

Bilan des activités consultatives

Phase 1 – Portrait et diagnostic

Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN)

Arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

Juillet 2024

anthropole

En collaboration avec



METALUDE

Préambule

Le présent bilan a pour objectif de présenter les activités consultatives tenues dans le cadre de la phase 1 de l'élaboration du Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN), ainsi qu'une synthèse des résultats récoltés lors de ces activités.

Les activités de consultation ont permis de consulter la population de l'arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve (ci-après « arrondissement de MHM ») sur les défis et les besoins actuels en lien à l'alimentation, en ciblant également certains groupes particuliers (personnes âgées et jeunes) afin de saisir les défis et besoins qui leur sont propres.

La synthèse de ces activités ne vise pas à exposer un portrait exhaustif des enjeux alimentaires présents dans l'arrondissement de MHM. De plus, elle est présentée comme une vue d'ensemble pour l'arrondissement, bien que les défis et les besoins puissent diverger au niveau de leur ampleur entre les différents quartiers et secteurs de l'arrondissement.

Le portrait-diagnostic, qui sera rédigé par l'arrondissement au terme de cette première phase consultative et résumé dans le PDCN, présentera des données plus détaillées par quartier, tout en dégagant les enjeux associés aux cinq ingrédients d'une communauté nourricière.

Table des matières

Mise en contexte	5
Comité de pilotage	8
Comité consultatif	10
Démarche consultative	12
Activités menées	13
Comité consultatif – Atelier 1	14
Comité consultatif – Atelier 2	15
Questionnaire	16
Atelier jeunesse	17
Atelier avec les personnes âgées	18
Synthèse des résultats	19
Principaux constats	21
Territoire productif	22
Entreprises prospères et responsables	23
Accès amélioré aux aliments sains	24
Demande de proximité accrue	26
Cycle de vie optimisé	27
Gouvernance	28

Table des matières (suite)

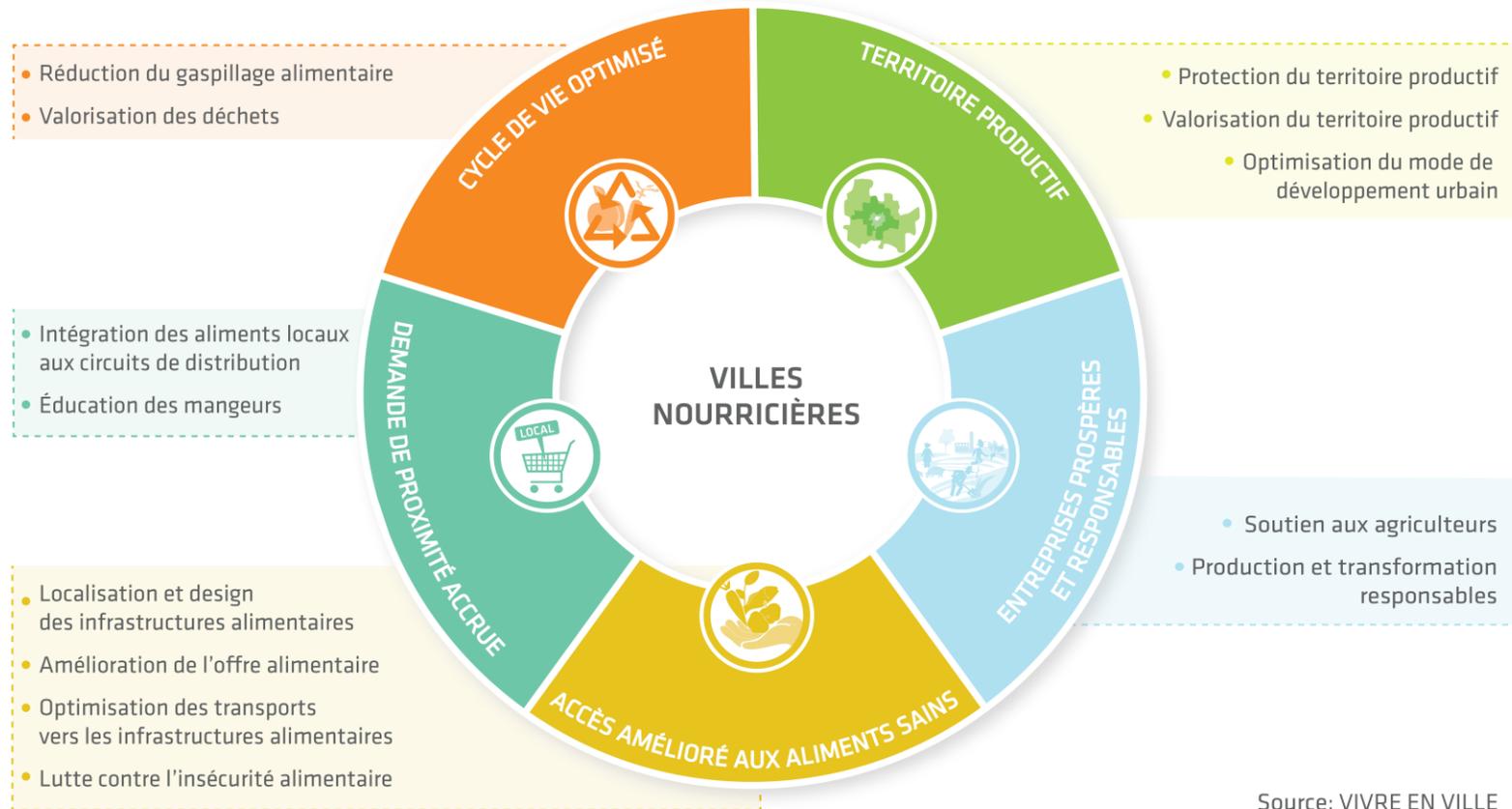
<u>Prochaines étapes</u>	29
<u>Équipe de projet</u>	31
<u>Annexe A – Compte rendu : Comité consultatif – Atelier 1</u>	
<u>Annexe B – Compte rendu : Comité consultatif – Atelier 2</u>	
<u>Annexe C – Faits saillants : Questionnaire</u>	
<u>Annexe D – Compte rendu : Atelier jeunesse</u>	
<u>Annexe E – Compte rendu : Atelier avec les personnes âgées</u>	

Mise en contexte

Mise en contexte

L'arrondissement de MHM a entrepris une démarche visant à mettre en place un système alimentaire durable, local et résilient qui garantit l'accès à une alimentation saine pour toute la population et en tout temps.

Pour ce faire, une **démarche de consultation** a été initiée afin de **coconstruire un Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) commun et mobilisant l'ensemble de la communauté pour permettre sa réalisation.**



Source: VIVRE EN VILLE

Schéma des cinq ingrédients d'une communauté nourricière

Mise en contexte

La démarche consultative pour l'élaboration du PDCN prévoit trois phases :

- **Phase 1 – Portrait-diagnostic (mars - août 2024)**
- Phase 2 – Vision et orientations (septembre - novembre 2024)
- Phase 3 – Priorités d'action (décembre 2024 - février 2025)

L'arrondissement de MHM est accompagné par Anthropole dans la réalisation de la démarche de consultation, ainsi que Metalude pour les activités effectuées avec les jeunes.

L'adoption du PDCN est prévue à l'été 2025.

Consultez la plateforme Réalisons Montréal pour en savoir plus
www.realisonsmtl.ca/pdcn_mhm



Rencontre de démarrage du comité consultatif (photo : Anthropole)

Comité de pilotage

Un comité de pilotage a été créé afin de **soutenir l'arrondissement de MHM dans l'élaboration du PDCN**, grâce à l'expertise de ses membres entourant les différents volets du système alimentaire de la région montréalaise et de l'arrondissement.

Plus précisément, il a pour rôle de :

- Nourrir la réflexion sur le système alimentaire;
- Suivre et orienter la démarche de consultation;
- Réviser les livrables;
- Participer à l'identification d'orientations et de pistes d'action.



Comité de pilotage

La première rencontre du comité de pilotage, qui a eu lieu le 5 avril 2024 et à laquelle neuf personnes ont participé, représentant autant d'organisations, avait pour but de :

- Présenter la démarche entourant l'élaboration du PDCN;
- Valider le mandat du comité et son rôle;
- Recueillir les premières impressions des membres.

Membres du comité de pilotage présents à la rencontre de la phase 1

- Arrondissement de MHM - Bureau d'aménagement des parcs et actifs immobiliers (BAPAI)
- Arrondissement de MHM - Direction de l'aménagement urbain et services aux entreprises (DAUSE)
- La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve (LTQHM)
- La table de quartier Mercier-Ouest Quartier en Santé (MOQS)
- La table de quartier Solidarité Mercier-Est (SME)
- PME MTL Centre-Est
- Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal
- Société de développement commercial (SDC) Hochelaga-Maisonneuve
- Ville de Montréal - Bureau de la transition écologique et de la résilience (BTER)

Comité consultatif

Le comité consultatif a pour mandat de **participer à la démarche de consultation pour l'élaboration du PDCN** grâce aux connaissances et à l'expérience de ses membres entourant les différents volets du système alimentaire de l'arrondissement.

Plus précisément, il a pour rôle de :

- Rassembler les partenaires qui travaillent sur le terrain et qui partagent leurs connaissances quant aux enjeux et aux besoins du milieu;
- Contribuer à la promotion des activités de consultation;
- Identifier des pistes d'action à inclure au PDCN;
- Soutenir la réalisation des actions dans la mesure des capacités des membres.



Comité consultatif

Près d'une trentaine d'organisations ou de citoyen(ne)s ont été invité(e)s à se joindre au comité consultatif. Les organisations/citoyen(ne)s ci-dessous ont participé à l'un et/ou l'autre des deux ateliers du comité consultatif de la phase 1. Quatre divisions de l'arrondissement de MHM sont également présentes au sein de ce comité.

Membres du comité consultatifs présents aux ateliers de la phase 1

- Arrondissement de MHM – Culture et bibliothèques
- Arrondissement de MHM – Développement social
- Arrondissement de MHM – Parcs et horticulture
- Arrondissement de MHM – Sports et loisirs
- Chaire de recherche sur la transition écologique - UQAM
- Citoyenne (quartier Hochelaga-Maisonneuve)
- Citoyenne (quartier Mercier-Est)
- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
- Groupe d'entraide de Mercier-Ouest (GEMO)
- La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve
- La table de quartier Mercier-Ouest Quartier en Santé (MOQS)
- La table de quartier Solidarité Mercier-Est (SME)
- Le Chic Resto Pop
- Nature-Action Québec
- Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal
- Sentier Urbain
- Société de développement commercial (SDC) Hochelaga-Maisonneuve

Démarche consultative

Cinq activités, illustrées ci-dessous, ont été organisées pour cette première phase de consultation. L'objectif global de cette phase 1 étant d'**aider l'arrondissement à brosse le portrait et le diagnostic du territoire** au niveau des cinq ingrédients d'une communauté nourricière.

On estime qu'environ 400 personnes ont été rejointes dans le cadre de ces activités.

Les prochaines pages résument chacune des activités, suivies d'une synthèse des résultats qu'elles ont permis de récolter.

Activités consultatives de la phase 1



Activités menées

Comité consultatif – Atelier 1

Les objectifs de ce premier atelier du comité consultatif, qui a eu lieu le 10 avril 2024, étaient de :

- Présenter la démarche entourant l'élaboration du PDCN;
- Valider le mandat du comité et son rôle;
- Discuter des problématiques et besoins actuels de la clientèle des organismes, ainsi que leurs propres besoins afin d'y répondre adéquatement.

13 personnes, représentant 10 organisations /citoyen(ne)s, étaient présentes lors de cette rencontre.

Vous pouvez consulter le compte rendu de cet atelier [en annexe](#).



Atelier 1 du comité consultatif (photo : Anthropole)

Comité consultatif – Atelier 2

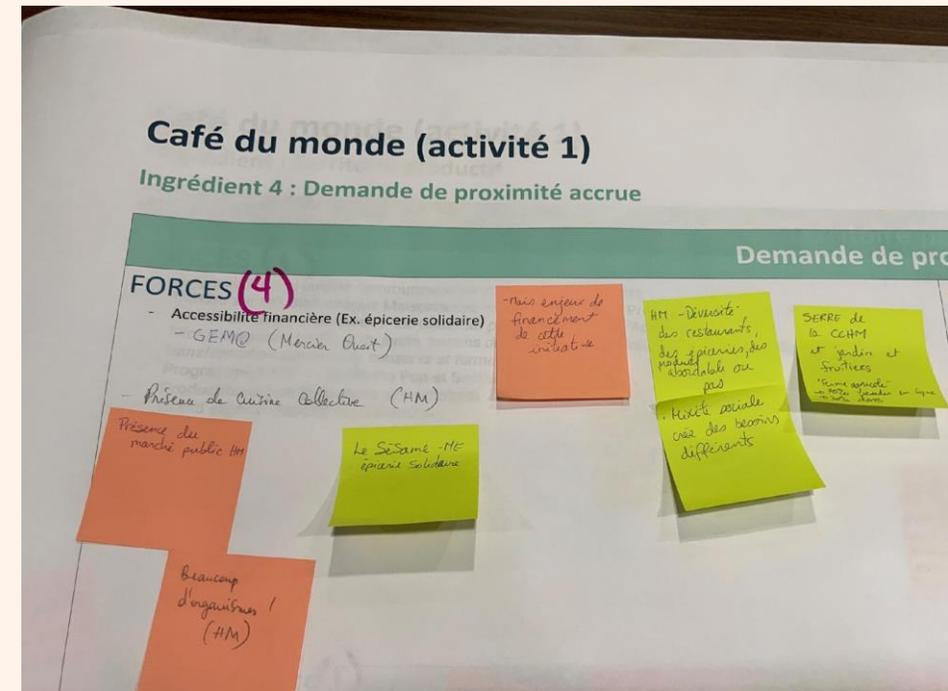
Les objectifs de ce second atelier du comité consultatif, qui a eu lieu le 10 juin 2024, étaient de réaliser **une activité participative de type forces, faiblesses, opportunités et menaces (FFOM)** afin d'aider à bonifier le portrait et le diagnostic de l'arrondissement en matière d'alimentation.

1^{re} activité : Café du monde avec l'ensemble des participant(e)s, réparti(e)s en cinq tables pour effectuer l'exercice de type FFOM entourant chacun des ingrédients d'une communauté nourricière.

2^e activité : Discussion sur l'aspect de la gouvernance, concentrée sur les opportunités et l'apport des personnes présentes pour soutenir la mise en œuvre du PDCN.

17 personnes, représentant 11 organisations/citoyen(ne)s, étaient présentes lors de cette rencontre.

Vous pouvez consulter le compte rendu de cet atelier [en annexe](#).



