



PARTAGEONS  
l'espoir

25  
ANS  
YEARS

SHARE  
the warmth

Semer l'espoir et le rêve

Awakening hopes and dreams

## Un modèle de programme alimentaire scolaire

*flexible, durable, inclusif,  
implicant la communauté*

Décembre 2015



## QUI SOMMES NOUS

Depuis 25 ans, Partageons l'espoir sème l'espoir et le rêve à Montréal. Inspiré par la vision d'une communauté dynamique où chacun a la possibilité et les moyens de réaliser ses rêves, les priorités de Partageons l'espoir sont l'épanouissement et la réussite des jeunes, la sécurité alimentaire pour tous, avec une attention particulière sur les enfants en âge scolaire, et la formation et la préparation à l'emploi pour les adultes marginalisés. Chaque semaine 3 500 membres de la communauté participent aux programmes de sécurité alimentaire, jeunesse et de formation à l'emploi. Chaque priorité inclut plusieurs programmes:

## POUR QUE L'ON PUISSE TOUS GRANDIR ET APPRENDRE

**Programme musical** – Chorale scolaire, cours hebdomadaires de guitare et de piano en groupe; El Sistema, un programme intensif de quatre jours par semaine qui inclut la chorale, les instruments d'orchestre, la théorie musicale, le tutorat, et des collations santé.

**Tutorat et bourses d'études** – Tutorat et soutien financier pour des élèves en 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire, et pour les élèves du secondaire qui ont de la difficulté, surtout avec la lecture et les mathématiques; et des bourses et des expériences bénévoles pour les étudiants post-secondaires. À ce jour, 91% des étudiants participants ont terminé avec succès leurs études secondaires (par rapport à 73,4% pour Montréal et 52% pour l'arrondissement du Sud-Ouest)<sup>1</sup>.

**Groupe jeunesse** – Le groupe jeunesse permet aux jeunes de 5 à 13 ans de se réunir dans un endroit sécuritaire pour développer leur créativité, se faire des amis et parler à des adultes.

**Retour à l'école et "Magasin Partage"** – Offrir aux familles et aux élèves dans le besoin des fournitures scolaires dans plus de 20 écoles. Le *Magasin Partage* permet aux familles de se procurer des fournitures scolaires à moindre coût.



## POUR QUE L'ON PUISSE TOUS TRAVAILLER

**Programmes de soutien et de formation à l'emploi** – Stages supervisés dans divers domaines de travail (cuisine, Café-Boutique, sécurité alimentaire), des programmes de travail et de bénévolat pour les adultes, les élèves suspendus, et les jeunes contrevenants, ainsi que la formation à l'emploi pour les adultes.

**Économie sociale : Café-Boutique** – Une boutique d'articles usagés où l'on peut se procurer des vêtements pour toute la famille à petits prix (ou gratuitement avec référence). Le Café communautaire offre du café, des biscuits, des muffins et des repas santé – une nutrition saine, abordable et délicieuse – ouvert à l'année longue, avec une terrasse extérieure pendant l'été!

## POUR QUE L'ON PUISSE TOUS MANGER

**Banque alimentaire** – Distribution de paniers de denrées pour les individus et familles qui vivent sous le seuil de la pauvreté ainsi qu'un service de livraison pour ceux qui sont incapables de se déplacer. Ce programme soutient présentement plus de 1 300 personnes par mois dont 29% est composé de jeunes de moins de 18 ans.

**Bonne Boîte Bonne Bouffe** – Point de chute pour des boîtes de fruits et de légumes frais à petits prix.

**Cuisines collectives** – Les ateliers réunissent des petits groupes d'enfants ou d'adultes pour cuisiner ensemble des repas sains à partir des aliments trouvés dans un panier de banque alimentaire et de la Bonne Boîte Bonne Bouffe. Les repas préparés sont dégustés autour d'une belle table entre voisins.

**Programme alimentaire scolaire** – La préparation et la distribution de nourriture saine et nutritive aux élèves dans une vingtaine d'écoles montréalaises. Ce programme de Partageons l'espoir offre des collations et des repas gratuitement aux écoles depuis 20 ans. Ce programme est l'objet de ce document.



