

## La Belle Tablée du Bas-Saint-Laurent

*Résumé de la conférence d'ouverture d'Hélène Raymond, communicatrice spécialisée en agroalimentaire, présentée lors de l'événement « Nourrir le Bas-Saint-Laurent » tenu le 26 mars 2019 à l'initiative de la Table intersectorielle en saines habitudes de vie (TIR-SHV) COSMOSS.*

**Manger au troisième millénaire**, signifie beaucoup plus qu'ingérer des vitamines, des protéines, des calories. Bien au-delà du courant végane, de la mode crudivore, de la diète cétogène, des vertus de la consommation d'insectes, manger peut encore nous mettre en contact direct avec la Terre, le territoire sur lequel nous vivons, notre famille, nos amis et notre communauté. Et même si les choses ont changé, que la vie est devenue trépidante, que nous réservons une part grandissante de notre budget aux repas au restaurant ou au prêt-à-manger, il semble qu'un nombre important de personnes ressentent l'importance et le besoin d'entretenir et de recréer ces liens.

Manger relève de l'individu et du collectif (j'ai besoin d'une longue chaîne d'intermédiaires pour me nourrir.) Manger a une fonction biologique, une fonction sociale, des impacts sur l'environnement local et lointain, le monde agricole. Permettre aux autres de manger met au défi ceux et celles qui, comme vous, ont à prendre en considération le bien-être de chaque personne, dans vos milieux respectifs.

Cette quête est universelle. Elle se trouve au cœur d'une démarche globale qui touche la santé physique et émotionnelle des gens, des populations, tout autant que la santé de l'environnement.

**Manger est un droit universel**, reconnu par l'Organisation des Nations Unies depuis 2004. C'est :

-le droit de toute personne de se procurer des aliments de qualité et en quantité suffisante à un prix abordable, quel que soit son revenu.

-le droit de se procurer des aliments facilement, c'est-à-dire à distance de marche ou à distance raisonnable en transport en commun.

-le droit à des aliments culturellement acceptables.

Puis, vient la sécurité alimentaire qui regroupe les mesures à mettre en place pour que s'exerce ce droit à l'alimentation. On parle ensuite d'autonomie alimentaire et, enfin, d'autosuffisance alimentaire. On s'éloigne cette fois un peu de la production en tant que telle pour se rapprocher des gestes individuels de la transformation.

Manger dignement, produire pour soi-même ou les autres est un droit universel.

Au Bas-Saint-Laurent, cela s'appelle la [saine alimentation pour tous](#).

## **Manger relève du plaisir ou devrait relever du plaisir (le plus souvent possible)**

C'est « faire », recevoir, donner! Et le plaisir vient souvent avec la compagnie.

## **Manger est affaire de culture**

Manger est une expérience sensorielle, culturelle, un appel à découvrir la cuisine des autres; en particulier de ceux et celles qui ont fait d'une région leur nouvelle patrie. On devrait reconnaître l'apport des immigrants à l'identité culinaire de nos régions. Et c'est aussi un appel à la découverte du patrimoine québécois, de notre identité culinaire, des caractéristiques régionales.

## **Manger est affaire d'éducation**

Bien manger au CPE, à l'école primaire et secondaire, apprendre sur l'alimentation est un investissement pour le futur. Des exemples glanés au [Nouveau-Brunswick](#) et en [Mauricie](#) montrent qu'il est possible de créer des retombées dans le milieu. Mais, seulement si l'on sait placer sur un pied d'égalité tous les fournisseurs au cœur de la démarche pour les rémunérer correctement.

La cuisine est un bel outil d'apprentissage et de rapprochement. C'est une manière de donner un sens à des gestes du quotidien qui deviennent trop rapidement répétitifs, voire monotones.

## **Manger relève à la fois de l'individu et de la collectivité**

Ce n'est pas que l'affaire des multinationales, des entreprises et des commerces en tout genre de nous nourrir.

On peut espérer outiller chaque individu pour qu'il se nourrisse correctement. Mais, les gestes collectifs, les initiatives communautaires sont essentiels et contribuent à la sécurité alimentaire de plusieurs personnes. Vous travaillez à nourrir, éduquer, informer, rassurer.

Jardins communautaires, collectifs, cuisines collectives, classes et formations de toutes sortes sont des initiatives à protéger et cultiver.

## **Manger relève de l'éthique**

La démarche de [Slow Food](#) se résume en trois mots... BON, PROPRE, JUSTE. Tout y est! Il faut qu'un aliment soit **BON** à manger : qu'il nourrisse et stimule les papilles (ou qu'il soit aussi bon pour le corps que pour l'esprit); que sa production soit **PROPRE** : qu'elle se fasse dans le respect de l'environnement (contrer le gaspillage est récemment devenu un des chevaux de bataille de Slow Food, tout comme la protection des races, variétés végétales et leur diversité) et enfin **JUSTE**, c'est-à-dire que l'artisan producteur, où qu'il vive, obtienne une rémunération reconnaissant la valeur réelle de son labour.

## **Manger exige qu'on protège l'environnement**

58% de la nourriture est jetée au Canada, tout au long de la chaîne alimentaire. Pour une bonne part, c'est inévitable : pensons aux os, marc de café, coquilles d'œuf, etc., mais le tiers soit 11 millions, de ces 35 tonnes de nourriture auraient pu être mangées plutôt que jetées. Selon [RECYQ Québec](#) toujours, à l'échelle des ménages, ce gaspillage alimentaire coûterait \$1 100 par année.

