

Accélérer la transition écologique par le glanage

Première fiche sur l'état du mouvement et des connaissances au Québec

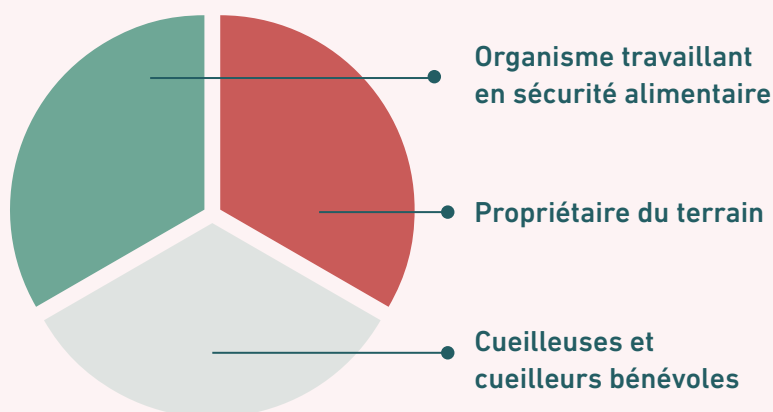
Lutter contre la crise climatique par la cueillette

Chaque année, 13 % des fruits et légumes produits au Canada vont à la poubelle ou sont laissés dans les champs¹. C'est sans compter les centaines de milliers de livres de fruits qui pourrissent sur les terrains publics et privés du Québec. À l'international, le secteur alimentaire compte pour le tiers des émissions de carbone², faisant du gaspillage alimentaire un vecteur de la crise environnementale actuelle.

S'unir pour cueillir... et redistribuer

Pour remédier à la situation et faire cesser ce gaspillage alimentaire récurrent, des dizaines de groupes se sont formés au Québec autour de la pratique du glanage. Dans la majorité des cas, ce modèle de cueillette vise le partage et la sécurité alimentaire:

- un tiers de la cueillette va aux cueilleuses et cueilleurs bénévoles
- un tiers revient au propriétaire du terrain où la cueillette a lieu
- un tiers est donné à un organisme travaillant en sécurité alimentaire.



¹ Gouvernement du Canada. (Juin 2019) Bilan des activités: réduire la perte et le gaspillage alimentaire au Canada, <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reduction-dechets/perce-gaspillage-alimentaire/bilan.html>

² Ayesha Tandon (Mars 2021) « Food systems responsible for 'one third' of human-caused emissions », Carbonbrief.org. <https://www.carbonbrief.org/food-systems-responsible-for-one-third-of-human-caused-emissions/>

Le mouvement grandit d'année en année et porte déjà ses fruits

25

groupes répertoriés

(Source: Jour de la terre)

9

régions administratives

101

tonnes de fruits et légumes récoltés en 2022 dans le cadre de 18 initiatives de glanage de fruits et légumes, pour une valeur de 385 360\$³

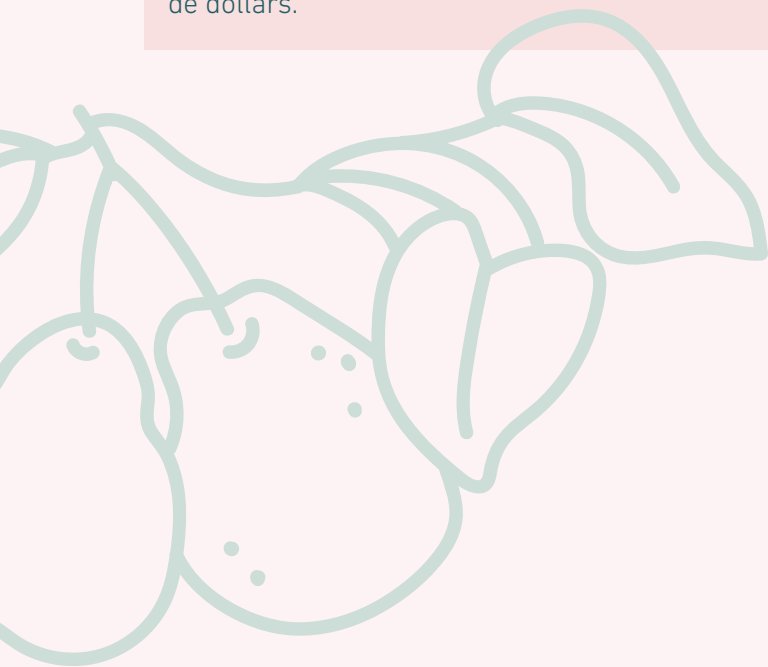
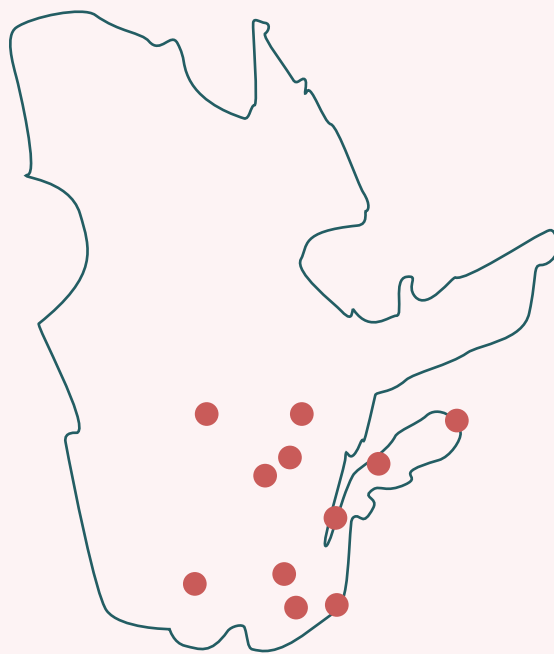
5300 arbres = 500 K\$