## PROGRAMME ALIMENTAIRE SCOLAIRE DE PARTAGEONS L'ESPOIR

### Contexte

Le programme alimentaire scolaire de Partageons l'espoir soutient les écoles dont les budgets et les programmes alimentaires sont insuffisants pour offrir une alimentation saine aux enfants dont les familles n'ont pas les moyens de payer le tarif quotidien pour les programmes alimentaires déjà en place. Ces zones de pauvreté existent partout, cependant, les élèves des écoles non subventionnées sont les plus exposés aux problèmes de la faim.

Dans le quartier Pointe-Saint-Charles, près de 45 % des enfants âgés de 5 à 17 ans vivent dans des familles à faibles revenus et sont susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire<sup>2</sup>. De plus, et en raison de la gentrification du Sud-Ouest de Montréal, certaines écoles risquent de perdre leurs subventions alimentaires.

L'insécurité alimentaire engendre de nombreux effets néfastes sur la santé et le bien-être des enfants. Par exemple, le risque d'obésité est plus élevé chez les enfants qui subissent l'insécurité alimentaire comparativement aux autres<sup>3</sup>.

### Le modèle

**Partageons l'espoir croit qu'une alimentation saine doit être garantie à tous les enfants des écoles primaires et secondaires qui sont dans le besoin.** Ainsi, le programme alimentaire scolaire a été spécifiquement élaboré pour répondre à tous les régimes alimentaires de la communauté, de plus en plus multi-ethnique. Les écoles peuvent ainsi passer leur commande et répondre aux besoins de leurs élèves et sont invitées à distribuer la nourriture dans la dignité sans stigmatiser les étudiants.

La nourriture distribuée par Partageons l'espoir est gratuite pour les écoles et le modèle développé au fil des ans se base sur la simplicité, l'efficacité et l'alimentation saine. En partenariat avec les écoles, les collations sont adaptées chaque année en fonction des besoins et des préférences alimentaires.

Les commentaires des sondages annuels complétés par les directeurs des écoles indiquent que le programme est largement apprécié, que les étudiants font bon usage de la nourriture distribuée au regard du faible gaspillage alimentaire, et enfin que le programme contribue à améliorer les conditions d'apprentissage. Ces sondages annuels nous aident à évaluer les impacts du programme et à atteindre les objectifs visés.



## De la nourriture froide et nutritive

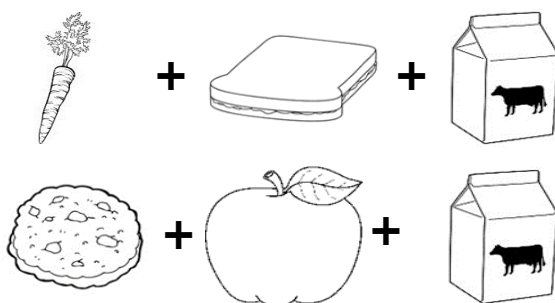
La nourriture distribuée dans les écoles est servie froide, ce qui ne nécessite que très peu de préparation. Comparativement aux repas chauds, nous croyons que ce modèle est à la fois durable et plus rentable tout en étant savoureux et nutritif (voir le menu en annexe).

## Les écoles et autres partenaires

Les écoles qui bénéficient du programme alimentaire scolaire de Partageons l'espoir proviennent de cinq commissions scolaires différentes ayant chacune leur propre politique de saine alimentation. Toutefois, les collations proposées respectent toutes les exigences. Par exemple, les menus doivent contenir des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du guide canadien. Ils doivent également exclure les produits à base de sucre, garantir des aliments à haute teneur en fibre et en éléments nutritifs essentiels.

Le programme alimentaire scolaire a été élaboré en partenariat avec l'école de diététique de l'Université McGill afin de garantir l'accès à un « repas idéal » c'est à dire complet et nutritif. Les cuisiniers sont encouragés à faire preuve de créativité pour inciter les étudiants à choisir des collations variées. La valeur nutritionnelle des collations proposées est enrichie par l'ajout de légumes râpés dans les sandwiches et de fruits et légumes dans les biscuits et muffins faits maison.

