



MANGER NOTRE ST-LAURENT

2018-2020



Comment réunir les sciences de la mer et la santé environnementale afin d'appliquer au RQM pour un projet par chez nous?

Melanie et Dany Dumont



J'ai commencé à faire de l'apnée il y a deux ans et chaque fois que je sors de l'eau, je me demande pourquoi nos aliments proviennent de si loin quand nous avons cette richesse à proximité que l'on connaît si peu

Pierre-Olivier Ferry



Mélanie Lemire
Université Laval



Steve Plante
UQAR



Marie Marquis
Université de Mtl



Dany Dumont
UQAR



Holly Witteman
Université Laval



Esteban Figueroa
UQAR-CIRADD



Mayka Thibodeau
CERMIM



Isabelle Cummings
CERMIM



Julie Brousseau
Université de Mtl



Catherine Fallon
Université Laval



Sébastien Dugas
UQAR



M-C Lefebvre
Université Laval



Pierre-Olivier Ferry
Métis-sur-Mer



Yannick Ouellet
L'Académie



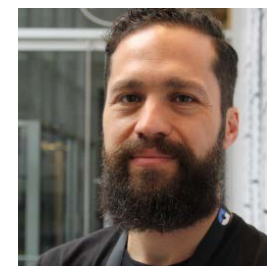
Colombe St-Pierre
Chez Saint-Pierre



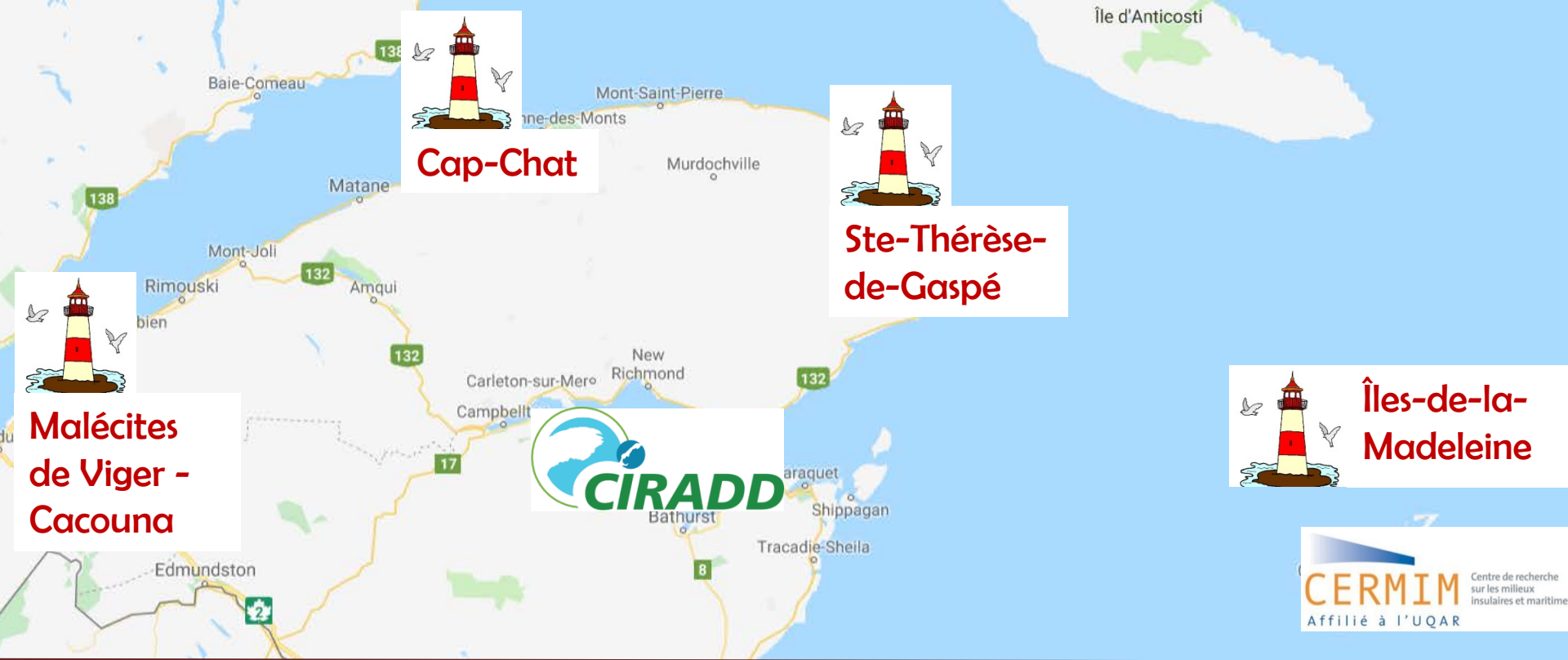
Johanne Vigneault
Gourmande de
Nature



Kim Côté
Côté Est



Nicolas Paquet
FranC doc



Collaborateurs

- Batal M, LeBlanc MJ, Morin E, Pelletier E, Pouliot C
- CISSS Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine et Bas-Saint-Laurent
- Observatoire global du Saint-Laurent (OGSL)
- Association de gestion halieutique autochtone Mi'kmaq et Malécite (AGHAMM)
- MRC de Kamouraska

**Valoriser la consommation des ressources marines et végétales du
Fleuve, de l'Estuaire et du Golfe du Saint-Laurent**

Objectifs du projet

Phase 1 (2018-2020)

1. **Documenter les enjeux prioritaires qui permettront de mieux valoriser nos ressources alimentaires comestibles du St-Laurent**
2. **Développer et piloter deux outils** en lien avec l'accès, la disponibilité, la qualité et la durabilité de nos aliments issus du St-Laurent :
