



Concours scolaire Olympes de la Parole Canada
Édition 2021-2022

*Les impacts des changements climatiques sur l'autonomisation
des filles et des femmes au Canada :
la sécurité alimentaire*

Cultive ton cercle



COLLÈGE
SAINTE-ANNE

Léa Baril

Alexandrine Lafrenière

Élodie Roncière

Yanran Elisa Xue

Qin Ning Zhou

Sous la direction de

Mme Carole Massé, coordinatrice du programme DéfiMonde

Maître Marie-Philip Métivier, avocate

En collaboration avec Colonie Sainte-Jeanne d'Arc

20 avril 2022

Remerciements

Nous tenions à remercier toutes les personnes qui nous ont permis de rendre ce projet réalité.

Pour son savoir et son dévouement, nous remercions Marie-José Surpris, consultante en engagement sociétal, d'avoir pris le temps de nous recevoir avec sourire pour une entrevue. Ses connaissances et ses périples des plus inspirants ont concrètement su nous guider dans notre projet.

Pour sa bonté dans son travail de tous les jours, nous remercions Julie Strecko, nutritionniste chez Olo, une fondation pour soutenir les femmes enceintes et les nouveaux-nés, d'avoir répondu à nos multiples questions sur l'impact de la malnutrition sur la femme enceinte.

Pour son grand cœur et sa dévotion, nous remercions Jessica Charland, directrice de la Colonie Sainte-Jeanne D'Arc, de nous avoir reçu sur le site de son camp de vacances pour une entrevue. Elle nous a réellement aidé à planifier la mise en œuvre de nos idées et nous a énormément aidé dans nos démarches.

Pour son courage et sa générosité, nous remercions Julia Ritchot, campeuse à la Colonie Sainte-Jeanne D'Arc, de bien avoir voulu nous rencontrer et de nous permettre de mieux comprendre la vision de notre public cible en vue de la réalisation de notre projet.

Pour son ouverture et son aide précieuse, nous remercions Marie-Philip Métivier, notre mentore et avocate en droit international et en droits humains, d'avoir su nous guider dans nos démarches et notre structure de travail pour ce projet de si grande envergure. Sans elle, nous aurions rencontré plusieurs difficultés non surmontées.

Pour son dynamisme et son implication, nous remercions Carole Massé, coordinatrice du programme DéfiMonde au Collège Sainte-Anne de Lachine, de nous avoir encadré tout au long de notre cheminement.

Enfin, nous remercions Saôde Savary et Olympes de la Parole Canada de nous avoir offert cette si belle opportunité d'apprentissage et de découverte qu'est la participation à ce concours.

Merci à toutes.

Table des matières

Remerciements	2
Sommaire	4
Introduction	4
Méthodologie	5
PARTIE I - L'impact des changements climatiques sur la sécurité alimentaire des femmes	6
Section 1 : L'enjeu expliqué	6
Dans les régions rurales et agricoles	6
Dans les régions urbaines	7
Section 2 : La mise en contexte	8
Section 2.1 : À l'international	8
Pauvreté	8
Rôle des femmes	9
Section 2.2 : Au Canada	10
Pauvreté	10
Dans le Nord du Canada	11
Section 2.3 : Au Québec	12
Femmes enceintes et enfants	12
Adolescentes	13
Section 3 : Les pistes de solutions	14
Dans les régions agricoles	15
Dans les villes et les endroits urbains	15
Alternative alimentaire	16
Section 4 : Synthèse	17
PARTIE II - Le projet Cultive ton cercle	18
L'organisme	18
Le projet	18
Le budget	19
Les objectifs du projet	20
Conclusion	21
Bibliographie	22

Sommaire

Les changements climatiques affectent grandement l'autonomisation des femmes et ce, autant au niveau international qu'ici au Canada. Ceux-ci engendrent plusieurs enjeux. Cependant, ce rapport abordera principalement l'insécurité alimentaire et la malnutrition ainsi que son impact sur les femmes et les filles.

L'expansion urbaine, la diminution de la production agricole et l'appauvrissement des terres mènent à une hausse importante des prix des aliments et causent l'insécurité alimentaire. Ce sont donc les personnes ayant un faible revenu ou vivant sous le seuil de la pauvreté qui sont les plus affectées. On remarque que les femmes sont affectées par les conséquences des multiples catastrophes naturelles causées par les changements climatiques dû à leur rôles dans la société, majoritairement dans les pays en voie de développement. Les inégalités socio-économiques contribuent à augmenter leur vulnérabilité. Les communautés des Premières Nations, et surtout les femmes, sont grandement affectées par les changements climatiques qui influencent directement leur mode de vie.

On note qu'il y a déjà plusieurs actions luttant pour aider les personnes en situation de vulnérabilité à combattre l'insécurité alimentaire. En constatant les impacts des changements climatiques sur l'autonomisation des femmes, nous ne pouvons pas rester les bras croisés. Nous proposons le projet *Cultive ton cercle*. Celui-ci consiste à l'aménagement d'un jardin et l'instauration d'un système de compostage dans la Colonie Sainte-Jeanne d'Arc à Contrecoeur, au Québec. Ce camp est principalement pour les jeunes filles provenant de milieux socioéconomiques défavorisés. Ce projet leur permettra de grandir sur le plan personnel et d'élargir leurs connaissances en matière de production agricole durable, tout en leur donnant la fierté d'avoir été en mesure de faire pousser divers aliments.

Introduction

Chaque être humain sur Terre mène une vie unique et effectue des choix qui composent la trame de son histoire. Or, les femmes en particulier sont souvent nées avec des chapitres déjà écrits pour elles dans ce grand livre qu'est la vie.

Dans le cadre du concours nord-américain les Olympes de la Parole Canada 2021-2022, nous avons la chance de nous pencher sur une question, celle-ci abordant l'impact des changements climatiques sur l'autonomisation des filles et des femmes au Canada. Les changements climatiques sont des perturbations au niveau du climat qui se produisent dans l'atmosphère. Ils s'aggravent d'années en années et affectent le quotidien de tous à travers le monde,

mais plus particulièrement celui des femmes. Ils engendrent un impact important notamment sur la mise en œuvre des droits des femmes, leur accès à la nourriture et leur développement. Comme l'indique la politicienne Maite Nkoana-Mashabane, les femmes sont les plus affectées par les phénomènes météorologiques provoqués par les changements climatiques parce qu'elles n'ont pas assez de pouvoir économique, politique ou légal, ce qui rend plus difficile pour elles de se redresser après des désastres qui affectent les infrastructures, leurs emplois et leur logement. (Chen, 2019)

Plusieurs enjeux découlent des changements climatiques. Dans ce rapport, nous aborderons plus précisément l'impact des changements climatiques sur la sécurité alimentaire des filles et des femmes. Dans une première partie, nous allons expliquer l'enjeu, le mettre en contexte et aborder les pistes de solutions. Notre rapport se terminera par une deuxième partie : la présentation de notre projet *Cultive ton cercle*, élaboré avec l'aide précieuse de différentes organisations et contacts. Nous croyons sincèrement que ce projet aura un impact durable dans notre communauté pour contrer l'insécurité alimentaire causée par les changements climatiques sur les femmes et les filles.

Méthodologie

Afin de comprendre les impacts des changements climatiques sur l'autonomisation des femmes, nous avons effectué quelques recherches. Après plusieurs discussions, nous avons ciblé l'aspect que nous voulions aborder : la sécurité alimentaire. Nous avons alors consulté plusieurs documents, articles, revues, rapports et vidéos pour approfondir nos connaissances. En abordant le sujet avec des personnes ressources de notre établissement scolaire, nous avons pris connaissance de la Colonie Sainte-Jeanne d'Arc et sommes entrées en contact avec eux pour définir notre projet.

