

Selkirk

Regardez, une carotte!

«Toute la famille y était impliquée, ce qui en dit long sur comment nous ferons une différence dans la communauté.»

Imaginez le ravissement d'un enfant qui sort une carotte de la terre pour la première fois. Grâce au projet de jardinage de l'IPMC de Selkirk, une jeune famille a pu cultiver son premier jardin et apprendre à congeler et à faire la conserve de leurs légumes pour l'hiver. Elle était tellement excitée», raconte Elaine Elliott au sujet d'une jeune jardinière. «Elle a dit 'regardez, une carotte!' Elle n'en croyait pas ses yeux.»

Selon Elliott, coordonnatrice de l'IPMC de Selkirk, une famille de sept était l'unique participante à la première tentative du programme de jardinage. Malgré cela, cette famille a fini par gagner l'appui de toute une communauté paroissiale. «On a formé un partenariat avec une petite église catholique à l'extérieur du village où personne n'allait détruire le jardin.» Les membres de l'Église catholique St. Margaret ont cultivé le sol et ont fait le don d'une remise qu'ils ont placé sur le terrain et réparé gratuitement. «Ils sont tellement contents, ils veulent agrandir le jardin pour l'année prochaine», affirme Elliot. La banque alimentaire de Selkirk a également aidé en collectant les dollars de Canadian Tire qui ont servi à l'achat des outils de jardinage.

Le jardin a produit une variété de légumes y compris environ 25 citrouilles dont la majorité servira à l'activité d'Halloween *Growing Years*. La famille jardinière apprendra également, à l'aide du Centre

de ressources, comment se servir de la citrouille dans la préparation d'aliments.

Waltraud Grieger, directrice exécutive du Centre de ressources *Growing Years*, se dit d'abord déçue que si peu de gens s'intéressent au jardinage. Mais l'unique jardin était si bien réussi et les légumes si abondants, «c'était une bonne indication à quel point le projet allait bien se dérouler. L'année prochaine nous en aurons plus», prédit-elle en ajoutant, «toute la famille y était impliquée, ce qui en dit long sur comment nous ferons une différence dans la communauté». L'espace de jardin non occupé a été utilisé par René Gauthier, coordonnateur de la soupe populaire et du projet de jardinage, afin de cultiver des légumes pour la soupe populaire.

Le jardin n'est pas le seul projet en expansion. La cuisine communautaire de Selkirk a également dû aménager dans un établissement plus spacieux afin de recevoir tous ceux qui désirent participer aux cours de nutrition et de cuisine. Auparavant, il y avait une liste d'attente de familles voulant apprendre à faire l'épicerie et à préparer des repas peu coûteux et nutritifs. Maintenant, grâce aux efforts concertés entre le centre de ressources *Growing Years*, la soupe populaire locale, la banque alimentaire et la ville de Selkirk, le programme de cuisine est exploité à partir de la grande cuisine de la soupe populaire. Les cours de cuisine ont accueilli des nutritionnistes, des diététistes, et ont même enseigné l'art de bien se laver les mains. Les participants ont appris à acheter des coupes de viande peu coûteuses et en retirer le maximum, comment se servir d'une mijoteuse et comment mettre en conserve et congeler les produits du jardin. Il y a aussi eu des visites à l'épicerie pour montrer aux familles comment juger les niveaux de sodium et les gras trans dans les aliments qu'elles achètent. Les participants apprennent à planifier un repas, le préparer dans la cuisine de la soupe populaire, et peuvent ensuite l'apporter à la maison pour souper.

Selon Elliott, le comité d'IPMC a remarqué une grosse différence dans les types de collation qu'offrent les parents à leurs enfants. «Ils

apportent des bâtonnets de céleri et de carotte. Ils n'apportent plus de collations préemballés», signale-t-elle. «On voit des résultats».

Le financement de l'IPMC à Selkirk a aussi servi aux programmes de marche, à la distribution d'information pour cesser de fumer, un programme *Wiggle, Giggle and Munch*, et un programme de bonne alimentation au dîner *What's in your Lunch* pour les enfants d'école.

Info-santé

Le jardinage offre de nombreux avantages, y compris :

- La satisfaction de voir quelque chose prendre racine et grandir.
- L'occasion de profiter du plein air et de montrer aux enfants les joies de la nature.
- Une forme plaisante d'exercice pour tous les âges.
- Une occasion d'embellir votre collectivité et de rehausser la valeur des propriétés.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin-fra.php>

Elaine Elliott
482-6448
jsearchl@mts.net