



L'ÉQUITÉ
SRAADD/CQM
VOLUME 26, NUMÉRO 5
NOVEMBRE 2017



Nous sommes maintenant sur :



www.facebook.com/sraadd

La SRAADD vous invite à visiter notre page FACEBOOK régulièrement afin de pouvoir lire les articles ou les informations que nous désirons vous faire connaître.

Peut-être avez-vous des suggestions d'article ou encore des questions particulières que vous aimeriez que l'on traite sur FACEBOOK ou encore dans notre journal...

Ne vous gênez pas, contactez-nous et nous nous ferons un plaisir de vous en informer ou encore en informer tous les membres de la SRAADD.

Votre collaboration est vraiment importante et appréciée!

Dans ce numéro

- 3** Mot de la présidente
- 4-5** Aide sociale: Québec donne d'une main et prend de l'autre
- 6-8** Les hommes en détresse entendus par Québec
- 9-10** Pourquoi prendre une assurance habitation?
- 11-19** Agir contre le gaspillage alimentaire
- 20-21** La vie; une maladie mentale
- 22** La forme de violence conjugale la plus répandue au Québec est psychologique
- 23-24** Divertissement/détente/sourire
- 25** Recette de ketchup aux fruits maison de Ricardo
- 26** Café rencontre de la SRAASS
- 27** **INVITATION À NOTRE PARTY DE NOËL**
- 28** Remerciement à nos commanditaires
- 29** Renouvellement de votre carte de membre et nos services



Avec la SRAADD, mes droits, j'y vois!
1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340,
Trois-Rivières (QC) G9A 1R8
Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212
Télécopie: (819) 693-5550
Site Internet : www.sraadd.com
Courrier électronique : sraadd@cgocable.ca
Facebook : www.facebook.com/sraadd



La **SOLIDARITÉ Régionale d'Aide et d'Accompagnement pour la Défense des Droits en santé mentale du CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE** est un organisme sans but lucratif qui a pour mandat régional de prêter aide, accompagnement et information à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale

DROIT DE LA FAMILLE

- Divorce et séparation
- Garde d'enfants
- Pension alimentaire
- Loi sur la protection de la jeunesse - DPJ

DROIT CIVIL

- Succession
- Protection du consommateur
- Régie du logement
- Assurance privée
- Évaluation psychiatrique
- Garde en établissement
- Ordonnance de soins
- Droits de la personne
- Régimes de protection

DROIT DU TRAVAIL

- Congédiement
- Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail - CNESST
- Commission des relations de travail - CRT
- Assurance-emploi

DROIT ADMINISTRATIF

Tribunal administratif du Québec

- Sécurité du revenu - Aide sociale
- Retraite Québec - RRQ, RRQI
- Indemnisation des victimes d'actes criminels - IVAC
- Société d'assurance automobile du Québec - SAAQ
- Régie de l'assurance maladie du Québec - RAMQ

Ainsi que toute loi où le droit d'une personne peut être lésé.

FORMATION et INFORMATION sur les droits et recours en santé mentale

À tous nos membres et collaborateurs,
Que la joie des Fêtes s'installe dans vos cœurs et vous
apporte une année
de bonheur.
Joyeuses Fêtes!

De la part de tous les membres du
C.A. S.R.A.A.D.D./CQM

**AIDE SOCIALE: QUÉBEC DONNE D'UNE MAIN
ET PREND DE L'AUTRE**

Un projet de règlement rendu public le 12 juillet dernier, élimine des contraintes du programme d'aide social tout en en ajoutant de nouvelles avec le programme Objectif-Emploi.

Ainsi, les prestataires de l'aide sociale n'ont plus l'obligation de produire de déclarations mensuelles et pourront voir leurs dettes envers l'État diminuer dans certaines circonstances.

Les déclarations mensuelles, «c'était assez lourd pour le prestataire», a expliqué le ministre de l'Emploi, François Blais, en entrevue. Il y avait quelques fois des erreurs qui étaient commises involontairement, des oublis ou encore des retards. **73%** des bénéficiaires de l'aide sociale ont moins de 35 ans et **71%** sont des personnes vivant seules. L'ensemble des prestataires sans contraintes à l'emploi sont touchés par cette mesure (ceux avec contraintes en étaient déjà exemptés). «ça va simplifier les choses pour eux et pour nous.»

Mais c'est le programme de réduction de dettes qui marque le plus gros changement aux yeux du ministre. Concrètement, les gens qui ont produit de fausses déclarations pourraient voir leur remboursement mensuel diminuer de moitié et n'auraient plus à payer d'intérêts.

«L'endettement peut devenir un empêchement à la sortie de l'aide sociale quand les gens sont trop endettés (...) C'est majeur», a insisté le ministre.

