



# RAPPORT ANNUEL

---

# 2019-2020



**Cuisines Collectives**  
du Haut-Saint-François

# TABLE DES MATIÈRES



---

**03**

MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

**04**

MISSION, VISION, OBJECTIFS ET  
VALEURS

---

**05**

SERVICES À LA POPULATION

---

**07**

DROIT À L'ALIMENTATION, AUTONOMIE  
ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

---

**11**

LES ACTIVITÉS ET PROJETS DE  
2019-2020

---

**16**

LES GENS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

---

**20**

REPRÉSENTATION DE L'ORGANISME

---

**22**

CCHSF EN CHIFFRES

---

**25**

COORDONNÉES DES POINTS DE SERVICE

---

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Que dire de cette année mouvementée aux Cuisines Collectives du Haut-Saint-François. Plusieurs changements ont eu lieu et différents projets ont été mis en œuvre pour améliorer l'autonomie alimentaire des gens et promouvoir les saines habitudes de vie.

Tout d'abord, il est important de noter que Vee Langlois a passé le flambeau de la direction à Guillaume Loiselle-Boudreau en septembre 2019 et que Charlotte Crevier a été embauchée comme animatrice communautaire au début du mois de mars 2020. Nous tenons à remercier chaleureusement Vee pour son engagement et pour son travail acharné au sein de l'organisme.

Au niveau des projets communautaires, nous avons lancé un grand chantier nommé Cuisinons le HSF afin de rénover et améliorer les salles de cuisines communautaires dans différentes municipalités du HSF. Ce réseau de cuisines sera ensuite mis en relation avec les producteurs locaux afin de lutter contre l'insécurité alimentaire et développer des projets collectifs en lien avec l'agriculture locale et l'alimentation. Nous remercions d'ailleurs le gouvernement du Canada pour sa contribution financière de 23 000\$ via le **Fonds pour les infrastructures alimentaires locales** en appui à ce projet. Nous avons pu remplacer des électroménagers désuets et renouveler une partie de nos outils de cuisine. Nous voulons également souligner avec fierté nos nombreuses collaborations avec les municipalités et les autres organismes communautaires du HSF. Grâce à vous, nous pouvons offrir nos services à plus de personnes vulnérables de notre région.

Un merci spécial doit aussi être exprimé envers la **Caisse Desjardins du Haut-Saint-François** et à la **Fondation pour les enfants Choix du Président** pour leur don respectif de 10 000\$. Nous pourrons ainsi poursuivre nos ateliers culinaires dans les services de garde, les écoles primaires et secondaires afin de transmettre le plaisir de cuisiner ensemble aux futures générations.

Avec la pandémie de COVID-19, notre organisme a été plongé dans l'incertitude quant à son avenir et à sa mission. Je nous souhaite pour l'année prochaine que la situation se rétablisse rapidement et de poursuivre le développement et l'amélioration de nos activités ainsi que des projets qui font la différence dans la vie des gens du Haut-Saint-François.

# MISSION, VISION, OBJECTIFS ET VALEURS

## MISSION

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population de la MRC du Haut-Saint-François.

## VISION

Notre vision 2020-2025 est d'offrir nos services dans toutes les municipalités du HSF, de recruter plus de membres et de développer de nouveaux partenariats.

## VALEURS

Entraide- Équité -  
Autonomie - Solidarité -  
Inclusion sociale

## OBJECTIFS

- Former des groupes de cuisines collectives afin de planifier et de cuisiner des plats économiques, nutritifs et savoureux.
- Favoriser l'acquisition et l'échange des connaissances sur l'alimentation.
- Organiser des activités d'éducation populaire sur différents sujets reliés à l'alimentation.
- Élaborer et soutenir des projets collectifs qui sont en conformité avec la mission de notre organisme.
- Améliorer la qualité de vie et le niveau de santé globale de la population du HSF.
- Lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.
- Participer activement aux concertations liées à la sécurité et à l'autonomie alimentaire.
- Mise en oeuvre du droit à l'alimentation.
- Favoriser l'accessibilité de nos ressources humaines et matérielles aux membres.



