



## HISTORIQUE ET OBJECTIFS DE BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE

---

**Bonne boîte bonne bouffe (BBBB)** est une initiative régionale de Moisson Montréal. C'est un groupe d'achat collectif qui a comme but principal de faire épargner de l'argent tout en proposant des fruits et des légumes frais, de haute qualité.

L'idée est née à la suite d'une conférence qui a eu lieu au mois de mars 2002, alors que plusieurs groupes communautaires du quartier se sont mis d'accord pour créer un programme visant la sécurité alimentaire et pour rendre des aliments sains plus accessibles à la population locale. Bonne boîte bonne bouffe a commencé en septembre 2003 sous la forme d'un projet pilote de sécurité alimentaire qui desservait la communauté de NDG.

Le projet est devenu un programme régional en septembre 2007, quand les opérations sont passées du dépôt alimentaire de NDG à Moisson Montreal. Depuis ce jour, la production est passée d'environ 300 boîtes par mois livrées dans 2 arrondissements en septembre 2007 à plus de 1000 boîtes par mois, livrées dans 15 arrondissements, en novembre 2008.

### Les objectifs de la BBBB

- **Rendre les fruits et légumes de bonne qualité abordables et faciles à obtenir.** Cela signifie que nous payons le prix de gros. Nous évitons la marge de profit de tiers en achetant directement des fermiers locaux.
- **Nous appuyons les fermes locales à petite échelle** car, si possible, nous achetons les fruits et légumes produits dans notre région. Nous appuyons ainsi l'économie locale et les petites fermes familiales, qui sont en train de disparaître. Même si ces aliments ne sont pas biologiques, nous réduisons l'impact environnemental en évitant le transport sur de longues distances.
- **Nous nous efforçons d'intéresser les gens aux questions de sécurité alimentaire.** Nous disposons de plusieurs sources d'information tels le bulletin BBBB et des séances de sensibilisation. Nous encourageons également la participation de bénévoles dans tous les aspects de la BBBB.
- **Nous encourageons des habitudes de consommation saines.** Étant donné que consommation saine et vie saine vont de pair, nous facilitons l'accès aux aliments de bonne qualité et nous fournissons de l'information sur les aliments ainsi que des recettes avec chaque commande de BBBB. Nous offrons également des séances d'information.



## BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE ACHÈTE CHEZ LES PRODUCTEURS LOCAUX

---

Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus dépendants des grosses entreprises agricoles situées à des centaines et même des milliers de kilomètres de chez-nous. L'achat chez les maraîchers québécois appuie la communauté, l'environnement et les fermes locales.

Les fermiers québécois sont fiers de produire les fruits et légumes les plus frais du marché, cependant ils font face à des pressions permanentes pour devenir « plus gros », c'est-à-dire s'intégrer aux sociétés ou disparaître.

Ces fermiers ne pourraient pas continuer à offrir leurs meilleurs produits sans notre soutien. C'est pour cette raison que la Bonne Boîte Bonne Bouffe s'est engagée à acheter des produits des petits maraîchers locaux autant que possible. De cette façon, nous contribuons aussi à réduire l'impact environnemental du transport sur de longues distances.

### **Pour quoi acheter chez les producteurs locaux ?**

**Moins cher :** En achetant directement du producteur, nous faisons des économies et nous avons accès à des aliments plus frais, plus délicieux et plus nutritifs à des prix de gros, car nous évitons la marge de profit des intermédiaires.

**Plus santé :** Les produits locaux ont été récoltés en saison, lorsqu'ils étaient murs. Ils n'ont pas eu besoin d'être réfrigérés, transportés, ni remballés avant d'arriver à notre table. Alors, lorsque nous achetons des produits locaux, nous savons que toute leur valeur nutritive est intacte.

**Plus naturel et sécuritaire :** Il y a moins de risques de consommer des aliments génétiquement modifiés ou encore contenant des pesticides ou des fertilisants, utilisés dans les grandes fermes industrialisées, car les petits producteurs indépendants utilisent généralement des méthodes plus naturelles.

**Plus écologique :** Lorsque nous achetons localement, nous contribuons à diminuer l'impact sur l'environnement entraîné par le transport sur de longues distances pour se rendre aux marchés. Selon une étude effectuée en Arizona, si nous produisions au moins 10 % de notre nourriture localement, nous économiserions des centaines de milliers de gallons d'essences et nous réduirions de quelques milliards de livres les émissions de carbone d'iode (dioxyde de carbone? (CO<sub>2</sub>) Ou oxyde de carbone)!!

**Un coup de pouce à l'économie locale :** Dans le système actuel, la plupart des profits ne reviennent pas au producteur, mais à l'intermédiaire qui fait le transport, l'emballage et la mise en marché. En achetent directement auprès des fermiers, nous nous assurons qu'ils reçoivent un prix juste pour leur travail et que l'argent reste dans la communauté et favorise l'économie locale.



## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET NOTRE SYSTÈME ALIMENTAIRE

---

Comme la majorité de nos concitoyens, à BBBB, nous croyons qu'un accès à des aliments nutritifs, abordables et sains est un droit élémentaire de la personne et que dans un pays comme le nôtre, qui jouit d'une grande abondance agricole, personne ne devrait avoir faim ou douter du moment de son prochain repas.