Sur le terrain, on salue cette avancée. «C'est très positif», a déclaré le directeur de la Solidarité régionale d'aide et d'accompagnement à la défense des droits en santé mentale Centre-du-Québec/Mauricie (SRAADD), Raymond Leclair.

Objectif emploi prend forme

Or ces changements entrent en vigueur en même temps que le programme Objectif Emploi, qui s'est attiré beaucoup de critiques depuis deux ans. Ce qui fait dire à certains qu'«on fait des petits pas en avant et de grands reculs en

**Coupon d'adhésion et de renouvellement
du membership de la SRAADD**

Prénom _____

Nom _____

Adresse ou nouvelle adresse

Téléphone _____

Date _____

Signature _____

COÛT : 1\$

Note importante

Si vous déménagez, vous devez nous prévenir.

Pour ce faire, vous pouvez nous retourner ce coupon à l'adresse suivante :
**1060, Saint-François-Xavier Bureau 340
Trois-Rivières, (Québec) G9A 1R8**

REMERCIEMENTS À NOS COMMANDITAIRES

Nous remercions nos commanditaires

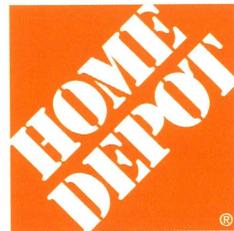
Au nom du conseil d'administration et de toute l'équipe de la SRAADD, nous remercions les commanditaires suivants pour leur appui à la réalisation de notre agrandissement.

C'est grâce à vos généreux dons que nous serons en mesure de mieux prêter aide, accompagnement et information à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.

Partenaire Or



Partenaires Argent



Trois-Rivières



Secteur Trois-Rivières

Partenaire Bronze



Secteur Cap-de-la-Madeleine

AIDE SOCIALE: QUÉBEC DONNE D'UNE MAIN ET PREND DE L'AUTRE (suite)

même temps», a fait valoir Serge Petitclerc, de la Coalition Objectif Dignité.

Objectif emploi vise à forcer les nouveaux prestataires de l'aide sociale à entreprendre des démarches pour en sortir.

Ceux qui collaborent peuvent obtenir une hausse de prestation allant jusqu'à 240 \$ par mois, mais, dans le cas contraire, ceux qui refusent de s'engager dans la démarche peuvent voir leur chèque amputé jusqu'à 224 \$ par mois.

Mercredi, la Coalition a plaidé de nouveau que cela était contre-productif et que la plupart des nouveaux assistés sociaux quittaient l'aide sociale en moins d'un an. Objectif Emploi prévoit que les participants conviennent d'un «*plan d'intégration à l'emploi*» avec leur conseiller du Centre local d'emploi. Ils devront alors choisir entre la recherche d'emploi active, une formation scolaire ou une stratégie pour développer des habiletés professionnelles.

Ceux qui «*respectent les engagements prévus*» pourront recevoir jusqu'à 60 \$ par semaine (90 \$ pour les familles monoparentales).

Mais s'ils ne respectent pas les conditions, le gouvernement amputerait leur chèque d'un maximum de 224 \$ (sur 630 \$). Les sanctions seraient «*graduelles*», signale l'analyse du ministère.

On signale toutefois que l'agent pourra par ailleurs ajuster le plan des personnes qui «*éprouvent des difficultés*». Or du côté de la Coalition Dignité on craint que cela ouvre la porte «*à l'arbitraire*». La population a 60 jours pour se prononcer sur le projet de règlement qui doit entrer en vigueur en avril 2018.

Source: Le Devoir, article rédigé par Isabelle Porter, le 13 juillet 2017

LES HOMMES EN DÉTRESSE ENTENDUS PAR QUÉBEC

La détresse silencieuse des hommes, un sujet longtemps tabou, a maintenant l'oreille du ministre québécois de la Santé. Le ministre Gaétan Barrette a annoncé mardi un financement supplémentaire de 31 millions \$ sur cinq ans dans le cadre de «la première politique ministérielle de santé et de bien-être des hommes de l'histoire du Québec».

Attendu depuis longtemps par les intervenants spécialisés en intervention masculine, dont plusieurs ont assisté à la conférence de presse du ministre Barrette, à l'organisme AutonHommie, dans Limoilou, ce plan d'action vise à intervenir davantage, en amont, pour prévenir les multiples problématiques qui touchent les hommes. Actuellement, le budget consacré à la santé masculine s'établit à 10,2 millions \$ annuellement.

Les statistiques témoignent d'une situation préoccupante. Trois suicides sur quatre sont commis par les hommes. La consommation abusive d'alcool est deux fois et demie plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Plus de 18% des garçons abandonnent l'école avant la fin du secondaire (contre 11,9% chez les filles). Itinérance, criminalité, violence conjugale, dépression en situation de perte, autant de maux supplémentaires qui viennent noircir le portrait.