 - A. Un site web pour rassembler et rendre disponible l'accès aux **données en lien avec l'environnement marin et les conditions de glace**
 - B. Un site web pour des **choix alimentaires éclairés** sur les espèces disponibles selon les saisons, leur valeur nutritive, leur durabilité, les contaminants ainsi que où se les procurer

Phase 2 (2020-2023)

- ❖ **Développer des interventions** pour mettre en valeur et faire la promotion des aliments issus du St-Laurent au fil des saisons dans nos communautés

Un projet INTERSECTORIEL, innovateur et rassembleur

*La souveraineté alimentaire en région est notre projet
de société et nous avons tous un rôle à y jouer*

- Colombe Saint-Pierre

- **Valeurs et esprit d'équipe**
- **Allochtones et autochtones**
- **Consultation et implication d'un réseau d'acteurs en région**
- **Rencontres web et en personne**
- **Ateliers de co-construction avec les communautés phares**
- **Méthodes mixtes: qualitatif, quantitatif, outils**
- **Atelier de co-construction avec les chefs**
- **Identité visuelle, newsletter et réseaux sociaux**



MANGER
NOTRE
ST-LAURENT

Sondage national – LANCEMENT!



**TU VEUX NOUS FAIRE PART DE TON INTÉRÊT
EN LIEN AVEC LES ALIMENTS QUI VIENNENT DU ST-LAURENT?**

Le projet de recherche MANGER NOTRE SAINT-LAURENT t'invite à participer à un sondage électronique qui vise à documenter tes connaissances, tes habitudes et tes besoins en lien avec les ressources du St-Laurent.

Pour participer, vous devez être un résident du Québec et être âgé de 18 ans et plus.

VOICI LE
SONDAGE



OU



SUR NOTRE PAGE 
MANGER NOTRE ST-LAURENT

Le sondage est aussi disponible ici:

https://qaz1.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_cvxJfr0HxtcvvXn

MERCI DE VOTRE IMPLICATION. SUIVEZ-NOUS ET PASSEZ LE MOT !



