

## ÉPLUCHE TA VILLE | RÉFÉRENCES DES « SAVIEZ-VOUS QUE? »

THÈMES	SAVIEZ-VOUS QUE ?	RÉFÉRENCES
À l'école	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grâce à leurs capteurs sensoriels plus nombreux et plus sensibles, les enfants vivent des expériences gustatives plus intenses que les adultes.</li> <li>2. Malgré le fait que la grande majorité des Québécois considère que leurs enfants ont de bonnes habitudes alimentaires, une grande partie d'entre eux ne consomment pas la portion de fruits et légumes recommandée par la Direction de la santé publique, soit 5 portions par jour.</li> <li>3. Des études ont démontré que jardiner dans un milieu scolaire a de nombreux effets bénéfiques sur les comportements des enfants : ils s'intéressent davantage à leur alimentation et ils mangent plus de légumes qu'avant. L'entretien d'un potager peut réduire le décrochage scolaire ainsi qu'améliorer la confiance en soi des enfants.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Extenso, « Mon enfant est difficile », 3 juin 2009 [en ligne : <a href="http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1722">www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1722</a>]</li> <li>2. Comité famille de la CRÉ de Montréal, « Regard sur les familles montréalaises », Janvier 2007</li> <li>3. Selma Vorobief, « Programme Un trésor dans mon jardin : Synthèse des résultats d'évaluation », 15 octobre 2009 et Ramona Robinson-O'Brien and al., « Impact of Garden-Based Youth Nutrition Intervention Programs : a Review », in Journal of the American Dietetic Association, 2009</li> </ol>

<p>À l'épicerie</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'arrivée des grandes surfaces dans les années 80 a menacé les petites épiceries et les marchés par la diversité de leur offre. En effet, de nos jours plus de 80% des consommateurs font leurs achats dans ce type de commerce. Toutefois, on constate que les aliments locaux sont plutôt achetés dans les commerces de proximité (épiceries de quartier, fruiteries, marchés publics).</li> <li>2. En 2008 le Québec a exporté des pommes pour une valeur de 5 millions \$, mais a aussi importé pour 50 millions \$ de ce fruit emblématique d'ici, soit dix fois plus.</li> <li>3. À peine 30% à 50% des produits présents sur les tablettes des grandes chaînes alimentaires sont québécois.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Olivier Riopel, « Comment mange-t-on au Québec?: Une étude de cas sur l'alimentation québécoise dans le contexte des mutations alimentaires modernes », 2004 et Équiterre, « Manger chez soi: pourquoi? Motivations et obstacles à l'achat de fruits et légumes locaux: un sondage pancanadien », 28 juin 2011</li> <li>2. MAPAQ, « Profil sectoriel de l'industrie bioalimentaire au Québec », 2009</li> <li>3. UPA, « Entrevue de Christian Lacasse pour l'Actualité », Mars 2010</li> </ol>
<p>Au jardin</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. À l'époque de la Nouvelle-France, Montréal était réputée pour ses vergers de pommes, de poires, de prunes mais aussi pour ses fameux melons de Montréal, une variété très appréciée pour son goût savoureux, et unique par sa taille impressionnante. Le melon de Montréal était cultivé par deux familles dans les quartiers Notre-Dame-de-Grâce et Côte-des-Neiges jusqu'en 1950, puis disparut des étalages avec le développement urbain et l'arrivée de la concurrence.</li> <li>2. Que ce soit sur un toit, un balcon ou dans une cour, 30% des Montréalais cultivent aujourd'hui des légumes en ville.</li> <li>3. Les fruits et légumes locaux renferment souvent plus d'éléments nutritifs et de vitamines. En effet, ils ont voyagé moins longtemps, ont été récoltés à maturité et sont plus frais puisqu'ils ont été cueillis peu de temps avant d'arriver sur nos étalages.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yvon Desloges, « À table en Nouvelle-France : Alimentation populaire, gastronomie et traditions alimentaires dans la vallée laurentienne avant l'avènement des restaurants », 2009</li> <li>2. CRAPAUD, Agriculture urbaine Montréal, 2012 [en ligne : <a href="http://agriculturemontreal.com">http://agriculturemontreal.com</a>]</li> <li>3. Équiterre, « Huit bonnes raisons de manger bio et local en saison » dans Trousse pédagogique À la soupe !, 2010 [en ligne : <a href="http://trousseals.com/pdf/francais/document_sutiles/huit_bonnes_raisons_de_manger_bio_local.pdf">http://trousseals.com/pdf/francais/document_sutiles/huit_bonnes_raisons_de_manger_bio_local.pdf</a>]</li> </ol>