«Il s'agit de problématiques bien réelles, dont on parle peu, parfois de façon spectaculaire, mais qui touchent les hommes au plus profond d'eux-mêmes», explique le ministre, se disant d'«une génération où la détresse masculine n'était pas nécessairement perçue comme elle aurait dû l'être»

À l'époque, ajoute-t-il, «on a tous vu que c'était caché, que les gens n'allaient pas chercher de l'aide. On a aussi tous vu que l'aide n'était pas là.»

FÊTE DE NOËL 2017

Vous êtes invité à la grande fête de Noël de la SRAADD.

Nous vous attendons en grand nombre, **le vendredi le 15 décembre 2017**

dès 10h30.

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans les locaux de COMSEP au **1060 Saint-François-Xavier, Trois-Rivières, local 115-116.**

Assurez-vous d'avoir réservé votre place avant le 8 décembre 2017.



Déroulement

10h15 Arrivée

11h30 Repas

12h30 Musique et danse

15h00 Tirages

CAFÉ RENCONTRE

CAFÉ RENCONTRE POUR LES GROUPES COMMUNAUTAIRES

Sur les différents programmes
et lois qui peuvent les toucher.

Entres autres :

- Aide sociale
- Retraite Québec (invalidité)
- Régie du logement
- Loi P-38
- Garde en établissement

Les sujets peuvent être variés.

GRATUIT pour vos membres et intervenants

Contactez-nous pour prendre un rendez-vous
1-800-563-2212 ou 819 693-2212



La SRAADD préconise la collaboration et la
concertation avec les autres organismes
communautaires du territoire
alors on attend vos demandes !

LES HOMMES EN DÉTRESSE ENTENDUS PAR QUÉBEC (suite)

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

L'aide gouvernementale octroyée sera versée directement aux organismes communautaires, *«fer de lance de l'intervention et du succès»*, qui viennent en aide aux hommes en détresse.

«On a choisi d'appuyer ce milieu qui est très actif depuis des décennies plutôt que de créer d'autres structures», se réjouit Richard Cloutier, professeur émérite de psychologie à l'Université Laval.

Trop d'hommes étant encore réticents à aller chercher de l'aide lorsque les coups durs s'accumulent, le ministre estime que les approches des intervenants du secteur public devront être revues.

«Nous allons donner aux organisations communautaires des outils qui vont varier d'un endroit à l'autre, pour aller chercher les gens qui ont des problèmes. Les hommes ont la caractéristique de ne pas aller chercher spontanément des ressources, c'est un problème. Les hommes, que voulez-vous, sont comme ça.»

CE QU'ILS ONT DIT....

«Il existe une surreprésentation masculine dans à peu près toutes les problématiques, sauf la dépression. On ne se met pas en mode prévention. (...) 90 % des places en prison sont occupés par des hommes et qu'on ne fait rien pour prévenir cet éléphant dans la pièce.» - Richard Cloutier, professeur de psychologie, Université Laval.

CHRONIQUE ACTUALITÉ

LES HOMMES EN DÉTRESSE ENTENDUS PAR QUÉBEC (fin)

«Nous sommes très satisfaits. C'est une avancée historique. Cet argent va nous permettre de hausser substantiellement nos services et répondre à la demande qui est en augmentation depuis 10 ans.» - André Beaulieu, directeur général d'AutonHommie.

« C'est une annonce extraordinaire qu'on attendait depuis longtemps, un plan qui s'accorde avec l'évolution sociale. De plus en plus, les hommes s'expriment et vont chercher des services.»

«La détresse masculine est quelque chose d'important dans notre société. Aider les hommes c'est aussi aider par ricochet les femmes, les enfants, les familles. Quand on travaille sur les hommes, on travaille sur l'ensemble de la société.» - Jacques Roy, professeur associé l'Université du Québec à Rimouski et intervenant à Autonhommie

Source: Le Soleil, article rédigé par Normand Provencher, en date du 22 août 2017



Recette de ketchup aux fruits maison de Ricardo (SE CONGÈLE)

Préparation: 1h15

Cuisson: 1h30

Refroidissement: 2h

Rendement: 4 litres (16 tasses)

PRÉPARATION:

1. Placer les épices à marinade dans une boule à thé ou dans un coton à fromage (étamine).
2. Dans une grande casserole à fond épais, mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition en remuant fréquemment. Laisser mijoter à feu moyen environ 1 h 15, à découvert, en remuant de temps à autre.
3. Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Laisser tiédir et réfrigérer.

NOTE: Pour stériliser les bocaux remplis de ketchup, il faut compter 15 minutes dans l'eau bouillante. Cela assure une longue conservation à la température de la pièce. Le ketchup non stérilisé se conserve trois semaines au réfrigérateur. On peut aussi le congeler, sans le stériliser.

