

RAPPORT ANNUEL 2025- 2026



Le blé d'Or
Cuisine collective



Témoignages de nos membres



Véronique



« Ce qui me donne le goût d'y retourner, c'est l'entraide que j'y ai trouvé, la bienveillance à travers les membres, la force du travail d'équipe et bien sûr, la nourriture abordable! »

Gilles



« L'esprit de camaraderie qui y plane est une façon efficace et agréable de briser la solitude, en plus de bien se nourrir... »

Stéphanie



« Cela me permet de passer plus de temps de qualité avec ma famille, d'essayer de nouvelles recettes et de manger de bons repas garnis de légumes et de fruits.»



TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA DIRECTION	2
MOT DU PRÉSIDENT	2
HISTORIQUE	3
CONSEIL D'ADMINISTRATION	4
CONSEIL DES MEMBRES.....	5
MILIEU DE VIE.....	5
BÉNÉVOLES.....	5
MEMBRES DU PERSONNEL	6
PLANIFICATION STRATÉGIQUE	6
Mission	6
Vision	6
Valeurs.....	6
AU-DELÀ DES CUISINES, LE BLÉ D'OR C'EST... ..	7
Un organisme d'Action Communautaire Autonome.....	7
Les objectifs de développement durables de l'ONU	7
Des impacts concrets.....	8
MISSION INTERNE	9
Fonctionnement	9
Ateliers spéciaux.....	10
Activités spéciales.....	11
Découverte du mois et suggestions du chef	11
Cadeaux pour les membres	12
Le Frigo solidaire, plus qu'un frigo	13
Jardin-potager collectif.....	14
Membres & partenariats réguliers	15
Statistiques profil des membres 2025-2026.....	16
Statistiques profil des membres 4 ans	17
PARTENARIATS PONCTUELS-CUISINE D'UN JOUR	18
PROJET PILOTE- BOÎTES APPÉTIT	19
MISSION EXTERNE	20
Écoles primaires et secondaires	21
Écoles aux adultes	22
Enseignement post-secondaire	23
Organismes communautaires	24
Autres institutions.....	25
L'IMPACT DU BLÉ D'OR EN CHIFFRES	26
EN COULISSES : GRANDIR DE L'INTÉRIEUR	27
VIE ASSOCIATIVE - REPRÉSENTATION RÉGULIÈRE	28
VIE ASSOCIATIVE & REPRÉSENTATION PONCTUELLE	30
MERCI À NOS PARTENAIRES & DONATEURS	31
31^E ÉDITION DE LA SOIRÉE HOMARD & ROSBIF	32
35^E ANNIVERSAIRE	33
GRÈVE DU COMMUNAUTAIRE	35
ANNEXE-LISTE DES PARTENAIRES	36

Note aux lecteurs :

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

MOT DE LA DIRECTION

Chers membres, chers partenaires,

L'année 2025-2026 a été marquée par de nombreux événements et par une grande capacité d'adaptation. Dans un contexte économique et politique exigeant, caractérisé par l'augmentation continue des besoins et un financement insuffisant, Le Blé d'Or a travaillé avec rigueur afin d'assurer une stabilité lui permettant d'offrir des services de qualité, dans le respect de ses capacités financières, humaines et matérielles.

Au fil des mois, nous avons adapté nos espaces et notre modèle organisationnel, consolidé des partenariats existants et développé de nouvelles collaborations avec des organismes de Sherbrooke. Nous avons également amélioré nos installations, poursuivi le développement des compétences de l'équipe et mis en place des actions favorisant la rétention du personnel. Nous avons aussi franchi des étapes préliminaires dans le projet d'agrandissement, notamment par l'analyse des sols et l'étude de faisabilité d'une campagne majeure de financement.

Je tiens à remercier les membres du conseil d'administration pour leur disponibilité, leur engagement et leur compréhension des enjeux complexes auxquels nous faisons face. Merci à toute l'équipe du Blé d'Or pour son dévouement remarquable. Enfin, merci à nos partenaires et donateurs, dont l'appui est essentiel à cette œuvre de transformation sociale.

Maintenant continuons, manches retroussées, avec détermination. Bonne lecture!

Isabelle Prud'homme, directrice générale



MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, chers partenaires,

Ce rapport annuel est l'occasion de porter un regard sur l'année qui vient de s'écouler. Bien que je sois impliqué au sein du conseil d'administration du Blé d'Or depuis 2022, l'année 2025-2026 marquait pour moi une première à titre de président du conseil. Cette nouvelle fonction m'a permis de mesurer encore davantage l'importance de l'organisme, la richesse de ses actions et son engagement dans notre collectivité.

Cette année significative soulignait le 35^e anniversaire du Blé d'Or. Ce moment important nous rappelle le chemin parcouru et notre responsabilité de poursuivre cette mission devenue essentielle pour notre communauté. Ainsi, le projet d'agrandissement et de rénovation des lieux représente une priorité pour le conseil d'administration.

Je tiens à remercier sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur engagement et leur collaboration tout au long de l'année. Je souhaite également souligner le travail remarquable de l'équipe du Blé d'Or, dont la créativité et le dévouement constituent le cœur vivant de l'organisme.

Enfin, j'exprime toute ma reconnaissance envers nos partenaires, collaborateurs, donateurs, ainsi qu'aux familles, amis et proches qui soutiennent notre mission de multiples façons.

Votre appui est essentiel et contribue directement à l'impact du Blé d'Or dans la communauté.

Éric Théroux, président du conseil d'administration



HISTORIQUE

Le Carrefour des cuisines collectives a été officiellement constitué le 19 mars 1991, suite à un groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté en Estrie.

1991

1995

Le Blé d'Or organisait sa première activité de financement : la Soirée Homard.

Le Carrefour devient Cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke. Le blé symbolise la saine alimentation et l'or réfère à la prospérité.

2007

2012

L'achat de la propriété située au 1765 Belvédère Sud, dans le coeur d'Ascot.

La pandémie mondiale frappe Le Blé d'Or qui ajuste ses services et offre des repas préparés à faibles coûts, temporairement à ses membres.

2020

2022

Le Blé d'Or rend disponible toutes les denrées gratuitement ou à faibles coûts, grâce à des dons et à son épicerie solidaire. Les membres n'ont plus à faire d'achats à l'extérieur.

Un jardin collectif est construit et mis en fonction en juin 2024.

2024

2025

Le conseil d'administration adopte une première planification stratégique 2025-2028. Un conseil des membres est créé et mis en oeuvre.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre conseil d'administration se démarque par son implication, sa rigueur et son rôle déterminant dans la vitalité de notre organisation. Il réunit huit membres issus de la communauté ainsi qu'un membre actif participant à nos activités en cuisine.

Au cours de l'année, un administrateur a quitté ses fonctions pour se consacrer aux élections municipales. Un siège est demeuré vacant tout au long de l'année.

Éric Théroux	Président
Annie Auger	Vice-présidente
Audrey Mongeau	Trésorière
Patrick Demers	Secrétaire
Marilyne Beauchemin	Administratrice
André Duncan	Administrateur
Christopher Garrett	Administrateur
Alain Grenier	Administrateur
Nicolas Perron	Administrateur



Huit réunions régulières et extraordinaires ont eu lieu :

- 28 mai 2025
- 10 juin 2025 (extraordinaire)
- 13 juin 2025
- 9 septembre 2025
- 9 décembre 2025
- 27 janvier 2026
- 16 février 2026 (extraordinaire)
- 17 mars 2026

Quatre comités sont en fonction afin d'accélérer le rythme des travaux :

- Tandem présidence & direction
- Gouvernance & RH
- Informatique
- Soirée Homard & Rosbif

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale s'est tenue **vendredi 13 juin 2025 à 10 h**, à l'Église Précieux-Sang.

Membres présents : 29

Membres du personnel présents : 6

Membre partenaire présent : 1

Présidente de l'assemblée : Annie Auger

Invités : Jean Bellefleur CPA, Marilyne Beauchemin candidate au conseil

Pour l'occasion, les membres ont également pu apprécier un savoureux repas santé, favorisant un moment d'échange et de convivialité. Plusieurs points ont été abordés et approuvés lors de la séance, notamment l'adoption des états financiers, nomination de l'expert-comptable, l'élection des administrateurs et des membres du conseil des membres.



CONSEIL DES MEMBRES

Le conseil des membres, c'est un regroupement de membres élus qui ont à cœur Le Blé d'Or. Ils peuvent proposer ou porter des projets pour faire du Blé d'Or un véritable milieu de vie. Le conseil des membres peut formuler des recommandations au conseil d'administration et soumettre des observations sur les activités et le fonctionnement.

Le conseil en bref :

- 180 h de bénévolat
- 12 personnes engagées
- 8 réunions
- 6 parutions du Méli-mélo (journal interne)



De gauche à droite : Nya Vergara, Félix Ouellette, Claire Bonneville, Johanne Garneau, Daniel Lacombe, Honorine P. Vigneau (cheffe d'équipe), Lise Bugeaud et Alain Grenier.

Absents de la photo : Michaël Perreault, Lise Casavant-Labbé, Michelle René, Jean-Pierre

MILIEU DE VIE

Le Blé d'Or cherche à favoriser les liens significatifs entre ses membres ainsi que leur implication au sein de l'organisme.

De nombreux membres voient Le Blé d'Or comme un lieu collectif où leur implication au jardin, dans la préparation d'ingrédients et au sein des différents comités crée un fort sentiment d'appartenance qui dépasse la simple cuisine.

BÉNÉVOLES

C'est plus de **1080 heures** de bénévolat, effectuées par **56 bénévoles**, qui ont été réalisées cette année !

Que ce soit lors de la Soirée Homard & Rosbif, lors des événements liés à la célébration du 35^e anniversaire, au mouvement de grève « Le Communautaire à boutte », par l'implication du conseil des membres, en réparations diverses, en transport, au jardin ou tout simplement en aide à la cuisine.

Nous tenons à remercier sincèrement toutes ces personnes dévouées pour leur grande implication !

Le Blé d'Or a également accueilli des étudiants universitaires qui sont venus accompagner nos membres en cuisine, dans le cadre de leur cours :

- 4 étudiants du programme de doctorat en médecine de l'Université de Sherbrooke
- 2 étudiants du cours Community Psychology de l'Université Bishop
- 5 étudiants du Programme d'intervention dans la communauté (PIC) de l'Université de Sherbrooke

En plus de ces heures de bénévolat, environ 78 parents et professeurs se sont impliqués dans les ateliers d'écoles primaires et secondaires visitées.