Désormais, des facteurs tels le manque de bonnes ressources alimentaires fiables, le manque de moyen de transport et un revenu inadéquat entraînent le non-respect du droit à la sécurité alimentaire.

### **Qu'est-ce qu'un système alimentaire ?**

Notre système alimentaire comprend la production des aliments, la distribution, la mise en marché, la préparation, la consommation et l'accès.

### **Qu'est-ce la sécurité alimentaire ?**

On parle de sécurité alimentaire lorsque tout le monde, en tout temps, a un accès physique et économique à une alimentation suffisante, saine et nutritive pour satisfaire ses besoins diététiques et ses préférences alimentaires afin de mener une vie active et saine. Ces aliments sont produits et distribués équitablement des points de vue environnemental, politique, social et économique.

### **Pourquoi la sécurité alimentaire est-elle importante ?**

En assumant le contrôle de notre système alimentaire nous pouvons le rendre autosuffisant, durable, stable et sécuritaire pour tout le monde !





## PARTICIPER À BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE

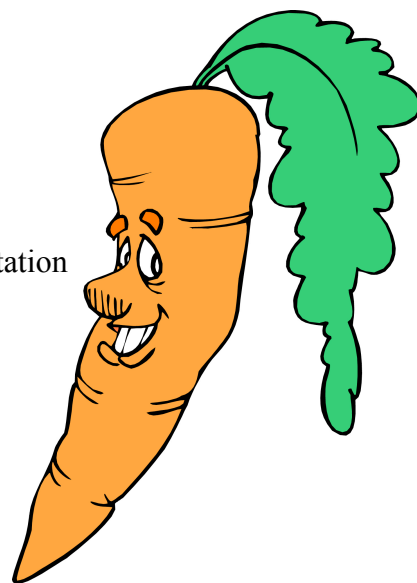
---

Bonne boîte bonne bouffe n'existerait pas sans le dévouement de ses bénévoles. Il existe plusieurs façons pour vous d'aider à améliorer et à diffuser le projet.

Voici quelques exemples de nos activités récurrentes

### **Dans votre quartier :**

- Affichage
- Distribution de dépliants et d'autre matériel
- Traduction français / anglais / autres langues
- Livraison à domicile pour les personnes âgées
- Planification d'activités plaisantes et éducatives sur l'alimentation
- Garder des enfants durant les réunions
- Faire des comparaisons de prix dans des épiceries
- Liste de rappel et autres communications



### **À Moisson Montréal :**

- Préparation des boîtes le jour de la distribution
- Laver les boîtes
- Assister le chauffeur lors des livraisons

### **Aidez le réseau BBBB à s'agrandir - Devenez un point de chute !**

Que ce soit à titre de particulier ou encore d'organisme communautaire, religieux ou éducatif, vous pouvez organiser un point de chute pour la BBBB. Vous devez uniquement prendre les commandes pendant les semaines précédentes et être présent le jour de la distribution, lorsque vos membres ou les gens de votre entourage viennent chercher leurs boîtes.

***Pour vous joindre à l'équipe de bénévoles de Moisson Montréal téléphonez au (514) 344-4494 ou écrivez-nous un courriel à [bbbb-gfb@moissonmontreal.org](mailto:bbbb-gfb@moissonmontreal.org)***



## DEVENIR UN POINT DE CHUTE DE BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE

---

### Pourquoi s'établir comme point de chute de BBBB?

Selon que vous soyez une personne vivant en appartement ou que vous œuvriez au sein d'un organisme communautaire, une église, une école ou une garderie :

- Encourager vos voisins ou vos membres à adopter des habitudes alimentaires saines
- Procurer une option différente pour l'achat de fruits et légumes de qualité dans un quartier mal desservi
- Appuyer les fermiers québécois
- Appuyer les projets déjà en place dans votre organisme (p. ex. : cuisines collectives)

### Gérer un point de chute, qu'est-ce que ça implique ?

Voici ce qu'implique la gestion d'un point de chute :

- **Vous inscrire** en remplissant la fiche client et en la retournant à l'équipe régionale de BBBB à Moisson Montréal.
- **Prendre les commandes et recueillir l'argent avant les dates limites de paiement.** Nous fournissons les bons de commande dans lesquels vous devez inscrire les nom et numéro de téléphone des personnes inscrites, ainsi que le format de boîte désirée. Vous devez aussi remplir un reçu pour chaque commande.
- **Assurer un contrôle le jour de la cueillette.** Les boîtes commandées sont livrées deux fois par mois. Vous devez être sur place pour vous assurer que vous recevez bel et bien les boîtes commandées, et pour pouvoir distribuer les boîtes au fur et à mesure que les gens viennent les chercher. *Plusieurs points de chute font appel aux bénévoles pour le jour de cueillette.*
- **Appeler les personnes qui auront oublié de venir récupérer leur boîte.** Parfois une ou deux personnes oublient d'aller chercher la boîte et elles ont besoin d'un petit rappel.

En principe, vous devez investir environ 6 heures par mois, en comptant les jours de cueillette (moins avec un bénévole). Vous avez besoin de peu d'espace puisque les boîtes peuvent être empilées.