Atelier 2 du comité consultatif (photo : Anthropole)

Questionnaire

Le questionnaire, qui a été diffusé du 25 avril au 23 mai 2024, avait pour objectif de récolter des données et des commentaires entourant l'accès aux aliments, les habitudes alimentaires, le jardinage et le gaspillage alimentaire.

Les méthodes suivantes ont été utilisées pour diffuser le questionnaire :

- Sur la page dédiée au projet realisonsmtl.ca/pdcn_mhm;
- À la mairie de l'arrondissement;
- Dans les quatre bibliothèques de l'arrondissement;
- Auprès de plusieurs organismes de l'arrondissement, en plus de copies papier laissées dans 14 organismes;
- Sur le terrain par des équipes de l'arrondissement lors d'activités aux parcs Saint-Donat (Mercier-Ouest, le 14 mai), Clément-Jetté Nord (Mercier-Est, 16 mai) et Francine-Léger (Hochelaga-Maisonneuve, le 23 mai).

Au total, **384 questionnaires ont été remplis.**

Vous pouvez consulter les faits saillants du questionnaire [en annexe.](#)



Questionnaires disponibles au parc Saint-Donat dans Mercier-Ouest (photo : Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve)

Atelier jeunesse

L'atelier auprès des jeunes adolescent(e)s, qui a eu lieu le 21 mai 2024, a été réalisé par Metalude, en collaboration avec la Maison des jeunes MAGI de Mercier-Ouest, et avait pour objectifs de :

- Connaître **les habitudes alimentaires** des jeunes;
- Déterminer **les connaissances quant aux ressources alimentaires** à proximité;
- Identifier **les freins à une alimentation de qualité supérieure et les solutions** pour y remédier;
- Qualifier **l'autonomie des jeunes dans la préparation de leurs repas**;
- Explorer **le concept de « manger local »** dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

Au total, 10 adolescent(e)s âgé(e)s de 12 et 16 ans ont participé à la préparation d'un repas végétalien et à des discussions en groupe. De plus, un mini-sondage a été transmis lors de l'inscription à l'atelier, auquel 17 jeunes ont répondu.

Vous pouvez consulter le compte rendu de l'atelier jeunesse [en annexe](#).



Atelier jeunesse (photo : Metalude)

Atelier avec les personnes âgées

L'atelier auprès des personnes âgées, qui s'est déroulé le 13 juin 2024 en collaboration avec Le Chez-Nous de Mercier-Est, avait pour but de réaliser **un atelier culinaire en discutant de leurs besoins et des enjeux vécus** en lien à l'accès aux aliments et la saine alimentation.

L'activité s'est déroulée comme suit :

- Atelier culinaire effectué avec la collaboration d'une technicienne en diététique, où diverses informations ont été fournies aux personnes présentes, notamment sur les manières d'intégrer des légumineuses à leur alimentation;
- Réalisation d'une recette de pâté chinois végétarien;
- Discussion en groupe autour de la table sur différentes questions en lien à l'alimentation, ainsi que sur l'évolution des cinq composantes du système alimentaire (production, transformation, distribution, consommation, gestion des résidus).

13 personnes âgées ont participé à cet atelier.

Vous pouvez consulter le compte rendu de cet atelier [en annexe](#).



Atelier culinaire avec les âgé(e)s (photo : Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve)

Synthèse des résultats

Synthèse des résultats

Les prochaines pages présentent d'abord **les principaux constats** issus de cette première phase de consultation, de même qu'**une synthèse des commentaires ainsi que des défis et besoins actuels** identifiés par les personnes consultées, organisée autour des cinq ingrédients d'une communauté nourricière (voir ci-contre).

Ces ingrédients représentent autant d'objectifs à atteindre pour tendre vers une communauté nourricière.

Une synthèse des points soulevés concernant la gouvernance, qui permet aux ingrédients d'une ville nourricière d'être mis en commun et liés, est également présentée.

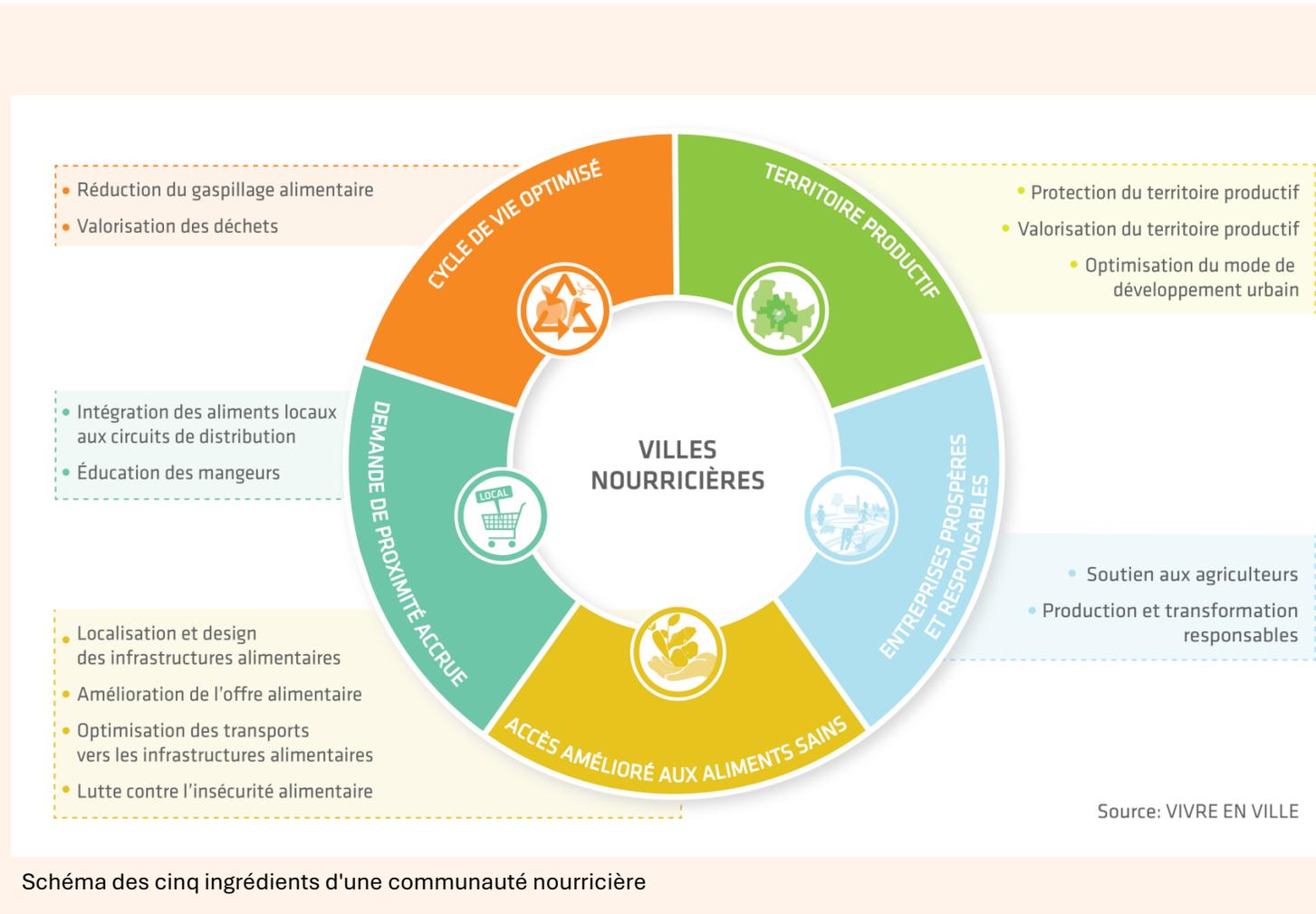


Schéma des cinq ingrédients d'une communauté nourricière

Principaux constats

Cette première phase de consultation a permis de dégager quelques grands constats en lien à l'alimentation dans l'arrondissement :

- **Le prix des aliments et l'offre de proximité** sont les principaux défis identifiés en lien à l'achat des aliments.
- **L'offre en aliments frais** est insuffisante, partout dans l'arrondissement.
- Il n'y a pas assez **d'espaces de jardinage** dans tout l'arrondissement et qui soient accessibles à toute la population.
- **Plusieurs organismes sont actifs** pour aider la population au niveau de l'alimentation, mais certains services sont moins présents dans les quartiers de Mercier-Ouest et Mercier-Est.
- **L'information sur les commerces, organismes et services** pourrait être mieux diffusée auprès de la population.
- **Un maillage des acteurs** œuvrant dans l'alimentation serait nécessaire afin d'améliorer l'offre alimentaire et les services.

Territoire productif

- Besoin exprimé de pouvoir faire davantage de production quatre saisons, tant pour les commerces et les organismes, que pour la population.
- Un grand nombre de personnes consultées jardinent, surtout pour le plaisir et pour avoir accès à des aliments frais.
- Plus d'espaces de jardinage devraient être disponibles, dans une diversité d'endroits, en développant, par exemple, plus de jardins communautaires pour répondre aux listes d'attente.
- Une plus grande implication des gens (citoyen(ne)s, bénévoles, jeunes, etc.) dans l'agriculture urbaine est souhaitée.





Entreprises prospères et responsables

- Des entreprises privées sont présentes dans l'arrondissement, qui œuvrent dans le domaine de l'agroalimentaire et/ou soutiennent des initiatives d'agriculture urbaine.
- Le besoin des fermiers de famille (paniers bio) de recevoir un paiement en début de saison est une formule qui rend l'accessibilité à des produits frais difficile pour certaines personnes.

Accès amélioré aux aliments sains

- Le prix des aliments représente un défi pour un bon nombre de personnes, notamment lorsqu'il est question de mieux manger, mais également pour les organismes dont les services d'aide alimentaire sont fragilisés par l'augmentation des coûts d'approvisionnement.
- Difficulté d'accès à des aliments frais, sains et moins chers à proximité, et encore davantage chez les personnes qui ont des enjeux de mobilité.
- Difficulté à trouver certains produits spécialisés dans différents secteurs de l'arrondissement (importés, biologiques, etc.).
- Présence de déserts alimentaires dans certains secteurs de l'arrondissement.
- Les populations vulnérables ont besoin de soutien afin de faciliter leur accès aux aliments.
- De meilleures connaissances en alimentation (littératie culinaire) pourraient aider la population à mieux manger.



Accès amélioré aux aliments sains (suite)

- Besoin exprimé d'être mieux informé des commerces et organismes présents dans les quartiers et pouvant offrir de l'aide au niveau de l'alimentation (cartographie pour chaque quartier de l'arrondissement).
- Perte ou affaiblissement de certains organismes ou de projets qui offraient un soutien au niveau de l'alimentation.
- Volonté de pouvoir s'approvisionner plus facilement auprès de producteurs locaux.
- Trop peu de commerces d'alimentation dans les quartiers de Mercier-Ouest et Mercier-Est.
- L'amour de la cuisine et de la préparation de repas a été constaté chez plusieurs personnes ayant participé aux activités.
- Les personnes âgées vivant seules peuvent être moins motivées à cuisiner des repas, certaines étant aussi limitées par leurs capacités physiques, ou à la suite du départ d'un conjoint.





Demande de proximité accrue

- Trop peu de lieux collectifs pour le jardinage, où toute la population et les organisations (de la société civile ou privées) peuvent participer.
- Souhait exprimé que les espaces publics soient davantage utilisés pour des jardins et des aménagements comestibles dont tous peuvent bénéficier.
- Trop peu de commerces de proximité abordables permettant d'avoir accès à une offre intéressante et une diversité de produits.
- Souci de développer davantage de circuits courts permettant à la population d'avoir un lien plus direct avec les aliments qui sont produits dans l'arrondissement et dans la région montréalaise.
- Sentiment d'éloignement par rapport aux producteurs.
- Les jeunes semblent moins sensibilisés aux différents aspects d'un territoire nourricier.

Cycle de vie optimisé

- Gaspillage alimentaire notamment au niveau des surplus d'achats, de repas ou de jardins.
- Prendre en considération la gestion des déchets qui pourrait découler de la volonté de produire plus d'aliments sur le territoire.
- Le suremballage, notamment au niveau des produits transformés, représente un défi pour la réduction des déchets par la population.
- La collecte des déchets effectuée aux deux semaines entraîne des irritants pour certains citoyen(ne)s (odeurs, incertitude sur la façon de trier les déchets, etc.).
- Manque de concertation entre les commerces et les organismes sur la redistribution des surplus alimentaires.
- Nécessité d'inciter les commerces d'alimentation à redistribuer leurs invendus auprès de la population de l'arrondissement.





Gouvernance

- Défis au niveau local associés à la gestion régionale de la distribution de l'aide alimentaire.
- Nécessité de mettre davantage en relation (réseauter) les différents commerces en alimentation et les autres acteurs du milieu.
- Nécessité d'identifier les besoins en fonction des populations ciblées.
- Davantage de liens semblent nécessaires entre la population et les acteurs et actrices œuvrant en sécurité alimentaire.
- Présence d'acteurs et d'actrices hautement mobilisé(e)s sur le territoire, motivé(e)s et doté(e)s de fortes compétences en gouvernance.
- Favoriser la communication, les liens et les maillages entre les commerces et les organismes de l'arrondissement qui œuvrent en alimentation.
- Manque de financement des organismes afin de leur permettre d'offrir des services alimentaires répondant aux besoins de la population de l'arrondissement.

Prochaines étapes

Prochaines étapes

Les activités consultatives entourant l'élaboration du PDCN reprendront à l'automne avec la phase 2, qui aura pour but de définir la vision et les orientations du PDCN.

D'autres **rencontres avec les comités ainsi qu'un forum public** seront notamment planifiés lors de cette phase.

Étapes ou activités	Calendrier
Phase 2 – Définir une vision et des orientations	Septembre à novembre 2024
Phase 3 – Identifier les priorités d'action	Décembre 2024 à fin février 2025
Finalisation du PDCN	Mars à mai 2025
Adoption du plan par le conseil d'arrondissement	Juillet 2025

Équipe de projet

Arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

- **Esther Tremblay**, Conseillère en planification – transition écologique et résilience – Arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve
- **Flavia Ioana Mureşan**, Conseillère en planification - participation publique – Arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve
- **Maude Brasseur**, Conseillère en planification - participation publique – Arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

Anthropole (www.anthropole.com)

- **Amélie-Myriam Plante**, Professionnelle de l'aménagement du territoire – Anthropole
- **Isabel T. Dion**, Analyste-rédactrice – Isabel T. Dion Rédaction

Metalude (www.metalude.ca)

- **Margaret Fraser**, Codirectrice et cofondatrice – Metalude
- **Stephanie Watt**, Codirectrice et cofondatrice – Metalude

Vivre en ville (www.vivreenville.org)

- **Catherine Martel**, Conseillère – Système alimentaire de proximité

Annexe A

Compte rendu : Comité consultatif – Atelier 1

Comité consultatif – Atelier 1

Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN)

10 avril 2024, de 10 h à 12 h

Salle du conseil de la mairie de l'arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

(6854, rue Sherbrooke Est)

COMPTE RENDU

Objectifs de la rencontre

- Présenter la démarche entourant l'élaboration du PDCN ;
- Valider le mandat du comité et le rôle de ses membres ;
- Discuter des problématiques et besoins actuels de la clientèle des organismes, ainsi que leurs propres besoins afin d'y répondre adéquatement.