INGRÉDIENTS:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à marinade
- 24 tomates rouges, pelées et coupées en dés
- 12 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
- 6 oignons, coupés en dés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 poivron vert, épépiné et coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc
- 1,25 litre (5 tasses) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sel

Mots cachés

Retrouvez les noms relatifs à la Noël qui se cachent dans la grille. Les mots sont lisibles verticalement. Les lettres restantes formeront le mot caché.

D	N	R	F	A	K	C	N	D	V	G	M	B
E	I	E	C	L	Q	Q	O	A	B	U	S	O
I	M	R	H	U	B	M	C	E	O	I	A	U
G	E	E	A	T	A	J	O	K	N	R	P	L
U	N	I	U	I	R	G	L	I	B	L	I	E
O	N	M	S	N	B	G	F	C	O	A	N	V
B	E	U	S	W	E	B	B	O	N	N	E	T
B	R	L	E	B	O	T	T	E	S	D	T	T
K	L	Ç	T	E	H	C	O	L	C	E	L	H
G	V	U	T	U	A	E	N	I	A	R	T	O
C	A	D	E	A	U	A	E	G	I	E	N	T
Y	G	Q	I	E	T	O	I	L	E	Ç	U	T
Q	Y	P	E	R	E		N	O	E	L	Z	E

SAPIN	ETOILE	HOTTE	BONBON
BOULE	RENNE	BARBE	CLOCHE
GUIRLANDE	LUTIN	BOTTES	FLOCON
BOUGIE	PERE NOEL	BONNET	NEIGE
CADEAU	TRAINEAU	LUMIERE	CHAUSSETTE

POURQUOI PRENDRE UNE ASSURANCE HABITATION?

L'assurance habitation n'est pas une obligation comme l'assurance automobile. Elle est parfois négligée par les propriétaires, les copropriétaires et les locataires. Vous pourriez toutefois être surpris de la valeur de vos biens, laquelle pourrait s'avérer plus grande que vous ne l'imaginez!

En plus des biens comme les électroménagers, le téléviseur, les meubles, est-ce que vous avez des bijoux de valeur, des tableaux, un vélo? Ces biens peuvent également être protégés par l'assurance habitation. Voici plus de détails sur ce produit d'assurance.

Que couvre l'assurance habitation?

Un contrat d'assurance protège avant tous vos biens ainsi que la responsabilité civile que nous définirons plus loin.

Propriétaire

Il est recommandé d'assurer votre maison ainsi que vos biens en cas de dommages ou de destruction de ceux-ci. Imaginez qu'un incendie oblige la reconstruction de l'habitation et le remplacement de vos biens. Dans ce cas, vous pourriez faire appel à votre assureur.

Locataire

L'assurance habitation pour locataire protège vos biens personnels et les améliorations faites ou payées par vous.

CHRONIQUE INFO JURIDIQUE

POURQUOI PRENDRE UNE ASSURANCE HABITATION? (fin)**Copropriété**

Les copropriétaires doivent également protéger leurs biens personnels, la partie privative (unité d'habitation) et les améliorations apportées à celle-ci par un contrat d'assurance habitation. Par ailleurs, le syndicat de copropriété a l'obligation d'assurer la totalité de l'immeuble. Veuillez consulter les administrateurs du syndicat pour plus d'informations.