Afin de mieux comprendre l'aspect abordé dans ce rapport et comprendre ses différents concepts, nous avons contacté plusieurs spécialistes et organismes qui pourraient avoir un lien concret avec nos recherches et avons organisé des entrevues avec eux. La préparation aux entrevues se devait d'être rigoureuse et structurée. C'est ainsi que nous avons eu la chance de discuter avec les spécialistes Mme Marie-José Surpris, consultante en engagement sociétal chez Umalia, et Mme Julie Strecko, nutritionniste pour la fondation Olo. Puis, nous avons parlé avec Mme Jessica Charland, directrice de la colonie de vacances Sainte-Jeanne D'Arc, mais ce fût en interviewant Julia Ritchot, une jeune campeuse de la colonie, que nous avons vraiment su comprendre les impacts positifs que notre projet engendrerait sur notre public cible, soit les campeuses.

PARTIE I - L'impact des changements climatiques sur la sécurité alimentaire des femmes

Section 1 : L'enjeu expliqué

- **Dans les régions rurales et agricoles**

Dû aux changements de température qui perturbent les systèmes météorologiques, des espèces exotiques sont apportées par le vent vers un climat plus propice à leur survie. Au Québec, ces espèces qui sont sorties de leur écosystème, et donc loin de leurs ennemis naturels, peuvent facilement devenir invasives et ceci est autant vrai pour les plantes que pour les insectes. (Brodeur et al., 2013) Dans les régions agricoles, les insectes ravageurs ont déjà commencé à faire leur apparition, détruisant des parties des récoltes. En effet, les champs de maïs et de soya au Québec sont généralement les premières victimes de ces bestioles nuisibles. Pour en nommer quelques uns, il y a la légionnaire uniponctué, le vers gris ou noir, le perce-tige de la pomme de terre, la noctuelle fiancée, la mouche des semis et du chou, etc. (Kmec, 2016)

De plus, les changements météorologiques représentent un risque pour la production des denrées alimentaires. En effet, le Canada éprouve également plusieurs conséquences des changements climatiques, tels que l'augmentation du nombre de canicule, l'appauvrissement de ses terres, des hivers plus doux, une augmentation des précipitations qui mène à de multiples inondations et plusieurs autres. (Radio-Canada Info, 2019) (Pelmorex Weather Networks Inc, 2020) Les précipitations irrégulières causées par les changements climatiques ont des impacts majeurs sur l'agriculture et sur l'approvisionnement en eau potable des populations habitant dans ces régions. (World Health Organization, s.d.) Malgré qu'il y a plus de prédictions que de preuves présentement, ces phénomènes météorologiques limiteront énormément l'abondance des récoltes pour les agriculteurs. (Kmec, 2016)

En surcroît, les changements de température vont accélérer la propagation des espèces invasives de plantes. Ceci va affecter non seulement la diversité biologique, mais également la qualité des sols et des cours d'eau. D'abord, avec une augmentation de ces plantes, les agriculteurs devront utiliser plus de pesticides ou de semences faites à partir d'OGM. Ces substances chimiques vont ensuite contaminer l'eau de surface, l'eau souterraine et diminuer la qualité de sols. Ceci peut ainsi mener à une dégradation sévère du milieu et diminuer les terrains accessibles pour

l'agriculture. (Québec. Ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, s.d.) (Kmec, 2016)

Il faut également mentionner que malgré que la nourriture est produite dans les régions plus éloignées, les populations de celles-ci peuvent tout de même avoir de la difficulté à s'approvisionner en certaines denrées nutritives pour avoir une alimentation diversifiée. Puisque les grands marchés se retrouvent dans les métropolitains, il y a une longue distance à parcourir pour consommer des aliments plus diversifiés, en plus du fait que les voies de transport terrestre sont parfois inexistantes. Cet enjeu rend donc la nourriture moins accessible. (Kmec, 2016)

En somme, les changements climatiques ont des conséquences directes sur l'agriculture, la chaîne alimentaire et par le fait même, le coût du panier d'épicerie.

- **Dans les régions urbaines**

Au Québec comme dans la majeure partie des pays industrialisés, l'insécurité alimentaire est causée par l'absence de revenus suffisants dans les familles québécoises. Toutefois, cette hausse de coûts est généralement causée par les impacts nuisibles des changements climatiques sur l'agriculture.

Dans les centres urbains, il est souvent beaucoup plus difficile de trouver des aliments frais qui sont abordables. En effet, puisque l'agriculture se fait dans les régions plus rurales, les coûts d'importation pour les fruits et légumes frais doivent être considérés dans les prix. Ainsi, beaucoup de familles de milieux défavorisés se tournent vers des aliments transformés, en cannes ou auxquels des agents de conservation ont été ajoutés. Cela peut mener à des complications de la santé ainsi qu'à la malnutrition. (Toronto Youth Food Policy Council, s.d.)

Marie-José Surpris, conseillère chez Umalia, explique que l'expansion des villes, qui affecte ensuite la production agricole, engendre des conséquences sur les familles, parce que les coûts des aliments augmentent. Elle soutient que de plus en plus de personnes fréquentent les banques alimentaires au Québec. Par ailleurs, celles-ci n'offrent pas de produits frais et ont souvent une offre limitée. Elles distribuent principalement du riz, des pâtes, etc. Puis, si ce phénomène continue, la population optera davantage pour de la restauration rapide ou des produits à faible coût qui ne sont pas nécessairement nutritifs et sains, produisant ainsi un accroissement de carences en nutriments au sein de la population.

Section 2 : La mise en contexte

L'insécurité alimentaire est un enjeu directement lié au principe d'autonomisation de la femme. Ce principe est caractérisé par le pouvoir qu'une femme détient sur son indépendance individuelle afin d'améliorer ses conditions de vie et son environnement. Par ailleurs, la capacité que la femme possède à être autonome peut être brimée par la négligence de son alimentation ou à l'impossibilité d'avoir accès à des aliments sains et variés pour construire une hygiène alimentaire équilibrée. La malnutrition peut alors affecter le développement de plusieurs aspects de son autonomisation et ce, variant d'un pays à un autre. (Leslie Elder, 2003)

Le développement personnel de la femme et son rôle dans la société ou même dans sa famille peut facilement dégénérer à la suite d'une mauvaise hygiène alimentaire. Par exemple, sa capacité à travailler de façon productive, d'être un modèle inspirant pour ses enfants, ou même de prendre soin de sa famille ne peuvent être accomplis à son plein potentiel lorsqu'elle souffre de malnutrition. (Leslie Elder, 2003) En effet, les femmes sur le marché du travail doivent souvent renoncer à une éducation et au développement de leurs compétences pour subvenir à leurs besoins et ceux de leur famille.

La sécurité alimentaire est un concept qui évolue avec le temps et il existe plusieurs définitions, mais on met principalement l'accent sur les principes de la disponibilité, de l'accessibilité, et de l'usage et utilisation. En l'an 2000, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) proposa une définition concrète de ce qu'était la sécurité alimentaire :

« La sécurité alimentaire est atteinte lorsque tous les membres d'une société disposent, de façon constante, des conditions physiques, économiques et sociales permettant d'avoir accès à une nourriture suffisante, saine et nutritive correspondant à leurs besoins et à leurs préférences alimentaires et leur permettant de mener une vie active et saine. »

Section 2.1 : À l'international

- **Pauvreté**

Selon le World Food Program (WFP), 690 millions de personnes autour du monde vivent l'insécurité alimentaire, dont 60% sont des femmes et des filles. Or, cela est lié au fait que les femmes sont plus susceptibles d'être en

situation de pauvreté, que ce soit pour des raisons socio-économiques ou culturelles ; en effet, environ 910 millions des 1,3 milliard de personnes vivant sous le seuil de la pauvreté sont des femmes. (Osman-Elasha, s.d.)