Partenaires présents

En plus des personnes de l'arrondissement de Mercier–Hochelaga-Maisonneuve responsables du dossier, 13 personnes, représentant 10 organisations, étaient présentes lors de cette rencontre.

- Arrondissement de MHM – Culture et bibliothèques
- Arrondissement de MHM – Parcs et horticulture
- Arrondissement de MHM – Sports et loisirs
- Chaire de recherche sur la transition écologique - UQAM
- CIUSSS Est-de-l'Île-de-Montréal
- Groupe d'entraide de Mercier-Ouest (GEMO)
- La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve
- La table de quartier Mercier-Ouest Quartier en santé
- La table de quartier Solidarité Mercier-Est
- Le Chic Resto Pop
- Nature-Action Québec
- Réseau alimentaire de l'Est de Montréal

1. Les besoins actuels de votre clientèle (population)

Problématiques, enjeux auxquels vous devez répondre.

Territoire productif	Entreprises prospères et responsables	Accès amélioré aux aliments sains	Demande de proximité accrue	Cycle de vie optimisé	À classer
<p>Jardins communautaires et collectifs : Manque d'installations (dépend des quartiers)</p> <ul style="list-style-type: none"> ME : OK HM : Besoin plus élevé Agrandissement de jardins actuels Vision : ton lot, ta parcelle à toi Optimisation offre près transport en commun Besoin en compost : n'arrive pas à en produire assez et composteur demande un entretien que les jardiniers ne sont pas prêts à assumer et pas de main-d'œuvre disponible pour l'entretenir <p>Agriculture en milieu scolaire Écoles primaires – l'été pas d'accès parce que l'école est fermée</p> <ul style="list-style-type: none"> Espace à mutualiser Acteur à mobiliser pour maintenir à long terme, à l'année <p>Manque d'espace (terrain)</p> <ul style="list-style-type: none"> Production Jardins Besoin plus élevé que l'espace disponible pour produire assez Culture sur les toits, est-ce une avenue à explorer ? <p>Réglementation</p> <ul style="list-style-type: none"> Empêche de cultiver dans les carrés d'arbres <p>Espace public vs espace privé</p> <ul style="list-style-type: none"> Veut-on dépendre du privé ? <p>Projets éducatifs versus production de masse Ex. Toit bibliothèque Maisonneuve = 1 journée de salade pour Chic Resto Pop</p> <p>Espaces vacants à mutualiser Ex. CCSE</p> <ul style="list-style-type: none"> Ex. Bande gazonnée rue Notre-Dame Souigny + autres endroits à identifier Intégrer les espaces à développer avec le plan de biodiversité pour une prévoir une portion d'agriculture urbaine CHSLD : terrain pour plantation – demande une coordination <p>Vocation du jardin communautaire Agriculture de loisir vs agriculture de production</p> <ul style="list-style-type: none"> Traité comme loisir à l'Arr. Minime comme impact 	<p>Épicerie solidaire</p> <p>Mutualisation d'achats/mutuelle d'approvisionnement Ex. Collectif d'entreprises d'insertion</p> <ul style="list-style-type: none"> Commerces solidaires Produits secs et produits frais <p>Fermier de famille Formule révisée sans paiement en amont</p> <ul style="list-style-type: none"> Pourrait être profitable Apporterait fraîcheur <p>Entreprises du quartier</p> <ul style="list-style-type: none"> Port de Mtl Sucre Lantic Lallemant <p>Manque de financement qui se traduit par un décalage entre l'offre et la demande</p> <ul style="list-style-type: none"> Besoins non répondus 	<p>Manque de produits frais (lait, œufs, viande, fruits et légumes)</p> <p>Besoin d'une banque alimentaire unifiée (HM) 25 offres différentes pour les gens dans le besoin Fracture dans l'offre d'aide d'urgence</p> <p>Accessibilité financière Ex. Épicerie solidaire</p> <p>Travail en commun - tradition "L'escalier pour sortir de la misère"</p> <ul style="list-style-type: none"> Collaboration entre le Chic Resto Pop et Cap St.-Barnabé et Cuisine collective (pyramide Maslow) 1 – Faim (Chic Resto Pop) 2 – Approvisionnement (épicerie solidaire, Cap St.-Barnabé) 3 – Connaissance (Cuisine collective) <p>Besoin de recréer le continuum à travers les collaborations Les organisations pensent à elles, leur survie, pas la complémentarité des services.</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrent en compétition entre elles pour le financement Fragmentation de l'offre de service Orienté les services selon le financement disponible (ex. Financement pour l'itinérance) <p>Accessibilité physique Question d'accessibilité vers les points de service Réfection sur PIE-IX - SRB</p> <ul style="list-style-type: none"> Métro ne fait plus de livraison <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'en 2026-2027 Décision de prolonger jusqu'à Notre-Dame questionnée <p>Stockage pour produits frais Pour les plus petits joueurs</p> <p>Financement pour itinérance, mais pas pour sécurité alimentaire</p> <p>Problèmes de déserts alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Problème de répartition Iniquité dans l'offre d'aliments sains à certaines populations. <ul style="list-style-type: none"> Problème tant en qualité que quantité <p>Les dons ne reflètent pas toujours les besoins de base des gens parce qu'on fonctionne sur la base des dons.</p> <ul style="list-style-type: none"> Les gens doivent compléter à l'épicerie <p>Le prix est le premier motif dans le choix des aliments</p>	<p>Optimisation offre agriculture urbaine près transport en commun Inventaire des mini parcelles publiques</p> <ul style="list-style-type: none"> CHSLD <p>Besoins différenciés en fonction de la population Itinérance : Sandwichs, pas un navet</p> <ul style="list-style-type: none"> Famille : aliments pour cuisiner <p>Développement de ressources partagées en littérature alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> Ateliers, fiches, etc. <p>La légende du pomélo de février : Un surplus de pomélo dans les banques alimentaires en février. Vendu en épicerie, ce fruit méconnu n'est pas acheté par les consommateurs et se retrouve donné aux organismes qui ont de la difficulté à s'en départir, car il est méconnu.</p> <p>Immigration – alimentation impactée Arrivée massive des demandeurs d'asile</p> <ul style="list-style-type: none"> Différentes cultures, différentes pratiques (alimentation, agriculture urbaine) <p>Besoins de nourriture criants en saison estivale</p> <p>Problèmes de déserts alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Problème de répartition <p>Les plantations d'arbres fruitiers en ville, c'est bien, mais faire connaître cette offre et voir comment on peut valoriser ce qui va rester.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pommes qui tombent ne sont pas mangées <p>L'impression que les épiceries locales sont plus chères est très forte, alors que ce n'est pas nécessairement le cas.</p>	<p>Réglementation sur la salubrité des aliments et gaspillage en épicerie</p> <ul style="list-style-type: none"> Pression Pas d'accréditation du MAPAQ Pas niveau arrondissement, mais faire des représentations <p>Mieux arrimer la collecte des résidus alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Partenariat ? <p>Événements (organisme doit gérer ses RA, ex. LTQHM rapporte ses RA à la maison pour bien disposer)</p> <ul style="list-style-type: none"> Jardin : composteur demande un entretien que les jardiniers ne sont pas prêts à assumer Firmes externes ne passent pas en dehors des jours de collecte <p>Conversion innovante des RA à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont Biodigesteur (achat récent) – donne une poudre, mais pas d'accréditation encore pour l'utilisation de cette poudre comme compost</p> <ul style="list-style-type: none"> Projet pilote avec CIUSSS <p>Gestion des RA pour les organismes comme le Chic Resto Pop 3 bacs bruns / jour</p> <ul style="list-style-type: none"> Collecte privée journalière (1800\$/mois) <p>Penser au gaspillage alimentaire en amont Peut-on récupérer et éviter de produire davantage ?</p> <p>CHSLD : flux à optimiser Production alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas de collecte RA <p>Manque de connaissance sur les innovations Ex. Biodigesteur</p>	<p>Leadership/ gouvernance "la concertation c'est long"</p> <ul style="list-style-type: none"> Besoin de retravailler la vision en concertation et non en compétition <p>Favoriser les projets collectifs Moins de compétition</p> <p>Financement par projets Encourage l'individualité</p> <p>Échéancier du PDCN Certains organismes risquent de fermer d'ici là (30% augmentation du coût pour les denrées)</p> <ul style="list-style-type: none"> Plus de pression sur les autres acteurs Financement à temps ? <p>Démantèlement des campements Pourquoi ne pas investir ces sommes en aide ?</p> <p>Financement transversal</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Définir la vocation et décider comment on en parle <p>Production par entreprises et organisation nécessaire Gens n'ont pas le temps de cultiver Espaces et RH Mutualisation</p> <p>Ex. Carrefour Parenfants – Entr'Ados Microentreprise : La Gang du jardin</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Terrains du quartier pour jardins ○ Culture, vente de légumes, transformation alimentaire, conserve et fermeture du jardin <p>L'agriculture urbaine et les plantations par l'arrondissement c'est utile, mais les gens sont peu au courant, n'osent pas prendre les fruits</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Problème de communication 	<p>La question des horaires peut souvent être le frein</p> <p>Problème d'approvisionnement au niveau des achats en vrac. Il faut changer nos habitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ça peut être plus long (faut apporter nos contenants), ○ C'est une autre façon de faire (peser les aliments) 			
--	--	--	--	--

2. Vos besoins pour répondre à ceux de votre clientèle

Territoire productif	Entreprises prospères et responsables	Accès amélioré aux aliments sains	Demande de proximité accrue	Cycle de vie optimisé	À classer
<p>Les organismes ne connaissent pas les endroits où l'AU pourrait se faire</p> <p>Besoins au niveau de la mobilisation et des ressources pour pérenniser</p> <p>Il faut considérer le super marché comme un territoire productif, parce qu'on est en contexte urbain. Si on était en région, la réalité serait différente.</p>	<p>Financement structurel pour compléter l'offre de dons</p> <p>Freins réglementaires. Il y en a beaucoup.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'occupation du domaine public n'est pas facile, même s'il y avait une demande 	<p>Renforcer le soutien aux organismes pour pouvoir offrir aux gens.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les gens se tournent vers Moisson Mtl, mais pendant ce temps le soutien va surtout à MM plutôt qu'aux organismes locaux <p>Il y aurait quelque chose à développer avec des petits distributeurs locaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Certains supermarchés c'est plus difficile pour l'obtention de dons, mais certaines petites fruiteries ça pourrait être intéressant 	<p>La distance peut être une raison qui oriente les choix de certains aliments</p> <p>Une épicerie mobile pourrait desservir certaines populations qui se déplacent moins.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ex. Personnes âgées ○ Ex. Petit camion 	<p>Voir les dons possibles (inventues) des épiceries aux organismes locaux (banques alimentaires)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La transformation est un enjeu. Beaucoup d'aliments vont aux déchets alors qu'une mutualisation des ressources pourrait faire une différence. ○ Ex. 3 épiceries qui se mettent ensemble pour se prêter des outils, camion de livraison, etc.) 	<p>Défi de trouver des ressources spécialisées pour des activités de sensibilisation, éducation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ex. Cours de cuisine <p>La communication est importante et centrale, car si les gens ne sont pas au courant des initiatives, ça ne marche pas.</p> <p>Besoin des organismes en développement social de mieux connaître la population/clientèle qu'ils desservent. Les organismes ont des données statistiques, mais il reste du chemin à faire.</p> <p>Les enjeux culturels</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Certains aliments ne correspondent pas à ce qui est possible d'un point de vue religieux ○ La question de santé peut jouer aussi. Ex. Être cœliaque. ○ C'est bien d'encourager la diversité des aliments (Un Péruvien mange différemment)

Vos besoins prioritaires

<ul style="list-style-type: none"> • Financement des organismes / rapidité des cycles de financement • Approvisionnement plus stable en produits de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les besoins en fonction des "types" de population • Travailler en complémentarité • Approvisionnement local avec les producteurs locaux. Si c'était plus facile pour les organismes, il y aurait un intérêt à s'approvisionner auprès des producteurs locaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de bouffe en gardant en tête la gestion des déchets associée • Littératie culinaire • Il faut changer le paradigme alimentaire et assurer la sécurité alimentaire. Les changements climatiques vont être un enjeu pour la sécurité alimentaire et le coût (Inflation, \$)
--	---	--

Annexe B

Compte rendu : Comité consultatif – Atelier 2

Comité consultatif – Atelier 2

Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN)

10 juin 2024, de 10 h à 12 h

Salle du conseil de la mairie de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (6854, rue Sherbrooke Est)

COMPTE RENDU

Objectifs de l'atelier

Réaliser une activité participative de type Forces, faiblesses, opportunités et menaces (FFOM) afin d'aider à bonifier le portrait et le diagnostic de l'arrondissement en matière d'alimentation.

L'activité a été pensée en prenant appui sur les résultats du questionnaire diffusé entre le 25 avril et le 23 mai 2024, sur le compte rendu de l'atelier 1 du comité consultatif et de même que sur une activité FFOM sur l'alimentation réalisée par La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve (LTQHM) pour le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Partenaires présents

En plus des personnes de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve responsables du dossier et de la personne responsable de l'animation, 17 personnes étaient présentes, incluant deux citoyennes et les représentants des 11 organisations :

- | | |
|--|---|
| › Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Sports et loisirs | › La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve (LTQHM) |
| › Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Développement social | › Le Chic resto pop |
| › Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, Parcs et horticulture | › Mercier-Ouest Quartier en santé (MOQS) |
| › Citoyenne de Mercier-Est | › Réseau alimentaire de l'Est de Montréal |
| › Citoyenne d'Hochelaga-Maisonneuve | › Société de développement commercial (SDC) Hochelaga-Maisonneuve |
| › CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal | › Sentier urbain |
| | › Solidarité Mercier-Est (SME) |

Déroulement de l'atelier

Points à l'ordre du jour :

- › Plan de développement d'une communauté nourricière
- › Portrait en cours
- › Suivi de la démarche du PDCN
- › Activités participatives

À la suite des éléments de mise en contexte, une première activité, de type Café du monde, a mobilisé l'ensemble des participants, répartis en cinq tables (chaque table présentant un des cinq ingrédients d'une ville nourricière), pour effectuer un exercice afin d'identifier les forces, les faiblesses, les opportunités ainsi que les menaces entourant chacun des ingrédients d'une communauté nourricière.

