Comité
alimentation

La Table de quartier
Hochelaga-Maisonneuve

Cadre de référence
sur la sécurité alimentaire vers l'autonomie alimentaire dans Hochelaga-Maisonneuve

Jacynthe Ouellette, directrice générale Le Chic Resto Pop

Hélène Hénault, diététiste CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal,
site CLSC Hochelaga-Maisonneuve

Dominique Desbiens, citoyen du quartier Hochelaga-Maisonneuve

22 Septembre 2015

Le Comité alimentation existe depuis 1987 et a vu changer beaucoup de ses acteurs. C'est dans un désir d'assurer la pérennité de notre mission et de notre action que nous sentons le besoin de clarifier l'approche retenue dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve pour favoriser l'accès à une alimentation saine et satisfaisante en quantité et en qualité pour tous et toutes.

En 2011, le Comité alimentation a défini qu'il y a sécurité alimentaire lorsque toute la population a un accès physique, en tout temps, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant, sain, nutritif, qui satisfait les besoins énergétiques, qui permet de mener une vie saine et active, à un coût raisonnable et acceptable au point de vue social et culturel; lorsque les personnes ont un pouvoir d'achat adéquat, ont accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et permet de faire des choix alimentaires éclairés dans l'esprit du développement durable.

Notions importantes

Afin d'avoir une compréhension commune de notre définition en sécurité alimentaire, nous avons pensé qu'il serait important de clarifier les notions utilisés dans notre énoncé. Ces notions sont tirées du document : « Vivre sans faim, un casse tête même ici », Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, (référence : www.vivresansfaim.com/QCQ-notionsImportantes.html)

Chacun et en tout temps

Souligne que l'alimentation est un droit fondamental pour tous les êtres humains, reconnu à l'article 25 de la Déclaration des droits de l'Homme (1948) :

« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires »

Chacun = toutes les catégories de la population, y compris les personnes « sans domicile fixe ».

En tout temps = pas juste au début du mois.

Aliments suffisants, sains et nutritifs

Implique que les aliments sont salubres et frais, en quantité et en qualité satisfaisantes (sans oublier la variété) pour fournir l'ensemble des nutriments essentiels et suffisamment d'énergie à tous les membres du ménage, qui pourront ainsi se développer normalement, maintenir ou améliorer leur santé et éviter une limitation dans leurs activités.

Accès

Fait référence à la fois à la disponibilité des aliments (rarement en cause au Québec) et à la capacité d'obtenir ces aliments physiquement, grâce à un accès facile aux réseaux habituels de distribution alimentaire (proximité des marchés d'alimentation ou capacité de déplacement), et économiquement, avec un revenu suffisant et stable.

Coût raisonnable = accessible à toutes les bourses, car manger est un besoin essentiel et un droit fondamental.

Information

Signale l'importance de recevoir une information sur l'alimentation qui est facilement compréhensible et qui provient d'une source fiable et objective. Cette information doit conférer des habiletés et permettre de prendre des décisions réfléchies en regard de son alimentation, particulièrement en ce qui concerne les modes de production et de transformation des produits (OGM, pesticides, gras trans, etc.).

Habiletés (fait intervenir l'aspect éducatif) = savoir préparer la nourriture, choisir les meilleurs aliments, lire les étiquettes ou encore être critique face à la publicité, etc.

Acceptables personnellement et culturellement

Fait référence à la liberté de choix des aliments en fonction des goûts personnels et de l'appartenance culturelle.

Dignité

Souligne que l'obtention des aliments ne doit jamais être l'occasion d'être jugé ou méprisé, ou encore montré du doigt. Elle doit se faire par des moyens qui sont considérés comme honorables à la fois par la personne elle-même (être en contrôle de sa situation alimentaire) et par la société (acheter ses aliments comme tout le monde).

Système agroalimentaire durable

Prévoit que la production, la distribution et la consommation des aliments ne portent pas préjudice à l'environnement et à la capacité des générations futures de combler leurs propres besoins.

Valeurs sociales

Spécifie que l'atteinte de la sécurité alimentaire doit reposer sur une implication citoyenne et sur des valeurs de justice sociale, d'équité, de solidarité et de responsabilité collective.

Responsabilité collective = l'insécurité alimentaire nous concerne tous et toutes, même si tous et toutes ne se sentent pas concernés.

Considérations Microsystémiques

En tant que Comité alimentation, nous reconnaissons que les individus n'ont pas tous le même niveau de préoccupations concernant l'alimentation. Il existe une hiérarchie des besoins (préoccupations) alimentaires, qui est un parallèle de la pyramide de Maslow créée par Ellyn Satter, diététiste et thérapeute familiale, à laquelle nous adhérons et qui guidera donc notre action de développement du quartier afin de faire progresser la population dans l'échelle des besoins alimentaires afin de les soutenir pour les amener vers une autonomie alimentaire pleine et entière.