### Exemples de repas:



## Commandes flexibles et simplicité de livraison

Les écoles peuvent modifier leurs commandes jusqu'à une semaine avant la date de livraison ce qui nous permet d'ajuster la production, de l'adapter aux besoins et d'éviter le gaspillage alimentaire. Les produits préparés incluent des sandwiches, des muffins, des biscuits, des œufs brouillés, de l'houmous, des céréales et du gruau. Les commandes sont généralement livrées en vrac et comprennent des miches de pain, des yogourts, des boîtes de fruits frais et des compotes de pommes. Les quantités livrées dépendent des commandes passées et des besoins observés.

## Distribution personnalisée pour chaque école

Bien que chaque école décide des conditions de livraisons selon

l'emploi du temps et les besoins de leurs étudiants, toutes les écoles veillent à ce que la nourriture soit distribuée dans la dignité et sans stigmatiser les élèves qui en bénéficient.

Il existe plusieurs modèles de distribution:

- Universel : Tous les élèves ont accès aux produits alimentaires
- Centralisé : Par exemple, un panier de fruits dans lequel tous les étudiants peuvent se servir qui est posé au centre d'un espace commun.
- Le club déjeuner : les professeurs, le personnel et/ou les étudiants les plus âgés servent les étudiants les plus jeunes. Ce modèle favorise le leadership et développent l'esprit de communauté des plus jeunes (ils voient les étudiants du secondaire comme des modèles à suivre et prennent exemple sur eux).
- « Prêt à emporter » : collations individuelles ou sacs à lunch disponibles pour tout le monde contenant divers sandwiches, yogourts, fruits, légumes trempettes, muffins faits maisons, etc.



## **Implication de la communauté**

La participation de bénévoles, de parents et d'étudiants contribue au bon fonctionnement du programme alimentaire scolaire et permet de minimiser les coûts, mais représente aussi l'engagement de plusieurs personnes qui ont la volonté de développer une communauté durable et en santé. Ainsi, environ 25 bénévoles contribuent au bon déroulement du programme en travaillant plus de 100 heures par semaine à la préparation alimentaire.

## **Faibles coûts financiers et environnementaux**

Le coût total du programme pour l'année 2014-2015 s'élève à 222 800 \$ incluant le coût des aliments, les salaires, les coûts administratifs et les frais de distribution. Les coûts alimentaires seuls sont de 90 400 \$. L'équivalent de 87 735 repas, à un coût unitaire moyen de 1.03 \$, ont été servis dans 21 écoles<sup>4</sup>.

L'avantage supplémentaire de ce programme est qu'il permet de livrer les commandes alimentaires une fois par semaine directement à la porte des écoles grâce à un camion réfrigéré. Le trajet du camion de livraison est calculé afin d'être le plus économique possible et dépend de l'emplacement géographique de chacune des écoles. Ainsi, la distance parcourue est réduite à seulement 100 km par semaine.



## **VERS UN PROGRAMME ALIMENTAIRE NATIONAL**

Il est prouvé que l'accès à un soutien alimentaire au primaire et au secondaire contribue considérablement au développement de citoyens plus heureux, en meilleure santé et plus actifs<sup>5</sup>.

De quelle manière le modèle de Partageons l'espoir pourrait contribuer au développement d'un programme alimentaire national ? En ces temps de coupures budgétaires gouvernementales, est-il possible ou même souhaitable de financer entièrement les programmes alimentaires scolaires pour des repas chauds et complets pour chaque enfant de chacune des écoles? Un tel programme serait-il réellement viable économiquement ? Pourrait-il véritablement renforcer les communautés et les familles ?

Partageons l'espoir propose les éléments suivants comme clés de la réussite d'un programme alimentaire scolaire national :

### **Remplacer le chaud par du froid**

Il existe un apriori social selon lequel seul un repas chaud peut être savoureux et nutritif. Non seulement cette croyance est fautive, mais elle est un frein si l'on veut garantir à tous les enfants une sécurité alimentaire lorsqu'on sait qu'au Canada 1 million d'entre eux n'ont pas assez à manger. Un repas fait maison et froid est alors loin d'être un choix de second rang ; saveur et grande valeur nutritionnelle sont au rendez-vous, tout en étant simple à préparer et à prix modeste ! Si faire changer les mentalités sur ce point relève du défi philosophique, le jeu en vaut largement la chandelle pour tous les enfants qui bénéficieront plus rapidement des bienfaits des programmes alimentaires scolaires.