Une seconde activité portait sur l'aspect de la gouvernance, cette fois-ci concentrée sur les opportunités et l'apport que les personnes présentes pensent pouvoir apporter afin de soutenir la mise en œuvre du PDCN.

Synthèse des résultats

Pour chacun des cinq ingrédients d'une ville nourricière, une synthèse des principaux éléments inscrits par les personnes participantes dans le cadre de l'exercice FFOM est présentée ci-dessous.

1. Territoire productif

Forces

- › Présence de jardins communautaires servant les populations vulnérables.
- › Serres de la CCHM, jardins et arbres fruitiers.

Faiblesses

- › Manque d'accessibilité à certains espaces de jardinage (liste d'attente, espaces privés).
- › Manque d'information pour les acteurs du territoire et la population (carte des espaces de production, par exemple).
- › Réglementation qui serait à réviser afin de favoriser davantage les espaces de production (au niveau des nouveaux développements, par exemple).

Opportunités

- › Augmenter les espaces de jardinage dans une diversité de lieux (cours des bâtiments, ruelles vertes, parcs municipaux, etc.).
- › Favoriser la production quatre (4) saisons.
- › Ajouter des jardins solidaires et partage des récoltes.
- › Utiliser les espaces vacants afin de contrer les déserts alimentaires.
- › Développer des projets sur des terrains vagues pour de l'agriculture urbaine.
- › Utilisation des toits et stationnements des bâtiments municipaux pour faire de l'agriculture.
- › Éduquer et sensibiliser les enfants à l'agriculture urbaine et la biodiversité.
- › Mettre en place des projets innovants (aquaponie (culture de végétaux avec l'élevage de poissons dans un environnement partagé), phytoremédiation (usage de plantes pour éliminer des polluants), etc.).

Menaces

- › Lourdeur des démarches pour obtenir un espace pour jardiner.
- › Gestion des jardins communautaires comme des espaces privés plutôt que collectifs.
- › Gestion privée de la production alimentaire, ainsi que des jardins communautaires, plutôt que par la collectivité.

2. Entreprises prospères et responsables

Forces

- › Présence de quelques producteurs, mais également d'entreprises privées, qui prêtent de leur terrain pour des projets d'agriculture urbaine.

Faiblesses

- › Manque de communication et de liens entre les différents acteurs présents dans l'arrondissement œuvrant en alimentation.
- › Présence de déserts alimentaires dans différents secteurs de l'arrondissement.
- › Perte ou affaiblissement de certains organismes/projets.

Opportunités

- › Créer des projets porteurs et solidaires, tels qu'un marché solidaire, des coupons nourriciers, etc.
- › Établir des liens et des partenariats entre les acteurs, comme le marché public, les commerces de proximité en alimentation et les organismes.
- › Utiliser des terrains vacants pour des projets d'agriculture urbaine.
- › Interpeller des bailleurs de fonds potentiels parmi les acteurs industriels présents dans l'arrondissement.

Menaces

- › Augmentation du coût des denrées qui fragilise les petits commerces et les organismes.
- › Déplacement d'une partie de la population sous l'effet de la gentrification.
- › Travail en silo des commerces d'alimentation.

3. Accès à une saine alimentation

Forces

- › Présence de plusieurs organismes qui œuvrent à la saine alimentation sur le territoire de l'arrondissement (Moisson Montréal pôle de l'Est, Frigo de l'Est, GEMO, Le Sésame, Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal, Pirates verts, etc.).

-
- › Bonne concertation entre les organismes en sécurité alimentaire.
 - › Carte des ressources alimentaires dans Mercier-Est.

Faiblesses

- › Financement ponctuel offert aux organismes dont ce n'est pas la mission de faire de l'offre alimentaire.
- › Offre limitée au niveau de la saine alimentation alors que la malbouffe est très présente.
- › Absence de banque alimentaire desservant l'ensemble de l'arrondissement.

Opportunités

- › Mobiliser les acteurs et créer des maillages entre eux.
- › Projets de marché solidaire, frigo-partage, etc.
- › Élaborer une liste des commerçants participants aux Cartes solidaires.
- › Faire la cartographie des initiatives de glanage dans l'arrondissement.

Menaces

- › Absence de magasin-partage qui nuira à certaines personnes, notamment lors de la rentrée scolaire et à Noël.
- › Gentrification et les prix plus élevés dans certains commerces d'aliments.

4. Demande de proximité accrue

Forces

- › Présence de plusieurs organismes qui œuvrent à la saine alimentation sur le territoire de l'arrondissement (GÉMO, CCHM, Sésame, épicerie solidaire, marché public, etc.).
- › Diversité de restaurants et d'épiceries dans Hochelaga-Maisonneuve.

Faiblesses

- › Peu de cuisines collectives dans Mercier-Ouest.
- › Manque de financement.
- › Manque de connaissances sur les ressources offertes.

Opportunités

- › Faciliter les discussions et le maillage entre les commerçants et les organismes.
- › Besoin de plus d'intervenants pivots (comme le Chic Resto Pop) pour aller à la rencontre des gens et des organismes.
- › Impliquer les petits commerces comme faisant partie de la solution.
- › Entretenir la cartographie comme une référence et la rendre disponible autrement qu'en ligne.

-
- › Ateliers sur l'agriculture urbaine, mais aussi sur d'autres sujets (dans une épicerie, lecture des étiquettes, sur le gaspillage, etc.).

Menaces

- › Manque de financement.
- › Augmentation des besoins d'urgence, ce qui rend difficile de répondre adéquatement aux besoins. Les solutions d'urgence deviennent permanentes, mais ne sont pas des solutions à long terme.
- › Une partie de la population perçoit le verdissement et les ruelles vertes uniquement sous l'angle de la gentrification.
- › Compétitions entre certains organismes.

5. Cycle de vie optimisé

Forces

- › Service de collecte des résidus alimentaires offert sur l'ensemble du territoire.
- › Frigos communautaires.
- › Pirates verts et leur redistribution alimentaire.
- › Distribution de compost aux citoyens.
- › Espacement de la collecte des déchets.

Faiblesses

- › Beaucoup de déchets générés dans les résidences pour personnes âgées, avec peu ou pas de tri.
- › Manque de concertation sur la redistribution des surplus.
- › Manque d'arrimage entre les producteurs et les transformateurs alimentaires quant aux besoins des organismes alimentaires.
- › Peu de marchés publics.
- › Manque d'îlots de tri dans les espaces publics.

Opportunités

- › Apprentissage de l'agriculture urbaine dans les écoles et les garderies.
- › Aide des pouvoirs publics pour encourager la réduction du gaspillage.
- › Plus de campagnes de sensibilisation.
- › Recycler des déchets de produits en un nouveau produit nutritif (par exemple, drèche (résidus de la production de bière) en biscuit).
- › Favoriser le circuit court : producteur, restaurateur vers les organismes.
- › Éducation des restaurateurs et transformateurs pour démontrer les possibilités avec les invendus.

Menaces

- › La simplicité que représente le fait de tout jeter.

Gouvernance

Quelques-unes des principales suggestions en lien à la gouvernance :

- › Ajouter un intervenant pivot entre les acteurs du quartier en sécurité alimentaire.
- › Mobiliser les acteurs et favoriser la concertation des groupes communautaires et citoyens.
- › Mettre en relation (réseauter) les différents commerces en alimentation et les différents acteurs du milieu.
- › Amener les gens (citoyens, bénévoles, jeunes, etc.) à s'impliquer en production d'agriculture urbaine.

L'arrondissement tient à remercier tous les membres présents à l'atelier pour leur contribution et les commentaires constructifs qu'ils ont partagés.

Annexe C

Faits saillants : Questionnaire

Faits saillants du questionnaire



Diffusion du questionnaire

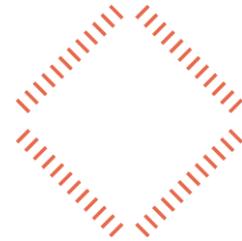
Du 25 avril au 23 mai 2024

Modes utilisés pour diffuser le questionnaire :

- Sur la page dédiée au projet realisonsmtl.ca/pdcn_mhm
- À la mairie, dans les quatre bibliothèques de l'arrondissement et auprès de 14 organismes
- Présences de l'équipe de consultation, de 16 h à 19 h, aux parcs Saint-Donat (Mercier-Ouest, le 14 mai), Clément-Jetté Nord (Mercier-Est, 16 mai) et Francine-Léger (Hochelaga-Maisonneuve, le 23 mai).

Total : 384 questionnaires complets

Profil des répondantes et répondants



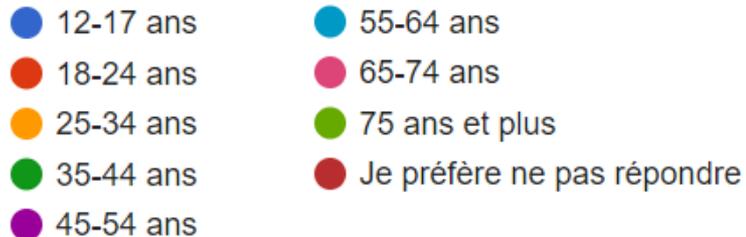
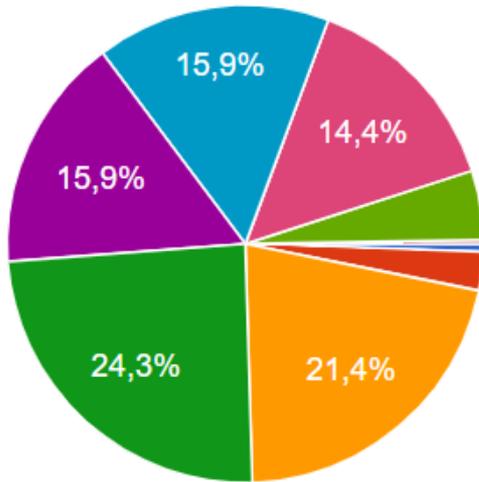
Profil des répondantes et répondants

Âge

Les tranches d'âge les plus représentées parmi les répondants sont celles des 35 à 44 ans (24,3 %) et 25 à 34 ans (21,4 %), ce qui représente près de la moitié des réponses (45,7 %).

Un nombre similaire de réponses (46,2 %) provient de personnes ayant entre 45 et 74 ans.

Les tranches d'âge moins représentées sont celles des 12 à 17 ans, des 18 à 24 ans et des personnes de 75 ans et plus (7,5 %).

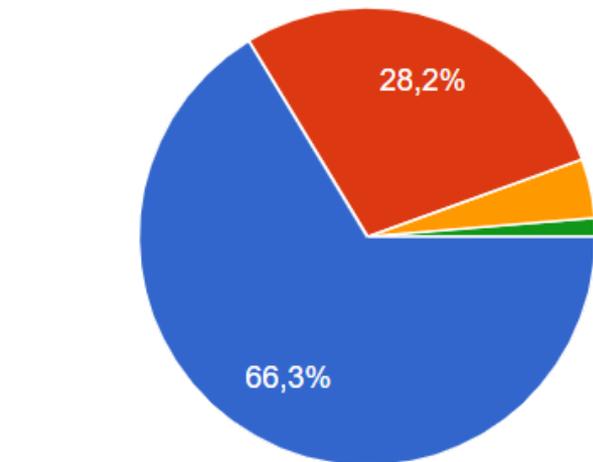


Profil des répondantes et répondants

Genre

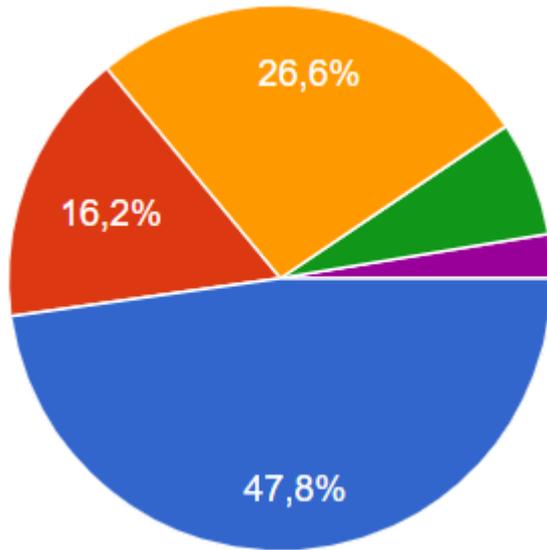
Deux tiers des réponses au questionnaire proviennent de femmes (66,3 %, ou 249 répondantes), un peu moins d'un tiers des réponses proviennent d'hommes (28,2 % ou 106 répondants).

4 % des personnes s'identifient comme queer / non binaire.



- Une femme
- Un homme
- Une personne queer / non binaire
- Je préfère ne pas répondre

Profil des répondantes et répondants



- Hochelaga-Maisonneuve
- Mercier-Ouest
- Mercier-Est
- N'habite pas dans l'MHM
- Préfère ne pas répondre

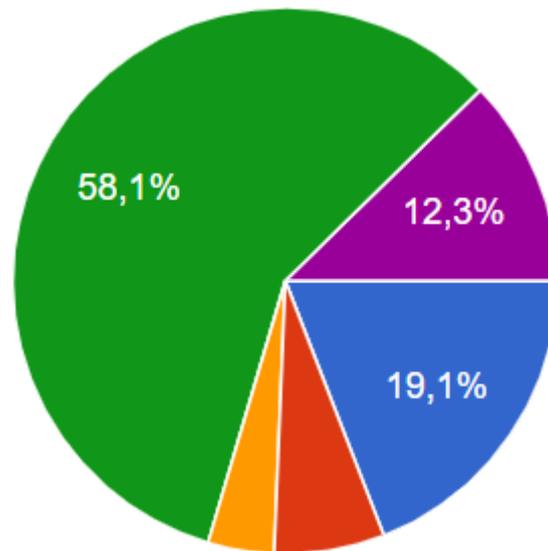
Lieu de résidence

- Près de la moitié des réponses provient de gens qui habitent Hochelaga-Maisonneuve (47,8 % ou 182 personnes).
- Plus du quart des réponses proviennent de Mercier-Est (26,6 % ou 99 personnes).
- 16,2 % des réponses proviennent de Mercier-Ouest.
- 7 % proviennent de personnes qui ne résident pas dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (MHM).
- Le reste a préféré ne pas répondre.

Profil des répondantes et répondants

Lieu de travail

- 58,1 % des personnes indiquent ne pas travailler dans MHM. Il peut s'agir de personnes qui travaillent à l'extérieur de l'arrondissement, de personnes retraitées ou de personnes qui ne travaillent pas.
- Près d'une personne sur cinq (19,1 %) travaille dans Hochelaga-Maisonneuve.
- 6,4 % des répondant(e)s indiquent travailler dans Mercier-Ouest et 4 % dans Mercier-Est.
- 12,3 % des répondant(e)s a préféré ne pas répondre.