MEMBRES DU PERSONNEL

Notre équipe, engagée et bienveillante, met tout en œuvre pour offrir des services de qualité, aussi bien à nos membres qu'à nos partenaires :

Directrice générale	Isabelle Prud'homme
Conseillère en nutrition	Patricia Bouchard
Cheffe d'équipe	Honorine P. Vigneau
Agent-approvisionnements	Somsak Dubois-Savoie
Agente de soutien	Guylaine Côté
Éducatrice en autonomie alimentaire	Sandrine Champagne Sophie-Rose Denis Jade Desharnais-Morin Juliette Ferland
Technicienne comptable (contractuelle)	Jacinthe Forest



PLANIFICATION STRATÉGIQUE

En 2025-2026, nous avons mis en œuvre les orientations du plan stratégique 2025-2028 adopté l'année précédente. Même sans comité de suivi formel, ce plan a guidé nos décisions et nos priorités pour répondre aux besoins du milieu et assurer la pérennité de l'organisme.

Notre mission, notre vision et nos valeurs demeurent au cœur de chacune de nos actions.

Mission

Le Blé d'Or favorise l'autonomie, la sécurité alimentaire, les liens sociaux et l'inclusion à Sherbrooke en outillant la communauté afin de développer des habitudes alimentaires saines, durables, accessibles et transférables.

Vision

Ancré à Sherbrooke, Le Blé d'Or est et demeure une référence en éducation alimentaire, grâce à un cadre collectif et inclusif propice à l'autonomisation des individus et à une transformation sociale durable.

Valeurs

Autonomie et engagement : Encourager l'implication des membres et agir avec responsabilité, transparence et cohérence.

Entraide et collaboration : Construire un espace inclusif fondé sur la solidarité, le partage et la coopération. Favoriser un vivre-ensemble respectueux et bienveillant pour briser l'isolement et tisser des liens durables.

Adaptabilité et résilience : Faire preuve d'ouverture et d'agilité pour répondre à des besoins changeants, tout en agissant avec rigueur afin d'assurer un impact durable.

AU-DELÀ DES CUISINES, LE BLÉ D'OR C'EST...

Un organisme d'Action Communautaire Autonome

- Son statut d'organisme à but non lucratif
- Son enracinement dans la communauté
- Sa vie associative et démocratique
- Sa liberté à déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations
- Ses pratiques citoyennes et ses approches larges axées sur la globalité de la problématique abordée
- Son conseil d'administration indépendant du réseau public
- Son implantation et sa participation à la vie de quartier des différents arrondissements de la ville de Sherbrooke
- Son implication libre dans les actions sociales et politiques choisies en lien avec sa mission



Les objectifs de développement durables de l'ONU

La mission du Blé d'Or s'inscrit naturellement dans plusieurs objectifs de développement durable de l'ONU, notamment ceux-ci :

- #1 Pas de pauvreté
- #2 Faim zéro
- #3 Bonne santé et bien-être
- #10 Inégalités réduites
- #12 Consommation et production responsables
- #17 Partenariat pour la réalisation des objectifs

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Des impacts concrets

Les actions du Blé d'Or répondent aux différents niveaux de la pyramide de Maslow, en s'adressant à la fois aux besoins fondamentaux et au développement personnel :

✓ Offrir une aide aux besoins de base

- Cuisiner à très faible coût (soutien alimentaire)
- Apprendre à préparer des repas équilibrés et nutritifs (santé)
- Découvrir le cycle « de la terre à l'assiette » (jardin)

✓ Offrir un espace sécuritaire

- Accueillir chaque personne avec respect et bienveillance
- Appliquer des notions d'hygiène et de salubrité en cuisine
- Apprendre à faire des choix alimentaires sains et économiques

✓ Répondre à un besoin d'appartenance

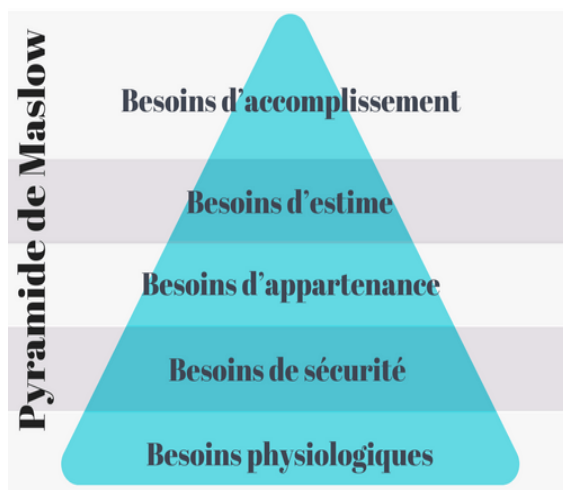
- Briser l'isolement et favoriser le lien social
- Offrir un lieu d'intégration, d'entraide, d'apprentissage des différences et de partage
- Respecter la réalité et le parcours de chaque participant

✓ Développer son estime et son autonomie

- Développer son autonomie alimentaire, la confiance en soi, le sentiment de fierté, prendre conscience de ses capacités
- Apprendre : littératie culinaire, intégrer de nouveaux aliments, reproduire des recettes à la maison
- Utiliser davantage les ressources disponibles dans la communauté pour assurer une meilleure sécurité alimentaire
- Appliquer des consignes et s'affirmer adéquatement au sein du groupe

✓ Favoriser les accomplissements

- Se développer personnellement, s'engager, se dépasser
- Stimuler la curiosité et le plaisir d'apprendre
- Développer une pensée critique, en apprenant à faire des choix éclairés pour soi et sa communauté
- Participer à des actions communautaires et à une vie citoyenne, en s'engageant pour le bien commun
- Transmettre ses connaissances et compétences en partageant avec la communauté



Copyright www.manager-go.com

MISSION INTERNE

Fonctionnement

Un groupe de cuisine collective se compose de 5 à 6 membres qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des repas sains, économiques et appétissants.

- Une cuisine régulière dure 3,5 heures et revient aux 2 semaines.
- Le Blé d'Or fournit tous les aliments nécessaires aux membres grâce aux nombreux dons reçus de la communauté, aux aliments de l'épicerie solidaire et aux aliments du fonds de cuisine financés par l'organisme, ce qui leur permet de cuisiner à très faible coût.
- Le coût moyen en 2025-2026, par portion est de 0.33 \$:
 - Une personne seule débourse en moyenne 4 \$ par cuisine pour 12 portions
 - Une personne qui cuisine pour sa famille, débourse en moyenne 8 \$ par cuisine pour 24 portions
 - Le coût est variable et dépend des choix de recettes du groupe
- Une éducatrice en autonomie alimentaire accompagne les membres au niveau de l'hygiène, des achats, des recettes, de la substitution des aliments et des techniques culinaires de base. Ainsi, elle supervise le travail en cuisine, s'assurant de respecter les capacités de chacun et le temps alloué.

Avant de rejoindre un groupe de cuisine, chaque personne doit participer à une rencontre d'inscription afin de :

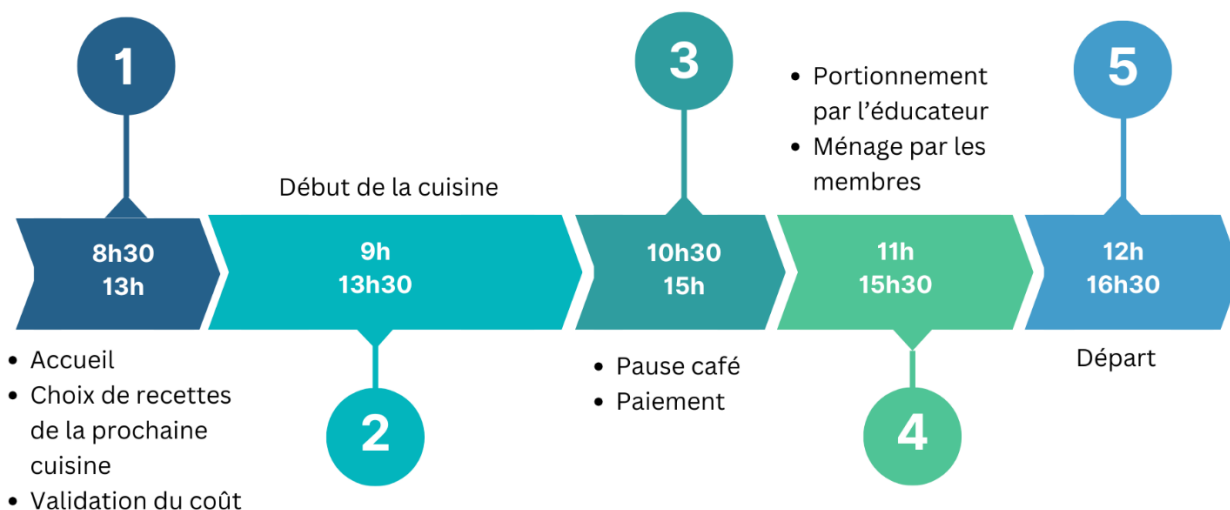
- Établir les besoins et connaître les capacités
- Expliquer les règlements et les devoirs de chacun
- Présenter le déroulement d'un atelier de cuisine
- Choisir le groupe à intégrer selon ses intérêts, ses goûts et ses disponibilités

Une fois que le nouveau membre s'est joint à un groupe de cuisine, ce dernier s'engage à être présent à chaque rencontre, à apporter son argent et ses contenants, ainsi qu'à participer à la préparation des recettes et la réalisation des tâches ménagères.

Le membrariat donne aussi accès à des ateliers spéciaux de cuisine.

Déroulement d'une cuisine

5 grandes étapes - 3.5 heures



Ateliers spéciaux

Le Blé d'Or a organisé cette année **37 ateliers spéciaux**, tantôt axés sur les techniques culinaires, tantôt sur la préparation en grande quantité. Tenus en dehors des cuisines régulières, ceux-ci permettent aux membres de différents groupes de se côtoyer, de créer des liens et d'élargir leur réseau social.

Black Estrie a approché notre organisme pour offrir deux ateliers de découverte de la **culture africaine**. Très appréciés des membres, ces ateliers leur ont permis de cuisiner et de savourer ensemble le gumbo grillé et le mafé sauce à l'arachide, tout en découvrant les habits traditionnels africains.

L'atelier de production le plus parlant est probablement celui de **sauce à spaghetti**. Cet atelier a été effectué 10 fois, permettant à environ 80 personnes de se partager près de 2800 tasses de sauce, garnissant ainsi leur congélateur à mini-prix tout en partageant un moment de solidarité.

L'un des nouveaux ateliers techniques développés cette année est celui de **thé et tisane**. Répondant aux objectifs de socialisation et d'éducation, il a permis aux participants d'apprivoiser de nouveaux aromates et de travailler directement avec les plantes de notre potager.

Enfin, l'atelier le plus émotif est sans aucun doute celui de **pâtés à la viande-tourtières**. Le Temps des Fêtes est un moment doux-amer pour bien des membres. Ces ateliers leur offrent un moment **festif et réconfortant**, une façon de presque célébrer Noël ensemble. Avec un coût de **1 \$** par tourtière, c'est pour plusieurs la seule possibilité de contribuer activement au souper de Noël, préservant ainsi leur dignité.

