

Acheter équitable, c'est gagnant ... pour tous

Le commerce équitable est un processus de construction d'un projet de changement social par la transformation d'une pratique économique, le commerce.

Par cette troisième capsule, SLAM introduit un nouveau produit équitable que vous auriez avantage à privilégier dans votre alimentation quotidienne, le quinoa.



Le quinoa est une plante de la famille de la bêtterave, bien qu'il soit utilisé davantage comme une céréale. Très riche en protéines, en fibres et en minéraux, à l'instar de la viande, il réunit l'ensemble des acides aminés essentiels que le corps humain ne peut pas synthétiser lui-même.

Il n'est pas surprenant que nous ne connaissions pas ce produit puisqu'il n'a été introduit dans les pays occidentaux que depuis le début des années 1970 après en avoir découvert ses vertus nutritives. Le quinoa certifié équitable fut mis en marché au Canada à partir de 2005 et provient, à 95 %, de 4 associations de petits producteurs de Bolivie et de l'Équateur.

GoGo Quinoa, une entreprise montréalaise vend toute une variété de produits à base de quinoa bio-équitable. Leurs produits sont particulièrement présents sur les tablettes des marchés IGA/Sobey's, section des produits naturels.

Le quinoa équitable, comme facteur de développement au Sud

Cultivé depuis des millénaires, le quinoa a servi de nourriture de base à plusieurs peuples d'Amérique latine. C'est donc dans ces pays, comme la Bolivie, l'Équateur, le Pérou que la production de quinoa pour l'exportation s'est particulièrement développée. Les petits producteurs y ont vu une possibilité de développement avantageuse, particulièrement en insérant leurs produits sur le marché du bio et de l'équitable.

En produisant avec la certification équitable, les familles s'assurent des revenus décents pour faire vivre leur famille. Ainsi, des milliers de familles sont sorties du cercle de la pauvreté grâce à ce commerce. De plus, les associations de producteurs de quinoa ont pu, grâce à la prime équitable, favoriser des plans de développement visant la protection de l'environnement, la revalorisation du rôle social et économique des femmes, l'amélioration des structures productives et des actions d'envergure en éducation et en santé, en particulier au profit des femmes enceintes et des enfants.



Devant les bienfaits de la production du quinoa sur les familles productrices, la FAO, organisme des Nations Unies, a décrété l'année 2013 : Année mondiale du quinoa.



À ce chapitre, il semble bien que le commerce équitable du quinoa est une alternative aux rapports commerciaux inégaux entre le Nord et le Sud. Et chaque fois que nous achetons équitable, cela devient un pas de plus vers des rapports commerciaux plus équitables.

Comment manger le quinoa ?

Le quinoa peut être bouilli comme le riz ou moulu en farine. Bouilli, on en fait un accompagnement au repas principal tout comme le riz ou les patates, par exemple. Aussi, on en fait des salades comme repas principal mélangé avec des légumes, de la viande ou encore des « frittatas » ou des crêpes, etc. Comme dessert, vous pouvez en faire des biscuits, des croustades, des muffins, des gâteaux, etc. Avec la farine, on en fait des croustilles qui se mangent comme des croustilles ou comme des céréales, le matin. Voir les recettes proposées par GoGo Quinoa à l'adresse suivante : www.gogoquinoa.com/fr/recettes

Pour vous assurer que les petits producteurs soient justement rétribués autant par le prix minimum garanti que par la prime au développement, assurez-vous que l'emballage arbore un sceau équitable. Et si votre marché d'alimentation n'en tient pas, pourquoi ne pas lui demander d'en mettre sur leurs tablettes ? Dans le cas de GoGo Quinoa, ils ont la certification Ecocert et ils sont membres de la WFTO (*World Fair Trade Organisation*).



Pour trouver les produits **GoGo Quinoa** près de chez vous, rendez vous sur : <http://www.gogoquinoa.com/fr/o-trouver-nos-produits/rechercher-sur-la-carte/>

Points de vente des produits GoGo Quinoa près de Saint-Jérôme

1- IGA Extra #0529 Bellefeuille

1085, Boul Rolland Godard
Bellefeuille
J7Y 4C4
450-565-5977
<http://www.iga.net/>

2- Vogel Lafontaine

2112, Boul. Curé Labelle
Lafontaine
J7Y 1S8
450-432-3388

3- IGA Extra #8073 Marché Lord

2012, Rue St-Georges
Lafontaine
J7Y 1M8
450-565-8890
<http://www.iga.net/>

4- Métro #0722 Élite

430, Mgr Dubois
St-Jérôme
J7Y 3L8
450-432-3433
<http://www.metro.ca/>

5- IGA Extra #8012 Marché Lord & Ass.

1005, Boul. Du Grand Héron
St-Jérôme
J1Y 3P2
450-438-5214
<http://www.iga.net/>

6- Métro #272 Élite +

633, Boul. Des Laurentides
St-Antoine
J7Z 4M4
450-431-7353
<http://www.metro.ca/>

7- IGA #8560 Prévost

2635, Boul Curé Labelle
Prévost
JOR 1T0
450-224-2621
<http://www.iga.net/>

8- IGA Extra #8374 St-Janvier

13380, Curé-Labelle
Mirabel
J7J 1G9
450-971-7881
<http://www.iga.net/>

Pour plus de renseignements sur SLAM : contactez-nous au 450.569.6470 ou à info@slamlaurentides.org. Vous pouvez également vous rendre sur notre site Web www.slamlaurentides.org ou sur notre page fan Facebook.

Solidarité
Laurentides
Amérique
centrale



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE
DU COMMERCE
ÉQUITABLE