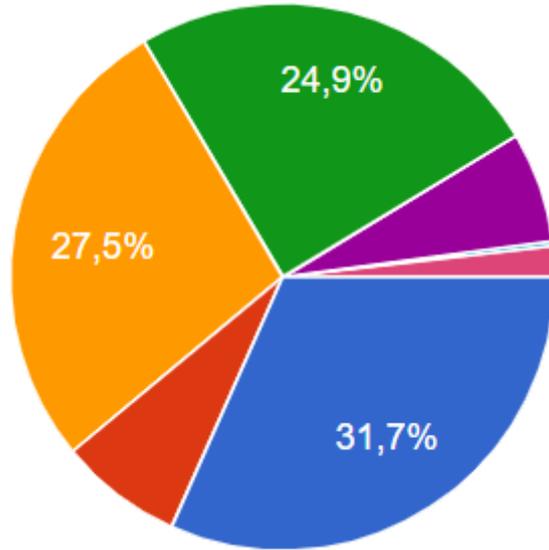


- Hochelaga-Maisonneuve (entre le chemin de fer du Canadien Pacifique et celui du CN)
- Mercier-Ouest (entre le chemin de fer du CN et l'autoroute 25)
- Mercier-Est (entre l'autoroute 25 et l'avenue Georges-V)
- Je ne travaille pas dans l'arrondissement de Mercier-Hochelag...
- Je préfère ne pas répondre

Profil des répondantes et répondants

La composition du ménage

- Plus de la moitié des répondant(e)s habite en couple, alors que près d'un tiers des répondant(e)s habite seul(e).
- Un nombre moindre de réponses proviennent de personnes vivant en colocation. Une seule personne a indiqué ne pas avoir de domicile fixe.
- Près d'un(e) répondant(e) sur trois indique avoir des enfants.

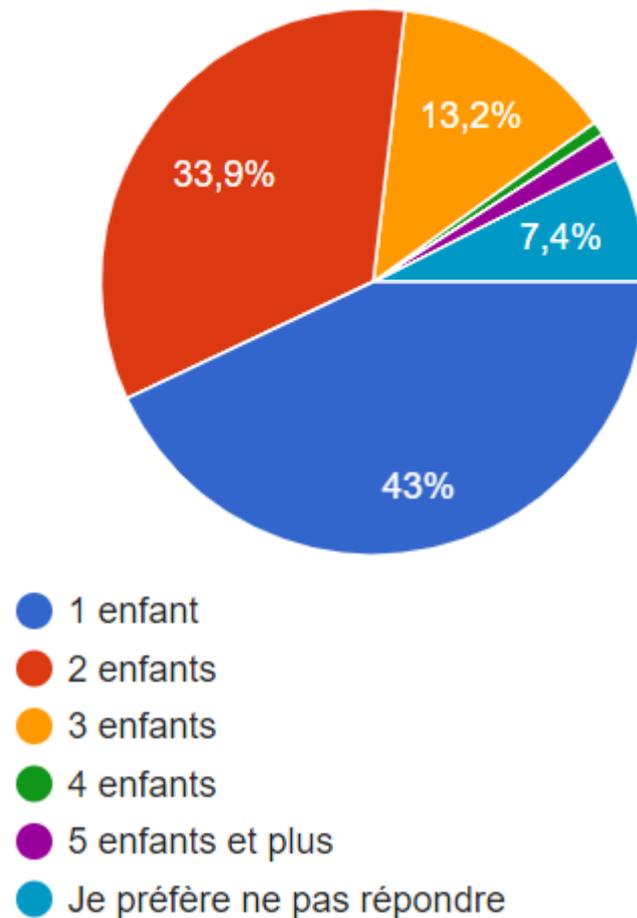


- Habite seul(e)
- En colocation
- Avec un(e) partenaire, sans enfant
- Avec un(e) partenaire, avec enfant
- Monoparentale
- Sans domicile fixe
- Préfère ne pas répondre

Profil des répondantes et répondants

La composition des ménages avec enfants

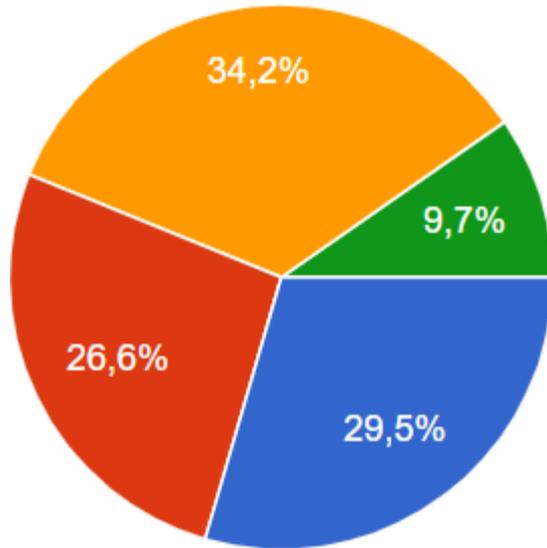
- Parmi les répondant(e)s qui ont indiqué avoir des enfants, 43 % ont un enfant, un peu plus d'un tiers ont deux enfants et 13,2 % ont trois enfants.
- 2,6 % des répondants indiquent avoir 4 enfants et plus.



Profil des répondantes et répondants

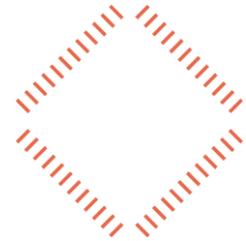
Revenu annuel

- Près du tiers des répondant(e)s indique un revenu du ménage de 40 000 \$ et moins (29,5 %).
- Plus du quart des répondant(s)s indique un revenu du ménage de 40 000 \$ et 80 000 \$ (26,6 %).
- Plus du tiers des répondant(e)s indique un revenu du ménage de 80 000 \$ et plus (34,2 %).
- Le reste des répondants a préféré ne pas répondre.



- 40 000 \$ et moins
- Entre 40 000 \$ et 80 000 \$
- 80 000 \$ et plus
- Je préfère ne pas répondre

Se procurer des aliments dans le quartier



Se procurer des aliments dans le quartier

Lieux d'approvisionnement les plus populaires

- **Épicerie à grande surface (91,2 %)**
- **Petit commerce de quartier (59,9 %)**
- Supermarché (39 %)
- Marché public (38 %)
- Épicerie qui vend des produits en vrac (31,6 %)

Lieux d'approvisionnement les moins populaires

- Magasin d'escompte (25,7 %)
- Épicerie spécialisée (20,3 %)
- Dépanneur (14,7 %)
- **Marché virtuel d'aliments (13,6 %)**
- **Banque alimentaire (11 %)**
- **Panier bio (9,6 %)**

Hochelaga-Maisonneuve

- **Épicerie à grande surface (91,8 %)**
- **Petit commerce de quartier (71,9 %)**
- **Marché public (51,4 %)**

Mercier-Ouest

- **Épicerie à grande surface (87,1 %)**
- Supermarché (46,8 %)
- Petit commerce de quartier (46,8 %)

Mercier-Est

- **Épicerie à grande surface (95,1 %)**
- Petit commerce de quartier (49,0 %)
- Supermarché (43,1 %)

Se procurer des aliments dans le quartier

30 % des répondant(e)s indiquent ne pas avoir de la difficulté à trouver un aliment en particulier.

Les types d'aliments les plus difficiles à trouver

- **Aliments produits localement (35,6 %)**
- **Aliments spécialisés (importés, sans gluten) (29,9 %)**
- Fruits et légumes frais (22,2 %)
- Aliments en vrac (19,8 %)
- Aliments biologiques (18,2 %)
- Aliments de base (4,8 %)

Hochelaga-Maisonneuve

- **Aliments spécialisés (importés, sans gluten) (38,8 %)**
- Aliments produits localement (35,0 %)

Mercier-Ouest

- **Aliments en vrac (43,6 %)**
- Aliments produits localement (37,1 %)

Mercier-Est

- **Aliments produits localement (41,2 %)**
- Fruits et légumes frais (30,4 %)

Se procurer des aliments dans le quartier

Le principal défi pour se procurer des aliments dans le quartier

- **Le prix des aliments (39,7 %)**
- La distance à parcourir (19,8 %)
- La disponibilité des aliments (peu de choix en épicerie, absence d'épicerie spécialisée) (14,5 %)
- La fraîcheur des aliments (7 %)
- Le temps nécessaire pour faire l'épicerie (6,2 %)

Hochelaga-Maisonneuve

- **Le prix des aliments (46,5 %)**
- La distance à parcourir (19,1 %)
- La disponibilité des aliments (17,5 %)

Mercier-Ouest

- **Le prix des aliments (45,2 %)**
- La distance à parcourir (24,2 %)
- La disponibilité des aliments (19,4 %)

Mercier-Est

- **Le prix des aliments (67,7 %)**
- **La distance à parcourir (45,2 %)**
- La disponibilité des aliments (29,0 %)

Se procurer des aliments dans le quartier

Principal moyen de transport

- **39,6 % en automobile (personnel ou autopartage), scooter, motocyclette**
- **32,4 % à pied**
- 9,6 % en transport en commun (autobus, métro)
- 4,3 % livraison à domicile
- 3,2 % à vélo

Hochelaga-Maisonneuve

- **À pied (55,2 %)**
- En automobile (29,0 %)
- En transport en commun (8,2 %)

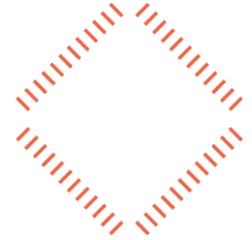
Mercier-Ouest

- **En automobile (59,7 %)**
- À pied (21,0 %)
- En transport en commun (14,5 %)

Mercier-Est

- **En automobile (87,1 %)**
- À pied (46,8 %)
- En transport en commun (22,6 %)

Habitudes alimentaires



Habitudes alimentaires

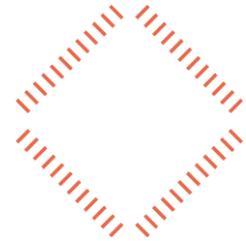
Plutôt ou entièrement d'accord :

- **Chez moi, on cuisine tous les repas ou presque (90,9 %)**
- **J'aime cuisiner (83,1 %)**
- Chez moi, on aime cuisiner de nouveaux aliments (74,5 %)
- Chez moi, on cuisine généralement les mêmes repas d'une semaine à l'autre (54,7%)

Plutôt ou entièrement d'accord :

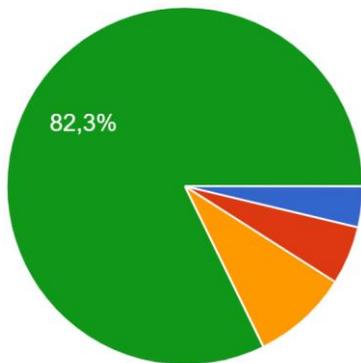
- Je n'ai pas l'espace pour cuisiner (21,5 %)
- Je manque de temps pour cuisiner, je préfère les repas préparés (congelés ou non) (23,4 %)
- Je manque de connaissances en cuisine (23,5 %)
- J'habite seul(e) donc j'ai moins besoin de cuisiner (trop de portions, moins de motivation) (26,0 %)
- Je manque d'idées quand vient le temps de cuisiner (45,9 %)

Ressources d'aide



Ressources d'aide

Utilisez-vous les services en sécurité alimentaire?



- Oui, à chaque semaine
- Oui, quelques fois par mois
- Oui, quelques fois par année
- Non, je n'utilise pas ces services

Pour quelles raisons vous n'utilisez pas de services en sécurité alimentaire?

- Je n'ai pas besoin de ces services (69,3 %)
- C'est pour les personnes qui sont plus dans le besoin que moi (36,7 %)
- Je ne sais pas si j'y ai droit et comment y recourir (16,3 %)

Ressources d'aide

Revenu des répondant(e)s qui **utilisent** les services alimentaires

- **40 000 \$ et moins : 65,7 %**
- Entre 40 000 \$ et 80 000 \$: 22,4 %
- 80 000 \$ et plus : 4,5 %
- Je préfère ne pas répondre : 7,5 %

Revenu des répondant(e)s qui **n'utilisent pas** les services alimentaires

- **80 000 \$ et plus : 40,8 %**
- Entre 40 000 \$ et 80 000 \$: 27,7 %
- 40 000 \$ et moins : 21,9 %
- Je préfère ne pas répondre : 9,6 %

Ressources d'aide

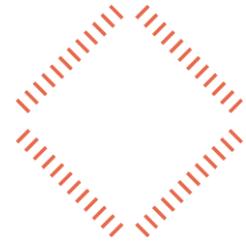
Composition du ménage des répondant(e)s qui **utilisent** les services alimentaires

- **J'habite seul(e) : 29,9 %**
- J'habite avec mon/ma partenaire et mes enfants : 23,9 %
- J'habite en colocation : 21,0 %
- J'habite avec mon/ma partenaire, sans enfant : 14,9 %
- Je suis monoparentale : 9,0 %
- Je préfère ne pas répondre : 1,5 %

Âge des répondant(e)s qui **utilisent** les services alimentaires

- 75 ans et plus : 7,5 %
- 65-74 ans : 9,0 %
- 55-64 ans : 7,5 %
- **45-54 ans : 21,0 %**
- 35-44 ans : 17,9 %
- **25-34 ans : 25,4 %**
- 18-24 ans : 9,0 %
- 12-17 ans : 1,5 %

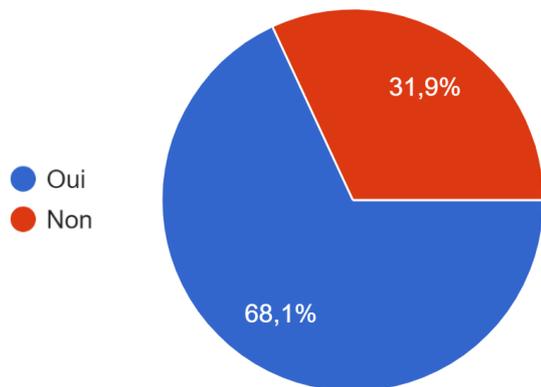
Cultiver des plantes comestibles



Cultiver des plantes comestibles

Tout MHM

Cultivez-vous des plantes comestibles?



À quel endroit?

