

Vous aimeriez avoir du pouvoir sur votre alimentation ? La surexploitation des ressources naturelles, les pesticides, les OGM, la pollution, les injustices à l'endroit des producteurs, le contrôle des multinationales, la faim des uns et l'obésité des autres vous préoccupent, vous vous demandez ce que vous pourriez faire pour améliorer notre système alimentaire ?

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) vous invite à défendre la vision de l'Autonomie alimentaire et à passer à l'action à votre façon.

LES PRATIQUES D'AUTONOMIE ALIMENTAIRE...

- sont, en général, des lieux d'échange et d'éducation populaire qui prônent la démocratie, le respect, la dignité, la prise en charge, l'autonomie, la solidarité, la justice sociale et l'équité;
- s'adaptent aux besoins du milieu;
- permettent de se procurer des aliments de qualité et à bon prix;
- favorisent l'achat chez les marchands et les producteurs locaux;
- permettent de découvrir des aliments;
- permettent un meilleur pouvoir d'achat collectif;
- favorisent l'empowerment (le pouvoir d'agir) des personnes qui y participent;
- permettent de s'impliquer individuellement et collectivement dans sa communauté;
- permettent de sortir de la maison, de faire des rencontres, de se faire des amis, de construire un réseau d'entraide, d'acquérir des connaissances...

VOUS SOUHAITEZ EN CONNAÎTRE UN PEU PLUS SUR CES PRATIQUES ? VOICI QUELQUES COORDONNÉES :

AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ (ASC)

Équiterre
Téléphone : (514) 522-2000
Téléphone : 1-877-ASC-6656
Courriel : infoasc@equiterre.qc.ca
Site Internet : www.equiterre.qc.ca

BONNE BOÎTE, BONNE BOUFFE

Téléphone : (514) 582-6908
Courriel : goodfood_bonnebouffe@yahoo.ca

*The Good Food Box Guide :
How to Start a Program in your Community
By Katryn Scharf and Mary Lou Morgan*
Téléphone : (416) 392-1629
Courriel : zola@foodshare.net

CUISINES COLLECTIVES

Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
Téléphone : (514) 529-3448
Téléphone : 1-866-529-3448
Courriel : info@rccq.org
Site Internet : www.rccq.org

GROUPES D'ACHATS

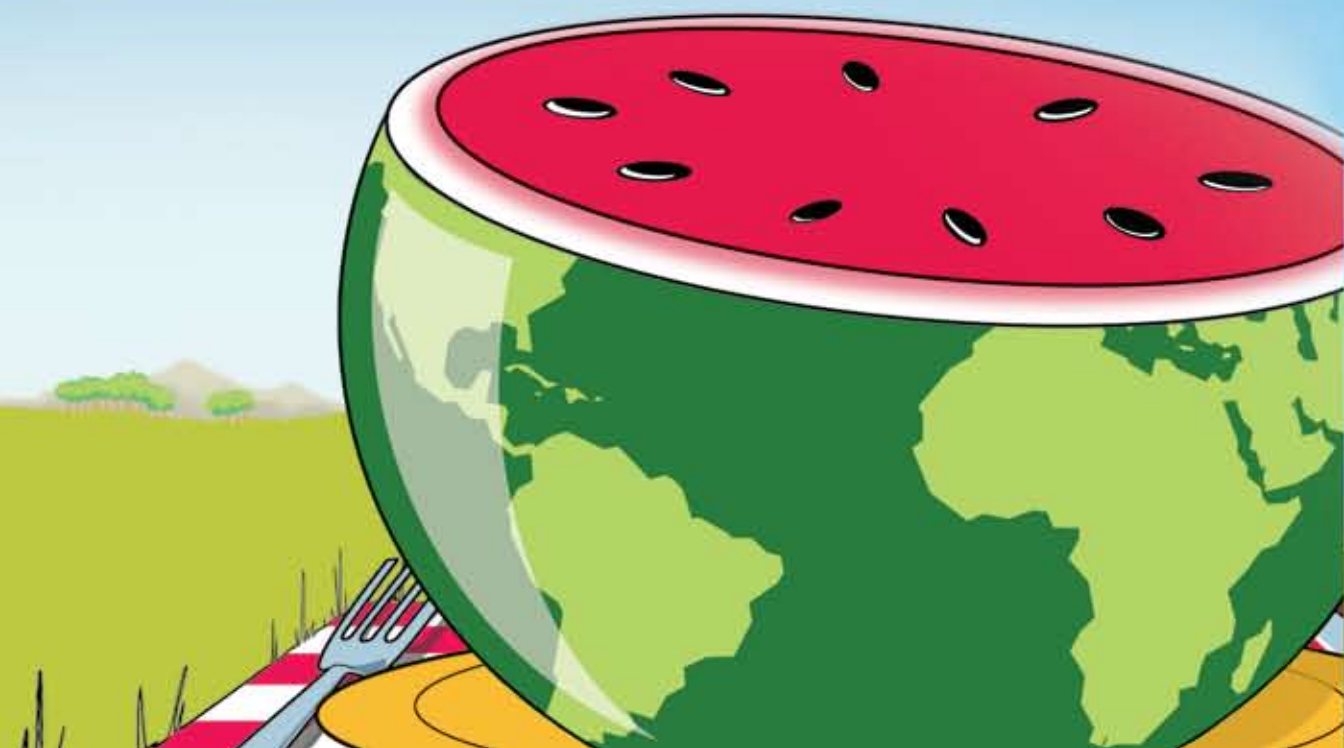
Le Groupe-Ressources du Plateau Mont-Royal
Téléphone : (514) 527-1616

JARDINS COLLECTIFS

Action communiterre
Téléphone : (514) 484-0223

L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

PASSEZ À L'ACTION!