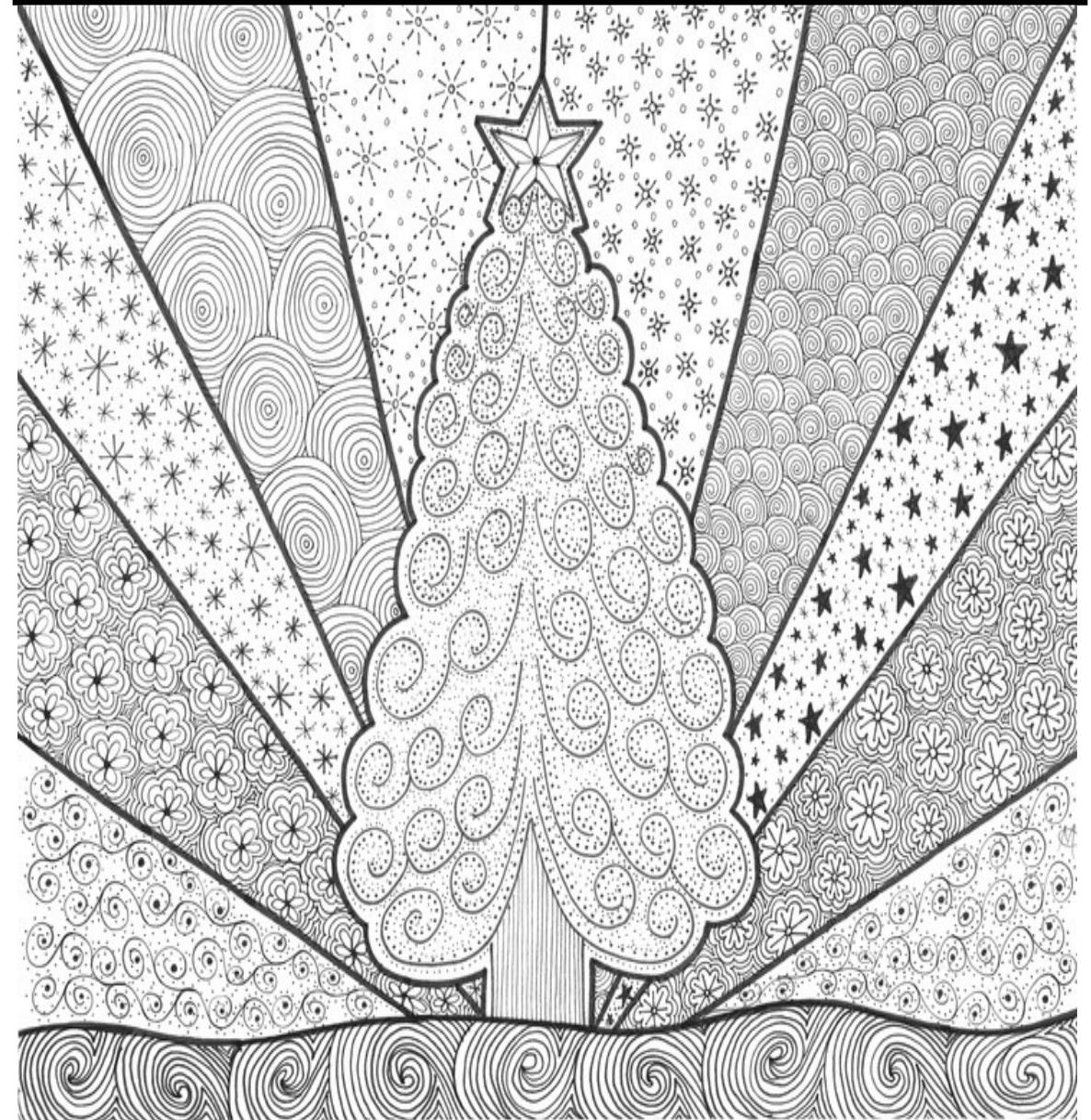
Qu'est-ce que la responsabilité civile?

Celle-ci vous protège contre les conséquences pécuniaires de la responsabilité civile en raison des dommages causés à d'autres personnes. Il peut être question de blessures ou de dommages matériels. Par exemple, votre chien déchire un fauteuil dispendieux chez votre ami ou l'incendie de votre dépendance se propage et endommage la maison de vos voisins.

Vous devez également informer votre assureur si des personnes cohabitent avec vous. Votre contrat d'assurance doit être modifié de façon à inclure toutes les personnes qui habitent sous votre toit.

L'assurance habitation vous offre une tranquillité d'esprit en cas de sinistre. Il est aussi recommandé de faire l'inventaire de vos biens personnels afin d'avoir un portrait juste de leur valeur totale.

Source:Le devoir, en collaboration avec Promutuel Assurance, en date du 25 juillet 2017

Mandala de Noël

LA FORME DE VIOLENCE CONJUGALE LA PLUS RÉPANDUE AU QUÉBEC EST PSYCHOLOGIQUE

La forme de violence conjugale la plus répandue dans la province est de nature psychologique, a indiqué, mardi, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ).

Dans son bulletin *Données sociodémographiques en bref*, l'Institut a relevé qu'en 2014 la violence psychologique avait touché près de 12% des personnes ayant été en couple ou en contact avec un ex-conjoint au fil des cinq années précédentes.

L'ISQ s'est également penché sur le harcèlement criminel, de même que la violence physique, économique et sexuelle. Cette dernière n'a été déclarée que dans 0,5% des cas, selon l'Enquête sociale générale 2014 de Statistique Canada sur laquelle se base ce rapport. La prévalence de la violence physique se chiffre pour sa part à environ 3%.

L'ISQ remarque par ailleurs une certaine propension à la violence dans les rapports entre ex-conjoints, alors que 40% des personnes dans une relation de ce type disent subir une forme de violence conjugale— contre 10% chez les personnes mariées ou en union libre. Les femmes sont plus nombreuses à subir de la violence de la part d'un ex-conjoint, tandis que les hommes en subissent davantage de la part d'une conjointe actuelle, a-t-on observé.

Source: La Presse Canadienne, publié le 6 juin 2017

CHRONIQUE ALIMENTAIRE

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le tiers de la nourriture produite sur la planète est gaspillé entre la ferme et l'assiette. C'est un enjeu criant pour l'environnement et une mine d'or à exploiter pour les gens d'affaires. La moitié de ce gaspillage pourrait cependant être évitée à la maison. Nos journalistes Isabelle Morin et Alexandre Vigneault se penchent sur différentes initiatives et astuces pour agir.