<p>À la ferme</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vers 1900, la nourriture consommée par les Québécois était produite par plus de 200 000 fermes. De ce nombre, seulement 29 000 fermes existaient encore en 2012.</li> <li>2. Moins du tiers des produits alimentaires consommés par les Québécois provient d'ici.</li> <li>3. Même si le pois mange-tout prend 2 mois pour faire la traversée de la Chine au Québec, il coûte moins cher que celui d'ici et défavorise ainsi la production domestique.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paul André Linteau and al., « Québec: a history, 1867-1929 », James Lormier and Co., 1983</li> <li>2. UPA, « Politique agricole et agroalimentaire: l'UPA en faveur d'une nouvelle politique d'achat et de valorisation des produits québécois », 10 octobre 2010</li> <li>3. Marie Allard, « La longue marche du pois mange-tout », La Presse, 11 février 2012</li> </ol>
<p>Au resto</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. À l'époque, les cuisines royales étaient très friandes des légumes provenant de la Nouvelle-France, comme le topinambour et la citrouille, qui gagneraient à occuper une plus grande place au menu des Québécois.</li> <li>2. À Montréal, on compte aujourd'hui un restaurant pour 295 habitants, alors que ce ratio est de un pour 406 dans l'ensemble du Québec. Fait intéressant, un Québécois dépense en moyenne 1250\$ par an en restaurants.</li> <li>3. Dans le choix d'un restaurant, les consommateurs québécois privilégient en premier lieu la qualité de la nourriture ainsi que l'aspect santé des menus proposés, devant le prix des plats ou l'ambiance de l'établissement.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jean-Marie Francoeur, « Genèse de la cuisine québécoise : À travers ses grandes et ses petites histoires », 2011</li> <li>2. Nathaëlle Morissette, « Montréal se régale », La Presse, 14 avril 2012</li> <li>3. Association des restaurateurs du Québec, « Habitudes de restauration des Québécois pour les cinq prochaines années », Septembre 2007</li> </ol>

## À la cuisine

1. Lors des deux guerres mondiales, la population fut obligée de se tourner vers des légumes peu coûteux et qui poussaient comme de la mauvaise herbe, tels que le topinambour, le salsifis, la patate et certaines sortes de courge. Associés à la guerre et à la pauvreté, ces légumes « oubliés » ont petit à petit disparu de nos assiettes mais connaissent maintenant un regain d'intérêt pour leurs saveurs et leurs valeurs nutritives.
2. En recevant chaque semaine un panier de fruits et légumes frais, la majorité des partenaires de l'agriculture soutenue par la communauté témoigne de leur plaisir à cuisiner des produits locaux et de saison! Avoir un fermier de famille permet aussi de connaître de nouvelles recettes et d'apprendre à apprêter des légumes moins connus.
3. Contrairement à ce que l'on croit, consommer des fruits et légumes est économique, surtout en privilégiant les produits de saison, qui sont généralement plus savoureux, de meilleure qualité et moins chers.

1. Anne Samson, « Cuisiner les légumes oubliés du Québec », 2008
2. Équiterre, « L'agriculture soutenue par la communauté », 2011
3. Extenso, « Mythes alimentaires : Manger santé coûte plus cher », 30 juin 2011 [en ligne : [www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1449](http://www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1449) ]