Les RETOMBÉES de ces innovations

- **Beaucoup de plaisir! 6 beaux étudiants!**
- **Mobiliser nos communautés phares, nos régions et la population québécoise**
- **Production de connaissances, d'outils d'aide à la décision et de matériel éducatif**
- **Décloisonnement de la recherche et de l'art culinaire au service des communautés et des acteurs du milieu**
- **Accès à la ressource pour les chefs**
- **Jeunes du secondaire de l'école Paul-Hubert**
- **Forum Innovatives de Lille en innovation sociales**
- **Nouveaux projets avec des partenaires du milieu**



L'autocueillette de moules

Les recommandations pour la consommation de phoque gris



Les étapes à venir

- **Printemps-Été 2019**
 - Collecte de données dans les 4 communautés
 - Programmation et pilote des outils
- **Été 2019**
 - Analyse des données
 - Amélioration et programmation des outils
- **Automne 2019: 2^e atelier de co-construction**
 - Retour des résultats préliminaires
 - Projection conjointes avec Nicolas Paquet
 - En préparation pour la 2^e phase !



Chasseurs de phoque

Jeudi 6 juin, 19h00, Cinéma Le Clap



Avec le réalisateur Nicolas Lévesque, les chercheurs Jean-Éric Tremblay, Mélanie Lemire, Dany Dumont et Mike Hammill et le Comité Étudiant de Québec-Océan



**MANGER
NOTRE
ST-LAURENT**

RESTEZ EN CONTACT !

**SUIVEZ-NOUS
SUR NOTRE PAGE**



ET

**DONNEZ VOTRE ADRESSE
E-MAIL EN COMPLÉTANT
LE SONDAGE NATIONAL
POUR ÊTRE ABONNÉ À
L'INFOLETTRE**

Esteban Figueroa

Esteban.Figueroa@uqar.ca

1^{ER} ATELIER À CAP-CHAT EN JUIN 2018



- 1. Modalité d'accès au Fleuve favorable aux citoyens**
- 2. Sorties et excursions éducatives**
- 3. Évènement gourmands**
- 4. Du bateau à la table sans intermédiaire et aménagement en faveur de la transformation au quai par les citoyens**
- 5. Mettre de l'avant la réputation et la qualité liées à la provenance des produits**



COLLECTE DE DONNÉES À CAP-CHAT AVRIL À JUILLET 2019

OBJECTIFS :

Positionner **les pêcheurs**, leur savoir-faire et leurs efforts **au centre des échanges** visant à favoriser la consommation des ressources du St-Laurent à Cap-Chat

- ❖ **Valoriser les pêcheurs** de la communauté de Cap-Chat et des communautés environnantes
- ❖ Documenter la fréquence et la nature des **échanges** **entre la communauté de Cap-Chat et les pêcheurs**

Communauté	Objectif général	Objectifs spécifiques
<p>Ste-Thérèse-de Gaspé</p>	<p>Partager les savoirs des aînés et les traditions entourant l'exploitation des ressources du St-Laurent à la communauté de Ste-Thérèse-de-Gaspé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valoriser l'expérience des aînés autour de la consommation alimentaire des ressources du St-Laurent • Recueillir et valoriser des recettes développées au sein de la communauté proposant une utilisation des ressources du St-Laurent
<p>Îles de la Madeleine</p>	<p>Partager les savoirs des aînés et les traditions entourant l'exploitation des ressources du St-Laurent aux parents et aux enfants des Îles-de-la-Madeleine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer le niveau de changements d'habitudes alimentaires entre générations rapporté par des parents de jeunes enfants, et leurs perceptions des ressources du Saint-Laurent disponibles aux Îles-de-la-Madeleine • Valoriser auprès des parents et des enfants l'expérience des aînés autour de la consommation alimentaire des ressources du Saint-Laurent aux Îles-de-la-Madeleine
<p>Première Nation des Malécites de Viger</p>	<p>Documenter les connaissances et l'intérêt des membres de la Première Nation des Malécites de Viger pour les ressources du St-Laurent pêchées par les Malécites</p> <p>Utiliser les ressources du St-Laurent et l'exploitation de la pêche par les Malécites pour soutenir le sentiment d'appartenance de ses membres à leur communauté, la Première Nation des Malécites de Viger</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Documenter les connaissances et l'intérêt des membres de la Première Nation des Malécites de Viger pour les ressources du St-Laurent pêchées par les Malécites. • Explorer la faisabilité d'une distribution des ressources du St-Laurent pêchées par les Malécites au Québec

Manger notre... Extensions de... Filtrer de page... Université Laval... Découvrez la re... Contactez-nous... Bénévoles, Rép... Guide alimentai...