- **Chez moi (85,0 %)**
- Dans un jardin communautaire ou collectif (34,2 %)

Les 3 principales raisons pour lesquelles vous jardinez

- **Le plaisir de jardiner (70,0 %)**
- **Avoir des aliments frais (66,2 %)**
- Être plus autosuffisant pour mon alimentation (29,2 %)
- Embellir mon milieu de vie (28,5 %)

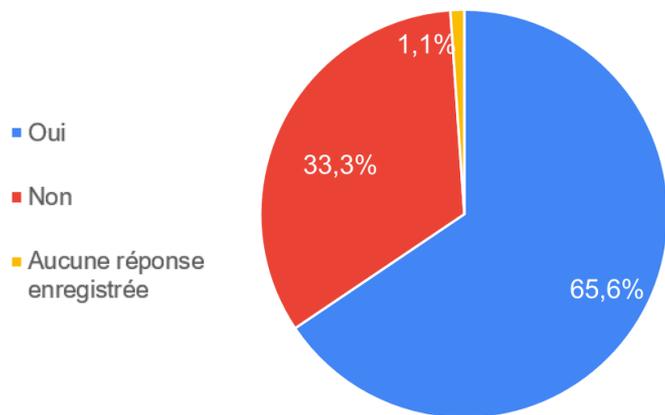
Les 3 principales raisons pour lesquelles vous ne jardinez pas ou vous ne jardinez pas autant que vous le souhaitez

- Manque d'accès à un espace (45 %)
- Manque de temps (31,6 %)
- Manque de connaissances (21,1 %)

Cultiver des plantes comestibles

Hochelaga-Maisonneuve

Cultivez-vous des plantes comestibles?



À quel endroit?

- **Chez moi (85,3 %)**
- Dans un jardin communautaire ou collectif (31,2 %)

Les 3 principales raisons pour lesquelles vous jardinez

- **Le plaisir de jardiner (76,2 %)**
- **Avoir des aliments frais (70,5 %)**
- Embellir mon milieu de vie (43,4 %)

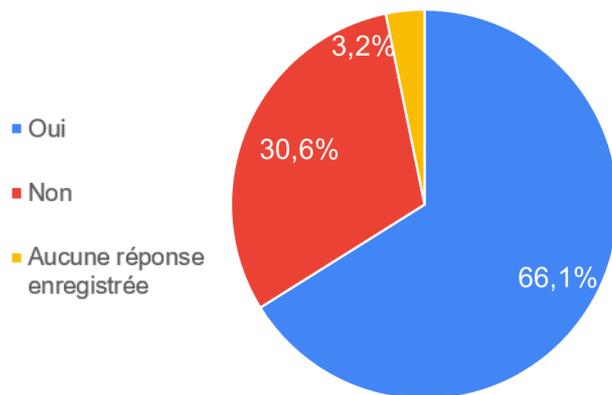
Les 3 principales raisons pour lesquelles vous ne jardinez pas ou vous ne jardinez pas autant que vous le souhaitez

- **Manque d'accès à un espace (55,7 %)**
- Manque de temps (34,4 %)
- Trop de nuisances (animaux, insectes, etc.) (28,4 %)

Cultiver des plantes comestibles

Mercier-Ouest

Cultivez-vous des plantes comestibles?



À quel endroit?

- **Chez moi (83,7%)**
- Dans un jardin communautaire ou collectif (32,6 %)

Les 3 principales raisons pour lesquelles vous jardinez

- **Avoir des aliments frais (72,1 %)**
- **Le plaisir de jardiner (67,4 %)**
- Embellir mon milieu de vie (30,2 %)

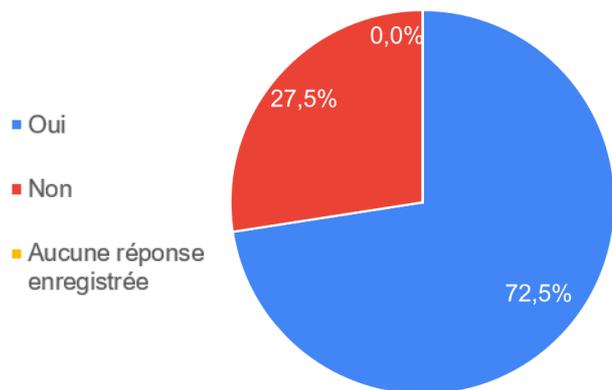
Les 3 principales raisons pour lesquelles vous ne jardinez pas ou vous ne jardinez pas autant que vous le souhaitez

- **Manque de temps (38,7%)**
- Je jardine suffisamment à mon goût (31,0 %)
- Manque d'accès à un espace (27,4 %)

Cultiver des plantes comestibles

Mercier-Est

Cultivez-vous des plantes comestibles?



À quel endroit?

- **Chez moi (83,8 %)**
- Dans un jardin communautaire ou collectif (43,2 %)

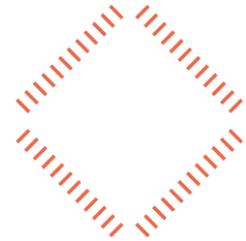
Les 3 principales raisons pour lesquelles vous jardinez

- **Le plaisir de jardiner (74,3 %)**
- **Avoir des aliments frais (64,9 %)**
- Être plus auto-suffisant pour mon alimentation (37,8 %)

Les 3 principales raisons pour lesquelles vous ne jardinez pas ou vous ne jardinez pas autant que vous le souhaitez

- **Manque d'accès à un espace (40,2 %)**
- Je jardine suffisamment à mon goût (28,4 %)
- Manque de temps (23,5 %)

Gaspillage alimentaire



Gaspillage alimentaire

Les 3 principales raisons pour lesquelles vous jetez des aliments

- **Péremption (67,0 %)**
- Restes de repas (44,5 %)
- Achats de trop grandes quantités (27,5 %)

Quelles solutions vous permettraient de réduire votre gaspillage alimentaire?

- **Mieux planifier mes repas (43,2 %)**
- Je ne jette pas de nourriture (29,3 %)
- Cuisiner davantage (22,3 %)
- Avoir un frigo communautaire à proximité (17,5 %)

Autres commentaires

Territoire productif

- Augmenter le nombre de jardins collectifs et communautaires, notamment afin qu'il soit plus simple d'obtenir une parcelle.
- Ajouter des arbres fruitiers dans les jardins communautaires/collectifs et les parcs.
- Aménager une diversité d'espaces de jardinage, comme des plates-bandes comestibles.
- Fournir des bacs de jardinage à la population.
- Permettre les poulaillers communautaires.

Entreprises prospères et responsables

- Sensibiliser les commerces à la réduction du gaspillage alimentaire, via des applications comme *Too good to go*.

Accès amélioré à une saine alimentation

- Avoir plus de commerces de proximité, tels que des boulangeries et des fruiteries.
- Avoir accès à plus d'aliments frais et locaux (ainsi que biologiques, dans une moindre mesure).
- Les prix des aliments sont trop élevés.
- Avoir plus de marchés solidaires dans les quartiers.
- Avoir plus d'épiceries locales.
- Avoir un supermarché dans Mercier-Est.
- Difficulté à changer certaines habitudes (le zéro déchet ou l'achat de produits québécois), étant donné le prix élevé des aliments en général.

Autres commentaires

Demande de proximité accrue

- Impliquer les écoles et les garderies dans le système alimentaire, par exemple, en construisant des serres à proximité et y faire participer les jeunes.
- Favoriser les échanges de recettes entre les personnes.
- Partager les informations sur les commerces alimentaires du quartier afin d'inciter la population à s'y approvisionner.

Cycle de vie optimisé

- Favoriser les dons de portion de repas en trop, ainsi que les surplus de jardins.

Gouvernance alimentaire locale

- Regrouper les organismes d'aide pour en faciliter l'accès.



**Merci à toutes les
personnes qui ont
répondu au
questionnaire!**

Annexe D

Compte rendu : Atelier jeunesse

Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) Atelier de cuisine et de discussion avec la Maison des jeunes MAGI

Date : le 21 mai 2024, de 16 h à 19 h

Lieu : Maison des jeunes MAGI, au chalet du parc Jean-Amyot

Animation : Metalude (Margaret Fraser et Stephanie Watt)

COMPTE RENDU

Faits saillants

- L'atelier comprenait un mini-sondage à l'inscription, la préparation d'un repas végétalien et des activités consultatives.
- Un total de 17 jeunes inscrits, dont 10 qui ont participé à l'atelier de cuisine et 17 qui ont répondu au mini-sondage à l'inscription.
- Un plus grand nombre de jeunes disent manger de la nourriture délicieuse que de la nourriture dite « santé »¹.
- La source la plus importante de nourriture pour les jeunes est d'abord leur chez-soi. Mis à part à leur domicile, les jeunes se procurent de la nourriture principalement dans les grandes chaînes d'épicerie, les grandes surfaces et les magasins abordables.
- Les facteurs principaux qui influencent ce que ces jeunes mangent sont la disponibilité de la nourriture et l'effort individuel requis pour se procurer des aliments et préparer la nourriture.
- Même si les jeunes ont des compétences en cuisine et que plusieurs ont dit avoir confiance en leurs habiletés, aucun jeune n'a affirmé aimer cuisiner.
- Les discussions concernant une définition de « manger local » tournaient autour de l'accès à proximité, de la production locale, des plats locaux ou régionaux, de l'indépendance commerciale et de l'abordabilité.

Objectifs de l'atelier

Les objectifs prioritaires identifiés par l'arrondissement étaient les suivants :

- connaître les habitudes alimentaires des jeunes et leur perception par rapport à celles-ci;
- déterminer les connaissances des jeunes quant aux ressources alimentaires à proximité et connaître leur perception par rapport à celles-ci;
- identifier les freins à une alimentation de qualité supérieure et les solutions pour y remédier;
- qualifier l'autonomie des jeunes dans la préparation de leur repas;

¹ Voir Annexe 1.

- explorer le concept de « manger local » dans Mercier–Hochelaga-Maisonneuve (MHM).

Les objectifs suivants ont été identifiés comme étant pertinents, mais pas prioritaires :

- sonder l'intérêt des jeunes à participer à un territoire productif et solliciter des idées d'endroits où implanter des territoires productifs, notamment des potagers;
- déterminer les endroits où les jeunes observent le gaspillage alimentaire et des solutions pour y remédier.

Un **formulaire d'inscription avec mini-sondage** a permis d'aller chercher des données sociodémographiques autodéclarées, des idées de recettes et un aperçu des connaissances des jeunes quant à la disponibilité et à la qualité des ressources alimentaires à proximité.

La **préparation du repas végétalien** (fait d'ingrédients achetés dans le quartier) a permis de qualifier le niveau d'autonomie des jeunes dans la préparation de repas.

Des **activités consultatives** ont permis d'aller chercher les informations sur les habitudes alimentaires, l'alimentation de qualité et locale, ainsi que le territoire productif.

Mobilisation et profil des personnes participantes

L'atelier a été offert en collaboration avec la Maison des jeunes MAGI dans Mercier-Ouest. L'atelier participatif était offert durant le créneau horaire qu'occupe l'atelier de cuisine hebdomadaire de MAGI.

L'interlocutrice de MAGI a validé le contenu et le déroulement de l'atelier. Celle-ci ainsi que des personnes intervenantes ont recruté des personnes participantes en parlant de l'atelier et en distribuant le formulaire d'inscription à la maison des jeunes. MAGI a aussi recruté des jeunes sur Instagram.

Un des attraits de l'atelier était la promesse que les adultes laveraient la vaisselle, ce qui a plu aux jeunes.

Dix-sept personnes se sont inscrites à l'atelier : dix avant l'atelier et sept le jour même. Cette participation spontanée a été favorisée par la présence de collations que les jeunes apprécient (des croustilles Takis et du thé glacé Peace Tea) et par nos discussions avec les jeunes le jour même, notamment dans le parc Jean-Amyot. Ce recrutement le jour même a permis d'aller chercher la participation de plusieurs garçons (sept des huit garçons se sont inscrits le jour même).

Voici un aperçu des 17 personnes :

- 8 filles, 8 garçons et une personne qui préfère ne pas répondre;
- 6 personnes racisées;

- 5 personnes dont la langue maternelle n'est pas le français;
- 4 personnes s'identifiant à un groupe religieux;
- 1 personne autochtone
- 4 personnes de 12 ans
- 3 personnes de 13 ans
- 3 personnes de 14 ans
- 4 personnes de 15 ans
- 3 personnes de 16 ans

Dix des dix-sept jeunes ont participé activement à différents moments de l'atelier.

Deux intervenantes de la Maison des jeunes MAGI étaient présentes tout au long de l'atelier. Un intervenant de l'organisme communautaire PACT de rue était présent pour la première moitié de l'atelier.

Observations de Metalude sur la mobilisation

- Après avoir pris connaissance des collations offertes, un jeune a affirmé que nous devrions revenir chaque semaine.
- Certains jeunes avaient des discussions personnelles avec les intervenantes avant le début de l'atelier : par exemple, un groupe de trois filles qui voulaient discuter d'une relation amoureuse. Une fois ces discussions terminées, ces filles étaient disponibles pour participer.

Déroulement de l'atelier

Dès 16 h, on a mis la table avec des copies de la recette et des collations. Nous avons aussi placé le jeu Bean Boozled Jelly Bean² sur la table, ce qui a créé une bonne ambiance dans la salle.

À 16 h 30, l'atelier a officiellement débuté. On a présenté la démarche globale, le déroulement de l'atelier et la recette retenue parmi celles suggérées par les jeunes sur le formulaire d'inscription. L'ouverture de l'atelier s'est terminée avec un tour de table où les personnes présentes ont mentionné leur prénom, leur pronom, leurs besoins en matière d'accès et leur plat préféré.

Vers 16 h 45, l'atelier est passé en mode cuisine. Une moitié du groupe préparait la recette pendant que l'autre moitié participait à la station consultative « libre-service » (trois gros papiers avec des questions auxquelles il fallait répondre). Les deux groupes ont ensuite échangé de place afin que chaque jeune contribue à la préparation du repas et réponde aux questions.

² Chaque couleur de bonbon peut avoir un goût « dégueulasse » ou « délicieux », mais il faut goûter pour le savoir. Les jeunes se sont prêtés au jeu.

Vers 17 h 20, le repas étant préparé, on a joué à un jeu. On désignait trois zones dans l'espace, chacune étant liée à l'une des réponses suivantes : « oui », « non » ou « parfois ». Par la suite, on lisait des affirmations. Pour chaque affirmation lue (et montrée sur un carton), les jeunes devaient réagir en se rendant dans l'une des trois zones, selon leur réponse.

À la suite de ce jeu, on a ouvert la discussion et demandé si certaines réponses les surprenaient. On a parlé des raisons qui les poussaient à cuisiner, de leurs choix alimentaires, des ressources alimentaires dans le quartier et de jardinage.

De 17 h 50 à 18 h 10, on a mangé le repas. Ce moment était libre de facilitation et de consultation.