Pâtés en croûte au chevreuil



Merci à Moisson Estrie pour la viande de gibier

Découvertes africaines



Merci à Black Estrie pour la belle collaboration

Petits pains



Merci à Jules Houle, membre boulanger pour l'animation

Thé et tisanes



Merci à Claire Bonneville, bénévole du jardin

Tartes aux épices d'automne



Merci aux maraîchers pour les courges et citrouilles

Pâtés à la viande-tourtière



Merci au programme *Opération tourtières* de Moisson Estrie

Activités spéciales

Portes ouvertes et Épluchette

L'activité a eue lieu le 15 août dernier pour finaliser la période des inscriptions. Sous un soleil éclatant, cette journée a rassemblé **140 personnes**, membres réguliers et citoyens de Sherbrooke, dans une ambiance chaleureuse. Avec **81 inscriptions**, l'événement a permis aux nouveaux participants de découvrir nos services, de visiter nos locaux, tout en offrant aux membres de longue date l'occasion de se retrouver. Grâce à l'engagement de **8 employés, de 8 bénévoles** et de la directrice, la journée ponctuée de maïs en épi, de salades fraîches et d'une prestation musicale réalisée par deux membres du Blé d'Or a été un franc succès. Merci à nos musiciens chevronnés Nya Vergara et Nicolas Pousa.



Sortie aux pommes

En octobre, alors que les couleurs d'automne étaient splendides, la sortie aux pommes a fait le bonheur de 47 participants, qui ont eu la chance de s'évader au **Verger le Gros Pierre**. Avec le tour de tracteur, la visite de la fabrique, la délicieuse pause tarte & café et la cueillette de pommes, les membres ont fait le plein de joyeux souvenirs et, bien sûr, de pommes à ramener à la maison.



Découverte du mois et suggestions du chef

Tapissant les couloirs du Blé d'Or, des **affiches pleines de conseils précieux** pour mieux conserver et apprivoiser les ingrédients **économiques saisonniers** sont disponibles pour les membres. On voit apparaître tour à tour les fines herbes, les pommes, les courges, le chou, le sirop d'érable et beaucoup plus !

Chaque mois, des suggestions de recettes sont proposées aux membres selon les ingrédients de saison ou les dons reçus. Parmi elles, à découvrir : le pouding au café, les boules d'énergie à la citrouille, la salade de betteraves ou le velouté de panais.



Cadeaux pour les membres

Cette année, Le Blé d'Or a souligné la période des Fêtes en offrant aux membres un déjeuner de Noël à préparer à la maison : un délicieux gruau-frigo aux épices et canneberges. Le tout était accompagné d'un stylo et d'une carte de Noël signée par l'ensemble de l'équipe.

À l'Halloween, les membres étaient invités à se choisir deux ou trois bonbons dans un bol collectif. Ces petites douceurs, offertes avec modération, ont été l'occasion d'un moment simple de partage.



Le Frigo solidaire, plus qu'un frigo

Mis en place en juillet 2025, le Frigo solidaire est rapidement devenu bien plus qu'un simple réfrigérateur. Il permet de redistribuer aux membres des aliments qui ne peuvent être utilisés dans les cuisines collectives ou qui doivent être consommés sans délai. Il offre aussi une petite collation avant les activités de cuisine et crée un espace de partage où chacun peut donner ou recevoir des plats cuisinés au Blé d'Or, dans un esprit de collaboration et de réciprocité.



- Le Frigo solidaire reflète les principes de l'Action Communautaire Autonome en misant sur la participation des membres, le partage équitable, l'entraide et la capacité d'agir ensemble sur des besoins concrets.
- Il s'inscrit dans les objectifs de développement durable de l'ONU de consommation responsable, en donnant une seconde vie à des aliments encore bons et en limitant les pertes alimentaires.
- Il soutient les personnes dans le besoin, valorise la contribution de chacun et renforce le Blé d'Or dans son rôle de milieu de vie vivant, accueillant et solidaire.

Moisson Estrie demeure un partenaire indispensable pour Le Blé d'Or. En 2025-2026, la valeur des denrées reçues s'élève à **120 518,73 \$**. Sans cet apport majeur, les coûts liés aux cuisines collectives seraient considérablement plus élevés pour nos membres, et notre capacité à récupérer rapidement des aliments à redistribuer ou à transformer serait grandement réduite.

Cet élan de solidarité se prolonge grâce à la générosité de la **Fondation Rock Guertin**, qui a contribué pour **5 537 \$**, de la **Ferme Sanders**, avec un don de **1 300 \$**, ainsi que de nombreux citoyens de la région qui offrent spontanément citrouilles, pommes, rhubarbe et autres denrées. Ces appuis nourrissent nos activités, soutiennent notre mission et témoignent de la confiance accordée au Blé d'Or.

Nous remercions nos précieux bénévoles, dont l'engagement permet de transformer rapidement ces denrées plus fragiles ou fatiguées. Par leur temps et leur aide, ils contribuent directement à faire du Blé d'Or un espace d'entraide concret, où les ressources sont mises en commun au bénéfice de tous.



Jardin-potager collectif

Le Blé d'Or bénéficie d'un jardin-potager collectif, porté avec cœur par des bénévoles. Son objectif premier est de bonifier les recettes des groupes : l'ensemble des récoltes est placé dans le frigo dédié aux cuisines. Une partie du jardin est consacrée aux fines herbes et aromates (livèche, origan, romarin, thym citron, aneth, etc.), tandis que l'autre est dédiée à des fruits et légumes plus coûteux ou moins accessibles (concombres, tomates, aubergines, rhubarbe, kale, bettes à carde, etc.).

Le potager a bien entendu un objectif pédagogique : **planifier** les légumes à faire pousser, **apprendre** à les faire pousser, **découvrir** une grande variété de plantes potagères, faire **comprendre l'effort et la constance** qui se cache derrière la production maraîchère, être en mesure de **travailler avec les saisons** au jardin et en cuisine.

Enfin, tout au long de l'année, le jardin-potager collectif a aussi su accueillir les membres ayant besoin d'un petit moment afin de **se recentrer** avant, pendant ou après leur activité. Le contact de la nature et des plantes a de nombreux **effets bénéfiques sur la santé mentale**, c'est un constat quotidien au Blé d'Or.

Le jardin en chiffres

25 variétés de plantes potagères

Près de 300 \$ de fruits et légumes récoltés

Un atelier hebdomadaire offert pendant 12 semaines

Un grand merci à tous les membres impliqués et particulièrement à Claire Bonneville pour son infaillible présence.



Membres & partenariats réguliers

En 2025-2026, un total de **269 membres réguliers** actifs ont cuisinés parmi **57 groupes** de cuisines.

Ce chiffre **inclus les 38 participants de nos 4 organismes partenaires** qui tiennent aussi des cuisines aux 2 semaines.

Ces partenariats reposent sur des objectifs communs en lien avec la mission du Blé d'Or, que ce soit pour soutenir une transition vers la vie en appartement ou pour retrouver une pleine autonomie :

- Développer les **capacités culinaires** (ex : techniques de coupe, planification des repas).
- Soutenir l'adoption de **saines habitudes alimentaires et financières** (ex : budgétisation).
- Encourager la socialisation et renforcer la confiance en soi, afin de **briser l'isolement**.

Les cuisines sont offertes en groupes de **4 à 6 personnes** et nécessitent la présence d'un intervenant particulièrement auprès de certains groupes ayant des besoins spécifiques.

Des adaptations sont prévues selon les besoins de chaque clientèle :

- Durée des ateliers de cuisine et quantité de nourriture produite.
- Simplicité et nombre de recettes réalisées
- Fonctionnement par cohorte (automne, hiver, printemps)

Merci aux organismes partenaires



Programme
Qualification des
Jeunes (PQJ)

Clientèle :
Jeunes adultes de
18 à 25 ans



Clientèle : Adultes en réinsertion sociale
confrontés à des dépendances.