# SERVICES À LA POPULATION

## QU'EST-CE QU'UNE CUISINE COLLECTIVE?

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour cuisiner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.

**« Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. » [1]**

Le tout se fait de façon plaisante selon les principes d'éducation populaire, de solidarité, de démocratie participative, d'équité, de justice sociale et de respect de la personne. L'autonomie alimentaire des familles et des collectivités est au centre de nos préoccupations.

Une cuisine collective se déroule en quatre étapes : la planification, les achats, la journée de cuisson et l'évaluation. Lors de la planification, les personnes participantes choisissent les recettes, déterminent le nombre de portions et calculent le budget. Ensuite, elles vont faire les achats. Enfin, elles se rencontrent à nouveau pour cuisiner les mets qu'elles divisent ensuite proportionnellement selon le nombre de personnes à la maison. Au moment opportun, le groupe évalue le déroulement de la rencontre, les recettes et l'esprit d'équipe.

[1] Regroupement des cuisines collectives du Québec, en ligne à : <http://www.rccq.org/fr/a-propos/quest-ce-quune-cuisine-collective/>.

# Nos ateliers de cuisines collectives et nos activités communautaires permettent de:

- Avoir du plaisir à cuisiner pour soi et pour nos familles
- Faire des rencontres et tisser des liens d'amitié
- Améliorer la confiance en soi et les compétences culinaires
- Valoriser l'autonomie de la personne
- Partager des connaissances
- Construire un réseau d'entraide
- S'impliquer dans des projets collectifs
- Fournir gratuitement des ingrédients de notre fonds de base aux membres et partenaires



# ***DROIT À L'ALIMENTATION, SÉCURITÉ ET AUTONOMIE ALIMENTAIRE***

Dans une perspective d'éducation populaire et de reprise du pouvoir individuelle et collective, notre organisme fait la promotion du droit à l'alimentation, de la sécurité et de l'autonomie alimentaire, et participe à des projets et actions qui permettent de valoriser ces droits et principes dans nos communautés. Nous vous présentons dans cette section quelques définitions et informations sur ces thèmes.



## **LE DROIT À L'ALIMENTATION**

Les gouvernements ont l'obligation de garantir le droit de toute personne à un niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une nourriture, un vêtement et un logement suffisants, ainsi qu'à une amélioration constante de ses conditions d'existence. Ils reconnaissent le droit fondamental qu'a toute personne d'être à l'abri de la faim. [2]



[2]ONU, Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels, 1976. En ligne à : <https://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>.

---

Les gouvernements doivent donc prendre les mesures appropriées pour assurer la réalisation de ce droit:

a) Pour améliorer les méthodes de production, de conservation et de distribution des denrées alimentaires par la pleine utilisation des connaissances techniques et scientifiques, par la diffusion de principes d'éducation nutritionnelle et par le développement ou la réforme des régimes agraires, de manière à assurer au mieux la mise en valeur et l'utilisation des ressources naturelles;

b) Pour assurer une répartition équitable des ressources alimentaires mondiales par rapport aux besoins, compte tenu des problèmes qui se posent tant aux pays importateurs qu'aux pays exportateurs de denrées alimentaires.



Les principaux critères du droit à l'alimentation sont :

- la disponibilité des aliments;
- la proximité géographique et l'accessibilité économique des aliments;
- le caractère adéquat des aliments qui doivent être sains, salubres et correspondre aux besoins des gens selon leur âge et leurs conditions physiques et socioéconomiques;
- la durabilité du système alimentaire qui permet de développer 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. [3]

Le Canada a ratifié le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels en 1976 et doit donc depuis mettre en place différentes politiques et stratégies nationales pour réaliser le droit à l'alimentation pour toutes et tous. À ce sujet, la première Politique alimentaire pour le Canada a vu le jour en 2019 et vise à améliorer les systèmes alimentaires, notamment la façon dont les aliments sont produits, transformés, distribués, consommés et éliminés. [4]

[3]Collectivités Viables, Droit à l'alimentation. En ligne à : <http://collectivitesviables.org/articles/droit-a-l-alimentation.aspx>.

