **le jardin communautaire** et **le jardin collectif**.

UN JARDIN COMMUNAUTAIRE

est un jardin divisé en plusieurs lots individuels où chaque individu ou famille cultive son lot et recueille ses légumes.



Les Jardins Communautaires
Marcel-Talbot : rue Thibault
Pour renseignements : Bureau
d'arrondissement du Mont-Beauve,
Tél. : 819 563-3993, Courriel :
jardins.marcel-talbot@hotmail.com

UN JARDIN COLLECTIF

appartient à tous les participants. On décide en commun des produits à cultiver. On sème, entretient et récolte ensemble. Les produits cultivés sont partagés entre les participants.



Jardin collectif : rue du Pacifique (près
de la rue de Dieppe)
Courriel : jcn.coordination@gmail.com

LES JARDINS COLLABORATIFS

Il y aussi les jardins collaboratifs qui prennent place depuis deux ans dans notre quartier. Ce projet est issu d'un partenariat entre les écoles et les organismes communautaires. Il consiste à impliquer les jeunes au démarrage de semis dans leur classe, au début du printemps, jusqu'à la plantation des pousses avant les vacances. Durant l'été, ce sont les jeunes des camps de jour avoisinants les écoles qui reprennent en charge l'entretien des jardins et qui profitent, en partie, des récoltes! Au retour en classe à la fin de l'été, les jeunes poursuivent la cueillette et s'occupent de fermer le jardin. L'école Jean XXIII et LaRocque auront leur petit jardin cet été, ainsi que le Carrefour accès loisirs. Ce sont les jeunes des camps de jour Belvédère (Centre communautaire loisir Sherbrooke) et du Carrefour accès loisirs qui prendront la relève cet été.



Projet gagnant au Gala estrien des saines habitudes de vie 2016 dans la catégorie Améliorer le milieu de vie

L'AUTO CUEILLETTE

En Estrie, vous pouvez cueillir vous-même des fruits et des légumes variés ou encore les acheter directement au kiosque d'une ferme.

LE POTAGER D'ÉMYLOU INC.

Légumes des champs, légumes de serre, cerise de terre, melons, produits artisanaux. 105, chemin d'Haskell Hill, Canton de Hatley

FRAMBOISIÈRE BELLEVUE

4137 chemin North Hatley
Autocueillette, kiosk
Framboises, produits transformés de la framboise, Bleuets.

LA FERME WERA

3900, Route 143, RR1
Waterville

LA FORMULE DES PANIERS

COMMENT ÇA MARCHE?



- Les gens s'abonnent directement auprès d'une ferme au printemps et s'engagent à acheter à l'avance, pour la saison, des paniers de produits d'ici.
- Par la suite, ils reçoivent pendant une vingtaine de semaines un panier dont la composition varie selon la saison. En plus des légumes et des fruits, certaines fermes proposent des viandes ou des produits transformés.
- Les paniers sont livrés à un point de chute où les abonnés les récupèrent.

LES KIOSQUES MARAÎCHERS



Le kiosque maraîcher d'Ascot en santé sur la rue Dunant est l'un des moyens les plus profitables du quartier pour s'alimenter sainement à faible coût. En achetant les fruits et légumes locaux qui y sont offerts, vous favorisez du même coup le développement et la pérennité d'entreprises d'ici. Allez faire votre tour cet été!

MARCHES DE SOLIDARITÉ RÉGIONALE (VENTE PAR INTERNET)



Un marché de solidarité régionale, c'est une formule d'achat basée sur le commerce électronique où vous choisissez les aliments selon vos besoins et vos goûts par Internet avant d'aller chercher votre commande à un point de chute. Vous avez accès à des produits frais toute l'année et vous soutenez des entreprises agroalimentaires de votre région. Les marchés de solidarité régionale sont une initiative des AmiEs de la Terre.

LES SHERBICULTEURS, **fermiers urbains**, projet d'agriculture unique au Québec

Le jeune agriculteur Vincent Proulx cultivera des légumes sur des terrains résidentiels de Sherbrooke. L'objectif : nourrir Sherbrooke pour avoir la plus petite empreinte écologique possible. L'agriculteur urbain aura son kiosque de légumes aux **AmiEs de la terre de l'Estrie**, 843 rue King Ouest, Sherbrooke, tous les mercredis soirs, dès la fin juin.

Monsieur Proulx offre aux propriétaires un échange de service. Une surface de gazon de moins à tondre contre un potager entretenu gratuitement! Il offre également un panier de légumes par semaine au coût de production soit 15\$.

source La presse

UN PROJET DE DÉPANNAGE POUR CONTRER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Après Montréal et Saguenay, Sherbrooke a, depuis juin, son premier frigo libre-service communautaire. Celui-ci est installé sur la rue Wellington Sud, près des escaliers à côté du Tremplin 16-30.

Les restaurateurs et la population sont invités à venir y déposer des fruits, des légumes et des produits céréaliers pour permettre à d'autres personnes d'avoir quelque chose à se mettre sous la dent. Le service est offert 24 / 24, de juin à septembre.

Le frigo communautaire agit comme une banque alimentaire à petite échelle, qui permet à ceux qui en ont besoin de se servir dans l'anonymat le plus complet. Le projet pilote, s'il est concluant, pourrait d'ailleurs faire des petits dans la région l'an prochain.

Source : ici.radio-canada.ca