Lorsqu'une famille a de très faibles revenus, les filles sont souvent les premières à quitter l'école pour apporter une aide financière, ce qui les expose à des violences physiques et psychologiques, diminuant ainsi leurs conditions de vie. Justement, étant particulièrement touchés par la pauvreté, de plus en plus de femmes se trouvent contraintes à se prostituer pour pouvoir manger. En effet, une étude menée en 2014 par le Groupe de la Banque mondiale indique que des femmes en Tanzanie ont dû recourir à la prostitution pour pouvoir se nourrir suite à des désastres naturels qui ont affecté l'agriculture et les récoltes. (Fonds de recherches société et culture, 2016) Souvent, ce sont des jeunes de 14 ou 15 ans qui tombent ensuite enceinte, ce qui perpétue le cycle de la pauvreté comme le mentionne Marie-José Surpris.

Cavo est une jeune Angolaise de 15 ans qui travaille au marché et lave des vêtements. Malgré ces deux activités qui lui rapportent quelques sous, elle doit se prostituer pour survivre :

« Je suis gênée de faire ce travail, mais il n'y a pas d'autre moyen de survivre à la sécheresse et à la famine. S'il n'y avait pas de sécheresse, je ne ferais pas ça. Je ferais un autre travail, comme les autres filles, ou bien j'étudierais comme les autres enfants. Mais je continue pour aider ma mère et ma grand-mère. Sans moi, elles ne mangeraient pas. » (Vision du Monde, s.d.)

- **Rôle des femmes**

Les femmes jouent un rôle crucial dans la sécurité alimentaire, en tant que productrices de denrées alimentaires, de gestionnaires des ressources naturelles, de revenus et en tant que dispensatrices de soins à leur famille et à la population. D'abord, considérant que dans plusieurs pays les femmes sont chargées d'acquérir des ressources naturelles comme l'eau ou le bois pour leurs familles, les catastrophes naturelles empirées par les changements climatiques telles que les sécheresses ou les ouragans nuisent à leurs responsabilités quotidiennes. Dans plusieurs pays en développement, les femmes produisent la plus grande partie de la nourriture consommée par leurs familles et leurs communautés. En effet, au Proche-Orient, en plus de devoir porter le poids des responsabilités familiales sur

leurs épaules, les femmes représentent plus de 50% de la main-d'œuvre agricole, ce qui représente une tâche énorme. (Göttingen et al., 2006)

Cependant, plusieurs ne peuvent remplir leur rôle, car elles sont limitées dans leur accès à la terre, l'éducation, les crédits, les technologies, etc. Par exemple, les femmes ont des salaires plus bas que les hommes, une moindre implication dans le mécanisme décisionnel, un accès restreint aux ressources et à l'information ou encore ont un taux d'inscription scolaire plus bas que les hommes. Également, dans des conditions d'inégalités de genres, les femmes et les jeunes filles ont moins accès à la nourriture et aux soins de santé. Elles ont donc des taux de mortalité et d'insécurité alimentaire plus élevés. (Balgis Osman-Elasha, s. d.) De plus, elles détiennent rarement avec sûreté la terre qu'elles cultivent. C'est ainsi le cas au Népal, en Inde et en Thaïlande, avec seulement moins de 10% des productrices travaillant sur leurs propres terres. Ainsi, leurs droits à travailler sont souvent effacés par le changement des conditions socio-économiques, le manque de terres et des programmes qui ne reconnaissent pas les contributions des femmes à l'agriculture. (Göttingen et al., 2006)

Section 2.2 : Au Canada

Le Canada est parmi les dix pays les plus riches au monde selon le Produit intérieur brut (PIB) (World Population Review, 2022). Toutefois, les conséquences de la crise climatique sont tout autant présentes à une échelle différente, bien qu'elles ne soient moins apparentes que dans les pays en voie de développement.

- **Pauvreté**

En grande partie, les effets des changements climatiques sont ressentis au Canada dû à la pauvreté que certaines Canadiennes subissent. Statistique Canada a indiqué en 2003 que la pauvreté est un enjeu affectant près de 1,5 million de femmes canadiennes. En ce qui a trait aux femmes allochtones, 17% vivent sous le seuil de la pauvreté, tandis que chez les femmes autochtones, c'est 36%, ce qui est plus du double. De plus, les femmes âgées et les femmes monoparentales sont aussi des groupes parmi les plus pauvres, puisque 41% et 51% respectivement vivent sous le seuil de la pauvreté. Selon Statistiques Canada, les familles monoparentales où le parent est une femme sont plus susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire, avec un taux de 25,1%, alors que c'est seulement 16,3% pour les familles monoparentales où le parent est un homme. (Statistiques Canada, 2020) Il est donc évident que face aux

mêmes problèmes, les hommes et les femmes vivent différemment les phénomènes météorologiques extrêmes comme les sécheresses, les inondations, les canicules ou les tempêtes de verglas. (Larouche, 2015)

- **Dans le Nord du Canada**

La zone arctique est une région particulièrement affectée par les changements climatiques. En effet, une recherche présentée à Work in a Warming World (W3) en 2015 indique qu'en 2050, l'océan Arctique passerait 125 jours par année dégelé, ce qui est plus de deux fois plus qu'en 2015 ; ceci aura des conséquences dévastatrices pour la biodiversité arctique. La source de nourriture des peuples serait donc fortement affectée, et l'insécurité alimentaire risque d'être beaucoup plus fréquente, surtout parmi les Inuits. (Williams et al., 2018)

Selon *First Nations Regional*, plus de 50% des familles du Nord vivaient de l'insécurité alimentaire en 2008. Ce haut pourcentage est principalement engendré par des facteurs environnementaux et géospatiaux. En effet, une barrière imposante est par rapport à l'accès restreint et très coûteux des aliments. (Barbeau, 2015) Comme Marie-José Surpris le mentionne, il y a très peu d'aliments frais en hiver puisqu'il devient très difficile de cultiver dans les zones où l'hiver est très long et les terres sont moindres en raison du climat instable. Cela met les familles dans l'obligation d'importer des produits. Non seulement le prix d'importation s'élève à près du double de celui des régions du sud, mais le transport contribue aussi à l'utilisation de pétrole et donc aux émissions de gaz à effets de serre. (Barbeau, 2015)

Effectivement, l'insécurité alimentaire dans les communautés autochtones et dans celles plus rurales dans la région du Nord du Canada est un problème majeur qu'apporte la crise climatique. Les catastrophes naturelles telles que les sécheresses et les feux de forêt perturbent les écosystèmes. La diversité de la faune et la flore est donc affectée et les communautés des Premières Nations se retrouvent avec une population réduite de certains animaux dont elles ont l'habitude de chasser ou pêcher, et donc, leur alimentation s'appauvrit. Le rôle traditionnel des femmes autochtones, qui inclut la couture et la cueillette, est aussi affecté puisque ces perturbations affectent la faune, d'où proviennent les peaux et les fourrures, et la flore. Certaines familles souffriront conséquemment de carences, car elles n'ont plus accès à ce à quoi ils sont habitués traditionnellement, comme l'explique Marie-José Surpris. ce qui placent plusieurs familles en situation d'insécurité alimentaire. Pour les femmes autochtones, c'est 41% qui vivent dans cette situation. (The Native Women's Association Of Canada, 2018).

Ces restrictions aux produits alimentaires frais entraînent des conséquences sur la santé et l'alimentation des populations vivant dans ces régions de l'Arctique. Ayant seulement comme aliments accessibles et abordables des produits faibles en nutriments, les communautés présentent des taux incomparables de problèmes de santé tels que le diabète, carences en nutriments, hypertension, etc. (Karagatzides, 2021)

Section 2.3 : Au Québec

- **Femmes enceintes et enfants**

La santé alimentaire des femmes est primordiale, mais elle l'est davantage lorsque celles-ci tentent de tomber enceinte, puisque à ce moment leurs choix alimentaires affectent directement le sort de leur futur enfant. (Leslie Elder, 2003) Malheureusement plusieurs femmes au Québec, tout comme à l'échelle mondiale, n'ont pas accès à de telles ressources dû à de multiples raisons telles que les prix de denrées qui augmentent avec l'impact des changements climatiques. (**voir Section 1 : L'enjeu expliqué**) Elles adoptent alors un régime alimentaire qui met en jeu leur santé et celle de leur bébé. (Fonds Des Nations Unies Pour L'enfance, s. d.)

