

PORTRAIT DU SYSTÈME ALIMENTAIRE DE LA MITIS



Rédaction

Kalil Mnasri

Chargé de projet
COSMOSS La Mitis
Prise de données et rédaction

Supervision

Annie Blais

Co-coordinatrice
COSMOSS La Mitis

Mathieu Ouellette

Organisateur communautaire
CISSS du Bas-Saint-Laurent

David-Gilles Lévesque

Agent de promotion de prévention des
saines habitudes de vie
CISSS du Bas-Saint-Laurent

Renaud Bisson-Dion

Conseiller au développement rural
MRC de La Mitis

Jonathan Ferté

Conseiller au développement
agroalimentaire
MRC de La Mitis

Graphisme et révision linguistique

Alyse Grenier-Denis

Graphiste

Marie-Kim Pagé-Daigneault

Révisseuse linguistique

COSMOSS La Mitis

@2023



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent



Table des matières

Avant-propos	0
CHAPITRE 1 Introduction	4
1.1 Mise en contexte et objectifs	5
1.2 Définition de concepts	7
Le système alimentaire, c'est quoi ?.....	7
La saine alimentation	8
La saine alimentation pour tous (SAPT).....	8
L'autonomie alimentaire.....	9
Autres définitions	9
1.3 Lexique	11
CHAPITRE 2 Méthodologie	12
2.1 Porteur du projet	13
2.2 Partenaires	13
2.3 Collecte, analyse et traitement de données	14
CHAPITRE 3 Portrait territorial de l'alimentation dans La Mitis.....	17
3.1 Accessibilité géographique de l'alimentation dans La Mitis	18
Carte du temps de déplacement en voiture vers un dépanneur.....	19
Carte du temps de déplacement en voiture vers une petite épicerie.....	21
Carte du temps de déplacement en voiture vers un supermarché (épiceries de grande chaîne).....	23
Localisation des commerces alimentaires sur le territoire de La Mitis.....	25
3.2 Les 16 municipalités de la MRC de La Mitis.....	27
Grand-Métis.....	28
Métis-sur-Mer.....	29
Padoue.....	30
Price	31
Saint-Octave-de-Métis	33
Sainte-Luce.....	36
Sainte-Flavie	39
Saint-Joseph-de-Lepage	42
Mont-Joli.....	43
Saint-Charles-Garnier	47
Les Hauteurs	48
Saint-Gabriel-de-Rimouski.....	50
Saint-Donat	52
La Rédemption	54
Sainte-Jeanne-d'Arc.....	56
Sainte-Angèle-de-Mérici	57
CHAPITRE 4 Portrait de la production agricole et de l'accès aux produits agroalimentaires locaux	60
4.1 Les initiatives de production alimentaire non entrepreneuriales.....	61
Les activités individuelles de production alimentaire.....	61
Les initiatives communautaires de production alimentaire	62
4.2 Les entreprises agricoles et agroalimentaires de La Mitis	62
Portrait sommaire de la production agricole*.....	62
L'offre de proximité des produits agricoles et agroalimentaires de La Mitis.....	63

L'accès aux produits agricoles locaux et les modes de mise en marché	64
4.3 Les initiatives collectives pour favoriser l'accès aux produits agricoles locaux	65
Marché public de La Mitis à Sainte-Flavie	65
Marché public de Sainte-Luce	65
Marché public des Hauts-Plateaux à Saint-Gabriel-de-Rimouski	66
La Caravane des Producteurs de La Mitis	66
Autres initiatives collectives locales	67
4.4 Les besoins exprimés par les entreprises agricoles et agroalimentaires	69
Les besoins pour faciliter la mise en marché de proximité	69
Les besoins des entreprises de transformation alimentaire	70
L'enjeu du transport des produits agroalimentaires	70
CHAPITRE 5 Portrait des populations en situation de vulnérabilité	73
5.1 L'insécurité alimentaire dans La Mitis	74
5.2 La population bénéficiant de l'aide sociale ou de la solidarité sociale	76
5.3 L'enjeu du logement pour l'accessibilité à une saine alimentation	78
5.4 Consultation auprès des personnes en situation de vulnérabilité	80
Production alimentaire	80
Transformation alimentaire et entreposage	81
Transport des personnes en situation de vulnérabilité	82
Distribution alimentaire	83
Consommation alimentaire	85
CHAPITRE 6 Principales initiatives locales favorisant l'accès à la saine alimentation pour tous	87
6.1 Moisson Mitis	88
La clientèle de Moisson Mitis	88
Les services de l'organisme	91
Le financement	98
Les ressources humaines : le personnel et les bénévoles	103
6.2 Les initiatives alimentaires des autres organismes communautaires	107
Centre d'action bénévole de La Mitis	107
Les Bourgeons de La Mitis	107
Héritage Bas-Saint-Laurent	108
Office d'habitation de La Mitis	108
Maisons des jeunes de La Mitis	109
La Maison des Tournesols	109
Transport Adapté et Collectif de La Mitis (TAC de La Mitis)	110
Clubs des 50 ans et plus de La Mitis	110
La Maison de l'Espoir	95
Centre Femmes de La Mitis	112
6.3 État de la concertation dans La Mitis	114
6.4 L'alimentation en milieu de garde et scolaire	115
Les centres de la petite enfance de La Mitis	115
Les Petits Ambassadeurs	115
Les établissements scolaires de La Mitis	117
Politique alimentaire scolaire	118
Programmes alimentaires scolaires	119
CHAPITRE 7 Constats et recommandations	122
7.1 Constats généraux	123

Apprentissages alimentaires	123
Infrastructures alimentaires	124
Services alimentaires	125
Mise en marché de proximité.....	126
7.2 Recommandations générales	128
Apprentissages alimentaires	129
Infrastructures alimentaires	130
Services alimentaires	131
Mise en marché de proximité.....	132
Conclusion	133
Bibliographie	135



Avant-propos

Cher lectorat¹,

La réalisation de ce portrait du système alimentaire de La Mitis est le fruit d'un travail collectif qui a commencé à l'automne 2021 dans un contexte marqué par la pandémie de COVID-19. Cette crise, en plus des difficultés qu'elle a engendrées, a mis en évidence les vulnérabilités de notre système alimentaire et l'importance d'agir pour l'améliorer.

Nous, l'équipe de pilotage composée de partenaires régionaux et locaux œuvrant en développement social, en saines habitudes de vie et en agroalimentaire, avons entrepris ce projet qui a pour objectif de fournir un outil de connaissances et de mobilisation autour des enjeux alimentaires de notre région.

Au fil des prochaines pages, vous découvrirez les spécificités de notre territoire, les forces sur lesquelles nous pouvons nous appuyer, les défis à relever et les recommandations à mettre en place pour construire un système alimentaire durable et inclusif.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à ce travail, en particulier celles qui vivent chaque jour les réalités que ce portrait cherche à mettre en lumière. Nous espérons que ce document permettra de faire avancer les réflexions et les actions en faveur d'une alimentation saine et accessible à toutes et tous dans La Mitis.

Cordialement,

L'équipe de supervision et de rédaction du *Portrait du système alimentaire de La Mitis*

¹ Ce texte utilisera un langage inclusif. La formulation neutre et les doublets seront les deux procédés majoritairement employés. Le point médian sera utilisé dans certains cas afin de ne pas surcharger le texte.

CHAPITRE 1
Introduction



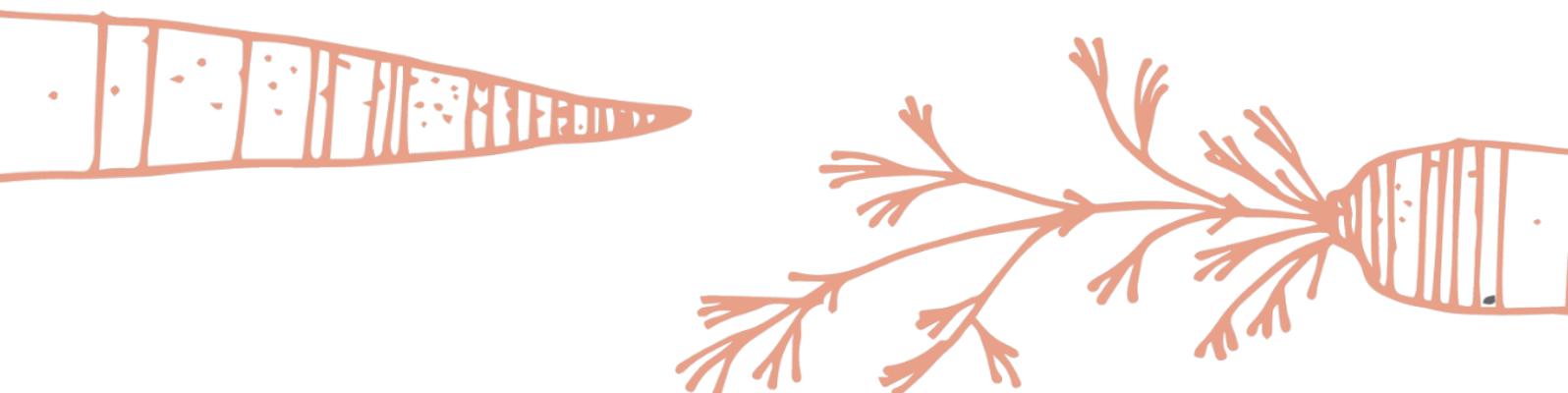
1.1 Mise en contexte et objectifs

L'idée de faire un portrait alimentaire dans La Mitis est née à l'automne 2021 alors que la pandémie de COVID-19 faisait rage et que les effets néfastes de celle-ci se faisaient ressentir sur les populations les plus vulnérables du territoire. En plus d'isoler davantage ces populations, le début de l'inflation et la fermeture des organismes et établissements ont réduit l'accès aux différents services alimentaires. De plus, dans la MRC de La Mitis, il y avait un très faible niveau de concertation sur les enjeux liés à l'alimentation. Cela limitait les actrices et les acteurs du système alimentaire de La Mitis à mettre en place des actions innovantes pour répondre aux besoins des personnes touchées.

C'est dans ce contexte qu'une démarche a été initiée par un groupe de différents partenaires régionaux et locaux travaillant en développement social, en saines habitudes de vie et en agroalimentaire dont le CISSS du Bas-Saint-Laurent, la MRC de La Mitis et COSMOSS La Mitis. Dès 2022, les premières réflexions de cette démarche ont mis en évidence les problématiques liées aux enjeux alimentaires. Une inflation de 6,8 % de l'indice des prix à la consommation en 2022² et la fermeture de nombreux services alimentaires (cuisine collective, frigo communautaire, etc.) ont incité différents organismes et établissements à développer un portrait permettant de cibler les actions prioritaires à mettre en place dans les années futures.

Un chargé de projet, Kalil Mnasri, a donc été embauché en octobre 2022. Dans La Mitis, plusieurs initiatives locales en matière d'alimentation existaient déjà, mais un manque de coordination et de vision globale était ressenti par plusieurs intervenantes et intervenants. Pour obtenir une vue d'ensemble, il était donc nécessaire de réaliser un diagnostic de la situation actuelle. La suite de la démarche consistait à créer des liens entre l'ensemble des actrices et des acteurs du système alimentaire, de la production à la distribution, en se concentrant particulièrement sur les populations vulnérables.

Il est important de souligner que ce portrait ne se limite pas aux données provinciales ou régionales et qu'il met de l'avant les spécificités propres au territoire de La Mitis. Cela permet d'orienter de manière plus efficace les interventions à mettre en œuvre pour répondre aux besoins de la population locale.



² RADIO-CANADA. (2022). L'inflation a un effet sur les dépenses dites nécessaires. Consulté le 17 mars 2023, de [lien](#).

Objectif 1

Dresser un portrait à jour de la saine alimentation sur le territoire de La Mitis en prenant en considération ses particularités : les forces, les défis et les enjeux propres aux réalités de La Mitis.

Pour réaliser le premier objectif, il faut :

- planifier les différentes étapes de la démarche, incluant les volets de mobilisation, de communication et de diffusion ;
- créer une méthodologie et un échéancier de travail ;
- collecter et compiler les données ;
- analyser les données ;
- rédiger un rapport incluant les particularités du territoire ;
- valider régulièrement les éléments du portrait auprès du comité de pilotage.

Objectif 2

Développer un outil pour informer, mobiliser et concerter les actrices et les acteurs locaux.

Pour réaliser le deuxième objectif, il faut :

- consulter les populations en situation de vulnérabilité et identifier leurs besoins immédiats ;
- organiser et animer des consultations avec les actrices et les acteurs locaux.

Objectif 3

Faire connaître le portrait à l'ensemble de la collectivité de La Mitis dans un but de sensibilisation, de compréhension et d'appropriation.

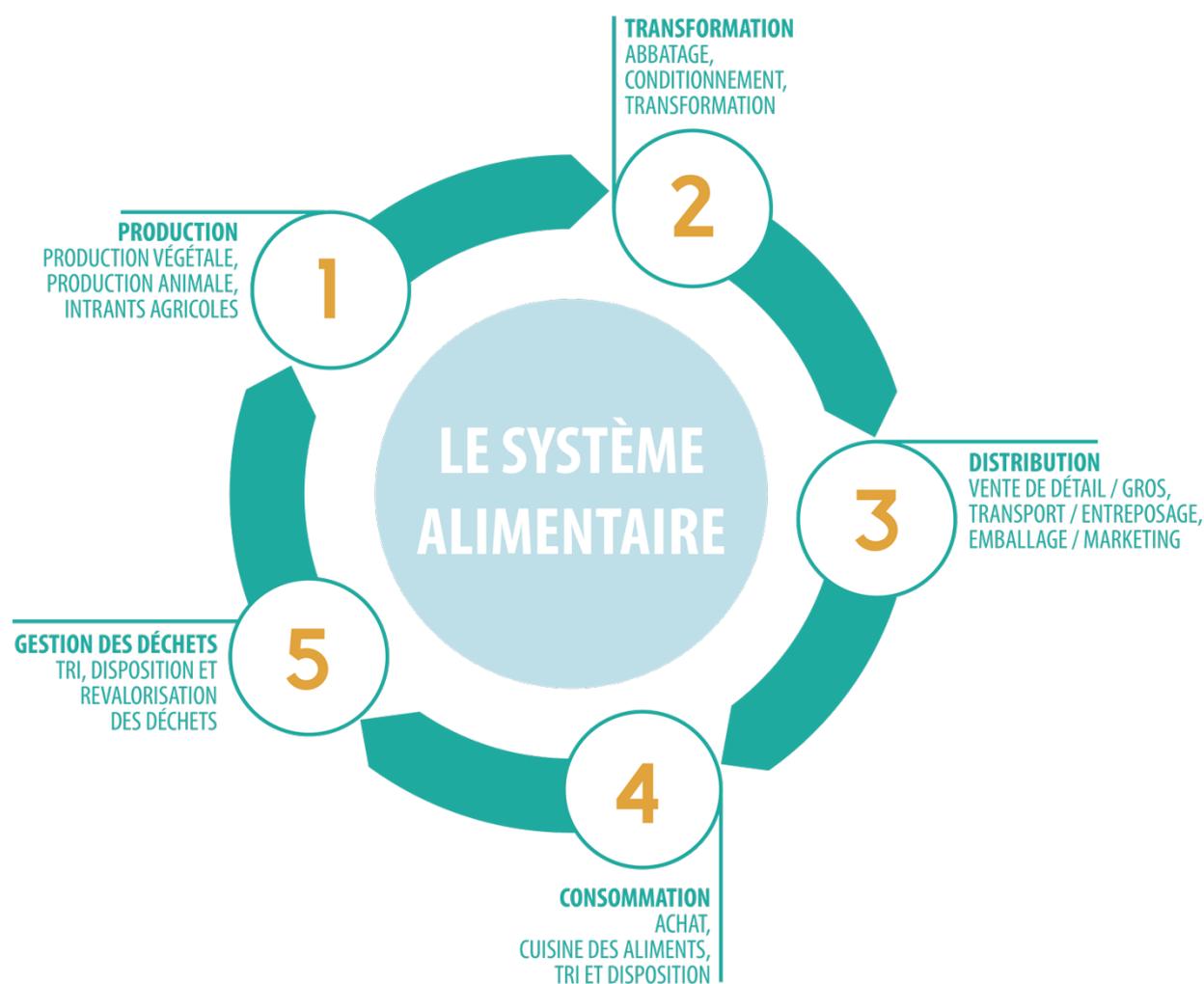
Pour réaliser ce troisième objectif, il faut :

- rédiger un plan de communication, dont un échéancier incluant des outils de diffusion appropriés.

1.2 Définition de concepts

Le système alimentaire, c'est quoi ?

On peut définir un système alimentaire durable ou territorialisé comme « un réseau de collaboration territorial qui intègre la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires ainsi que la gestion des matières résiduelles, dans le but d'accroître la santé environnementale, économique et sociale de la collectivité. Il comprend les [actrices et] acteurs, les activités et les infrastructures soutenant la sécurité alimentaire d'une population et repose sur une gouvernance alimentaire territoriale³ ». Dans le cadre de la réalisation du portrait du système alimentaire de La Mitis, l'équipe de supervision s'est basée sur cette dernière définition, celle d'un système alimentaire durable proposée par Vivre en Ville⁴.



³ LAJOIE, S. (2016). Portrait de la saine alimentation pour tous dans la MRC de Rimouski-Neigette. COSMOSS Rimouski-Neigette, Saines habitudes de vie, p.7. Consulté le 27 avril 2023, de [lien](#).

⁴ *Ibid.*

La saine alimentation

Comme le souligne l'Organisation mondiale de la Santé, « L'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles.⁵ »

Voici des exemples des aliments et/ou habitudes à privilégier selon l'OMS :

- Consommer une variété d'aliments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Il est recommandé d'intégrer cinq portions de ces aliments quotidiennement.
- Limiter la consommation de sucre à 12 cuillères à café pour une personne adulte par jour.
- Limiter l'apport en graisses saturées et éviter la consommation d'acides gras trans industriels, car ils sont particulièrement nocifs pour la santé.
- La consommation de sel devrait être limitée à moins d'une cuillère à café par jour.

La saine alimentation pour tous (SAPT)

Voici les deux définitions de la SAPT sur lesquelles le portrait se base. Elles sont tirées des documents *Favoriser la saine alimentation grâce aux outils d'aménagement du territoire* (2018) ainsi que du portrait SAPT de la MRC de Rimouski-Neigette (2016). Elles sont d'ailleurs toutes deux fortement inspirées de la définition de l'organisme Québec en forme, maintenant renommé M361 :

« La SAPT est une expression qui intègre les préoccupations de la saine alimentation et de la sécurité alimentaire dans une approche permettant de réduire les inégalités sociales de santé. L'atteinte de la SAPT requiert d'agir à plusieurs niveaux allant de l'aide alimentaire d'urgence à l'amélioration globale du statut socio-économique des populations, en passant par la durabilité des systèmes alimentaires et l'amélioration de l'accès aux aliments sains.⁶ »

« La saine alimentation pour tous est possible dans un milieu qui permet à [toutes et] tous, sans distinction selon le statut économique et social, de pouvoir s'approvisionner, choisir, préparer et conserver des aliments qui permettent de maintenir la santé.⁷ »

⁵ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. (s.d.) Un régime alimentaire sain. Consulté le 18 février 2023, de [lien](#).

⁶ COSMOSS. (s.d.) Favoriser la saine alimentation. Consulté le 1er mars 2023, de [lien](#).

⁷ LAJOIE, S. (2016). Portrait de la saine alimentation pour tous dans la MRC de Rimouski-Neigette. COSMOSS Rimouski-Neigette, Saines habitudes de vie, p.7. Consulté le 27 avril 2023, de [lien](#). P.7



L'autonomie alimentaire

Voici la définition du concept d'autonomie alimentaire, adopté en 2015 par le Regroupement des cuisines collectives du Québec, sur lequel se base ce portrait du système alimentaire de La Mitis : « Dans le respect des êtres humains, de la nature, de tous les êtres vivants et de l'environnement, l'autonomie alimentaire suppose une prise en charge individuelle et collective visant l'accessibilité à une nourriture de qualité et à un meilleur contrôle du système alimentaire qui ne peut se faire sans une démarche d'éducation populaire⁸».

Autres définitions

Épicerie de grande chaîne : Un grand magasin qui vend une grande variété de produits alimentaires et non alimentaires. Il est généralement organisé en différents départements, tels que la boucherie, la boulangerie, les produits laitiers, les fruits et légumes, les produits d'épicerie sèche, etc. Ce type de magasins est souvent regroupé en chaînes nationales ou régionales. Des paniers roulants se trouvent dans ce genre de commerce et l'emballage y est proposé pour certains.

Petite épicerie : Un magasin plus petit que les supermarchés traditionnels qui offre des produits d'épicerie similaires. Ils offrent toutefois moins de variété que les épiceries de grandes chaînes. Ces magasins peuvent se trouver dans des zones plus rurales. Le coût général des produits peut ainsi être plus élevé dû au transport supplémentaire nécessaire pour acheminer la marchandise. Généralement, il y a des paniers roulants ou minimalement, des paniers à main, dans ce genre de commerce.

Dépanneur : Un petit magasin de détail qui propose une gamme de produits de première nécessité, comme des collations, des boissons non alcoolisées et alcoolisées, des articles de tabac, des produits laitiers, des produits d'épicerie, des journaux et des magazines. Généralement, il n'y a pas de panier roulant dans ce genre de commerce.

Commerce de spécialité : Un magasin de détail qui se concentre sur la vente d'un certain type de produit. Les commerces de spécialité peuvent inclure des transformateurs agroalimentaires, des boulangeries, des poissonneries, des fromageries, des épiceries fines, des chocolatiers, des magasins de vins et de spiritueux, etc. Ils offrent généralement des produits de haute qualité et peuvent proposer des articles difficiles à trouver ailleurs.

Restaurant : Un établissement où la clientèle paie pour s'asseoir et manger un repas préparé qui leur sera servi. Les restaurants peuvent proposer une grande variété de types de cuisine et des types de services variés.

Restauration rapide : Ce type de restaurants se caractérise par son service rapide et son coût relativement bas. La clientèle commande généralement au comptoir ou au service au volant et reçoit la nourriture dans des emballages à emporter. Toutefois, de nombreux établissements de restauration rapide ont aussi des places assises. Le menu est souvent

⁸ REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC. (s.d.) À propos: Autonomie alimentaire. Consulté le 1er septembre 2023, de [lien](#).

limité et préparé à l'avance pour un service rapide. Ce sont généralement de grandes chaînes internationales qui dominent ce secteur.

Cantine : Une cantine est généralement un petit établissement de restauration où l'on peut manger rapidement des plats simples, souvent servis au comptoir. Généralement, les cantines ouvrent au début de l'été et ferment à la fin de l'automne (pour la majorité).

Crèmerie : Un établissement qui vend presque exclusivement des glaces et des desserts à base de crème glacée. Généralement, les crèmeries ouvrent au début de l'été et ferment à la fin de l'automne.



1.3 Lexique

CAB

Centre d'action bénévole

BSL

Bas-Saint-Laurent

BAC

Banques alimentaires du Canada

BAQ

Les Banques alimentaires du Québec

CISSS

Centre intégré de santé et des services sociaux

COSMOSS

Communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé

CPE

Centre de la petite enfance

MAMH

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation du Québec

MAPAQ

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

MRC

Municipalité régionale de comté

OH de La Mitis

Office d'habitation de La Mitis

PDZA

Plan de développement de la zone agricole

RCCQ

Regroupement des cuisines collectives du Québec

RESPEQ

Réseau des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec

SAPT

Saine alimentation pour tous

SHV

Saines habitudes de vie

HRI

Hôtellerie, restauration et institutions

UQAR

Université du Québec à Rimouski

CHAPITRE 2

Méthodologie



2.1 Porteur du projet

COSMOSS La Mitis

COSMOSS La Mitis regroupe des organisations qui travaillent ensemble au développement du potentiel des enfants et des jeunes, de leur conception jusqu'à 30 ans. Cette collaboration s'appuie sur l'engagement volontaire des réseaux de la santé et des services sociaux, de l'éducation, du municipal, de l'emploi, de la petite enfance et du milieu communautaire. COSMOSS est l'acronyme de communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé. COSMOSS travaille sur les enjeux des saines habitudes de vie (saine alimentation, mode de vie actif et santé mentale positive), d'entrée scolaire réussie, de réussite éducative, d'intégration socioprofessionnelle et de prévention de la maltraitance.

2.2 Partenaires

Alliance pour la solidarité, Bas-Saint-Laurent

« L'Alliance pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent est une concertation régionale qui s'inscrit dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS). Financés par le Fonds québécois d'initiatives sociales, des plans d'action visant à contrer la pauvreté et l'exclusion sociale sont mis en œuvre dans les huit territoires de MRC pour la période 2020-2023. Le collectif régional est mandataire de L'Alliance pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent, alors que les MRC sont fiduciaires des démarches locales. Des organismes et instances de tous les horizons socioéconomiques sont partenaires des alliances [locales], dont les milieux municipaux communautaires, de l'emploi, de l'éducation et de la santé.⁹ »

CISSS du Bas-Saint-Laurent¹⁰

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent est un organisme gouvernemental qui encadre et offre des services sociaux et de santé à la population du Bas-Saint-Laurent. Il s'agit d'un centre intégré qui regroupe plusieurs établissements, tels que des hôpitaux, des CLSC, des centres d'hébergement de soins de longue durée, des centres de réadaptation, etc. Le CISSS a pour mission de répondre aux besoins de la population en matière de prévention, de promotion, de protection, de réadaptation et de rétablissement.

MRC de La Mitis

« La MRC de La Mitis est une entité administrative constituée par le gouvernement du Québec. Ainsi, en tant qu'organisation territoriale, elle emploie une trentaine de personnes qui œuvrent dans diverses spécialités pour remplir les responsabilités qui lui incombent afin de favoriser le développement harmonieux de son territoire. Elle est dirigée par les 16

⁹ CONSEIL RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT. (s.d.) Alliance pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent. Consulté le 19 février 2023, de [lien](#).

¹⁰ CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU BAS-SAINT-LAURENT. (s.d.) À propos de nous: le CISSS. Consulté le 16 mars 2023, de [lien](#).

maires et mairesses des municipalités de son territoire et par un préfet qui agit via la tenue de séances publiques.¹¹ »

2.3 Collecte, analyse et traitement de données

Quatre consultations municipales

Grâce à la collaboration des agentes et agents de vitalisation ou de développement de l'ensemble de la MRC de La Mitis, les personnes résidant dans chacune des municipalités ont été invitées à participer à des consultations sur le système alimentaire de La Mitis. Les invitations ont été diffusées à travers diverses plateformes afin de garantir une participation diversifiée et représentative. Deux ateliers principaux ont été conçus pour collecter les données nécessaires : un atelier de partage sur les initiatives alimentaires et un atelier de détermination des besoins. Ces ateliers étaient structurés pour favoriser la participation active et l'échange d'informations. Les gens participants étaient invités à discuter en petits groupes et à noter leurs idées et observations. L'animation facilitait les discussions et notait les commentaires clés. À la fin de chaque rencontre, une session synthèse était réalisée par l'équipe d'animation. Celle-ci consistait à revenir sur les points clés discutés durant les ateliers, à résumer les initiatives alimentaires identifiées et les besoins exprimés par les participantes et participants. Ces synthèses ont été captées par vidéo afin qu'il soit possible d'identifier avec précision les résultats de chaque consultation. Les données recueillies ont été analysées quantitativement et qualitativement. L'analyse inclut l'identification des thèmes communs et spécifiques ainsi que la catégorisation des initiatives et des besoins alimentaires en fonction du nombre de réponses obtenues.

Consultation du 8 mars 2023 : Cette consultation a eu lieu au vieux presbytère de Sainte-Flavie et a réuni des citoyennes et citoyens de Sainte-Luce, de Sainte-Flavie, de Mont-Joli et de Saint-Joseph-de-Lepage. Dix-sept personnes étaient présentes excluant les personnes à l'animation.

Consultation du 9 mars 2023 : Cette consultation a été organisée au Centre polyvalent de Saint-Gabriel-de-Rimouski et a réuni des citoyennes et citoyens de Saint-Donat, de Saint-Gabriel-de-Rimouski, de Saint-Charles-Garnier et de Les Hauteurs. Dix personnes étaient présentes excluant les personnes à l'animation.

Consultation du 23 mars 2023 : Cette consultation devait réunir des citoyennes et citoyens de Grand-Métis, de Métis-sur-Mer, de Price, de Padoue et de Saint-Octave-de-Métis au Centre Rémi-Bélanger à Saint-Octave-de-Métis. Toutefois, il y avait seulement des personnes de Saint-Octave-de-Métis, ce qui était dû à une tempête de neige. Cinq personnes étaient présentes, excluant les personnes à l'animation.

Consultation du 29 mars 2023 : Cette dernière consultation a eu lieu au Centre culturel de Sainte-Angèle-de-Mérici et a rassemblé des citoyennes et citoyens de Sainte-Angèle-de-

¹¹ MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ DE LA MITIS. (s.d.). La région de La Mitis. Consulté le 20 mars 2023 de [lien](#).

Mérici, de Sainte-Jeanne-d'Arc et de La Rédemption. Quinze personnes étaient présentes, excluant les personnes à l'animation.

Consultation avec des populations en situation de vulnérabilité

Le 2 mai 2023, une consultation a été organisée auprès des populations vulnérables à la Maison de l'Espoir à Mont-Joli. L'objectif était d'identifier les initiatives et les besoins de cette population. Un repas a été partagé avec les 36 participantes et participants. La méthodologie employée pour cette consultation était structurée autour d'une approche participative. Premièrement, une présentation détaillée du portrait alimentaire régional a été exposée pour permettre aux personnes présentes de bien comprendre le contexte. Ensuite, des sessions de discussion en groupes ont été organisées pour offrir aux participantes et participants un espace pour exprimer leurs besoins et préoccupations spécifiques. Des questionnaires ont également été distribués pour recueillir des données quantitatives sur les besoins non satisfaits. Des notes ont été prises tout au long de la consultation pour documenter les commentaires émis lors des discussions. Les informations recueillies lors de cette consultation ont servi de base pour la conception du portrait du système alimentaire.

Le 8 juin, le chargé de projet s'est rendu chez Moisson Mitis pour entrer en contact direct avec les populations bénéficiant des services de cette organisation. L'objectif était de recueillir leurs impressions et suggestions sur les services alimentaires dans la région de La Mitis. Grâce à cette approche directe et personnalisée, treize personnes ont pu partager leurs perspectives, enrichissant ainsi le processus de réflexion.

Rencontres avec les responsables d'organismes locaux

Dans le but d'établir un portrait exhaustif du système alimentaire de La Mitis, des rencontres avec les responsables de différents organismes communautaires locaux ont été organisées. Ces rencontres visaient à présenter notre projet et à recueillir des informations précieuses sur les initiatives existantes et les besoins non comblés dans la région. Ces avis ont été recueillis par l'équipe de pilotage. Parmi les organismes rencontrés, nous comptons Moisson Mitis, la Maison de l'Espoir de Mont-Joli, le Centre femme de La Mitis, OH de La Mitis, Héritage Bas-Saint-Laurent, CAB de La Mitis et le Club des 50 ans de La Mitis.

Rencontres avec les responsables de différentes institutions de La Mitis

Plusieurs partenaires clés de la région ont également contribué en partageant leur vision du système alimentaire régional. Parmi ces partenaires, on compte Mitis en Affaires, SADC de La Mitis, Saveur Bas-Saint-Laurent, la Table de concertation bioalimentaire du Bas-Saint-Laurent, le syndicat local de l'UPA de La Mitis, la MRC de La Mitis et le CISSS du Bas-Saint-Laurent. La participation aux rencontres de liaison partenaire de COSMOSS La Mitis a aussi permis d'obtenir les avis de plusieurs participants, notamment, certains CPE et écoles de La Mitis. Leur participation a permis d'enrichir la discussion et d'apporter des perspectives diversifiées.

Prise de données

L'examen des documents officiels et des études récentes sur le système alimentaire de La Mitis a constitué une part importante du processus de collecte de données. Cette revue

documentaire a permis d'intégrer des recherches récentes et des statistiques pertinentes afin de donner une perspective plus complète et actualisée de la situation.

Des études et des rapports officiels, disponibles en bibliographie, ont été examinés pour cerner les informations pertinentes. Ces documents contiennent des données sur des sujets variés tels que les tendances de consommation, les habitudes alimentaires, l'accès aux aliments et la sécurité alimentaire. Ces documents ont été utilisés afin d'éclairer et d'enrichir les discussions lors des rencontres.

Limites méthodologiques

Bien que cette méthodologie ait permis une collecte de données approfondie, elle présente certaines limites qui doivent être prises en considération lors de l'interprétation des résultats.

- **Représentativité limitée des participantes et participants** : Les consultations étaient ouvertes à tout le monde, mais il est possible que toutes les tranches d'âge, groupes sociaux ou ethniques n'aient pas été équitablement représentés.
- **Qualité des données** : Les informations obtenues lors des consultations et des sondages rapides sont largement basées sur les déclarations des participantes et participants. Certains propos peuvent parfois manquer de précision ou être influencées par des facteurs tels que la mémoire ou la perception.
- **Limitations géographiques** : Les conditions météorologiques ont affecté la participation citoyenne à certaines consultations, notamment celle du 23 mars 2023. La représentativité pour certaines régions peut donc être limitée.
- **Profondeur de l'analyse** : Bien que la méthodologie permette de collecter une grande quantité de données, il peut être difficile d'approfondir certains sujets lors de consultations de groupe.
- **Accès et interprétation des données documentaires** : Bien que l'analyse documentaire fournisse des données utiles, l'accès à certaines informations peut être limité et l'interprétation des résultats peut dépendre du contexte de l'étude originale.

Il est important de noter que ces limites ne discréditent pas les résultats obtenus, mais qu'elles soulignent la nécessité d'une interprétation.

CHAPITRE 3
Portrait territorial de
l'alimentation dans La Mitis

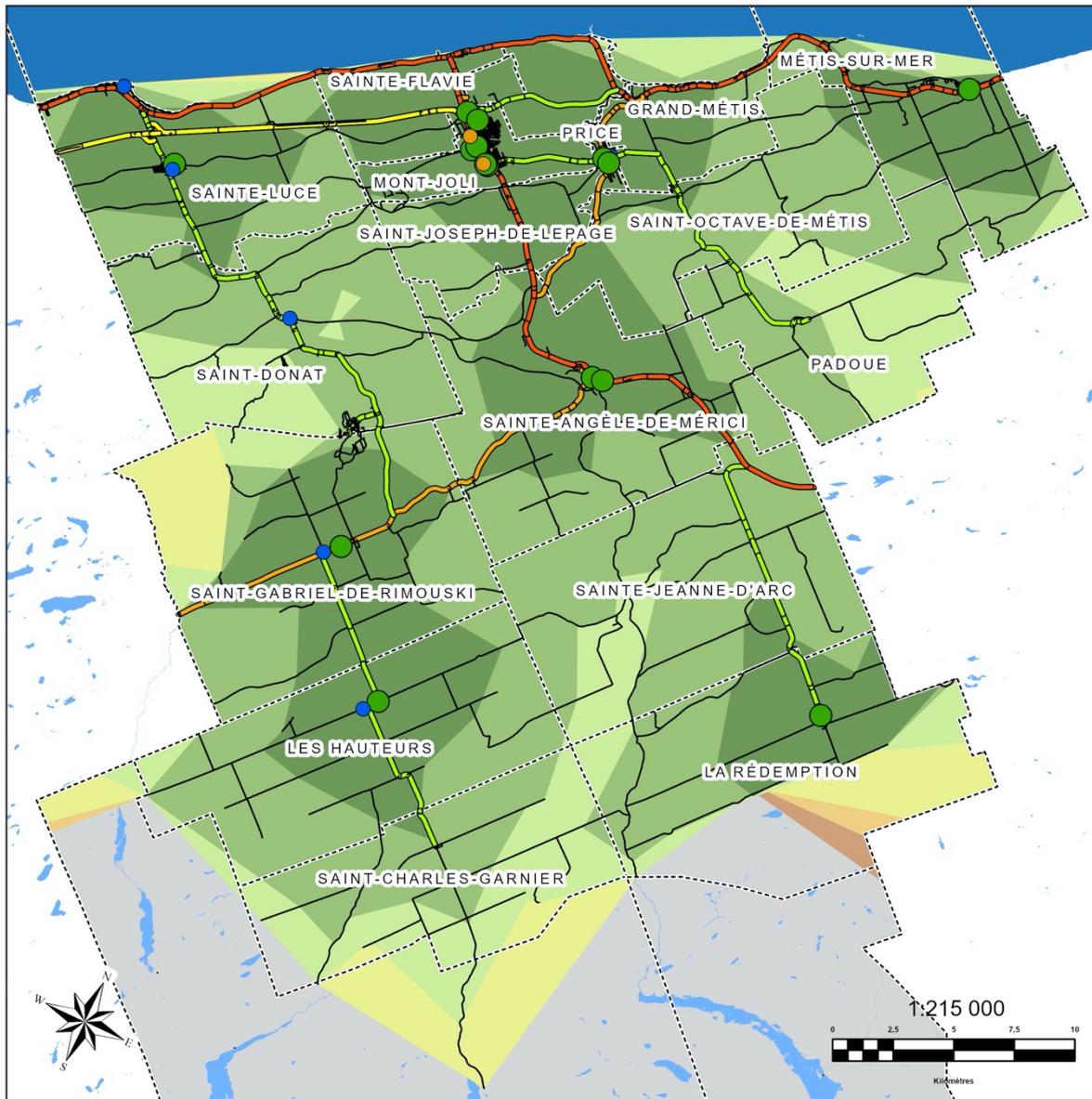


3.1 Accessibilité géographique de l'alimentation dans La Mitis

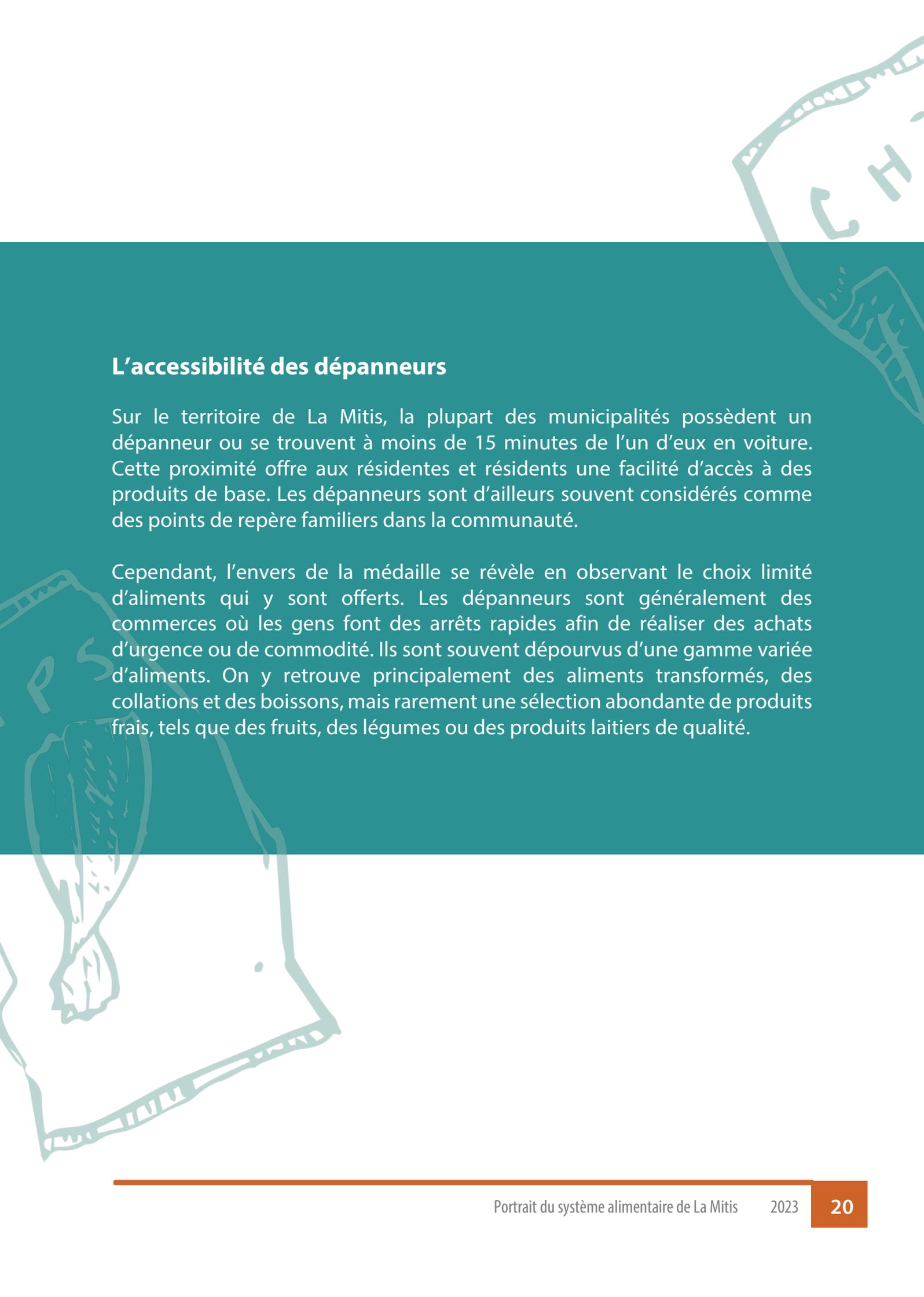
Ce portrait du système alimentaire de La Mitis entend explorer les enjeux d'accessibilité géographique de l'alimentation en s'appuyant sur une analyse cartographique et les définitions des différents types de commerces alimentaires existants dans la région (citées plus haut). La proximité des dépanneurs, la présence ou la non-présence de petites épiceries dans les municipalités, l'inaccessibilité relative des grandes chaînes de supermarchés et la concentration des services alimentaires dans les zones urbaines sont autant d'éléments qui façonnent le paysage alimentaire de La Mitis.