Plus de 5 300 arbres fruitiers sont présents sur les terrains publics de la Ville de Montréal⁴. On estime que cela pourrait représenter un minimum de 292 000 livres de fruits non cueillis pour une valeur d'un demi-million de dollars.

S'entraider avec la cueillette

L'insécurité alimentaire touche moins le Québec que le reste des provinces canadiennes. C'est une raison d'être fiers de notre filet social ! Il n'en reste pas moins que plus d'une personne sur dix dans la province ne mange pas à sa faim (13 %)⁵. Le glanage urbain ne règlera pas le problème de l'insécurité alimentaire, mais il peut offrir des ressources saisonnières aux personnes vulnérables et marginalisées. Le mouvement comporte déjà bien d'autres avantages :

- Diffuser les connaissances sur des fruits locaux, sains et abordables, et sur les méthodes permettant de les préparer et de les conserver ;
- Favoriser la formation de communautés d'entraide et les échanges interculturels autour de l'usage des fruits d'ici ;
- Consolider les systèmes alimentaires communautaires et ainsi favoriser la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance.



³ Moisson Québec qui prend l'info des Banques alimentaires du Québec. 3,80 \$/kg pour faire une estimation globale des fruits et légumes frais (2021).

⁴ Estimation basé sur le nombre d'arbres dont les fruits sont comestibles (ex. pommiers, pommiers, amélanchiers, etc.) recensés sur la plateforme Arbres publics de Montréal. Voir la plateforme en suivant ce lien : <https://quebio.ca/fr/arbresmtl>

⁵ PROOF - Food Insecurity Policy Research. (2021) «Household Food Insecurity in Canada ». <<https://proof.utoronto.ca/wp-content/uploads/2022/08/Household-Food-Insecurity-in-Canada-2021-PROOF.pdf>>

Impact carbone du glanage

- En 2022, pour un total de 101 tonnes de fruits et légumes récoltés par les 18 collectifs, on sauve environ 35 tonnes de CO₂⁶.
- C'est l'équivalent de 7 voitures à essence conduites pendant un an.
- C'est aussi l'équivalent de 39 vols Montréal-Paris pour une personne.
- En comparaison avec une même quantité plutôt gaspillée, ce sont 2.74 millions de gallons d'eau économisés.



101 tonnes
de fruits et légumes
récoltés

=



39 vols
Montréal-Paris
pour une personne

Découvrir les fruits urbains méconnus

Connaître les fruits et légumes du Québec, un enjeu de santé publique?

Au Québec, on aime nos petits fruits... cela nous distingue même du reste du pays! Le fruit préféré ici est la framboise, alors que dans les autres provinces, la pomme ou la banane trônent au sommet des préférences⁷. Tandis que nos fruits fétiches sont souvent importés, de nombreux fruits méconnus pourrissent parfois juste de l'autre côté de la rue. Cette situation paradoxale est notamment due à un manque de connaissance de la gamme des fruits et légumes à notre disposition au Québec et de la manière de les apprêter: c'est un problème de littératie alimentaire.

Littératie alimentaire et santé publique

Au Québec,

$\frac{3}{4}$

Plus de trois personnes sur quatre (76 %) ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes⁸.

$\frac{1}{5}$

Un peu plus d'une personne sur cinq respecte les recommandations du guide alimentaire canadien.