Accueil Espèces comestibles du Saint-Laurent Recettes À propos ENG



MANGER NOTRE ST-LAURENT

« Chaque fois que je sors de l'eau, je me demande pourquoi nos aliments proviennent de si loin quand nous avons cette richesse à proximité que l'on connaît si peu. » -Pierre-Olivier Ferry.

Explorez les espèces disponibles

Regions Saison Catégories Explorer

17:46 Sam, 26 juin mangernotresaintlaurent.ca

ESPÈCES EN SAISON

Petite suggestion d'espèces comestibles disponibles pour la présente saison, selon leur catégorie.

 Nom de l'espèce de poisson Région: xxx Contaminants: ●	 Nom de l'espèce de porc Région: xxx Contaminants: ●	 Nom de l'espèce d'algue Région: xxx Contaminants: ●
 Nom de l'espèce de mollusque Région: xxx Contaminants: ●	 Nom de l'espèce de crustacé Région: xxx Contaminants: ●	 Nom de l'espèce de plante Région: xxx Contaminants: ●

Voir toutes les espèces comestibles

17:46 Sam, 26 juin mangernotresaintlaurent.ca

RECETTES LES MIEUX COTÉES

Top 3 des recettes les mieux cotées par nos utilisateurs, utilisatrices.

 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min	 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min	 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min
--	---	---

Voir toutes les recettes

Proposer une recette

Manger notre... Extensions de... Filtrer de page... Université Laval... Découvrez la re... Contactez-nous... Bénévoles, Rép... Guide alimentai...

Accueil Espèces comestibles du Saint-Laurent Recettes À propos ENG

Accueil > Outil d'exploration des espèces > Espèces comestibles du Saint-Laurent > Fiche latue de mer

LAITUE DE MER

Région: xxx
Contaminants: ●●●

Recommandations par les contaminants

Il n'y a pas de restrictions quant aux contaminants. Les algues sont riches en iode, élément essentiel, mais qui peut entraîner des problèmes si consommées en excès.

Avantages nutritifs
Iode

Palatabilité
Texture: YY
Goût: YY
Odeur: YY

Recette, cueillette ou pêche

La laitue de mer est récoltée à marée basse et puis que dire de plus. Il ne faut pas les ramasser en excès pour ne pas épuiser la ressource.

Transformations

Les étapes à faire avant d'utiliser la laitue de mer:

- La rincer
- Enlever certaines parties
- La blanchir

Imprimer la fiche

< Fiche détaillée précédente Résultat 2 de 21 Fiche détaillée suivante > Retourner aux résultats




17:46 Sam, 26 juin mangernotresaintlaurent.ca

Accueil Espèces comestibles du Saint-Laurent Recettes À propos ENG

Accueil > Outil d'exploration des espèces > Espèces comestibles du Saint-Laurent > Fiche latue de mer

VIDÉOS

Pour en apprendre plus sur les espèces comestibles.

 La recette Bibi et Genevieve suivent Grand-papa Bill, récolteur professionnel herminette, et pêcheur, de la laitue de mer. Par Pedro Juan Jacobo 2019	 Comment la transformer-il-ou? Ferdooche nous explique les étapes à suivre pour s'assurer de transformer sécuritairement et délicieusement notre laitue de mer. Par Pierre-Jean Jacques 2019	 Les élèves de l'école XYZ goûtent à la laitue de mer. Si à 9 ans, c'est bon, à 99 ans, ce devrait être aussi! Par Pierrette-Joanna Jacqueline 2019
--	--	--

17:46 Sam, 26 juin mangernotresaintlaurent.ca

Accueil Espèces comestibles du Saint-Laurent Recettes À propos ENG

Accueil > Outil d'exploration des espèces > Espèces comestibles du Saint-Laurent > Fiche latue de mer

RECETTES VALORISANTES

Recettes qui mettent en vedette la laitue de mer.

 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min	 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min	 Nom de la recette Votre vote: ★★★★★ Temps total: X h Y min
---	---	---

Voir toutes les recettes

Proposer une recette