Carte du temps de déplacement en voiture vers un dépanneur



<p>MRC de La MITIS VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR</p> <p>Zones dessertes - Dépanneurs -</p> <p>Système alimentaire territorialisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dépanneur ● Petite épicerie ● Épicerie de grande chaîne --- Limite administrative <p>Réseau routier</p> <ul style="list-style-type: none"> — Autoroute — Nationale — Régionale — Collectrice — Locale 	<ul style="list-style-type: none"> — Plan d'eau — Fleuve St-Laurent <p>Zone de desserte</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 5 Minutes ■ 10 Minutes ■ 15 Minutes ■ 20 Minutes ■ 25 Minutes ■ 30 Minutes ■ 40 Minutes 	<p>Service de géomatique Production d'analyse réseau et conception cartographique Alexandre Charland Dernière exportation le 2023-07-05</p> <p>Référence spatiale Nom : NAD 1983 CSRS MTM 6 Datum : North American 1983 CSRS Projection : Transverse Mercator</p> <p>HORS DE L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ, CE PLAN N'A AUCUNE VALEUR LÉGALE</p> <p>Source des données géographiques : © Gouvernement du Québec</p>
---	--	---	--

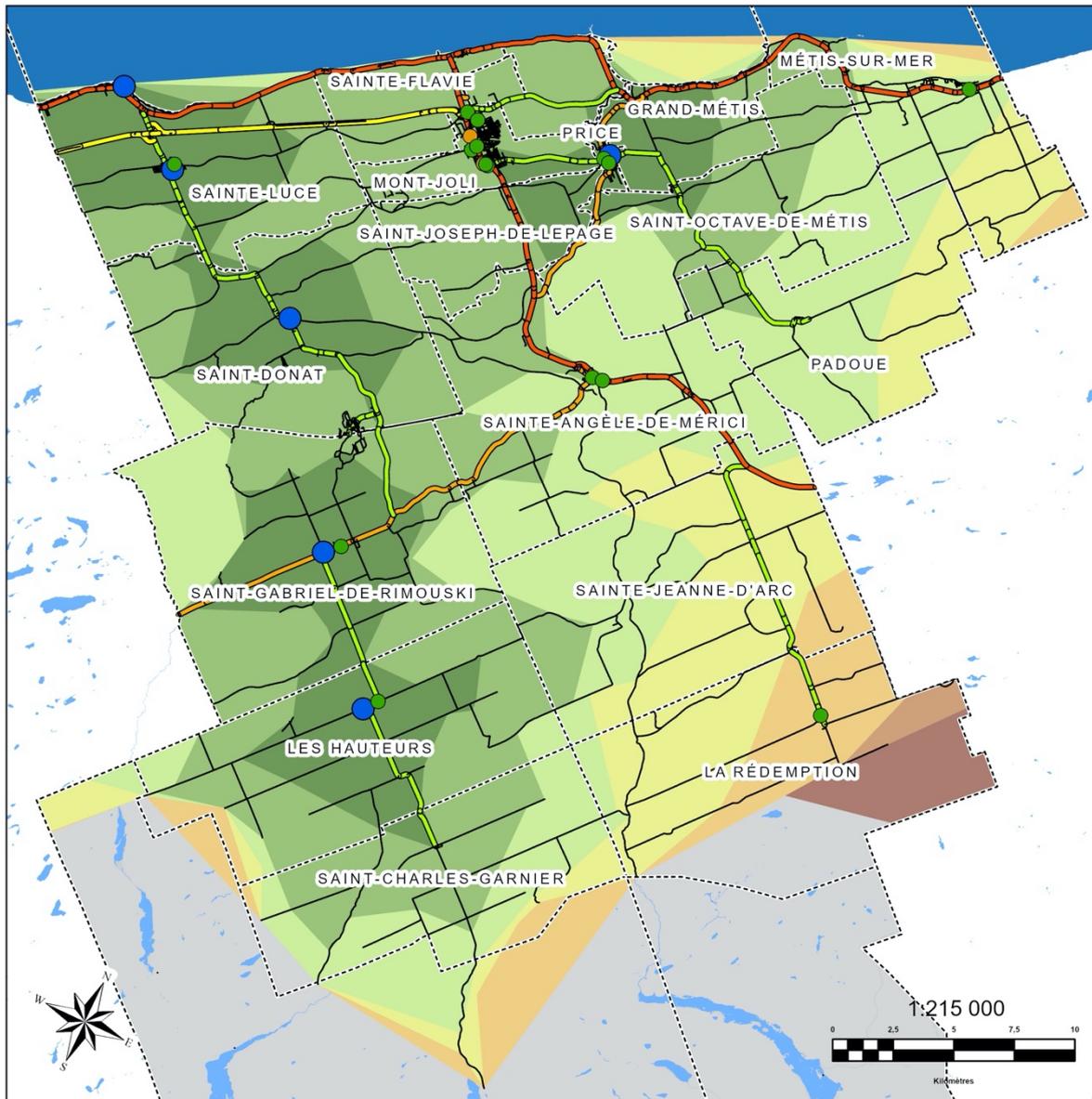


L'accessibilité des dépanneurs

Sur le territoire de La Mitis, la plupart des municipalités possèdent un dépanneur ou se trouvent à moins de 15 minutes de l'un d'eux en voiture. Cette proximité offre aux résidentes et résidents une facilité d'accès à des produits de base. Les dépanneurs sont d'ailleurs souvent considérés comme des points de repère familiers dans la communauté.

Cependant, l'envers de la médaille se révèle en observant le choix limité d'aliments qui y sont offerts. Les dépanneurs sont généralement des commerces où les gens font des arrêts rapides afin de réaliser des achats d'urgence ou de commodité. Ils sont souvent dépourvus d'une gamme variée d'aliments. On y retrouve principalement des aliments transformés, des collations et des boissons, mais rarement une sélection abondante de produits frais, tels que des fruits, des légumes ou des produits laitiers de qualité.

Carte du temps de déplacement en voiture vers une petite épicerie



<p>MRC de La MITIS VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR</p> <p>Zones dessertes - Petites épiceries -</p> <p>Système alimentaire territorialisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dépanneur ● Petite épicerie ● Épiceries de grande chaîne Limite administrative <p>Réseau routier</p> <ul style="list-style-type: none"> Autoroute Nationale Régionale Collectrice Locale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plan d'eau ■ Fleuve St-Laurent <p>Zone de desserte</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 minutes 10 minutes 15 minutes 20 minutes 25 minutes 30 minutes 40 minutes 	<p>Service de géomatique Production d'analyse réseau et conception cartographique Alexandre Charland Dernière exportation le 2023-07-05</p> <p>Référence spatiale Nom : NAD 1983 CSRS MTM 6 Datum : North American 1983 CSRS Projection : Transverse Mercator</p> <p>HORS DE L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ, CE PLAN N'A AUCUNE VALEUR LÉGALE</p> <p>Source des données géographiques : © Gouvernement du Québec</p>
--	---	---	--

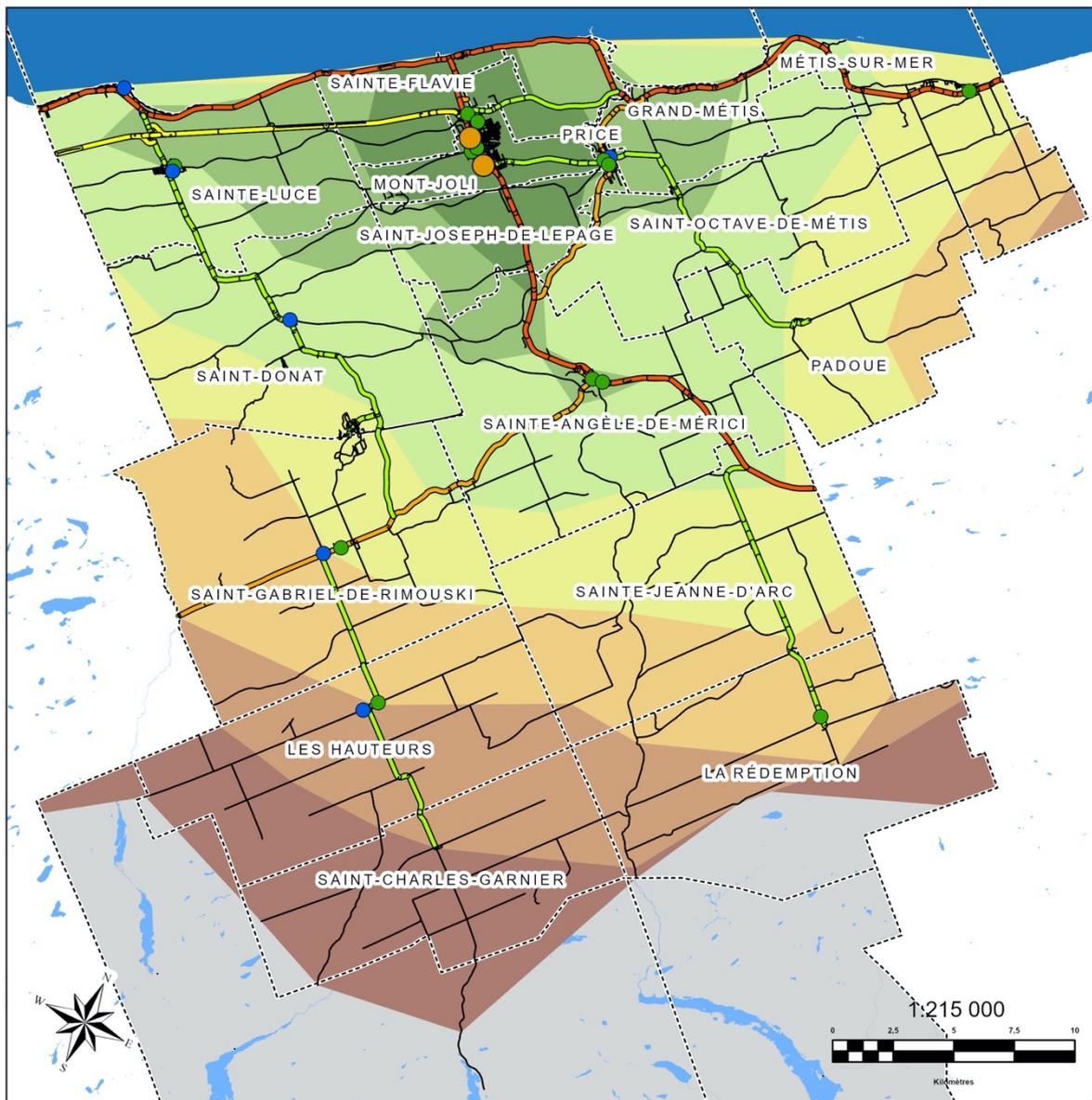
L'accessibilité des petites épiceries

Dans la majorité des municipalités de la région, les résidentes et résidents ont accès à une petite épicerie. Ces commerces de proximité offrent une diversité de produits plus importante que les dépanneurs ainsi que des produits frais, dont des fruits, des légumes, de la viande de qualité et souvent des produits locaux.

Cependant, cette diversité alimentaire vient généralement avec un coût. Les frais de livraison sont souvent plus élevés et il est difficile de réaliser des économies d'échelle pour ces petites entreprises. Cette réalité entraîne souvent une augmentation des prix pour les consommatrices et consommateurs. Il s'agit donc d'un compromis entre diversité et accessibilité économique. Notons toutefois que toutes les municipalités ne sont pas égales face à cette réalité. En effet, la carte révèle que deux municipalités, La Rédemption et Sainte-Jeanne-d'Arc, ne bénéficient pas de cette proximité. Les personnes résidant dans ces zones doivent parcourir plus de 15 minutes en voiture pour accéder à une petite épicerie, ce qui peut accentuer les difficultés d'accès à une alimentation variée de qualité.



Carte du temps de déplacement en voiture vers un supermarché (épiceries de grande chaîne)



<p>MRC de La MITIS VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dépanneur ● Petite épicerie ● Épiceries de grande chaîne --- Limite administrative 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plan d'eau ■ Fleuve St-Laurent 	<p>Service de géomatique Production d'analyse réseau et conception cartographique Alexandre Charland Dernière exportation le 2023-07-05</p> <p>Référence spatiale Nom : NAD 1983 CSRS MTM 6 Datum : North American 1983 CSRS Projection : Transverse Mercator</p> <p>HORS DE L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ, CE PLAN N'A AUCUNE VALEUR LÉGALE</p> <p>Source des données géographiques : © Gouvernement du Québec</p>
	<p>Réseau routier</p> <ul style="list-style-type: none"> — Autoroute — Nationale — Régionale — Collectrice — Locale 	<p>Zone de desserte</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 5 minutes ■ 10 minutes ■ 15 minutes ■ 20 ■ 25 minutes ■ 30 minutes ■ 40 minutes 	

Zones dessertes - Grande épiceries -

Système alimentaire territorialisé



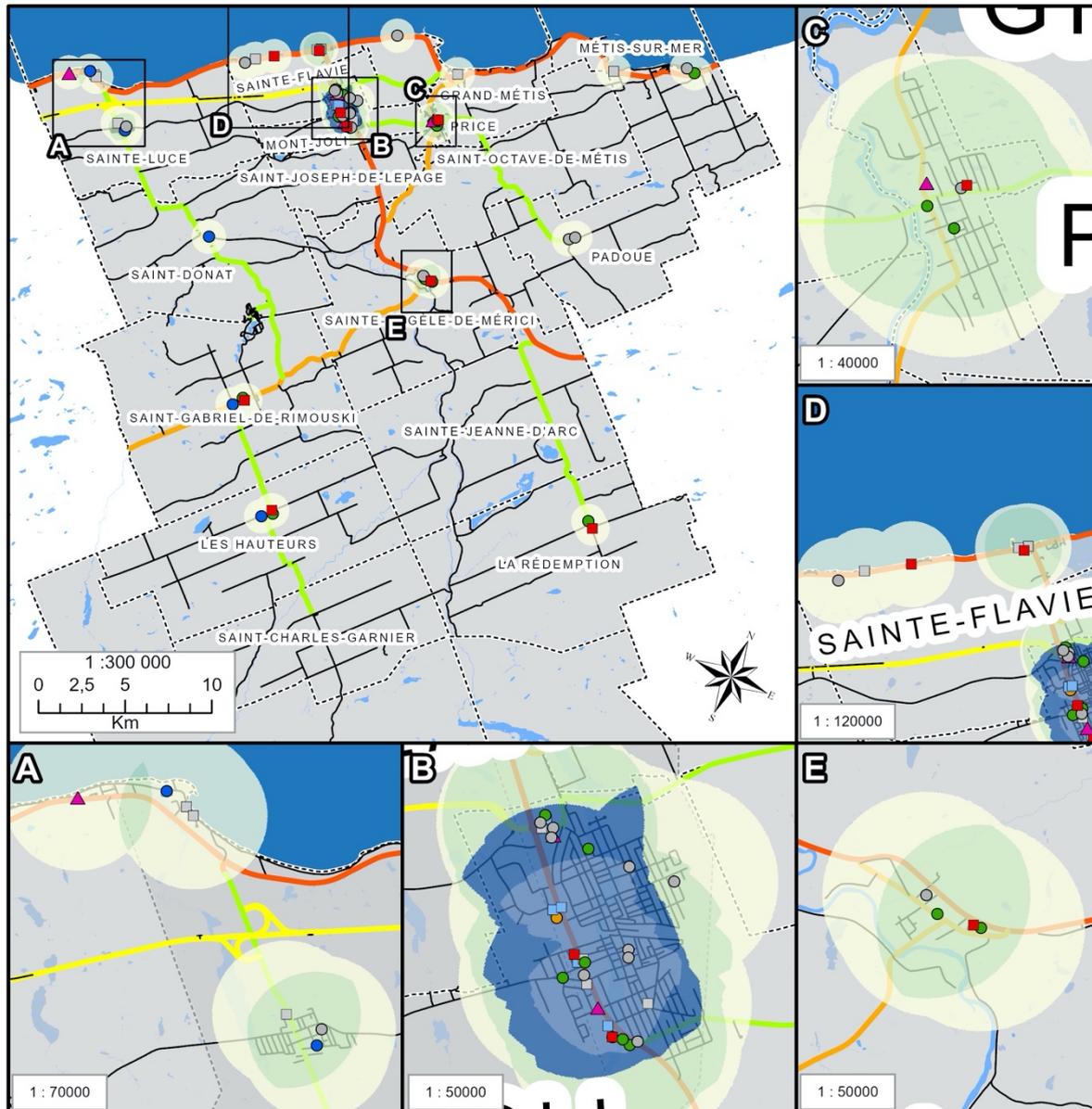
L'accessibilité des supermarchés

Les épiceries de grandes chaînes, souvent synonymes de diversité alimentaire et de prix plus compétitifs grâce aux économies d'échelle, sont malheureusement difficile d'accès pour une partie des habitantes et habitants de la région de La Mitis. En effet, un peu moins du tiers des municipalités, y compris Saint-Gabriel-de-Rimouski, Les Hauteurs, Saint-Charles-Garnier, La Rédemption, Sainte-Jeanne-d'Arc et Padoue, sont situées à plus de 15 minutes en voiture de ces épiceries de grandes surfaces. Cette distance peut constituer un véritable obstacle pour les personnes ne disposant pas de moyen de transport personnel ou pour celles dont la mobilité est réduite.

La situation est encore plus préoccupante pour les personnes résidant à Saint-Gabriel-de-Rimouski, à Les Hauteurs et à Saint-Charles-Garnier, car elles doivent parcourir environ 40 minutes pour atteindre Mont-Joli. La durée considérable de ces trajets peut rendre ces déplacements difficiles, voire impossibles pour certaines personnes, limitant ainsi leur accès à une alimentation diversifiée et à des prix avantageux.

L'autre enjeu majeur révélé par cette carte est la concentration des services alimentaires à Mont-Joli. Cette ville regroupe non seulement les épiceries de grandes surfaces, mais également la majorité des autres services alimentaires. Cette centralisation peut contribuer à creuser les inégalités en matière d'accès à l'alimentation entre les personnes résidant à Mont-Joli et celles habitant les autres municipalités de la région.

Localisation des commerces alimentaires sur le territoire de La Mitis



Localisation
- Commerces alimentaires -
Système alimentaire territorialisé

Commerce alimentaire

- Dépanneur
- Petite épicerie
- Épiceries de grande chaîne
- Commerce de spécialité
- ▲ Crèmerie
- Cantine
- Restaurant
- Restauration rapide

Réseau routier

- Autoroute
- Nationale
- Régionale
- Collectrice
- Locale
- Plan d'eau
- Fleuve St-Laurent

Densité de commerce (Rayon 1km)

- Nulle
- Faible (1)
- Moyennement faible (2 ou 3)
- Moyennement forte (4 ou 5)
- Forte (+ de 5)

Limite administrative

Référence spatiale
Nom : NAD 1983 MTM 6
Datum : North American 1983
Projection : Transverse Mercator

Service de géomatique
Production d'analyse de densité et conception cartographique par Alexandre Charland
Dernière exportation le 2023-07-13

HORS DE L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ, CE PLAN N'A AUCUNE VALEUR LÉGALE

L'accessibilité des commerces alimentaires sur le territoire

La route 132, le long de la côte, est le principal axe où se concentrent divers commerces alimentaires sur le territoire de La Mitis. Cette concentration comprend une variété de restaurants, de dépanneurs, de petites épiceries, de cantines, de commerces spécialisés et de grandes chaînes d'épiceries. Cette situation peut être due à une combinaison de facteurs, tels que la densité de population, l'attraction touristique et la facilité d'accès à ce secteur. Les villes de Mont-Joli, Matane et Rimouski sont aussi liées par cette route, ce qui explique, en partie, cette plus grande accessibilité. Ainsi, certaines municipalités comme Saint-Octave-de-Métis ou Grand-Métis, bien qu'elles n'aient pas de commerces alimentaires sur leur territoire, ont toutefois accès à ceux-ci assez rapidement dans les centres urbains voisins.

En revanche, la situation est assez différente pour les municipalités de Sainte-Jeanne-d'Arc et Saint-Charles-Garnier, qui n'ont aucun commerce alimentaire et qui sont assez éloignées des grands centres. La situation est similaire à Padoue qui, bien qu'ayant des commerces spécialisés, manque d'épiceries et de dépanneurs.

La répartition des commerces alimentaires dans la région de La Mitis révèle des enjeux d'accès aux produits alimentaires. Leur concentration le long de la route 132 ainsi que la présence, à différents degrés, de « déserts alimentaires » à l'intérieur des terres appellent à une réflexion plus profonde sur la façon dont l'accessibilité alimentaire peut être améliorée pour toutes les personnes résidant dans La Mitis.

3.2 Les 16 municipalités de la MRC de La Mitis

Ce portrait des 16 municipalités permet de porter un regard sur les initiatives, les commerces et les organisations intervenant de près ou de loin en alimentation sur le territoire.

Lors de consultations menées au cours de l'hiver 2023, le recensement des initiatives, des actrices et des acteurs ainsi que des besoins touchant l'alimentation sur le territoire a été réalisé. Bien que ce portrait permette de comprendre les besoins et les actions en cours, il est important de mentionner que le recensement n'est pas exhaustif. De plus, vous remarquerez que certains portraits de municipalité ne permettent pas de mettre de l'avant de nombreux besoins, ceci s'explique par le moins grand nombre de personnes présentes lors des consultations et/ou simplement par le contexte actuel de la municipalité. Il est aussi important de comprendre que les besoins qui ont été mentionnés lors des consultations ne sont pas nécessairement tous réalistes, dans le contexte des différentes communautés. Il sera toutefois important de trouver des solutions innovantes afin de combler les besoins sous-jacents identifiés lors de ces rencontres.

Les chiffres de population sont tirés d'études réalisées par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) en 2023, disponibles sur leur site, tandis que les chiffres de revenus et d'âge moyen sont tirés du recensement 2020 de Statistique Canada.

Grand-Métis
Métis-sur-Mer
Padoue
Price
Saint-Octave-de-Métis
Sainte-Luce
Sainte-Flavie
Saint-Joseph-de-Lepage
Mont-Joli
Saint-Charles-Garnier
Les Hauteurs
Saint-Gabriel-de-Rimouski
Saint-Donat
La Rédemption
Sainte-Jeanne-d'Arc
Sainte-Angèle-de-Mérici



Grand-Métis

Population	209
Âge moyen	54 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	ND
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	2
Nombre de commerces alimentaires	2



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Commerces alimentaires	Bistro Le Bufton	Restaurant
	Restaurant Villa Estevan Lodge	Restaurant
Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Ferme Pastel	Fleurs
	Jocelyn Fournier	Bœuf et céréales biologiques

Initiatives

Apprentissage alimentaire

Jardins de Métis	Journée de travail partagé	Depuis plusieurs années, les Jardins de Métis invite le public à passer une journée de travail aux côtés de son personnel pour préparer les jardins pour la saison. C'est une occasion unique de voir ce qui se passe en coulisses et de participer à la préparation des jardins qui enchantent les visiteuses et visiteurs depuis plus de 60 ans.
-------------------------	----------------------------	--

Infrastructures alimentaires

ÉCO Mitis	Forêt nourricière	Ce projet, porté par ÉCO Mitis, soutient l'implantation d'une forêt nourricière dans le village de Grand-Métis.
Jardins de Métis	Grand jardin touristique	Ce qui a commencé comme le projet d'une jardinière en herbe est devenu un sanctuaire de plantes et de fleurs. Ouverts au public depuis 1962, les Jardins de Métis sont une destination incontournable pour toutes les personnes qui s'intéressent à l'horticulture, au design et à la gastronomie.

Mise en marché locale

Bistro Le Bufton	Valorisation des produits locaux	Situé à l'entrée principale des Jardins de Métis, Le Bufton est un café-bistro qui offre des pâtisseries maison, des cafés, des boissons, des bières artisanales, des sandwichs et des salades.
Restaurant Villa Estevan Lodge	Valorisation des produits locaux	Anciennement le camp de pêche de la famille Reford, la Villa Estevan est désormais un bâtiment historique abritant le restaurant Villa Estevan Lodge. Les visiteuses et visiteurs peuvent vivre une expérience culinaire unique avec un menu de quatre services qui met en valeur les saveurs du jardin et les produits de la région, en priorisant les aliments et produits issus de l'agriculture biologique et raisonnée.

Métis-sur-Mer

Population	574
Âge moyen	50,6 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	41 800 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	1
Nombre de commerces alimentaires	5



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Commerces alimentaires	Dépanneur Shell	Dépanneur
	Épicerie Ratté	Petite épicerie
	Atelier culinaire Pierre-Olivier Ferry	Commerce de spécialité
	Café-Buvette Petit Métis	Restaurant
	Café sur Mer	Restaurant
Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Ferme-Atelier Silva Herbo	Tisanes et produits de soins corporels

Initiatives

Infrastructures alimentaires

Municipalité Jardin communautaire La municipalité a mis en place un jardin communautaire accessible gratuitement. Ce jardin favorise l'autosuffisance alimentaire et la cohésion communautaire.

Mise en marché locale

Épicerie Ratté Épicerie d'été L'Épicerie Ratté, un commerce local, opère uniquement pendant l'été. Elle offre une variété de produits, dont plusieurs proviennent d'entreprises locales.

Besoins

Avoir accès à des cours d'initiation au jardinage	Il est nécessaire de montrer aux gens comment maximiser leurs récoltes et comment préserver les produits récoltés en période d'abondance.
Avoir accès à du mentorat pour réaliser une épicerie saine et judicieuse	Il est important d'aider les personnes à faible revenu à faire des choix alimentaires judicieux.
Avoir accès à des cours de cuisine de base pour jeunes adultes	Les jeunes adultes peuvent avoir besoin de développer leurs compétences culinaires de base.
Sensibiliser au compostage	Il y a un besoin manifeste d'une sensibilisation accrue au compostage au sein des écoles, des salles communautaires, des commerces et des événements locaux.
Avoir accès à des aliments sains à proximité hors des heures d'ouverture de l'épicerie locale	L'épicerie locale est ouverte seulement une partie de l'année. Si l'épicerie était ouverte plus longtemps, elle pourrait offrir une fenêtre de distribution plus large. Le dépanneur Shell offre toutefois des produits alimentaires locaux tout au long de l'année.

Padoue

Population	249
Âge moyen	48,6 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	28 200 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	0
Nombre de commerces alimentaires	1



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Commerces alimentaires

La Mine de Ketchup de Padoue

Commerce de spécialité

Initiatives

Services alimentaires

Carnaval de Padoue

Organisation d'un déjeuner

Chaque année, environ 200 personnes participent au déjeuner organisé dans le cadre du Carnaval de Padoue.

Mise en marché locale

Mine de Ketchup

Valorisation des produits locaux

La Mine de Ketchup valorise les produits locaux en achetant ses légumes notamment aux fermes maraichères locales. Tomates et autres légumes sont utilisés pour la fabrication de ketchup, de salsa, etc. Ces produits sont vendus dans plusieurs commerces locaux.

Comité Défi-Relance Padoue

Aide au démarrage d'entreprises agroalimentaires

Le Comité Défi Relance Padoue a joué un rôle clé dans la réalisation du projet de la Mine de Ketchup. Il a apporté un soutien précieux, fournissant l'aide nécessaire pour que l'entreprise puisse démarrer et opérer avec succès. En aidant à l'établissement de cette entreprise locale, le comité a directement contribué à l'enrichissement de la communauté en ce qui a trait aux emplois et à diversité économique créés.

Price

Population	1733
Âge moyen	43,2 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	48 480 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	0
Nombre de commerces alimentaires	7



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Commerces alimentaires

Casse-Croûte La Bonne Bouffe	Cantine
La Patate d'la Track	Cantine
Joe & Fred Artisans Saucissier Inc.	Commerce de spécialité
Crèmerie Au Barrage Sucré	Crèmerie
Dépanneur Gaz Bar du Pont	Dépanneur
Dépanneur chez Julie	Dépanneur
Marché du Draveur inc.	Petite épicerie

Initiatives

Services alimentaires

Club des 50 ans et plus	Repas communautaires	L'organisation offre un souper mensuel et des déjeuners ponctuels à la communauté, favorisant ainsi l'inclusion sociale et la santé des personnes âgées.
--------------------------------	----------------------	--

Infrastructures alimentaires

ÉCO Mitis	Forêt nourricière	Ce projet, porté par ÉCO Mitis, soutient l'implantation d'une forêt nourricière dans le village de Price.
------------------	-------------------	---

Mise en marché locale

Gaz Bar du Pont	Transformation d'aliments	Gaz Bar du Pont produit des mets préparés tout en collaborant avec les entreprises de production locales. Ce partenariat aide à promouvoir la consommation locale.
Marché du Draveur inc.	Transformation d'aliments	Marché du Draveur produit également des mets préparés en collaboration avec des entreprises de production locales.. Par exemple, les produits de la Mine de Ketchup de Padoue sont mis en valeur dans les mets préparés.

Gestion des déchets et des surplus

Organismes et institutions municipales	Redistribution des surplus	Les organisations du milieu ont conscience de l'importance de gérer les surplus alimentaires. Lors d'événements municipaux ou communautaires, un contact est établi avec Moisson Mitis pour redistribuer la nourriture excédentaire.
---	----------------------------	--

Besoins (Price)

Recréer un jardin communautaire	Une initiative de jardins communautaires a déjà été lancée dans le passé. Actuellement, ce service n'existe plus dans la communauté et a été identifié comme un besoin potentiel.
Avoir un point de chute pour les achats locaux	Un point de chute est un lieu où des livraisons sont effectuées régulièrement pour plusieurs personnes en même temps.
Mettre en place des programmes de rabais	La communauté souhaite que les commerces soient incités à mettre en place des programmes de rabais lorsque les produits atteignent leur date d'expiration ou que des ententes spécifiques soient établies avec Moisson Mitis pour éviter le gaspillage alimentaire.

Saint-Octave-de-Métis

Population	526
Âge moyen	44,7 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	36 000 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	5
Nombre de commerces alimentaires	0



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Ferme faisant de la mise en marché de proximité	Nom	Produits
	Ferme La Fourche du Troll	Légumes variés et autocueillette de citrouilles
	Sylvio Beaulieu et Manon Dubé	Pommes de terre et maïs biologiques
	Brouettes et Courgettes	Fruits, légumes variés et œufs fermiers
	Ferme SAGIR	Agneau
	Ferme Marc Fournier SENC	Bœuf

Initiatives

Apprentissage alimentaire

Les Pouces d'Octave	Jardin communautaire, serre communautaire, salle horticole, cuisine communautaire	Les Pouces d'Octave est une initiative communautaire visant à autonomiser les jeunes en leur offrant l'opportunité de cultiver des légumes de manière autonome. Durant l'automne, les participantes et participants sont impliqué-e-s dans la préparation de recettes à partir de la récolte, renforçant ainsi les liens entre la production et la consommation. L'initiative touche 45 élèves et 5 enseignantes et enseignants et a donc un impact significatif sur la communauté.
----------------------------	---	---

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Serres communautaires	La municipalité de Saint-Octave-de-Métis offre des serres communautaires de 36 pi x 40 pi, disponibles pour la production de semis au printemps et de tomates en été. Ces infrastructures permettent à la communauté de cultiver ses propres légumes, favorisant ainsi l'autosuffisance alimentaire. Les infrastructures sont bien entretenues et continueront à être utilisées à l'avenir.
---------------------	-----------------------	---

Fermes locales	Entreposage commun ponctuel	Les fermes locales, Brouettes et Courgettes et Ferme Geonel, collaborent pour l'entreposage commun. Cette initiative met de l'avant l'esprit de coopération et de soutien mutuel des entreprises de production locales, favorisant ainsi une économie agricole intégrée.
-----------------------	-----------------------------	--

Municipalité	Cuisine communautaire MAPAQ	La municipalité dispose d'une cuisine communautaire certifiée MAPAQ. Cependant, il n'y a actuellement aucune activité communautaire qui s'y déroule. Cette situation démontre le besoin d'un organisme encadreur, tel que le Cercle des fermières, pour organiser des événements et activités afin de maximiser l'utilisation de cet espace.
---------------------	-----------------------------	--

ÉCO Mitis	Forêt nourricière	Éco Mitis a lancé un projet de forêt nourricière en octobre 2022 avec le soutien de la municipalité. Cet espace compte 150 espèces d'arbres et devient une ressource alimentaire diversifiée pour la communauté. Elle a été plantée à proximité du centre sportif pour faciliter l'accès du public.
------------------	-------------------	---

ÉCO Mitis	Mini-forêt nourricière pour l'école	La mini-forêt nourricière de l'école est une initiative pédagogique qui vise à éduquer les jeunes élèves à l'importance de l'agriculture durable et de l'autosuffisance alimentaire. Non seulement cette initiative offre aux élèves une expérience d'agriculture pratique, mais elle les familiarise aussi avec diverses espèces d'arbres et de plantes qui composent leur écosystème local. Cette interaction directe avec la nature est essentielle pour leur inculquer le respect et la valorisation de l'environnement.
------------------	-------------------------------------	--

Services alimentaires

Résidence privée pour aînés (RPA)	Repas communautaires	La RPA organise des repas communautaires qui sont proposés à ses résidentes et résidents ainsi qu'aux personnes âgées de la communauté. Pour un montant de 15 \$, les personnes peuvent réserver un repas. Ce service vise à offrir une solution de repas pratique et abordable, tout en favorisant la mixité sociale.
--	----------------------	--

Municipalité	Repas communautaires	La municipalité de Saint-Octave-de-Métis organise chaque année un petit déjeuner et un repas pour ses résidentes et résidents. Ces événements sont une opportunité pour la communauté de se rassembler. Ils contribuent à renforcer les liens communautaires et à promouvoir l'interaction sociale. La RPA fournit aussi un dépannage alimentaire de base aux personnes âgées (pain, lait, bananes).
---------------------	----------------------	--

Brouettes et Courgettes	Formation et encadrement pour Les Pouces d'Octave	La ferme Brouettes et Courgettes collabore avec l'initiative Les Pouces d'Octave en fournissant une formation et un encadrement aux participantes et participants. Ce soutien enrichit le programme d'apprentissage de l'initiative Les Pouces d'Octave en offrant aux jeunes une formation supplémentaire en agriculture. Brouettes et Courgettes offre aussi à l'organisme de participer à l'achat d'intrants en commun, pour diminuer les coûts de livraison de ceux-ci (fumier, compost, etc.).
--------------------------------	---	---

Résidence privée pour aînés (RPA)	Traiteur pour les organismes à but non lucratif locaux	La RPA propose un service de préparation de repas pour les organismes à but non lucratif. Ce service offre une alternative plus abordable par rapport au IGA pour la préparation de repas. Il y a le fameux « cipaille de Noël ». Toutefois, ce service n'est pas accessible à toutes les personnes de la communauté.
--	--	---

Mise en marché locale

IGA	IGA livre jusqu'à Saint-Octave-de-Métis.	IGA propose un service de livraison de nourriture à Saint-Octave-de-Métis, permettant aux résidentes et aux résidents de recevoir leurs courses directement à leur porte. Cela facilite l'accès à l'alimentation pour les personnes qui peuvent avoir des difficultés à se déplacer jusqu'au magasin. La RPA utilise également ce service pour son approvisionnement.
------------	--	---

Ferme La Fourche du Troll	Agrotourisme	La Fourche du Troll est un lieu important pour l'agrotourisme. La ferme organise des activités qui attirent entre 2000 et 3000 personnes par jour pendant la saison de récolte de citrouilles et de courges spécialisées. Cela permet de rassembler la communauté et de promouvoir l'agriculture locale. De plus, l'entreprise invite des organismes locaux à vendre des hot-dogs et présente également des artistes locaux pour ajouter une touche culturelle à ces événements.
----------------------------------	--------------	--

Gestion des déchets et des surplus

Carnaval de Saint-Octave-de-Métis	Surplus distribués	Le Carnaval de Saint-Octave-de-Métis a une politique de redistribution des surplus alimentaires. Les produits non transformés ou non coupés sont donnés à la population. Ces produits ne peuvent pas être donnés à la RPA ou à Moisson Mitis pour des raisons de sécurité alimentaire.
--	--------------------	--

Besoins (Saint-Octave-de-Métis)

Trouver une solution au manque d'espaces commerciaux disponibles (à louer ou à acheter) à Saint-Octave	La disponibilité limitée d'espaces commerciaux peut entraver le développement de nouveaux commerces alimentaires, notamment d'un restaurant.
Financer de nouvelles infrastructures alimentaires	Des ressources financières sont nécessaires pour développer de nouvelles infrastructures alimentaires.
Avoir accès à une épicerie en vrac dans La Mitis	Une épicerie en vrac pourrait aider à réduire les déchets d'emballages et à rendre l'achat de produits alimentaires plus abordable. Ce type d'épicerie ne serait pas nécessairement à Saint-Octave-de-Métis, mais il serait intéressant d'en retrouver au moins une dans La Mitis.
Intégrer un restaurant gastronomique dans la communauté	L'intégration d'un restaurant de qualité pourrait attirer des touristes et enrichir l'offre alimentaire locale.
Créer des espaces sûrs et inclusifs pour les cuisines collectives et travailler à déstigmatiser la participation	Certaines populations peuvent se sentir exclues ou stigmatisées et peuvent donc avoir du mal à participer à des initiatives collectives. La participation aux cuisines collectives est dans certains cas difficile, en particulier pour les personnes qui cherchent à briser l'isolement.
Assurer la disponibilité de produits sains toute l'année (possibilité de tarifs préférentiels pour les petites serres)	L'accès à des produits frais toute l'année (pas seulement l'été) est crucial pour le bien-être de la communauté. Une offre constante de produits et de services locaux contribuerait à la vitalité économique de la communauté tout en permettant l'accès à des produits frais tout au long de l'année.
Résoudre le problème de transport du compost local	Le transport du compost peut être problématique, surtout si les distances à parcourir sont grandes. Il vaudrait mieux traiter le compost sur place.