Plus du tiers des aliments à la poubelle :

Le gaspillage est l'un des principaux problèmes du système agroalimentaire. «*Environ de 30% à 50% des aliments qu'on produit sont jetés. C'est énorme, fait valoir le nutritionniste Bernard Lavallée, auteur de *Sauver la planète une bouchée à la fois*. Si on réussissait à éliminer le gaspillage alimentaire, ce serait comme si on doublait l'efficacité du système. On serait capable de nourrir deux fois plus de personnes.*»

Sur le plan environnemental, l'impact serait aussi positif. On n'y pense pas toujours, mais mettre des aliments à la poubelle, c'est aussi gaspiller les ressources qui ont été nécessaires pour les produire : terres agricoles, engrais, pesticides, eau... À l'heure actuelle, si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième émetteur de gaz à effet de serre (GES) de la planète après la Chine et les États-Unis, selon l'Organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO).

«Ce n'est plus un petit sujet sur la table, il y a une grande prise de conscience», estime Caroline Chevrier, vice-présidente principale chez Eldel-

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

Man Montréal, firme de relations publiques qui a classé la lutte au gaspillage alimentaire parmi les tendances de 2017. «Il y a clairement un engouement pour la question du gaspillage alimentaire, confirme Éric Ménard, blogueur (Tu vas pas jeter ça?) et consultant. Les gens s'informent, mais on n'est pas encore rendu très loin au niveau de la lutte.»

«Tout le monde en parle, mais ce qui n'est pas clair, ce sont les solutions. C'est un problème complexe, de la ferme à la table», explique Sylvain Charlebois, de la Rowe School of Business de l'Université Dalhousie, à Halifax. Il n'y a pas qu'une seule forme de gaspillage, mais plusieurs, à différents points de la chaîne agroalimentaire.

Leaders mondiaux :

Le gaspillage alimentaire est un enjeu depuis longtemps au Royaume-Uni. Une campagne de sensibilisation nationale lancée dès 2007 a eu un impact impressionnant: cinq ans plus tard, les ménages avaient réduit leur gaspillage de 21%. L'investissement a été jugé plus que rentable: chaque dollar investi a généré une économie globale de 420 \$.

Pour s'attaquer au problème, le Danemark s'est efforcé de changer la perception de ses citoyens quant aux dates de péremption, en donnant notamment plus d'information sur la durabilité des aliments. Un magasin baptisé WeFood ouvert à Copenhague incarne cette stratégie: il vend avec succès des produits périmés. Sous Obama, les États-Unis ont par ailleurs lancé un programme visant à réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2030. Une réduction de l'ordre de 15% seulement permet-

LA VIE EST UNE MALADIE MENTALE (fin)

arpe, l'anxiété nous habite. La dépression se couche avec nous le soir et nous empêche de nous lever le matin. Entre les dépressifs en mal de vivre et ceux qui entendent des voix, il y a toute la complexité de ces troubles mentaux qui peuvent surprendre même ceux qui s'y attendent le moins.

Le prix à payer

Cette semaine de sensibilisation aux maladies mentales devrait nous forcer à réfléchir, surtout que les politiciens qui ne donnent que des miettes de financement aux groupes de soutien en santé mentale.

La maladie mentale est la première cause d'invalidité. C'est 30 % des prestations et 70 % des coûts. Ça nous coûte très cher.

Il est toujours plus économique d'investir dans la prévention que de ramasser les gens à la petite cuillère.

Source: Le Journal de Montréal, article rédigé par Isabelle Maréchal en date du 2 octobre 2017.

CHRONIQUE OPINION

LA VIE EST UNE MALADIE MENTALE

«La maladie mentale se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et lui causent détresse ou souffrance.» Ainsi va la définition officielle. Remplacez «maladie mentale» par le mot «vie», «société» ou «travail» et vous comprendrez mieux pourquoi un Québécois sur cinq a reçu un diagnostic de maladie mentale. Ça fait beaucoup de monde qui souffre, ça fait beaucoup de gens qui n'ont pas le cœur à l'ouvrage ni à quoi que ce soit d'autre. Sans compter tous ceux qui se refusent à admettre que la vie leur rentre dedans et que ça fait mal.

Avant de craquer

20 % des Québécois souffrent de maladie mentale. Avouez que «ça fesse», comme statistique; 20 % de «pockés» par la vie qui soignent leur blessure avec des médicaments et traînent leur détresse comme une chape de plomb. Et on s'étonne que les ordonnances d'opiacés aient augmenté de 30% en cinq ans. On est tellement hypocrites! Imaginez tout à l'heure, quand on va tous fumer du cannabis sans craindre la police. Bonjour les troubles psychotiques! Pourquoi croyez-vous que les psychiatres sonnent l'alarme?

Je me demande si notre société hypernévrosée ne nous amène pas à le devenir nous-même? L'humeur en montagnes russes, le bonheur en éch-

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

mettrait de nourrir 25 millions d'Américains, selon l'Agence de protection de l'environnement (EPA).