De 18 h 15 à 18 h 45, des réflexions personnelles ont été menées sur les freins à l'accès à l'alimentation de qualité et des solutions possibles, suivies par une discussion en groupe. Quand on a demandé aux jeunes de mettre leurs idées en ordre de priorité, ils ont choisi de leur propre volonté d'ajouter d'autres freins et solutions et de reprendre un cycle de remue-méninges. Nous avons donc écarté la question du gaspillage alimentaire afin de poursuivre ces échanges.

Dès 18 h 45, on a mis fin à la soirée avec des remerciements et des explications sur le retour et la suite.

Observations de Metalude sur le déroulement

- La posture des intervenantes de MAGI a facilité la mise en relation et mis en valeur les habiletés des jeunes en cuisine.
- L'inclusion de photos de chaque étape dans la recette a permis de constater les habiletés en cuisine des jeunes, quelle que soit leur facilité avec la lecture en français.
- Les jeunes, qui demandent souvent des plats à base de viande ou de poulet, selon MAGI, ont apprécié la recette choisie. Certains ont demandé de la refaire par la suite.
- Les multiples formes de participation proposées (par le jeu, en solo, en groupe) ont permis aux jeunes de participer selon leur niveau d'intérêt et leur horaire. Par exemple, quatre garçons ont quitté MAGI pour leur pratique sportive à l'école (vers 17 h). Ils sont revenus par la suite pour manger des bols de poké et pour participer aux activités en libre-service.

Synthèse des résultats

Les habitudes alimentaires des jeunes

Les jeunes disent manger de manière assez variée tout en nommant souvent les pâtes et rarement les fruits et légumes³. La majorité mange des repas faits maison au quotidien et aime manger de nouvelles choses, pas forcément seulement ce qui est pratique.

Un plus grand nombre de jeunes disent manger de la nourriture délicieuse que de la nourriture dite « santé »⁴.

La définition de « santé » a suscité une discussion. Une intervenante a proposé l'affirmation que manger santé, c'est manger ce qu'on aime et « ce qui nous fait du bien ». La plupart des jeunes n'étaient pas d'accord et sont restés dans les zones « non » ou « parfois ». Une des jeunes a demandé si les additifs n'étaient pas un problème en alimentation.

Parmi les facteurs qui influencent les choix et habitudes alimentaires des jeunes, notons l'importance du chez-soi (« Je mange ce qu'il y a dans le frigo ou le garde-manger »)⁵, mais aussi de l'aspect sensoriel de la nourriture (par exemple, la forme, la texture, la couleur, etc., des plats et des aliments)⁶. Des garçons qui revenaient d'une pratique sportive ont montré un intérêt pour l'apport calorique de la recette et la teneur en protéines du tofu.

La fréquentation, la connaissance et la perception des ressources alimentaires à proximité

Dans le quotidien des jeunes, le **chez-soi** demeure de loin la ressource alimentaire la plus importante. Plusieurs jeunes ont dit manger ce qui se trouve dans le garde-manger et qui ne nécessite aucune cuisson, y compris des pâtes crues.

À l'extérieur du domicile, les jeunes se procurent de la nourriture dans les grandes chaînes d'épicerie, les grandes surfaces, les magasins abordables, les dépanneurs, la cafétéria scolaire et les événements publics. Les restaurants et la maison des jeunes sont aussi des lieux importants. Peu de jeunes disent se procurer de la nourriture dans les jardins communautaires et privés, au marché public ou encore auprès de camions de bouffe de rue⁷.

Quand on a demandé aux jeunes s'ils trouvaient de la nourriture qu'ils aiment à proximité de leur domicile, les réponses étaient partagées (la moitié a dit « oui », l'autre « non ») et variées. Voici quelques lacunes que les jeunes ont soulevées :

- des produits chinois (« Il faut aller au quartier chinois. ») et arabes (« Il faut aller jusqu'à la station Saint-Michel sur Jean-Talon. »);

³ Voir Annexe 2.

⁴ Voir Annexe 1.

⁵ La nourriture offerte par les adultes à la maison influence donc fortement les habitudes alimentaires des jeunes.

⁶ Voir Annexe 3.

⁷ Voir Annexe 4.

- des ramens épicés (« Il y a des ramens, mais pas les épicés. »);
- des camions de bouffe de rue;
- une crèmerie (« Y'a tu une crèmerie? »).

À noter que Metalude a profité des réponses au mini-sondage sur le formulaire d'inscription pour acheter les ingrédients nécessaires à la recette choisie. L'équipe a dû visiter plusieurs commerces, du marché public aux commerces de grande surface, en passant par de petites épiceries, afin d'acheter les produits nécessaires. Toutefois, Metalude n'a pas pu trouver certains ingrédients à proximité de MAGI, comme le wasabi.

Les compétences et la confiance en cuisine

La préparation de la recette a révélé que les jeunes avaient des compétences culinaires : ils ont préparé le tofu, les légumes, les herbes et la sauce. Quand les jeunes posaient des questions sur la recette, les adultes répondaient qu'ils leur faisaient confiance et les jeunes ont su répondre à leurs propres questions.

Aucun jeune n'a dit aimer cuisiner. Quelques jeunes ont dit se sentir compétents et confiants, et plusieurs ont dit être capables de bien cuisiner, même mieux que leurs pairs.

Par rapport à ce qui pourrait les motiver à cuisiner, malgré que cette tâche ne soit pas appréciée a priori, la raison la plus citée était le plaisir, suivie de la nécessité de manger. Les facteurs aidants que les jeunes ont identifiés sont « des recettes » et « la Maison des jeunes MAGI », ce que nous avons aussi observé⁸.

L'accès à la nourriture de qualité ou supérieure

Les jeunes ont décrit la nourriture de qualité ou la nourriture supérieure comme étant une nourriture⁹ :

- sans pesticides;
- faite de produits chers;
- servie dans des restaurants chics.

Plusieurs **freins ou obstacles** à cette nourriture ont été nommés, dont :

- le manque de proximité;
- le prix élevé et les salaires bas;
- l'utilisation de pesticides;
- le manque de temps pour chercher des aliments de qualité qui ne sont pas à proximité;

⁸ Voir Annexes 1 et 3.

⁹ Voir Annexe 5.

- la priorisation de la nourriture selon les dates de péremption (quand la nourriture est consommée chez soi).

Les jeunes ont priorisé deux obstacles : la **proximité** et les **prix trop élevés** (dans l'absolu et selon les revenus). Les jeunes ont eux-mêmes fait le lien entre la proximité et un autre frein, le manque de temps : si la nourriture de qualité était disponible à proximité, le manque de temps ne serait pas un obstacle.

Les **solutions retenues et proposées** étaient :

1. Une plus grande proximité :
 - a. la favoriser de manière structurelle et dans l'absolu avec une offre accrue;
 - b. y répondre à l'échelle individuelle et de manière relative en rentabilisant la distance à voyager en faisant de grosses portions.
2. La réduction des prix des aliments de qualité.

Selon les jeunes, la proximité est plus importante que le prix. La distance et le manque de temps ne peuvent pas être compressés, même si les aliments de qualité sont abordables. En lien avec ces deux solutions, les jeunes ont suggéré un changement de narratif sur la saine alimentation : « Plus on mange santé, plus on a de l'énergie, plus on va manger santé. »

Manger « local » dans MHM

Une grande diversité de définitions a été partagée. Les réponses étaient surtout tournées vers la production locale, l'abordabilité, l'accès à proximité ou dans le quartier, les plats locaux ou régionaux et l'indépendance commerciale¹⁰.

Notons les réponses suivantes :

- « Manger un taco à Langelier. »
- « Manger une poutine. »
- « Manger quelque part où tout est fait sur place avec des produits du coin. »
- « Manger ce qui vient du quartier. »
- Se procurer de la nourriture d'un « commerce indépendant. »

Le territoire productif

Près de la moitié des jeunes ont dit jardiner ou profiter du jardinage (« Moi, j'ai pas besoin de jardiner, mon voisin le fait déjà. »). Les jeunes présents voulaient voir dans leur quartier plus d'arbres fruitiers (« des pommiers ») et des plantes comestibles (« des piments ») dans les parcs, les jardins communautaires et à l'école.

¹⁰ Voir Annexe 6.

Un retour vers les jeunes et la route vers le forum intergénérationnel

Les jeunes ont souligné que la Maison des jeunes était un lieu et un lien important pour la transmission de résultats et de retours sur la consultation publique. Instagram l'était aussi!

Pour la suite, notamment la route vers le forum intergénérationnel de novembre 2024, la Maison des jeunes MAGI a exprimé le souhait :

- de souligner publiquement la participation des jeunes;
- d'inviter tous les jeunes de MAGI à participer au forum;
- de soutenir la participation des jeunes en amont du forum;
- de diffuser les résultats de la consultation auprès des jeunes en forme de *story* sur Instagram.

Annexe 1 : Affirmations sur les habitudes alimentaires, l'autonomie dans la préparation de repas et le territoire productif

Affirmations	Suis-je d'accord avec l'affirmation?		
	Oui	Non	Parfois ou je ne sais pas
J'aime manger.	7	0	0
J'aime cuisiner.	0	4	3
Je me sens compétent ou compétente et confiant ou confiante dans la cuisine.	2	0	5
Je cuisine bien.	4	1	2
Mes pairs ou amis et amies cuisinent bien.	3	2	2
Je mange des repas faits maison tous les jours ou presque tous les jours.	5	1	1
J'aime manger de nouvelles choses.	4	1	2
Je mange santé.	1	3	3
Je mange de la nourriture délicieuse.	4	1	2
Je mange ce qui est pratique ou facilement à ma portée.	2	1	4
Je trouve près de chez moi de la nourriture que j'aime.	3	1	3
Je mange de la nourriture provenant d'un jardin.	3	2	2
Je jardine ou je jardinerai si j'en avais la chance.	2	4	1
Qui aime les fruits de mer? (Question d'un jeune)	3	0	4

Annexe 2 : Ce que les jeunes disent manger dans une semaine typique

Nourriture	Nombre de réponses (sur 17 jeunes)
Pâtes (y compris lasagne et spaghetti)	9
Collations (<i>chips</i> , barres tendres, galettes de riz, maïs soufflé, noix, algues séchées)	6
Ramens	3
<i>Toasts</i> (y compris des <i>toasts</i> aux avocats)	3
Viandes	3
Céréales	2
Lait (de soya ou de vache)	2
Café	2
Riz	2
Yogourt	2
Œufs	2
Poisson	1
Pizzas pochettes	1
Crêpes	1
Salades	1
Oignon	1
Eau	1
Cacao	1
Beurre d'arachide	1
Épices	1
Repas de la cafétéria	1

Annexe 3 : Discussion suivant le jeu des affirmations sur les habitudes alimentaires, l'accès à proximité, la préparation de repas et le territoire productif¹¹

Questions de suivi	Réponses
1. Comment faites-vous vos choix alimentaires?	<ul style="list-style-type: none"> ● « Je mange ce qu'il y a dans le frigo. » ● « Je mange ce qu'il y a dans mon garde-manger. » ● « Tant que c'est comestible, je le mange. » ● « Si j'ai un choix à faire, je choisis ce que je connais. » ● « Je veux un défi. » ● Prioriser ce qui va expirer. ● Le visuel ● La forme ● Les couleurs ● La texture (deux fois)
2. Que manque-t-il dans votre quartier en matière de nourriture?	<ul style="list-style-type: none"> ● La sauce Cochonne bacon ● Des produits chinois ● Des ramens épicés ● « Ya tu une crèmerie? » ● De la pizza italienne sur place ● Des camions de bouffe de rue ● Des « queues de castor » ● Poutineville (un restaurant) ● Du poisson pêché chez mon oncle, proche d'Ottawa ● De la bouffe des É.-U. ● Des aliments arabes
3. Qu'est-ce qui vous motive à cuisiner?	<ul style="list-style-type: none"> ● Manger ● La nécessité ● Essayer de nouvelles choses ● Cuisiner pour le plaisir ● Cuisiner pour montrer des plats aux convives ● Faire des plats traditionnels ● S'amuser
4. Qu'est-ce qui vous aide à cuisiner?	<ul style="list-style-type: none"> ● Des recettes ● MAGI nous fait expérimenter et nous apprend de nouvelles techniques ● Alice (une intervenante de MAGI)
5. Qu'aimerais-tu voir en matière de jardinage et de territoire productif?	<ul style="list-style-type: none"> ● Des pommiers ● Des piments ● Dans les parcs

¹¹ Voir annexe 1.

	<ul style="list-style-type: none">• Dans des jardins communautaires• À l'école• Dans mon jardin
--	---

Annexe 4 : Où les jeunes se procurent-ils de la nourriture?

	Nombre de réponses (sur 17 jeunes)
Dans mon réfrigérateur	16
À l'épicerie	12
Au dépanneur	10
Au Dollarama ou autre magasin similaire	9
À la cafétéria scolaire	8
Dans un événement public	8
Au restaurant	7
À la maison des jeunes MAGI	7
Dans mon entourage	5
Au marché public	4
Dans un camion de bouffe de rue	4
Dans mon jardin	3
À mon activité parascolaire	2
Dans un jardin communautaire	1

Annexe 5 : Accès à une alimentation de qualité : des mots-clés, des obstacles et des solutions

Les mots-clés associés à une alimentation de qualité
sans pesticides
avec des produits chers
dans les restos chics
le prix
salée
mon alimentation favorite

Les obstacles identifiés	Les solutions proposées
La distance et la proximité (« c'est loin pour du bon »)	Trouver des produits plus proches
Le manque de temps	M'y prendre d'avance
Le prix élevé	Des prix plus accessibles et abordables Penser que pour avoir de l'énergie, il faut manger; manger = énergie
Les légumes et fruits hors saison	
La provenance incertaine	
L'utilisation de produits anti-insectes	
Devoir d'abord manger ce qui va expirer	
Les compétences en cuisine	Voir des experts Regarder des vidéos
Les textures	Changer les recettes à ma manière pour me convenir
L'attitude avec laquelle on mange (ne pas prendre le temps d'apprécier)	
La palette culinaire individuelle	Essayer des choses

Selon les jeunes, plusieurs de ces obstacles étaient d'ordre individuel ou personnel. Ils ont donc priorisé des obstacles sur lesquels ils et elles pensaient que l'arrondissement avait du pouvoir. Les **deux obstacles prioritaires** étaient :

1. la distance à parcourir pour l'accès à la nourriture de qualité et le manque de temps pour parcourir cette distance;
2. les prix élevés.

Selon les jeunes, les **deux solutions prioritaires** étaient donc :

1. d'accroître l'offre à proximité;
2. de favoriser une offre abordable.