[4]Gouvernement du Canada, Politique alimentaire pour le Canada, 2019. En ligne à : <https://www.canada.ca/fr/campagne/politique-alimentaire.html>.



## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, la possibilité physique, sociale et économique de se procurer une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins et préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. [5]

## L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

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 populaire. L'autonomie alimentaire est un processus de prise de pouvoir permettant, à toutes et à tous, l'exercice du droit à l'alimentation. [6]

[5] Comité de la Sécurité Alimentaire Mondiale, S'entendre sur la terminologie, CSA, 39e session, 15-20 octobre 2012, p. 17. En ligne à : <http://www.fao.org/3/MD776F/MD776F.pdf>.

[6] Regroupement des cuisines collectives du Québec, Définition de l'autonomie alimentaire, Adoptée à l'assemblée générale annuelle du 3 juin 2015. En ligne à : <http://www.rccq.org/fr/a-propos/autonomie-alimentaire/>.



L'autonomie alimentaire repose sur quatre piliers : l'accessibilité alimentaire, le pouvoir de choisir, le respect et l'action collective.

#### **L'accessibilité alimentaire:**

- Accès à une quantité suffisante de nourriture saine
- Lieux d'approvisionnement diversifiés et avoisinants
- Prix raisonnables et équitables
- Pouvoir d'achat suffisant pour faire des choix alimentaires convenables en toute dignité
- Faire économiser de l'argent aux gens par rapport à l'alimentation

#### **Le pouvoir de choisir:**

- Prendre part aux décisions qui concernent notre communauté
- Être collectivement outillé et informé sur les enjeux alimentaires

#### **Respect:**

- Des êtres humains
- Des valeurs culturelles de chacun
- De l'environnement

#### **Action collective:**

- Se prendre en charge individuellement et collectivement
- Promotion du droit à l'alimentation pour toutes et tous
- Revendiquer des lois et politiques
- S'impliquer dans les mouvements collectifs, solidaires et locaux.

# LES ACTIVITÉS ET PROJETS DE 2019-2020



## GROUPES RÉGULIERS

Cette année, 15 groupes différents ont cuisiné dans 8 municipalités différentes. De ces derniers, 8 ont cuisiné au moins 2 fois pendant l'année. Il y a eu 75 journées de cuisines avec nos groupes et 53 membres différents ont cuisiné en tout 11 471 portions. Voici les municipalités où les groupes ont cuisiné: Ascot Corner, Bury, Cookshire-Eaton (Johnville), Dudswell, East Angus, La Patrie, Lingwick et Scotstown.



LES ÉTINCELLES  
DE BONHEUR  
du Haut-Saint-François



VIRAGE

Santé mentale  
*Ressource alternative en santé mentale*

Centre  
de services scolaire  
des Hauts-Cantons

Québec 



La Relève  
du Haut-Saint-François

NOTRE ORGANISME FAMILLE

## GROUPES EN PARTENARIAT

Les Cuisines Collectives du HSF ont cuisiné avec 8 organismes différents cette année qui sont situés à East Angus ou à Cookshire. Il y a eu 42 journées de cuisine avec les groupes en partenariat. En tout, il y a eu 283 participations, 512 bouches nourries et 2093 portions cuisinées.

Voici les partenaires avec qui nous avons collaboré cette année: Centre d'éducation des adultes de la CSHC (FIS), Virage Santé Mentale, Étincelles de Bonheur du Haut-Saint-François, La Relève du HSF, Le Centre de Femmes La Passerelle du HSF et Moisson HSF.