Qu'en est-il chez nous?

«Le Canada n'est pas un leader sur ce point», estime Caroline Chevrier. Éric Ménard croit aussi que le mouvement est marginal dans notre coin de pays. L'une des initiatives les mieux implantées, la Tablee des chefs, récupère l'équivalent de 500 000 repas dans les restaurants, les hôtels et chez les traiteurs pour la redonner à des gens dans le besoin. «On pourrait tripler ce chiffre, mais on a besoin d'appui pour mettre du monde sur le terrain», dit Jean-François Archambault, fondateur de l'organisme.

Dany Michaud, PDG de Recyc-Québec assure néanmoins que la lutte contre le gaspillage alimentaire est une priorité. Une campagne de sensibilisation auprès des citoyens est prévue pour l'automne. L'organisme a par ailleurs versé 1,5 million en subventions dans la dernière année à des projets commerciaux et communautaires visant à réduire le gaspillage alimentaire.

L'un des bénéficiaires, Banque alimentaire du Québec, a reçu 400 000 \$ pour étendre la récupération d'aliments dans les supermarchés partout en province, au profit des plus démunis. Jus LOOP, qui produit des boissons à partir des fruits et légumes qui finiraient à la poubelle, a reçu une aide semblable pour construire une usine de transformation chez son principal fournisseur, le grossiste Courchesne Larose Ltée.

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

Une mine d'or :

Ces aliments que certains voient comme une perte inévitable, David Côté, cofondateur de LOOP, les envisage comme des occasions. «Il faut que des entrepreneurs comme moi se posent la question: où sont les surplus? Comment les gérer et les transformer en quelque chose qui a du sens?», fait-il valoir.

«Je suis absolument convaincu qu'il y a un moyen de commercialiser 100% des productions agricoles», affirme Éric Ménard, auteur du blogue Tu vas pas jeter ça?.

M. Ménard a d'ailleurs mis sur pied un réseau d'entrepreneurs désireux de valoriser les surplus et éviter les pertes, en visant la complémentarité plutôt que la concurrence. Par exemple, inutile selon lui, de chercher à valoriser les surplus des supermarchés, que les bandes alimentaires exploitent déjà avec efficacité. «Autant combler les trous où il y a du potentiel», résume-t-il.

Du potentiel, il y en a, juge David Côté. «Les surplus sont partout. On jette des tonnes de bouts de légumes, d'épluchures qui pourraient servir à faire des bouillons, des potages. Il y a une mine d'or inexploitée. Ce sont des opportunités d'affaires incroyables.»

Des projets novateurs :

La lutte contre le gaspillage alimentaire prend de multiples formes, de la

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (fin)

Diminuer ses portions

Les trois ou quatre bouchées de nourriture qu'on ne prend pas sont aussi des aliments perdus. Bien sûr, on peut les envoyer au compost, mais ça devrait être une solution de dernier recours.

Faire le ménage du frigo

Une fois par semaine, faites l'inventaire du réfrigérateur pour y récupérer les aliments qui ont besoin d'une attention immédiate. «Même quand on a vraiment bien planifié ses repas, c'est certain qu'il y aura des imprévus et des pertes», affirme Bernard Lavallée. Placez les aliments moins frais en évidence pour les consommer rapidement, et cuisinez ou congelez ce qui peut attendre.

Congeler

Le congélateur est votre meilleur allié. À peu près tous les aliments se congèlent, que ce soit les surplus de fines herbes ou les légumes et fruits trop mûrs. Même le café et le vin. Les moules à glaçons peuvent recevoir les quantités de pâte de tomates, de sauces ou de pesto non utilisées. Quant aux restants de la veille, on sera peut-être heureux de les retrouver dans deux semaines et de s'épargner ainsi la préparation d'un lunch ou d'un repas.

Source: La Presse, Itée, rédigé par Isabelle Morin et Alexandre Vigneault, en date du 1er juillet 2017.

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

seulement pour l'environnement, mais également au porte-monnaie.

Planifier ses repas

Prendre le temps de prévoir ce qu'on va manger, et faire ses courses en conséquence, permet d'économiser temps et argent. «Souvent, quand on parle d'alimentation durable, les gens vont évoquer le fait que nos recommandations sont élitistes - manger bio ou local, c'est cher...Mais tout le monde a les moyens de contrer le gaspillage alimentaire parce que c'est économique», souligne le nutritionniste Bernard Lavallée. Pour prévenir les pertes, faites-vous une liste avant d'aller à l'épicerie et tenez-vous-en à ce qui y est inscrit.