Une bonne alimentation pendant la grossesse est importante pour éviter de graves problèmes lors de l'accouchement ainsi que des problèmes de santé et de développement du bébé car le corps de la femme enceinte fournit au futur bébé tous les nutriments dont il a besoin pour bien se développer : les protéines, les bons gras, les sucres, les vitamines et les minéraux. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont d'ailleurs plus grands durant cette période. (*Fondation Olo | Des bébés en santé, 2022*) Une femme n'ayant pas accès à une alimentation riche durant la grossesse peut causer des problèmes liés à la croissance de son enfant et résulte souvent à un enfant né en sous poids ou même à un retard de croissance dans le ventre de la mère. (Udipi SA et al., 2000)

Bien manger est aussi très important pour la femme elle-même. En effet, les femmes qui se nourrissent bien ressentent habituellement moins de fatigue et de baisses d'énergie, par exemple lors de l'allaitement qui nécessite beaucoup de forces au corps. Par exemple, elles souffrent moins de diabètes de grossesse ou peuvent mieux le contrôler et elles prennent plus facilement le poids recommandé. (*Fondation Olo | Des bébés en santé, 2022*)

Selon la fondation Olo, pour aider les femmes enceintes qui vivent en situation de faible revenu, il faut absolument agir dans les 1000 premiers jours de vie de l'enfant, de la grossesse jusqu'à ses deux ans. C'est une période cruciale

pour sa santé et son développement : le bébé doit combler ses besoins nutritionnels immédiats et acquérir les habitudes alimentaires qui lui apporteront la santé. (*Fondation Olo | Des bébés en santé, 2022*)

Au Québec, en 2017-2018, les familles avec des tout-petits avaient plus de chance de vivre de l'insécurité alimentaire (9,2%) que l'ensemble de la population québécoise (7,4%). (Touts-petits, Bertrand) D'ailleurs, un foyer sur dix avec au moins un enfant de moins de 6 ans est en situation d'insécurité alimentaire d'après un article publié sur la Gazette des Femmes. (Larouche, 2015)

- **Adolescentes**

Chez les adolescents, la nutrition saine est cruciale pour leur santé et leur croissance. Les effets de leur alimentation peuvent avoir des impacts sur leur développement cognitif, leur performance académique et leur productivité. (Branca, 2015) Plus précisément, les adolescentes sont génétiquement plus susceptibles d'être atteintes de conséquences engendrées par la malnutrition, car elles subissent une poussée de croissance rapide et primitive comparativement aux garçons. En effet, dès l'âge de 12 ans, près de 25% de la grandeur adulte est atteinte chez les filles. Pour supporter une telle poussée de croissance, plus de 4% de l'énergie totale y est dédié, ce qui demande une grande demande en nutriments, en calcium et en d'autres minéraux importants à la croissance des os et tissus du corps. De plus, lorsqu'elles atteignent l'âge des menstruations, leur corps requiert une quantité plus grande en protéines, en fer et en d'autres micronutriments pour compenser les pertes sanguines, ce qui demande une alimentation riche qui n'est pas accessible à tous. (Christian, 2018)

Chez les jeunes filles de 9 à 18 ans, la moyenne de calcium habituelle n'est pas respectée par 90% d'adolescentes au Québec. (Gouvernement du Québec, 2008) De plus, selon une étude de Feramax, 20% des femmes en âge d'avoir des enfants et 50% des femmes enceintes ont une carence en fer. (FERAMAX, s.d.) Selon une revue de littérature parue dans le *Journal of the American Dietetic Association* qui a analysé plus de 45 études, entre 12 et 34% des jeunes âgés entre 8 et 18 ans ne déjeunent pas, tandis qu'environ 59% oublient leur premier repas de la journée occasionnellement. Selon les auteurs de cette revue, les déjeuners devraient être riches en fibres, en fruits et légumes, ainsi qu'en produits laitiers. Avoir une alimentation saine rend le cerveau plus performant et améliore la mémoire en augmentant les fonctions cognitives. Elle favorise la concentration et permet une meilleure gestion des

émotions, donc aura des réels bénéfices sur la performance scolaire des jeunes. (About Kids Help, 2020) (Alloprof, s.d.) (Majcher, 2020)

Section 3 : Les pistes de solutions

« Chaque homme, femme et enfant a le droit inaliénable d'être libéré de la faim et de la malnutrition afin de se développer pleinement et de conserver ses facultés physiques et mentales. »

- Kofi Annan, septième secrétaire général des Nations Unies

Mentionné en 1948 dans la Déclaration universelle des droits de l'homme des Nations Unies, le droit à l'alimentation a été défini et formalisé comme un droit humain fondamental. Ceci rend alors l'insécurité alimentaire et la malnutrition comme une violation des droits de l'homme.

De plus, les gouvernements ont beaucoup à gagner en investissant dans la sécurité alimentaire et nutritionnelle, car investir dans la nutrition est l'équivalent d'investir dans les ressources humaines. De fait, la malnutrition et la pauvreté forment un cercle vicieux. La faim empêche les individus d'être productifs et de contribuer à la société. Or, la pauvreté limite la consommation des nutriments nécessaires. Réduire l'insécurité alimentaire entraîne une participation plus active de la main d'œuvre et une meilleure productivité, ainsi qu'une amélioration de la santé et de la performance scolaire. Par exemple, au Pakistan, avec la réduction de la malnutrition, les taux de scolarisation ont augmenté de 2% chez les garçons et de 10% chez les filles. (Göttingen et al., 2006)

C'est pourquoi l'autonomie de la femme est un enjeu important dans un tel contexte pour ainsi améliorer la sécurité alimentaire. En renforçant les capacités, les droits et le statut social de la femme, cela assurerait un accès adéquat aux femmes aux ressources liés à l'alimentation. Cette gestion autonome de leurs ressources leur permettrait de développer et de produire de façon durable et efficace des aliments nécessaires à tous. (Balgis Osman-Elasha, s. d.)

Malgré cela, l'insécurité alimentaire est un problème répandu dans le monde entier. Les façons de s'adapter varient évidemment en fonction du climat de l'habitat et des conditions socioéconomiques de chacun. Au Zimbabwe, par exemple, des femmes du district de Tsholotsho ont implémenté en 2013 des stratégies visant à réduire les difficultés auxquelles elles font face quant à l'agriculture et à l'approvisionnement en eau, qui sont deux facteurs principaux de la sécurité alimentaire. Une de leurs solutions à l'insécurité alimentaire était de recourir à la culture de plantes qui

sont résistantes aux sécheresses et aux conditions météorologiques imprévues. (Phiri et al., 2013) Or, dans les pays tels que le Canada où les populations comptent moins directement sur l'agriculture pour subsister, comment l'insécurité alimentaire est-elle gérée ?