# LES MINI-CHEFS DU HSF

Notre projet de Mini-chefs du HSF vise à animer des activités culinaires avec les jeunes de 0-17 ans dans les services de garde, les écoles et les camps de jour estivaux. Grâce à un partenariat avec le Bureau Coordonnateur du HSF, nous avons animé plusieurs activités dans les différents services de garde de notre MRC. **Nous remercions chaleureusement la Fondation pour les enfants Choix du Président pour le don de 10 000\$ qui nous a permis de démarrer ce projet de Mini-chefs du HSF.**

Voici également quelques dates et descriptions d'activités dans les écoles:

- 28 août 2019: Kiosque pour la fête de la rentrée à la Polyvalente Louis-St-Laurent.
- 14 et 22 novembre 2019: Atelier à la Polyvalente Louis-St-Laurent dans le cours de Santé et Bien-Être (trucs et astuces pour maximiser épicerie).
- 17 février 2020: Cuisiner avec des partenaires lors de la Journée de la Persévérance Scolaire à la Polyvalente Louis-St-Laurent.
- 24 au 27 février 2020: Cuisiner à l'école primaire Le Parchemin d'East Angus. 10 groupes rencontrés, 173 enfants ont participé à l'activité et 512 portions ont été cuisinées. Merci à la **Fondation Desjardins** pour le don de 1 000\$ spécifique à cette activité.



Nous avons, encore cette année, offert des ateliers culinaires dans les camps de jour dans diverses municipalités de la MRC. Le but des ateliers était d'enseigner la sécurité, l'hygiène, de faire des recettes simples et saines, de développer les compétences et l'autonomie en cuisine, de reconnaître les outils de cuisine et de comprendre les mesures, de responsabiliser les enfants face à leurs choix alimentaires et de développer le goût pour de nouveaux aliments. 18 ateliers donnés à 304 jeunes et 960 portions de biscuits ont été cuisinées du 26 juin au 14 août 2019. 8 municipalités visitées: Ascot Corner, Cookshire, Dudswell, East Angus, Johnville, La Patrie, Scotstown et St-Isidore-de-Clifton.



# ATELIER AUPRÈS DES FAMILLES

**8 avril  
2019**

Le «Projet Chaton» est issu d'une collaboration entre la Relève du Haut-Saint-François et les CCHSF. Nous avons animé des ateliers pour outiller les parents sur diverses compétences culinaires et parentales.

**2,9 et  
16 avril  
2019**

Le projet «Cuisimot - Lire pour bien manger» était une série de 3 ateliers différents, donnée à 5 familles de Cookshire en collaboration avec une chef de la Tablee des Chefs.

**5 mars  
2020**

Activité de cuisine dans le cadre de la semaine de relâche, en collaboration avec la Relève du HSF: 1 atelier s'est déroulé à East Angus et 2 ateliers à Scotstown.



# KIOSQUES ET ÉVÉNEMENTS PUBLICS

- 28 avril 2019: Atelier de boules d'énergie et kiosque d'information au Bébé Bazar de East Angus
- 2 mai 2019: Fabrication de muffins pour le Marche et Cours pour le Haut 2019 à St-Isidore-de-Clifton et présence à un kiosque lors de l'événement du 4 mai.
- 28 septembre 2019: Atelier de gaspacho et kiosque d'information à la fête des Récoltes de Dudswell
- 21 novembre et 3 décembre 2019: Atelier de cuisine pour le Carnaval d'hiver de St-Isidore-de-Clifton
- 1 décembre 2019: Kiosque d'information au Marché de Noël de Scotstown
- 31 janvier 2020: Atelier de cuisine pour le Carnaval d'hiver d'Ascot Corner
- 29 février 2020: Kiosque de smoothies pour la Fête des semences de Sawyerville

## FACEBOOK

Nous avons publié sur notre page Facebook des recettes cuisinées par nos groupes réguliers tout au long de l'année.



# LES GENS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

## Le conseil d'administration

Notre conseil d'administration est composé uniquement de membres participantes aux cuisines collectives.