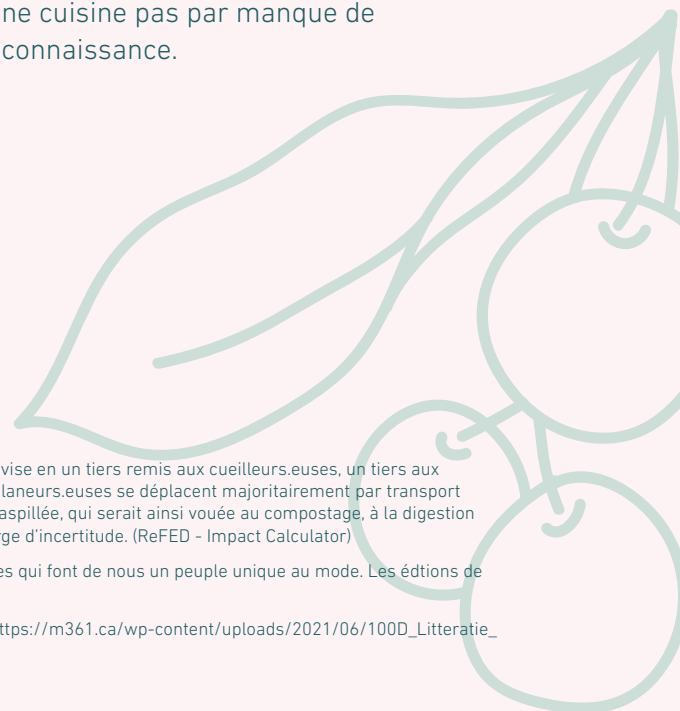
$\frac{1}{5}$

Une personne sur cinq dit qu'elle ne cuisine pas par manque de connaissance.

⁶ Cette estimation se base sur la quantité totale de fruits et légumes récoltés (101 tonnes) qui se divise en un tiers remis aux cueilleurs.euses, un tiers aux propriétaires des terrains et un tiers en donation. Cette estimation considère également que les glaneurs.euses se déplacent majoritairement par transport actif jusqu'au lieu de récolte. Ce scénario est mis en comparaison avec la même quantité plutôt gaspillée, qui serait ainsi vouée au compostage, à la digestion anaérobie et aux déchets. Ce chiffre n'est qu'une estimation, comprenant évidemment une marge d'incertitude. (ReFED - Impact Calculator)

⁷ Jean-Marc Léger ; Jacques Nantel et Pierre Duhamel. (2016) Le Code Québec : Les sept différences qui font de nous un peuple unique au mode. Les éditions de l'Homme. 192 p.

⁸ Marianne Boire. (2021) « Des symptômes inquiétants » Littératie alimentaire vol. 1. 100 Degrés. https://m361.ca/wp-content/uploads/2021/06/100D_Litteratie_Alimentaire_volume_1.pdf.



Deux fruits méconnus

Amélanches

Quasi absente de nos tablettes d'épicerie, cette baie — aussi appelée petite poire et *saskatoon berry* — a l'apparence d'un bleuet. Les amélanchiers sont des arbres autochtones d'Amérique du Nord souvent présents sur les terrains publics et privés pour leurs qualités esthétiques et leur résistance aux conditions climatiques.

Quelques chiffres sur les amélanches :

- 2 727 amélanchiers sur les terrains publics de la Ville de Montréal;
- L'amélanche est une excellente source de fibres, offrant 5,9 g pour une portion de 100g. Elle dépasse de loin l'orange (2,2 g de fibres pour la même quantité), la pomme (2,4 g) et la banane (2,6 g);
- Elle contient également une quantité surprenante de protéines pour un fruit si peu connu, totalisant 1,33 g pour une portion de 100 g, en comparaison avec la banane (1,06 g de protéines pour 100 g), le bleuet (0,74 g) et le kiwi (0,8 g).



Cerises griottes

Les cerises qu'on trouve en épicerie sont la plupart du temps importées du sud des États-Unis, alors qu'elles poussent pourtant bien à Montréal. Les griottes, ou cerises sûres, sont souvent transformées en confitures ou conservées dans du rhum et servies à l'année longue en apéritif ou en dessert.

Quelques chiffres sur les griottes :

- Un cerisier griotte mature peut donner chaque année plus de 100 livres de fruits;
- La cerise griotte comporte une multitude de bienfaits pour la santé, étant riche en eau, en antioxydants et en vitamine C.



Est-ce dangereux de consommer des fruits et légumes en ville ?