- **Dans les régions agricoles**

Bien que les impacts environnementaux sur la sécurité alimentaire au Québec soient beaucoup moins sévères par rapport aux pays en développement, le milieu agricole rural reste touché par cet enjeu et continuerait de l'être dans le futur. En effet, plusieurs solutions ont déjà été mises en place afin de contrer cette problématique, dont les marchés publics et les micro fermes, parmi tant d'autres. (Kmec, 2016)

Les marchés publics est en fait un concept de circuit court entre le consommateur et les agriculteurs que faisaient traditionnellement les Québécois. Ceux-ci ont d'ailleurs regagné de plus en plus de popularité durant ces dernières années. Ils sont souvent adaptés pour tous les budgets, environ aux même prix qu'à l'épicerie, bien que les produits soient plus frais. Pour la sécurité alimentaire, ces marchés assurent une plus grande stabilité d'approvisionnement, mais sont aussi à risque de destruction des récoltes lors des instabilités de la température ou des ravages d'insectes. Le but des marchés locaux est de réduire le trajet entre le producteur et le consommateur. De plus, d'autres avantages de cette culture biologique incluent l'apprentissage et le maintien d'une relation de confiance entre les citoyens et les producteurs, assurant une bonne qualité de produits; et l'absence d'engrais chimiques et de pesticides de synthèses. Ainsi, la sécurité alimentaire est assurée puisque l'environnement est protégé, et ceci assure une croissance efficace et naturelle des cultures. (Kmec, 2016)

Les microfermes visent à cultiver sur une petite surface (moins d'un hectare), tout en minimisant l'utilisation de machinerie utilisant des énergies fossiles. Cette optimisation de l'espace et de l'énergie répondent aux critères de développement durable : les pratiques engendrent moins d'impacts négatifs sur la l'environnement, les producteurs réussissent à générer assez de profits pour vivre de la terre tout en améliorant l'économie locale. En effet, il est totalement possible de nourrir plusieurs personnes avec si peu d'espace, comme l'a démontré la famille Fortier-Desroches qui génère annuellement entre 60 000\$ et 120 000\$ de ventes. (Kmec, 2016)

- **Dans les villes et les endroits urbains**

Pour pallier au problème de l'insécurité alimentaire, on constate de plus en plus d'initiatives telles que l'agriculture urbaine, qui peut se faire sous forme de jardins communautaires ou sur les toits. Ceux-ci peuvent encourager la production locale de nourriture et rendre les produits frais plus accessibles, tout en permettant aux citoyens de s'engager dans leurs propres communautés. On retrouve de plus en plus d'organismes à but non lucratif dont le but est de combattre l'enjeu de l'insécurité alimentaire.

À Toronto, par exemple, il y a des organisations comme *Stop Community Food Centre* et *FoodShare* qui ont de nombreux programmes visant plusieurs aspects de l'insécurité alimentaire, comme les programmes de cuisine communautaire qui enseignent aux adultes et aux enfants les bases de la cuisine. (Toronto Youth Food Policy Council, s.d.) À Montréal, on retrouve plusieurs initiatives similaires. En effet, on retrouve des soupes populaires et des banques alimentaires comme Moisson Montréal, ainsi que des programmes de cuisine comme les Ateliers Boîte à Lunch, un programme de The Depot Community Food Centre qui a été initié par la Table Jeunesse NDG en 2003 après avoir constaté des problèmes de sécurité alimentaire auprès des jeunes ; des enfants allaient à l'école sans nourriture ou sans dîners et/ou collations adéquats. (The Depot, s.d.) Il existe aussi des organismes comme la Fondation Olo, qui travaille avec des familles vulnérables afin de leur offrir un accompagnement nutritionnel (offre d'aliments et de multivitamines, outils éducatifs et autres services) ayant pour but d'ainsi réduire le nombre de bébés de petit poids. (Fondation Olo, s.d.) La Ville de Montréal encourage aussi les initiatives liées à la sécurité alimentaire en offrant un soutien financier allant « jusqu'à 125 000 \$ par année, pour un maximum de 2 années consécutives ». (Ville de Montréal, 2021)

- **Alternative alimentaire**

Les jeunes adoptent un régime alimentaire de plus en plus végétarien pour plusieurs raisons dont le bien-être des animaux, la réduction de l'impact des changements climatiques, les préoccupations pour leur propre santé, mais aussi pour les coûts moins élevés des produits alimentaires. (La Presse, 2018) (*Sustainable Eating Is Cheaper and Healthier - Oxford Study | University of Oxford, 2021*)

En effet, certains aliments ont beaucoup d'impacts nocifs sur l'environnement, comme la production de bœuf qui impacte la pollution de l'air (gaz à effet de serre), la déforestation et la destruction des écosystèmes. C'est pourquoi les jeunes, en majorité les adolescentes et les jeunes femmes, sont plus susceptibles d'acheter des produits locaux pour limiter l'impact qu'a la production et le transport de leurs aliments sur l'environnement. (Le Nouvelliste, 2017) De plus, une recherche menée par l'Université d'Oxford indique qu'un régime alimentaire végétarien, végétalien et flexitarien pourrait réduire de jusqu'à un tiers les coûts d'épicerie dans les pays à revenu élevé comme l'Angleterre et les États-Unis. (*Sustainable Eating Is Cheaper and Healthier - Oxford Study* | University of Oxford, 2021) Un régime à base de plantes pourrait donc permettre à plusieurs de consommer les nutriments nécessaires à une alimentation saine plutôt que d'absorber leurs calories à travers des produits contenant beaucoup de sucre, de sel et de gras trans. (Healthline Editorial Team, 2018)

Section 4 : Synthèse

En faisant toutes ces recherches nous avons acquis une compréhension beaucoup plus approfondie de la sécurité alimentaire et de la malnutrition. Nous avons compris l'ampleur de l'impact des changements climatiques liés à l'insécurité alimentaire et ses conséquences sur la vie des femmes et des jeunes filles, que ce soit à l'international, au Canada ou encore ici même, au Québec.

Nous nous sommes donc interrogées sur la possibilité de mettre en œuvre un projet qui pourrait engendrer un changement positif dans notre communauté tout en apportant notre aide à cet enjeu. Nous voulons agir pour créer un projet promouvant la collaboration, le respect, le partage et le bien-être des femmes et des filles.

En collaboration avec...



DÉFIMONDE

Joracan

PARTIE II - Le projet *Cultive ton cercle*

- **L'organisme**

Fondée en 1928, la Colonie Sainte-Jeanne d'Arc se trouve à environ une heure de route de Montréal, à Contrecoeur, ce qui rend le projet faisable et réaliste. Ce camp de vacances, accessible aux jeunes filles provenant de milieux défavorisés, est recommandé par de nombreux CLSC dans la région de Montréal et ses environs. C'est un espace où elles peuvent se dépasser, vivre des accomplissements et développer leur estime de soi. Aussi, la colonie permet aux jeunes filles d'être en contact avec la nature, une opportunité qu'elles n'avaient pas toutes, la plupart venant de milieux urbains.

En communiquant avec Jessica Charland, directrice de la colonie, nous avons appris que certaines jeunes filles ont des habitudes alimentaires moins saines et sont moins ouvertes à expérimenter avec la nourriture. Nous avons donc décidé de mettre à profit nos connaissances sur le sujet et de leur proposer un projet ayant pour but d'amener les jeunes à avoir un rapport très proche avec leur environnement et de leur partager de manière interactive les bienfaits d'une bonne nutrition.

Au Québec, la malnutrition causée par les changements climatiques existe malheureusement plus chez les personnes de milieux plus pauvres. En choisissant comme population ciblée les jeunes filles de milieux défavorisés, nous nous assurons de la durabilité de notre message. Il est plus facile de développer de meilleures habitudes de vie lorsqu'on est plus jeune et celles-ci peuvent être utiles au courant d'une vie. De plus, le fait que les jeunes soient amenées à prendre connaissance de nouveaux outils peut influencer leur entourage à faire de même et à conscientiser les autres.

- **Le projet**

En collaboration avec la colonie de vacances Saint-Jeanne D'Arc, nous instaurerons un jardin collaboratif au camp. Pour ce faire, nous souhaitons instaurer un système de compost qui alimenterait de façon continue les jardins. Ce projet vise principalement les jeunes filles du camp ainsi que les membres du personnel.