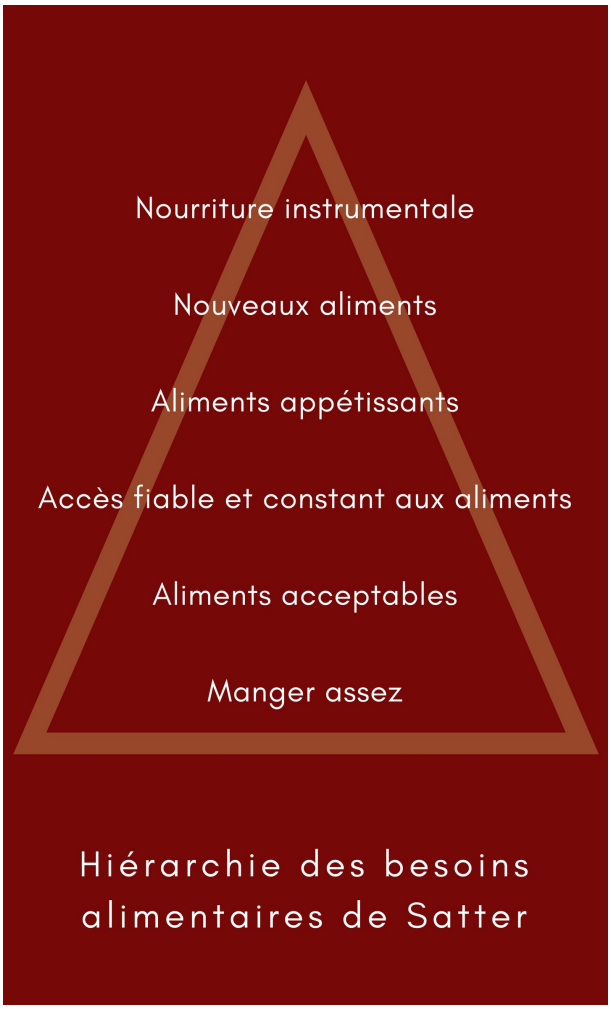
La pyramide de Satter[1]

Manger assez

Avez-vous suffisamment à manger? Si vous êtes dans l'insécurité alimentaire, sur une diète de réduction de poids ou dans un avion sans service alimentaire votre préoccupation majeure est de trouver quelque chose à manger. Plus vous avez faim et plus vous allez rechercher des aliments hautement caloriques - des aliments qui vous remplissent rapidement.

Manger des aliments «acceptables»

Avez-vous de la nourriture que vous pouvez avaler? En plus d'avoir assez à manger c'est d'avoir accès à de la nourriture que vous considérez «acceptable». C'est en grande partie basé sur l'expérience personnelle. On apprend très tôt quels sont les aliments sûrs et souhaitables. J'ai grandi avec les pommes de terre; ma famille n'a jamais mangé de riz et considérait un repas sans pommes de terre comme n'étant pas un repas.



1 Parution originale en anglais (Traduction libre faite par Dominique Desbiens) Tiré de : Family meals Focus. (April 2015) Practicing Nutritionnal Judo. Ellyn Satter, RD.

Avoir un accès fiable et constant aux aliments

Une fois les besoins d'aujourd'hui satisfaits, on peut penser et on va considérer les repas suivants. Vous pouvez et vous allez au moins faire un peu de planification pour les prochains repas, allez accumuler un peu de nourriture et mettre de l'argent de côté pour l'épicerie. Avoir accès à suffisamment de nourriture acceptable, non seulement aujourd'hui mais aussi demain et pour un temps indéterminé vous donne une sécurité alimentaire.

Avoir des aliments appétissants à manger

Ayant atteint la sécurité alimentaire, votre appétit va devenir plus sélectif. La plupart des gens priorisent le goût dans leurs choix alimentaires mais seulement une fois qu'ils savent qu'ils auront assez à manger. Quand on a faim, presque tout est bon. Quand on n'est plus affamé, on devient plus difficile.