La question de l'énergie est également en lien direct avec celle de la protection de l'environnement. La réduction des gaz à effet de serre se fera de plus en plus pressante, les achats

collectifs, les déplacements raisonnés, la mobilité durable font dorénavant partie de votre discours.

Réduire les emballages est une autre préoccupation. Ai-je besoin d'ajouter tout le travail à effectuer pour les réduire, éliminer les bouteilles de plastique et valoriser l'eau locale?

Manger plus de légumes (ils représentent 30% des pertes) et moins de viande fait à la fois partie de cette réflexion sur le gaspillage et la protection de l'environnement. Le nouveau [Guide alimentaire canadien](#) est venu rappeler que manger moins de viande peut vouloir dire se sentir mieux.

Mais, moins de viande veut dire plus de végétaux, de protéines végétales...et de recherche. Si le Bas-Saint-Laurent produit des quantités appréciables de pommes de terre, ce n'est pas dans les champs de patates que doit se diversifier le maraîchage. Il y a tellement plus à manger et à produire!

### **Manger permet un rapprochement avec la nature**

Outre le jardinage, l'agriculture urbaine, les gestes liés à la cueillette, la pêche, la chasse ne sont pas à négliger. Le programme [Chasseur généreux](#), qui a vu le jour au Bas-Saint-Laurent, s'est répandu à travers le Québec. Il permet d'offrir une partie de son gibier aux Moissons (banques alimentaires), par le biais de bouchers accrédités. Il ne faut pas négliger l'importance de la chasse et de la pêche sur vos territoires. Ce contact avec la forêt fait partie de la culture locale, en plus d'être une source d'approvisionnement.

### **Manger local, plus que jamais**

Les Scandinaves ont défini ce que pourrait être leur [diète nordique](#). Voici quelques-uns de ses principes.

Elle doit exprimer la pureté, la fraîcheur et l'éthique qui caractérisent le pays; refléter les saisons; s'appuyer sur le territoire et ses particularités; combiner saveurs et connaissances modernes; promouvoir la gamme locale comme le bien-être animal; reconnaître la cuisine identitaire; combiner autosuffisance et qualité et, enfin, permettre l'union des forces des mangeurs, artisans de la transformation alimentaire, agriculteurs, pêcheurs, détaillants et commerçants, industriels, chercheurs, enseignants, élus, pour qu'ils travaillent ensemble au bien commun.

### **Des pistes pour le Bas-Saint-Laurent**

Comment l'assiette pourrait-elle se garnir localement et se composer de toutes ces préoccupations en matière sociale, de santé, d'éthique, pour le plus grand nombre de personnes possible? Voyons un peu.

Reconnaissons d'abord toute la richesse du Bas-Saint-Laurent.

Du sucre du pays, du lait en quantité, des céréales, une tradition de culture fruitière, des poissons et quelques tonnes de crustacés déchargés, des pêches à fascine où l'on espère le retour des anguilles, de grandes usines de transformation du porc, des éleveurs de bœuf, d'agneau, de poulet et de poules pondeuses, des maraîchers dynamiques, de jeunes brasseurs qui ont révolutionné notre façon de consommer la bière, des distillateurs qui remportent des prix internationaux, une forêt publique où cueillir petits fruits et champignons, du gibier en abondance, des rivières où aller pêcher...

Toutefois pour aller plus loin, il faut créer des occasions nouvelles, diversifier les initiatives.

On a vu, ces dernières années, des villages dévitalisés retrouver un brin d'énergie grâce à l'ouverture d'un commerce alimentaire. Si tous ces projets n'ont pas fonctionné, ils ont en commun le fait de démontrer la détermination d'une poignée de citoyens et citoyennes qui veulent mieux vivre au sein d'une communauté dynamique. Ces gens-là ne veulent pas s'exiler. Ils prouvent avec acharnement qu'ils veulent rester et faire plus qu'occuper le territoire. Ils veulent le dynamiser.

L'écoute et le soutien des élus sont essentiels dans ces démarches. Si nous voulons que ces épiceries et dépanneurs restent ouverts et qu'ils prospèrent, nous avons, comme pour nos commerces de quartier, l'obligation de les fréquenter et d'y acheter une partie de nos produits, même si les denrées y coûtent un peu plus cher qu'en très grande surface. Nous avons, comme clients, le pouvoir de modifier l'offre alimentaire qu'on y trouve. Et cette réflexion sur l'accès pour tous aux aliments de qualité doit mener jusqu'à l'aménagement du territoire.

Toutes ces initiatives alimentaires font plus que nourrir les gens en leur offrant des calories. Ce sont des gestes qui rassurent et rassemblent. Ils brisent l'isolement et redonnent fierté et dignité.

Une saine alimentation pour tous ne veut pas dire une même recette pour tous. Il faut vous serrer les coudes. Entendre toutes les voix. Parler, échanger, écouter, cuisiner, acheter ensemble...

Le Bas-Saint-Laurent est unique, avec son caractère, ses paysages, ses particularités. Il possède des ressources physiques et humaines incroyables, fait face à de grands défis d'emploi, d'exode, de vieillissement tout en offrant une qualité de vie appréciable.

Rêvez-le, ensemble. Unissez vos compétences, jumelez vos expertises. Ce sont les petits pas qui mènent aux grands changements.

Hélène Raymond, printemps 2019