Tout d'abord, nous travaillerons en collaboration avec les jeunes filles du camp pour instaurer de bonnes habitudes concernant les soins à apporter au jardin. Des travaux pour améliorer les boîtes des jardins et enrichir la terre seront

entamés avec l'aide du personnel. Ensuite, il y aura l'instauration d'un système de compostage qui créera de l'engrais pour le jardin, une idée appuyée par la nouvelle génération des moniteurs du camp. Bien que notre but est d'avoir assez de composteurs pour la cafétéria qui produit environ 130 repas à chaque service, nous avons décidé avec Mme Charland de commencer par installer un composteur rotatif de 6 à 12 personnes derrière le chalet principal qui est utilisé à l'année longue. De cette façon, le compostage sera directement la responsabilité des jeunes qui hébergent dans ce chalet et des moniteurs. De plus, la nourriture récoltée sera utilisée dans la cafétéria de la colonie pour nourrir les jeunes filles. Les aliments récoltés pourront également être utilisés dans le cadre de cours de cuisine présentés par les animateurs du camp. L'utilisation d'aliments biologiques et nutritifs permettra de démontrer aux jeunes l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Ceci leur permettra également de développer un sentiment de fierté et d'accomplissement en voyant le fruit de leurs efforts, et ainsi, les encouragera à continuer de cultiver leurs propres nourritures. Finalement, une partie des aliments produits par le jardin pourront être vendus à faible coût aux parents des jeunes, à la fin de chaque séjour, pour ainsi permettre de racheter des semences et de diversifier davantage le jardin. Cela permettra aussi aux parents de se procurer des aliments frais, locaux et moins chers qu'en épicerie. Notre projet sera donc durable, puisqu'il formera un cercle vertueux.

À chaque année, les élèves du programme DéfiMonde au Collège Sainte-Anne de Lachine pourront aider quant à l'entretien du système dans le cadre de leur cours d'*Apprentis leaders*. Ils pourront surtout aider dans la conception de matériels éducatifs, dont des affiches explicatives de ce qu'est un bon tri. Ceci favorisera la durabilité de ce projet.

- **Le budget**

Afin de concrétiser notre projet, nous avons contacté la compagnie Joracan qui fournit des composteurs rotatifs conçus pour une grande communauté, telle que les écoles. Cet outil est conçu pour faciliter le cumul du compost et atténuer les odeurs nauséabondes qui sont normalement dégagées. C'est une compagnie basée au Québec et avec des produits fabriqués localement, donc leur service limitera les impacts environnementaux du transport. Après l'avoir contactée, la compagnie nous a gracieusement donné un rabais dans la livraison et le montage du composteur rotatif. Ainsi, l'installation d'un composteur rotatif coûtera environ 931,50\$, livraison, montage et taxes incluses. Pour les semences, nous estimons environ 400\$ pour avoir une variété d'arbres fruitiers, de légumes et d'herbes. Nous avons en effet consulté les jardins urbains à Contrecoeur pour s'informer des plantes qui poussent bien dans ces terres,

telles que les tomates, les carottes, le persil, les concombres, etc. Par la suite, nous estimons environ 200\$ pour les matériels de jardinage, ainsi que les autres dépenses. Ceci donnerait un montant total d'environ 1600\$ comme frais de démarrage.

- **Les objectifs du projet**

Notre volonté est d'instaurer un projet durable et qui répond aux besoins d'une communauté ciblée, soit les jeunes filles de milieux défavorisés. Ce projet a pour but premier de répondre aux valeurs du camp. Le jardin sera un endroit où les jeunes filles pourront se sensibiliser sur les enjeux des changements climatiques à travers le matériel pédagogique, tout en ayant un sens de responsabilité et d'autonomie sur leur alimentation. Elles seront elles-mêmes en charge des jardins et nous croyons fortement que cela pourrait engendrer des impacts positifs sur leur développement personnel et collectif, ce qui contribuera à leur autonomisation. De plus, cet endroit serait un endroit favorable au bien-être de leur santé mentale, puisqu'il est prouvé que la nature est très bénéfique pour la santé mentale.

Notre projet valorise l'autonomie de jeunes filles qui deviendront bientôt les femmes de demain. En conscientisant les jeunes à la provenance de leurs aliments et au fonctionnement d'un système de compostage, elles contribueront au maintien de notre planète et de leur environnement. Nous croyons réellement que ce sera un moyen de sensibilisation efficace qui leur donnera envie de reproduire ces actions chez elle et de les partager avec leur entourage.

Conclusion

L'insécurité alimentaire rend vulnérables beaucoup plus de personnes que l'on peut croire. Les nombreuses recherches que nous avons effectuées nous ont amenés à comprendre beaucoup plus concrètement comment les changements climatiques influencent la vie de tous à travers le monde et comment notre milieu de vie est affecté. L'appauvrissement des terres dû aux changements climatiques engendre directement la hausse du prix des aliments et donc les familles ayant de plus faibles revenus se tournent plus fréquemment vers des aliments transformés, en conserves et moins frais dont les coûts sont beaucoup moins élevés.

Après avoir compris ces impacts, nous voulions bâtir un projet qui remédierait à la situation des filles et des adolescentes. Le projet *Cultive ton cercle* est donc né pour sensibiliser les jeunes filles et adolescente provenant d'un milieu défavorisé à avoir une alimentation plus saine. C'est en mettant à profit nos nouveaux apprentissages que nous avons monté ce projet. Il aidera les filles à comprendre d'où proviennent leurs aliments d'avoir la chance de mettre la main à la pâte en jardinant et en profitant du plein air. Les filles apprendront également comment faire du compostage avec les restes alimentaires de leur repas pour créer de l'engrais pour le jardin. Finalement, les aliments frais et biologiques résultant de ce dur labeur seront vendus à faible coût aux parents des jeunes pour fonder finalement une économie circulaire qui assurera la continuité du jardin. Voilà comment nous aiderons cette communauté victime de malnutrition à trouver des solutions aux impacts alarmants des changements climatiques. Au cours de ce processus, les filles deviendront autonomes et pourront ensuite partager leurs connaissances avec leur entourage et leur famille ce qui contribuera à une prise de conscience collective et durable.

De notre côté, nous continuerons notre long parcours qu'est la vie en incitant nos proches à donner pour la cause que ce soit en faisant des dons aux organismes proches de chez nous comme la fondation Olo ou encore la Colonie Sainte-Jeanne d'Arc. Nous les encouragerons également à faire de petites actions tous les jours qui peuvent à long terme avoir un infime impact sur la cause, mais ce n'est certainement pas seuls que nous y arriverons.

Les manuscrits de chaque femme souffrant de la malnutrition sont peut-être déjà écrits, mais nous n'avons aucun doute qu'ils peuvent toujours être modifiés.

Bibliographie

- Acharya, K. P., & Pathak, S. (2019, 14 novembre). Applied Research in low-income countries: Why and how? *Frontiers*. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse <https://doi.org/10.3389/frma.2019.00003>
- Asselin, V. (s. d.). *Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire*. Alloprof. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/saines-habitudes-de-vie-reussite-scolaire-k1427>
- Barbeau, C. D. (2015, 8 mai). *Sustainable Agriculture and Climate Change : Producing Potatoes (Solanum tuberosum L.) and Bush Beans (Phaseolus vulgaris L.) for Improved Food Security and Resilience in a Canadian Subarctic First Nations Community*. MDPI. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse <https://www.mdpi.com/2071-1050/7/5/5664>
- Bertrand, L. (s. d.). *La sécurité alimentaire des tout-petits*. Observatoire des tout-petits. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse https://tout-petits.org/fichiers/portraitpp2021/Portrait2021-FR_Theme7.pdf
- Bilodeau, M. (2021, 29 janvier). *Manger moins de viande pour sauver le climat, la priorité ? Quelques bémols*. Agence Science-Press. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2021/01/29/manger-moins-viande-pour-sauver-climat-priorite-quelques#:~:text=Comparativement%20aux%20autres%20prot%C3%A9ines%20animales.%C3%A0%20la%20destruction%20des%20%C3%A9cosyst%C3%A8mes>
- Branca, F. (2015, 14 septembre). *Nutrition and health in women, children, and adolescent girls*. *The BMJ*. <https://www.bmj.com/content/351/bmj.h4173>
- Cadieux, M. (2019, mars). *La perception du végétarisme chez les adolescents*. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/22185/Cadieux_Marjolaine_2019_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Canada, E. E. C. C. (n.d.). *Conférence de l'ONU sur les changements climatiques - Canada.ca*. Gouvernement du Canada. Retrieved March 4, 2022, from <https://www.canada.ca/fr/services/environnement/meteo/changementsclimatiques/mesures-internationales-canada/conférence-onu-changement-climatique.html>
- Charrier, L. C., Mourgere, I. M., & Hajdukowicz, T. H. (2019, 16 septembre). *7,8 milliards d'êtres humains, mais combien de femmes ?* TV5 Monde. Retrieved March 4, 2022, from <https://information.tv5monde.com/terriennes/78-milliards-d-êtres-humains-mais-combien-de-femmes-2547#:~:text=Chaque%20seconde%2C%20la%20population%20mondiale.%2B227%20995%2C07%20humains.&text=Plus%20pr%C3%A9cis%C3%A9ment%20encore%2C%20sur%20100,106%20gar%C3%A7ons%20pour%20100%20filles>
- Chen, P. (2019, 11 décembre). *How Climate Change Impacts Women Disproportionately*. YWCA Metro Vancouver. Consulté le 4 février 2022, à l'adresse <https://ywcavan.org/blog/2019/12/how-climate-change-impacts-women-disproportionately>
- Christian, P. (2018). *Adolescent Undernutrition : Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks*. *FullText - Annals of Nutrition and Metabolism* 2018, Vol. 72, No. 4 - Karger Publishers. <https://www.karger.com/Article/Fulltext/488865>