Sainte-Luce

Population	2746
Âge moyen	45,2 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	48 480 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	7
Nombre de commerces alimentaires	11



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité

La Voie Lactik	Choucroute, kimchi et conserves lactofermentées
Verdure et Vitamines	Salades et légumes variés
Les Jardins d'Armande	Légumes variés
Fraisière du Nord Est	Fraises, framboises, bleuets et glaïeuls
Corail Saint-Laurent	Oursins, œufs d'oursin, fruits de mer marinés et buccins (bourgots)
Saveurs Mitis	Légumes biologiques
Ferme Croque-Hectares	Ail, fleurs d'ail et produits transformés de l'ail (vinaigres, huiles, sel et confis)
Ranch Bisons sur Mer	Bison

Commerces alimentaires

Boucherie Ferme Familiale SDB	Commerce de spécialité
Groupe ADEL (Abattoir de Luceville)	Commerce de spécialité
Bar Laitier Ashini	Crèmerie
Dépanneur Boni-Soir Marché Pineault	Dépanneur
Marché Sainte-Luce Inc.	Petite épicerie
Fromagerie Le Chant des Fromages	Commerce de spécialité
Marché Richelieu - Épicerie C.H. Bernier & fils Itée	Petite épicerie
Café bistro L'Anse-aux-Coques	Restaurant
L'APPÂT buvette et couchette sur mer	Restaurant
Bistro des Ancrés	Restaurant
Resto Chez Dan	Restaurant

Initiatives (Sainte-Luce)

Apprentissage alimentaire

Éric Demers	Atelier culinaire	Éric Demers propose un atelier ponctuel axé sur l'apprentissage des techniques de fumage de viande. Ces sessions pratiques fournissent des conseils précieux pour réussir un barbecue (le choix du bois, la gestion de la température, les marinades). Il offre aussi un service de traiteur pour de nombreux événements régionaux avec son projet BBQ's sur la route.
--------------------	-------------------	--

Infrastructures alimentaires

Église de Luceville	Cuisine communautaire	L'Église de Luceville accueille une cuisine communautaire moderne. Cette installation, conforme aux normes de la MAPAQ offre un espace propice à la préparation de repas en communauté, promouvant ainsi le partage et l'apprentissage culinaire dans un environnement sécuritaire et réglementé.
Centre communautaire Gabriel-Nadeau	Cuisine communautaire	Au Centre communautaire Gabriel-Nadeau, une cuisine communautaire est mise à la disposition de la population. Elle respecte les normes MAPAQ, garantissant ainsi la sécurité et la salubrité de l'espace. Cette infrastructure facilite l'organisation d'ateliers de cuisine, de repas communautaires et d'autres activités culinaires collectives.
Municipalité	Jardin communautaire	Le jardin communautaire de Sainte-Luce totalise une vingtaine de lots disponibles à la population en échange d'un montant. Ces jardins offrent aux résidentes et aux résidents l'occasion de cultiver leurs propres aliments ainsi que d'avoir accès à des formations, de l'équipement et de l'encadrement.
Municipalité	Parc fruitier	Situé à Luceville, le parc fruitier offre une expérience de cueillette ouverte au public depuis le printemps 2023. C'est une occasion de « vivre » l'agriculture locale et de comprendre l'origine des aliments.

Services alimentaires

La Fabrique	Paniers de Noël	La Fabrique organise chaque année la Campagne des paniers de Noël. Plutôt que de distribuer des denrées alimentaires, l'organisation envoie un bon d'achat par la poste à chaque famille, couple ou personne seule. Ce bon permet aux bénéficiaires de choisir leurs aliments en fonction de leurs besoins et préférences.
Municipalité	Cuisine collective	La municipalité organise une activité de cuisine collective toutes les deux semaines. L'objectif est de soutenir la préparation des repas, partager de bonnes pratiques et transmettre des connaissances liées à l'alimentation saine. Le projet vise à créer un environnement sain, positif et inclusif pour l'ensemble des personnes participantes.
La Fabrique et l'Épicerie C.H. Bernier & fils Ltée	Boîtes de dons	La Fabrique et l'Épicerie C.H. Bernier & Fils Ltée ont mis en place un système de boîtes de dons alimentaires pour les personnes dans le besoin. Ces dons sont un moyen essentiel d'aider les personnes qui peuvent avoir du mal à subvenir à leurs besoins alimentaires.
Partenaires du milieu	Repas communautaires	Des repas communautaires sont organisés régulièrement pour les membres de la communauté. Ces événements, qui ont lieu à l'église, sont portés par plusieurs partenaires du milieu, comme les pompières et pompiers de Sainte-Luce. Ils permettent à la communauté de renforcer ses liens tout en partageant un repas savoureux.
Goûter de l'amitié	Soutien aux personnes en deuil par un goûter	C'est un rassemblement communautaire qui s'associe avec des événements, tels que des funérailles. Ce service aide les familles endeuillées à se rassembler; la nourriture et l'organisation de l'évènement sont directement faites par des bénévoles. Les familles contribuent seulement pour couvrir le coût de la nourriture.

Mise en marché locale

Marché public de Sainte-Luce	Vente de produits locaux	C'est un marché public où les entreprises de production locales et les artisans peuvent vendre leurs produits directement à la communauté. Il est ouvert tous les dimanches de la saison estivale.
-------------------------------------	--------------------------	--

Groupe ADEL (Abattoir de Luceville)	Abattage, découpe et transformation	Le Groupe ADEL se spécialise dans les services d'abattage, de découpe et de transformation pour divers secteurs, tels que les produits biologiques et halal. Il gère l'abattage de plusieurs espèces, dont les bovins, ovins, porcins, caprins, bisons et sangliers. Le groupe offre également des services de découpe primaire et secondaire ainsi que de transformation primaire.
Épicerie C.H. Bernier & fils Itée	Vente de produits locaux	Cette épicerie offre une variété de produits locaux, y compris du pesto de l'entreprise Colonel Gusto. L'épicerie propose aussi un service de prêt-à-manger et de boucherie.
Marché Sainte-Luce Inc.	Vente de produits locaux	Cette épicerie locale propose une variété d'aliments produits localement. Elle propose aussi des options de prêts-à-manger, comme des pizzas ou des pâtés. Elle offre aussi des salades repas le midi.
Festival du Grill	Vente et promotion de produits locaux	Le Festival du Grill de Sainte-Luce a tenu sa dernière édition en 2019. L'évènement proposait une variété d'activités, dont des démonstrations par des chefs de renom comme Antoine Sicotte. L'évènement offrait également une plateforme aux entreprises de production locales pour présenter leurs produits.
Différents restaurants	Vente de produits locaux	Plusieurs restaurants locaux, dont le Café bistro L'Anse-aux-Coques, L'APPÂT buvette, le Bistro des Ancrés et le Resto Chez Dan, offrent une découverte culinaire de produits locaux dans le cadre du tourisme gourmand.
Fraisière du Nord Est	Autocueillette et kiosque à la ferme	La Fraisière du Nord Est propose une activité d'autocueillette de fruits et un kiosque à la ferme. L'objectif est d'offrir des fruits de qualité et un moment de détente dans un environnement agréable. Les fruits frais du jour sont également disponibles au kiosque.

Gestion des déchets et des surplus

Entreprises de production locales	Échange de service	Un échange de services a lieu entre les entreprises de production locales : une entreprise donne des pommes de terre à Bison sur Mer qui en retour lui donne du fumier. Ce système de troc favorise une économie locale, durable et circulaire.
--	--------------------	---

Besoins (Sainte-Luce)

Augmenter les ateliers et formations agroalimentaires	Il y a un besoin croissant d'ateliers et de formations agroalimentaires dans la municipalité de Sainte-Luce. Cette demande concerne différents publics, y compris les enfants, les jeunes, les personnes âgées et les groupes intergénérationnels. Le désir d'apprendre et de comprendre l'alimentation est à la fois fort et partagé par plusieurs.
Animer le parc fruitier	Il existe un besoin d'animations éducatives au parc fruitier, comme des formations sur la taille des arbres, sur la transformation des produits récoltés et des ateliers de découverte sur des thèmes liés à l'écologie.
Assurer la pérennité des cuisines collectives	Les cuisines collectives rencontrent des défis d'implication et de financement. Actuellement, il y a entre 8 et 10 personnes par séance, mais pour assurer leur viabilité, il serait nécessaire d'augmenter le nombre de participantes et participants. Les cuisines collectives ont un potentiel important de favoriser l'interaction intergénérationnelle.
Augmenter l'implication dans les jardins communautaires	Le jardin communautaire est un projet apprécié par la population. Cependant, sa pérennité repose sur l'effort de quelques bénévoles. L'implication et le recrutement de bénévoles pour le maintien de ce projet sont un défi.
Avoir accès à un « frigo » en libre-service	Un « frigo » libre-service permettrait de faire des dons, tels que les surplus du jardin communautaire et des jardins privés. Cette initiative contribuerait à la gestion des surplus alimentaires et à la solidarité locale.
Augmenter la fréquence des boîtes de dons	Il y a une demande pour plus de boîtes de dons au sein de la population. Ces boîtes contribuent à la solidarité locale et à la gestion des surplus alimentaires.
Avoir des collations santé dans les dépanneurs et épiceries	La communauté demande à avoir accès à plus de collations saines dans les dépanneurs et les épiceries. Cela permettrait d'aider les familles et les enfants à avoir des options nutritives.



Sainte-Flavie

Population	839
Âge moyen	48,3 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	44 000 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	6
Nombre de commerces alimentaires	8

Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Ferme Ravito	Légumes et fruits
	Vieux Moulin - Vin de miel	Hydromels, miels et autres produits dérivés de la ruche
	Pépinière Deschênes	Arbres fruitiers, arbres à noix et arbres d'ornement
	Les Maraîchers Larrivée Inc.	Fraises et légumes
	Ferme Jean-Yves Roy	Légumes de saison
	Ferme J.L. Drapeau 2002 Inc.	Pommes de terre
Commerces alimentaires	Cantine Sainte-Flavie Inc.	Cantine
	Cantine des Navigateurs	Cantine
	Vieux Moulin - Vin de miel	Commerce de spécialité
	Centre d'Art Marcel Gagnon	Restaurant
	Capitaine Homard	Restaurant
	Le Ketch – microbrasserie du littoral	Restaurant
	Motel Le Gaspésiana - Au goût du large	Restaurant
	Naufage et Cie	Crèmerie

Initiatives

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Jardin communautaire	Le jardin communautaire de Sainte-Flavie, créé en 2008, est un espace pour pratiquer le jardinage. Ce jardin fonctionne selon un ensemble de règles établies pour assurer sa pérennité et favoriser la bonne entente entre les membres. Il est composé de 15 parcelles de jardin de 20 pi x 20 pi, un accès à l'eau est disponible pour l'arrosage et les parcelles sont accessibles de la mi-mai au 31 octobre. Les membres peuvent accéder au site du lever au coucher du soleil et le terrain est préparé pour le jardinage chaque année en mai et en juin. La municipalité nomme une personne représentante pour faciliter la communication et le bon fonctionnement du jardin.
---------------------	----------------------	---

Services alimentaires

Sainte-Flavie Jardine	Cafés-rencontres d'échange sur le	Les cafés-rencontres à Sainte-Flavie sont des rassemblements communautaires réguliers qui se déroulent dans la grande salle municipale. Ces lieux de partage offrent une occasion
------------------------------	-----------------------------------	---

	jardinage	d'apprendre et d'échanger sur divers sujets souvent liés à l'agriculture et à l'horticulture. Chaque rencontre met l'accent sur un sujets précis, comme les solutions biologiques contre les insectes nuisibles ou les dates de semis des légumes.
Citoyen-ne-s de Sainte-Flavie	Pêche récréative au quai	La pêche récréative au quai est une activité prisée par les citoyennes et citoyens de Sainte-Flavie. Cette activité, accessible à tout le monde, offre l'occasion de profiter de l'environnement naturel et de s'alimenter en produits frais.
Municipalité	Fête des récoltes	La Fête des récoltes à Sainte-Flavie est une célébration annuelle qui se tient en septembre et qui offre à la communauté une occasion de se rassembler pour un grand pique-nique familial. L'évènement comprend également une épluchette d'épis de maïs. C'est une occasion de célébrer les récoltes de la saison, de savourer les produits locaux et de profiter de l'esprit de la communauté.

Mise en marché locale

Ferme Ravito	Kiosque libre-service	Ce kiosque libre-service situé à l'entrée ouest de Sainte-Flavie sur la route 132. C'est un point de vente qui fonctionne de la fin du mois de juin à la mi-octobre. La vente de fruits et de légumes est réalisée grâce à un système de paiement autonome comprenant des options de paiement en espèces et par carte. Il est possible de choisir ses produits, d'évaluer leur coût total sur une plateforme tactile et de procéder au paiement soi-même. Un service d'assistance sont disponibles pour les personnes qui ont besoin d'aide
Marché public de La Mitis	Marché public	Le marché public de La Mitis à Sainte-Flavie est en fonction depuis 2009. Il se déroule tous les samedis, de 9 h à 13 h, du début du mois de juin au début du mois d'octobre à Sainte-Flavie au 775 route Flavie-Drapeau. Plus de 30 entreprises participent à ce marché qui accueille plus de 10 000 visiteuses et visiteurs annuellement.
Ferme J.L. Drapeau 2002 inc.	Vente à rabais de patates déclassées	Cette ferme à Sainte-Flavie lance une initiative pour lutter contre le gaspillage alimentaire en proposant la vente de « patates déclassées » directement aux consommatrices et aux consommateurs. Ces pommes de terre, bien qu'elles soient difformes, craquelées ou tachées, sont tout aussi savoureuses et sont offertes à prix réduit.
Municipalité	Compostage municipal	Un service de ramassage de compost existe dans la municipalité. De la sensibilisation devrait toutefois être faite pour qu'il soit mieux utilisé.

Besoins (Sainte-Flavie)

Offrir des cours éducatifs sur la saine alimentation	Un camp de jour dédié à l'enseignement de l'alimentation saine permettrait aux enfants d'apprendre les principes de la nutrition et l'importance de manger équilibré dès leur jeune âge.
Sensibiliser au compostage	Il est important qu'il y ait une sensibilisation accrue au compostage, un processus souvent mal compris ou négligé. Une éducation appropriée pourrait aider les gens à comprendre l'importance du compostage quant au recyclage des déchets organiques et à la santé du sol.
Avoir accès à une serre municipale	Des membres de la communauté ont exprimé le besoin d'un accès public à une serre où il serait possible de cultiver des plantes tout au long de l'année, indépendamment des conditions météorologiques extérieures. Cela pourrait également servir de lieu d'apprentissage à la culture en serre.
Avoir un verger communautaire	Le besoin d'un verger public, avec des plantes vivaces et des arbres fruitiers, a été nommé lors de la consultation. Il y serait possible d'apprendre des techniques en lien avec la culture fruitière et profiter des fruits récoltés, ce qui contribuerait ainsi à une alimentation saine et locale.
Doter le marché public de nouvelles infrastructures	Une nouvelle infrastructure pour le marché public est nécessaire pour améliorer l'accueil des entreprises de production et des personnes fréquentant le marché, pour faciliter les transactions et pour valoriser les produits locaux.
Avoir accès à un réfrigérateur et entrepôt communautaire	Le besoin de se doter d'un réfrigérateur et d'un entrepôt communautaire a été soulevé. Cette initiative permettrait de stocker et de préserver les aliments produits localement, réduirait le gaspillage et faciliterait la distribution.
Avoir accès à une cuisine communautaire	Une cuisine communautaire est nécessaire pour encourager l'échange de connaissances culinaires et permettre la préparation d'aliments à grande échelle. Elle pourrait être mobile pour répondre aux besoins de divers événements et pour faciliter la gestion des surplus.

Organiser des cuisines collectives	Les cuisines collectives permettent à la communauté de se réunir pour cuisiner ainsi que pour partager des recettes et des compétences culinaires, tout en favorisant l'économie de partage.
Créer un circuit gourmand	Un circuit gourmand permettrait à des gens du coin et d'ailleurs de découvrir et d'apprécier la richesse des produits alimentaires locaux à travers des expériences culinaires variées.
Avoir accès à un service de traiteur	Un service de traiteur permettrait de répondre à la demande d'aliments préparés localement pour divers événements et occasions.
Offrir plus de produits locaux dans les épiceries et dépanneurs	Le besoin d'une plus grande disponibilité de produits locaux dans les épiceries et les dépanneurs a été exprimé. Cela permettrait de soutenir l'économie locale et de promouvoir une alimentation saine et durable.
Créer un meilleur réseautage entre la production et la transformation	Un meilleur réseautage serait nécessaire entre les entreprises de production et de transformation afin de faciliter la collaboration, l'échange d'informations et la création de chaînes d'approvisionnement locales plus efficaces. Cela augmenterait également la disponibilité et la diversité des produits locaux sur le marché.

Saint-Joseph-de-Lepage

Population	545
Âge moyen	43 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	79 400 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	2
Nombre de commerces alimentaires	0



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Les p'tits fruits champêtres inc.	Fraises, bleuets, framboises, tartinades, coulis et tartes
	Ferme Geonel	Farines biologiques

Initiatives

Apprentissage alimentaire

Terre-Eau inc., firme de service-conseil agronomique La Ferme Expérimentale en Technologie écologique (FÊTE) La ferme Expérimentale en Technologie écologique (FÊTE) est une ferme de recherche de 46 hectares qui se concentre sur l'écologie appliquée et l'agronomie. Elle dispose de stations microclimatiques, d'une érablière, de champs cultivés et de 10 000 plants de vignes de 13 cépages hybrides pour mener des essais et des recherches dans plusieurs domaines, y compris dans le domaine vinicole.

Ferme-École du Centre de formation professionnelle Mont-Joli-Mitis Enseignement, recherche et vulgarisation Le Centre de services scolaire des Phares possède une ferme-école pour son programme de formation professionnelle en production animale et en horticulture. Ces installations accueillent annuellement trois troupeaux en alternance (ovin, bovin et laitier), en plus de cultiver 51 ha en régie biologique certifiée. La Ferme-École permet d'offrir une formation « immersive ». C'est un modèle d'enseignement unique au Québec. Cette ferme est régulièrement utilisée pour la réalisation de nombreuses activités en dehors de l'enseignement : essais aux champs, journées de démonstrations et de conférences, soutien à la filière du lin, accueil de classes du primaire, élève d'un jour, initiations agricoles, etc.

Services alimentaires

Les p'tits fruits champêtres inc. Autocueillette Les p'tits fruits champêtres inc. offre une expérience d'autocueillette de fruits, permettant aux gens de récolter une variété de petits fruits frais directement dans les champs. Cette entreprise offre aussi des produits transformés.

Besoins

Sensibiliser au compostage Il est important qu'il y ait une sensibilisation accrue au compostage, un processus souvent mal compris ou négligé. Une éducation appropriée pourrait aider les citoyennes et citoyens à comprendre l'importance du compostage quant au recyclage des déchets organiques et à la santé du sol.

Avoir accès à un réfrigérateur et un entrepôt communautaire Le besoin de se doter d'un réfrigérateur et d'un entrepôt communautaire a été soulevé. Cette initiative permettrait de stocker et de préserver les aliments produits localement, réduirait le gaspillage et faciliterait la distribution.

Mont-Joli

Population	6 357
Âge moyen	48
Revenu annuel total moyen en 2020	39 880 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	0
Nombre de commerces alimentaires	24



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Commerces alimentaires

Cantine Francis	Cantine
Poissonnerie de La Mitis	Commerce de spécialité
Distillerie Mitis	Commerce de spécialité
Boulangerie Le Lotus Noir	Commerce de spécialité
La Fresque Givrée	Commerce de spécialité
Ma Cabane en Gaspésie	Commerce de spécialité
Les Copines Une Cuisine	Commerce de spécialité
Colonel Gusto	Commerce de spécialité
Bar Laitier Aux Bienfaits	Crèmerie
La Machine à Glace	Crèmerie
Boni-Soir Dépanneur du Carrefour 2015 INC.	Dépanneur
Dépanneur Shell	Dépanneur
Dépanneur Ultramar	Dépanneur
Péto-Canada (2)	Dépanneur
Super C et IGA	Épicerie de grande chaîne
Resto-Pub Le Frédérique	Restaurant
Restaurant Hoi Fu	Restaurant
Pizzeria Le Marquis	Restaurant
McDonald's	Restauration rapide
Tim Hortons (2)	Restauration rapide
Subway	Restauration rapide
Dixie Lee	Restauration rapide
Normandin	Restauration rapide

Initiatives (Mont-Joli)

Apprentissage alimentaire

Centre de formation professionnelle du Centre de services scolaire des Phares	Cours professionnels en agriculture	Le Centre de formation professionnelle de Mont-Joli-Mitis est le seul établissement d'enseignement qui offre des cours en agriculture à l'est de La Pocatière. Il offre les cours suivants : horticulture et jardinerie, mécanique agricole, production animale et production horticole. Une ferme-école de 46 ha, située à Saint-Joseph-de-Lepage, compte parmi ses installations.
Ferme Vue d'en Haut	Atelier de semis à L'École du Mistral	La Ferme Vue d'en Haut organise des ateliers de semis pour les élèves de l'école secondaire de Mont-Joli, l'École du Mistral. Les élèves ont l'occasion de comprendre le processus de germination des plantes, de la semence jusqu'à la récolte.
La Tablée des Chefs	Atelier culinaire	Il y a une initiative d'atelier culinaire de La Tablée des Chefs à l'École du Mistral de Mont-Joli. Les élèves peuvent ensuite participer à la compétition régionale et provinciale.
SL Aquaponie du Cégep de Rimouski	Ateliers éducatifs sur l'aquaponie	Un projet pédagogique novateur a été mis en place à l'École du Mistral de Mont-Joli. Il combine l'aquaculture et l'hydroponie dans un écosystème fermé. Ce projet vise à éduquer et sensibiliser les étudiantes et étudiants à l'agriculture durable et à l'alimentation locale par le biais d'activités pratiques et interactives. Un système d'aquaponie mobile a été créé, permettant aux élèves de partager les avantages de leur projet au sein de leur communauté, tandis qu'un système fixe sert de laboratoire vivant à des fins d'expérimentations impliquant des tortues.

Infrastructures alimentaires

Moisson Mitis	Entrepôt, réfrigérateur, cuisine et bâtiment moderne	Moisson Mitis est un organisme doté d'un entrepôt, d'un réfrigérateur, d'une cuisine et d'un bâtiment multifonctionnel. Il s'agit d'une infrastructure bien équipée qui permet d'entreposer, de préparer et de distribuer des aliments de manière efficace et sécuritaire, tout en respectant les normes d'hygiène et de sécurité alimentaire. Colonel Gusto (petite entreprise de transformation locale) loue ponctuellement les locaux de l'organisme pour préparer ses pestos.
La Maison de l'Espoir	Café-rencontre	La Maison de l'Espoir organise des cafés-rencontres où les personnes participantes peuvent se retrouver dans un environnement chaleureux et accueillant. Ces rencontres offrent aux personnes ciblées l'opportunité de partager leurs expériences, d'établir des liens sociaux et de trouver du soutien.
Le petit Planétarium	Jardin communautaire	Gérés par l'OSBL Le petit Planétarium, les jardins communautaires se trouvent sur deux sites distincts : dans le Parc du ruisseau Lebrun (entre la rue Gendron et le ruisseau Lebrun) et sur les terrains du Centre de services scolaire des Phares (plus spécifiquement au Centre de formation générale des adultes).

Services alimentaires

Moisson Mitis	Service de dépannage alimentaire	En plus de fournir une aide alimentaire d'urgence aux personnes dans le besoin, Moisson Mitis facilite l'organisation de cuisines collectives et propose des initiatives de « frigo communautaire ». (Voir section Moisson Mitis pour en savoir plus)
Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers	Distribution de semences, l'Armoire à graines	L'Armoire à graines est un service de distribution gratuite de semences offert à la Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers à Mont-Joli. Ce service encourage le partage de semences entre jardinières et jardiniers pour augmenter la diversité des potagers. L'armoire, située à l'entrée ouest de la bibliothèque, comprend sept tiroirs de semences, dont un pour recevoir les dons, ainsi qu'une boîte pour les dons financiers volontaires qui sont utilisés pour acheter des semences supplémentaires. Accessibles lors des heures d'ouverture de la bibliothèque, les informations sur les nouveaux arrivages de semences et les ateliers à venir sont disponibles sur la Page Facebook de l'Armoire à graines.

Centre Femmes de La Mitis	Groupe d'achats et ateliers culinaires	Le Centre femme de La Mitis offre un espace dédié aux femmes pour leur permettre de s'impliquer dans un groupe d'achats et de participer à des ateliers culinaires. Cette initiative vise à favoriser l'autonomie alimentaire et à promouvoir une alimentation saine et équilibrée. En rejoignant le groupe d'achats, les femmes ont la possibilité d'acheter des produits de qualité à des prix avantageux grâce à la force du regroupement. Les ateliers culinaires offrent un environnement convivial où les participantes peuvent apprendre de nouvelles recettes, échanger des conseils et partager des moments de plaisir culinaire.
Organismes communautaires locaux	Services alimentaires	Parmi les organismes : Moisson Mitis, la Maison de l'Espoir, le Centre femme de La Mitis, OH de la Mitis, Héritage Bas-Saint-Laurent, CAB de La Mitis et le Club des 50 ans de La Mitis.
Yvan Perreault	Distribution alimentaire	Yvan Perreault est une entreprise spécialisée dans la distribution alimentaire, agissant en tant que distributeur pour l'est du Québec et le Nouveau-Brunswick. Elle propose également des services de transport réfrigéré au Québec et aux États-Unis.
Les épiceries de grande chaîne (Super C et IGA)	Livraisons alimentaires	Super C et IGA sont deux grandes chaînes d'épicerie qui proposent la livraison alimentaire. Les gens peuvent facilement commander leurs produits d'épicerie en ligne, incluant des produits frais, surgelés et non périssables. Il est aussi possible de choisir son créneau de livraison. Cette offre permet de gagner du temps et est une commodité appréciable. Elle assure l'accès à une grande variété de produits depuis le confort de son domicile.

Mise en marché locale

Secteur commercial	Plus grand nombre de commerces alimentaires de la MRC de La Mitis	Le secteur commercial de Mont-Joli abrite le plus grand nombre de commerces de la MRC de La Mitis. Grâce à sa taille et à sa population, cette ville offre une variété de commerces, tels que des commerces de détail, des restaurants, des services professionnels, un centre commercial et bien d'autres encore.
IGA de Mont-Joli	Vente de produits locaux	IGA vend entre autres des aliments produits localement.

Besoins (Mont-Joli)

Avoir accès à plus de cours éducatifs sur la saine alimentation pour les adolescent-e-s	Les jeunes auraient la chance d'apprendre à comprendre les valeurs nutritives, à faire des choix alimentaires sains, à planifier des repas et à préparer des aliments de manière à préserver leurs valeurs nutritives. Ce besoin met en lumière l'importance de l'éducation en matière de santé et de nutrition dans la promotion des habitudes alimentaires plus saines au sein de la population.
Organiser des rencontres de partage sur les produits recyclables et le compostage	Des rencontres, des ateliers ou des forums pourraient être organisés afin que les personnes participantes puissent partager des informations, des idées et des expériences sur le recyclage et le compostage. Les sujets pourraient inclure : les meilleures pratiques pour le recyclage des matériaux, la création et l'entretien d'un compost domestique ainsi que la manière dont ces actions contribuent à la réduction des déchets et à la préservation de l'environnement.
Avoir accès à une cuisine communautaire aux normes et ouverte aux citoyen-e-s	Le besoin identifié ici est celui d'une cuisine communautaire ouverte à la communauté. Cela implique la mise en place d'un espace de cuisine partagé où il serait possible de se rassembler pour cuisiner, apprendre et partager des repas. Les cuisines existantes pour ce type de d'activités ne sont pas nécessairement aux normes.
Avoir accès à plus de produits cuisinés de qualité	Ce besoin met en lumière une demande accrue pour des plats cuisinés de haute qualité disponibles en vente pour emporter, alliant saveur, nutrition et commodité. Les consommatrices et consommateurs cherchent à éviter les produits transformés et la « malbouffe », optant plutôt pour des repas sains faits à partir d'ingrédients frais et naturels. Cela souligne la nécessité d'un service pour emporter qui privilégie la qualité des ingrédients et une préparation soignée.

Avoir accès à une boîte alimentaire	Le besoin identifié est de mettre en place un programme d'achats collectifs de fruits et de légumes frais à Mont-Joli, en s'inspirant du modèle du programme Bonne Boîte Bonne Bouffe (BBBB). Ce programme permettrait aux citoyennes et aux citoyens de commander des boîtes de fruits et de légumes à intervalles réguliers. L'objectif est de rendre accessible à tout le monde des produits frais de qualité, en s'assurant de porter une attention particulière aux personnes vulnérables ou ayant un accès limité à une alimentation saine.
Avoir accès à plus de produits locaux dans les épiceries et dépanneurs	Rendre davantage accessible les produits locaux dans les épiceries et les dépanneurs est un besoin qui a été soulevé. Cette offre permettrait de soutenir l'économie locale et de promouvoir une alimentation saine et durable.

Saint-Charles-Garnier

Population	249
Âge moyen	51,4 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	21 000 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	2
Nombre de commerces alimentaires	0



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité

MP Cultures	Camerises
Viande Ranch Michaud	Agneau et veau

Initiatives

Gestion des déchets et des surplus

Municipalité	Compostage municipal	Un service de ramassage de compost existe dans la municipalité. Une sensibilisation devrait toutefois être faite pour qu'il soit mieux utilisé.
---------------------	----------------------	---

Besoins

Avoir une salle communautaire	Une salle communautaire plus grande et multifonctionnelle pourrait servir de lieu de rencontre à la population et aux organismes locaux. Il serait intéressant d'y retrouver une cuisine MAPAQ qui servirait à l'organisation de cuisines collectives.
Avoir un dépanneur et/ou un restaurant	L'accès à un dépanneur et/ou à un restaurant permettrait d'acheter des aliments ou des plats cuisinés au sein même de la communauté. Pour l'instant, il n'y en a pas. La clientèle cible serait les personnes de passage pour le travail, pour la chasse et pour la randonnée.
Offrir des petits terrains de culture « Une acre pour tous »	Offrir à la population l'accès à un terrain conçu pour faciliter l'exploitation agricole serait intéressant. Cela permettrait la location d'espaces tant par des membres de la communauté que par des entreprises émergentes, telles que des microbrasseries entre autres.
Organiser des cuisines collectives	Il est ressorti qu'il serait intéressant d'organiser des sessions de cuisine collective dans le futur petit restaurant souhaité par la communauté. Les personnes âgées pourraient y partager leurs connaissances culinaires avec les plus jeunes. Sous réserve de l'approbation du MAPAQ, les plats préparés pourraient être consommés par les participantes et participants ou intégrés dans le menu du restaurant.
Organiser un festival alimentaire	Il y a un intérêt manifeste en ce qui a trait à l'organisation d'un festival ou d'une fête célébrant le patrimoine alimentaire local, un événement possiblement axé sur l'acériculture ou une autre caractéristique distinctive de la région. Bien que le thème du festival ne soit pas encore défini, l'intention est d'en organiser un à partir de 2024 ou 2025.
Soutenir l'accessibilité des produits locaux (bœuf, lait, porc, etc.)	Les résidentes et résidents de la région trouvent difficilement accessible l'achat de produits locaux, tels que le bœuf, le lait, le porc.
Augmenter la fréquence de la collecte de compost	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et des résidents au programme de compostage.

Les Hauteurs

Population	458
Âge moyen	43,5 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	29 600 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	2
Nombre de commerces alimentaires	3



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Ferme Vue d'en Haut	Légumes biologiques
	Ferme fruitière Les Calembours	Fraises, framboises, sureaux et cassis
Commerces alimentaires	Cantine le Panache	Cantine
	Dépanneur du coin	Dépanneur
	Épicerie DF Rouleau	Épicerie

Initiatives

Apprentissage alimentaire

Ferme Vue d'en Haut	Atelier de semis à l'École du Mistral	La ferme Vue d'en Haut organise des ateliers de semis pour les élèves de l'école secondaire du Mistral de Mont-Joli. Les élèves ont l'opportunité de comprendre le processus de germination des plantes, de la semence jusqu'à la récolte.
Ferme Vue d'en Haut	Partenariat avec la Maison des Jeunes Gaëlle-Toanen	La Ferme Vue d'en Haut a établi un partenariat avec la Maison des Jeunes de Saint-Gabriel-de-Rimouski par le biais d'un panier gratuit de légumes, offert pour que les jeunes apprennent l'art culinaire.
UPA Bas-Saint-Laurent	Formation Agriculteur en herbe : « Jeunes trayeurs » et « Jeunes bergers »	L'Union des producteurs agricoles (UPA) offre une formation destinée aux jeunes du Bas-Saint-Laurent. Cette formation a pour objectif de familiariser les jeunes avec l'élevage d'animaux. Il est intéressant de noter que certains jeunes de Les Hauteurs y ont participé.

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Jardin communautaire	La municipalité de Les Hauteurs a mis en place un jardin communautaire. Elle offre un espace de culture partagé à sa communauté. Actuellement, la parcelle au sol peut accueillir six personnes et douze bacs en bois sont sur place (pour les personnes âgées). D'autres bacs en bois devraient être ajoutés à l'avenir.
Municipalité	Cuisine communautaire	La municipalité de Les Hauteurs dispose d'une cuisine au sein de son centre communautaire. Cependant, l'équipement est actuellement désuet et ne répond pas aux normes du MAPAQ, ce qui limite son utilisation pour la production alimentaire à grande échelle ou pour les activités nécessitant une conformité sanitaire stricte.

Services alimentaires

Club des 50 ans et plus	Repas communautaires	L'organisme 50 ans et plus de Les Hauteurs organise ponctuellement des repas communautaires. Ces événements offrent une opportunité précieuse pour les personnes âgées de partager un repas nutritif et de socialiser. Ils contribuent à renforcer les liens sociaux pour cette tranche d'âge de la population.
Club des 50 ans et plus	Cuisine collective	En plus des repas communautaires, les 50 ans et plus organisent également des cuisines collectives. Ces activités leur offrent la chance de socialiser et de préparer des repas ensemble. En outre, elles offrent une occasion d'apprendre à cuisiner de manière économique tout en réduisant le gaspillage alimentaire.
Comité Loisir de Les Hauteurs	Repas communautaires	Le comité Loisir de Les Hauteurs organise des repas communautaires, environ six fois par an, créant des moments de rassemblement autour de la table lors de diverses fêtes et occasions spéciales comme la Saint-Valentin, Pâques et Noël.