Sabrina Denault Lapointe,  
présidente



Jasmine Marcotte,  
vice-présidente



Micheline Couture,  
secrétaire



Emilie Motte,  
trésorière

# L'équipe de travail



À gauche, Guillaume Loïselle-Boudreau (directeur), au centre, Karine Valade (animatrice communautaire) et à droite, Charlotte Crevier (animatrice communautaire)

# Les membres



East Angus: Les Mémères (Vicky, Isabelle et Stéphanie)

Dudswell: Les Mères Indignes (Chantal, Mireille, Jasmine et Isabelle)

Lingwick: Les Cookettes (Jacqueline, Monique P., Hélène, Monique T. et Catherine)

Scotstown: La Cuisine Automate (Céline, Sylvie D., Sylvie G. et Réal)

Nous remercions  
chaleureusement les bénévoles  
et stagiaires qui se sont impliqués  
dans nos activités ou qui ont  
soutenu notre organisme de  
diverses façons cette année!

## Les bénévoles

Micheline Couture, Emilie Motte,  
Gabrielle Joncas-Brunet, Olivier Piché,  
Pierre-Luc Roy et tous les autres.

## Les stagiaires

Frédérique Bouchard et Anne-Marie  
Desrosiers





# REPRÉSENTATION DE L'ORGANISME

**Notre équipe participe à plusieurs instances de concertation au niveau local, régional et national. Voici la liste et une courte description de ces concertations.**

---

## **RCCQ**

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec est notre regroupement national. Nous participons à plusieurs activités chaque année avec les autres membres à l'échelle de la province et nous sommes impliqués au niveau du Comité pour le droit à l'alimentation et représentant de l'Estrie à la Table des Régions.

---

## **RCCE**

Le Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie est notre regroupement régional. Il vise à regrouper les cuisines collectives de l'Estrie dans le but de partager sur nos pratiques et de s'entraider sur divers sujets. Notre organisme assume la présidence actuellement suite au passage du flambeau de Solange Rodrigue du Blé d'Or de Sherbrooke à Guillaume Loiselle-Boudreau des CCHSF en novembre 2019.

## ROC de l'Estrie

Le Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie est un regroupement régional qui offre du soutien aux membres et organise des activités et actions sur les enjeux qui concernent le milieu communautaire estrien.



---

## Table de concertation en sécurité alimentaire du HSF

Nous sommes fiduciaires d'une somme d'argent de l'organisme Québec en forme qui a cessé ses activités en 2019. Cette somme d'environ 20 000\$ servira à mettre sur pied une Table de concertation en sécurité alimentaire dans le HSF et à financer des projets en sécurité alimentaire pour les jeunes, les familles et les personnes âgées. Les démarches ont commencé cette année et se poursuivront l'an prochain.

## Table Énergie Jeunesse du HSF

Cette table de concertation vise à réunir les acteurs communautaires et publics autour des enjeux qui touchent les jeunes de notre MRC. Plusieurs thèmes sont abordés chaque année.