Clientèle :
Personnes atteintes
fibromyalgie et leurs
proches

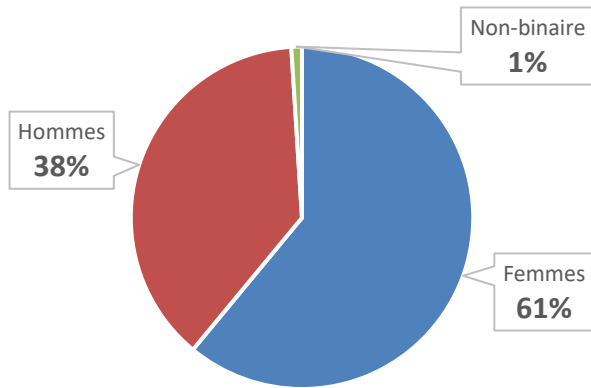


Clientèle : Personnes
autistes et leurs
proches

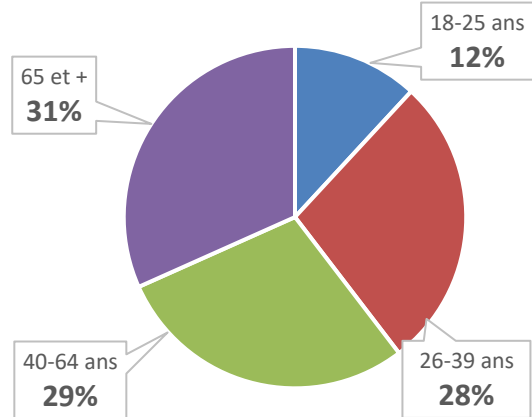


Statistiques profil des membres 2025-2026

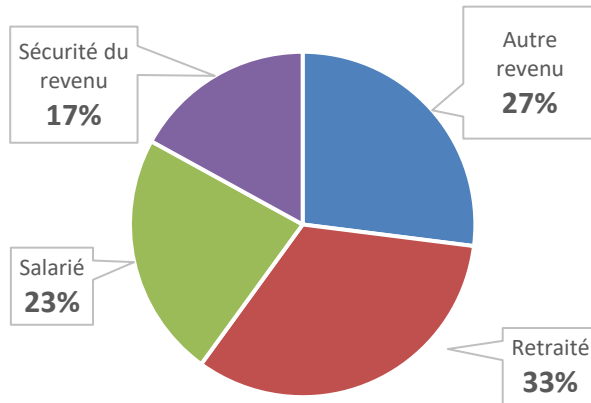
Genre



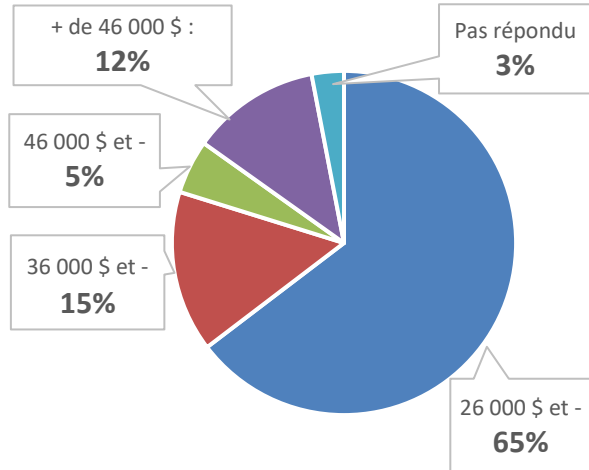
Groupes d'âges



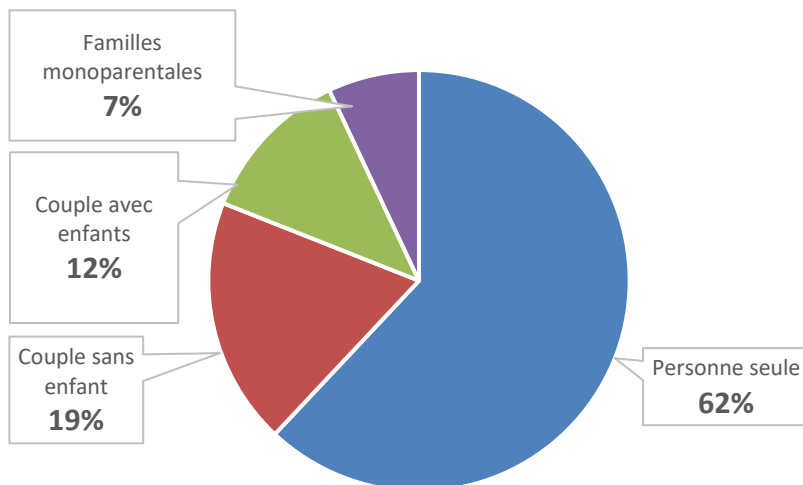
Source de revenus



Revenus

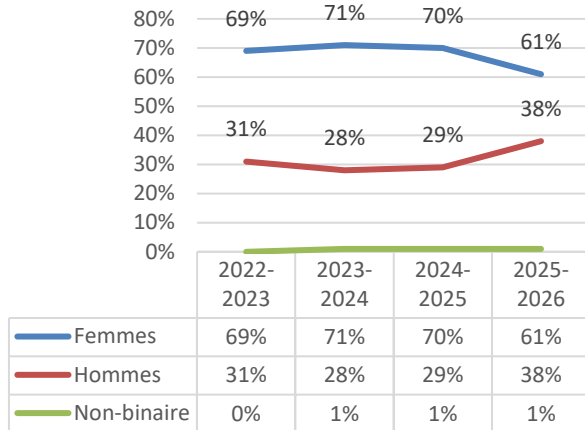


Situation familiale

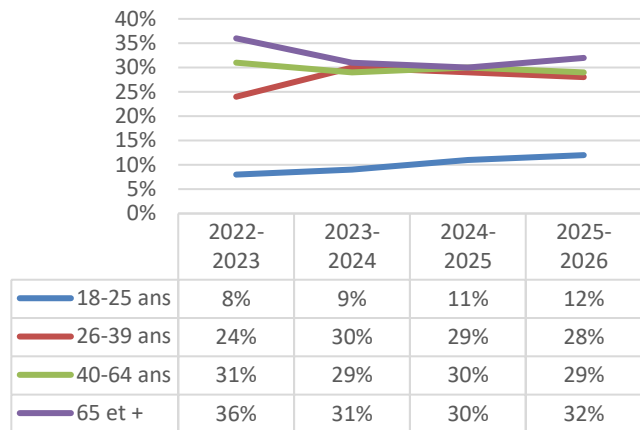


Statistiques profil des membres 4 ans

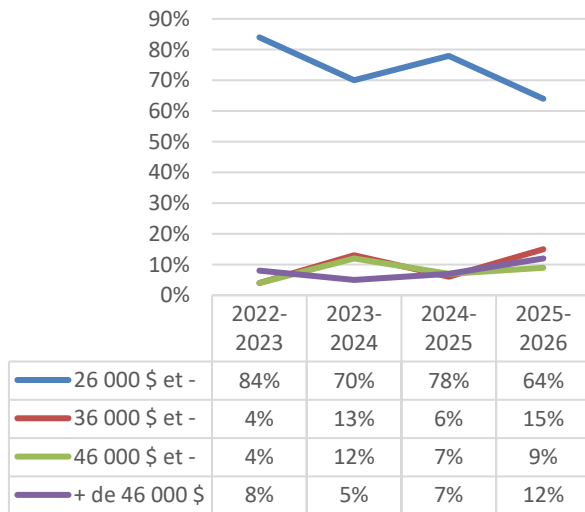
Genre



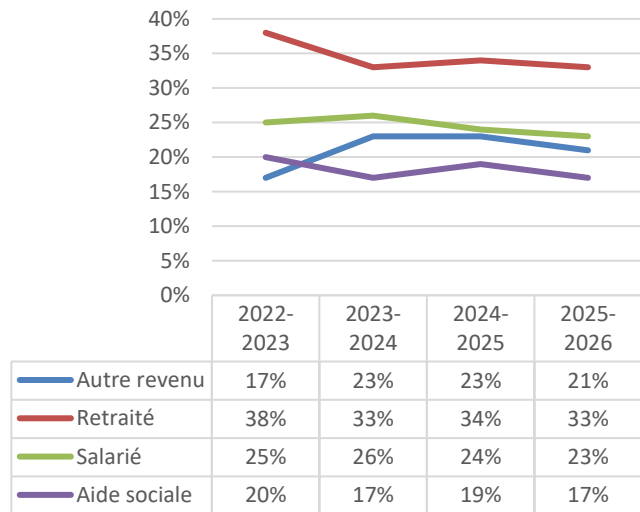
Groupe d'âge



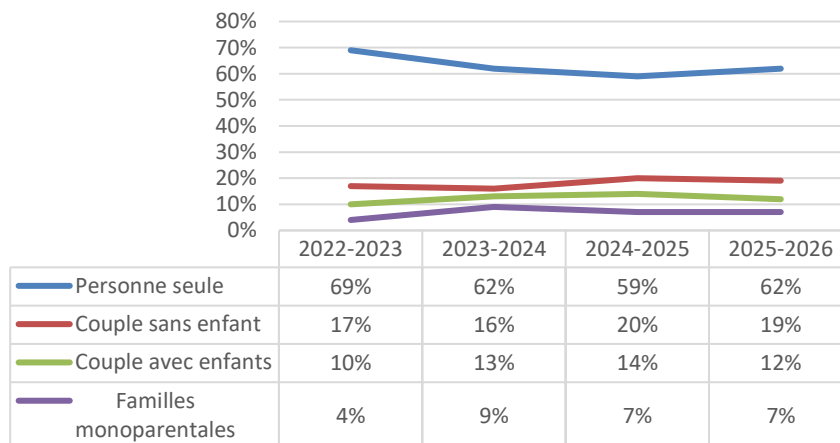
Revenus



Source de revenus



Situation familiale



PARTENARIATS PONCTUELS-CUISINE D'UN JOUR

Des partenaires viennent expérimenter la cuisine collective au sein du Blé d'Or une ou plusieurs fois par année avec des participants différents, en format de cuisine allégée. Ces activités nécessitent la présence d'un intervenant et une préparation en amont afin d'adapter l'atelier aux besoins de chaque clientèle.

Ces partenariats permettent de rejoindre une clientèle différente (familles, immigrants, étudiants, etc.) et de favoriser des apprentissages concrets : hygiène et salubrité, pratique du français, découverte des aliments locaux, échange culturel et compréhension du milieu communautaire.

En 2025-2026, 19 activités ont été réalisées, rejoignant 219 personnes (dont 95 participants directs), majoritairement des femmes (+ de 75 %), âgées de 26 à 64 ans, dont plus de 60 % sont issues de l'immigration.

Merci à nos partenaires ponctuels : organismes et institutions



Clientèle : Adultes en orientation ou réinsertion à l'emploi

Clientèle : Personnes ayant une déficience intellectuelle



Clinique PEP CIUSSE - CHUS Hôtel-Dieu

Clientèle : Jeunes de 19 à 30 ans, ayant vécu un premier épisode psychotique

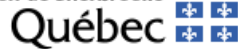


Clientèle : Étudiants du cours d'économie et étudiants internationaux



Projet citoyen Engagé - Atelier de récupération de l'Hôtel Dieu

Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke



Clientèle : Adultes avec problématiques de santé mentale

Programme Parent'aise du CLSC

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke



Clientèle : Famille d'enfants de 0 à 12 ans, nécessitant un soutien psychosocial

PROJET PILOTE- BOÎTES APPÉTIT

Amorcé en septembre 2025, ce nouveau projet pilote de boîtes prêtes à cuisiner a été initié et porté par **Moisson Estrie**. Il a été financé grâce à la contribution de la **Fondation Canadienne du Sacré Cœur de Jésus**.

Le Blé d'Or y joue toutefois un rôle central à titre de contributeur, en assurant la conception du contenu culinaire et éducatif, notamment les recettes, les fiches visuelles et le Guide de départ.



Pour leur part, l'Initiative sherbrookoise en développement des communautés (ISDC) et l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke (OMH) soutiennent le recrutement, le suivi des participants ainsi que l'arrimage avec les milieux d'habitation ciblés. Ce partenariat permet de rejoindre une clientèle plus difficile à atteindre, tout en renforçant la sécurité et l'autonomie alimentaire.