Mise en marché locale

Dépanneur du coin	Vente de produits locaux	Le Dépanneur du coin vend des aliments produits localement. Parmi ceux-ci, on retrouve les légumes biologiques de La ferme Vue d'en Haut, la viande de Porc O'Rye du Kamouraska, des camerises de Saint-Charles-Garnier, etc.
D.F. Rouleau	Vente de produits locaux	D.F. Rouleau est une entreprise multiservices qui propose un large éventail de produits. En plus de son rôle de quincaillerie, elle dispose d'une épicerie, d'une boucherie et d'un centre de débitage. On y propose une gamme de viandes et de mets préparés.
Cantine le Panache	Vente de produits locaux	La Cantine le Panache est un établissement alimentaire bien établi à Les Hauteurs. En plus de son service de restauration habituel, elle offre également un service de traiteur. Bien qu'elle ne propose pas exclusivement des produits locaux, elle fait un effort pour incorporer des produits de la région quand cela est possible, comme les légumes provenant de la Ferme Vue d'en Haut.
Ferme Vue d'en Haut	Kiosque à la ferme	La Ferme Vue d'en Haut est une entreprise locale qui gère un kiosque directement sur sa ferme durant la saison estivale. Le kiosque est ouvert tous les vendredis, offrant l'opportunité d'acheter des produits frais directement de la ferme.
Ferme Les Calembours	Autocueillette et kiosque ponctuel	L'entreprise Les Calembours est une ferme fruitière qui offrira l'autocueillette de framboises à partir de l'été 2023. La ferme vend ponctuellement de ses fruits au Dépanneur du coin. Par le passé, un kiosque ponctuel de vente de fraises à la ferme était en place. Il est important de noter que la ferme Les Calembours est située sur la même terre que la Ferme Vue d'en Haut.

Besoins

Avoir accès à des produits frais et à un lieu de rassemblement	Une boulangerie ou un café situé à Les Hauteurs pourraient fournir des produits frais ainsi qu'un lieu de rassemblement matinal pour la communauté.
Créer une cuisine communautaire MAPAQ	Il a été suggéré que des infrastructures de cuisine communautaire soient créées pour permettre à la population et aux entreprises locales de transformer leurs produits.
Trouver des solutions aux enjeux de livraison des commerces	Les commerces locaux ont exprimé le besoin d'avoir recours à un service de livraison plus stable et moins coûteux pour avoir accès à des aliments sains.
Avoir accès à plus de produits locaux	Plusieurs ont mentionné le besoin d'avoir accès plus facilement à des produits locaux comme la viande, comme le bœuf, le lait et le porc, n'est pas facile.
Mettre en place un lieu de concertation local pour les Hauts-Plateaux	Il y a un besoin pour un lieu de concertation local, une sorte de chambre de commerce locale.



Saint-Gabriel-de-Rimouski

Population	1199
Âge moyen	42,7 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	42 300 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	8
Nombre de commerces alimentaires	4

Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Bergerie Fleuriault	Agneau
	Les Pouces Verts De La Montagne	Cèdres en pot et sapins de Noël naturels
	Ferme Bio Rousseau	Agneau biologique
	Ferme Jolie Bergère	Agneau
	Aux Jardins de la Bergère	Œufs, légumes et produits cosmétiques
	Les Jardins du Saroit Inc.	Ail et fleurs d'ail biologiques
Commerces alimentaires	Cantine Les Roy d'la Frite	Cantine
	Dépanneur central MG - Petro-Canada	Dépanneur
	Épicerie DB Inc.	Épicerie
	Centre de débitage SDB	Commerce de spécialité

Initiatives

Apprentissage alimentaire

La Maison des Jeunes de Saint-Gabriel-de-Rimouski	Ateliers alimentaires	L'organisme propose des ateliers pour les jeunes du village sur la saine alimentation.
--	-----------------------	--

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Cuisine communautaire du centre polyvalent de Saint-Gabriel-de-Rimouski	C'est un espace disponible pour l'ensemble de la communauté où il est possible de préparer des repas.
ÉCO Mitis	Forêt nourricière	Une forêt nourricière a été implantée en 2021 sur la rue Leblanc, au cœur du village.
École des Hauts-Plateaux - Marie-Élisabeth	« Frigo » libre-service à l'école	Un « frigo » est accessible aux élèves qui ont besoin d'un repas ou d'une collation.

Club des 50 ans et plus	Déjeuners communautaires	Des déjeuners organisés de manière régulière est destiné aux membres de la communauté. Les déjeuners ont lieu au centre polyvalent et sont populaires auprès de la population.
--------------------------------	--------------------------	--

Goûter de l'amitié	Soutien aux personnes en deuil par un goûter	Ce service aide les familles endeuillées à se rassembler; des bénévoles s'occupent de la préparation de la nourriture et de l'organisation de l'évènement qui suit les funérailles.
---------------------------	--	---

Mise en marché locale

Le Marché public des Hauts-Plateaux	Vente de produits locaux	C'est un marché public où les entreprises de production locales peuvent vendre leurs produits directement aux consommatrices et aux consommateurs. Ce marché existe depuis l'été 2021. Des marchés de Noël et de Pâques sont aussi organisés.
--	--------------------------	---

Épicerie DB Inc.	Vente de produits locaux	Cette épicerie locale propose une variété d'aliments qui sont parfois produits localement, dont l'ail des Jardins du Saroit. Elle propose aussi des options de prêt-à-manger et possède une boucherie.
-------------------------	--------------------------	--

Dépanneur central MG - Pétro-Canada	Vente de produits locaux	Cette station-service vend des produits locaux comme ceux de l'érablière des 2 Cousins, Lechasseur BBQ et Ma Cabane en Gaspésie. Elle propose aussi des options de prêt-à-manger. Un projet est d'ailleurs en cours pour offrir un menu du jour.
--	--------------------------	--

Gestion des déchets et des surplus

Municipalité	Système de poubelle à trois voies au centre polyvalent	Un système de gestion des déchets qui facilite le recyclage et le compostage est en place au centre polyvalent. De la sensibilisation devrait toutefois être faite pour qu'il soit mieux utilisé.
---------------------	--	---

Besoins

Sensibiliser au compostage	Il est important qu'il y ait une sensibilisation accrue au compostage, car c'est un processus souvent mal compris ou négligé.	
-----------------------------------	---	--

Augmenter l'accès aux fruits et légumes biologiques locaux	Il manque de fruits ou de légumes accessibles dans la municipalité, surtout pendant l'hiver. Il faudrait que les personnes qui y résident puissent s'approvisionner à l'année longue de produits locaux. Conscientes d'être exigeantes, elles croient qu'il faut que les personnes élues travaillent en ce sens.	
---	--	--

Rénover les salles et cuisines communautaires de la municipalité	Un besoin se fait ressentir quant à l'amélioration des salles communautaires et de la cuisine communautaire. Ces espaces, qui sont utilisés par la population, pourraient bénéficier de quelques améliorations pour mieux répondre aux besoins de la communauté.	
---	--	--

Avoir accès à des points de chute pour l'achat local (Saveur Mitis, Centre femme de La Mitis, Corde d'achat et les entreprises de production agroalimentaire)	Plusieurs souhaitent avoir accès à un point de chute, lieu de livraison centralisé où les gens peuvent venir récupérer des produits alimentaires qu'ils ont préalablement commandés (généralement en ligne). Le Dépanneur central MG pourrait devenir le point de chute, les propriétaires l'ont d'ailleurs proposé. Il faudrait toutefois que ce projet soit adapté au contexte de la municipalité de Saint-Gabriel-de-Rimouski. Le même besoin se fait ressentir à Saint-Donat.	
--	---	--

Avoir accès à une fromagerie-bistro dans le village	Une fromagerie-bistro permettrait aux membres de la communauté de se rencontrer ailleurs qu'à l'épicerie. Cet endroit pourrait aussi servir de halte pour les motoneigistes pendant l'hiver.	
--	--	--

Garantir un approvisionnement stable et de qualité en fruits et en légumes	Pour les fruits et légumes, la plupart des entreprises qui s'occupent à fournir les aliments imposent une commande minimale, généralement entre 250 \$ et 500 \$. De plus, la qualité des produits livrés n'est pas toujours à la hauteur des attentes. L'interruption de l'approvisionnement est une autre problématique récurrente. Ces périodes d'interruption peuvent avoir un impact significatif sur l'accès aux fruits et légumes dans la communauté. Certains commerces vont directement faire leurs courses au Super C pour réduire les lacunes de qualité et d'accessibilité.	
---	---	--

Augmenter la fréquence de la collecte de compost	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et résidents au programme de compostage.	
---	--	--

Saint-Donat

Population	886
Âge moyen	44,5 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	45 100 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	4
Nombre de commerces alimentaires	1



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	PermaUrbain	Plantes vivaces comestibles
	L'Arbre aux Oiseaux	Légumes variés
	Le maraîcher des terres	Légumes variés
	Érablière des Écorchis	Produits de l'érable
Commerces alimentaires	Le Marché du coin	Petite épicerie
	Domaine Valga	Commerce de spécialité

Initiatives

Apprentissage alimentaire

École Lévesque	Jardin pédagogique	Le jardin pédagogique permet aux élèves d'apprendre sur la culture des plantes et l'alimentation saine.
École Lévesque	Verger éducatif	Le verger est utilisé par le camp de jour. Il permet aux enfants d'apprendre et de profiter des fruits

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Jardin communautaire	La municipalité a mis en place un jardin communautaire. Cette initiative offre un espace de culture partagée à sa communauté. Le jardin communautaire de Saint-Donat doit être déménagé. Il y a aussi un défi de recrutement de personnes utilisatrices.
Municipalité	Projet de forêt nourricière	Une forêt nourricière est un système de culture autonome inspiré des écosystèmes forestiers naturels. L'idée est de cultiver une grande diversité de plantes comestibles (fruits, légumes, herbes, noix, champignons, etc.) en les disposant de manière à ce qu'elles se soutiennent mutuellement. Un projet de ce type est en cours d'implantation pour 2023.
Le Comité de développement durable de la municipalité	Arbres fruitiers dans les espaces publics	Des arbres fruitiers ont été implantés le long des trottoirs et dans d'autres espaces publics. L'objectif est de rendre les fruits accessibles à tous les membres de la communauté. La municipalité souhaite créer des espaces publics qui fournissent de l'ombre, mais aussi une source de nourriture locale, saine et gratuite.

Services alimentaires

Goûter de l'amitié	Soutien aux personnes en deuil	Ce service aide les familles endeuillées à se rassembler; des bénévoles s'occupent de la préparation de la nourriture et de l'organisation de l'évènement qui suit les funérailles. Les familles contribuent seulement au coût de la nourriture.
---------------------------	--------------------------------	--

Municipalité	Cuisines collectives intergénérationnelles	La municipalité organise des ateliers de cuisine collective. Ces ateliers sont appréciés par la population.
---------------------	--	---

Mise en marché locale

Marché du coin	Vente de produits locaux	Cette épicerie offre une variété de produits locaux, y compris du pain de la boulangerie des 3 sœurs. L'épicerie propose aussi un service de traiteur et une boucherie. Le marché du bon coin est ouvert depuis 2021.
-----------------------	--------------------------	---

Le maraîcher des terres	Kiosque libre-service maraîcher	Le maraîcher des terres à Saint-Donat offre kiosque libre-service, soit un espace de vente où les gens achètent leurs produits sans assistance d'une personne employée. Le remplissage du kiosque s'effectue environ une fois par semaine, soit le vendredi.
--------------------------------	---------------------------------	--

Besoins (Saint-Donat)

Sensibiliser au compostage	Il est important qu'il y ait une sensibilisation accrue au compostage, car c'est un processus souvent mal compris ou négligé.	
-----------------------------------	---	--

Déménager le jardin communautaire de Saint-Donat	Actuellement, le jardin communautaire se trouve dans un endroit restreint, ce qui pose problème à l'agrandissement du site. Cet enjeu freine l'utilisation des jardins.	
---	---	--

Rénover la salle et la cuisine communautaires municipales	Un besoin se fait ressentir quant à l'amélioration des salles communautaires et de la cuisine communautaire. Ces espaces, qui sont utilisés par la population, pourraient bénéficier de quelques améliorations pour mieux répondre aux besoins de la communauté.	
--	--	--

Développer des espaces de rencontre et/ou de restauration	Les membres de la communauté de Saint-Donat expriment le besoin d'avoir accès à un espace de rencontre (bistro, café, etc.). L'épicerie est actuellement le seul lieu de rassemblement au village. Un tel endroit pourrait servir à renforcer les liens sociaux, à partager un repas ou une boisson et à organiser des événements communautaires.	
--	---	--

Résoudre l'enjeu du manque d'entreposage	Certaines personnes ayant un jardin privé et certaines entreprises agricoles manquent d'espace d'entreposage pour leurs récoltes; celles-ci peuvent donc se détériorer plus rapidement. Cette problématique souligne le besoin d'infrastructures de stockage appropriées pour les entreprises de production agricoles de la région et les citoyennes et citoyens souhaitant augmenter leur autonomie alimentaire.	
---	---	--

Avoir accès à un point de chute pour l'achat local	Plusieurs souhaitent avoir accès à un point de chute, lieu de livraison centralisé où les gens peuvent venir récupérer des produits alimentaires qu'ils ont préalablement commandés (généralement en ligne). Le point de chute pourrait rendre plus accessibles certaines aliments comme ceux offerts par Saveur Mitis, le groupe d'achat du Centre femme de La Mitis, La Corde d'achat et plusieurs entreprises de production agroalimentaires. Il faudrait toutefois que ce projet soit adapté au contexte de la municipalité de Saint-Donat. Le même besoin se fait ressentir à Saint-Gabriel-de-Rimouski.	
---	---	--

Augmenter la fréquence de la collecte de compost	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et résidents au programme de compostage.	
---	--	--

La Rédemption

Population	430
Âge moyen	48,7 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	31 400 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	2
Nombre de commerces alimentaires	3



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité	Domaine Damilia	Légumes variés et viandes (porc, bœuf et poulet)
Commerces alimentaires	Dépanneur chez Ti-Noir	Dépanneur
	Resto de la Montagne	Cantine

Initiatives

Infrastructures alimentaires

Club des 50 ans et plus	Cuisine communautaire	Une cuisine communautaire certifiée par le MAPAQ est à la disposition du groupe d'âge des 50 ans et plus. Cette cuisine est largement utilisée lors de l'organisation d'événements et de rassemblements sociaux. Elle contribue à promouvoir l'autonomie alimentaire et la cohésion sociale parmi les personnes plus âgées de la communauté.
Municipalité	Cuisine communautaire	La municipalité dispose également de sa propre cuisine communautaire. C'est une ressource précieuse pour les initiatives locales liées à la nourriture. Cette cuisine offre un lieu où il est possible de cuisiner et de préparer les repas pour diverses activités communautaires.
Les artisans du Mont-St-Pierre	Cuisine communautaire	Les artisans du Mont-St-Pierre gèrent une autre cuisine communautaire qui est accessible aux gens qui collaborent avec les artisanes et artisans. Cet espace favorise la créativité culinaire et le partage de compétences au sein de la communauté.

Mise en marché locale

Approvisionnements	Livraison alimentaire aux commerces	La livraison de produits alimentaires sains (fruits et légumes) ne semble pas poser problème. Les livraisons se font une à deux fois par semaine.
Resto de la Montagne	Cantine ouverte à l'année	La cantine locale est ouverte toute l'année et on y sert non seulement les gens de La Rédemption, mais aussi des villages environnants, ce qui crée un lien entre les communautés.
Dépanneur chez Ti-Noir	Vente de produits locaux	Le dépanneur local s'est engagé à ajouter des produits locaux à sa gamme de produits préparés, favorisant ainsi la production et la consommation locales.

Gestion des déchets et des surplus

Dépanneur chez Ti-Noir	Dons de produits invendus	Pour minimiser le gaspillage, le dépanneur local donne les produits invendus au lieu de les jeter. Cette initiative permet de réduire le gaspillage alimentaire et pourrait également contribuer à la sécurité alimentaire pour les personnes qui en ont besoin. Des collaborations avec des organisations locales pourraient permettre de mieux distribuer ces produits.
-------------------------------	---------------------------	---

Besoins (La Rédemption)

Avoir accès à des ateliers de transformation alimentaire à l'école	L'école a la capacité et le désir d'offrir des ateliers de transformation alimentaire sur place. En recevant des surplus de produits alimentaires de l'industrie, ceux-ci pourraient être transformés en smoothies, pains aux bananes, etc. Les aliments pourraient être congelés et s'il y a des surplus, ils pourraient être redistribués sous forme de dons alimentaires.
Avoir accès à des ateliers de cuisine à l'école	Le personnel enseignant aimerait être aidé par des bénévoles une fois par mois pour offrir des cours de cuisine aux jeunes. Cette initiative pourrait se faire à l'école ou dans les cuisines de la municipalité. Ces cours pourraient permettre aux élèves d'apprendre des compétences de base en cuisine et de développer une appréciation pour les aliments frais et sains.
Offrir des boîtes à lunch complètes au dépanneur	Le dépanneur local pourrait proposer des repas de type « boîte à lunch » complète dans son comptoir. Actuellement, les options de repas sont souvent limitées à des sous-marins préemballés. Avoir une plus grande variété d'options de repas pourrait encourager une alimentation plus saine et soutenir l'économie locale.
Augmenter la fréquence de la collecte de compost	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et résidents au programme de compostage.

Sainte-Jeanne-d'Arc

Population	274
Âge moyen	47,4 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	ND
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	0
Nombre de commerces alimentaires	0



Initiatives

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Cuisine communautaire	La cuisine communautaire, potentiellement certifiée par le MAPAQ, fait face à un problème d'approvisionnement en eau. Sans ce problème, elle serait conforme et accessible à la population.
Municipalité	Jardin communautaire	Le jardin communautaire, bien qu'existant, est peu utilisé par la communauté. Des incidents de vols, notamment de tomates, ont été signalés en 2019. Les gens ont aussi accès à leur propre jardin privé, ce qui peut décourager la participation.
Citoyen·e·s	Potagers privés	Plusieurs citoyennes et citoyens cultivent des fruits et légumes dans des potagers privés.

Services alimentaires

Bibliothèque de Sainte-Jeanne-d'Arc	Aide alimentaire de secours	La bibliothèque locale organise une initiative d'aide alimentaire de secours pour soutenir les membres de la communauté en situation de précarité. Ce sont souvent des jeunes qui reçoivent cette aide lorsque la nourriture manque dans la maison familiale.
TAC de La Mitis	Transport en commun	L'organisation TAC de La Mitis propose un service de transport entre Sainte-Jeanne-d'Arc et Mont-Joli. C'est toutefois difficile d'utiliser ce service pour faire l'épicerie, car un seul sac est autorisé à bord.
CAB de La Mitis	Popotes roulantes et aide pour faire l'épicerie	Le Centre d'action bénévole organise un service de popotes roulantes et offre également une aide pour faire l'épicerie pour soutenir les personnes âgées ou en situation de handicap.

Besoins

Régler le problème d'accès à l'eau	Le bâtiment communautaire nécessite un approvisionnement en eau pour fonctionner. Si le problème d'eau est résolu, la cuisine communautaire dans le bâtiment pourrait fonctionner normalement.
Créer un maillage entre les jardins privés et les populations vulnérables	Trop de légumes sont produits dans les jardins privés et ces surplus pourraient être distribués à des populations vulnérables.
Avoir accès à un lieu de rencontre	La communauté a un besoin d'un lieu de rencontre local où les gens peuvent socialiser et acheter des produits frais et locaux.
Augmenter la fréquence de la collecte de compost et recevoir du compost	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et résidents au programme de compostage. Les personnes habitant le village ont accès à des bacs de compost, mais ne peuvent pas recevoir le compost produit à partir de la collecte de leurs bacs. Elles aimeraient pouvoir y avoir accès.

Sainte-Angèle-de-Mérici

Population	1002
Âge moyen	44,1 ans
Revenu annuel total moyen en 2020	37 400 \$
Nombre de fermes de mise en marché de proximité	5
Nombre de commerces alimentaires	4



Commerces alimentaires et fermes faisant de la mise en marché de proximité

Fermes faisant de la mise en marché de proximité

Bergerie de La Colline	Herbes aromatiques salées, agneau et plats préparés
Agneaux Mitis S.E.N.C.	Agneau et sirop d'érable
Les Agneaux Délicat'Est	Agneau
Ferme Front de Bœuf	Chèvre, agneau et bœuf
La Cabottine - Saveurs indigènes	Tisanes, champignons, gelées, épices boréales et autres
Le Garde-Manger au Bois-Clair inc.	Sanglier

Commerces alimentaires

Cantine Aux Délices du Phare	Cantine
Centre de Débitage du Marché Pelletier Inc.	Commerce de spécialité
Dépanneur du Centre	Dépanneur
Ultramar	Dépanneur

Initiatives

Apprentissage alimentaire

Bergerie de La Colline	Petite ferme d'animaux	La bergerie offre la possibilité aux jeunes de visiter sa ferme, permettant ainsi un apprentissage direct de l'agriculture et de l'élevage.
Bibliothèque	Atelier pour les enfants	La bibliothèque organise des ateliers pour les enfants qui traitent de sujets comme celui de la sécurité alimentaire. De plus, une collation saine est fournie lors des événements et des activités ludiques sont proposées.
50 ans et plus	Formation aux pratiques MAPAQ	Plus d'une dizaine de personnes ont été formées aux pratiques et aux réglementations du MAPAQ, ce qui aide à rendre accessible les sessions de transformation d'aliments et, par le fait même, la sécurité alimentaire.
La Cabottine - Saveurs indigènes	Apprentissage agricole	La Cabottine offre des formations sur différentes thématiques en lien avec la cueillette sauvage entre autres. Ce partage de connaissances promeut ainsi l'autosuffisance et la connaissance des produits locaux.

Infrastructures alimentaires

Municipalité	Jardin communautaire	Le jardin communautaire est un projet important pour la municipalité. Il offre 30 parcelles cultivées par 25 à 30 personnes. De plus, six autres grandes parcelles maraîchères sont cultivées et les légumes qui en résultent sont redistribués gratuitement à la population au sein d'un kiosque libre-service.
---------------------	----------------------	--

		Les surplus sont redistribués à Moisson Mitis. Un projet de forêt nourricière est prévu pour l'été 2023.
Partenaires du milieu	Repas communautaires	Environ dix repas communautaires sont organisés chaque année pour rassembler et nourrir la communauté.
Mise en marché locale		
Dépanneur du Centre	Vente de légumes et de fruits	Le dépanneur local vend des légumes et des fruits. Cependant, le propriétaire doit aller chercher directement ces produits directement à l'épicerie, ce qui peut être un défi logistique.
Bergerie de La Colline	Service de traiteur	La Bergerie de la Colline offre un service de traiteur pour différents événements, comme le marché de Noël. Ce service est très apprécié par la communauté.
Mise en marché locale		
Les Loisirs de Sainte-Angèle-de-Mérici	Utilisation de vaisselle compostable	Pour réduire l'impact environnemental des événements, l'organisme des Loisirs de Sainte-Angèle-de-Mérici utilise de la vaisselle compostable et encourage les autres organismes de la municipalité à faire de même.
Dépanneur du Centre	Dons de produits invendus	Pour minimiser le gaspillage, le dépanneur local donne ses produits invendus au lieu de les jeter. Cette initiative permet de réduire le gaspillage alimentaire et pourrait également contribuer à l'assistance alimentaire pour les personnes qui en ont besoin. Des collaborations avec des organisations locales pourraient permettre de mieux distribuer ces produits.
Besoins (Saint-Angèle-de-Mérici)		
Augmenter l'éducation culinaire	Plusieurs souhaitent améliorer et élargir les compétences culinaires au sein de la communauté, particulièrement au sein des populations vulnérables.	
Promouvoir les initiatives de jardinage à l'école	Le besoin d'organiser des ateliers ou des projets en lien avec le jardinage à l'école du village a été exprimé.	
Sensibiliser au compostage	Il est important qu'il y ait une sensibilisation accrue au compostage au sein des écoles, des salles communautaires, des commerces et des événements locaux, car c'est un processus souvent mal compris ou négligé.	
Pérenniser le jardin communautaire	Il est nécessaire d'assurer des ressources telles que l'électricité, l'eau, des espaces de conservation et des bénévoles pour pérenniser le jardin communautaire.	
Mettre en place un « frigo » communautaire	Le besoin d'un « frigo » communautaire, pour stocker les surplus du jardin, se fait ressentir dans la communauté, mais celui-ci devra être discret et confidentiel.	
Faire connaître les initiatives et services offerts	La population ne semble pas être au courant des services alimentaires existants. Il serait intéressant de faire davantage la promotion de ces services à la communauté.	
Rétablir les cuisines collectives	La reprise des cuisines collectives permettrait d'écouler les surplus du jardin communautaire.	
Rendre accessibles localement les fruits et légumes	Il y a peu de fruits et de légumes disponibles dans les commerces locaux.	
Augmenter la fréquence de la collecte de compost et donner accès au compost produit	Comme ailleurs dans La Mitis, le service de ramassage de compost n'est pas régulier, ce qui peut causer des inconvénients. La collecte se fait parfois une fois par mois et à d'autres moments trois fois par mois. Une capacité insuffisante et un ramassage irrégulier peuvent décourager la participation des résidentes et résidents au programme de compostage. Les personnes habitant le village ont accès à des bacs de compost, mais ne peuvent pas utiliser le compost produit.	



Maintenant que les besoins de l'ensemble des municipalités de La Mitis ont été identifiés, il est de la responsabilité des municipalités, selon les compétences qu'elles possèdent, d'intervenir sur les enjeux touchant à l'alimentation et de mettre en place les actions permettant de répondre aux besoins des populations. Il est primordial que la MRC de La Mitis et les municipalités du territoire travaillent de pair afin d'intervenir afin de répondre aux besoins grandissants sur le territoire.

4.1 Les initiatives de production alimentaire non entrepreneuriales

Les activités individuelles de production alimentaire

Le territoire de La Mitis est caractérisé par une grande diversité d'activités individuelles de production ou de récoltes alimentaires. Cependant, il est difficile d'obtenir des données fiables sur ces activités, c'est pour cela qu'elles n'ont pas fait l'objet d'un inventaire détaillé dans le cadre de ce portrait. On peut tout de même mentionner que les activités suivantes sont pratiquées sur le territoire.

- Les jardins potagers : Ils sont de tailles très variées, allant de quelques plates-bandes à l'utilisation d'installations serricoles. Ils participent à développer une plus grande autonomie alimentaire dans La Mitis.
- Les vergers résidentiels : Les vergers sont de maturités variées et comptent principalement des fraises, des pruniers, des pommiers ou des baies.

Les petits élevages résidentiels : En zone urbaine, les petits élevages résidentiels comptent des poules ou des lapins, tandis qu'en zone agricole, ils sont composés d'agneaux, de chèvres, de ruches, de porcs ou de bovins.

- La chasse : En plus des nombreux lots privés où est pratiquée la chasse de grands et de petits gibiers, des pourvoiries ainsi que la ZEC Bas-Saint-Laurent se retrouvent sur le territoire de La Mitis.
- La pêche : Les cours d'eau et les plans d'eau ne manquent pas dans La Mitis. La pêche constitue donc une activité importante.
- La cueillette de plantes sauvages forestières : Un grand nombre de plantes ou de produits sauvages sont cueillis ou récoltés à des fins personnelles sur le territoire, tels que le sirop d'érable, les têtes de violon, les petites fraises des champs, les champignons, le thé du labrador, les bleuets, etc.

Bien que ces activités soient généralement considérées comme des passe-temps, elles peuvent contribuer à l'alimentation de plusieurs résidentes et résidents de La Mitis.

Elles apportent également de nombreux bénéfices, tant individuels que collectifs, notamment sur le plan :

- social (rassemblements lors de la chasse ou des récoltes ainsi que des échanges au sein de la communauté ; de légumes, de plants de viandes, etc.) ;
- économique (diminution de la facture d'épicerie) ;
- alimentaire (complément et diversification de l'offre alimentaire) ;
- éducatif (activités intergénérationnelles avec un partage d'expertise)

Les initiatives communautaires de production alimentaire

Les initiatives communautaires de production alimentaire représentent des stratégies puissantes qui permettent d'améliorer la sécurité alimentaire, la santé publique et la durabilité environnementale. Elles favorisent également le sentiment de communauté en rassemblant les gens autour d'objectifs communs. Ces initiatives peuvent prendre diverses formes. Par exemple, les jardins communautaires et les forêts nourricières sont des initiatives communautaires assez répandues dans La Mitis.

Les jardins communautaires sont des espaces où les membres de la communauté peuvent cultiver des fruits, des légumes et d'autres plantes comestibles. Ils fournissent non seulement de la nourriture, mais aussi un espace qui peut servir à l'activité physique, l'apprentissage et plus largement au fait de se rassembler.

Les espaces communautaires de culture sur le territoire de La Mitis :

- Jardin communautaire de Sainte-Flavie
- Jardins pédagogiques *Le petit Plantarium inc.*
- Jardin communautaire de Les Hauteurs
- Jardin communautaire de Saint-Gabriel-de-Rimouski
- Jardin et serre communautaires pédagogiques *Les Pouces d'Octave* à Saint-Octave-de-Métis
- Jardin communautaire de Saint-Angèle-de-Mérici
- Jardin communautaire de Saint-Donat
- Jardin communautaire de Métis-sur-Mer
- Jardin communautaire de Sainte-Jeanne-d'Arc

Les forêts nourricières constituent une approche innovante en matière d'initiatives communautaires dans le domaine de la production alimentaire. Le concept d'une forêt nourricière consiste à planter diverses espèces de plantes comestibles de manière à reproduire le fonctionnement naturel des forêts. Les forêts nourricières ont de nombreux avantages. Elles possèdent une grande résilience face aux défis climatiques et font la promotion active de la biodiversité.

Dans la région de La Mitis, les forêts nourricières sont le fruit de diverses initiatives qui impliquent tant les entités municipales que des organisations non gouvernementales. L'organisme ÉCO Mitis a joué un rôle important dans l'implantation de plusieurs forêts nourricières dans La Mitis. Cette collaboration du milieu démontre l'impact que peut avoir la mobilisation de la communauté pour développer des systèmes de production alimentaire durables et résilients.

Les forêts nourricières sur le territoire de La Mitis :

- Forêt nourricière de Saint-Donat
- Forêt nourricière de Saint-Gabriel-de-Rimouski
- Forêt nourricière de Saint-Octave-de-Métis
- Parc fruitier de Sainte-Luce
- Forêt nourricière de Price
- Forêt nourricière de Grand-Métis
- Forêt nourricière de Sainte-Flavie

4.2 Les entreprises agricoles et agroalimentaires de La Mitis

Portrait sommaire de la production agricole*

L'agriculture est omniprésente dans La Mitis; elle façonne le paysage et représente une activité économique importante. La zone agricole couvre près de 80 % du territoire des municipalités. En 2023, ce sont environ 228 entreprises agricoles qui sont actives dans La Mitis. Les entreprises d'élevage sont celles qui sont présentes en plus grand nombre, puisque 68 % des fermes se concentrent principalement sur la production laitière, bovine, ovine et porcine. Les entreprises d'acériculture, céréalières et de fourrages comptent pour 24 % des entreprises agricoles et celles de production fruitière et maraîchère, incluant les pommes de terre, 5 %.

Ce rapide portrait montre que l'essentiel de la production agricole locale n'est pas destiné directement aux consommatrices et aux consommateurs de La Mitis. En effet, les productions laitière, bovine, ovine, porcine et acéricole sont essentiellement destinées à des marchés provinciaux (lait, bovin, ovin, sirop d'érable), d'exportation (porc), de transformation hors de La Mitis (céréale) et d'alimentation animale (fourrage). Il est probable que plusieurs de ces produits se retrouvent tout de même sur les tablettes des épiceries de La Mitis par le biais de différentes chaînes d'approvisionnement.

Malgré ce constat, il est possible d'observer une augmentation du nombre d'entreprises agricoles et agroalimentaires mitissiennes qui diversifient leur mise en marché en se tournant en partie vers les circuits courts de distribution. Elles visent directement les consommatrices et consommateurs de La Mitis ou des territoires limitrophes, notamment Rimouski.



Tableau 1

Diversité des entreprises agroalimentaires qui font de la distribution en circuit court sur le marché local de La Mitis*	
Domaine de production	Nombre d'entreprises
Maraîchage	15
Fruitière	3
Viandes (bœuf, agneau, bison, sanglier et boucheries)	17
Bec sucré (confiture, érable et miel)	6
Autres saveurs locales (ketchup, farine, pois, pesto, tisane, kimchi et fromage)	8
Fleurs, arbres & cueillette sauvages	5
Alcools (bière, alcool distillé, hydromel)	3
Saveurs de la mer (poisson, oursin)	3

* * FERTÉ, J. (2023). [Données obtenues]. Enquêtes, entrevue individuelle et sondage pour le guide « Goûtez La Mitis ». MRC de La Mitis.

L'offre de proximité des produits agricoles et agroalimentaires de La Mitis

En 2023, 56 entreprises agricoles ou agroalimentaires vendaient au moins une partie de leur production directement aux consommatrices et aux consommateurs ou à l'aide d'un seul intermédiaire, soit en passant par un marché public ou un commerce. Cette mise en marché locale touche une grande diversité de produits : viandes, fruits, légumes, fleurs, miel, produits de l'érable, produits transformés, etc. Sur 56 entreprises, 46 sont des entreprises agricoles ou de pêche, alors que 10 ne font que de la transformation agroalimentaire. La présence de l'abattoir du groupe ADEL à Sainte-Luce, le seul abattoir multi-espèces de l'Est-du-Québec, se reflète dans l'offre importante de viandes locales.

À l'image de l'ensemble du Québec, les entreprises certifiées biologiques ont également fortement augmenté passant de 7 en 2013 à 32 en 2020. Ce sont principalement des entreprises spécialisées en acériculture (12) et en production végétale (13). On retrouve tout de même quelques entreprises de production animale (6).

Cette effervescence de projets de diversification, quant aux modes de production (agriculture biologique) et de mise en marché (vente de proximité), s'inscrit dans la tendance actuelle qui tend à favoriser une plus grande autonomie alimentaire et à écouter l'intérêt grandissant des consommatrices et consommateurs pour des produits locaux et respectueux de l'environnement. Le développement de ces créneaux de commercialisation permet d'améliorer l'accessibilité géographique à des produits sains et diversifiés.

L'accès aux produits agricoles locaux et les modes de mise en marché

Les entreprises agricoles et agroalimentaires rivalisent d'ingéniosité pour rejoindre leur clientèle : abonnements, points de vente fixes, livraisons, vente en ligne, etc. Bien que la distribution des produits de La Mitis en épicerie soit encore limitée, la présence de trois marchés publics, soit à Saint-Gabriel-de-Rimouski, à Sainte-Luce et à Sainte-Flavie, et d'un marché itinérant (La Caravane des Producteurs de La Mitis) permet d'offrir une accessibilité géographique aux produits durant certaines périodes de l'année.

Le tableau suivant présente le portrait des modes de commercialisation utilisés. La vente sur place reste l'option la plus populaire, ce mode de mise en marché est choisi par 29 entreprises. À l'inverse, seulement 13 entreprises (23 %) distribuent leurs produits dans des commerces de La Mitis (épiceries ou dépanneurs), alors que c'est le mode d'achat principal de la grande majorité des personnes résidant dans La Mitis.

Tableau 2

Canaux de vente des entreprises agricoles et agroalimentaires faisant de la mise en marché locale*	
Modes de mise en marché locale (hors des épiceries)	Nombre d'entreprises
Vente sur place (dont 12 en horaires fixes et 17 en horaires variables)	29
Sur appel seulement	25
Marché public	19
Site web (dont 19 prenant les commandes en ligne)	33
Livraison	18
Commerces de La Mitis	13
Panier/abonnement	7
Autocueillette	7

* FERTÉ, J. (2023). [Données obtenues]. Enquêtes, entrevue individuelle et sondage pour le guide « Goûtez La Mitis ». MRC de La Mitis.

Finalement, il serait intéressant de se questionner sur l'accessibilité économique des produits agroalimentaires locaux. Malgré la diminution des frais d'intermédiaires, certains produits locaux restent plus coûteux et donc moins accessibles aux populations en situation de précarité.

4.3 Les initiatives collectives pour favoriser l'accès aux produits agricoles locaux

En 2022, une étude pilotée par la Table de concertation bioalimentaire du Bas-Saint-Laurent avait comme objectif de réaliser un portrait ainsi qu'un diagnostic de l'ensemble des marchés publics du Bas-Saint-Laurent. Les descriptions des trois marchés publics de La Mitis proviennent de cette étude. Le rapport complet est disponible dans la section document du site <https://tcbbbsl.org>.

Marché public de La Mitis à Sainte-Flavie

Le marché public de La Mitis est en fonction depuis 2009 et organise 19 éditions par année. Il se déroule tous les samedis, de 9 h à 13 h, du début juin au début octobre, au 775, route Flavie-Drapeau à Sainte-Flavie. Plus de 30 entreprises participent à ce marché au cours de la saison et plus de 10 000 visites y sont comptées annuellement.

Quelques forces :

- une clientèle solide et fidèle à chaque saison ;
- la qualité des produits est grandement appréciée de la clientèle ;
- un emplacement idéal situé sur une route touristique ;
- un marché qui existe depuis plusieurs années.

Principaux points de vigilance :

- les infrastructures vieillissantes ;
- les services complémentaires du marché comme l'animation, les installations et les activités hors saison qui sont moins appréciées des exposantes et exposants.

Recommandations principales des exposantes et exposants :

- le remplacement et la mise à niveau des installations.

Marché public de Sainte-Luce

Situé au 20, route du Fleuve Ouest à Sainte-Luce, ce marché public a été fondé il y a près d'une dizaine d'années et est officiellement incorporé depuis 2019. Il est ouvert chaque dimanche, de 11 h à 15 h, de fin juin au début septembre. Il accueille 54 entreprises participantes tout au long de la saison et attire environ 800 visites par marché. Vingt-trois kiosques sont disponibles et un emplacement coûte entre 30 \$ et 40 \$ par marché, le prix étant fixé en fonction du nombre de marchés réalisés par la personne exposante. La gestion est faite par une équipe de huit bénévoles.

Quelques forces :

- un mélange attrayant d'exposantes et d'exposants agroalimentaires ainsi que d'artisanes et d'artisans, offrant une variété de produits de qualité ;
- des infrastructures satisfaisantes ;

- une organisation financièrement stable, soutenue par une équipe dévouée de bénévoles ;
- un emplacement magnifique à proximité de la plage de Sainte-Luce, fréquenté principalement par une clientèle touristique (estimée à 80 % par les exposantes et exposants).

Principaux points de vigilance :

- une offre alimentaire insuffisante, en particulier pour les aliments prêts-à-manger ou à emporter, qui sont très demandés par la clientèle touristique ;
- des difficultés pour recruter de nouvelles entreprises agroalimentaires ;
- une organisation largement dépendante du travail de quelques bénévoles.

Recommandations principales des exposantes et exposants :

- une organisation plus rigoureuse ;
- une augmentation des heures d'ouverture.