Acheter en quantités raisonnables

Les magasins de type entrepôt, qui vendent en grosses quantités, ne sont pas nécessairement la solution la plus avantageuse. «Les rabais ne sont pas économiques s'ils poussent à acheter des aliments qui seront gaspillés», mentionne Éric Ménard, blogueur et consultant en gaspillage alimentaire. Visez des achats qui reflètent vos besoins réels: plutôt qu'un sac de poivrons, deux font peut-être l'affaire. La question à se poser est: «Va-t-on vraiment manger ce qu'on achète?»

Faire ses courses plus souvent

Les aliments frais ne sont pas conçus pour rester des semaines au réfrigérateur. Si possible, achetez les aliments périssables en petites quantités, mais plus souvent.

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

valorisation du concombre croche à l'application de partage de restes. Coup d'œil.

Donner au suivant

L'industrie alimentaire a pris des mesures pour éviter que de la nourriture encore bonne à consommer ne se retrouve directement à la poubelle. La Tablee des chefs récupère les surplus des hôtels, des restaurants et des traiteurs au profit des plus démunis. «L'idée est d'outiller les chefs pour faciliter la récupération alimentaire», explique François Archambeault, son directeur général et fondateur. Les grands épiciers contribuent aussi à travers le Programme de récupération en supermarchés qui leur permet de donner aux banques alimentaires des aliments qu'ils ne vendront pas. «Le nerf de la guerre, c'est qu'on peut congeler les aliments et les transporter congelés. Chaque jour, la viande non vendue qui atteint sa fin de vie est congelée», explique Geneviève Grégoire, conseillère en communication chez Metro. À elles seules, les chaînes Metro et Super C ont donné 1 million de kilos de nourriture en 2016. La Tablee des chefs estime que près d'un million de Québécois ne mangent pas à leur faim.

Des applications contre le gaspillage

Quelques applications visent à mettre en contact des gens et des commerces qui souhaitent écouler leurs surplus. Bonapp est un réseau (encore tout petit) de frigos où il est possible de laisser ou de prendre gratuitement des aliments encore bons. Eatizz propose aux commerçants

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

cants d'offrir au rabais à un réseau de clients potentiels des produits qui arrivent à la date limite de vente.

Manger «moche»

Entre 10% et 25% des fruits et légumes sont déclassés, c'est-à-dire rejetés, parce qu'ils ne correspondent pas aux critères esthétiques de l'industrie. «Ils ont créé ce besoin pour des aliments parfaits», dit Éric Ménard, consultant en gaspillage alimentaire. Ces carottes trop grosses, ces concombres croches et ces autres aliments dits «moches» retrouvent de plus en plus leur place dans les épiceries sous des étiquettes comme Hors-la-loi, Naturellement imparfaits ou Drôles de fruits et de légumes. L'entreprise Seconde vie propose aussi des paniers d'aliments déclassés. «On souhaite que ça reste marginal», précise André Plante, de l'Association des producteurs maraîchers du Québec, qui juge «préférable de perdre des légumes que de les vendre à perte». Éric Ménard est convaincu que commerçants et producteurs peuvent en tirer profits. «Dire que c'est compliqué et qu'il y a des risques n'est pas un argument suffisant pour ne pas essayer», juge-t-il.

S'éduquer

L'une des façon d'éviter de jeter des aliments, c'est d'apprendre à mieux les cuisiner. IGA offre périodiquement des ateliers intitulés «À vos frigos», au cours desquels un chef de la Tablee des chefs et le spécialiste en lutte contre le gaspillage alimentaire, Éric Ménard, présentent des recettes

AGIR CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE (suite)

cettes et des trucs pour éviter que le contenu du frigo ne finisse à la poubelle. Le site Mange-Gardien propose quant à lui de lutter contre le gaspillage pour le partage de photos de «sauvetage alimentaire» sur le mode «avant/après». L'idée est sympathique et peut servir d'inspiration, mais n'est peut-être pas encore au point: on peine à trouver des ingrédients abîmés dans les photos «avant». L'organisme Sauve ta bouffe offre aussi des ateliers et des conférences pour mieux s'outiller pour la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Des solutions technologiques

Divers outils technologiques permettront de lutter contre le gaspillage alimentaire dans un avenir plus ou moins proche. Encore peu communes, des étiquettes intelligentes pourraient bientôt sonner le glas de la bonne vieille date de péremption: elles permettraient d'évaluer en temps réel si un aliment est encore bon ou s'il est rendu impropre par la prolifération de bactéries. L'experte en alimentation Caroline Chevrier note que la robotisation pourra aussi donner un coup de main aux épiciers. «On parle d'intelligence artificielle, de robots qui vont être capables de gérer l'inventaire», explique-t-elle. En sachant que, en règle générale, sa clientèle consomme davantage de tel ou tel produit au mois de juin, un commerçant pourrait ainsi mieux évaluer ses achats.

Agir à la maison :

Au Canada, 47% des aliments se perdent à la maison, ce qui représente environ 1 500 \$ d'épicerie annuellement par ménage. Y voir profite non