Clientèle et fonctionnement

- Clientèle : personnes à faible revenu, dont aînés habitants seuls et familles
- Établissements visés : HLM de Youville et de La Chênaie
- Projet pilote de 7 mois auprès de 25 participants
- Boîte mensuelle au coût de 12 \$ incluant les ingrédients pour cuisiner 3 recettes de 6 à 8 portions chacune
- Fiches illustrées et trousse de départ pour faciliter la cuisine à domicile



Bilan et perspectives

- Forte satisfaction et intérêt clair pour une 2^e année
- Recettes simples, faciles à refaire et portions congelables
- Économies sur le budget et motivation à cuisiner
- Retombées observées : fierté, apprentissages alimentaires, découvertes et échanges entre résidents
- Livraison sur place réduisant les obstacles liés au transport
- Prolongation du projet pour une 2^e année en 2026-2027



MISSION EXTERNE

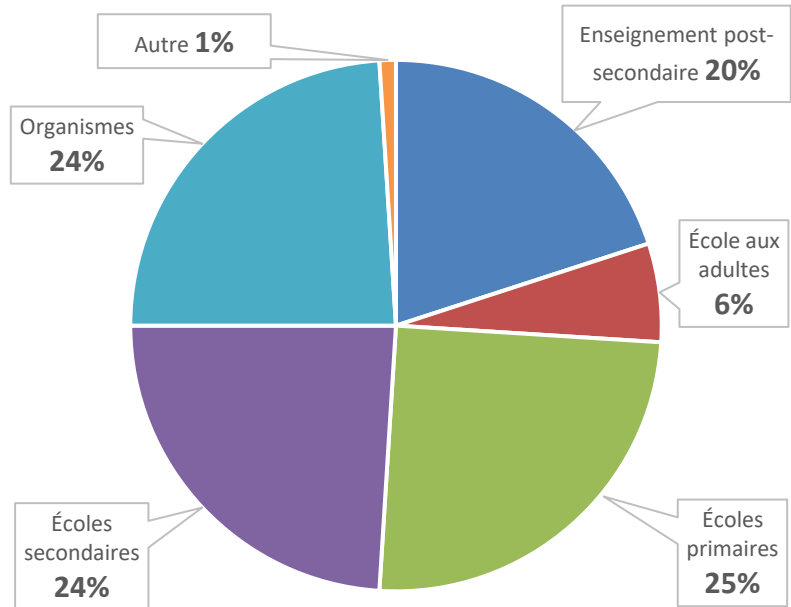
Partenariats

Le Blé d'Or développe des partenariats hors de ses murs avec divers milieux sherbrookoïses, dont des écoles primaires, secondaires et aux adultes, des établissements d'enseignement post-secondaire et des organismes communautaires pour la réalisation d'activités éducatives de cuisine.

Ce que permettent ces activités

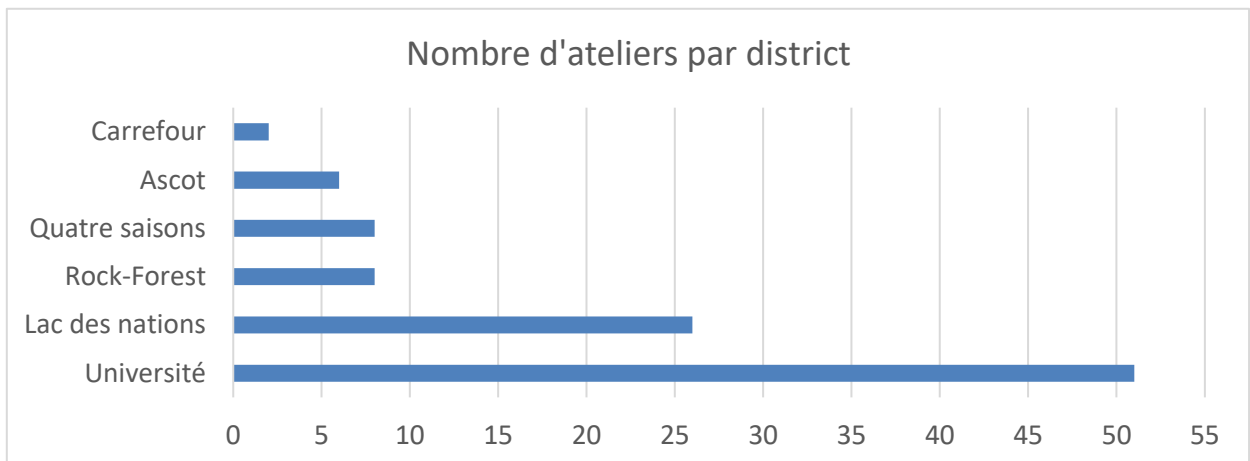
Différentes de celles offertes à l'interne, ces activités se déroulent directement dans les milieux de vie, ce qui les rend plus accessibles, réduit certains obstacles comme le transport et permet de s'appuyer sur la présence d'intervenants déjà sur place. Elles facilitent aussi l'adaptation aux besoins de diverses clientèles, notamment en contexte d'immigration ou de parentalité, et permettent parfois de réaliser des activités en plus grands groupes.

Répartition des ateliers externes



En bref

Au fil de l'année, Le Blé d'Or s'est déplacé dans plusieurs quartiers de Sherbrooke afin d'aller à la rencontre de diverses clientèles. Le district universitaire fut le plus visité pour la réalisation d'activités. Près de la moitié des ateliers totaux ont eu lieu dans des écoles primaires et secondaires, environ un cinquième à l'Université de Sherbrooke et environ le quart auprès d'organismes communautaires. Ces données indiquent le nombre d'ateliers réalisés, mais la durée des activités varie selon la clientèle.



Écoles primaires et secondaires

Pendant l'année scolaire, Le Blé d'Or a collaboré avec des écoles de Sherbrooke en réalisant des ateliers d'environ une heure, auprès de groupes de 15 à 28 élèves. Adaptés aux besoins de chaque milieu, ces ateliers visent à développer la littératie alimentaire, la curiosité culinaire et un rapport équilibré à l'alimentation.



Clientèle : 8 groupes d'élèves du primaire (4 à 6^e année – 9 à 12 ans)

Thématique : L'importance du petit déjeuner
Astuces pour compléter un déjeuner
et respect de sa faim

Recette : Gruau froid aux petits fruits (préparation de verrines pour toute l'école)



Clientèle : 17 groupes d'élèves du primaire (6 à 12 ans)

Thématique : Exploration du Guide alimentaire canadien
(découverte des fruits et légumes, constituants d'une salade repas)

Recettes : Construction créative (maternelle à 2^e année)
Salade de maïs et tomates (3^e à 6^e année)



Clientèle : 12 groupes d'élèves du secondaire (13 à 17 ans)

Thématique : Science d'une recette :
types de mélanges, rôle des ingrédients et valeur nutritive

Recette : Boules d'énergie au beurre de soya/d'arachide ou muffins



Total d'ateliers réalisés dans les écoles :

- 49 ateliers
- 798 élèves participants
- 1108 personnes rejointes (enfants et adultes)
- 1125 portions cuisinées

Écoles aux adultes

Cette année, Le Blé d'Or a de nouveau offert des ateliers culinaires directement dans les locaux du Centre Saint-Michel, rejoignant **51 étudiants** dans un cadre stimulant l'autonomie alimentaire, la participation et le développement des compétences culinaires.



Projet Court-circuit



Clientèle : Jeunes adultes de 16 à 24 ans, non-diplômés et à risque de décrochage scolaire (Goéland, Triolet, Internationale du Phare, etc)

Format :

- Ateliers de cuisine mensuels (2.5 h), jusqu'à 12 participants par cuisine
- Réalisation de deux recettes et repas sur place
- Découverte des services du Blé d'Or
- Activité interactive (Kahoot) pour aborder les notions alimentaires

Retombées :

- Amélioration de la littératie alimentaire
- Sensibilisation aux choix alimentaires, à l'économie, au gaspillage et aux règles d'hygiène en cuisine

Bilan :

- 5 ateliers réalisés durant l'année
- 1 atelier annulé (faible participation)
- 2 ateliers tenus sans Le Blé d'Or (absence de la ressource en raison d'une blessure)

Service à la vie étudiante – Cuisine collective



Clientèle : Étudiants du Centre St-Michel, en besoins financiers, âgés de 26 à 39 ans

Format :

- Ateliers de cuisine mensuel de 5 à 8 personnes
- Offerts gratuitement sur le lieu d'étude
- Réalisation de 2 recettes en 3 heures
- 3 portions par participant par recette

Retombées :

- Développement de connaissances culinaires
- Création d'un espace de socialisation
- Soutien ponctuel en sécurité alimentaire

Bilan :

- 2 ateliers réalisés au printemps 2025
- Participation irrégulière limitant la consolidation des acquis et la motivation; projet non reconduit faute de financement

Enseignement post-secondaire

Projet pilote de cuisine collective destiné aux étudiants, lancé à l'automne 2025 et reconduit à l'hiver 2026. Réalisé en collaboration avec le Service à la vie étudiante de l'Université de Sherbrooke.



Université de
Sherbrooke

Format :

- Groupes fermés de **8 à 10** personnes
- 2 plages horaires de groupes, à chaque session
- 5 ateliers par groupe, pour les 2 trimestres
- Durée : 2,5 heures par atelier
- Réalisation de 3 recettes par atelier (2 plats principaux et 1 entrée ou dessert)
- 3 portions de chaque recette par participant
- Accompagnement par une éducatrice en autonomie alimentaire ou la conseillère en nutrition du Blé d'Or et un conseiller en intervention psychosociale de l'université



Avantages et retombées :

- Accessibilité financière : plats nutritifs à coûts réduits pour les étudiants
- Vie étudiante : économies, gain de temps et réduction du stress lié aux repas, socialisation et soutien entre pairs
- Autonomie culinaire : planification et choix de recettes, apprentissage de techniques et substitutions
- Ouverture alimentaire : découverte de recettes simples à refaire au quotidien, qui utilisent des produits saisonniers et des options végétariennes



Bilan :

- 20 ateliers de cuisine collective
- 33 étudiants au total ont participé au projet, dont :
 - 50 % issus de l'international
 - 75 % avaient de 18 à 25 ans et vivaient seuls
 - 80 % avaient un revenu annuel de 26 000 \$ ou moins



Un grand merci pour la collaboration exceptionnelle de l'Université qui nous permet de répondre aux besoins des étudiants !

Organismes communautaires

Popotte des parents

Le projet Popotte des parents est réalisé par les Alliances pour la solidarité en collaboration avec le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Avec la participation financière de :



Descriptif et clientèle :

- Projet porté par Le Blé d'Or, en partenariat avec **Famille Plus, Famille Espoir et Bedon & bout'chou.**
- Avant la subvention, seuls quelques ateliers ponctuels pouvaient être offerts par année. Entre mars et juin 2026, 3 ateliers ont rejoint 49 personnes, dont 15 participantes.
- La subvention a permis de consolider les partenariats et d'augmenter l'offre d'ateliers pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans.
- Le projet vise à soutenir les familles, briser l'isolement et favoriser l'autonomie alimentaire, en offrant 7 ateliers gratuits (de 2,5 à 3 heures) de cuisine collective par année dans chaque organisme partenaire.
- La clientèle multiculturelle est surtout composée de femmes de 26 à 39 ans, monoparentales ou en couple, avec plusieurs enfants et possédant un faible revenu (26 000 \$ et moins).
- Déployé dans trois secteurs de Sherbrooke : Ascot, Genest-Delorme et Marie-Reine.
- Axé sur la production de grandes portions (60 portions/atelier), avec deux recettes simples et économiques par atelier.



Résultats et retombées

- 18 ateliers réalisés de septembre 2025 à mars 2026, soit 6 par organisme.
- 54 participantes différentes, 188 personnes rejointes indirectement et production de 1405 portions au total.
- Apprentissages : découvertes alimentaires, techniques culinaires et préparation de collations nutritives.
- Retombées : soutien au budget, meilleure organisation des repas, motivation à cuisiner et reproduction des recettes à la maison avec les enfants.
- La gratuité, le service directement offert dans les milieux de vie et la simplicité des recettes, ont facilité l'accès à des aliments sains.