Marché public des Hauts-Plateaux à Saint-Gabriel-de-Rimouski

Ayant été fondé en 2022, le marché public des Hauts-Plateaux est relativement récent sur la scène locale. Il se tient chaque jeudi, de 16 h à 19 h, de la fin juin à la fin septembre au 103, rue Leblanc à Saint-Gabriel-de-Rimouski. Au fil de la saison, il accueille entre 75 et 90 personnes par marché. Il propose un total de huit kiosques. Les frais de présence pour une personne exposante varient entre 20 \$ et 30 \$. Il est géré par une équipe composée de sept bénévoles.

Quelques forces :

- une clientèle accueillante et réceptive, ce qui crée un environnement agréable pour le commerce ;
- un comité d'organisation dynamique et motivé, impliquant un conseiller municipal ;
- une infrastructure et un emplacement appréciés par la clientèle et les personnes exposantes, facilitant l'accessibilité et le stationnement.

Principaux points de vigilance :

- une offre limitée (manque de diversité de produits et de personnes exposantes) ;
- une difficulté anticipée d'avoir une ressource humaine dédiée au marché pour la prochaine saison.

Recommandation principale des exposantes et exposants :

- une plus grande diversité de produits ;
- une meilleure promotion et visibilité.

La Caravane des Producteurs de La Mitis

La Caravane des producteurs de la Mitis est une nouvelle formule de marché public. Ce marché est ponctuel, itinérant, intérieur ou extérieur et hors période des marchés publics fixes. C'est le marché public de La Mitis qui est fiduciaire du projet. Il mandate une consultante pour organiser les événements.

L'objectif de ce projet est d'allonger la saison des marchés publics, d'augmenter les occasions de ventes de produits agroalimentaires et d'offrir des produits locaux au sein d'autres municipalités de La Mitis. La formule est simple. La caravane convient d'une date et d'un lieu stratégique avec une municipalité ou un organisme partenaire. La promotion de l'évènement est faite mutuellement. La municipalité peut profiter de l'occasion pour organiser des animations.

En 2022, La Caravane de Producteurs de La Mitis a organisé neuf évènements, s'est déplacée dans sept municipalités et a attiré plus de 1300 personnes. Dix-neuf exposantes et exposants ont participé à au moins une édition de la caravane et ont généré plus de 25 000 \$ de ventes. En 2023, la caravane organisera au moins trois évènements directement sur des fermes afin de proposer des visites et des activités de sensibilisation à l'agriculture et à l'achat local.

Autres initiatives collectives locales

Dépliant « Goûtez La Mitis »

Un répertoire des entreprises agroalimentaires de La Mitis qui commercialisent en circuit court est envoyé à tou-te-s les résidentes et les résidents de La Mitis depuis 2021. Il est également disponible en ligne sur le site de la MRC de La Mitis.

Activité de maillage

Une activité a été organisée par Mitis en affaires en 2022 pour favoriser le réseautage entre les entreprises de productions agroalimentaires du territoire.

Entraide entre certaines entreprises de production et de transformation

Certaines entreprises de production agricole et agroalimentaire s'entraident de manière informelle pour le transport ou l'entreposage de leurs produits.

Formations Agriculture en herbe

Ces formations courtes pour les jeunes de 12 à 17 ans permettent de sensibiliser à la réalité agricole, mais aussi de susciter de l'intérêt parmi les jeunes. Quatre formations sont offertes sur une base annuelle par le Collectif en formation agricole du Bas-Saint-Laurent : jeunes trayeurs, jeunes bergers, jeunes maraîchers et jeunes mécaniciens agricoles.

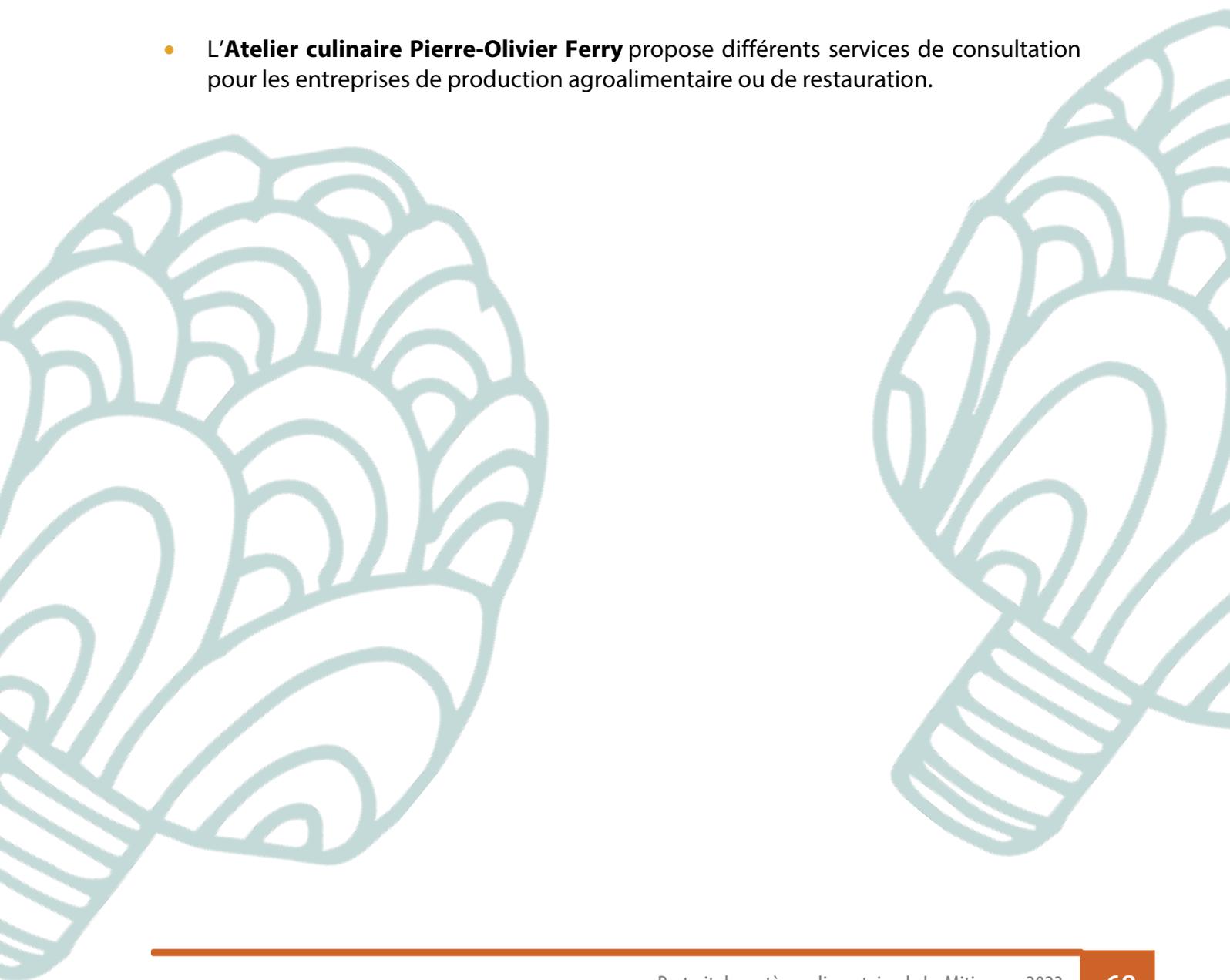
Activités de découverte agroalimentaire dans les camps de jour

En 2022, grâce au concours de la MRC et du financement de l'organisme 100°, dix camps de jour municipaux ont pu organiser un total de 21 visites ou ateliers avec 9 entreprises agricoles ou agroalimentaires de La Mitis. Ce sont près de 300 jeunes qui ont été sensibilisés par le biais de ces activités.

Autres services offerts par des organismes de La Mitis

- La **SADC de La Mitis et Mitis en affaires** offre du financement et de l'accompagnement pour encourager le développement d'entreprises, notamment en ce qui concerne le marketing.

- Le **Centre de formation professionnelle Mont-Joli-Mitis** offre trois formations agricoles : mécanique agricole, production animale et horticulture maraîchère. Le CFP possède également une ferme école certifiée biologique incluant une grange-étable et une terre de 51 ha. Ces infrastructures sont utilisées pour l'enseignement et peuvent servir à la réalisation de différents projets.
- Le **Groupe ADEL** (anciennement Abattoir de Luceville) est le seul abattoir multi-espèces de l'Est-du-Québec.
- Le **Mitis Lab** propose « Le Virage », un parcours de formations qui a été suivi par plusieurs entreprises agricoles ou agroalimentaires de La Mitis. Cette série d'ateliers et de formations aide ces entreprises à faire le virage numérique, notamment pour le marketing et pour la commercialisation.
- L'**Atelier culinaire Pierre-Olivier Ferry** propose différents services de consultation pour les entreprises de production agroalimentaire ou de restauration.



4.4 Les besoins exprimés par les entreprises agricoles et agroalimentaires

Les besoins pour faciliter la mise en marché de proximité

En 2023, un sondage a été effectué auprès des productrices et des producteurs de La Mitis qui font de la mise en marché de proximité. Cet exercice fait ressortir certaines opportunités qui pourraient être analysées et mises en place collectivement. Voir le tableau ci-dessous.

Ce sondage met notamment en lumière un intérêt clair en matière de communication et de diffusion d'informations.

Tableau 3

Résultats du sondage effectué auprès de productrices et de producteurs de proximité de La Mitis en 2023*

Activités ou initiatives pouvant être utiles	Niveau d'intérêt				Total (assez et très intéressé-e)
	Pas du tout	Faible	Assez	Très intéressé-e	
Informations - recevoir des informations sur des opportunités, des activités ou des programmes	1	0	10	22	32
Maillages - participer à des activités de maillage entre producteur·rice·s et acheteur·euse·s (détaillant·e·s, transformateur·rice·s, restaurants...)	0	3	20	9	29
Commerces - développer la vente dans les commerces de La Mitis (épiceries, dépanneurs, etc.)	3	8	11	11	22
Circuit - participer à un circuit agrotouristique (route gourmande, calendrier d'évènement, etc.)	5	7	11	9	20
Transport - participer à un projet de transport partagé ou collaboratif avec d'autres entreprises	9	8	10	6	16
Entreposage - participer à un projet d'entreposage partagé ou collaboratif avec d'autres entreprises	13	8	7	4	11

* FERTÉ, J. (2023). [Données obtenues]. Enquêtes, entrevue individuelle et sondage pour le guide « Goûtez La Mitis ». MRC de La Mitis.

Les besoins des entreprises de transformation alimentaire

En 2022, la Table de concertation bioalimentaire du Bas-Saint-Laurent (TCBBSL) a réalisé un portrait-diagnostic des entreprises de transformation alimentaire du Bas-Saint-Laurent. Cette étude identifiait 39 entreprises de La Mitis qui s'adonnaient à des activités de transformation. Onze d'entre elles ont répondu à un sondage pour qu'il soit possible de connaître leurs besoins et leurs enjeux. Les réponses sont présentées dans les tableaux ci-dessous.

Tableau 4

Réponses des entreprises de transformation bioalimentaire de La Mitis à la question *Quels sont les principaux défis que vous comptez relever dans les cinq prochaines années ?* (11 entreprises répondantes)*

Défis	Nombre de votes
Développer ou diversifier mes marchés	7
Moderniser mes infrastructures	5
Automatiser mes processus de production	4
Trouver une main-d'œuvre suffisante	3
Diversifier mes activités de transformation	3
Optimiser mes approvisionnements en matière première	3
Retrouver la santé financière de l'entreprise	2
Effectuer le virage numérique	2

*TABLE DE CONCERTATION BIOALIMENTAIRE DU BAS-SAINT-LAURENT. (2022). Portrait Diagnostic Transformation Alimentaire BSL de [Lien](#)

Tableau 5

Réponses des entreprises de transformation bioalimentaire de La Mitis à la question *Quels éléments seraient les plus utiles pour augmenter une mise en marché dans le Bas-Saint-Laurent ?* (3 choix maximum – 11 entreprises répondantes)*

Éléments	Nombre de votes
Services de maillage	5
Promotion de l'achat local	5
Services de transport partagé	5
Incitatif à l'achat local	4
Services-conseils	3
Espaces d'entreposage partagés	3
Point de cueillette et de livraison	2

*TABLE DE CONCERTATION BIOALIMENTAIRE DU BAS-SAINT-LAURENT. (2022). Portrait Diagnostic Transformation Alimentaire BSL de [Lien](#)

L'enjeu du transport des produits agroalimentaires

Selon plusieurs actrices et acteurs clés rencontrés et liés de près ou de loin à la mise en marché dans La Mitis et au Bas-Saint-Laurent, le transport des produits agroalimentaires présente plusieurs défis. D'abord, la réfrigération est nécessaire pour prévenir la croissance de bactéries et pour maintenir la qualité des aliments pendant le transport. Les véhicules de transport doivent donc être équipés de systèmes de refroidissement efficaces pour maintenir une température constante. De plus, il faut veiller à ce que la chaîne du froid ne soit rompue à aucun moment du processus de distribution. Les articles plus volumineux, comme les carcasses de viande, posent un autre ensemble de défis. Non seulement ils exigent plus d'espace de réfrigération, mais le contrôle de la température doit être particulièrement rigoureux. Cela peut entraîner des coûts supplémentaires.

Il serait aussi intéressant de trouver des solutions afin d'améliorer le réseautage et la collaboration entre les entreprises dans la région de la Mitis afin d'optimiser la logistique du transport agroalimentaire. Ces solutions pourraient se traduire entre autres par une meilleure coordination des itinéraires de livraison. Par exemple, si plusieurs petites entreprises travaillaient ensemble, elles pourraient regrouper leurs envois, ce qui réduirait leurs coûts de transport et minimiserait leur impact environnemental.

Le tableau de la page suivante est tiré d'une étude de l'UQAR portant sur le transport et la distribution alimentaire au Bas-Saint-Laurent¹². Il présente les données recueillies sur les livraisons effectuées par des entreprises de production et de transformation du Bas-Saint-Laurent à des clientes et clients dans la MRC de La Mitis. Les chiffres indiquent, entre autres, le nombre d'entreprises (de production ou de transformation) qui effectuent des livraisons et le nombre total de voyages effectués annuellement dans chaque municipalité. Dans l'ensemble, 80 entreprises effectuent 4 370 voyages de livraison annuellement dans la MRC La Mitis, ce qui donne une moyenne de 86,1 voyages de livraison par semaine. Parmi ces entreprises, 57 (soit 52 %) effectuent des livraisons toute l'année.

Toutefois, les disparités entre les municipalités en matière d'approvisionnement alimentaire sont notables. Par exemple, Saint-Charles-Garnier et Sainte-Jeanne-d'Arc sont des municipalités où aucune entreprise n'effectue de livraison, car il existe peu ou pas de producteurs agricoles de circuit court ou de transformateurs. À l'inverse, des municipalités comme Sainte-Luce et Mont-Joli/Saint-Joseph-de-Lepage bénéficient d'un nombre total de voyages annuels nettement supérieur à la moyenne. D'autres municipalités, telles que Métis-sur-Mer et Price/Grand-Métis, se distinguent par des proportions supérieures aux autres en ce qui concerne les entreprises effectuant des livraisons à l'année longue.

¹² HANDFIELD, M., DEVAUX, N., LEBEL, A., & LABERGE, D. (2021). UQAR. Transport et distribution des aliments : Portrait de la situation au Bas-Saint-Laurent. Rapport final. Version révisée le 20 novembre 2021, Consulté le 20 novembre 2022, de [lien](#).

Tableau 6

Nombre de livraisons faites par des entreprises de production et de transformation de la région vers les différentes municipalités de la MRC de La Mitis*

Municipalité	Nombre d'entreprises qui font des livraisons	Nombre de livraisons par année (moyenne)	Nombre de livraisons par semaine (moyenne)	Nombre d'entreprises qui font des livraisons à l'année	% d'entreprises qui font des livraisons à l'année par rapport à l'ensemble des entreprises qui livrent
Saint-Charles-Garnier	0	0	0	0	0 %
Sainte-Jeanne-d'Arc	0	0	0	0	0 %
Padoue	1	25	0,5	0	0 %
Saint-Octave-de-Métis	1	36	0,7	0	0 %
La Rédemption	2	58	1,1	1	50 %
Saint-Donat	2	104	2,0	1	50 %
Les Hauteurs	3	104	2,0	2	67 %
Sainte-Angèle-de-Mérici	4	188	3,6	3	75 %
Saint-Gabriel-de-Rimouski	4	160	3,1	3	75 %
Métis-sur-Mer	6	334	6,4	5	83 %
Price/Grand-Métis	7	313	6,0	6	86 %
Sainte-Flavie	9	526	10,1	7	78 %
Sainte-Luce	22	1175	22,6	17	77 %
Mont-Joli/ Saint-Joseph-de-Lepage	19	1347	25,9	12	63 %
Total	80	4370	84	57	NA
Moyenne par municipalité	6	312	6	4	47 %

*HANDFIELD, M., DEVAUX, N., LEBEL, A., & LABERGE, D. (2021). UQAR. Transport et distribution des aliments : Portrait de la situation au Bas-Saint-Laurent. Rapport final. Version révisée le 20 novembre 2021. Données recueillies et retranscrites sous une autre forme, Page 45, de [Lien](#).

CHAPITRE 5

Portrait des populations en situation de vulnérabilité alimentaire dans La Mitis



5.1 L'insécurité alimentaire dans La Mitis

Lorsqu'il est question de sécurité alimentaire, il est pertinent de se référer à la définition adoptée lors du Sommet mondial de l'alimentation en 1996. Cette définition offre un cadre universel et affirme que la sécurité alimentaire est atteinte lorsque chaque individu a un accès constant à une nourriture adéquate : « La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.¹³ »

L'insécurité alimentaire est un enjeu qui touche l'ensemble du Québec, y compris le Bas-Saint-Laurent et la MRC de La Mitis. Cette situation affecte différemment les différents groupes d'âge. Dans la région du Bas-Saint-Laurent, par exemple, les chiffres montrent que les adolescentes et adolescents sont plus susceptibles d'être touché-e-s par une insécurité alimentaire modérée que la moyenne des jeunes de cet âge au Québec. Cette analyse vise à explorer la sécurité alimentaire dans le Bas-Saint-Laurent et de ce fait dans La Mitis, à mettre en lumière les différences entre les groupes d'âge et à comparer la situation de La Mitis avec celle de l'ensemble du Québec. Les conclusions tirées peuvent aider à orienter les efforts pour assurer que chaque personne ait accès à suffisamment de nourriture de bonne qualité, particulièrement dans les zones où les besoins sont plus pressants.

Voici la définition de l'insécurité alimentaire selon Statistique Canada :

Insécurité alimentaire modérée :

« Diminution de la qualité ou de la quantité des aliments consommés en raison d'un manque de ressources financières. »¹⁴

Insécurité alimentaire grave :

« Sauter des repas, réduire son apport alimentaire et dans les pires cas, passer un ou plusieurs jours sans manger. »¹⁵

Le prochain tableau présente l'état de la sécurité alimentaire dans la région du Bas-Saint-Laurent et dans l'ensemble du Québec, réparti selon les groupes d'âge. À partir des données fournies par le CISSS Bas-Saint-Laurent sur l'insécurité alimentaire (2019), il est possible d'observer que l'insécurité alimentaire était un enjeu dans l'ensemble du Québec, même avant la pandémie. Ces chiffres ont vraisemblablement augmenté depuis quatre ans, notamment en raison de l'inflation élevée qui a lieu depuis 2021.

¹³ BANQUE MONDIALE. (s.d.) Sommet de l'alimentation mondiale de Rome 1996. La sécurité alimentaire. Consulté le 8 mars de 2023, de [lien](#).

¹⁴ STATISTIQUE CANADA. (S.D.) Sécurité alimentaire. Consulté le 27 avril 2023, de [lien](#).

¹⁵ *Ibid.*

Tableau 7 Insécurité alimentaire au Bas-Saint-Laurent et dans l'ensemble du Québec selon différents groupes d'âge*

Bas-Saint-Laurent				
Groupe d'âge	Sécurité alimentaire	Insécurité alimentaire modérée	Insécurité alimentaire grave	Population totale
12 à 17 ans	80 %	19 %	1 %	10 500
18 à 24 ans	93 %	6 %	1 %	12 600
25 à 44 ans	89 %	7 %	4 %	44 200
45 à 64 ans	93 %	4 %	2 %	62 500
65 ans et plus	98 %	1 %	1 %	44 200
Total	88 %	5 %	2 %	174 000

Ensemble du Québec				
Groupe d'âge	Sécurité alimentaire	Insécurité alimentaire modérée	Insécurité alimentaire grave	Population totale
12 à 17 ans	86 %	11 %	2 %	467 600
18 à 24 ans	92 %	4 %	3 %	697 500
25 à 44 ans	89 %	7 %	3 %	2 171 800
45 à 64 ans	93 %	4 %	2 %	2 329 900
65 ans et plus	98 %	2 %	1 %	1 411 900
Total	91 %	5 %	2 %	7 078 700

*CISSS. (2019) *Données sur l'insécurité alimentaire en 2019 au Québec et au Bas-Saint-Laurent*. Tiré d'un document interne du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

En somme, bien que la situation au Bas-Saint-Laurent soit globalement similaire à celle de l'ensemble du Québec en ce qui concerne la sécurité alimentaire, des efforts supplémentaires pourraient être nécessaires pour améliorer la situation des jeunes de 12 à 17 ans dans la région. Malgré que les données de La Mitis ne soient pas disponibles, il est possible de présumer que sa situation ne soit pas différente de celle du Bas-Saint-Laurent, notamment en fonction du nombre plus élevés, dans La Mitis, de prestataire de l'aide sociale ou de la solidarité sociale (voir tableau 8).

5.2 La population bénéficiant de l'aide sociale ou de la solidarité sociale

La population bénéficiant de l'aide sociale ou de la solidarité sociale est très diversifiée. Parmi ces groupes, il y a entre autres les adultes, les familles, les personnes âgées, les personnes immigrantes et les personnes réfugiées nouvellement arrivées au pays.¹⁶

Le *Programme de solidarité sociale* s'adresse aux adultes seul-e-s ou aux familles comptant au moins un-e adulte ayant des contraintes sévères à l'emploi. Ce programme fournit également de l'aide financière et encourage l'intégration et la participation sociale. Les montants accordés varient selon des critères similaires à ceux du *Programme d'aide sociale*, tels que la composition familiale, le type d'hébergement, les revenus et les biens. Les personnes présentant des contraintes sévères incluent les individus souffrant de troubles mentaux, de déficiences intellectuelles, de maladies chroniques, de déficiences auditives ou de séquelles d'accidents.

Le *Programme d'aide sociale*, quant à lui, cible les adultes seul-e-s ou les familles sans contraintes sévères à l'emploi. Il offre une aide financière et incite les bénéficiaires à s'engager dans des activités favorisant leur participation sociale. Le montant alloué dépend de plusieurs facteurs, tels que la composition familiale, les contraintes temporaires à l'emploi, le type de logement et les revenus. Les personnes avec des contraintes temporaires à l'emploi sont dans l'incapacité de travailler pour une courte durée en raison de problèmes de santé ou d'événements de la vie. Par exemple, une fracture, une grossesse, la prise en charge d'une personne en perte d'autonomie ou un séjour dans une maison d'hébergement pour victimes de violence sont des raisons qui peuvent empêcher une personne de travailler temporairement.

¹⁶ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. (S.D.). Aide sociale et solidarité sociale. Consulté le 27 avril 2023, à partir de [lien](#).

Tableau 8

Nombre et type de prestataires dans la région du Bas-Saint-Laurent et dans la MRC de La Mitis*		
BAS-SAINT-LAURENT Population totale : 199 039		
Type de prestataires	Nombre de prestataires	% de la population qui est prestataire
Contraintes temporaires	1 198	0,60 %
Contraintes sévères	3 757	1,89 %
Sans contrainte	1 375	0,69 %
Total	6 330	3,18 %
LA MITIS Population totale : 18 363		
Type de prestataires	Nombre de prestataires	% de la population qui est prestataire
Contraintes temporaires	177	0,96 %
Contraintes sévères	524	2,85 %
Sans contrainte	183	1,00 %
Total	884	4,81 %

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Et

MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES ET DE L'HABITATION. (S.D.). Répertoire des municipalités. de [Lien](#).

En 2022, 884 personnes étaient prestataires de l'aide sociale dans la MRC de La Mitis, soit 4,81 % de la population. Au Bas-Saint-Laurent, ce sont 6 330 personnes qui étaient concernées, soit 3,18 % de la population. Dans La Mitis, 177 prestataires, soit 0,97 % de la population, rencontraient des contraintes temporaires à l'emploi, tandis que dans le Bas-Saint-Laurent, 1 198 personnes, soit 0,60 % de la population, étaient concernées par ce type de contraintes. En outre, dans la MRC de La Mitis, 524 prestataires, soit 2,85 % de la population, avaient des contraintes sévères à l'emploi. Ce chiffre est nettement plus élevé que celui observé dans la région du Bas-Saint-Laurent, où 3 757 personnes, soit 1,88 % de la population, étaient confrontées à des contraintes sévères.

La Mitis est ainsi une région qui fait face à des défis importants vu la plus forte proportion de personnes vulnérables sur son territoire. Elle se situe au-dessus de la moyenne du Bas-Saint-Laurent en termes de nombre de bénéficiaires d'aide sociale. De plus, la région accueille une proportion significative de personnes en situation de vulnérabilité qui sont inaptes au travail sur le long terme en raison de problèmes de santé.

Ces circonstances requièrent une attention particulière de la part des organismes qui œuvrent pour ces populations. De plus, c'est dans un contexte d'inflation, d'augmentation de la distribution de denrées alimentaires et de hausse des prix des logements que survient une hausse de la clientèle fréquentant les différents organismes du milieu. Ainsi, la situation appelle à une diversification des manières d'intervenir auprès des personnes plus vulnérables.

Tableau 9 : Montant mensuel versé à une personnes prestataire, de 2021 à 2023, selon sa situation*

Situation de la personne prestataire	Montant mensuel 2021-2022	Montant mensuel 2023 ¹⁷
Sans contrainte à l'emploi	708 \$	770 \$
Sans contrainte, programme Objectif Emploi*	860 \$	ND
Contrainte temporaire à l'emploi	848 \$	923 \$
Contrainte sévère à l'emploi	1 107 \$ et plus	1 205 \$

* Seulement 15 personnes participent actuellement à ce programme dans la Mitis.

MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

5.3 L'enjeu du logement pour l'accessibilité à une saine alimentation

En 2022, il y a eu une hausse marquée des loyers, une augmentation globale du prix des loyers de 20,8 %. Le type de logement le plus touché était le trois et demi, avec une hausse de 49,8 %, suivi par le cinq et demi et plus, avec une augmentation de 32,5 %. Ces augmentations mettent de plus en plus de pression sur les locataires, surtout celles et ceux qui ont des revenus modestes. Les ménages consacrent une part importante de leurs revenus à leur logement, ce qui limite leurs dépenses dans d'autres domaines essentiels, tels que l'alimentation, l'éducation, les soins de santé, etc.

La pénurie de logements abordables peut aussi pousser certaines personnes à accepter de vivre dans des logements de qualité inférieure ou de vivre en situation de surpeuplement. Le Bas-Saint-Laurent et La Mitis ne font pas exception à cette tendance. De plus, le

¹⁷GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. (S.D.). Aide sociale et solidarité sociale. Consulté le 27 avril 2023, à partir de [lien](#).

vieillesse de la population et le fort attrait touristique de la région (ex. : résidences secondaires) accentuent la pression sur le parc de logements. En ce sens, Rimouski, ville voisine, a notamment dévoilé en 2023 son plan de lutte contre la pénurie de logements.¹⁸ Il est important que la MRC de La Mitis agisse aussi, car étant étroitement connectée à la MRC de Rimouski-Neigette, elle est aussi prise avec ces enjeux. Au-delà des considérations économiques, si une partie de la population n'a pas de logement ou n'a pas accès à une cuisine dans son logement, cela peut avoir un impact considérable sur sa capacité à bien s'alimenter.

Tableau 10

Prix moyen des logements à louer par municipalité en 2022 par rapport à 2021, selon la taille de logement*

Taille de logement	Prix moyen 2022	Écart par rapport à 2021
Studio	557 \$	23,4 %
3 et demi	717 \$	49,8 %
4 et demi	855 \$	10,8 %
5 et demi et plus	1432 \$	32,5 %
Moyenne	848 \$	20,8 %

*REGROUPEMENT DES COMITÉS LOGEMENT ET ASSOCIATIONS DE LOCATAIRES DU QUÉBEC. (2022). *Sans loi ni toit : Rapport sur l'état du logement locatif au Québec*, Page 28. de [lien](#).



¹⁸ VILLE DE RIMOUSKI. (N.D.). La ville de Rimouski dévoile son plan de lutte contre la pénurie de logements. Consulté le 10 mai 2023, de [lien](#).

5.4 Consultation auprès des personnes en situation de vulnérabilité

Le 2 mai 2023, une consultation sur le système alimentaire de La Mitis a été organisée. En effet, 36 personnes ont été consultées par rapport à leurs besoins et à leurs préoccupations en matière d'alimentation. Les 36 participantes et participants ont rempli individuellement un questionnaire, puis ont partagé leurs idées sur les initiatives qui seraient utiles pour améliorer le système alimentaire local et sur la manière dont les ressources existantes pourraient mieux répondre à leurs besoins. Des idées innovantes, pour renforcer l'esprit de communauté, ont aussi été nommées. À la fin de la consultation, un repas a offert l'occasion à tout le monde de poursuivre les discussions de manière informelle. Les informations recueillies lors de cette consultation ont servi à l'élaboration de pistes d'action et de recommandations présentées dans ce portrait.

Production alimentaire

Les consultations ont fait ressortir que les jardins communautaires sont bien appréciés par certaines personnes, cependant, des enjeux ont été soulevés concernant l'accessibilité des jardins aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap ou aux personnes en situation de vulnérabilité. Ainsi, les participantes et participants de la consultation visant les personnes en situation de vulnérabilité ont souligné l'importance qu'il y ait une meilleure communication entre les différentes classes sociales et les organismes qui s'occupent de près ou de loin des jardins. De plus, des idées qui permettraient de rendre les jardins communautaires plus inclusifs ont été partagées : offrir des espaces dédiés aux personnes vulnérables, fournir des bacs adaptés et proposer un accompagnement fait par des intervenantes et intervenant de confiance afin d'apprendre à cultiver.

Propositions des participantes et des participants

- **Créer davantage de jardins communautaires accessibles** : Il est important d'augmenter le nombre de jardins communautaires et de les rendre plus accessibles, notamment en prévoyant des rampes d'accès, des allées suffisamment larges et des parcelles surélevées pour les personnes à mobilité réduite. Ces personnes devraient aussi être accompagnées dans leurs apprentissages du jardinage. Les jardins pourraient également être conçus pour favoriser les interactions sociales entre les différentes classes sociales. Certaines personnes aimeraient aussi savoir où se trouvent les différents jardins collectifs et avoir accès aux informations les concernant.
- **Remplacer les fleurs par des herbes aromatiques dans les bacs municipaux** : Les herbes aromatiques sont non seulement esthétiques, mais elles sont également utiles en cuisine et peuvent contribuer à promouvoir une alimentation plus saine. Il a été suggéré de remplacer les fleurs par des herbes aromatiques dans les jardins communautaires et les bacs municipaux afin de maximiser l'utilisation de l'espace et d'encourager la consommation d'aliments frais. Cela se fait déjà à Mont-Joli, mais ces

initiatives manquent de publicité et il serait intéressant de les coordonner davantage pour bien partager les récoltes avec ces populations. Il faudrait aussi amplifier le nombre des parcelles dédiées aux cultures comestibles.

- **Mettre en place des serres communautaires :** Les serres permettent de prolonger la saison de production, offrant ainsi aux personnes vulnérables un accès à des aliments frais pendant une plus grande partie de l'année. Les serres communautaires pourraient également servir de lieux de formation en horticulture.
- **Organiser des ateliers d'éducation populaire sur l'horticulture :** Ces ateliers pourraient être organisés par des personnes expertes en horticulture et offrir des formations pratiques sur la culture, la récolte et la préservation des aliments. Les ateliers pourraient également aborder des sujets, tels que la planification d'un potager, la gestion des nuisibles et l'irrigation.
- **Faciliter la diffusion de l'information relatives aux paniers maraîchers, aux entreprises de production locales et aux initiatives d'autocueillette :** Les participantes et participants ont souligné le besoin d'améliorer la diffusion de l'information concernant les paniers maraîchers et les initiatives d'autocueillette. En ce sens, il est essentiel de diversifier les canaux de communication, tels que les journaux locaux, les bulletins d'informations, les réseaux sociaux et les affiches. Il faut aussi informer les divers organismes ayant des contacts hebdomadaires avec les populations en situation de vulnérabilité.

Transformation alimentaire et entreposage

Lors de la pandémie, il y a eu un arrêt des cuisines collectives de Moisson Mitis et les participantes et participants, pour la plupart, ne sont pas au courant de leur reprise. De plus, bien que certaines personnes apprécient le service, d'autres ne s'y intéressent pas ou estiment qu'elles doivent d'abord apprendre à cuisiner pour se sentir à l'aise d'y aller. Par ailleurs, plusieurs personnes vivant sous le seuil de pauvreté dans La Mitis ont rapporté ne pas pouvoir cuisiner de repas à faible coût faute de connaître certains aliments et la façon de les apprêter. Il est important de noter qu'il n'existe pas d'autres cuisines collectives à part celle de Moisson Mitis dans la région.

Propositions des participantes et des participants

- **Améliorer l'accessibilité et l'encadrement des cuisines collectives :** Il serait intéressant de travailler avec les organisations offrant des cuisines collectives afin de mieux répondre aux besoins de la population quant à l'accessibilité des cuisines collectives et à l'accompagnement qui y est proposé, tout particulièrement pour les personnes en situation de vulnérabilité. Cela peut inclure des horaires flexibles, un personnel de soutien dédié aux cuisines collectives et des aménagements pour les personnes à mobilité réduite ou marginalisées.

- **Organiser des ateliers de cuisine pour personnes débutantes** : Des ateliers d'introduction à la cuisine pourraient être proposés pour les personnes vulnérables, afin qu'elles développent des compétences culinaires et se sentent plus à l'aise à participer aux cuisines collectives ou à d'autres initiatives communautaires liées à la transformation d'aliments. Ce n'était toutefois pas l'ensemble des participantes et des participants qui était à un niveau débutant ; certain·e·s ont des connaissances plus avancées et peuvent d'ailleurs se sentir ralenti·e·s dans leurs apprentissages lors des cuisines collectives. Proposer des ateliers adaptés au niveau de compétence de chaque personne est ainsi un enjeu à prendre en considération. De plus, il a été mentionné qu'il serait important que les certaines personnes soient accompagnées dans leurs apprentissages par une intervenante ou un intervenant de confiance.

Transport des personnes en situation de vulnérabilité

Lors de la consultation, plusieurs problèmes concernant le transport ont été soulevés. Les défis incluent l'accès limité aux épiceries, le coût élevé des transports en commun et privés ainsi que les horaires et les services de transport qui sont inadaptés aux besoins spécifiques des personnes vulnérables. De plus, des personnes provenant de municipalités rurales (autres que Mont-Joli) ayant droit aux paniers de Moisson Mitis les refusent, car elles ne sont pas en mesure de les apporter dans les taxibus du Transport adapté et collectif (TAC) de La Mitis. En effet, bien qu'il n'y ait pas officiellement de spécificité sur le nombre de sacs d'emplètes permis, plusieurs personnes ayant participé aux consultations ont nommé que le nombre de sacs acceptés était limité et que c'était un enjeu important. La politique et les règlements du TAC de La Mitis indiquent que les bagages et les sacs d'emplètes sont autorisés s'ils ne gênent pas la circulation et s'ils sont tenus sur les genoux ou fixés.

Proposition des participantes et des participants

- **La livraison à domicile** : Des options de livraison à domicile abordables pour les personnes vulnérables faciliteraient l'accès aux produits alimentaires, car elles n'auraient pas besoin de se déplacer.
- **L'accès aux épiceries** : Il serait intéressant de mettre en place des services de transport réguliers et adaptés aux besoins des personnes vulnérables pour faciliter leurs déplacements vers les épiceries, car ces dernières sont éloignées du centre-ville.
- **Transport vers Moisson Mitis** : Un service de transport collectif les jeudis permettrait aux personnes vulnérables de se rendre à Moisson Mitis et de profiter des services et des ressources disponibles sur place.
- **Le service du TAC de La Mitis** : Il serait souhaitable d'assouplir les restrictions concernant le nombre de sacs autorisés et augmenter les heures d'ouverture. Il faudrait aussi rendre plus accessibles les billets d'autobus gratuits destinés aux personnes vulnérables.

- **Transport abordable vers Rimouski :** Des services de transport collectif organisés une à deux fois par mois permettraient aux personnes vulnérables de se rendre à Rimouski pour faire leurs courses à plus bas prix et d'accéder à d'autres services indisponibles à Mont-Joli.

Distribution alimentaire

Parmi les commerces de distribution appréciés, Super C se distingue par ses prix bas qui permettent aux personnes vulnérables d'accéder à des produits alimentaires à moindre coût. De son côté, IGA offre des plats préparés à la fois diversifiés et économiques en épicerie qui sont un atout pour cette population. Les deux épiceries offrent aussi un service d'emballage très utile aux personnes souffrant de handicap physique. Le Rossy et le Dollarama ont été également mentionnés comme des possibilités intéressantes pour l'achat de certains produits alimentaires, tels que les conserves et autres aliments non périssables à moindre prix.

Selon les informations recueillies, le « frigo » libre-service, directement situé chez Moisson Mitis, a été réouvert en 2023, après une fermeture de trois ans. Il ne semble pas y avoir d'autres « frigos » libre-service publics dans La Mitis (autres que ceux existant dans les institutions scolaires ou privées), mais plusieurs projets sont en réflexion.