Cinq façons dont les changements climatiques affectent les femmes et les filles. (2021, 16 août). Fonds des Nations Unies pour la population. Consulté le 3 février 2022, à l'adresse <https://www.unfpa.org/fr/news/cinq-facons-dont-les-changements-climatiques-affectent-les-femmes-et-les-filles>

Climate Change : Regional Impacts | Center for Science Education. (s. d.). UCAR. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse <https://scied.ucar.edu/learning-zone/climate-change-impacts/regional>

Contamination ou pénurie d'eau potable. (2021, 6 juillet). Gouvernement du Québec. Consulté le 3 février 2022, à l'adresse <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/contamination-ou-penurie-eau-potable>

Cormier, H. (2020, août 26). *Aider à la concentration à l'école grâce à l'alimentation.* Familiprix & Hubert Cormier. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://nutrition.familiprix.com/fr/publication/aider-a-la-concentration-a-lecole-grace-a-lalimentation>

Coronavirus and Climate Change. (s. d.). Harvard T.H. Chan School of Public Health. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse <https://www.hsph.harvard.edu/c-change/subtopics/coronavirus-and-climate-change/>

Comité de la Sécurité Alimentaire mondiale. *Quarante-septième session « Sécurité alimentaire et nutrition – faire la différence ».* (2021). FAO. <https://www.fao.org/3/ne982fr/NE982FR.pdf>

Croix-Rouge canadienne. (18 février 2021). *Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé physique et mentale.* Croix-Rouge canadienne. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse <https://www.croixrouge.ca/blogue/2021/2/les-bienfaits-de-l-activite-sportive-sur-la-sante-physique-et-mentale>

Élevage bovin (bœuf et veau). (n.d.). Gouvernement du Québec. Retrieved March 4, 2022, from <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/boeuf-et-veau-elevage-bovin#:~:text=veau%20de%20lait-,Consommation,sous%20forme%20de%20viande%20hach%C3%A9>

FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF. 2020. *L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2020. Transformer les systèmes alimentaires pour une alimentation saine et abordable.* Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9692fr>

Feramax. (s. d.). *La femme et ses besoins en fer.* FeraMAX® Pd. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.feramax.com/fr/hcp-information/a-womans-need-for-iron/>

Floods. (s. d.). World Health Organization. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse https://www.who.int/health-topics/floods#tab=tab_1

Fondation Jean Jaurès. (2021, November). *ECO-ANXIÉTÉ : ANALYSE D'UNE ANGOISSE CONTEMPORAINE.* Eddy Fougier. https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/?post_id=26695&export_pdf=1

Fondation Olo | *Des bébés en santé.* (2022, 10 janvier). Fondation Olo. Consulté le 10 février 2022, à l'adresse <https://fondationolo.ca/>

Fondation Olo, & Bertrand, L. (2021). *LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES TOUT-PETITS*.
https://tout-petits.org/fichiers/portraitpp2021/Portrait2021-FR_Theme7.pdf

Fonds des Nations Unies pour la population (UNFPA), 2009. *À la frontière : Les jeunes et les changements climatiques*. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse
<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/frenchyouthsupplement.pdf>

Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), 2021. *La crise climatique est une crise des droits de l'enfant : Présentation de l'Indice des risques climatiques pour les enfants*. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse
https://www.unicef.org/media/105536/file/UNICEF_climate%20crisis_child_rights_crisis-summary-FR.pdf

Fonds Des Nations Unies Pour L'enfance, U. N. I. C. E. F. (s. d.). *Maternal nutrition Preventing malnutrition in pregnant and breastfeeding women*. UNICEF | pour chaque enfant. Consulté le 4 février 2022, à l'adresse
<https://www.unicef.org/nutrition/maternal>

GDP Ranked by Country 2022. (s. d.). World Population Review. Consulté le 4 février 2022, à l'adresse
<https://worldpopulationreview.com/countries/countries-by-gdp>

Gouvernement du Canada. (2021, 29 juillet). *Canada's Climate Actions for a Healthy Environment and a Healthy Economy - Canada.ca*. Consulté le 4 février 2022, à l'adresse
<https://www.canada.ca/en/services/environment/weather/climatechange/climate-plan/climate-plan-overview/actions-healthy-environment-economy.html>

Healthline Editorial Team. (2018, 25 juin). *Going Vegetarian Can Help Your Waistline. . . and Your Wallet*. Healthline. Consulté le 18 avril 2022, à l'adresse
<https://www.healthline.com/health-news/going-vegetarian-can-help-your-waistline-and-your-wallet#Save-money-go-vegetarian>

Introduction to Gender and Climate Change. (s. d.). United Nations Framework Convention on Climate Change. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse <https://unfccc.int/gender>

InWEnt, Göttingen, G. B., Stuttgart, M. G.-B., & Rottenburg, L. W. (2006). *Assurer la Sécurité Alimentaire et Nutritionnelle (ISBN 3-937235-87-6)*. InWEnt.
[https://wocatpedia.net/images/2/20/Inwent_\(2006\)_Assurer_la_S%C3%A9curit%C3%A9_Alimentaire_et_Nutrition_elle.pdf](https://wocatpedia.net/images/2/20/Inwent_(2006)_Assurer_la_S%C3%A9curit%C3%A9_Alimentaire_et_Nutrition_elle.pdf)

Iribarnegaray, L. (2021, 18 février). « Une tendance forte chez les jeunes » : le végétarisme, nouveau marqueur générationnel et social. *Le Monde*. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse
https://www.lemonde.fr/campus/article/2021/02/16/une-tendance-forte-chez-les-jeunes-le-vegetarisme-nouveau-marqueur-generationnel-et-social_6070070_4401467.html

Karagatzides, J. D. (2021, 22 juillet). *Soil Nutrient Supply in Cultivated Bush Bean–Potato Intercropping Grown in Subarctic Soil Managed with Agroforestry*. MDPI. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse
<https://www.mdpi.com/2071-1050/13/15/8185/htm>

Kmec, G. (2016, mai). *ATTEINDRE UNE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DURABLE : ANALYSE DES SOLUTIONS DE RECHANGE À L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE*. Université de Sherbrooke.

https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/8878/Kmec_Gabrielle_MEnv_2016.pdf

LA GESTION ÉCOLOGIQUE DE L'EAU AU POTAGER - guide de l'agriculture urbaine. (s. d.). ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Pêcheries du Québec. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse

https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Agricultureurbaine/AgricultureUrbaine_Eau.pdf

Larouche, C. (2015, 25 mai). *Les femmes, plus vulnérables aux changements climatiques*. Gazette des femmes. Consulté le 4 février 2022, à l'adresse

<https://gazettedesfemmes.ca/12256/les-femmes-plus-vulnerables-aux-changements-climatiques/> *L'éco anxiété*. (s. d.).

