

**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](mailto:infoasc@equiterre.qc.ca)  
Site Internet : [www.equiterre.qc.ca](http://www.equiterre.qc.ca)

#### **BONNE BOÎTE, BONNE BOUFFE**

Téléphone : (514) 582-6908  
Courriel : [goodfood\\_bonnebouffe@yahoo.ca](mailto: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](mailto: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](mailto:info@rccq.org)  
Site Internet : [www.rccq.org](http://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.