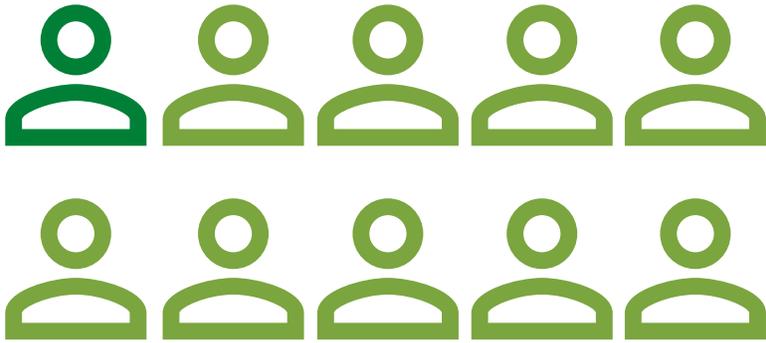
---

## CDC du HSF

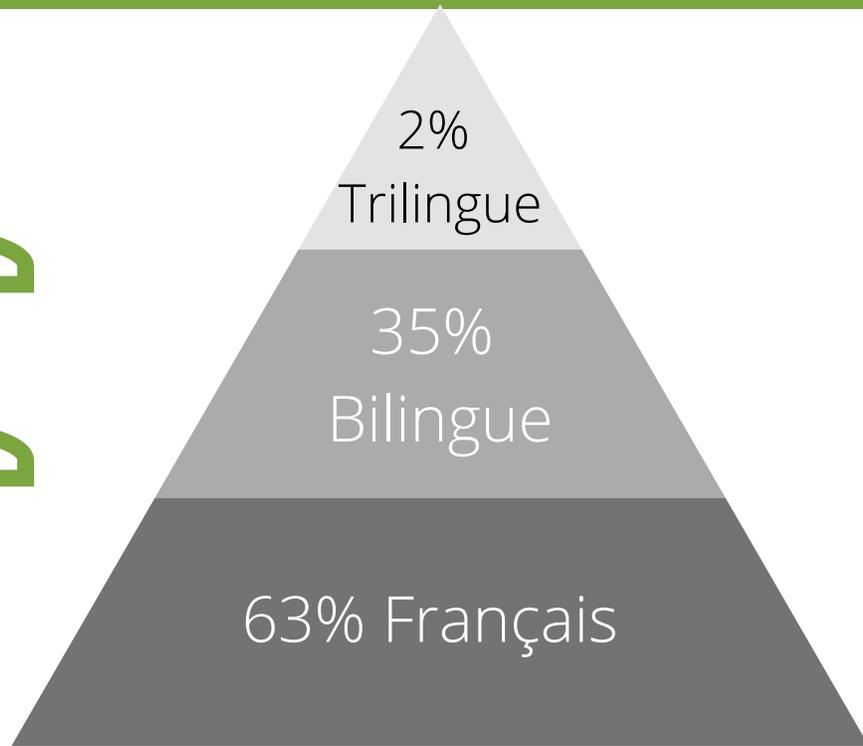
La Corporation de développement communautaire du HSF est notre instance de concertation locale au niveau de la MRC du Haut-Saint-François. Nous participons à des comités et aux assemblées des membres afin de développer des projets collectifs qui répondent aux besoins des personnes et groupes vulnérables ainsi qu'à l'ensemble de la population.



# CCHSF EN CHIFFRES



9 membres sur 10 s'identifient comme étant une femme.



La majorité de nos membres parlent uniquement français.