## **Construire des partenariats avec les parents, les écoles et la communauté**

La planification et la préparation des repas font partie intégrale de la vie d'une famille et représente la première responsabilité parentale. Ainsi, la participation bénévole des parents et des autres membres de la communauté à la préparation de repas et de collations santé sous la supervision d'une équipe professionnelle est essentielle au développement d'une solution locale. Ils créent la plus grande partie de l'équation alors aidons les familles à s'investir dans ce rôle plutôt que de leur enlever cette responsabilité.

## **Des solutions durables sur le plan économique et environnemental**

Maintenir des coûts abordables tout en réduisant le gaspillage alimentaire est possible en distribuant seulement les aliments essentiels à une alimentation saine.

Travaillons ensemble et construisons des programmes alimentaires scolaires à l'image des besoins de nos familles et de notre communauté. Ajoutons à cela une culture alimentaire et une pincée de connaissances culinaires et obtenons des solutions à long terme, garantes de la bonne santé des individus, des familles et du dynamisme de la communauté.

### **Contactez nous pour continuer la conversation**

- Émilie Lemieux, Chargée des services alimentaires emilielemieux@partageonslespoir.ca 514-933-5599 (x 221)
- Emma Tilquin, Coordonnatrice des programmes en sécurité alimentaire emmatilquin@partageonslespoir.ca 514-933-5599 (x 224)
- Fiona Crossling, Directrice générale  
fionacrossling@partageonslespoir.ca 514-933-5599 (x 234)

**Rendez nous visite sur Facebook ou à [www.partageonslespoir.ca](http://www.partageonslespoir.ca)**



## Menu 2015-2016—Programme alimentaire scolaire—Partageons l'espoir

Groupes Alimentaires:	Aliments:	TOTAL
<b>Fruits et Légumes</b>	Pommes (1 boîte=107 pommes)	
	Oranges (1 boite = 113 oranges)	
	Celeri (10 portions par sac)	
	Carottes (10 portions par sac)	
	Compote de pomme (1packet =6 individuel)	
<b>Produits céréaliers</b>	Bagel (1 sac = 6 bagel)	
	Pain blé entier (1 = 25 tranches)	
	Muffin Anglais (1 sac= 6)	
	Tortillas régulier(1 sac = 10 tortillas)	
	Avoine maison (1 sac = 10 portions)	
	Granola maison (1 sac = 10 portions)	
	Cheerios Multigrain (1 sac= 525g)	
	Raisin Bran (1 sac = 350g)	
	Fibre 1 (1 sac = 450g)	
	Muffins maison (1=1 muffin)	
	Biscuits maison (1=1 biscuit)	
<b>Produits laitiers</b>	Yogourt (1 packet=16 individuel)	
	Lait (1 sac=4L)	
	Fromage en tranches (1 boîte = 4kg)	
<b>Viandes et alternatives</b>	Oeufs Brouillés (1 = 1 casserole)	
	Trempe Hummus (1= contenant 175ml)	
<b>Variés</b>	Sandwich au thon	
	Sandwich au oeufs (1 = 1 sandwich)	
	Sandwich au fromage (1 = 1 sandwich)	
	Roulé au hummus (1 = 1 sandwich)	
	Sandwich matin sur muffin anglais (1 = 1 sandwich)	
<b>Autres</b>	Margarine (1 = contenant de1.2 L)	
	Confiture de fraises (1 = contenant de 310ml)	

## Notes & Sources

1 Réseau Réussite Montréal, 2011

2 Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2010) En santé pour l'avenir? Un portrait des jeunes Montréalais d'âge scolaire. Accessed online: [http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_assmpublications/978-2-89494-910-8.pdf](http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_assmpublications/978-2-89494-910-8.pdf)

3 Sodexo Foundation. Impact of School Breakfast on Children's Health and Learning. 2008. Accessed online: [http://www.sodexofoundation.org/hunger\\_us/Images/Impact%20of%20School%20Breakfast%20Study\\_tcm150-212606.pdf](http://www.sodexofoundation.org/hunger_us/Images/Impact%20of%20School%20Breakfast%20Study_tcm150-212606.pdf)

4 The cost per meal was estimated by creating four ideal meals in accordance with the common school food program guideline of having three food groups represented in each meal.

5 <http://www.breakfastforlearning.ca/>

