



Concept Cuisine Santé

Alimentation Biologique & Local

dans le secteur St-Raymond, NDG

Une initiative innovatrice pour mettre en valeur les rues commerçantes, la biodiversité, et l'agriculture urbaine (& peri-urbaine) de Montréal.



Présenté par Sonya Girard

citoyenne de Nôtre-dame-de-Grâce, Montréal

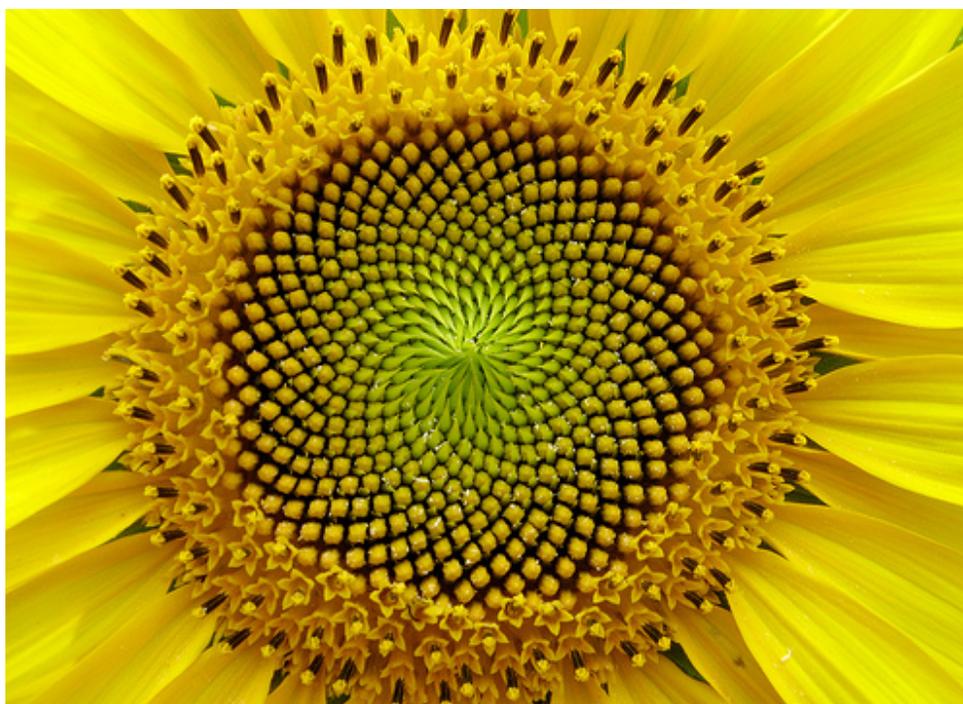
vice-présidente du conseil d'administration d'Action Communiterre et jardinière au jardin

racines de paix [jardin collectif]

Etudiante [finissante 2013] à l'école des affaires publiques et communautaires (ÉAPC)

& géographie humaine [Université Concordia]

Mère de Leah & Jade



Unsustainable economic trends and the growing climate crisis are forcing a radical shift from the traditional industrial growth-based planning and development process towards a new vision of social and environmental progress anchored in personal and social well-being. -L. Burkhalter

Avec la venue du nouvel hôpital du CUSM, le secteur St-Raymond sera radicalement transformé. Voici une chance exceptionnelle de créer des logements diversifiés et de nouvelles institutions où l'humain est réintégré avec la nature en ville. Je crois que les résidents du quartier et les personnes qui viendront y travailler, ainsi qu'[Action Communiterre](#) et ses membres bénéficieraient d'avoir un restaurant santé dans le quartier. Ceci serait un restaurant de quartier animé avec une ambiance généreuse et communautaire.

Le but est d'apporter des retombées économiques dans le quartier en plus de jouer un rôle d'éducation et de sensibilisation, choses qu'Action Communiterre fait depuis plus de 15ans.

A place to initiate & launch *Innovation, Advocacy, Beauty & Community Resilience*

This platform takes a holistic approach towards health and wellness in the community. It is created with a **citizen's assembly of local actors and partners working together in the collective interest**. This is a place which provides a social and place-based learning experience to

Food Miles: How far your food travels has serious consequences for your health and the climate.

People are rediscovering the benefits of buying local food. It is good for your local economy because buying directly from family farmers in your area helps them stay in business. Buying local means that your food isn't traveling long distances by planes, trains, trucks and ships which consume fossil fuel energy and spew pollution, contributing to unhealthy air quality. Plus, you get the added benefit of what many chefs say is fresher, better tasting food!

source: <https://food-hub.org/files/resources/Food%20Miles.pdf>



enhance mental and physical health. It is a knowledge-sharing ‘incubator’ where new ideas are born and brought to fruition, sharing the benefits with the community.

Creating Innovation

Fresh, resourceful approaches to solving many local challenges - from obesity to isolation to youth unemployment.

Creating Advocacy

Especially by and for the more vulnerable, as all citizens are understood to be key contributors to the community’s *economic and social vitality*.

Creating Beauty

Encouraging *artistic expression and development*, beautifying the community

Creating Resiliency

Awareness rising of key issues, developing knowledge, confidence and networks so people can become *social economy entrepreneurs* in the community.