Bilan

- Évaluation très positive : les attentes ont été dépassées quant au nombre de participantes, de personnes rejointes et de portions réalisées.
- Le projet a été grandement apprécié par les participantes et les partenaires; l'arrimage avec les intervenantes a favorisé une bonne adaptation à une clientèle multiculturelle.



Objectifs et clientèle

- Depuis janvier 2026, grâce au **Fonds Clara Dumoulin**, Le Blé d'Or offre des ateliers de cuisine collective mensuels gratuits au Centre des femmes La Parolière (8 ateliers sur un an).
- Clientèle : femmes en situation de vulnérabilité à Sherbrooke, principalement âgées de 26 à 64 ans, habitant seule et possédant un faible revenu (26 000 \$ et moins).
- Réalisés en petits groupes (5 à 6), 2 recettes par séance, avec portions à emporter, en milieu sécurisant.
- Objectifs : favoriser l'autonomie alimentaire, le développement des compétences (budgétisation, salubrité), la diversité alimentaire et le bien-être.

Retombées et bilan

- 3 ateliers réalisés (soit 1 par mois), rejoignant 32 personnes (dont 13 participantes).
- Production moyenne : 100 portions/atelier (objectif : 60).
- Impacts : socialisation, motivation à cuisiner, gain de temps, entraide et partage.
- Contribution à l'autonomie alimentaire et à la réduction de l'isolement.



Autre institution

Objectifs

- Offrir des ateliers parents-enfants lors des journées pédagogiques.
- Sensibiliser à la saine alimentation et à l'ouverture alimentaire (ex : dattes).
- Permettre la reproduction à la maison (recettes et aide-mémoire remis).

**BIBLIOTHÈQUES
de SHERBROOKE**

Clientèle et format

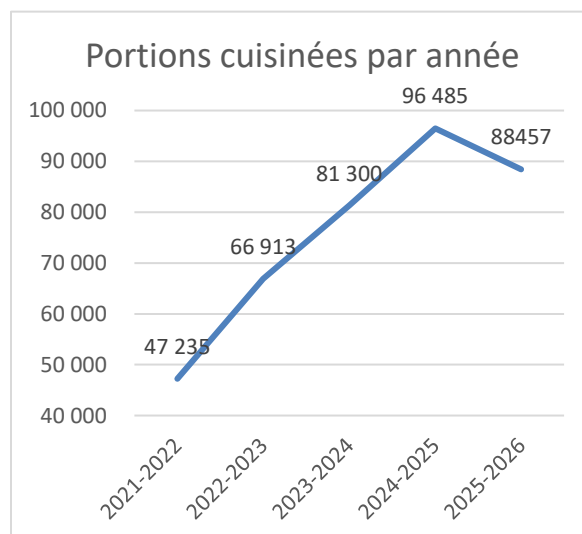
- Enfants de 6 à 12 ans et leurs parents, ouverts à la population de Sherbrooke.
- Atelier offert à deux groupes en formule clé en main (préparation, achats, animation).
- Brève portion théorique sur les collations santé.
- Réalisation de 2 recettes simples, économiques et sans cuisson (boules d'énergie, verrines de fruits), avec dégustation et portions à emporter.

Retombées et bilan

- 9 participants (parents-enfants), 10 personnes rejointes.
- Activité ludique favorisant l'apprentissage, la participation et les choix alimentaires sains.

L'IMPACT DU BLÉ D'OR EN CHIFFRES

Tableau récapitulatif annuel des activités	2025-2026	2024-2025
Groupes réguliers	61	56
Internes	57	52
Externes	4	4
Participants aux activités	1337	1153
Membres internes	269	302
Participants invités (cuisine d'un jour)	95	99
Participants externes	973	752
Personnes rejointes (participants et leur entourage)	2506	2538
Via membres internes	575	560
Via organismes invités (cuisine d'un jour)	219	313
Via ateliers externes	1572	1430
Via fêtes de quartier/épluchette	140	235
Activités de cuisine réalisées	783	852
Régulières internes	625	708
Ateliers spéciaux membres	37	38
Organismes invités (cuisine d'un jour)	19	20
Ateliers externes	102	86
Portions cuisinées	88 457	96 485
Internes (cuisines régulières, spéciales ou d'un jour)	81 442	92 268
Externes (écoles, organismes, institutions)	7015	4217



EN COULISSES : GRANDIR DE L'INTÉRIEUR

Voici certains chantiers réalisés en 2025-2026, notamment :

Amélioration des outils pour les membres réguliers :

- Un cahier du mois a été instauré afin de regrouper l'ensemble des informations utiles aux membres.
- Des tableaux d'affichage ont été installés à des endroits stratégiques dans les locaux, permettant de mieux organiser l'information et d'en améliorer la lisibilité.



Amélioration des espaces :

- Poursuite de l'optimisation des espaces, particulièrement au niveau des bureaux et des zones d'entreposage pour les denrées froides et sèches.
- Deux nouveaux fours de type commerciaux ont également été acquis afin de répondre aux besoins liés à l'utilisation intensive des équipements.



Refonte de l'environnement numérique :

- La modernisation de l'environnement numérique s'est poursuivie permettant d'assurer une meilleure sécurité de l'information et une organisation optimisée des documents.
- Le parc informatique a également fait l'objet d'améliorations et le système téléphonique a été entièrement remplacé.
- Enfin, un arrimage avec Moisson Estrie a permis d'établir un mode de fonctionnement harmonisé et respectueux des réalités de chacun dans l'utilisation de la base de données GoToucan.



Valorisation de l'équipe et structuration des ressources humaines :

- Le titre d'animatrice a été revu pour celui d'**éducatrice en autonomie alimentaire** afin de mieux refléter les tâches et responsabilités qui leur sont confiées en plus de bien cibler la relève souhaitée au niveau du recrutement.
- Des rencontres d'équipe mensuelles ont été instaurées afin de favoriser la communication, la cohésion et le partage des responsabilités.
- Un accent particulier a été mis le développement du personnel grâce à un programme de formation et un accompagnement personnalisé auprès des éducatrices. Des membres de l'équipe ont bénéficié de formations MAPAQ et RCR.
- En lien avec les enjeux liés à l'espace disponible et au manque de financement à la mission, cinq groupes de soir ont été suspendus à compter de janvier 2026.
- Les nouvelles règles de la CNESST, ont été appliquées.



Recherche de financement :

- Une étude de faisabilité a permis de conclure que plusieurs actions préalables sont nécessaires avant d'entreprendre une campagne majeure liée au projet d'agrandissement.
- Une charte de facturation a été créée pour soutenir l'autofinancement de certains projets avec l'aide d'Entreprendre Sherbrooke.
- La veille active des subventions a mené à l'obtention de la subvention Alliance et à un partenariat philanthropique avec Desjardins, renforçant la stabilité financière de l'organisme.



VIE ASSOCIATIVE - REPRÉSENTATION RÉGULIÈRE

Le Blé d'Or assure une présence dans différentes instances de concertations visant un partage d'expertises, de connaissances et d'entraide sur l'autonomie et la sécurité alimentaire. Au cours de la dernière année, les rencontres furent nombreuses.

Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke

Plusieurs organismes de la Ville de Sherbrooke qui œuvrent à la sécurité alimentaire se rencontrent plusieurs fois par année, dans le but de mettre en place un plan d'action, un cadre de référence en alimentation et de travailler en concertation. Nous avons été présents à 4 séances en 2025-2026.

Le Blé d'Or a siégé sur le comité de coordination, qui a tenu 9 séances cette année.

La direction était également présente sur le comité de la Journée de la sécurité alimentaire annuelle, soit 12 rencontres.



Champ d'actions

Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke



Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Le RCCQ a pour mission de favoriser l'émergence, la consolidation et la concertation des cuisines collectives sur l'ensemble du territoire du Québec.

En juin 2025, la conseillère en nutrition, la cheffe d'équipe et la direction ont participé au Congrès national soulignant le 35^e anniversaire de la création du regroupement. L'Assemblée générale annuelle avait lieu lors du congrès.



RCCQ



Droit à l'alimentation

Le RCCQ propulse le Droit à l'alimentation pour transformer la sécurité alimentaire, passant de la charité à un droit humain fondamental et exécutoire. Il revendique une loi-cadre provinciale pour forcer les gouvernements à garantir un accès économique et physique à une nourriture adéquate, digne et durable.

La direction a participé à deux pré-sommets et a siégé aux quatre rencontres du comité logistique du premier Sommet national qui aura lieu en avril 2026.

Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)

L'objectif principal du RCCE est de faire reconnaître la mission des cuisines collectives dans la communauté estrienne et de permettre aux membres d'échanger. Son rôle est de soutenir et d'accompagner les cuisines collectives de l'Estrie par des visites dans le milieu, le développement d'outils de travail et du mentorat, entre autres. Le Blé d'Or a assisté la rencontre du RCCE en 2025-2026.



Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC)

Le Blé d'Or est membre du ROC de l'Estrie depuis plusieurs années, ce qui lui permet d'accéder à des formations et à des informations essentielles liées au milieu communautaire et au financement PSOC du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Le regroupement joue également un rôle important dans la défense des intérêts des organismes communautaires et des populations qu'ils desservent. Cette année, nous avons notamment participé à des formations sur la reddition de comptes et la CNESST, ainsi qu'à des rencontres liées au mouvement de grève des organismes communautaires.



Corporation de développement communautaire (CDC) de Sherbrooke

Depuis juin 2025, Le Blé d'Or de Sherbrooke est fier d'être membre de la CDC. Cette adhésion lui permet de bénéficier d'un solide réseau communautaire, de renforcer sa capacité d'action et de demeurer informé des enjeux et initiatives du milieu. Elle offre également un accès à des formations adaptées à ses besoins, ainsi qu'au « Tarif solidaire » pour le transport en commun, pour les membres admissibles. 5 membres du Blé d'Or ont pu profiter du tarif spécial en 2025-2026.



CDC
Sherbrooke
Pivot du développement social

Journal Regards

Honorine Paridaens Vigneau, cheffe d'équipe et éducatrice en autonomie alimentaire a rédigé plusieurs articles aux sujets variés pour le Journal Regards d'Ascot. Parfois accompagnés de recettes, ces textes, touchants et porteurs de réflexion sont très appréciés par la communauté. Ils visent à faire rayonner, au cœur de la communauté, la bienveillance prônée par notre organisme.