Moisson Mitis est également un organisme clé quant à la distribution alimentaire sur le territoire. Il distribue annuellement 3600 paniers aux personnes en situation de pauvreté. Les consultations ont établi que les services offerts par Moisson Mitis sont indispensables et répondent aux besoins de personnes qui sont parmi les plus vulnérables du territoire de la Mitis. Toutefois, la confiance des usagères et des usagers envers les services de l'organisme semble devoir être à reconstruire. Par le passé, des difficultés relatives à l'accueil et une offre restreinte d'aliments, parfois de moindre qualité, ont poussé certaines personnes à délaisser les services de Moisson Mitis. Il est important de noter que ces témoignages datent de plusieurs années et que des correctifs semblent avoir été apportés depuis, dont l'amélioration des infrastructures d'entreposage et de transformation. D'ailleurs, après les consultations, lors d'une journée de dépannage alimentaire qui se déroulait directement aux locaux de Moisson Mitis en juin 2023, il s'est avéré que la majorité des personnes présentes étaient maintenant très satisfaites des services de l'organisme. Par contre, l'ancienne clientèle de l'organisme semble toutefois encore avoir besoin de renouveler sa confiance envers l'organisme. De plus, il a été constaté que certaines personnes en situation de vulnérabilité n'utilisaient pas les services de Moisson Mitis, car elles estiment qu'il y a d'autres personnes qui en ont davantage besoin, même si elles se considèrent comme précaires financièrement. Il est important de prendre en compte ces perspectives pour s'assurer que les services de Moisson Mitis soient accessibles et inclusifs à toutes les populations qui en ont besoin. De nombreux enjeux liés au financement et à la main-d'œuvre qui ont pour effet de limiter les interventions de l'organisme seront abordés plus loin dans le portrait.

Le groupe d'achats du Centre Femme Mitis est une autre initiative offrant un accès à des produits alimentaires à prix réduits. La livraison à domicile est parfois proposée, ce qui facilite l'accès aux produits pour celles et ceux qui ont des difficultés à se déplacer. Le groupe d'achats de l'organisme est également utile aux personnes qui fréquentent régulièrement l'organisme, car il leur fournit au quotidien un soutien alimentaire et des produits d'hygiène à des prix réduits. Cette initiative ne touche pas spécifiquement les personnes en situation de pauvreté, mais l'organisme construit son offre en fonction d'aider les personnes en situation de vulnérabilité. Des défis existent concernant cette initiative, dont le manque de locaux disponibles pour la distribution des achats de groupe.

Proposition des participantes et des participants

- **Favoriser l'accès à de la nourriture et éviter le gaspillage alimentaire en mettant en place des systèmes de « frigos » et congélateurs libre-service :** Plusieurs « frigos » libre-service installés au centre-ville seraient un atout majeur pour la population. Toutefois, les personnes participantes à la consultation souhaitent qu'il y ait un encadrement des « frigos ». Elles proposent de mettre en place des protocoles pour assurer la qualité et la sécurité des aliments, ainsi qu'un processus de gestion en cas de conflits.
- **Favoriser l'accès aux services de Moisson Mitis :** Il serait intéressant de favoriser la création de liens entre Moisson Mitis et les actrices et les acteurs communautaires de La Mitis. De plus, il est aussi souhaité qu'un meilleur accompagnement des populations les plus vulnérables soit offert concernant l'accès aux aliments, ce qui pourrait être fait en augmentant les ressources de l'organisme ou en collaborant avec les ressources existantes. Cela pourrait contribuer à créer un environnement plus inclusif et accessible, encourageant davantage de personnes vulnérables à utiliser les services de Moisson Mitis.
- **Promouvoir les plats préparés économiques et de qualité :** Inciter les épiceries à proposer une gamme de plats préparés sains, économiques et de bonne qualité serait avantageux pour les personnes vulnérables ayant des contraintes budgétaires et de temps.
- **Favoriser les initiatives dans les épiceries locales pour réduire les prix :** Les épiceries de Mont-Joli pourraient collaborer pour obtenir des rabais plus importants sur les viandes, légumes et autres produits alimentaires.
- **Adapter la communication de l'information aux différents niveaux de littératie :** Il est important de s'assurer que l'information sur les services alimentaires soit présentée de manière accessible pour les personnes ayant un faible niveau de littératie. Il faut aussi que les différents services soient connus par les intervenantes et intervenants de l'ensemble du territoire pour permettre un partage de l'information qui ne soit pas limité qu'au Web.

Consommation alimentaire

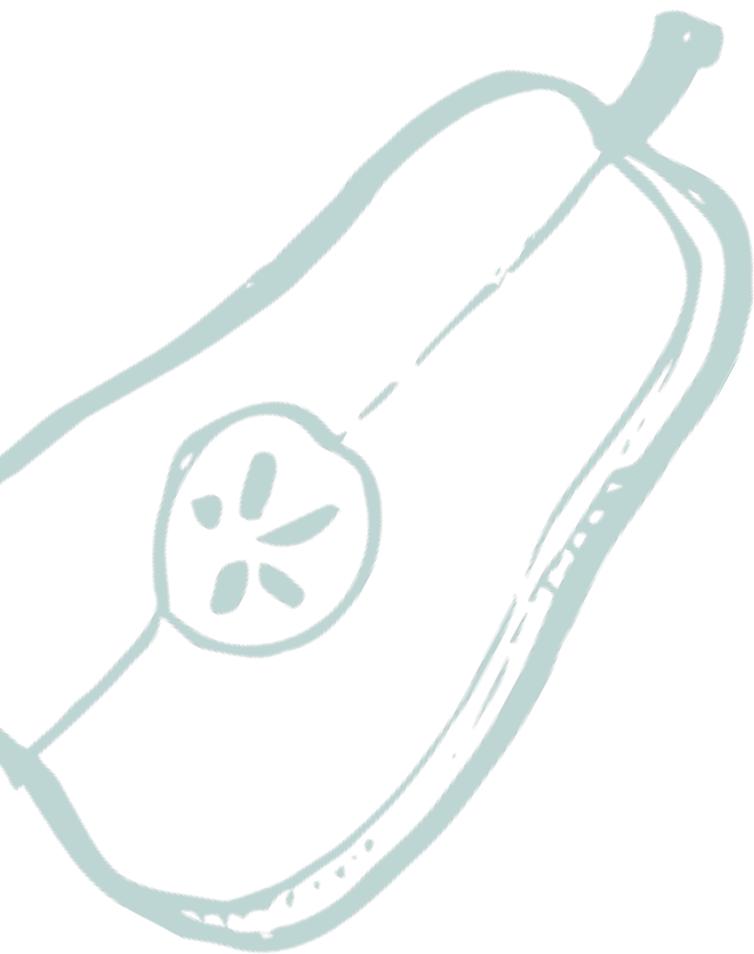
Lors de la consultation, plusieurs aspects liés à la consommation alimentaire ont été abordés. Avant leur interruption, les repas communautaires organisés par le CAB de La Mitis (Centre d'action bénévole de La Mitis) étaient très appréciés par les participantes et participants qui souhaitent bien les voir reprendre. En ce qui concerne la Popote roulante du CAB de La Mitis, bien qu'elle offre des repas à prix modiques et que la livraison soit incluse dans les tarifs, la qualité de ses repas serait à améliorer pour mieux répondre aux besoins de la population consultée et permettre du même coup un meilleur service. À l'inverse, le service de préparation de mets proposé par Les Bourgeons de La Mitis, un service d'aide à domicile, est très apprécié. Ce service permet aux bénéficiaires de cuisiner avec leurs propres ingrédients et offre également une aide pour le ménage. Sinon, les intervenantes et intervenants de la Maison des Tournesols offrent des conseils culinaires appréciés de la communauté. La consultation a permis de faire ressortir que certaines personnes en situation de vulnérabilité s'entraident pour aller au restaurant. Les sorties au restaurant sont rares, mais lorsqu'elles ont lieu, les établissements fréquentés sont le Subway, le McDonald's et le Resto-Pub Le Frédérique.

Propositions des participantes et des participants

- **Améliorer la qualité des repas offerts par la Popote roulante du CAB de La Mitis :** Il est important de travailler avec les entreprises qui fournissent les aliments à la Popote roulante pour améliorer la qualité des ingrédients et proposer des repas plus nutritifs et savoureux. Il pourrait y avoir des ateliers de formation pour les cuisinières et cuisiniers, des partenariats avec des entreprises locales de production agricole et des menus élaborés de manière plus équilibrée et conseillés par une nutritionniste.
- **Soutenir, renforcer et promouvoir les services d'aide à la confection de repas de l'organisme Les Bourgeons de La Mitis :** Renforcer le soutien aux initiatives existantes, telles que celles de Les Bourgeons de la Mitis permettrait d'étendre leur portée et d'aider davantage de personnes vulnérables. Il a été recommandé de mettre en place des campagnes de promotion pour sensibiliser le public à ces services et d'encourager le développement de partenariats avec d'autres organismes communautaires.
- **Relancer et développer les repas communautaires organisés par le CAB de La Mitis :** Pour répondre à la demande des participantes et participants, il est crucial de relancer les dîners communautaires et de les développer en organisant des événements réguliers. Leur reprise favoriserait non seulement l'accès à une alimentation saine, mais également la création de liens sociaux entre les personnes en situation de vulnérabilité et les bénévoles qui les soutiennent.
- **Encourager la solidarité entre les personnes en situation de vulnérabilité et au sein des familles :** Promouvoir l'entraide et la solidarité entre les personnes en situation de vulnérabilité ainsi qu'au sein des familles pourrait leur faciliter l'accès aux restaurants et aux autres services alimentaires. Des initiatives comme des groupes

d'échange de services ou de covoiturage pourraient être mises en place pour favoriser cette culture de solidarité.

- **Mettre en place une aide à domicile pour la préparation des repas et la cuisine :** Le développement d'un programme d'aide à domicile pour soutenir les personnes en situation de vulnérabilité dans la préparation de leurs repas permettrait de répondre à un besoin exprimé lors de la consultation. Ce programme pourrait offrir des services personnalisés pour faciliter l'accès à une alimentation saine et adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne.
- **Améliorer la diffusion de l'information liée aux services et aux ressources alimentaires :** Il est essentiel de rendre les informations concernant les services et les ressources alimentaires plus accessibles en adaptant les modes de diffusion aux différents niveaux de littératie. Cela peut inclure l'utilisation de supports visuels, la distribution de brochures imprimées et la création de campagnes d'information dans les médias locaux. Une collaboration entre les organismes communautaires et les municipalités est également recommandée pour diffuser ces informations.



CHAPITRE 6

Principales initiatives locales favorisant l'accès à la saine alimentation pour tous



6.1 Moisson Mitis

L'origine de Moisson Mitis remonte à 1968. Des citoyennes et citoyens qui se souciaient de prévenir les conséquences néfastes de l'alcool ont créé l'organisme L'Unité Domrémy. Ainsi, à ses débuts, l'organisme avait pour principal objectif d'apporter un soutien aux personnes aux prises avec des problèmes liés à l'alcoolisme. En 1990, devant l'augmentation des problèmes socio-économiques, L'Unité Domrémy a élargi sa mission en y intégrant un volet de lutte contre la pauvreté. En 2015, L'Unité Domrémy devient officiellement membre Moisson au sein du réseau des Banques alimentaires du Québec (BAQ), gagnant ainsi en autonomie et en services offerts. L'organisme adopte alors le nom de Moisson Mitis.¹⁹

La clientèle de Moisson Mitis

La clientèle de Moisson Mitis reflète bien les défis socio-économiques des personnes habitant le territoire de La Mitis. Les données révèlent une augmentation constante du nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire. Une hausse significative de la précarité financière est constatée chez les personnes âgées, les étudiantes et étudiants ainsi que les travailleuses et travailleurs. De plus, la proportion croissante de propriétaires, parmi gens ayant recours à de l'aide de Moisson Mitis, soulève des questions sur l'étendue de la précarité financière. Dans ce contexte, il est crucial d'analyser les besoins spécifiques de cette population diversifiée pour mieux adapter les services offerts.

Tableau 11

Nombre de client·e-s de Moisson Mitis, selon leur source de revenus, de 2020 à 2022*				
Source de revenus	2020	2021	2022	% d'augmentation de 2020 à 2022
Programme d'aide sociale ou de solidarité sociale	2510	2718	2710	8 %
Assurance-emploi	142	179	189	33 %
Pension de Sécurité de la vieillesse	173	286	366	112 %
Rente d'invalidité	50	66	91	82 %
Emploi	147	172	219	49 %
Prêts et bourses	3	10	25	733 %
Total	3025	3431	3600	19 %

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

¹⁹TROC BAS-SAINT-LAURENT. (N.D.). Unité Domrémy Mont-Joli - Moisson Mitis. Consulté de [lien](#).

Selon les derniers bilans de Moisson Mitis, une augmentation de 19 % de la clientèle a été observée entre 2020 et 2022. La répartition des sources de revenus de la clientèle a également évolué. Il y a eu des augmentations plus marquées dans certaines catégories. Une très grande hausse des clientes et clients recevant des prêts ou des bourses a été enregistrée, passant de 3 personnes en 2020 à 25 en 2022. Le nombre de personnes percevant une pension de la Sécurité de vieillesse et recevant les services de Moisson Mitis a plus que doublé. Une croissance de 112 % peut être constatée, passant de 173 personnes en 2020 à 366 en 2022. Également, le nombre de personnes ayant un revenu d'emploi ou une rente d'invalidité a connu une croissance importante, soit de 49 % et 82 % respectivement.

Tableau 12

Types de logement occupé par la clientèle de Moisson Mitis de 2020 à 2022*			
Type d'habitation	2020	2021	2022
Propriété privée	672	803	837
Logement locatif	1864	2006	2179
HLM public	489	622	584
Total	3025	3431	3600

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

D'après le tableau, le nombre de propriétaires a augmenté de 25 %, passant de 672 en 2020 à 837 en 2022. Parallèlement, le nombre de locataires vivant dans un logement privé a également augmenté de 17 %, passant de 1864 en 2020 à 2179 en 2022. Cependant, le nombre de clientes et clients vivant dans des habitations à loyer modique publiques (HLM) a légèrement baissé de 6 %, passant de 622 en 2021 à 584 en 2022.

Tableau 13

Catégories de personnes fréquentant la banque alimentaire de 2020 à 2022*			
Catégorie	2020	2021	2022
Personnes seules	1850	1932	1987
Couples	298	455	515
Familles	877	1044	1098
Total	3025	3431	3600

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Le nombre total de clientes et clients fréquentant la banque alimentaire de Moisson Mitis a augmenté de 19 % entre 2020 et 2022, passant de 3025 à 3600 personnes. Il est important de noter que 107 nouveaux dossiers ont été ouverts en 2022, mais ces personnes ne seront servies qu'en 2023. Elles ne comptent donc pas dans le pourcentage d'augmentation. Cette information souligne l'importance croissante de l'aide alimentaire pour la population de La Mitis.

Si l'achalandage de Moisson Mitis est comparé à celui des autres banques alimentaires du Québec, il est aussi possible de constater une forte augmentation d'affluence de leur côté depuis 2019, surtout dans l'est de la province. L'inflation, la hausse du coût de la vie, les pertes d'emplois liées à la COVID-19 et la fin des soutiens gouvernementaux sont les principaux facteurs qui expliquent cette situation.²⁰

Dans l'Est-du-Québec, les banques alimentaires ont rapporté une hausse sans précédent de leur clientèle au cours des derniers mois. Par exemple, le comptoir alimentaire L'Escale de Baie-Comeau a comptabilisé 118 nouvelles demandes pour recevoir des denrées alimentaires, soit une augmentation de 29 %. Le Collectif Aliment-Terre de Paspébiac a quant à lui noté une augmentation de 10 % à 20 % de la demande depuis octobre 2021.²¹

Le 8 juin 2023, une visite terrain a été organisée chez Moisson Mitis dans le but d'interagir directement avec les bénéficiaires des services de cette organisation et de comprendre leurs expériences ainsi que leurs besoins. Cette consultation a permis de recueillir des impressions et des suggestions qui pourraient aider à améliorer les services alimentaires dans la région de La Mitis. Cette approche a non seulement permis un échange constructif et interactif avec 13 personnes bénéficiant des services de Moisson Mitis, mais a également enrichi le processus de réflexion derrière la réalisation de ce portrait.

Dans l'ensemble, les bénéficiaires apprécient la quantité de nourriture fournie dans les paniers et sont globalement satisfait·e·s des services de Moisson Mitis. Cependant, la consultation a révélé qu'il y avait un élément particulier à améliorer. En effet, des préoccupations ont été soulevées en ce qui concerne le transport des paniers de nourriture. Étant donné le poids de ces paniers, les transporter à pied s'avère être un défi pour certaines personnes.

Cette difficulté a été soulignée comme étant une barrière à l'accès aux services. Il a été suggéré qu'un système de transport pourrait être mis en place pour aider à pallier à ce problème. Une idée avançant que ce transport pourrait être réalisé par le biais du TAC de La Mitis ou par d'autres prestataires de services de transport a été proposée. Cette solution

²⁰ PROULX, A. (2022). Les banques alimentaires de l'Est-du-Québec en ont plein les bras. Radio-Canada. Consulté le 5 novembre 2023, de [lien](#).

²¹ DESBIENS, J-F. (2022, mars 15). Inflation: les banques alimentaires fortement sollicitées. Journal de Québec. Consulté le 5 mai 2023, de [lien](#).

pourrait alléger d'un fardeau les bénéficiaires, facilitant ainsi leur accès aux services alimentaires essentiels.

Les services de l'organisme

La distribution alimentaire

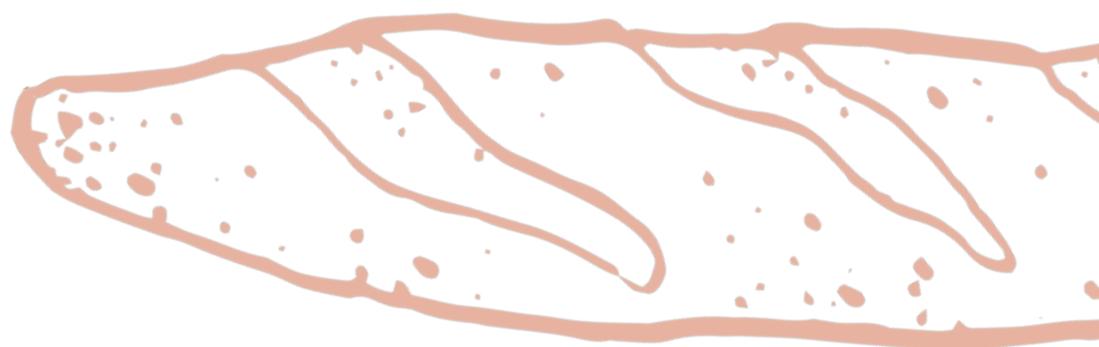
La distribution de paniers de dépannage alimentaire est un service offert par Moisson Mitis. Ces dépannages sont disponibles sans rendez-vous, tous les jeudis de 9 h à 15 h 30. L'achalandage survient souvent au début et à la fin du mois. Les conditions pour bénéficier de ce service incluent certains critères comme un ratio d'endettement de 30 %, une utilisation limitée à une fois par mois et des frais de 2 \$ par panier. La valeur marchande d'un panier est d'environ 250 \$. Le nombre de paniers distribués en 2022 (3 600) correspond au nombre total de paniers donnés par Moisson Mitis. Cependant, le nombre de personnes aidées en 2022 par ce service est plus important, car 1098 paniers étaient destinés à des familles et 515, à des couples.

Tableau 14

Nombre de paniers distribués par Moisson Mitis en 2020, 2021 et 2022*

Distribution alimentaire	2020	2021	2022	% d'augmentation
Nombre de paniers	3025	3431	3600	19 %

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

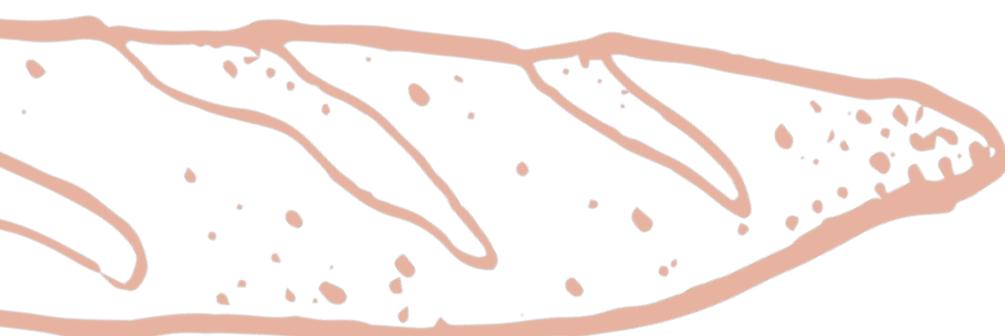


Le tableau ci-dessous révèle une tendance croissante du nombre de personnes bénéficiant d'un panier alimentaire de Moisson Mitis sur une période de trois ans, de 2020 à 2022. L'augmentation la plus marquée est observée parmi les adultes de 65 ans et plus, passant de 411 à 664 bénéficiaires, soit une hausse de 62 %. Quant aux enfants bénéficiant des paniers alimentaires, une augmentation de 40 % a été constatée au cours de cette même période, passant de 801 à 1 118 enfants. L'augmentation la plus notable concerne les enfants de 6 à 12 ans. Cette tranche d'âge a connu une croissance de 42 %, passant de 287 à 408. Les enfants de 0 à 5 ans et de 13 à 17 ans ne sont pas loin derrière, avec des taux d'augmentation de 39 % et 38 % respectivement. En additionnant le nombre d'adultes (4 104) et d'enfants (1 118) bénéficiant des paniers, il est possible d'obtenir le nombre total de bénéficiaires, soit 5 222. Ainsi, encore une fois, il est possible de noter que le nombre total de bénéficiaires (adultes et enfants) est supérieur au nombre de paniers distribués.

Tableau 15

Nombre de bénéficiaires d'un panier alimentaire de Moisson Mitis, selon la tranche d'âge, de 2020 à 2022*				
Catégorie	2020	2021	2022	% d'augmentation
Adultes	3218	3533	4104	28 %
18 à 30 ans	499	562	590	18 %
31 à 44 ans	664	706	828	25 %
45 à 64 ans	1644	1741	2022	23 %
65 et plus	411	524	664	62 %
Enfants	801	984	1118	40 %
0 à 5 ans	203	245	282	39 %
6 à 12 ans	287	324	408	42 %
13 à 17 ans	311	415	428	38 %

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].



Les cuisines collectives

Les cuisines collectives sont des sessions offertes par Moisson Mitis qui permettent aux participantes et participants de se réunir pour cuisiner ensemble, partager des recettes et apprendre de nouvelles compétences culinaires. Bien que ce programme ait été suspendu temporairement en raison de la pandémie, il a connu un succès considérable par le passé. En 2020, 102 personnes ont pris part aux cuisines collectives, dont 19 hommes et 83 femmes. Les cuisines collectives ont permis d'aider 226 personnes au total, dont 153 adultes et 73 enfants de tranches d'âge différentes. Les personnes participantes ont bénéficié d'un total de 816 portions de repas. En 2023, les cuisines collectives ont repris après une interruption de deux ans, soit en 2021 et en 2022. Le nombre de personnes inscrites serait pour l'instant de 18. En 2022, la rénovation et l'agrandissement des cuisines de Moisson Mitis ont été réalisés, ce qui devrait permettre d'accueillir davantage de participantes et participants. De nouveaux comptoirs et un îlot central ont été posés, des espaces de rangement supplémentaires ont été construits et d'autres équipements de cuisine utiles à la transformation ont été achetés.

Tableau 16

Nombre de participant·e·s aux cuisines collectives de Moisson Mitis de 2020 à 2022, selon le genre et l'âge*			
Catégorie	2020	2021	2022
Nombre d'hommes	19	0	0
Nombre de femmes	83	0	0
Nombre total de participant·e·s	102	0	0
Adultes aidé·e·s	153	0	0
Enfants aidé·e·s de 0 à 5 ans	22	0	0
Enfants aidé·e·s de 6 à 12 ans	39	0	0
Enfants aidé·e·s de 13 à 17 ans	12	0	0
Nombre total de personnes aidées	226	0	0
Nombre de portions servies	816	0	0

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Les soupes populaires

Les soupes populaires sont bien plus que de simples repas ; elles offrent également un espace où les gens peuvent se réunir. Le personnel et les bénévoles jouent un rôle crucial dans le succès de ce programme en aidant à préparer et à servir les repas ainsi qu'en offrant une écoute bienveillante aux participantes et participants. L'analyse du tableau révèle que les soupes populaires ont été interrompues entre 2020 et 2021, le nombre de participations passant de 290 à 0. Cette diminution peut en partie s'expliquer par les mesures sanitaires liées à la pandémie de COVID-19 qui ont limité les rassemblements et les activités communautaires. Le nombre d'adultes aidé-e-s par Moisson Mitis a toutefois augmenté entre 2020 et 2021, passant de 290 à 457. Des mets préparés donnés directement dans les paniers ou livrés ont permis d'atteindre ce chiffre en 2021. En 2022, le nombre de participations aux soupes populaires est toutefois de 0 et le nombre d'adultes aidé-e-s aussi. Le service n'a ainsi pas repris malgré l'assouplissement des restrictions sanitaires. Selon le directeur général de Moisson Mitis, Gilles Dufour, les moyens de Moisson Mitis ne permettaient pas de continuer cette activité à cause de l'essoufflement de l'équipe et du manque de personnel, car Moisson Mitis doit être en mesure de s'occuper de la distribution d'un nombre grandissant de paniers alimentaires. Ce sont les principaux obstacles à la reprise des soupes populaires.

Tableau 17

Nombre de participations aux soupes populaires de Moisson Mitis de 2020 à 2022*

Catégorie	2020	2021	2022
Nombre de participations	290	0	0
Nombre d'adultes aidé-e-s	290	457	0

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].



Plateaux de transformation

En 2019 et en 2020, l'activité de transformation alimentaire comptait 40 rencontres organisées et 300 participations enregistrées. Les femmes étaient plus nombreuses à participer avec 198 participations contre 102 pour les hommes. Cependant, en 2020 et en 2021, il y a eu une baisse radicale du nombre de rencontres et de participations. Seulement 11 rencontres ont été organisées et 42 participations ont été enregistrées. La proportion d'hommes et de femmes reste à peu près la même, avec une prédominance des femmes (26 femmes contre 16 hommes). Cette baisse peut être attribuée aux restrictions imposées par la pandémie de COVID-19. En 2021 et en 2022, les chiffres montrent que les plateaux de transformation de Moisson Mitis ont été suspendus.

Tableau 18

Nombre de participations aux plateaux de transformation de Moisson Mitis, selon le genre, de 2019 à 2021*			
Catégorie	2019	2020	2021
Nombre de rencontres	40	11	0
Nombre de participations	300	42	0
Nombre de femmes participantes	198	26	0
Nombre d'hommes participants	102	16	0

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

« Frigo » communautaire

En 2020, 1469 personnes ont eu recours à un « frigo » communautaire. Cependant, ce service a été interrompu en 2021 et en 2022. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cet arrêt, notamment la pandémie de COVID-19, mais aussi l'administration continue du « frigo » communautaire qui demandait beaucoup de temps au personnel de Moisson Mitis. La gestion des conflits engendrés par le manque de partage de certain·e·s usagères et usagers était aussi un enjeu. Le « frigo » a toutefois été réouvert en 2023 après un ajustement de la gestion entourant ce projet. Ce frigo communautaire est le seul de La Mitis.

Tableau 19

Nombre de personnes ayant eu recours à un « frigo » communautaire de Moisson Mitis de 2020 à 2022*	
Année	Nombre de personnes
2020	1469
2021	0
2022	0

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Les programmes de collations pour les enfants

Le tableau ci-dessous présente les données des années 2020 à 2022 concernant les programmes de collations pour les enfants de Moisson Mitis, soit les programmes SOS collation et Collation pour tous. En premier lieu, l'expansion du nombre de jeunes aidé·e·s par ces programmes est notable. Le nombre d'écoles participantes a d'ailleurs plus que doublé au cours de cette période. En 2020, seulement cinq écoles participaient à ce programme. En 2021, ce nombre a presque doublé pour atteindre neuf écoles et en 2022, quatre écoles supplémentaires se sont ajoutées, portant le nombre total d'écoles à 13. De plus, un organisme s'est joint au programme en 2021 et en 2022. Le nombre de jeunes bénéficiant de ces programmes a également connu une croissance significative. En 2020, 589 jeunes ont reçu des collations et le nombre de jeunes bénéficiant de ces programmes a explosé en 2021, avec 2055 jeunes aidé·e·s. En 2022, malgré une légère baisse, 1939 jeunes ont bénéficié des programmes de collations de Moisson Mitis. Parallèlement à l'augmentation du nombre de jeunes bénéficiaires, le nombre de collations distribuées a connu une croissance exponentielle. En 2020, 5890 collations ont été distribuées. Ce nombre a presque triplé en 2021 avec 16 979 collations et a encore augmenté en 2022 pour atteindre un total impressionnant de 24 440 collations distribuées.

Tableau 20

Participation au programme SOS collation ou Collation pour tous de 2020 à 2022*			
Clientèle	2020	2021	2022
Nombre d'écoles	5	9	13
Nombre d'organismes	0	1	1
Nombre de jeunes	589	2055	1939
Nombre de collations distribuées	5890	16 979	24 440

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Les camps de jour

Le programme Après la cloche offre des sacs de collations aux jeunes participantes et participants des camps de jour pendant l'été. En 2021, 1 680 collations ont été fournies à 175 jeunes dans quatre localités différentes. Il semble que la pandémie de COVID-19 en 2020 ait pu avoir un impact sur le nombre de jeunes servis par les camps. Par exemple, Mont-Joli a connu une diminution importante du nombre de jeunes servis en 2020 (36) par rapport à 2019 (100). Cela s'explique par le fait qu'en 2020 les camps de jours avaient un nombre de places très limité à cause des restrictions sanitaires. De même, Price a également vu une légère diminution du nombre de jeunes servis, passant de 75 en 2019 à 45 en 2020. Il y a toutefois eu un rattrapage de ces chiffres en 2021 avec une augmentation de 36 jeunes à 70 à Mont-Joli et de 45 à 50 à Price.

Tableau 21

Nombre de jeunes touché·e·s et nombre de collations fournies par Moisson Mitis dans les différents camps de jour de La Mitis entre 2019 et 2021*

Camp de jour	Été 2019, 2020 et 2021	Été 2019	Été 2020	Été 2021
Ville où se situe le camp de jour	Nombre total de collations distribuées	Nombre de jeunes	Nombre de jeunes	Nombre de jeunes
Mont-Joli	528	100	36	70
Price	336	75	45	50
Saint-Octave-de-Métis	272	28	28	30
Sainte-Angèle-de-Mérici	272	S.O.	S.O.	25
Dépannage	272	S.O.	S.O.	S.O.
Total	1680	203	109	175

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].



Les paniers de Noël

Le nombre total de paniers de Noël distribués chaque année est en hausse constante. En 2019, 285 paniers ont été distribués, ce chiffre est passé à 340 en 2020 et a encore augmenté pour atteindre 385 en 2021. Cela représente une augmentation de près de 35 % sur trois ans. Le nombre d'adultes bénéficiaires a aussi logiquement augmenté chaque année, passant de 457 en 2019 à 485 en 2021. Par contre, le nombre d'enfants bénéficiaires varie d'une année à l'autre et n'augmente pas de façon linéaire. De plus, le nombre de paniers de Noël distribués aux personnes seules a augmenté significativement, passant de 172 en 2019 à 237 en 2021. Quant aux familles et aux couples, leurs nombres de paniers distribués sont restés relativement stables.

Tableau 22

Nombre de paniers de Noël distribués par Moisson Mitis, selon l'âge, entre 2019 et 2021*			
Démographie	2019	2020	2021
Nombre de paniers	285	340	385
Adultes	457	443	485
Enfants de 0 à 5 ans	73	44	53
Enfants de 6 à 12 ans	47	64	79
Enfants de 13 à 17 ans	58	39	36
Personnes seules	172	197	237
Couples	16	46	43
Familles	97	97	105

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Le financement

Les donatrices et donateurs ainsi que les partenaires

Les dons alimentaires totaux ont atteint 73 500 kg (valeur de 503 585 \$) en 2020, 81 221 kg (valeur de 546 060 \$) en 2021 et 94 531 kg (valeur de 863 404 \$) en 2022. Ces chiffres témoignent d'une augmentation constante au fil des années. Les contributions de certaines entreprises et organismes fournisseurs, tel que la BAQ, ont considérablement augmentées. Des produits frais, comme les légumes, les fruits et les viandes, ont été donnés en bonnes quantités, ce qui n'était pas autant le cas avant. De plus, Moisson Mitis a adapté ses locaux pour permettre l'entreposage de nouvelles denrées. Cette plus grande capacité de stockage permet donc une augmentation des dons possibles. Depuis la pandémie, l'inflation a entraîné une importante hausse des prix des denrées alimentaires, ce qui pourrait expliquer en partie l'augmentation de la valeur marchande des dons à Moisson Mitis depuis 2021. Selon le rapport 2023 de l'Université de Dalhousie sur les prix alimentaires, ceux-ci devraient continuer d'augmenter en 2023. Au Canada, une famille de

quatre personnes pourrait dépenser jusqu'à 16 288,41 \$ en nourriture en 2023, soit 1065,60 \$ de plus qu'en 2022²².

Tableau 23

Le volume (kg) et la valeur marchande (\$) provenant des entreprises et organismes fournisseurs de dons alimentaires à Moisson Mitis de 2020 à 2022*

Années	2020		2021		2022	
	Poids (kg)	Valeur (\$)	Poids (kg)	Valeur (\$)	Poids (kg)	Valeur (\$)
Entreprises et organismes fournisseurs						
Banques alimentaires du Québec (BAQ)	17 069	113 850 \$	19 569	130 525 \$	50 196	458 289 \$
Épiceries, restaurants et commerces (Métro/Super C, IGA, Ma Cabane en Gaspésie et Subway)	46 636	324 402 \$	43 248	288 464 \$	36 189	330 496 \$
OBNL et individus (Chasseurs généreux, MRC de La Mitis et Séricycle - APS)	8 516	56 802 \$	17 912	123 789 \$	7 074	64 832 \$
Entreprises de distribution alimentaire (Yvan Perreault et fils et Colabor)	223	1 487 \$	404	2 695 \$	650	5 935 \$
Entreprises agricoles (dont plusieurs fermes régionales)	1 056	7 044 \$	88	587 \$	422	3 853 \$
Total	73 500	503 585 \$	81 221	546 060 \$	94 531	863 404 \$

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

²²UNIVERSITÉ DALHOUSIE. (2023). Rapport sur les prix alimentaires à la consommation. Consulté le 29 mars 2023, de [lien](#).

Liste des partenaires de Moisson Mitis

- Les Banques alimentaires Québec (BAQ)
- Moissonneurs Solidaires
- Banques Alimentaires Canada (BAC)
- MRC de La Mitis et ses 16 municipalités
- Carrefour Jeunesse-Emploi Mitis
- SAIME BSL
- Centre dentaire de La Mitis
- CISSS du Bas-Saint-Laurent
- Club Lions de Mont-Joli
- Centre de services scolaire des Phares
- Desjardins - Caisse Populaire
- Les fournisseurs - Donateurs
- Groupe de Notaires Charbonneau

Les sources de financement

Tableau 24

Les sources de financement de Moisson Mitis liées à l'investissement*			
Source de financement	2015 à 2016	2020 à 2021	2022
BAQ	15 000 \$	20 000 \$	200 000 \$
BAC	50 000 \$	0 \$	0 \$
MRC de La Mitis	30 000 \$	0 \$	0 \$
CISSS du BSL	0 \$	30 000 \$	0 \$
Desjardins	0 \$	150 000 \$	0 \$
Mitis en Affaires	0 \$	30 000 \$	0 \$
Total	95 000 \$	230 000 \$	200 000 \$

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Les investissements réalisés par Moisson Mitis entre 2015 et 2022 montrent une augmentation significative des fonds alloués à l'organisme pour soutenir ses activités. Entre 2015 et 2021, des investissements majeurs, totalisant 325 000 \$, ont été réalisés pour améliorer leurs infrastructures et leurs équipements, ce qui a permis à l'organisme d'augmenter sa capacité d'entreposage de denrées non périssables, congelées et réfrigérées. Au cours des deux dernières années, Moisson Mitis a également consacré plus de 175 000 \$ à l'achat de denrées alimentaires dans la région de La Mitis afin de proposer des paniers plus diversifiés à une clientèle en croissance. En 2022, l'investissement des BAQ a considérablement augmenté, passant de 20 000 \$ à 200 000 \$. Ces investissements ont entre autres permis de moderniser les infrastructures d'entreposage et de transformation de l'organisme.

Tableau 25

Financement de Moisson Mitis par projet*			
Volets de financement	Source de financement	Montant	Montant totaux
Mission de l'organisme	CISSS du BSL	135 000 \$	150 000 \$
	MRC de La Mitis	15 000 \$	
Projets spécifiques	CISSS du BSL	20 000 \$	50 000 \$
	Alliance pour la solidarité du BSL	30 000 \$	
Campagnes et dons	BAQ	25 000 \$	45 000 \$
	Dons	20 000 \$	
		Total	245 000 \$

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].

Le tableau ci-dessus présente les différentes sources de financement de Moisson Mitis réparties en fonction de la mission de l'organisme, des projets spécifiques et des campagnes de dons. Les fonds alloués à la mission permettent à Moisson Mitis de poursuivre ses activités de base dont assurer la continuité de ses services offerts à la population. L'argent accordé aux projets spécifiques sert à soutenir le développement et la réalisation de projets en lien avec l'insécurité alimentaire. Enfin, les campagnes de dons et les contributions de donatrices et donateurs représentent un financement supplémentaire de 20 000 \$ pour l'organisme. Ce financement courant permet à Moisson Mitis d'assumer ses charges, dont les rémunérations, l'électricité, le chauffage et les assurances, ainsi que d'acheter des denrées supplémentaires pour garnir les paniers de dépannage. Les achats de denrées supplémentaires sont essentiels vu la hausse du nombre de demandes d'aide.



Les défis liés au financement

Le financement demeure un enjeu majeur pour Moisson Mitis, tant pour le développement de nouveaux projets que pour assurer la pérennité des initiatives actuelles. L'organisme peine à obtenir des fonds récurrents adaptés à ses besoins courants, particulièrement en ce qui concerne la rémunération de son personnel. Selon Gilles Dufour, les montants alloués à la mission de l'organisme n'ont que très peu évolué au fil du temps, ce qui cause des contraintes financières à l'organisme afin qu'il puisse offrir des conditions de travail adéquates à son équipe.