Mur végétalisé
Musée du Quai
Branly, Paris



Garden of Thyme, Action Communiterre
St-Raymond

Ce restaurant sera unique, car il intègre plusieurs concepts très innovateurs et écologiques. Le menu serait composé d’une cuisine végétarienne, végétalienne. Au moins 80-90% des aliments seront biologiques et récoltés le plus localement/régionalement que possible avec des “fermiers de famille” - un % des récoltes venant des jardins du réseau d’AC. Sur le menu, nous pourrions voir le nombre de km les aliments auront parcourus. Ceci aidera les gens à mieux comprendre l’impact de leurs choix alimentaires du champ à l’assiette¹. Le compostage des restes de la cuisine servirait à fournir le réseau grandissant des jardins d’AC.

Voici une approche ‘holistique’ de la santé et une façon participative de prendre conscience de l’impact sur

¹ Ceci n’est pas seulement focalisé sur l’agriculture mais les systèmes alimentaires dans leur ensemble : la transformation, la distribution et la consommation.

l'environnement de notre nourriture et une façon intelligente d'assurer la pérennité d'un organisme pionnier de l'agriculture urbaine à Montréal.

Ce concept est en harmonie avec les orientations préliminaires du 1) document OCPM de la ville de Montréal [12 février 2012] et avec des recommandations du 2) rapport de consultation publique sur l'état de l'agriculture urbaine à Montréal [3 octobre 2012], soit :

- 1) • préserver la qualité des milieux de vie existants et mettre en valeur les rues commerçantes, notamment par des améliorations dans l'aménagement du domaine public.
 - Soutenir la mise en valeur d'un pôle d'emplois dynamique aux abords de la station intermodale Vendôme en favorisant le redéveloppement des sites sous-utilisés
 - Améliorer le paysage urbain et favoriser les déplacements actifs en misant sur un verdissement accru et le réaménagement du domaine public
 - Améliorer la qualité du milieu de vie du quartier Saint-Raymond par la transformation de la vocation et de la forme urbaine de la rue Saint-Jacques.

- 2) La commission croit que l'agriculture urbaine est un projet rassembleur qui, s'il est bien arrimé, a le potentiel de donner une image distinctive à Montréal. Il s'agit là d'une voie de développement à ne pas négliger. Urbanisme agricole, design comestible, ville nourricière ou productive, sont autant de concepts suggérés lors de la consultation qui modulent les niveaux d'engagements et qui pourraient agir, en la matière, à titre de balises pour la définition d'une vision montréalaise, d'un plan d'action montréalais, voire même d'une politique en agriculture urbaine assortie de moyens financiers (page 123 du rapport OCPM agriculture urbaine).

Infrastructure

This restaurant has an open space concept flooded with natural light, made from ecological, sustainable materials, carbon dioxide capturing exterior green walls and the use of second-hand and recycled furniture, along with interior walls exposing, leasing & selling paintings by local artists.

-
- 1) un édifice certifié LEED (Eg. Maison du développement durable, Montréal) [ou l'aménagement et l'embellissement d'un édifice en bon état].
 - 2) une serre sur le toit [ou à proximité] pour faire pousser des semences pour des herbes et des légumes
 - 3) un système de compostage
 - 4) une grande cuisine
 - 5) des murs végétaux à l'extérieur pour absorber le CO₂ (Eg. Musée du Quai Branly, Paris).
 - 6) terrasses extérieures l'été
 - 7) des espaces de bureau partagés à l'étage (pour les groupes communautaires).
 - 8) stations BIXI à proximité

“Those with common sense are becoming aware of the fragility of a food system that creates so much distance, both socially and geographically, between an unprecedentedly urban world of consumers and a global ‘farm’, linked by the perpetual motion of an oil-fueled transportation network and a shaky international monetary framework.” - Friedmann 1993

Social, écologique & solidaire: **Tous le droit de manger sainement**

Le choix de payer son repas avec en argent ou en temps bénévole.

The realities of poverty, anxiety, environmental degradation, and unhappiness in the midst of great plenty should not be regarded as mere curiosities. They require our urgent attention, and especially so at this juncture in human history. If we act wisely, we can protect the Earth while raising quality of life broadly. We can do this by adopting lifestyles and technologies that improve happiness while reducing human damage to the environment. - L. Musikanski

Le client pourra choisir s'il veut payer son repas directement avec en argent ou en temps bénévole. Ce temps pourrait se donner soit : dans la cuisine, le service aux tables, la plonge, faire le compostage ou jardiner dans un des jardins d'Action Communiterre pour produire des herbes et légumes et connaître le réseau des jardins collectifs de Notre-dame-de-Grâce. Quelques heures de jardinage permettent de mieux comprendre le travail des fermiers biologiques et de développer le respect de la nature. Cette méthode permettra aux gens avec moins de revenus (mais plus de temps) d'avoir accès au menu biologique et santé.

Nous suggérons qu'une station BIXI soit installée près de l'hôpital ainsi que devant le restaurant pour encourager les employés de se déplacer en vélo.

Les surplus financier sera partagé entre Action Communiterre et d'autres organismes communautaires qui luttent contre la pauvreté, ainsi qu'à développer des projets d'agriculture urbaine et des emplois durables d'économie sociale.

I would like to acknowledge that these ideas were stimulated from many dedicated people's ongoing ideas in the community around food security and food sovereignty. Also inspired from the restaurant Robin-des-Bois in Montreal, Karma Kitchens in Berkley, California, and from The Stop Community Food Hub in Toronto, Ontario - I've adapted them to what I view as a better fit for our situation here in Notre-Dame-de-Grâce, Montreal. Merci de votre attention.