Annexe 6 : Manger local dans MHM

Thématiques	Citations
La production locale	<ul style="list-style-type: none">● « Manger quelque part où tout est fait sur place avec des produits du coin. »● « Produits qui viennent du Québec. »● « Manger ce qui vient du quartier. »
L'abordabilité	<ul style="list-style-type: none">● « Manger dans un resto très abordable. »● « Manger dans une place où tout est organisé et gratuit. »● « Qui goûte assez bon et qui est organisé et gratuit. »
La notion de proximité ou de quartier	<ul style="list-style-type: none">● « Manger dehors. »● « Manger un taco à Langelier. »
Les plats locaux ou régionaux	« Manger une poutine. »
L'indépendance commerciale	Un commerce indépendant

Annexe 7 : Ressources alimentaires à proximité que les jeunes connaissent

Ressource	Nombre de fois mentionnée
Épiceries (IGA, Métro, Maxi)	7
Chez moi	2
Grandes surfaces (type Walmart)	2
Magasin abordable (p. ex. Dollarama)	2
Dans un dépanneur (Couche-Tard, Petro-Canada)	1
Cafétéria de mon école	1
MAGI	1
Chez Simon	1



Poké bol

Pour 4
personnes

Recette inspirée de
Ricardo et de l'épicerie
Conserva

- 320 g (1 1/2 tasse) de riz Calrose (riz à sushi)
- 430 ml eau
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de sauce soya
- 1 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à thé de gingembre rapé
- 1/2 c. à thé d'ail émincé
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 210 g (1 1/2 tasse) d'edamame congelé
- 1 brique de tofu dur
- 2 concombres libanais
- 2 carottes
- 1 avocat
- 10 g (1/4 tasse) de coriandre
- 2 oignons verts
- chou rouge (facultatif)
- citron vert (pour le service)
- nori (pour le service)
- graines de sésame (pour le service)
- mayonnaise (facultatif, pour le service)
- sauce sriracha (facultatif, pour le service)

Étape 1 : Le riz

Ingrédients

- 1,5 tasse de riz Calrose (riz à sushi)
- 430 ml eau
- 1/2 c. à thé de sel

Préparation

- Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Bien égoutter.
- Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et le sel. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée par le riz.
- Retirer du feu. Laisser reposer 10 minutes à couvert. Retirer le couvercle et défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
- Laisser tempérer.



Étape 2 : La sauce

Ingrédients

- 1/2 tasse de sauce soya
- 1 c. à soupe de sucre
- 60 ml l'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à thé de gingembre rapé
- 1/2 c. à thé d'ail émincé
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Préparation

- Combiner la sauce soya, le sucre, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, le gingembre, l'ail et les graines de sésame dans un bol.
- Fouetter jusqu'à ce que la sauce soit homogène.



Étape 3 : La protéine

Tofu - 1 brique de tofu dur

- Réchauffer le four à 400 °F
- Essuyer le tofu et coupe le en cubes. Dans un bol, ajouter de l'huile d'olive au tofu. Bien mélanger.
- Étendre les cubes sur la plaque de cuisson, en une seule couche.
- Cuire au four 30 minutes. Retourner les cubes à la mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants des deux côtés.



Edamame - 210 g edamame surgelé

- Bouillir de l'eau.
- Ajouter les edamames et une cuillère à thé de sel.
- Cuire de 4 à 6 minutes.
- Bien égoutter et assaisonner avec du sel.



Étape 4 : Les légumes



- Couper les concombres libanais **en rondelles**.
- Couper la coriandre **en morceaux**.
- Couper l'avocat **en tranches**.
- **Émincer** les oignons verts.
- **Émincer** le chou.
- **Râper** les carottes.
- Couper le citron vert **en quatre**.
- **Trancher finement** le nori.



Étape 5 : Assemble ton bol !

- Ajoute le riz
- Ajoute la protéine (tofu ou edamame ou les 2).
- Ajoute les légumes de ton choix
- Ajoute les garnitures (nori, graines de sésame, mayo, sriracha, comme tu veux !)
- N'oublie pas d'ajouter de la sauce !



Annexe E

Compte rendu : Atelier avec les personnes âgées

Atelier avec les personnes âgées

Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN)

13 juin 2024, de 9 h à 12 h

Le Chez-Nous de Mercier-Est (7958, rue Hochelaga)

COMPTE RENDU

Objectifs de l'atelier

Réaliser un atelier culinaire et discuter avec les personnes âgées présentes sur différents aspects liés à la saine alimentation, notamment leurs besoins et les enjeux vécus, afin de bonifier le portrait et le diagnostic de l'arrondissement en matière d'alimentation.

Points à l'ordre du jour :

- > Accueil des participants
- > Mise en contexte du Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) et présentation des cinq composantes d'une communauté nourricière
- > Activité participative : Atelier culinaire
- > Table de discussion
- > Clôture

Partenaires impliqués

- > Animation : Amélie-M. Plante, Anthropole
- > Animation de l'atelier culinaire : Amandine Mayeu, technicienne en diététique
- > Prise de notes : Flavia Ioana Mureşan, Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

Personnes participantes

13 personnes âgées étaient présentes à l'atelier (deux personnes ont toutefois quitté avant la fin de l'activité).

Déroulement de l'atelier

Après avoir expliqué la recette (pâté chinois végétarien) et le déroulement de l'atelier culinaire, des informations ont été fournies aux personnes présentes sur la façon d'intégrer des légumineuses à leur alimentation.

Les personnes participantes ont ensuite été réparties en groupes de deux afin d'aider à réaliser la recette et préparer la table.

Pendant le temps de cuisson et le repas, les participants discutent ensemble autour de la table sur différentes questions posées par l'animatrice.

La section ci-dessous résume les éléments soulevés par les personnes âgées pour chacune des questions de discussion.

Synthèse des résultats

Plusieurs questions ont été posées afin de stimuler les discussions pour en apprendre davantage sur les enjeux vécus par les personnes âgées de l'arrondissement et leurs besoins par rapport à leur alimentation.

Qu'est-ce qu'évoquent pour vous les cinq ingrédients d'une communauté nourricière ?

Production :

- › Des souvenirs de jeunesse sont évoqués en lien à la production d'aliments à la maison ou à la ferme familiale. L'accessibilité des produits frais est également soulignée (par exemple, le lait non pasteurisé qui était livré à la maison).
- › Les aliments coûtent maintenant plus cher.
- › Certains produits se conservent moins longtemps.
- › L'éloignement actuel avec les producteurs.
- › Problème sociétal plus large de vouloir que tous les fruits et légumes soient parfaits, ce qui n'est pas la réalité de la nature, et de souhaiter que les produits soient transformés, prêts à manger (coupés, cuisinés, etc.).

Transformation et distribution :

- › Beaucoup de produits transformés sur les tablettes d'épiceries, et de moins en moins de produits frais.
- › Difficile parfois d'accéder à une épicerie ou à un commerce qui offre des produits moins chers (enjeu de mobilité pour certaines personnes).
- › Difficultés à transporter ses achats lorsqu'on se déplace à pied, notamment.

Consommation :

- › Il est important de cuisiner, c'est pour notre santé, mais il n'est pas toujours possible de manger de façon saine, en tout temps.
- › Certains reportages (par exemple, ceux de Bernard Lavallée, le nutritionniste urbain) aident beaucoup à la sensibilisation.
- › En vieillissant, on perd le goût de cuisiner et les capacités physiques peuvent aussi diminuer l'habileté à cuisiner (être debout longtemps, se pencher, etc.).
- › La solitude a aussi un impact. Certains soulignent ne pas aimer cuisiner seulement pour eux.

Gestion et valorisation des déchets :

- › Le tri des déchets apparaît comme un échec pour certaines personnes (par exemple, la montagne de déchets à l'intersection Saint-Jean-Baptiste / Broadway), tout en continuant à trier les déchets pour éviter d'avoir une amende.
- › D'autres sont d'avis que la quantité de déchets vient du fait que bien des gens ne font pas de compost, ou encore du suremballage des produits transformés.

- › Dans certains complexes d'habitation, les résidus de cuisine doivent être déposés à l'extérieur, ce qui représente un enjeu pour les personnes ayant des problèmes de mobilité.
- › Il y a des améliorations par rapport au passé, par exemple le fait qu'à une époque, les gens qui brûlaient des pneus, alors qu'on ne voit plus ça maintenant.
- › Il faut revenir à la collecte hebdomadaire étant donné les désagréments que la collecte aux deux semaines peut occasionner, notamment les odeurs et la présence de vermine.

Est-ce que vous pouvez me dire bien simplement, comment ça se passe chez vous, pour les repas ?

- › La plupart des personnes indiquent manger deux repas par jour, d'autres trois (3) repas.
- › Défi de manger sainement en étant seul, ce qui entraîne un manque de motivation pour certaines personnes. D'autres mettent en cause des contraintes physiques les empêchant de cuisiner des repas santé.
- › Un grand intérêt pour les services d'un traiteur ayant développé des menus pour diabétiques. Une autre personne utilise les services d'une épicerie roulante (*initiative d'un individu et non d'un organisme*) qui vient dans son complexe d'habitation.

Où allez-vous pour faire vos courses ?

- › Plusieurs personnes font leurs courses dans les épiceries telles Maxi, Métro, Intermarché, Costco et IGA.
- › Certaines fréquentent aussi des petits commerces d'alimentation (Sésame, boulangerie, Habibi, etc.).
- › Les marchés publics sont également fréquentés par certains.
- › Concernant l'abordabilité des aliments, il est souligné que c'est très cher dans le quartier et qu'il y a peu d'options. Il faut regarder les circulaires et les spéciaux et rentabiliser ses sorties en autobus en faisant plusieurs commerces.

Comment faites-vous vos courses ?

- › Font appel à l'aide d'un membre de la famille pour aller faire des achats en voiture.
- › Une personne le fait à pied, en visitant plusieurs petits commerces pour trouver la qualité souhaitée.
- › En transport adapté, vers une seule destination qui permet d'avoir accès à plusieurs types de commerces (centre commercial).
- › Une personne indique faire appel aux services de livraison de la pharmacie et du dépanneur, mais peu de gens utilisent l'achat en ligne, soulignant que c'est moins abordable (frais de livraison, pourboire).

Est-ce qu'il y en a ici qui jardinent ?

- › Seulement deux personnes jardinent, soit au jardin communautaire ou chez elles, seules ou avec l'aide d'un proche, pour le plaisir et pour réduire les coûts.

Quels sont les freins qui vous empêchent / ou empêchent vos ami(e)s de bien manger et de manger à leur faim ?

- › Le prix des aliments et l'inflation.
- › Le transport pour se rendre aux commerces d'alimentation : pour les personnes à mobilité réduite, celles qui n'ont pas de voiture et pour les personnes qui souhaitent accéder à des commerces offrant des aliments moins chers, mais situés plus loin de chez eux.
- › Le goût de cuisiner qui diminue quand on vit seul.

Par rapport à vos habitudes alimentaires (manger, vous procurer et préparer vos aliments) : Y a-t-il eu un changement au cours des dernières années ?

- › La maladie a obligé une participante à mieux manger et c'est pour cette raison qu'elle participe à des ateliers de cuisine, pour en apprendre plus.
- › Le stress associé à la maladie a aussi un impact sur l'alimentation. Certains mangent moins pendant les périodes de stress, d'autres mangent plus.
- › Des personnes soulignent que le fait de devenir seul (perte d'un conjoint, départ des enfants de la maison) les a amenés à moins cuisiner.

Devant ces problèmes, que vous avez pu vivre, ou constater chez vos amis, avez-vous pu identifier des solutions pour arriver à contourner ces problèmes ?

- › Cuisines collectives pour les 55 ans et plus qui se retrouvent seuls
- › Atelier de socialisation autour d'un repas pour le 4e âge.

Qu'est-ce qui manque dans votre quartier, par rapport à l'alimentation ?

- › Organismes et services de soutien : cuisines collectives, communautaires, cours de cuisine, répit-ressource, aide aux menus travaux présent, mais surchargé, etc.
- › Commerces de proximité (boulangerie, pâtisserie, poissonnerie, produits en vrac, etc.)
- › Restaurants avec leur propre cuisine (et non des franchises).
- › Transport en commun pour faire ses courses au sud de Souigny.
- › Marchés publics avec les producteurs sur place : Des personnes ont été déçues que les deux projets de marchés à la Promenade-Bellerive et au métro Honoré-Beaugrand n'aient pas été poursuivis.
- › Il y a des ressources de proximité dans Hochelaga-Maisonneuve, mais peu dans les quartiers Mercier-Ouest et Mercier-Est.
- › Sentiment que Mercier-Est est enclavé et exclu par rapport aux autres secteurs de l'arrondissement.

Recette



Pâté chinois végétarien



2h



6

Préparation

Ingredients

- 1 canne de lentilles vertes ou brunes (égouttées) - 398 mL (équivalent à environ 220 g de lentilles sèches)
- 3 pommes de terre - 600 g
- 1 oignon, haché finement - 200 g
- 2 c. à thé de thym frais haché
- 16 champignons de Paris (blancs), tranchés finement - 220 g
- 1 c. à soupe d'huile d'olive - 15 mL
- 1 pincée de sel (optionnel) - 0.2 g
- Poivre au goût (optionnel)
- 1 c. à soupe de sauce soya - 15 mL
- 10 gouttes de sauce Tabasco - 0.63 mL
- 1 1/2 c. à soupe de persil - 23 mL
- 1 canne de crème de maïs - 341 mL
- 1 tasse de maïs surgelé - 110 g
- 2/3 tasse de lait partiellement écrémé, 2 % - 170 mL
- 4 c. à thé de beurre non salé - 18 g

1. Déposer les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau froide, saler. Porter à ébullition, mijoter 20 minutes jusqu'à tendreté. Égoutter.
2. Placer la grille au centre du four, préchauffer à 190 °C (375 °F).
3. Hacher finement l'oignon; émincer l'ail; trancher finement les champignons. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen-doux. Y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3-4 minutes en brassant de temps à autre. Dans une autre poêle, chauffer le reste d'huile à feu moyen-élevé.
4. Ajouter les champignons et les faire sauter en brassant jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que toute l'eau des champignons soit complètement évaporée, soit environ 5 minutes, ajouter à l'oignon. Déposer le mélange dans un plat de cuisson.

6. Égoutter et déposer sur le mélange de lentilles, ajouter le maïs en crème.

7. Verser le lait dans un grand bol allant au micro-ondes.

Ajouter le beurre et chauffer quelques minutes à découvert, à puissance moyenne-élevée jusqu'à ce que le lait soit très chaud.

Ajouter les pommes de terre et faire une purée de consistance crémeuse.

Ajouter la purée au plat de cuisson et saupoudrer de paprika fumé.

Cuire au centre du four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, environ 30 minutes.

5. Incorporer les lentilles égouttées, la sauce soya, le Tabasco et la base d'ail et le persil haché. Vérifier l'assaisonnement et verser dans le plat. Cuire le maïs surgelé pendant environ 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