La crainte de la contamination des sols est un des obstacles à la récolte de fruits urbains. Les autorités publiques, tout comme les citoyennes et citoyens, ont la préconception que les fruits urbains sont contaminés. Des études récentes réalisées à Montréal montrent pourtant que les fruits urbains présentent un faible taux de contamination, bien en-deçà des concentrations maximales acceptables suggérées par l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Union européenne⁹. Ces composés chimiques présents dans les sols ne sont pas facilement absorbés par les plantes et ne se retrouvent pas nécessairement, ni proportionnellement, dans leur partie comestible. La pollution principale des fruits des jardins communautaires et des marchés publics vient plutôt des dépôts atmosphériques de particules, issues par exemple de la circulation automobile.

⁹ Autant pour le plomb que les HAP, les fruits analysés révélaient des concentrations en dessous des limites de détection (>0,1 ppm): https://www.au-lab.ca/s/wp-content/uploads/2019/04/Rapport_Rosemont.pdf Et l'étude de Berlin: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147651313005186?via%3Dihub>

Est-ce meilleur de consommer un aliment de l'épicerie ?

D'autres recherches sont nécessaires pour les confirmer, mais les résultats actuels tendent à démontrer que le glanage de fruits urbains permet de consommer des aliments plus sains, cultivés chez nous, sans pesticides, alors que les mêmes fruits achetés à l'épicerie sont contaminés par des pesticides, des agents de conservation, de la cire ou même des métaux lourds. Toutefois, il est important de garder en tête qu'il faut plus de recherche pour connaître l'interaction de l'ensemble des arbres fruitiers avec l'ensemble des types de contaminants, afin de s'assurer qu'il n'y ait aucun risque.

Pesticides

Parmi les 12 fruits et légumes les plus contaminés de nos épiceries, certains peuvent être cueillis plus sainement ici, dans nos arbres urbains¹⁰ : pomme, raisin, cerise, pêche, poire. Découvrir la variété de fruits urbains de la région de Montréal qui peuvent potentiellement être récoltés sans risque grâce au glanage est donc favorable à la santé publique et à une alimentation saine.

Métaux lourds

Les résultats d'une étude conduite sur les fruits du jardin communautaire Basile-Patenaude ont démontré que tous les fruits analysés présentent une teneur moyenne en plomb de moins de 0,1 ppm. Il s'agit d'une quantité négligeable comparée aux concentrations maximales en plomb que le gouvernement canadien recommande à sa population pour certains aliments, qui s'élèvent à :

- 1,5 ppm pour la sauce et la pâte de tomates
- 0,5 ppm pour les protéines de poissons et les tomates entières¹¹.

¹⁰ Des études ont effectivement décelé une quantité inquiétante de pesticides contenue dans ces aliments et ce, même après le lavage. <https://www.greenmatters.com/p/2021-dirty-dozen-clean-15#:~:text=The%20full%202021%20Dirty%20Dozen%20is%20as%20follows%3A,6%20Grapes%207%20Cherries%208%20Peaches%20C3%89%20C3%A9ments%20suppl%20C3%A9mentaires> Et <https://www.cnn.com/2021/03/17/health/dirty-dozen-foods-2021-wellness/index.html>

¹¹ Gouvernement du Canada. (2021). «Liste des contaminants et des autres substances adultérantes dans les aliments ». <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-adulterantes-aliments.html>

Passez à l'action! Quatre façons de vous joindre au mouvement maintenant

1 Joignez-vous à un groupe local ou abonnez-vous à leur plateforme!

Plusieurs groupes sont à la recherche de bénévoles pour la cueillette, des propriétaires prêts à partager les fruits de leurs arbres ou arbustes. Voici une **liste** ↘ des groupes créés par la Journée de la Terre.

2 Faites un don

Vous pouvez faire un don et aider Les Fruits défendus à continuer leur travail à Montréal en cliquant **ici** ↘.

3 Créez votre propre groupe

Plusieurs **ressources** ↘ existent en anglais qui expliquent comment créer un groupe. Vous pouvez aussi contacter un groupe déjà existant pour des conseils.

4 Partagez vos fruits ou plantez un arbre fruitier

Pour participer au mouvement, il est possible de partager vos fruits en contactant l'un des groupes, ou de planter un arbre fruitier. Le gouvernement du Québec offre des **ressources** ↘ avec plusieurs conseils sur la plantation d'arbres fruitiers.

Collaborateur à la fiche



Les Fruits Défendus

Les Fruits défendus

lesfruitsdefendus.org

info@lesfruitsdefendus.org



FONDATION
DAVID SUZUKI

Un monde. Une nature.

Fondation David Suzuki

fr.davidsuzuki.org