L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Honorine P. VIGNEAU
Animatrice
Cuisine collective le Blé d'Or



Cette année encore, la précarité alimentaire a augmenté. On a compté de nombreux articles dans tous les médias tout le mois de décembre. Selon le bilan des organismes de distribution de denrées alimentaires, Moisson Estrie a vu une augmentation d'environ 22 % du nombre de personnes aidées. La Fondation Rock-Guertin a eu plus de 3 650 demandes de paniers de l'espoir en 2025, une hausse de 24 %. Tous les organismes qui œuvrent en sécurité alimentaire le nomment. Les gens ont eu faim en 2025. L'aide alimentaire du temps des Fêtes soulage un peu, mais, malheureusement, les estomacs sont aussi vides que les portefeuilles en janvier.

Dans ce cadre, le non-rehaussement du financement des organismes de la part du gouvernement relève de l'indécence. Michel Chartrand, syndicaliste de la première heure, disait : « Ça m'humilie qu'il y ait des pauvres dans mon pays ». Personnellement, je trouve que ce n'est pas être en mesure de répondre à la demande des gens qui veulent simplement manger est effrayant. Manger. On ne parle pas d'acheter des choses inutiles, juste de manger à sa faim.

Les recommandations afin de diminuer le coût de notre panier d'épicerie pleuvent : « Choisissez les légumineuses », « Utilisez les applications anti-gaspillage », « Surveillez les circulaires », « Utilisez les coupons », « Planifiez votre menu en fonction des spéciaux ».

Toutes ces injonctions nous font croire que l'individu porte sur ses épaules le fardeau de l'alimentation, Or, l'alimentation, c'est collectif, c'est économique, c'est politique, c'est social!

Le cartel du pain est un exemple parmi d'autres où l'industrie alimentaire se moque bien des consommateurs. Le meilleur moyen de renverser la vapeur, c'est de se regrouper. Ainsi, on augmente son pouvoir, qu'il soit politique ou d'achat. Je ne peux que vous faire l'éloge de la cuisine collective qui fait exactement cela. Le Blé d'Or, c'est un lieu, une structure, qui permet de vous regrouper afin de diminuer vos coûts et diviser la tâche. Malheureusement, nos ressources sont limitées, pour ne pas dire diminuées, face à la demande grandissante.

Je l'ai dit, se regrouper augmente son pouvoir. Mai 1995 a vu la grande marche sociale du Pain et des roses, qui revendiquait, entre autres, un niveau de vie décent. Mars 2012 a vu le Printemps érable, avec ses manifestations spectaculaires. Tranquillement, au Québec, on sent qu'une grève sociale se prépare. Une grève contre la faim, contre la hausse du coût de la vie, contre les coupures visant les plus démunis. Il n'est pas impossible que 2026 voie un autre printemps de mobilisation s'animer. *Ventre plein n'a pas de rage*, disait Félix Leclerc. Actuellement, les ventres grondent. Seront-ils entendus?

Organismes communautaires

JOURNÉE FESTIVE, PORTES OUVERTES ET ÉPLUCHETTE



Honorine P. VIGNEAU
Animatrice
Cuisine collective le Blé d'Or



Organismes communautaires

LE POTAGER SOCIAL



Honorine P. VIGNEAU
Éducatrice et chef d'équipe
Cuisine collective le Blé d'Or

BONNE FÊTE DES MÈRES!

Honorine P. VIGNEAU
Animatrice
Cuisine collective le Blé d'Or

Je voudrais profiter de la fête des Mères pour saluer toutes les mamans. Les mamans du quotidien, mais surtout les mamans qu'on oublie.

Selon le dernier rapport de l'Observatoire estrien du développement des communautés, Ascot, et particulièrement le secteur des Grands-Monts, est un quartier au cœur de l'exclusion : près de 16 % de la population se situe sous la barre des 17 ans. De plus, 11 % des familles ont plus de trois enfants. Le pourcentage de familles monoparentales y est très élevé : plus de 21 %. C'est aussi le pourcentage de gens n'ayant pas de diplôme de niveau secondaire. C'est donc non seulement un secteur de Sherbrooke qui comprend beaucoup de familles, mais qui présente aussi beaucoup de défis.

Je lève ainsi mon chapeau à toutes les mères qui se débattent au jour le jour. Aux mères de peu de moyens, de fins de mois difficiles. Je salue les mamans qui soutiennent un repas pour nourrir la marmaille, les mères fatiguées de leur travail invisible. Je salue aussi les mamans immigrantes qui relèvent le défi supplémentaire d'apprendre une nouvelle langue.



gratins et de biscuits pour toutes les petites bouches qu'elles veulent nourrir.

Je les vois, je vous vois, toutes.

Toutes vous portez les différents visages d'un même rôle. Un rôle qui a changé ces dernières années. Des défis se sont ajoutés : les réseaux sociaux, l'obligation de performer dans la maternité, les impacts de la COVID-19 et la montée stupéfiante du coût de la vie. L'ai de l'alimentation pour vous. Vraiment. Entre les enfants, le manque d'argent, le défi du transport et de la nourriture, la violence

Organismes communautaires

LA SOUPE DE MA GRAND-MÈRE

Honorine P. VIGNEAU
Animatrice
Cuisine collective le Blé d'Or



C'est vous ai souvent parlé de ma grand-mère. Cependant, je ne vous ai encore jamais dit que, chez elle, ça sentait la soupe. Toujours. Une odeur divine de potage. Tous les jours de sa vie, le midi, elle nous préparait de la soupe. Notre préféré, c'était la verte. Oui, la verte! Parce que chez elle, il y avait au quotidien deux sortes de soupe. Du printemps jusqu'aux gels, il y avait la verte, et la rouge était servie tout l'hiver. Oh! bien entendu, pour les occasions et les fêtes, il y en avait d'autres : potage créamy, crème de carottes ou même de laitue! Mais la soupe verte, elle était bonne. C'était à quel moment demeurait-elle? Eh bien... aux restes du jardin. Ortie, poisette, oseille, épinards, potereux, livèche, patates, oignons... tout y passait selon la saison. C'était une soupe riche, crémeuse de pommes de terre, parfois au bouillon, parfois au lait, souvent au beurre.

En cette saison des récoltes, je vous propose de faire le plein d'économies

la poêle, un peu de sel, un peu de bouillon. Dans votre casserole, vos légumes doivent être à peine recouverts d'eau ou de bouillon. Puis, faites mijoter le tout jusqu'à ce que tout soit mou. On passe le réfrigérateur au pré-mélangeur, au mélangeur ou au Vitamix. Trop épais? Ajoutez la avec du lait. Trop liquide? Une croûte de pain, des légumineuses en conserve ou du riz cuit feront l'affaire pour l'épaisir. Il suffit d'ajouter ce que vous avez et de réchauffer le pré-mélangeur.

Un potage aux restes de légumes, ça ne sauvera pas la planète. Ce n'est pas un miracle contre le gaspillage. Ce n'est pas non plus un moyen génial et novateur de contourner l'insécurité alimentaire. C'est juste bon, réconfortant, pratique. C'est un truc de ma grand-mère qui aimait la soupe.

VIE ASSOCIATIVE & REPRÉSENTATION PONCTUELLE

Le Blé d'Or a assisté à plusieurs rencontres ponctuelles, des forums, des assemblées générales annuelles et a également reçu plusieurs visites afin de faire connaître la mission de l'organisme, d'apporter ces connaissances, ces réalités et de partager.

Forum

- Rencontre de clôture du Forum portant sur le Plan de développement des communautés nourricières (PDCN) de la Ville de Sherbrooke
- Forum « Mobilisation et solidarité » de la CDC
- Forum « Pour une sécurité alimentaire ancrée dans nos communautés » de Moisson Estrie
- Journées « Lutte à la pauvreté et développement des communautés » et « Journée réflexion estrienne sur le travail de proximité »

Assemblée générale annuelle



Découverte du Blé d'Or

- Visite de Marie-Claude Bibeau, mairesse de Sherbrooke
- Visite de Geneviève La Roche, conseillère municipale, Ascot
- Visite de Catherine Boileau, conseillère municipale, Brompton
- Visite de Guillaume Brien, candidat à la mairie, élections d'automne
- Visite de Raïs Kibonge, candidat à la mairie, élections d'automne
- Visite de Vincent Boutin, candidat à la mairie, élections d'automne
- Visite de Charles Vincent, Université de Sherbrooke et Francis Demers, Centraide Estrie
- Témoignage de la direction pour la campagne « Centraider est dans notre nature » à l'Université de Sherbrooke
- Témoignage de M. Ménard, membre, au lancement de la campagne Centraide et célébrations pour le 50^e anniversaire
- Visite d'un groupe d'employés de Moisson Estrie
- Visite d'autobus d'étudiants du programme Travail social de l'Université de Sherbrooke

Médias

- Entrevue de la cheffe d'équipe, avec le ROC de l'Estrie
- Entrevue de la cheffe d'équipe, au Téléjournal de Radio-Canada Estrie, dans le cadre du 35^e anniversaire
- Entrevue radiophonique de la direction à CFLX

Autre

Rencontre d'échanges et de réflexions sur les pratiques avec les Cuisines Collectives « Bouchées doubles » Memphrémagog en janvier.



MERCI À NOS PARTENAIRES & DONATEURS

Un immense merci à nos précieux partenaires et collaborateurs de la campagne 2025-2026. Grâce à leur générosité, nous sommes en mesure de maintenir notre mission.

Chaque don contribue directement à transformer la vie de nos membres et à créer un impact réel et durable auprès de centaines de personnes.



PARTENAIRES 2025-2026

Le Blé d'Or tient à remercier chaleureusement ses partenaires!

PLATINE



DIAMANT

Œuvres de Mère Émilie-Jauron

OR



FONDATION
J. ARMAND
BOMBARDIER



FONDATION
MARCELLE ET JEAN COUTU



ARGENT



Ensemble pour notre région



LES FILLES DE LA CHARITÉ DU SACRÉ CŒUR DE JÉSUS



FIRME SPÉCIALISÉE EN ARCHITECTURE
www.architechdesign.ca



BRONZE



DÉPUTÉE DE SHERBROOKE

Sœurs Servantes du
Saint-Cœur de Marie

AMIS

- APTS Estrie
- Ferme Sanders
- Les Petites Sœurs de la Sainte-Famille
- Mme Isabelle Prud'homme
- Mme Lise Casavant
- Mme Marilynne Beauchemin
- M. Carl-Michaël Tessier
- M. Michel Boucher
- Sœurs Missionnaires Notre-Dame-des-Anges
- Rentokil Terminix

MERCI

819 820-1231
info@lebledor.org
lebledor.org



31^E RÉGAL HOMARD & ROSBIF

La soirée Régal Homard & Rosbif, s'est tenue les 15 et 16 mai 2025 au Club de Golf de Sherbrooke.

La soirée du **15 mai**, placée sous la présidence d'honneur d'Éric Thérout, propriétaire de **Humanéo Construction**, a réuni 210 convives dans une formule des plus agréables. Le **16 mai**, c'est Geneviève Duford et Dominic Lapointe du **Groupe de Vimy**, qui ont assuré la présidence d'honneur. Cette seconde soirée, festive à souhait, a accueilli 218 participants.