QU'EST-CE QUE L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE ?

Le RCCQ définit l'Autonomie alimentaire en quatre volets.

1. ACCÈS

L'Autonomie alimentaire, c'est l'accès en tout temps et à long terme à une quantité quotidienne suffisante de nourriture, à un coût raisonnable.

Par exemple :

- Avoir des lieux d'approvisionnement diversifiés et accessibles à toute la population;
- Avoir des prix accessibles à tous et équitables.

Saviez-vous que ...

- La population du Nunavut a accès à des aliments qui ont beaucoup voyagé, leur fraîcheur laisse à désirer. Pourtant le prix de ceux-ci est de deux à trois fois plus élevé que dans les autres régions du Québec. Le prix d'un litre de lait peut s'élever à 5.00 \$.
- Dans plusieurs quartiers et villages du Québec, il n'y a qu'un marché d'alimentation qui a en quelque sorte le monopole.



2. POUVOIR

L'Autonomie alimentaire, c'est le pouvoir de choisir une alimentation saine, variée et saine, en toute dignité, en ayant accès à une information claire et fiable.

Par exemple :

- Avoir un revenu minimum qui permet de bien s'alimenter;
- Avoir des étiquettes comportant des informations claires et accessibles (OGM, provenance, irradiation, pesticides)
- Avoir des connaissances suffisantes sur la saine alimentation;
- Avoir des normes et une garantie de qualité sur nos produits;
- Avoir la possibilité de faire des choix alimentaires qui respectent notre culture.

Saviez-vous que ...

- Le Québec s'est doté, en novembre 2002, d'une loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, la Loi 112 : L'article 9.4 stipule qu'il faut favoriser, pour les personnes et les familles en situation de pauvreté, l'accès, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à un coût raisonnable, de même qu'à une information simple et fiable qui permet de faire des choix alimentaires éclairés.
- L'étude sur le coût du panier à provision nutritif dans divers quartiers de Montréal (données de 2005) effectuée par le dispensaire diététique de Montréal révèle que pour bien se nourrir pour une journée, il en coûte 6.60 \$ pour une personne seule, de 6,05 \$ pour un ménage de deux et de 5.75 \$ pour un ménage de trois personnes.
- La chaire de poisson d'élevage industriel peut contenir des résidus d'antibiotiques, de BPC et de pesticides.
- Au Québec, en l'an 2000, 75 % du canola, 35 % du maïs et 15 % du soya semés étaient transgéniques.
- La dose nécessaire à l'irradiation d'une pomme de terre équivaut à 2,5 millions de radiographies pulmonaires d'un seul coup. Cette exposition est 50 fois plus élevée que la dose nécessaire pour tuer un humain.

3. RESPECT

L'Autonomie alimentaire favorise le respect de l'environnement, le commerce équitable, la consommation responsable et vise un équilibre durable entre la satisfaction des besoins présents et ceux des générations futures.

Par exemple :

- Encourager l'achat de produits locaux pour le mieux être de notre économie et ainsi éviter la pollution causée par le transport et le sur-emballage;
- Acheter des fruits et légumes de saison;
- Faire du compostage;
- Faire ses achats avec des sacs réutilisables;
- Cesser l'utilisation du styromousse;
- Acheter des produits qui portent un sceau de garantie « équitable »;
- Réduire, recycler et réutiliser afin d'assurer aux générations futures des ressources pour vivre.

Saviez-vous que ...

- Les aliments achetés à l'épicerie voyagent en moyenne 2 600 km avant de parvenir à notre assiette.
- Jusqu'à 16 000 décès prématurés par année sont causés par la pollution atmosphérique au Canada
- Chaque semaine, les Québécois rapportent de l'épicerie plus de 36 millions de sacs de plastique.
- Une boîte de conserve jetée dans la nature peut mettre un siècle à se dégrader.
- Si toutes les semaines, chaque famille québécoise remplaçait 20 \$ d'achat de biens provenant de l'extérieur par la même valeur en produits du Québec, plus de 100 000 emplois pourraient être créés.
- Au Québec, 2 fermes disparaissent à chaque jour. À ce rythme, qu'advient-il de notre agriculture, de notre économie locale, de nos choix alimentaires, de la qualité de nos aliments qui parcourront encore plus de kilomètres.

4. ACTION

L'Autonomie alimentaire s'acquiert par l'action collective et solidaire de se prendre en charge individuellement et collectivement, pour le mieux-être d'une communauté, dans un esprit de développement durable.

Par exemple :

- Participer à des pratiques d'Autonomie alimentaire suivantes :
 - Jardins collectifs;
 - Groupes d'achats;
 - Cuisines collectives;
 - Agriculture soutenue par la communauté (ASC);
 - Coopérative d'achats bio;
 - Marchés publics;
 - Jardins sur les toits.
- Réclamer des lois et des politiques qui assurent une saine alimentation pour les citoyennes et citoyens.

Saviez-vous que ...

- Un litre d'eau en bouteille coûte plus cher qu'un litre d'essence...et c'est pourtant un bien commun.
- Des groupes de cuisine collective ont développé des liens avec une agriculture soutenue par la communauté et s'approvisionnent en légumes biologiques locaux.