Law, T. (2019, 30 septembre). *The Climate Crisis Is Global, but These 6 Places Face the Most Severe Consequences*. Time. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse

<https://time.com/5687470/cities-countries-most-affected-by-climate-change/>

Les Autochtones vivant en milieu urbain : Vulnérabilités aux répercussions socioéconomiques de la COVID-19.

(2020, 26 mai). Statistiques Canada. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00023-fra.htm>

Les droits des filles menacés par les changements climatiques | Vision du Monde. (s. d.). Vision du Monde. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse

<https://www.visiondumonde.fr/actualites/les-droits-des-filles-menaces-par-les-changements-climatiques>

Les filles, premières victimes du changement climatique. (2019, 13 décembre). Parrainage d'enfants et aide au développement - ONG Plan International France. Consulté le 3 février 2022, à l'adresse

<https://www.plan-international.fr/news/2019-12-13-les-filles-premieres-victimes-du-changement-climatique>

Leslie Elder, L. E. (2003, 21 juillet). *Nutrition of Women and Adolescent Girls : Why It Matters*. Population Reference Bureau. Consulté le 10 février 2022, à l'adresse

<https://www.prb.org/resources/nutrition-of-women-and-adolescent-girls-why-it-matters/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (s. d.). *Évaluation des besoins nutritionnels en fonction de l'âge*. Gouvernement du Québec. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/chapitre3.pdf>

Mission, vision, valeurs. (s. d.). Fondation Olo. Consulté le 18 avril 2022, à l'adresse

<https://fondationolo.ca/qui-sommes-nous/mission-vision-valeurs/>

Ouranos, Brodeur, J., Boivin, G., Bourgeois, G., Cloutier, C., Doyon, J., Grenier, P., & Gagnon, A.-E. (2013, octobre). *Impact des changements climatiques sur le synchronisme entre les ravageurs et leurs ennemis naturels : conséquences sur la lutte biologique en milieu agricole au Québec*.

<https://www.ouranos.ca/wp-content/uploads/RapportBrodeur2013.pdf>

Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (2020). *L'ÉTAT DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET DE LA NUTRITION DANS LE MONDE*. FAO, ISSN(2663-8630).

<https://www.fao.org/3/ca9692fr/CA9692fr.pdf>

Osman-Elasha, B. (s. d.). *Le femmes. . . dans le contexte des changements climatiques* | Nations Unies. United Nations. Consulté le 29 janvier 2022, à l'adresse <https://www.un.org/fr/chronicle/article/le-femmes-dans-le-contexte-des-changements-climatiques>

Payany, E. (2018, 27 décembre). *Aux origines du végétarisme*. Terres d'Aventure. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.terdav.ca/magazine-voyage/aux-origines-du-vegetarisme>

Pelmorex Weather Networks Inc. (2020, December 16). *Dans 30 ans, l'hiver au Québec va ressembler à ceci*. MétéoMédia. Retrieved March 4, 2022, from <https://www.meteomedia.com/gg/nouvelles/article/bulletin-meteo-12-janvier-2050>

Phiri, K., Ndlovu, S., & Chiname, T. (2013). Climate Change Impacts on Rural Based Women : Emerging Evidence on Coping and Adaptation Strategies in Tsholotsho, Zimbabwe. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23). <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n23p2545>

Radio-Canada Info. (2019, April 5). *Les effets des changements climatiques sur notre alimentation* [Video]. Youtube. <https://youtu.be/NyfltnD6pBA>

Rodriguez, L. (2021, août 17). *Comment l'autonomisation des femmes et des filles peut-elle aider à éradiquer la faim dans le monde ?* Global Citizen. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.globalcitizen.org/fr/content/empowering-women-to-prevent-famine-hunger-globally/>

Sánchez, E., & Mwamba, S. (2018, 4 juillet). *8 aliments qui sont néfastes pour l'environnement*. Global Citizen. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.globalcitizen.org/fr/content/8-foods-you-probably-didnt-know-were-bad-for-the-e/#:~:text=La%20p,roduction%20de%20b%C5%93ufs%20exige.gaz%20%C3%A0%20effet%20de%20serre>

SickKids. (2020, 23 mars). *Alimentation saine pour les ados*. SickKids | AboutKidsHealth. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=638&language=French#:~:text=de%20croissance%20rapide.-,Les%20adolescents%20ont%20davantage%20besoin%20de%20nutriments%20pour%20soutenir%20la.le%20calcium%20et%20le%20fer>

Sustainable eating is cheaper and healthier - Oxford study | University of Oxford. (2021, 11 novembre). University of Oxford. Consulté le 18 avril 2022, à l'adresse <https://www.ox.ac.uk/news/2021-11-11-sustainable-eating-cheaper-and-healthier-oxford-study>

Tarasuk, V., & McIntyre, L. (2020, 12 juin). *Insécurité alimentaire au Canada*. l'Encyclopédie Canadienne. Consulté le 2 février 2022, à l'adresse <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/l-insecurite-alimentaire-au-canada>

Tel-jeunes. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sante-psychologique/Stress-anxiete/L-eco-anxiete>

The Depot / Le Dépôt. (s. d.). *Boîte à Lunch*. The Depot. Consulté le 2 mars 2022, à l'adresse <https://depotmtl.org/en/boite-a-lunch/>

The Native Women's Association Of Canada, N. W. A. C. (2018, mai). *Food Policy*. NWAC Food Policy Final Report May 2018. Consulté le 4 mars 2022, à l'adresse https://www.nwac.ca/wp-content/uploads/2018/06/NWAC_Food_Policy_Final_Report_May_2018.pdf

Thomson, A. (2018, 19 mars). *Les jeunes plus susceptibles d'adopter un mode de vie végétarien ou végétalien*. La Presse. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.lapresse.ca/vivre/societe/201803/13/01-5157186-les-jeunes-plus-susceptibles-dadopter-un-mode-de-vie-vegetarien-ou-vegetalien.php>

Tout savoir sur l'accès à l'eau dans le monde. (2022, 22 mars). Action contre la Faim. Consulté le 19 avril 2022, à l'adresse <https://www.actioncontrelafaim.org/a-la-une/tout-savoir-sur-lacces-a-leau-dans-le-monde/>

Udipi SA, U. S., Ghugre P, G. P., & Antony U, A. U. (2000, 1 septembre). *Nutrition in pregnancy and lactation*. Europe PMC. Consulté le 10 février 2022, à l'adresse <https://europepmc.org/article/med/11291789>

Udrescu, M. (s. d.). *Épouses du soleil*. Brides Of The Sun. Consulté le 3 février 2022, à l'adresse <https://bridesofthesun.com/epouses-du-soleil/>

UNFPA. (s.d.). *Les jeunes et les changements climatiques*. Supplément Jeunesse de l'État de la population mondiale 2009. Consulté le 10 février 2022, à l'adresse <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/frenchyouthsupplement.pdf>

Urban Food Security. (s. d.). Toronto Youth Food Policy Council. Consulté le 2 mars 2022, à l'adresse <https://tyfpc.ca/foodissues/urbanfoodsecurity/>

Ville de Montréal. (2021, 28 janvier). *Appel à projets régionaux pour lutter contre l'insécurité alimentaire*. Consulté le 2 mars 2022, à l'adresse <https://montreal.ca/programmes/appel-projets-regionaux-pour-lutter-contre-linsecurite-alimentaire>

Williams, L., Fletcher, A., Hanson, C., Neapole, J., & Pollack, M. (2018, février). *Women and Climate Change Impacts and Action in Canada*. https://www.criaw-icref.ca/wp-content/uploads/2021/04/Women-and-Climate-Change_FINAL.pdf