Le vibrant témoignage de Monsieur Ménard, membre du Blé d'Or depuis quelques années, a marqué les esprits et suscité une grande émotion parmi les personnes présentes. Les témoignages de Valérie, animatrice chez Famille Plus, ainsi que de Stéphanie, membre du Blé d'Or, ont également permis de faire rayonner la mission et l'impact de l'organisme. La prestation musicale d'Emy Fournier et de son guitariste ainsi que l'ambiance chaleureuse ont contribué à faire de cette soirée un moment mémorable.

Les convives se souviendront aussi des magnifiques tours de fruits de mer offertes aux tables d'honneur et mises à l'encan, de l'atelier animé par le chef Kevin, permettant d'apprendre à préparer de savoureuses guédilles au homard, ainsi que de la tournée du Trou Normand, qui a ajouté une touche festive à l'événement.

Grâce à la générosité et à l'engagement de toutes les personnes impliquées, la 31^e édition de la Soirée Homard & Rosbif a permis d'amasser la somme record de **66 118 \$**, entièrement dédiée à la poursuite de la mission du Blé d'Or.

Merci aux membres du comité organisateur :

- Cynthia Berger, Festin Royal
- Patrick Demers, administrateur
- André Duncan, administrateur
- Christopher Garrett, administrateur
- Nicolas Perron, administrateur
- Isabelle Prud'homme, directrice
- Éric Thérout, président

Merci à nos précieux bénévoles, aux partenaires, à tous les participants et aux donateurs de la Soirée Homard & Rosbif 2025!



35^E ANNIVERSAIRE

Nous avons tenu, le **26 février 2026**, une célébration marquant le 35^e anniversaire du Blé d'Or.

Cet événement visait à :

- Rappeler les origines et le chemin parcouru
- Remercier celles et ceux qui ont contribué à bâtir et à faire grandir l'organisme
- Resserrer les liens avec nos donateurs et partenaires
- Faire rayonner la mission et les valeurs de la cuisine collective : **apprentissage, inclusion, entraide, partage et autonomie alimentaire**

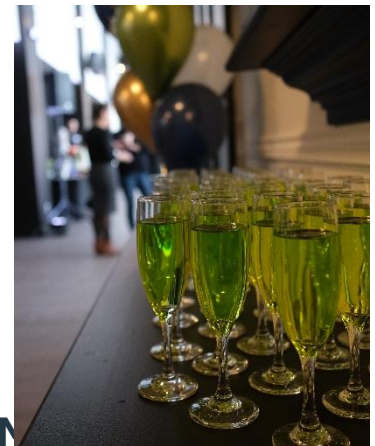


Près de 100 personnes ont participé à ce convivial 5 à 7, tenu au **Club de golf de Sherbrooke**

La soirée a débuté par un bref retour sur les réalisations marquantes du Blé d'Or, suivi du témoignage inspirant d'un membre. Un hommage a ensuite été rendu à huit personnes, anciennes administratrices, fidèles donateurs et anciens employés, pour souligner leur contribution exceptionnelle.

Deux projets porteurs ont également été présentés : Le Blé d'Or mobile ainsi qu'un projet d'agrandissement visant à soutenir le développement futur de l'organisme.

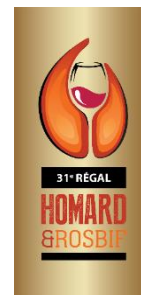
Enfin, le dévoilement d'un nouveau **partenariat avec les Caisses Desjardins des Deux-Rivières et du Nord de Sherbrooke**, pour un montant total de **60 000 \$**, soit 20 000 \$, par année pour les trois prochaines années. Merci Desjardins!



MERCI À NOS PARTENAIRES ÉVÉNEMENTIEL

31^e Régat Homard & Rosbif

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OR | ÉVÈNEMENT, PHOTOBOOTH, COCKTAIL



PARTENAIRES ARGENT | TROU NORMAND, ÉVÈNEMENT, CHEF



PARTENAIRES ARGENT | TABLIERS, SOUS-CHEFS

- BMO Banque de Montréal
- Borne sans limite
- Boulangerie Georges
- GC Brieau
- LD Agence immobilière

- Le Vaisselier en fête
- Lestage Service Conseil
- Osé Sushi
- Technopub
- Terminix

Merci à nos partenaires du 35^e anniversaire



GRÈVE DU COMMUNAUTAIRE

Rappelons que Le Blé d'Or fonctionne avec un budget annuel d'environ 600 000 \$. De ce montant, 200 000 \$ proviennent du financement gouvernemental, soit 33 % des besoins de l'organisme. Dans le cadre de la grève nationale du mouvement « Communautaire à boutte », Le Blé d'Or a pris part à différentes actions de mobilisation :

- 15 janvier : rencontre au ROC Estrie pour la grève
- 21 janvier : assemblée CDC pour la grève
- Signature de la pétition auprès des membres
- 19 mars : atelier de conception d'affiches avec les membres
- 26 mars : confection de biscuits « baboune » en appui au mouvement
- 27 mars : participation à la marche de manifestation à Sherbrooke
- 30 mars : tenue d'un piquetage au Blé d'Or et distribution de biscuits aux citoyens par les membres
- 2 avril : participation d'une partie de l'équipe à une manifestation au parlement à Québec

Soucieuse de sa mission, l'organisation a veillé à ce que les groupes en situation de vulnérabilité ne soient pas pénalisés par ces actions.



ANNEXE-LISTE DES PARTENAIRES

Organismes communautaires

Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI)

2065, rue Belvédère Sud
Sherbrooke (Québec) J1H 5R8

Autisme Estrie

2350, rue de Rouville
Sherbrooke (Québec) J1J 1X8

Bedon & bout'chou

19, rue J-A Bombardier
Sherbrooke (Québec) J1L 0H8

Centre d'intégration au marché de l'emploi

309, rue Marquette
Sherbrooke (Québec) J1H 1M2

Institutions du CIUSSS

Centre de réadaptation en dépendance de l'Estrie (CRDE)

1930, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec) J1J 2E2

Projet citoyen Engagé - Hôtel-Dieu

135, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1P4

Écoles de Sherbrooke

Cégep de Sherbrooke

475, rue du Cégep
Sherbrooke (Québec) J1E 4K1

Centre Saint-Michel

135, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1P4

Centre Saint-Michel - Édifice Bowen.

895, rue Bowen Sud
Sherbrooke (Québec) J1G 2G3

École Beaulieu

4565, rue de Chambois
Sherbrooke (Québec) J1N 2B7

Centre Jeunesse de l'Estrie

594, boulevard Queen-Victoria
Sherbrooke (Québec) J1H 3R7

Famille Espoir

1520, rue Dunant
Sherbrooke (Québec) J1H 4A2

Famille Plus

1035, rue Genest
Sherbrooke (Québec) J1H 2K2

Fibromyalgie Estrie

1013, rue Galt Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z9

Orientation travail

124, rue Wellington N bureau 50
Sherbrooke (Québec) J1H 5X8

Programme-Parent'aise du CLSC

95, rue Camirand
Sherbrooke (Québec) J1H 4J6

Clinique PEP-Hôtel-Dieu

580, rue Bowen Sud
Sherbrooke (Québec) J1G 2E8

École Brébeuf

1875, rue Albert-Skinner
Sherbrooke (Québec) J1J 1W8

École du Triolet

2965, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Québec) J1K 2X6

Université de Sherbrooke

2500, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Québec) J1N 3C6



MISSION

Favoriser l'**autonomie**, la **sécurité** alimentaire, les **liens** sociaux et l'**inclusion**.
Développer de **saines habitudes** alimentaires **durables**, **transférables** et **accessibles**.

ÉDUCATIF

Acquérir de **saines habitudes** alimentaires et de bonnes pratiques **anti-gaspillage**. Développer des **techniques culinaires** et des notions de **budgétisation** et de **salubrité alimentaire**.



ÉCONOMIQUE

Rapporter des plats qu'ils auront **cuisinés eux-mêmes** à **très faibles coûts**, pour l'ensemble de la famille.



SOCIAL

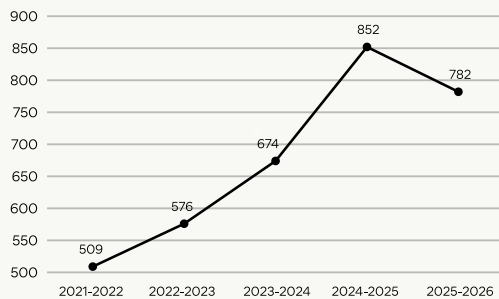
Favoriser l'**intégration**, la communication, **briser l'isolement** et offrir un **milieu de vie**.



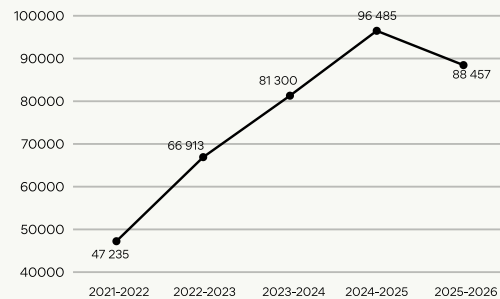
multiples collaborations et interventions à Sherbrooke

- Cuisines d'un jour
- Ateliers dans divers organismes communautaires
- Ateliers aux adultes
- Ateliers dans les écoles primaires et secondaires
- Implication auprès de divers regroupements et de collectifs
- Et beaucoup plus!

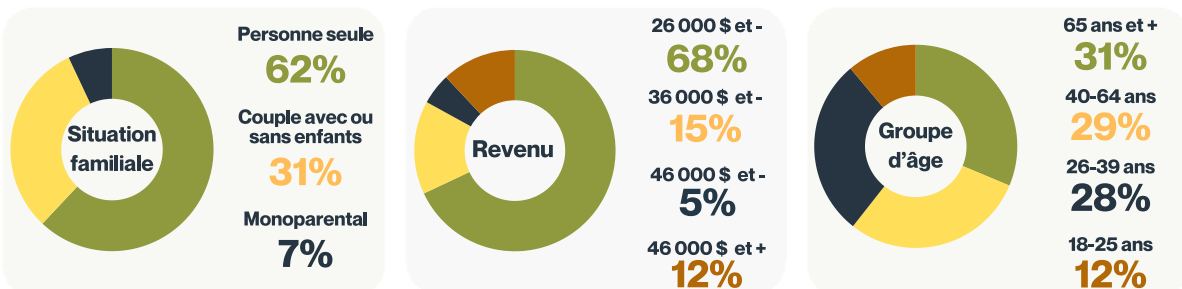
Ateliers de cuisine réalisés par année



Portions cuisinées par année



Profils des membres internes





1765, rue Belvédère Sud
Sherbrooke
Québec, J1H 4E4



info@lebledor.org



lebledor.org



819 820-1231

