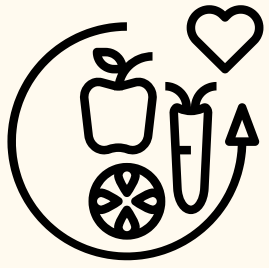


# QUALITÉ NUTRITIONNELLE DE L'AIDE ALIMENTAIRE



« La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active »

Organisation des nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, 1996



Pour en savoir +

Visionnez le [webinaire associé!](#)

## Les recommandations de la santé publique du Canada pour l'alimentation : Le Guide alimentaire canadien

Les principales recommandations du Guide alimentaire canadien de 2019 ont l'objectif de réduire, via une saine alimentation équilibrée, les risques de maladies chroniques.

## Des données claires grâce à l'étude Parcours

À Montréal, les répondants semblent plus attentifs à leur alimentation que dans les autres régions.

**79,6% déclarent faire attention au sucre, au sel et aux gras** (vs 65.9% autres régions)

**81,8% privilégient des aliments riches en vitamines et minéraux** (vs 65.3% autres régions)

**72,2% font attention à leur alimentation pour contrôler leur poids** (vs 53.2% autres régions)



Étude Parcours :

<https://chairecacis.org/etude-parcours>

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

**Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.**

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

**Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.**

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

**Faites de l'eau votre boisson de choix**

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

**Utilisez les étiquettes des aliments**

**Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.**



## Moisson Montréal : L'engagement envers les saines habitudes alimentaires

**Mission:** Fournir une **alimentation optimale** aux organismes de quartier venant en aide aux populations défavorisées, et ce tout en participant au développement de structures durables.

Un aliment sain selon Moisson Montréal:

- Peu /pas transformé
- Frais
- Fruits et légumes en abondance/50% de l'assiette

### Les 3 axes de l'alimentation optimale selon Moisson Montréal

Variété de produits

Respect des préférences alimentaires

Sans jugement

Exemple: diète végétarienne, particularités alimentaires liées à la culture, religion, etc.

### Refuser ou non les dons d'aliments ultra transformés?

Alors que certaines banques alimentaires déclinent les dons d'aliments ultra transformés (repas surgelés, chips, macaroni au fromage, etc), Moisson Montréal et ses organismes ont convenu ensemble, de façon quasi majoritaire, que les **aliments ultra transformés allaient être acceptés**.

Ainsi, en suivant leur concept d'alimentation optimale, les organismes veulent avoir le choix de décider quoi faire avec la nourriture distribuée par Moisson Montréal.



<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1774632/aide-alimentaire-coronavirus-moisson-montreal-record>



<https://www.moissonmontreal.org/moisson-montreal/>

### Frais VS Secs

Même si les produits frais constituent une très grande partie des dons de l'organisme, les produits frais sont aussi considérés dans les denrées distribuées. Les proportions produits secs VS produits frais varient d'année en année, mais Moisson Montréal s'assure le plus possible de maximiser les denrées fraîches (fruits et légumes, produits laitiers, viandes et substituts)



#### Gestion des fruits et légumes

- **Procédures d'assainissement:** pour augmenter la durée de vie et la conservation de certains fruits et légumes.
- **Lignes d'ensachage:** pour mettre les grosses quantités de fruits et légumes congelés/frais en plus petits formats favorables à la distribution.

### Les 2 modèles offerts



#### Modèle épicerie

Modèle le + préconisé par Moisson Montréal, puisqu'en choisissant le contenu de leur panier de nourriture (comme en faisant l'épicerie), les préférences alimentaires des individus est considérée. Ils peuvent faire leurs propres choix.

#### Modèle paniers alimentaires structurés

Autre option de modèle où les individus reçoivent des paniers déjà tout préparés avec des aliments pour des repas équilibrés.





## Jeunesse au Soleil

Jeunesse au soleil est un organisme de bienfaisance qui fait la promotion de la solidarité et de l'inclusion sociale. Divers projets en aide alimentaire ont été mis en place, tels des potagers urbains. Pour bénéficier d'un dépannage alimentaire d'urgence, les individus à faible revenu doivent téléphoner à l'avance pour obtenir un rendez-vous et ainsi aller chercher les paniers alimentaires.

Site Web: <https://sunyouth.org/fr/>

## Les 3 principes au centre de l'aide alimentaire chez Jeunesse au Soleil

### Choix

Les clients ont la **liberté et la possibilité de choisir le contenu de leur sac de nourriture**, et ce accompagnés d'un.e bénévole attiré.e. Les quantités permises selon les produits sont mentionnées par le/la bénévole au membre.