Membres âgés de 18 à 34 ans



Membres âgés de 35 à 50 ans



Membres âgés de 50 à 64 ans



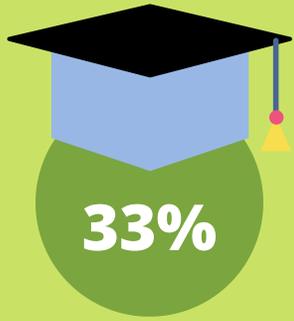
Membres âgés de 65 et plus



**ont un diplôme  
d'études  
primaires.**



**ont un diplôme  
d'études  
collégiales.**



**ont un diplôme  
d'études  
secondaires.**



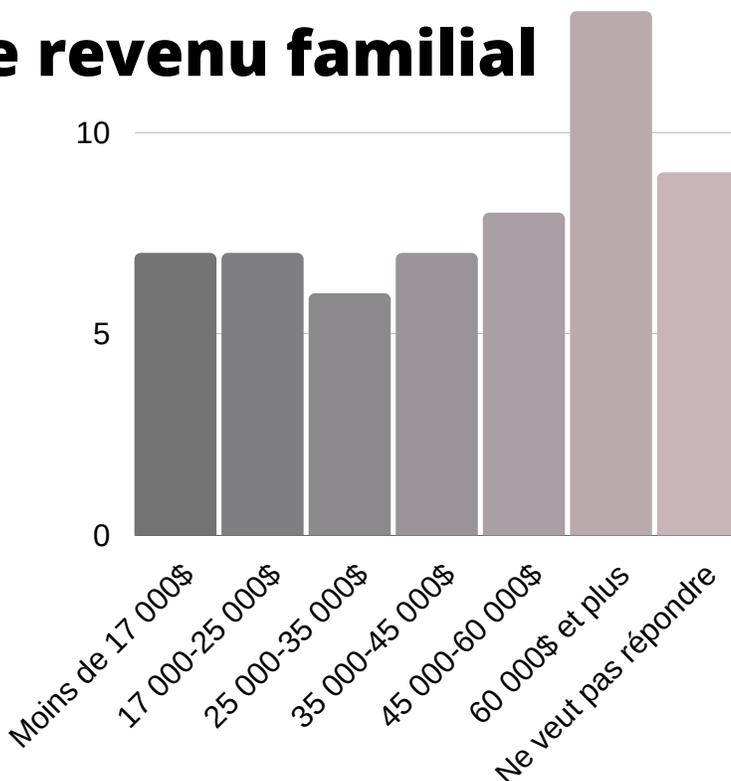
**ont un diplôme  
d'études  
universitaires.**

9% des membres n'ont pas voulu répondre.

Parmi les familles membres, 12 enfants âgés de 0 à 5 ans, 35 enfants de 6 à 12 ans et 10 enfants de 12 à 18 ans ont bénéficié de nos activités.