Depuis la pandémie, l'augmentation de la clientèle et la diminution du nombre de bénévoles rendent les personnes employées encore plus essentielles au fonctionnement de l'organisation. Ce manque de ressources met Moisson Mitis dans une position délicate et rend difficile la poursuite des projets amorcés avant cette période. La direction est donc contrainte de trouver un équilibre entre le bien-être de son équipe et les services offerts à la population. Selon Gilles Dufour, directeur général de Moisson Mitis, l'organisme gère principalement les situations d'urgence, faute de moyens suffisants pour étendre son champ d'action. Par exemple, plutôt que d'aller dans un village éloigné pour organiser une cuisine communautaire, Moisson Mitis centralise ce service à Mont-Joli. De cette façon, l'activité sera accessible à un plus grand nombre de personnes et permettra aussi d'assurer une plus grande confidentialité aux gens y ayant accès.

Il y a toutefois des désavantages à centraliser les services, car certaines personnes vivant dans les municipalités plus éloignées peuvent avoir plus de difficulté à se déplacer selon les moyens de transport qui sont à leur disposition. Cette clientèle se voit ainsi réduire son accès aux services alimentaires de l'organisme. En ce sens, l'augmentation des moyens financiers et humains de Moisson Mitis permettrait un meilleur accès aux services actuels ainsi que le développement de nouvelles actions. Malgré cet enjeu, l'organisation reste tout de même bien placée pour jouer un rôle clé dans le système alimentaire de La Mitis grâce à ses infrastructures, son réseau et son équipe.

Les ressources humaines : le personnel et les bénévoles

Pandémie de COVID-19

L'un des défis majeurs auquel Moisson Mitis a été confronté est la pandémie de COVID-19. Le personnel de Moisson Mitis s'est mobilisé pour répondre à la demande engendrée par la pandémie, travaillant de longues journées pour assurer la préparation et la distribution des denrées alimentaires dans des conditions difficiles. Les mesures sanitaires étaient en effet contraignantes pour de nombreuses activités de l'organisme. L'équipe de Moisson Mitis a tout de même réussi à assurer de fournir ce service de distribution de paniers alimentaires à la communauté tout au long de la pandémie. Toutefois, beaucoup de membres du personnel ont travaillé sans interruption ou congés pendant des mois afin de garantir l'approvisionnement en nourriture aux personnes dans le besoin.

Le personnel

Le salaire moyen chez Moisson Mitis est d'environ 17 \$ par heure, ce qui est légèrement supérieur au salaire minimum au Québec. Cette situation complique la rétention et le recrutement du personnel. Les conditions de travail peuvent également être exigeantes, notamment en ce qui concerne les tâches de manutention. En effet, des tâches physiques doivent être effectuées, telles que soulever des charges lourdes, déplacer des palettes et préparer des commandes. Ces activités peuvent entraîner des blessures à long terme. De plus, la pénurie de main-d'œuvre contraint les animatrices et animateurs ainsi que le personnel administratif de Moisson Mitis à effectuer des tâches de manutention pour lesquelles ces personnes ne sont pas formées. Cela augmente évidemment les risques d'accident. Pour répondre à cet enjeu, l'organisme a, entre autres, amélioré l'ergonomie des lieux en rénovant ses locaux. De plus, il a fait l'acquisition d'un chariot élévateur qui facilite aussi le transport des charges lourdes. Une personne attirée à l'entrepôt a également été embauchée au début de l'année 2023 pour soulager le reste du personnel de certaines tâches.

Le maintien d'une bonne santé psychologique au travail représente un autre enjeu pour certain-e-s membres de l'équipe. Les relations avec la clientèle peuvent parfois être difficiles, en particulier lorsque les bénéficiaires sont confrontés à des situations personnelles complexes. De plus, le personnel fait face à des situations stressantes, des heures de travail prolongées et une charge de travail importante. Tous ces éléments peuvent impacter leur santé mentale.

Les bénévoles

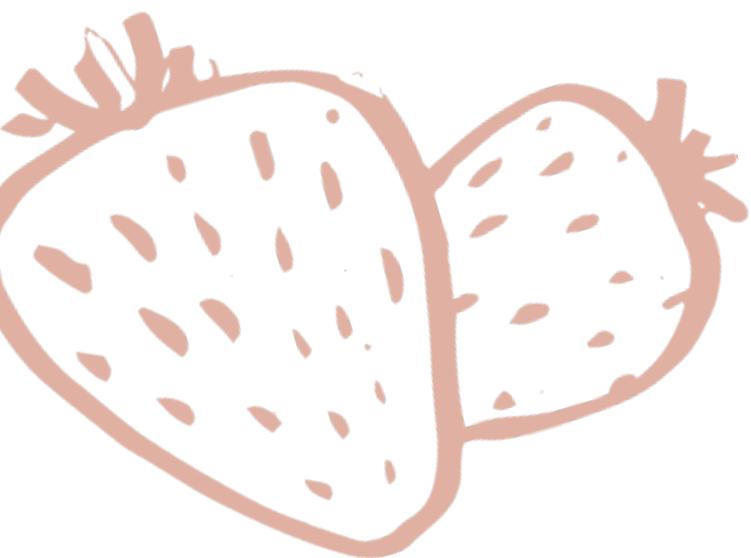
L'implication des bénévoles est essentielle au fonctionnement de Moisson Mitis. Entre 2020 et 2022, il est possible de constater qu'il y a eu une augmentation significative des heures d'implication nécessaires dans différentes tâches. En 2020, les heures de bénévolat ont été réduites en raison de la pandémie de COVID-19. L'augmentation observée entre 2020 et 2022 est ainsi due à la reprise progressive des activités de l'organisme et au rattrapage des chiffres d'implication d'avant la pandémie.

Les heures consacrées à la cueillette ont connu une hausse de 50 %, passant de 1040 en 2020 à 1560 en 2022. Le tri et le rangement ont enregistré une augmentation de 66,67 % et la distribution de paniers a augmenté de 38,67 %. Malgré la reprise des activités bénévoles et l'augmentation du nombre d'heures d'implication, les besoins de Moisson Mitis restent significatifs, car l'organisme fait face à une clientèle en croissance, ce qui accentue la nécessité d'une implication accrue pour répondre à la demande.

Tableau 26**Implication bénévole (en heures) en fonction des différents évènements et tâches réalisés à Moisson Mitis***

Implication bénévole	2020	2021	2022
Cueillette	1040	1300	1560
Tri et rangement	624	780	1040
Distribution de paniers	750	1040	1040
Paniers de Noël	350	270	270
Stages	0	0	270
Guignolée des médias	320	15	192
Conseil d'administration	92	104	90
Total des heures d'implication	3176 h	3509 h	4462 h

*MOISSON MITIS. Bilan 2021-2022 de Moisson Mitis. [Données obtenues].



Synthèse des enjeux

Cette section met en lumière les principaux enjeux, identifiés par l'équipe de Moisson Mitis, qui limitent la capacité de l'organisme à répondre aux besoins alimentaires du territoire. Formulées par Moisson Mitis, quelques propositions sont présentées ci-dessous pour surmonter ces enjeux.

Enjeu : Le manque de moyens financiers réduit la capacité de Moisson Mitis à répondre pleinement aux besoins croissants en matière de sécurité alimentaire dans la région. Cette situation contraint actuellement l'organisme à limiter son offre de service.

- 1. Proposition de Moisson Mitis :** Il faudrait envisager d'augmenter le soutien financier à Moisson Mitis, notamment en augmentant les subventions récurrentes dédiées aux charges courantes et aux ressources humaines. Avec des ressources financières supplémentaires, Moisson Mitis pourrait consolider et bonifier les services déjà existants.

Enjeu : Moisson Mitis centralise ses services à Mont-Joli pour garantir une répartition équitable de ses ressources. Cette centralisation permet non seulement d'optimiser le nombre de personnes soutenues par dollar dépensé, mais également de préserver davantage la confidentialité des bénéficiaires. Cependant, ce choix suscite une incompréhension de la part de certain-e-s partenaires, car il limite l'accessibilité des services à des segments de la population.

- 2. Proposition de Moisson Mitis :** Une approche basée sur le réseautage et la collaboration avec différents organismes et institutions permettrait de mieux faire connaître les défis auxquels l'équipe de Moisson Mitis est confrontée et ainsi susciter plus d'empathie à leur égard.

Enjeu : Moisson Mitis déplore le dédoublement d'initiatives en aide alimentaire sur le territoire.

- 3. Proposition de Moisson Mitis :** Des moyens financiers accrus permettraient à Moisson Mitis de soutenir et encadrer les initiatives d'aide alimentaire des autres organisations, contribuant ainsi à une meilleure utilisation des ressources du milieu.



6.2 Les initiatives alimentaires des autres organismes communautaires

Centre d'action bénévole de La Mitis

Le Centre d'action bénévole (CAB) de La Mitis est un organisme sans but lucratif qui vise à promouvoir l'action bénévole au sein de différents domaines d'activité et à répondre aux besoins de la communauté. Fondé en 1979, il a pour mission de soutenir l'activité bénévole et de fournir directement certains services, notamment dans les domaines de la santé et des services sociaux. Le CAB de La Mitis est responsable de la popote roulante. Ce service propose la livraison de repas nutritifs, chauds ou congelés, à domicile. Ce service est disponible sept jours sur sept et les repas sont livrés à l'heure du midi par des bénévoles. Un repas inclut une soupe, un plat principal et un dessert. Le menu est varié et change chaque semaine. Les préférences alimentaires, régimes spécifiques et aversions peuvent être pris en compte. Après leur inscription, les utilisatrices et utilisateurs peuvent choisir les jours de livraison des repas, sans exigence d'être inscrit·e·s à un nombre minimum de jours par semaine. Les annulations sont possibles en contactant le Centre d'action bénévole avant 9 h le matin le jour même de la livraison. Les bénéficiaires reçoivent une facture mensuelle et le coût de chaque repas dépend de leur lieu de résidence.

Services offerts

- L'organisme propose la livraison de repas chauds.
- Il est possible de bénéficier d'un accompagnement pour réaliser ses courses.
- Des midis conviviaux pour les bénéficiaires ainsi que des repas de reconnaissance pour les bénévoles sont organisés pour les bénévoles.
- Des collations sont offertes aux bénéficiaires.

Synthèse des enjeux

- L'organisme a peu d'emprise sur le type de repas et leur qualité, car c'est le CISSS du Bas-Saint-Laurent qui lui fournit les aliments.
- Le service de popote est tributaire de la disponibilité des bénévoles.
- La pénurie de main-d'œuvre a forcé l'organisme à réduire ses activités de dîner-rencontres.

Les Bourgeons de La Mitis

Les Bourgeons de La Mitis est un organisme à but non lucratif créé en 1985 qui propose des services d'aide à la vie domestique aux personnes âgées, aux personnes vivant avec un handicap, aux malades chroniques et aux familles en difficulté dans la MRC de La Mitis. La plupart des services sont admissibles à une aide financière allant de 4 \$/h à 19,6 \$/h, le montant étant déterminé en fonction de l'âge et du revenu des bénéficiaires.

Services offerts

- L'organisme prépare des repas sans diète.

- Une assistance est proposée aux bénéficiaires pour les aider à faire l'épicerie et d'autres courses.

Synthèse des enjeux

- La pénurie de main-d'œuvre et le roulement du personnel forcent l'organisme à se concentrer sur ses services existants et à restreindre son développement.
- L'organisme a une liste d'attente de plusieurs mois pour ses services courants.

Héritage Bas-Saint-Laurent

Héritage Bas-Saint-Laurent est une organisation dédiée à l'amélioration de la visibilité de la communauté anglophone du Bas-Saint-Laurent et à assurer l'accessibilité des services offerts à cette communauté. Par l'intermédiaire de différentes actions, l'organisme s'efforce de mobiliser des ressources pour soutenir la vitalité de la communauté anglophone et favoriser le bien-être de l'ensemble de ses membres.

Services offerts

- Les « dîners amicaux » sont des repas communautaires mensuels et bilingues pour les personnes âgées où il est servi jusqu'à 80 repas à chaque événement. La contribution pour participer à ces dîners est de 10 \$ par personne. Il est parfois possible de prendre un repas à emporter.
- Une collecte de dons est organisée pour financer les paniers de Noël de Moisson Mitis. Ces paniers sont distribués à des personnes dans le besoin durant la période des fêtes.
- Plusieurs livres de recettes anglophones axés sur la santé et le bien-être y sont disponibles.

Synthèse des enjeux

- L'organisme désire offrir des cuisines collectives dans l'avenir, bien qu'un lieu approprié n'ait pas encore été identifié.

Office d'habitation de La Mitis

L'Office d'habitation (OH) de La Mitis joue un rôle essentiel dans la gestion des logements sociaux sur le territoire. Lorsque les sept OH de La Mitis ont été regroupés, un conseil d'administration a été mis en place pour assurer une gestion unifiée et efficace des établissements. En plus de fournir des logements abordables, certaines résidences de l'OH offrent également des services alimentaires ponctuels ou réguliers à ses résidentes et résidents.

Services offerts

- Des ateliers culinaires sont organisés pour les résidentes et résidents.
- Des sessions de cuisine collective sont offertes.

Synthèse des enjeux

- Certaines personnes desservies par l'organisme vivant en dehors de Mont-Joli auraient droit à l'aide alimentaire de différents organismes, mais n'y ont pas accès faute de transport pour aller chercher les denrées.

Maisons des jeunes de La Mitis

Il y a deux Maisons des jeunes dans La Mitis. Chacune a une histoire unique. Ces maisons ont pour mission d'offrir un espace sûr et stimulant aux jeunes de 11 à 17 ans.

La Maison des Jeunes de Mont-Joli : Le centre d'activités communautaires « Café Rencontre », également connu sous le nom de « Bourgeon ou Noyau fertile inc. » a été lancé en 1978 par Claude Banville. Cet endroit avait pour but de donner à la jeunesse de Mont-Joli et ses environs un lieu de rassemblement pour organiser des activités et pour favoriser l'implication sociale positive. Le 20 octobre 1980, l'association a obtenu sa constitution officielle sous la dénomination sociale de La Maison des Jeunes de Mont-Joli, devenant ainsi la troisième maison de son genre au Bas-Saint-Laurent.

La Maison des jeunes Gaëlle Toanen : Cette maison des jeunes a été nommée en l'honneur de Gaëlle Toanen, une jeune de la région décédée lors d'un accident de voiture. Son ouverture, le 10 septembre 1999, a permis l'expansion des services de prévention et de promotion de la santé à d'autres municipalités, notamment Saint-Gabriel-de-Rimouski, Saint-Charles-Garnier et Les Hauteurs. Cette maison est le résultat d'une démarche entreprise par un comité de jeunes et d'adultes de Saint-Gabriel-de-Rimouski qui a été soutenue par la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent.

Services offerts

- Des collations sont offertes aux jeunes qui fréquentent la maison.
- Des soupers thématiques sont organisés pour les jeunes, 48 fois par an.
- Un réfrigérateur rempli d'aliments nutritifs est accessible sur place.
- Un bac de jardinage est installé sur place pour la culture de fleurs et de fines herbes.

La Maison des Tournesols

La Maison des Tournesols est un organisme situé à Mont-Joli qui a pour mission d'offrir un lieu d'intégration dans la communauté aux adultes vivant avec des difficultés émotionnelles, des problèmes de santé mentale ou une différence intellectuelle. L'offre de services de l'organisme a évolué depuis sa création en 1973. La Maison des Tournesols propose maintenant non seulement des activités de loisirs, mais également un hébergement permanent sécurisé et adéquat. La Maison des Tournesols met l'accent sur l'accueil et le respect des membres en valorisant leurs capacités et en favorisant leur sentiment d'appartenance. Elle vise à créer un environnement sans jugement ni discrimination où chaque personne est considérée pour sa personnalité plutôt que pour son diagnostic. La Maison des Tournesols organise aussi des conférences sur des termes

touchant l'alimentation et d'autres sujets sociétaux. Ces événements sont très appréciés par la communauté.

Services offerts

- Des conférences sont organisées sur des thèmes touchant l'alimentation.
- Des activités sont planifiées pour rassembler la communauté de La Maison des Tournesols, telles que des dîners hot-dog et des sorties à la cabane à sucre.

Transport Adapté et Collectif de La Mitis (TAC de La Mitis)

Depuis 1986, Le TAC de La Mitis est un organisme à but non lucratif qui offre à la population des services de transport, tels que le service de Transport Adapté, de Transport Collectif et de Transport Inter-MRC. Il a pour mandat de gérer, d'exploiter et d'organiser ces services sur le territoire. Le Transport Adapté s'adresse aux personnes ayant des incapacités significatives et persistantes et se fait de porte-à-porte. Le Transport Collectif permet à toute personne de se déplacer dans les 16 municipalités de la MRC. Finalement, le Transport Inter-MRC relie Mont-Joli et Rimouski et propose des arrêts fixes.

Pour avoir accès aux services du TAC de la Mitis, il faut s'inscrire (gratuitement), réserver avant 14 h la veille du déplacement et respecter l'heure de départ convenue avec le service de répartition. Le transport est gratuit pour les enfants de 5 ans et moins et les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte. La politique et les règlements du TAC de La Mitis indiquent que les bagages et sacs d'emplettes sont autorisés s'ils ne gênent pas la circulation et s'ils sont tenus sur les genoux ou fixés.

Services offerts

- Le TAC de la Mitis permet le transport vers les différents commerces alimentaires.

Synthèse des enjeux

- Le sous-financement de l'organisme a entraîné une réduction de ses services de transport vers les municipalités rurales, cela entraîne une réduction de l'accès à l'alimentation, car les épiceries de grande chaîne se trouvent uniquement à Mont-Joli ou Rimouski.

Clubs des 50 ans et plus de La Mitis

Les clubs des 50 ans et plus sont des organismes de rencontre et de partage pour les personnes âgées qui souhaitent rompre l'isolement et profiter de la vie. Ces clubs proposent des activités variées et adaptées aux besoins de leurs membres allant des cuisines collectives aux voyages en passant par la danse et l'informatique. Les clubs des 50 ans et plus permettent aussi d'informer et de sensibiliser leurs membres quant aux enjeux liés au vieillissement, tels que la santé, la sécurité, l'activité physique et le sentiment d'utilité.

Voici les clubs des 50 ans et plus de La Mitis

- Club des 50 ans et plus de Luceville
- Club des 50 ans et plus de Saint-Gabriel-de-Rimouski
- Club des 50 ans et plus de Saint-Rémi-de-Mitis
- Club des 50 ans et plus de Saint-Donat
- Club des 50 ans et plus de La Rédemption
- Club des 50 ans et plus de Sainte-Jeanne-d'Arc
- Club des 50 ans et plus de Mont-Joli
- Club des 50 ans et plus de Saint-Charles-Garnier
- Club des 50 ans et plus de Sainte-Angèle-de-Méridi
- Club des 50 ans et plus de Les Hauteurs
- Club des 50 ans et plus de Sainte-Flavie
- Club des 50 ans et plus de Saint-Octave-de-Méridi
- Club des 50 ans et plus de Sainte-Luce

Services offerts

- Des soupers ou dîners hebdomadaires sont organisés pour réunir les membres des différents clubs.

La Maison de l'Espoir

La Maison de l'Espoir, située au cœur de Mont-Joli, est un centre d'hébergement créé en 1988 par un groupe de personnes issues des milieux des affaires, de la santé et du communautaire. Sa mission principale est de soutenir les individus aux prises avec des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie. Ce centre a la capacité d'héberger jusqu'à neuf personnes à la fois et offre des séjours adaptés aux besoins de chaque résidente et résident.

Outre ses services d'hébergement, La Maison de l'Espoir propose des activités pour répondre à un large éventail de besoins au sein de la communauté. Un autre aspect important de l'offre de La Maison de l'Espoir est son espace de rencontre ouvert à tout le monde. Cet espace propose un cadre convivial où il est possible de se retrouver autour d'un café et de grignotines. La Maison de l'Espoir y accueille aussi des repas communautaires pour divers organismes. Ces événements permettent aux membres de la communauté de se réunir, tout en offrant aux personnes en réinsertion l'occasion de participer à l'organisation d'événements communautaires. L'objectif est de promouvoir le dialogue, l'entraide et le soutien mutuel au sein de la communauté.

Services offerts

- Des cartes d'épicerie sont distribuées aux personnes en situation de vulnérabilité qui emménagent dans un nouvel appartement.
- L'organisme possède un local où il est organisé des rencontres et des repas.
- Il y a un comptoir de boissons et de grignotines sur place.

Synthèse des enjeux

- L'organisme souffre d'un sous-financement chronique et peine à remplir sa mission de centre d'hébergement.

- La Maison de l'Espoir reçoit au quotidien une clientèle ayant des besoins importants en lien avec l'alimentation.
- L'organisme dispose de locaux accueillants et encadrés par des intervenantes et intervenants afin que sa clientèle puisse profiter des lieux et des ressources de l'organisme, mais celui-ci ne peut pas offrir de nourriture par manque de moyens financiers. Il existe ainsi un enjeu de concertation entre Moisson Mitis et La Maison de l'Espoir concernant la distribution de denrées, car celle-ci pourrait être réalisée directement dans les locaux de la Maison de l'Espoir.
- L'organisme a de plus exprimé l'intérêt de mettre en place de nouvelles initiatives, telles que l'organisation de soupes populaires ou la préparation et la vente de galettes en collaboration avec Moisson Mitis.

Centre Femmes de La Mitis

Le Centre Femmes de La Mitis offre un environnement accueillant où les femmes peuvent se réunir, partager et nouer des liens. Fondé en 2001, l'organisme vise à améliorer les conditions de vie des femmes en encourageant leur autonomie sociale, financière et émotionnelle. Voici quelques services proposés : des rencontres individuelles, des ateliers de formation (notamment en cuisine), un groupe d'achats de denrées alimentaires, un groupe d'entraide et l'accès à une bibliothèque féministe. Le Centre Femmes de La Mitis mène également des actions collectives et organise des activités d'éducation populaire. L'approche féministe de l'organisme propose une analyse des problèmes individuels en se basant sur les causes sociopolitiques d'une société patriarcale.

Le groupe d'achats du Centre Femmes de La Mitis

Le groupe d'achats du Centre Femmes est une initiative visant à faciliter l'accessibilité à des denrées alimentaires, particulièrement pour les femmes en situation socio-économique précaire. L'achat groupé permet aux bénéficiaires de réaliser des réductions de coût sur l'achat d'aliments. Le groupe d'achats a connu une croissance notable depuis sa création, comptant plus d'une soixantaine de personnes s'y intéressant. Deux distributions ont été réussies jusqu'à présent. Selon les données fournies, le groupe d'achats du Centre Femmes de La Mitis atteint directement 45 personnes et indirectement 37 personnes.

Voici la répartition des personnes atteintes par le groupe d'achats selon leur âge :

- Enfant (0 à 11 ans) : Deux enfants sont directement atteint-e-s.
- Adolescente et adolescent (12 à 17 ans) : Trois adolescentes et adolescents sont directement atteint-e-s.
- Jeune adulte (18 à 35 ans) : Cinq jeunes adultes sont directement atteint-e-s.
- Adulte (36 à 64 ans) : C'est le groupe d'âge qui bénéficie le plus du groupe d'achats. Vingt-cinq personnes sont atteintes directement et 30 personnes le sont indirectement.
- Personne âgée (65 ans et plus) : Dix personnes âgées sont atteintes directement et 5 le sont indirectement.

Ces chiffres montrent la portée du groupe d'achats qui est notamment plus importante chez les adultes et les personnes âgées. Il est encore possible d'élargir la portée du projet pour aider davantage de personnes de 0 à 35 ans. Une grande partie du travail est réalisée

par une dizaine de bénévoles, notamment en ce qui concerne l'ensachage des denrées et la préparation des commandes. Ces bénévoles, qui pour certaines sont en situation socio-économique précaire, ont développé un fort sentiment d'appartenance à ce projet et en font la promotion personnellement.

Services offerts

- Le Centre Femmes collecte les commandes auprès des membres du groupe d'achats et fait l'achat en grande quantité des denrées demandées.
- L'organisme coordonne l'ensachage de denrées et la préparation des commandes pour la distribution.
- Les surplus du groupe d'achats sont vendus en petite quantité, ce qui est bénéfique pour les femmes qui vivent dans des situations précaires et préfèrent s'approvisionner de façon plus régulière.
- Un service de livraison est offert aux membres du groupe d'achats qui vivent dans les municipalités rurales.
- Le centre propose un atelier culinaire différent chaque saison qui accueille de 20 à 25 personnes. Plusieurs plages horaires du même atelier sont proposées pour en favoriser l'accessibilité.

Synthèse des enjeux

- La disponibilité à long terme de locaux adaptés aux activités du groupe d'achats n'est pas assurée. Les locaux doivent être dotés d'un équipement d'entreposage et d'une infrastructure adéquate pour la distribution de denrées alimentaires sèches. Le Centre Femmes a pu bénéficier du local situé sous ses locaux grâce à la générosité de la propriétaire de l'immeuble. Cependant, le bâtiment a été vendu récemment, ce qui amène l'organisme à envisager rapidement une éventuelle relocalisation des locaux du groupe d'achats, de préférence à proximité du Centre Femmes.
- La cuisine utilisée pour les ateliers culinaires est trop petite pour répondre à la demande. Sa capacité est de seulement quatre femmes à la fois.

6.3 État de la concertation dans La Mitis

Comme mentionné dans les sections précédentes, plusieurs organismes du milieu communautaire participent activement à l'offre alimentaire sur le territoire de La Mitis et s'occupent à leur façon des personnes les plus vulnérables du territoire. L'alimentation étant un enjeu transversal à leur mission, chacune de ces organisations cherche donc, d'une manière ou d'une autre, à faciliter l'accès à une alimentation saine pour sa clientèle. Dans La Mitis, il est possible de compter sur les efforts de Moisson Mitis, de La Maison de l'Espoir, du Centre d'action bénévole, du Centre Femmes de La Mitis, de La Maison des Tournesols, de différents clubs sociaux, des maisons des jeunes, de COSMOSS, des travailleuses et travailleurs de rue, des différentes écoles et des initiatives à but non lucratif initiées par les municipalités.

Afin de réaliser ce portrait, les différents organismes en lien avec le système alimentaire de La Mitis ont été contactés. L'objectif était de connaître les freins rencontrés lors de la réalisation d'initiatives alimentaires ainsi que de quantifier l'intérêt du milieu à voir naître un espace de concertation sur le thème de l'accès à une alimentation saine. En ce moment, il semble n'y avoir aucun lieu de discussion qui rassemble les différents organismes autour du sujet de la saine alimentation pour tous dans La Mitis.

Il est évident que le sous-financement des organismes communautaires du territoire joue un rôle prépondérant dans la difficulté qu'éprouvent ces derniers à s'entendre sur des bases communes de travail. La méconnaissance des différentes sources de financement possibles liées à l'alimentation compte aussi parmi les embûches à la concertation entre organismes. Le manque de ressources a potentiellement amené de nombreuses initiatives alimentaires à se développer sans concertation par crainte de confrontation ou de compétition. Le lien de confiance entre certaines personnes travaillant au sein d'organismes communautaire qui touchent l'alimentation est ainsi, pour le moment, au plus bas. Toutefois, pour la grande majorité, l'intérêt d'agir en concertation est indéniable. Par exemple, certains organismes communautaires rencontrés ont mentionné le souhait de mettre en place des collaborations.

En ce sens, il serait primordial d'établir des canaux de communication entre ces différents organismes pour permettre de meilleurs services auprès de la population. La mise en commun des forces du milieu pour arriver à une planification efficiente des enjeux liés à l'alimentation ainsi que la mise sur pied d'initiatives alimentaires concertées et portées par une diversité de partenaires ne seront pas faciles à mettre en place dans La Mitis. Certains organismes ont plusieurs questionnements qui devront être clarifiés lorsque viendra le temps de se rassembler. Ainsi, bien que par le passé des précisions aient été apportées sur les limites et balises encadrant la mission de chacun des organismes, il semble qu'une mise au point demeure nécessaire. L'objectif est de mieux répondre aux besoins alimentaires des différentes clientèles en mettant de l'avant la complémentarité des missions des différentes organisations.

6.4 L'alimentation en milieu de garde et scolaire

Les centres de la petite enfance de La Mitis

Tableau 27

Les centres de la petite enfance dans la MRC de La Mitis*		
Nom du CPE	Capacité	Municipalité
CPE Les p'tits Pinsons (Installation de Métis-sur-Mer)	21	Métis-sur-Mer
CPE La Pas-R-Ailes	8	Mont-Joli
CPE Les mini Montois	50	Mont-Joli
CPE Les p'tits Montois	60	Mont-Joli
CPE Les Pinsons (Installation de Sainte-Luce)	31	Sainte-Luce
CPE Les Pinsons (Installation de Saint-Donat)	16	Saint-Donat

*CISSS BAS-SAINT-LAURENT. (2022). Données du CISSS Bas-Saint-Laurent sur les programmes alimentaires scolaires dans La Mitis.

Avec une capacité totale de 186 places, les centres de la petite enfance (CPE) de La Mitis contribuent à l'éducation alimentaire. Ces institutions ont la possibilité de faire découvrir aux enfants une variété d'aliments, dont ceux produits localement. En intégrant davantage d'aliments locaux dans les menus des CPE, la demande pour les produits locaux pourrait être stimulée, ce qui favoriserait la pérennité de la production agricole de la région. De plus, cela permettrait d'éduquer les enfants sur l'origine de leur nourriture. Sur le territoire de La Mitis, 47 personnes sont responsables d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE). Ces RSGE reçoivent un total de 280 enfants. Tout comme les CPE, les RSGE ont la responsabilité de fournir des repas et des collations saines et nutritives. Ces RSGE jouent donc aussi un rôle significatif dans le système alimentaire local. Ils ont la possibilité d'opter pour des produits locaux lors de l'achat des aliments qui seront servis aux enfants dont ils ont la charge. Les CPE et les RSGE ont également un grand potentiel en matière d'éducation à la saine alimentation. Des activités d'initiation à l'agriculture pourraient être organisées et le développement des compétences culinaires des enfants pourrait être favorisé par la mise en place d'une variété d'activités éducatives, ludiques et sensorielles.

Les Petits Ambassadeurs

Voici un résumé des actions des petits ambassadeurs rédigé par COSMOSS : « **Les Petits Ambassadeurs** est une démarche mobilisatrice qui a pour mission de soutenir l'éducation des jeunes en lien avec l'agriculture et la transformation alimentaire.

L'accréditation donne aux services de garde éducatifs une reconnaissance de leur engagement [à offrir] une offre alimentaire saine et variée. Elle facilite aussi le réseautage entre les [entreprises de production et de transformation] de proximité et les responsables de l'alimentation des services de garde éducatifs, ce qui permet d'augmenter la connaissance de l'offre et l'intégration des produits locaux au menu.

Les objectifs

- Augmenter l’approvisionnement en produits locaux des services de garde du territoire en permettant un meilleur réseautage avec l’industrie agroalimentaire.
- Travailler à une adéquation entre l’offre agroalimentaire régionale et la demande des milieux.
- Sensibiliser la petite enfance du Bas-Saint-Laurent au monde agroalimentaire, à l’agriculture, à la découverte de saveurs d’ici et à la richesse du territoire.
- Souligner les bons coups et promouvoir la création de nouveaux liens d’affaires.

Concrètement, les jeunes fréquentant des services de garde éducatifs qui sont accrédités *Les Petits Ambassadeurs* découvrent le savoir-faire agroalimentaire bas-laurentien sous la forme d’activités éducatives telles que le jardinage, des ateliers de cuisine, des visites à la ferme ou des activités d’autocueillette.

Ce projet permet également la création de nouveaux liens d’affaires pour les [entreprises de production et de transformation], voire même la possibilité de percer un nouveau marché. Il contribue aussi à l’adéquation entre l’offre agroalimentaire régionale et la demande des milieux d’une manière structurée. Une chargée de projet est engagée afin d’apporter le support nécessaire.

Au Bas-Saint-Laurent, trois CPE, comprenant huit installations, sont accrédités *Les Petits Ambassadeurs*. De plus, 17 services de garde font partie d’une cohorte d’intérêts, ce qui leur permet de bénéficier d’un accompagnement pour améliorer leurs méthodes d’approvisionnement et leurs connaissances de l’offre bioalimentaire de leur territoire. Plus de 40 entreprises agroalimentaires de la région sont impliquées de près ou de loin dans la démarche en vue d’approvisionner les services de garde.²³ »

²³ COSMOSS. (N. D.) Les petits ambassadeurs. Consulté le 2 février 2023, de [lien](#).

Les établissements scolaires de La Mitis

Tableau 29

Les établissements scolaires de La Mitis, leur indice de défavorisation, leur nombre d'élèves et leur niveau d'enseignement en 2023*

Établissement	Indice de défavorisation	Nombre d'élèves	Niveau d'enseignement primaire (P) secondaire (S)
Mont-Joli (École du Mistral)	7	789	S
Mont-Joli (École Grand-Défi)	7	22	S
Sainte-Luce (École des Bois-et-Marées)	3	208	P
Sainte-Luce (École Sainte-Luce)	3	47	S
Saint-Donat (École Lévesque)	3	85	P
Mont-Joli (École des Alizés)	8	277	P
Mont-Joli (École Norjoli)	7	239	P
Price (École des Cheminots-de Saint-Rémi)	8	176	P
Saint-Octave-de-Métis (École des Cheminots-des Quatre-Vents)	8	44	P
Métis-sur-Mer (Métis Beach School - École anglophone)	5	58	P-S
Métis-sur-Mer (École des Cheminots-de l'Envol)	8	30	P
La Rédemption (École du Portage-du Clair-Soleil)	10	25	P
Sainte-Angèle-de-Méridi (École du Portage-de la Rivière)	10	85	P
Les Hauteurs (École des Hauts-plateaux-de la Source)	8	83	P-S
Saint-Gabriel-de-Rimouski (École des Hauts-Plateaux-Marie-Élisabeth)	8	115	P
Moyenne ou total	6,9	2283	S=5 P=12

MRC DE LA MITIS. (2023). Portrait évolutif des saines habitudes dans les écoles. Tiré d'un document interne de la MRC de La Mitis.

Les contextes géographique et démographique d'une école ont un impact dans l'alimentation des jeunes. Les effectifs scolaires varient considérablement d'une école à l'autre, allant de 25 à 789 élèves. Certaines municipalités n'ont d'ailleurs pas d'école. Les plus grandes institutions scolaires bénéficient souvent de meilleures infrastructures telles que des cantines ou des espaces de préparation d'aliments, tandis que les plus petites dépendent davantage des familles et des bénévoles pour assurer l'accès à une alimentation saine.

En ce qui concerne l'insécurité alimentaire, une étude menée par l'institut COMPASS a été réalisée au printemps 2022 auprès des élèves de l'école secondaire du Mistral à Mont-Joli. Le résultat du sondage démontre qu'il y avait 1% des 561 répondants qui étaient en situation d'insécurité alimentaire grave, ce qui signifie qu'au moins six jeunes étaient touchés par cet enjeu dans cet établissement. La proportion de jeunes vivant en situation d'insécurité alimentaire grave (1%) est la même que celle recensée au régional, ce qui signifie que la MRC de La Mitis est dans la moyenne régionale (voir la section du portrait sur l'insécurité alimentaire) en ce qui concerne l'insécurité alimentaire grave chez la population des 12 à 17 ans.

Politique alimentaire scolaire

Voici la définition d'une politique alimentaire en milieu scolaire, selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) : « On appelle politique alimentaire en milieu scolaire un ensemble de dispositions consignées dans un document officiel et visant l'amélioration de l'environnement alimentaire scolaire, de manière à faciliter chez les élèves l'adoption d'habitudes alimentaires favorables à la santé et plus généralement, à faire la promotion de la santé dans la communauté.²⁴ »

Dans La Mitis, une politique alimentaire scolaire existe depuis 2007. Cette politique, portée par le Centre de services scolaires des Phares, définit les normes pour les collations et les repas servis dans les écoles. Par exemple, elle établit des critères qui déterminent le contenu et l'emplacement des machines distributrices ainsi que les endroits où les fontaines d'eau doivent être situées. Des règles sont également établies pour assurer un environnement de repas agréable dans tous les établissements scolaires, tels que les services de garde, les écoles primaires et secondaires et les centres de formation. La politique promeut aussi la saine alimentation à l'école, y compris lors des événements spéciaux et parascolaires, en plus d'établir une politique sur les mesures encadrant les différentes allergies alimentaires. Cette politique alimentaire souligne aussi l'importance de la promotion des saines habitudes de vie aux parents, à la communauté et au personnel scolaire. Finalement, elle prévoit une mise à jour régulière et un suivi des progrès et des défis. La dernière mise à jour a été faite en 2023 et sera bientôt disponible au public.

Pour en connaître plus sur la politique alimentaire du Centre de services scolaires des Phares, il est possible de consulter le <https://www.cssphares.gouv.qc.ca/politiques-procedures-et-reglements/>.

²⁴ INSPQ. (2008) Politique alimentaire en milieu scolaire, p.4. Consulté le 14 mai 2023, de [lien](#).

Programmes alimentaires scolaires

Tableau 29

Nombres d'écoles de La Mitis participant aux différents programmes alimentaires scolaires en 2022 et 2023

	Club des petits déjeuners	Défi « Moi j'croque »	Défi Tchintchin	À nos marmites	Brigades Culinaires	Ateliers cinq épices	Jardins pédagogiques
Nombre d'écoles participantes	5	ND	ND	0	1	NC	3

*CISSS BAS-SAINT-LAURENT. (2022). Données du CISSS Bas-Saint-Laurent sur les programmes alimentaires scolaires dans La Mitis.

ND = Information non disponible dans La Mitis

NC = Information inconnue

Club des petits déjeuners

Le Club des petits déjeuners, en collaboration avec d'autres initiatives, telles que Collation pour tous, s'efforce de répondre aux besoins nutritionnels des élèves du primaire et du secondaire. Le programme vise à garantir que chaque enfant puisse commencer sa journée avec un repas équilibré. Il s'assure de fournir une variété d'aliments nutritifs adaptés aux besoins spécifiques de chaque école et de la communauté. La structure du Club des petits déjeuners repose sur cinq piliers : les dons alimentaires, les équipements, le financement, le soutien et la formation. Les dons alimentaires permettent d'améliorer la diversité alimentaire et l'efficacité de la distribution régionale des aliments. Les équipements et le financement sont fournis pour assurer le bon fonctionnement des programmes dans les écoles. La formation et le soutien sont offerts aux écoles participantes sous la forme de mentorat. Dans La Mitis, sur les dix écoles admissibles au programme, cinq y participent et une demeure sur une liste d'attente²⁵. Un total de 391 jeunes sont soutenu·e·s par le programme sur une possibilité de 1646 jeunes.