### Accessibilité

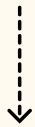
Les clients peuvent s'inscrire à l'aide alimentaire et recevoir le tout dès le lendemain en prenant rendez-vous. **3 moyens sont possibles pour acquérir denrées** : par livraison à domicile, par service au volant et en personne.

### Inclusion

Le programme dessert une variété d'individus vivant de l'insécurité alimentaire : hommes, femmes, personnes âgées, familles, immigrants... **Les critères d'admission ont été révisés pour permettre à plus de gens de bénéficier des services de l'organisme** (jardin collectif, cuisine communautaire, etc).

### But: donner de la nourriture UTILE aux gens dans le besoin

Avant: des sacs préparés d'avance étaient distribués aux membres, et ceux-ci décidaient sur place des aliments qu'ils souhaitaient conserver ou non. Cette option est encore disponible dans certains cas, ou lors des paniers de Noël.



Maintenant : les **membres peuvent faire le tour des stations de nourriture avec un.e bénévole**, et peuvent **choisir le contenu de leur sac** de nourriture de A à Z. Cela permet de créer un **sac 100% utile**.



### Les jardins



2013 : Initiative de créer un jardin à l'entrepôt à Ville Saint-Laurent, afin d'**offrir une variété de légumes et fruits frais aux clients (poivrons, aubergines, courges, fraises, tomates, etc)**. Les légumes/fruits ont cueillis le matin et donnés aux membres dans l'après-midi, assurant ainsi une fraîcheur optimale.

2019 : Un deuxième jardin est mis sur pied sur le site des jardins éphémères. Des quantités impressionnantes d'aliments frais continuent d'être distribuées aux membres.



<https://sunyouth.org/fr/ouverture-du-jardin-communautaire/>

### Légumes et fruits frais obtenus de 3 façons:

1. Dons de Moisson Montréal
2. Jardins de l'organisme
3. Achats auprès des distributeurs

### Les sacs alimentaires

**Légumes frais:**  
35% du sac  
(oignons, patates, carottes, etc)

**Articles de base** (oeufs, lait, huile, farine, riz, pâtes...)

**Tout autre produit:** viande, plats congelés, gâteau, vinaigrette, café, pain...



**Mission:** Le Dépôt centre communautaire d'alimentation, anciennement Dépôt alimentaire NDG, est un organisme communautaire à but non-lucratif qui travaille en collaboration avec d'autres partenaires de la communauté pour s'attaquer aux enjeux de la sécurité alimentaire et réduire les difficultés de la pauvreté.

Source: [Le Dépôt](#)

De nombreux services et programmes sont offerts par Le Dépôt pour contrer l'insécurité alimentaire



Source: Le Dépôt

★ 1er centre québécois certifié par [Community Food Services Canada](#) en 2018, qui offre 20 programmes en sécurité alimentaire.



**Politique en matière de saine alimentation : long processus de plusieurs années pour la mettre en place en 2018**

- Transformation des leurs 20 programmes alimentaires
- Changement de types d'aliments demandés et acceptés
- Augmentation des fonds pour les aliments frais
- Développement de nouvelles relations pour l'approvisionnement en denrées alimentaires
- Un panier alimentaire d'urgence uniformisé et nutritif, composé de denrées de base fraîches et d'aliments entiers
- L'éducation publique

Lisez ici la [Politique d'alimentation saine, 2021](#)

**Extrait: quelques points clés sur les aliments offerts...**

- Frais et entiers, provenant si possible d'une agriculture locale et durable
- À haute valeur nutritive et peu transformés
- Qui reflètent la diversité culturelle de notre communauté.



**Quelques mots sur les OBN (Organisations pour la bonne nourriture)**

Le CFC travaille avec la communauté des **Organisations pour la bonne nourriture (OBN)**, qui s'étend dans tout le Canada. Ces organisations peuvent être une banque alimentaire, un centre de santé, une ferme éducative, un centre de santé, etc. Des programmes promouvant la santé, le sentiment d'appartenance et la justice sociale en tirant parti du pouvoir de la nourriture sont mis de l'avant. La philosophie repose toujours sur les principes de la bonne nourriture.

Pour voir la liste des OBN:  
<https://cfccanada.ca/fr/initiative-organisations-pour-bonne-nourriture-1>