Essayer de nouveaux mets

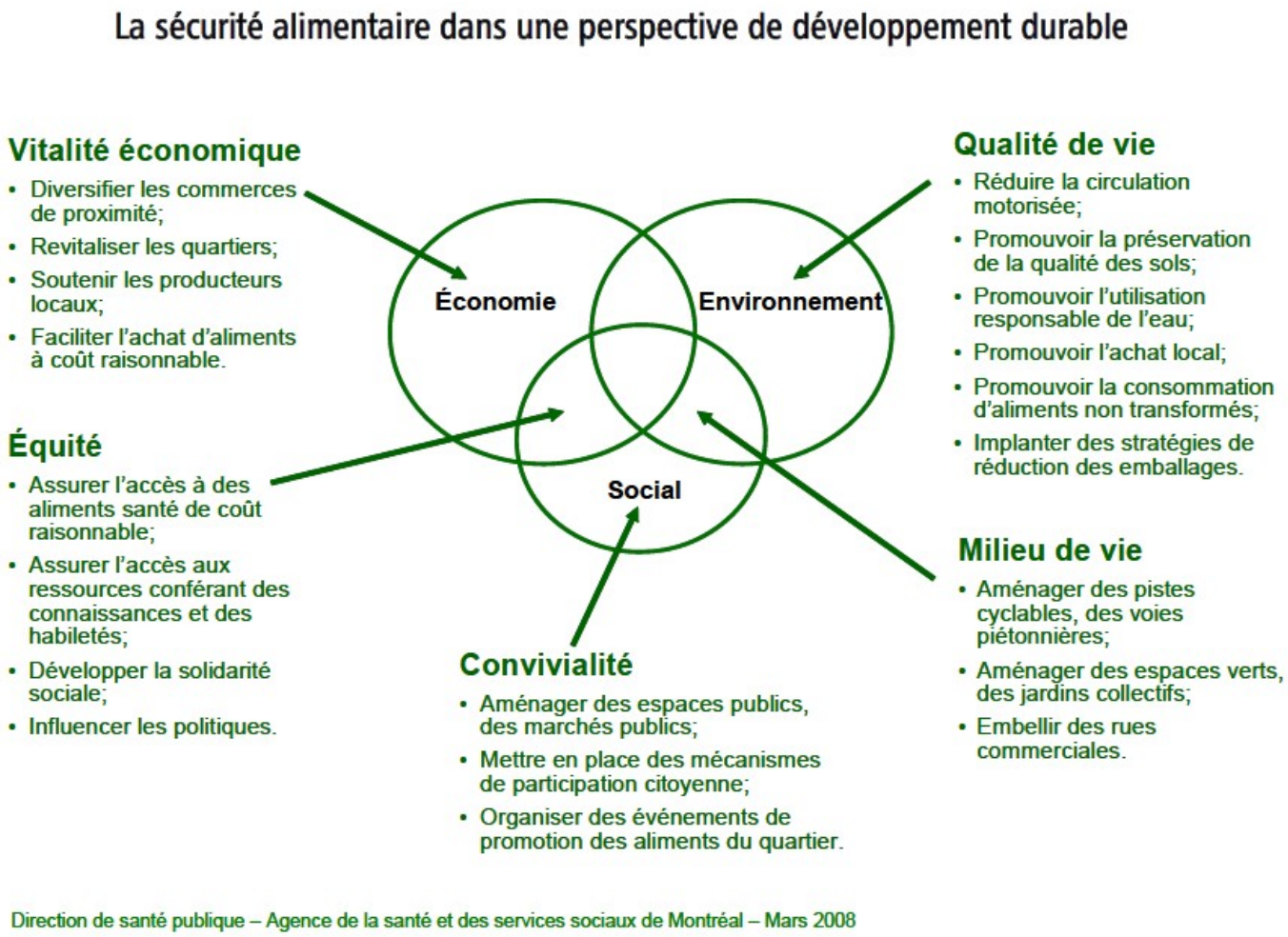
Après avoir mangé toute la nourriture que l’on aime, on devient fatigué de nos aliments préférés. On s’intéresse davantage à de nouveaux aliments ou à de nouvelles façons d’apprêter nos aliments habituels.

La recherche de nourriture instrumentale

«Je considère ce qui est bon pour moi quand je mange». Vous allez manger des aliments que vous aimez et vous allez aussi considérer ce qui est bon pour vous au niveau nutritif. Les gens qui ont été traumatisés à essayer de se forcer à suivre les règles alimentaires prennent beaucoup de temps avant de pouvoir confortablement considérer ce qui est bon pour eux quand ils mangent.

Considérations macrosystémiques

Dans Hochelaga-Maisonneuve, nous ré-itérons que la sécurité alimentaire doit être abordée sous plusieurs perspectives si l'on veut un développement durable. Nous désirons travailler dans chacune de ses sphères.



Pour y arriver nous envisageons au niveau du quartier :

A) Des actions ciblées

Des actions ciblées davantage sur l'amélioration des conditions et des milieux de vie (augmentation du revenu des personnes pauvres, amélioration du transport, accès au logement social, aménagement d'espaces verts conviviaux, de jardins collectifs); implantation de commerces alimentaires axés sur l'offre d'aliments santé; mobilisation des citoyens et des décideurs locaux pour améliorer l'offre alimentaire saine dans le quartier.

B) Des actions d'influence

Des actions d'influence auprès des élus, des décideurs, des institutions, des acteurs du système alimentaire, des citoyens; basées sur la mobilisation.

C) Une connaissance de la population

Une planification basée sur une excellente connaissance des caractéristiques de la population; demande une argumentation basée sur cette connaissance locale; demande une approche intersectorielle forte; les actions visant l'amélioration de l'alimentation s'intègrent dans une approche de développement, menée par le milieu communautaire local.

D) La concertation

Un financement de plans d'action issus de concertations doit être prévu à long terme.

Le Comité alimentation de La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve désirons que tous ceux et celles qui sont impliqués en alimentation auprès de la population du quartier travaillent ensemble pour progresser vers une sécurité alimentaire accrue en tenant compte de notre définition de la sécurité alimentaire et des contextes micro et macro systémique.