Défi « Moi j'croque »

Le Défi « Moi j'croque » est une initiative du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) qui encourage les élèves du primaire et du préscolaire à manger une variété de fruits et de légumes quotidiennement. Ce défi se déroule sur une période de cinq jours et propose différentes activités thématiques. L'objectif principal du Défi « Moi j'croque » est de faire découvrir aux élèves les bienfaits d'une consommation régulière de fruits et de légumes. Il est important de noter que l'édition 2023 du Défi « Moi j'croque » a été annulée, mais l'initiative reviendra pour l'édition 2024.

²⁵ READMAN, G., CENTRE DE SERVICES SCOLAIRES DES PHARES. (2023). Données sur les programmes alimentaires scolaires. Données recueillies en mars 2023.

Défi Tchîn-tchîn

Le Défi Tchîn-tchîn est une initiative du Collectif Vital qui vise à promouvoir la consommation d'eau chez les élèves du préscolaire et du primaire. Il se déroule pendant la troisième semaine de mars, en conjonction avec la Semaine canadienne de l'eau et la Journée mondiale de l'eau. L'objectif principal du défi est d'encourager les élèves à boire de l'eau pendant leur dîner, en soulignant les bienfaits de l'hydratation pour la santé. Cette activité de sensibilisation est conçue de manière ludique pour rendre l'apprentissage amusant. En 2023, le Défi Tchîn-tchîn a réuni 481 écoles et plus de 115 700 élèves. Les élèves sont invité·e·s à lever leur gourde d'eau pour célébrer l'importance de la saine hydratation. Ce programme n'est toutefois pas disponible dans La Mitis.

À nos marmites

À nos marmites est un programme issu d'un partenariat régional COSMOSS et a été conçu spécialement pour les services de garde éducatifs dans le but d'améliorer l'environnement alimentaire des enfants âgé·e·s de 0 à 5 ans. Il offre une gamme de services de formation et d'accompagnement qui visent à sensibiliser les parents et l'ensemble du personnel de la petite enfance à l'importance d'une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge. Aucun CPE ou école de La Mitis n'a participé à ce programme en 2022 et en 2023.

Les Brigades Culinaires de La Tablee des Chefs

Le programme des Brigades Culinaires de La Tablee des Chefs est une série de 22 ateliers culinaires offerte en parascolaire depuis 2012. Le programme comprend 18 ateliers culinaires pratiques sur différentes thématiques, deux ateliers optionnels, quatre niveaux de compétition entre écoles et une finale provinciale. Le but est de développer l'autonomie alimentaire des élèves par l'enseignement de techniques culinaires de base, tout en stimulant leur esprit d'équipe, leur leadership et leur créativité. De plus, le programme vise à transmettre le plaisir de cuisiner, de manger ensemble et de découvrir de nouveaux aliments. L'organisation fournit la personne qui donne la formation, les aliments requis et le matériel, tandis que l'école fournit un local de cuisine et du personnel. L'École du Mistral, à Mont-Joli, participe à ce programme.

Ateliers cinq épices

Les Ateliers cinq épices est une organisation dédiée à l'éducation nutritionnelle des enfants de 2 à 12 ans. Depuis 1995, une équipe de nutritionnistes propose des ateliers de cuisine dans les écoles primaires et les centres de la petite enfance. L'approche de l'organisme vise à promouvoir la santé à travers différentes expériences d'apprentissage. Les recettes sont adaptées à l'âge des enfants et illustrées pour faciliter la compréhension. L'objectif est de familiariser les enfants avec une variété de fruits et légumes en mettant l'accent sur le plaisir et la découverte.

Jardins pédagogiques

Un jardin pédagogique est un espace spécialement aménagé au sein ou à proximité d'une école primaire ou secondaire, dans lequel les élèves ont l'occasion de cultiver des plantes à

des fins éducatives. Il s'agit d'un lieu d'apprentissage pratique qui permet aux enfants de se familiariser avec le processus de croissance des plantes et de développer leur compréhension de l'agriculture. La forme et la taille d'un jardin pédagogique peuvent varier considérablement. Chaque école peut adapter son jardin en fonction de ses ressources et de l'espace disponible. En plus des aspects liés à l'agriculture, le jardin pédagogique offre de nombreuses occasions d'apprentissage interdisciplinaire. Le personnel enseignant peut y traiter de sujets tels que les sciences, les mathématiques, la géographie, l'art et la littérature, en réalisant des activités liées au jardin. De plus, les récoltes peuvent être utilisées dans les repas scolaires, ce qui favorise ainsi l'alimentation locale. Trois écoles de La Mitis participent à ce genre de projet : l'école des Alizés de Mont-Joli, l'école Lévesque de Saint-Donat et l'école des Cheminots-des Quatre-Vents de Saint-Octave-de-Métis.

Les Pouces d'Octave

Les Pouces d'Octave est une initiative unique dans La Mitis créée en 2015. L'objectif principal du projet est d'éduquer et de sensibiliser les jeunes à l'agriculture. Le projet s'appuie sur la collaboration d'entreprises agricoles locales, comme Brouettes et Courgettes, qui soutiennent les actions éducatives des jardins Les Pouces d'Octave. Le projet permet d'intégrer les élèves ainsi que les enseignantes et enseignants dans les différentes étapes du processus de production agricole. Les jeunes apprennent non seulement à faire pousser des légumes, mais à réaliser et à apprécier la valeur du travail agricole. Diverses formations sont aussi proposées aux élèves, notamment sur les techniques horticoles. Ces formations visent à améliorer autant les compétences des élèves que celles du personnel enseignant. De plus, les activités du programme permettent aussi aux enfants de cuisiner des recettes avec leurs propres récoltes. Ce projet scolaire implique la participation de 45 élèves et cinq enseignantes et enseignants.

Le verdissement de la cour d'école a également été réalisé dans le cadre du projet Les Pouces d'Octave. Une petite forêt nourricière, plantée par l'organisme ÉCO Mitis il y a quelques années dans la cour de l'école primaire, permet aussi aux enfants d'en apprendre plus sur la culture fruitière. Les enfants sont impliqué-e-s dans son entretien, en arrosant et en prenant soin des arbres et des plantes qui la composent. ÉCO Mitis a aussi mis une autre initiative en place à Saint-Octave-de-Métis qui cadre parfaitement avec le projet Les Pouces d'Octaves, soit l'implantation d'une nouvelle forêt nourricière près du centre sportif. Cette forêt nourricière est plus ambitieuse et sera gérée par la communauté.

Les Pouces d'Octave est un exemple à suivre en raison de son approche éducative innovante et pratique qui utilise l'agriculture pour favoriser l'apprentissage chez les jeunes. L'initiative encourage l'implication communautaire en s'appuyant sur le soutien d'entreprises agricoles locales, d'écoles et d'organismes environnementaux, créant ainsi un esprit de solidarité et favorisant le respect de l'environnement. En sensibilisant les jeunes à l'importance de la biodiversité, de l'agriculture durable et de l'alimentation saine, ce projet joue un rôle clé dans l'éducation à l'environnement et au développement durable. De plus, par le biais du verdissement des espaces extérieurs de l'école et de la création de forêts nourricières, il démontre un engagement concret envers l'amélioration de l'environnement local, ce qui permet aux jeunes de comprendre l'impact de leurs efforts. Ces diverses facettes font de Les Pouces d'Octave une référence en matière de projets communautaires éducatifs et environnementaux dans la région.

CHAPITRE 7

Constats et recommandations



7.1 Constats généraux

Les constats présentés ici sont issus de diverses consultations, prises de données et observations. Ils dessinent un portrait des enjeux actuels du territoire. Ils ont été établis en tenant compte des multiples facettes du territoire de La Mitis. Il est essentiel de prendre ces constats en compte pour mettre en place des actions adaptées.

Apprentissages alimentaires

- Les jardins pédagogiques, comme le projet Les Pouces d'Octave, permettent aux enfants de s'impliquer activement dans la production alimentaire, ce qui peut renforcer leur compréhension et leur appréciation des aliments locaux. Les jardins pédagogiques sont bénéfiques en tant qu'outils d'apprentissage et sources de nourriture locale, mais leur création et leur soutien nécessitent beaucoup d'efforts, dont une promotion et un soutien accrus. De plus, leur entretien et leur pérennité demandent une grande implication bénévole du milieu.
- Les institutions et organismes locaux jouent un rôle fondamental dans la promotion de l'alimentation saine et locale dans la région de La Mitis. Il y a toutefois des lacunes quant à la diffusion des informations liées aux services et aux ressources alimentaires disponibles dans la région pour certaines communautés.
- Il existe déjà une politique scolaire alimentaire en place dans la région de La Mitis qui peut aider à structurer les efforts déployés pour promouvoir une alimentation saine et locale dans les écoles. Le programme Les Petits Ambassadeurs est un exemple d'initiative mise en œuvre pour encourager l'approvisionnement local dans les écoles.
- Il y a très peu d'écoles et de CPE qui utilisent les différents programmes alimentaires régionaux et provinciaux. Le programme Les Petits Ambassadeurs, par exemple, illustre les efforts déployés pour encourager l'approvisionnement local dans les CPE.
- Les populations en situation de vulnérabilité, telles que les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ainsi que les familles et les personnes en situation de précarité, peuvent avoir des difficultés à accéder aux divers événements liés à l'apprentissage de l'alimentation saine en raison de contraintes de mobilité.
- Il existe un besoin de formations horticoles, d'ateliers culinaires ou d'autres types d'activités liées à l'apprentissage de l'alimentation saine dans la majorité des municipalités de La Mitis.
- Le faible niveau de littératie de la population rend nécessaire l'adaptation de la diffusion de l'information liée à l'alimentation aux diverses communautés. Ceci permettrait d'assurer une meilleure accessibilité des services alimentaires globaux.

Infrastructures alimentaires

- Il n’y a pas d’initiative collective d’entreposage, de transport ou de point de cueillette de produits agroalimentaires de La Mitis.
- Le transport alimentaire présente des défis spécifiques, notamment le maintien de la chaîne du froid et la gestion d’articles volumineux. Par ailleurs, très peu d’entreprises de production locales effectuent des livraisons dans plusieurs municipalités de La Mitis.
- Les infrastructures d’accueil du marché public de La Mitis et de Sainte-Luce sont vieillissantes ou ne répondent plus adéquatement aux besoins des utilisatrices et des utilisateurs. Des infrastructures adéquates amélioreraient l’accessibilité aux produits agricoles et agroalimentaires locaux.
- La Mitis est caractérisée par une grande diversité d’initiatives individuelles de production et de récolte alimentaires : jardins potagers, vergers et élevages résidentiels, chasse, pêche et cueillette de plantes sauvages.
- Plusieurs forêts nourricières et jardins communautaires sont présents sur le territoire de La Mitis, offrant à la communauté des espaces de culture, d’activité physique et d’apprentissage.
- Les forêts nourricières représentent une approche innovante pour la production alimentaire communautaire. Toutefois, l’atteinte d’un niveau de production optimal prend plusieurs années.
- Les récentes rénovations apportées aux infrastructures de Moisson Mitis ont permis de bonifier et d’optimiser la capacité de récupération, de redistribution et de transformation alimentaire de l’organisme.
- Il y a un manque d’infrastructure pour certains organismes souhaitant organiser des initiatives alimentaires.
- Les populations en situation de vulnérabilité ont besoin de « frigos » communautaires accessibles garantissant la salubrité et la fraîcheur des aliments.
- Certaines infrastructures agroalimentaires existantes, telles que les cuisines et jardins communautaires, nécessitent des rénovations et des améliorations pour mieux répondre aux besoins des communautés.

Services alimentaires

- Plusieurs problèmes concernant le transport ont été soulevés. Les défis incluent l'accès limité aux épicerie, le nombre de sacs d'épicerie acceptés dans les autobus du TAC de La Mitis, le coût élevé des transports en commun et privés ainsi que les horaires et les services de transport inadaptés aux besoins spécifiques des populations en situation de vulnérabilité.
- L'inclusion des populations en situation de vulnérabilité dans les initiatives liées au système alimentaire est un défi significatif qui a été soulevé.
- Les personnes en situation de précarité peuvent se sentir stigmatisées lorsqu'elles participent à des initiatives spécifiquement conçues pour elles.
- Les questions relatives au manque de transport collectif, notamment la récupération des paniers de dépannage alimentaire, représentent un obstacle majeur pour les populations en situation de précarité.
- Les dynamiques au sein des collaborations réalisées entre les institutions et les organismes liés au système alimentaire de La Mitis peuvent être complexes et parfois source de tensions. Un besoin de créer des collaborations en matière de projets alimentaires dédiés aux populations en situation de vulnérabilité a ainsi été identifié.
- Les initiatives d'achats collectifs sont des outils précieux pour améliorer l'accès à des denrées alimentaires à des prix plus abordables pour les personnes en situation de précarité.
- Le réseautage et la collaboration entre les organismes pourraient optimiser la logistique du transport agroalimentaire.
- Les services alimentaires communautaires, tels que ceux de Moisson Mitis, les ateliers culinaires et le groupe d'achats du Centre Femmes de La Mitis, l'espace de rencontre de La Maison de l'Espoir, les repas communautaires du CAB de La Mitis, les services des Bourgeons de La Mitis et les conseils culinaires de la Maison des Tournesols, satisfont une forte demande et sont appréciés dans la région de La Mitis.
- L'insuffisance des ressources financières de Moisson Mitis limite sa capacité à répondre aux besoins croissants en matière de sécurité alimentaire dans la région.
- Il y a un manque d'évènements liés à alimentation, tels que des activités de cuisines collectives et des ateliers culinaires, dans différents endroits de La Mitis. L'organisation de telles activités viendrait répondre aux besoins de différentes populations du territoire.
- La capacité économique des personnes en situation de vulnérabilité ne leur permet pas toujours d'avoir accès à des produits locaux.

- Les populations en situation de vulnérabilité ont besoin d'avoir accès à des plats préparés économiques de qualité dans les épiceries.
- Les populations en situation de vulnérabilité, en raison des coûts élevés de certaines denrées, rencontrent des difficultés pour accéder à des aliments sains. Elles bénéficieraient d'initiatives d'accès aux aliments sains ou locaux à moindres coûts dans les commerces ou les marchés publics.
- Une coordination et une communication accrues entre les municipalités de La Mitis offrirait un espace où pourraient être abordés les enjeux d'accessibilité alimentaire dans les communautés.

Mise en marché de proximité

- Un nombre croissant d'entreprises agricoles et agroalimentaires adoptent la vente directe ou la vente via un seul intermédiaire. La certification biologique devient aussi de plus en plus populaire chez celles-ci.
- À l'exception des marchés publics et de quelques partenariats entre des entreprises de production, il existe peu d'initiatives collectives de mise en marché agricole et agroalimentaire.
- Les marchés publics de productrices et de producteurs ainsi que la Caravane de Producteurs de La Mitis jouent un rôle clé dans la distribution de produits locaux. Ces initiatives permettent une commercialisation efficace et une plus grande visibilité pour les entreprises de production.
- Les activités de maillage entre les entreprises de production et la clientèle sont perçues comme utiles par une majorité de productrices et de producteurs, ce qui indique l'importance d'établir des réseaux locaux dans l'industrie agricole et agroalimentaire. Le partage d'informations et la collaboration entre les entreprises de production sont ainsi cruciaux pour optimiser les pratiques de vente en circuit court.
- Malgré les avancées numériques, la vente sur place demeure le mode de commercialisation privilégié par les entreprises agricoles et agroalimentaires qui font de la vente directe.
- L'accès et la disponibilité des produits agricoles et agroalimentaires locaux sont limités durant certaines périodes de l'année (hiver et printemps), particulièrement en ce qui concerne les fruits et les légumes locaux.
- L'approvisionnement alimentaire varie considérablement entre les différentes municipalités de La Mitis. Certaines zones ne reçoivent aucune livraison d'entreprises de production agricole ou agroalimentaire locales, tandis que d'autres bénéficient d'un nombre de livraisons annuelles bien supérieur à la moyenne.

- L'offre de produits locaux est relativement limitée dans les épiceries et les dépanneurs de La Mitis.
- Plusieurs productrices et producteurs locaux sont intéressé-e-s à développer la vente de leurs produits dans les commerces locaux de La Mitis, comme les épiceries et les dépanneurs. De plus, certains commerces locaux sont ouverts à augmenter la proportion des produits locaux qui se retrouvent sur leurs tablettes.
- Certains petits commerces alimentaires éprouvent des difficultés à s'approvisionner en fruits et en légumes frais : la fréquence des livraisons dans les commerces de l'arrière-pays, la crainte d'avoir des pertes et la non-croissance des entreprises de production locales.
- Il existe une offre d'activités et de services variée qui vise à promouvoir l'agriculture locale et à éduquer de la population sur les avantages d'acheter des produits locaux. Les productrices et producteurs de La Mitis manifestent un intérêt marqué pour recevoir davantage d'informations sur les opportunités, les activités et les programmes relatifs à la mise en marché de proximité.
- Les populations en situation de vulnérabilité ont besoin d'une meilleure diffusion de l'information relative aux paniers maraîchers, aux entreprises de production locales et aux initiatives d'autocueillette.
- Il n'existe pas d'initiative structurée pour valoriser les surplus des entreprises agricoles et agroalimentaires de La Mitis. Une telle collaboration pourrait bénéficier aux populations en situation de vulnérabilité.

7.2 Recommandations générales

Les recommandations rassemblent les principales pistes d'intervention identifiées pour répondre aux enjeux soulevés dans ce portrait. Elles rassemblent également les suggestions obtenues lors des consultations.

Voici les trois conditions nécessaires afin de garantir la mise en œuvre des recommandations :

1. La mise en place d'une instance de concertation locale autour des enjeux alimentaires qui inclut les municipalités, les organismes, les écoles, les services de garde et les autres institutions ;
2. L'élaboration d'un plan d'action concerté en priorisant les solutions les plus urgentes et les plus significatives dans le contexte de La Mitis ;
3. L'obtention et la mobilisation des ressources nécessaires à la mise en œuvre du plan d'action concerté.



Apprentissages alimentaires

- Maintenir ou mettre en place des programmes de formation ainsi que des ateliers culinaires et horticoles adaptés à différents contextes, comme des cuisines collectives et des jardins communautaires, en fonction du niveau de compétence de chaque personne.
- Impliquer davantage les écoles et les municipalités dans les projets liés à l'alimentation chez les populations en situation de vulnérabilité, pour déstigmatiser la participation et atteindre un public plus varié et plus large.
- Promouvoir et faciliter l'utilisation des différents programmes alimentaires régionaux et provinciaux dans les écoles, les CPE et RSGE de La Mitis. Sensibiliser les établissements scolaires à l'importance de l'approvisionnement local et faciliter l'accès aux programmes qui visent à garantir une alimentation saine à l'ensemble des élèves, plus particulièrement dans les zones ayant un indice de défavorisation élevé.
- Promouvoir et soutenir la création de jardins pédagogiques, tels que Les Pouces d'Octave et des forêts nourricières, comme outils d'apprentissage et sources de nourriture locale.
- Promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine et locale lors des événements communautaires et festifs.
- Promouvoir et soutenir l'agriculture urbaine (jardins privés, bacs de légumes, arbres fruitiers, ruchers, etc.).
- Adapter la diffusion de l'information aux différents niveaux de littératie pour permettre une meilleure accessibilité aux services alimentaires.
- Améliorer la diffusion d'informations sur les services et ressources alimentaires pour rejoindre une population plus large.
- Lancer une campagne de sensibilisation au compostage durant laquelle il serait organisé des ateliers éducatifs, des séances d'information ainsi que de l'affichage dans les commerces, écoles et institutions.

Infrastructures alimentaires

- Mettre en place une table de concertation impliquant les actrices et les acteurs concerné-e-s par la saine alimentation pour tous dans La Mitis afin de favoriser la collaboration entre les organisations locales, de consolider ou de développer de nouveaux partenariats ainsi que de s'assurer de la complémentarité des différentes initiatives alimentaires sur le territoire.
- Encourager le développement d'infrastructures adéquates dans les marchés publics pour faciliter la mise en marché des produits agricoles et agroalimentaires, en veillant notamment à la disponibilité d'espaces d'entreposage partagés et de points de cueillette et de livraison pour favoriser la mise en marché de proximité.
- Mettre en place des lieux d'entreposage alimentaire communautaires en fonction des besoins des différentes communautés.
- Maintenir, agrandir ou créer des espaces de production alimentaire dans les différentes communautés, tels qu'un jardin, une serre, un verger ou une forêt nourricière communautaires. Organiser des activités connexes à ces espaces (formations, ateliers, repas communautaires, activités culturelles, etc.) et inclusives pour différents groupes, tels que les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ainsi que les familles et les personnes en situation de précarité.
- Favoriser l'utilisation partagée de cuisines de transformation par les entreprises agroalimentaires, les organismes et les institutions locales.
- Mettre en place des initiatives de « frigos » communautaires dans toutes les localités de La Mitis afin de répondre aux besoins des populations en situation de vulnérabilité. Encadrer le mode de fonctionnement de ces « frigos » afin de faire respecter la confidentialité de leurs utilisatrices et utilisateurs ainsi que les normes de salubrité.
- Encourager la rénovation, l'entretien ou l'adaptation des espaces communautaires liés à l'alimentation dans les différentes communautés et faciliter leur accessibilité.
- Intégrer la gestion des matières organiques compostables dans les infrastructures locales et lors des événements locaux.
- Examiner les options pour améliorer la gestion des déchets, comme l'augmentation de la fréquence de la collecte du compost ou la mise à disposition de bacs de plus grande capacité.

Services alimentaires

- Établir un dialogue et encourager la collaboration entre l'ensemble des actrices et des acteurs du système alimentaire local afin de trouver des solutions collectives et concertées aux défis existants.
- Encourager la collaboration et la concertation entre les différentes organisations travaillant auprès des populations en situation de vulnérabilité.
- Créer un environnement de travail sain et respectueux dans le cadre de la collaboration entre les différents organismes, afin de garantir le bien-être des intervenantes et intervenants et la qualité des services offerts aux personnes en situation de précarité.
- Impliquer les instances de gouvernance locale ainsi que les actrices et acteurs locaux lié-e-s au système alimentaire de La Mitis dans la mise en œuvre des initiatives nourricières.
- Augmenter le soutien octroyé aux organismes communautaires qui offrent des services en alimentation.
- Augmenter les subventions récurrentes dédiées aux charges courantes et aux ressources humaines pour les organismes d'aide alimentaire.
- Promouvoir l'ensemble des initiatives et des services alimentaires offerts par les organisations de La Mitis.
- Créer, maintenir et adapter des services de transport collectif (organiser un transport hebdomadaire vers Moisson Mitis, adapter le service du TAC pour le transport de sacs d'épicerie, proposer des options de transport abordables vers Rimouski, etc.) pour répondre aux besoins des populations en situation de vulnérabilité.
- Soutenir les services alimentaires à domicile destinés aux populations en situation de vulnérabilité, tels que la livraison de repas et l'aide à la préparation de repas.
- Soutenir et promouvoir les initiatives d'achats collectifs pour atteindre davantage de personnes dans le besoin, tout en travaillant à résoudre les défis logistiques et relatifs aux infrastructures.
- Favoriser les initiatives de rabais sur les aliments sains dans les épiceries locales et les marchés publics pour répondre aux besoins des populations en situation de vulnérabilité.
- Créer, maintenir et adapter des événements de cuisines collectives et d'ateliers culinaires dans différents lieux de La Mitis pour répondre aux besoins de populations variées, incluant les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ainsi que les familles et les personnes en situation de précarité, tout en améliorant l'accessibilité et l'encadrement des cuisines collectives déjà établies.

- Organiser des repas communautaires permettant d’offrir des espaces conviviaux et de fournir des repas de qualité aux personnes en situation de vulnérabilité. Le modèle Refettorio est un exemple intéressant qui pourrait être adapté au contexte de La Mitis.
- Favoriser et mettre en place des initiatives pour contrer le gaspillage alimentaire et la valorisation des surplus.
- Mettre en place une initiative pour récupérer et valoriser les surplus des entreprises agricoles de La Mitis afin d’en faire bénéficier les populations en situation de vulnérabilité. Cette initiative pourrait prendre une forme similaire à celles des Fruits Partagés (Rimouski-Neigette) ou toute autre formule adaptée au contexte de La Mitis.

Mise en marché de proximité

- Mettre en place et soutenir des initiatives collectives pour faciliter la mise en marché des produits agricoles et agroalimentaires de La Mitis: lieux de transformation, lieux d’entreposage, plateforme de mise en marché (virtuelle ou physique), études de marché, promotion, évènements, circuits agrotouristiques, réseautage, etc.
- Faciliter la collaboration entre les entreprises de production et de transformation locales et les commerces locaux pour améliorer l’accessibilité aux produits agricoles et agroalimentaires de La Mitis tout au long de l’année.
- Faciliter la diffusion de l’information en lien avec les paniers maraîchers, les entreprises de production locales ainsi que les initiatives d’autocueillette auprès des populations en situation de vulnérabilité.
- Encourager les commerces locaux à offrir une plus grande variété de fruits et de légumes tout au long de l’année en favorisant les produits locaux.
- Mettre en place un système de commandes groupées pour aider les petits commerces alimentaires en région rurale à atteindre les seuils minimums de commande exigés par les entreprises qui s’occupent de leur approvisionnement.
- Promouvoir les plats préparés économiques de qualité dans les épicerie pour mieux répondre aux besoins des populations en situation de vulnérabilité.
- Encourager les restaurants locaux à proposer des options gastronomiques à des prix abordables qui mettent l’accent sur les produits locaux.

Conclusion

En conclusion, le portrait du système alimentaire de La Mitis - édition 2023 - présente les opportunités et les défis liés à l'alimentation dans la région. Le développement d'une gouvernance territoriale autour de cette question est primordial pour garantir la mise en œuvre des recommandations de manière optimale et pertinente. Ces recommandations embrassent un éventail de thématiques, allant de l'apprentissage alimentaire au renforcement des infrastructures, passant par l'amélioration des services alimentaires et la mise en marché de proximité.

L'apprentissage alimentaire est un pilier fondamental dans la mise en œuvre d'un système alimentaire résilient. L'implication accrue des écoles dans l'éducation à l'alimentation saine et locale, la promotion de l'agriculture urbaine, l'accessibilité des services alimentaires ainsi que la sensibilisation au compostage et à l'alimentation locale sont des éléments clés qui aideront à façonner un environnement alimentaire sain et inclusif dans La Mitis. De plus, l'amélioration des infrastructures alimentaires doit s'accompagner d'une série d'initiatives, telles que la mise en place de jardins communautaires, l'adaptation des espaces de cuisine et de salle communautaires et la promotion d'une utilisation partagée des cuisines de transformation.

Le développement de services alimentaires adaptés aux besoins des populations en situation de vulnérabilité revêt également une importance capitale. L'aide alimentaire, les cuisines collectives, les services d'aide à la préparation de repas à domicile, les livraisons alimentaires à domicile ainsi que les initiatives de rabais sur les aliments sains dans les épiceries locales sont autant d'outils susceptibles de contribuer à la réduction des inégalités alimentaires. Parallèlement, la mise en marché de proximité permet de soutenir l'économie locale tout en améliorant l'accès à une alimentation saine et diversifiée pour l'ensemble de la population.

Il est donc crucial de poursuivre le dialogue et la collaboration entre toutes les personnes et les organisations jouant un rôle dans le système alimentaire local et de favoriser une approche préventive vis-à-vis la précarité alimentaire. La mise en œuvre de ces recommandations nécessitera un engagement fort de la part des instances de gouvernance locale ainsi qu'un soutien continu de la part des partenaires du milieu, des entreprises de production locales, des commerces alimentaires et des organismes communautaires. L'avenir du système alimentaire de La Mitis dépend de la capacité de toutes et tous à travailler ensemble pour transformer ces recommandations en actions concrètes.

Bibliographie

AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA. (S.D.). Politique alimentaire pour le Canada. Consulté le 8 février 2023, de [Lien](#).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CPE. (2021). Portrait des pratiques en saine alimentation, développement moteur et jeu actif selon Gazelle et Potiron. Consulté le 22 janvier 2023, de [Lien](#).

AUBE, J. (2023). Nos meilleurs alliés pour manger bio et local, même en hiver. Québec Bio. Consulté le 6 mai 2023, de [lien](#).

BANQ. (2012). Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Consulté le 12 mars 2023, de [Lien](#).

BANQUE ALIMENTAIRE QUÉBEC. (2022). Bilan Faim 2022. [Données obtenues].

BANQUE MONDIALE. (s.d.) Sommet de l'alimentation mondiale de Rome 1996. La sécurité alimentaire. Consulté le 8 mars de 2023, de [lien](#).

BRISEBOIS, Éliane; AUDET, René. (2018). Portrait des systèmes alimentaires alternatifs au Québec : enjeux, organisation et défis. Consulté le 22 janvier 2023, de [Lien](#).

C.A.B DE LA MITIS. (2023). Consulté le 3 février 2023, de [lien](#).

CARAVANE DES PRODUCTEURS DE LA MITIS. (2022). [Données obtenues].

CARREFOUR 50+. (s.d.) Site internet. Consulté le 3 mars 2023, de [lien](#).

CENT DEGRÉS. (2023). Portrait de l'accès à la saine alimentation au Québec. Consulté le 7 mai 2023, de [lien](#).

CENTRE DES FEMMES DE LA MITIS. (2023). Site internet. Consulté le 15 mai 2023, de [lien](#).

CINQ ÉPICES. (s.d.) Site internet. Consulté le 24 mars 2023, de [lien](#).

CISSS BAS-SAINT-LAURENT. (s.d.) À propos de nous. Consulté le 22 janvier 2023, de [lien](#).

CISSS DU BAS-SAINT-LAURENT. (2019). [Données obtenues]. Données sur l'insécurité alimentaire Bas-Saint-Laurent versus Québec.

CLUB DES PETITS DÉJEUNERS. (s.d.) Programme déjeuner. Consulté le 5 mars 2023, de [lien](#).

- COLLECTIVITÉS VIABLES. (2015). Système alimentaire durable. Consulté le 1er février 2023, de [Lien](#).
- CONCERTATION POUR DE SAINES HABITUDES DE VIE EN OUTAOUAIS. (2020). Portrait du système alimentaire durable de l'Outaouais. Consulté le 25 mars 2023, de [Lien](#).
- CONSEIL RÉGIONAL DE DÉVELOPPEMENT DU BAS-SAINT-LAURENT. (s.d.) Alliance pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent. Consulté le 19 février 2023, de [lien](#).
- COSMOSS. (s.d.) Favoriser la saine alimentation. Consulté le 1er mars 2023, de [lien](#).
- COSMOSS MITIS. (s.d.) Les pouces d'Octave. Consulté le 25 avril 2023, de [lien](#).
- COSMOSS. (s.d.) Les petits ambassadeurs. Consulté le 2 février 2023, de [lien](#).
- CSS PHARES. (2020). Procédure politique alimentaire. Consulté le 30 avril 2023, de [lien](#).
- CULTIVE TA VILLE. (s.d.) Qu'est-ce qu'un jardin pédagogique ? Consulté le 28 février 2023, de [lien](#).
- DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL. (2016-2017). Feuillet ISA eushv cjb. Consulté le 15 janvier 2023, de [Lien](#).
- DESBIENS, J-F. (2022, mars 15). Inflation : les banques alimentaires fortement sollicitées. Journal de Québec. Consulté le 5 mai 2023, de [lien](#).
- ÉQUITERRE. (2022). Approvisionnement alimentaire local & écoresponsable. Consulté le 20 mars 2023, de [Lien](#).
- FAO. (s.d.) Alimentation saine. Consulté le 8 mars 2023, de [lien](#).
- FERTÉ, J. (2023). [Données obtenues]. Enquêtes, entrevue individuelle et sondage pour le guide « Goûtez La Mitis ». MRC de La Mitis.
- FORUMSAT. (2023). Participation au forum en novembre 2023, de [Lien](#).
- GINGRAS, Christine. (2022). Rapport présenté à Comité régional en développement social (CRDS). Consulté le 15 février 2023, de [Lien](#).
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC. (2010). Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012. Consulté le 23 avril 2023, de [lien](#).
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC. (2018). Politique bioalimentaire 2018-2025. [Données obtenues].

- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. (s.d.). Aide sociale et solidarité sociale. Consulté le 27 avril 2023, à partir de [lien](#).
- GUILBAULT, JEAN-P. (2022). Crise de logement : manque d'appartements et démographie en hausse. ICI Radio-Canada. Consulté le 13 avril 2023, de [lien](#).
- HANDFIELD, M., DEVAUX, N., LEBEL, A., & LABERGE, D. (2021). UQAR. Transport et distribution des aliments : Portrait de la situation au Bas-Saint-Laurent. Rapport final. Consulté le 20 novembre 2022, de [Lien](#).
- HERITAGE ST-LAWRENCE. (2023). The History of Metis. Consulté le 12 février 2023, de [lien](#).
- INFO DIMANCHE. (2021). Saint-Mathieu-de-Rioux inaugure son centre multifonctionnel et sa bibliothèque. Consulté le 8 mars 2023, de [lien](#).
- INSPQ. (S.D.). Réaliser un portrait diagnostique d'une coopérative alimentaire. Consulté le 28 février 2023, de [Lien](#).
- INSPQ. (2008) Politique alimentaire en milieu scolaire, p.4. Consulté le 14 mai 2023, de [lien](#).
- LA MAISON DE L'ESPOIR. (2023). Site internet. Consulté le 17 mars 2023, de [lien](#).
- LA MAISON DES TOURNESOLS. (2023). Site internet. Consulté le 18 mars 2023, de [lien](#).
- LA MITIS. (2023) Région Mitis. Consulté le 13 mai 2023, de [lien](#).
- LAJOIE, S. (2016). Portrait de la saine alimentation pour tous dans la MRC de Rimouski-Neigette. COSMOSS Rimouski-Neigette, saines habitudes de vie. Consulté le 27 avril 2023, de [lien](#).
- LANGLOIS, R. (2021). Un caveau communautaire pour favoriser l'autonomie alimentaire à Maria. Radio-Canada. Consulté le 10 avril 2023, de [lien](#).
- LES BOURGEONS DE LA MITIS. (2023). Consulté le 1er mai 2023, de [lien](#).
- MAISON DES JEUNES DE MONT-JOLI. (2023) Site internet. Consulté le 1er février 2023, de [lien](#).
- MARCHÉ DE LA MITIS. (2023) Site internet. Consulté de [lien](#).
- MÉTRO. (s.d.) Les mythes de l'autonomie alimentaire. Consulté le 26 février 2023, de [lien](#).
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. (s.d.) Indices de défavorisation. Consulté le 12 janvier 2023, de [lien](#).
- MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES ET DE L'HABITATION. (2023). Répertoire des municipalités. Consulté le 5 avril 2023, de [lien](#).

- MOISSON MITIS. (2022). Bilan d'activités 2021-2022. [Données obtenues].
- MUNICIPALITÉ RÉGIONALE DE COMTÉ DE LA MITIS. (s.d.). La région de La Mitis. Consulté le 20 mars 2023 de [lien](#).
- OH DE LA MITIS. (2023). Page Facebook. Consulté le 30 avril 2023, de [lien](#).
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. (s.d.) Un régime alimentaire sain. Consulté le 18 février 2023, de [lien](#).
- PORTRAIT ÉVOLUTIF ÉCOLES SHV (par MRC). (2023) [Données obtenues].
- PROULX, A. (2022). Les banques alimentaires de l'Est-du-Québec en ont plein les bras. Radio-Canada. Consulté le 5 novembre 2023, de [lien](#).
- RADIO-CANADA. (2022). L'inflation au Canada en 2022. Consulté le 17 mars 2023, de [lien](#).
- RADIO-CANADA. (2022). L'inflation a un effet sur les dépenses dites nécessaires. Consulté le 17 mars 2023, de [lien](#).
- READMAN, G., CENTRE DE SERVICES SCOLAIRES DES PHARES. (2023). Données sur les programmes alimentaires scolaires. Données recueillies en mars 2023.
- REGROUPEMENT DES COMITÉS LOGEMENT ET ASSOCIATIONS DE LOCATAIRES DU QUÉBEC. (2022). Sans loi ni toit : Rapport sur l'état du logement locatif au Québec 2022 (p. 28). Consulté le 15 mars 2023, de [lien](#).
- RÉSEAU CS. (S.D.). Systèmes alimentaires locaux durables : Assurer notre approvisionnement alimentaire aujourd'hui et dans le futur. Consulté le 15 février 2023, de [lien](#).
- RSEQ. (2023). Défi moi, j'croque. Consulté le 8 mai 2023, de [lien](#).
- SOIF DE SANTÉ. (2023). Défi Tchou-Tchou à l'école. Consulté le 21 mai 2023, de [lien](#).
- STATISTIQUE CANADA. (S.D.) Sécurité alimentaire. Consulté le 27 avril 2023, de [lien](#).
- TABLE DE CONCERTATION BIOALIMENTAIRE DU BAS-SAINT-LAURENT. (2023). Rapport Consolidation et développement des marchés publics au Bas-Saint-Laurent. Consulté de [lien](#).
- TABLE DE CONCERTATION BIOALIMENTAIRE DU BAS-SAINT-LAURENT. (2022). Portrait Diagnostic Transformation Alimentaire BSL. Consulté le 8 mars 2023, de [Lien](#).
- TAC DE LA MITIS. (2023). Consulté le 4 février 2023, de [Lien](#).
- TROC BAS-SAINT-LAURENT. (N D.). Unité Domrémy Mont-Joli - Moisson Mitis. Consulté de [lien](#).

UNIVERSITÉ DALHOUSIE. (2023). Rapport sur les prix alimentaires à la consommation. Consulté le 29 mars 2023, de [lien](#).

URLS DE LA CN. (2023). Portrait Système alimentaire communautaire. Consulté le 20 janvier 2023, de [Lien](#).

VILLE DE RIMOUSKI. (N D.). La ville de Rimouski dévoile son plan de lutte contre la pénurie de logements. Consulté le 10 mai 2023, de [lien](#).

VIVRE EN VILLE. (S.D.). Nourrir tous les milieux : Trousse portrait diagnostic. Consulté le 30 mars 2023, de [Lien](#).