



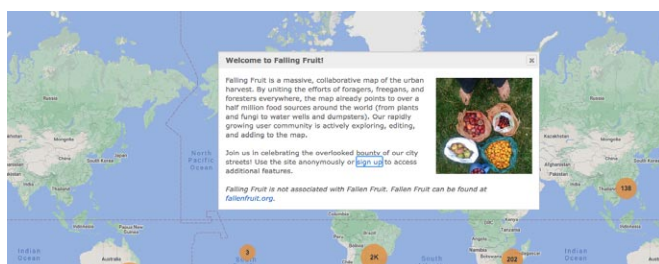
Le guide pratique contient des dizaines d'idées pour aider à réinventer, repenser et réaménager les espaces d'un quartier afin d'encourager l'activité physique et les rapports sociaux. Nous examinons ici la troisième des sept approches :

Cultiver l'art du bien-manger

Faire une place à la nourriture – en particulier sa préparation, sa distribution et sa consommation – dans les espaces et les activités du quartier. Voici quelques idées pour commencer :

1. Carte des fruits tombés

Ne gaspillons pas l'abondance qu'offre la nature! Une **carte des fruits tombés** peut orienter les visiteurs vers des arbres fruitiers. Organiser ensuite une promenade dans le quartier pour récolter les produits de saison!



2. Camion (vélo)-café

Transformer son vélo en camion-café, ce n'est pas sorcier. Un **réchaud de camping, une bouilloire et du café et l'on devient le barista du quartier!** Faire preuve d'originalité dans l'installation et inviter les voisins à s'arrêter pour boire une tasse.



Photo : C. Costas

3. Frigos et armoires-partage

Les sites de **Little Free Pantry** ont pour objectif aux gens de la communauté de se nourrir grâce au partage des aliments. Ajouter des fiches de recettes et des coupons pour rendre le projet plus utile et plus accueillant.



Source : <https://www.littlefreepantry.org/>



4. Marché ambulant de fruits et légumes

Le **marché ambulant** permet d'offrir des aliments frais sans à un coût moindre de celui d'une épicerie, tout en favorisant l'agriculture urbaine, l'accessibilité et l'équité.



Source : <https://www.nycfoodpolicy.org/mobile-good-food-market-program-toronto-urban-food-policy-snapshot/>

5. République des Hyper Voisins

Il s'agit d'un groupe de voisins avant-gardistes qui se réunissent pour prendre un repas dans la rue, dans un esprit de communauté et de convivialité. Installer des tables et des chaises pliables et profiter d'un repas communautaire. Consulter l'**exemple de Paris** pour en savoir plus sur les avantages de se réunir entre voisins et sur la manière de procéder.



République des voisins, par Thierry Nectoux, Paris, France

Encore des idées :

- Organiser une journée de cueillette pour attirer les gens vers les zones rurales.
- Organiser une randonnée à pied ou à vélo pour repérer les plantes comestibles sur le sentier emprunté ou planter un carré de fines herbes dans le jardin avec une pancarte invitant les gens à en cueillir au besoin.
- Organiser une journée communautaire d'achats de denrées alimentaires.
- Enseigner aux voisins comment congeler et conserver les aliments et les restes.
- Collecter la nourriture jetée par les restaurants et les épicerie pour les banques alimentaires et les refuges pour sans-abri.
- Organiser des repas-partage et des cuisines communautaires.

Pour en savoir plus sur la dynamisation d'un quartier, consulter le site activateyourneighbourhood.ca.