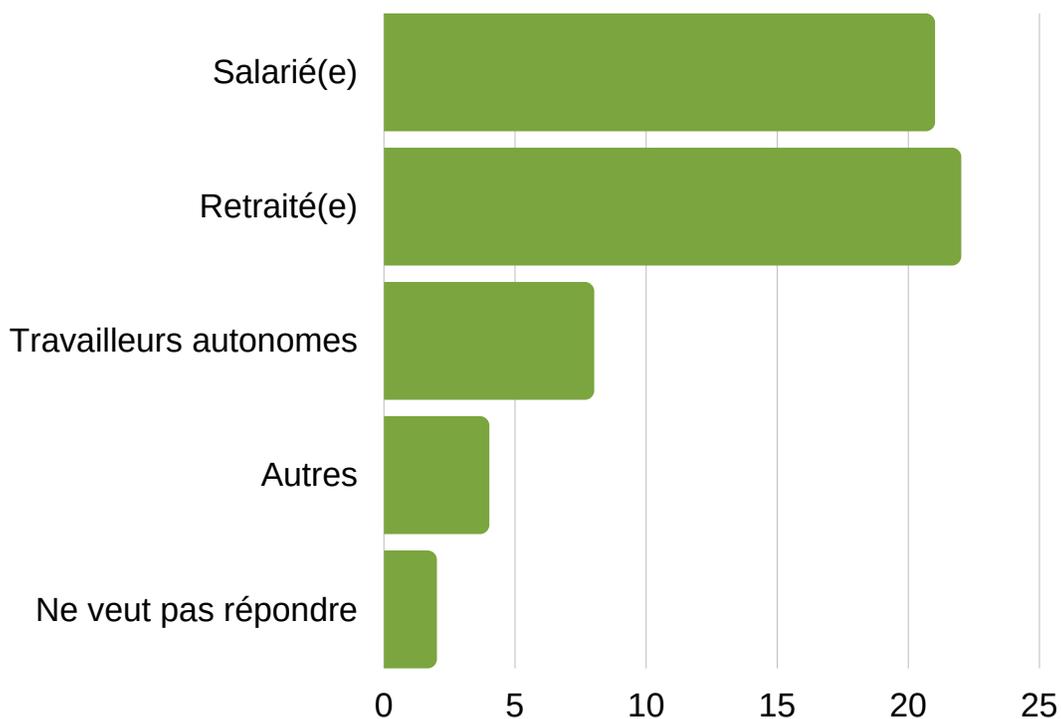


## Le revenu familial



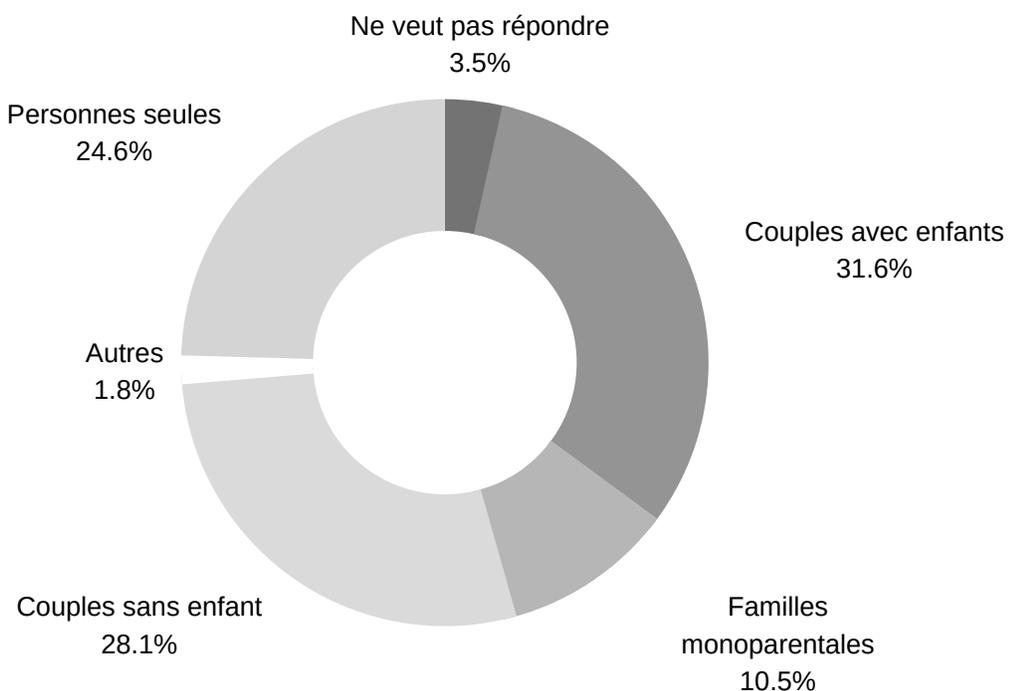
**Près de la moitié**  
de nos membres  
ont un revenu  
familial inférieur  
à 45 000\$.

# Les occupations de nos membres



# La situation de nos membres

**Le quart** de nos membres sont des personnes seules



# Coordonnées des points de service

## Ascot Corner

Centre multifonctionnel  
5699, rue Principale,  
Ascot Corner, JOB 1A0

## Dudswell

Sous-sol de l'église  
Saint-Clément  
73, rue Main,  
Dudswell, JOB 1G0

## Bury

Centre communautaire  
563, rue Main,  
Bury, JOB 1J0

## Cookshire-Eaton

Ancienne caserne derrière la  
banque  
100, rue Principale Est,  
Cookshire, JOB 1M0

## East Angus

Siège social  
53 rue Angus Sud,  
East Angus, JOB 1R0

## Johnville

Centre communautaire  
62, chemin Jordan Hill,  
Johnville, JOB 2A0

## La Patrie

Salle municipale  
18, rue Chartier,  
La Patrie, JOB 1Y0

## Lingwick

Centre communautaire  
72, Route 108,  
Lingwick, JOB 2Z0

## Sawyerville

Sous-sol de l'Église Sawyerville  
4, chemin Randboro,  
Sawyerville, JOB 3A0

## Scotstown

Centre communautaire  
101, chemin Victoria,  
Scotstown, JOB 3B0

## Weedon

Centre communautaire  
209, rue des Érables,  
Weedon, JOB 3J0