

« Des rendez-vous virtuels à ne pas manquer et une occasion de découvrir toute la richesse de la gastronomie afro antillaise. »

Communiqué de Presse

Pour diffusion immédiate

Montréal, le 26 janvier 2022 –



Les ancêtres des afro-descendants ont apporté, au cours des 400 dernières années, de nombreuses et merveilleuses traditions culinaires qu'on retrouve aujourd'hui dans la cuisine des Antilles, d'Amérique du Sud et des États du Sud des États-Unis. Que vous soyez de la Virginie, d'Haïti, du Nigeria ou du Brésil, il est possible de retracer ce modèle d'alimentation sain et savoureux qui fut transmis à travers les générations et adaptés par chaque région en fonction des aliments disponibles.

Dans le cadre du **Mois de l'Histoire des Noirs**, la ferme **Jardins Lakou** et **Orijin Village** sont fiers d'annoncer le retour du programme de formations et d'ateliers intitulé *Traditions Culinaires et Héritages Africains* (RAHA).

Grâce à une expérience immersive et pratique, ce programme enseigne l'histoire, les bases nutritionnelles et les techniques de cuisine qui permettront aux participants de se reconnecter avec les habitudes et traditions culinaires de la diaspora africaine.

Cette année, l'équipe pourra compter sur les talents de conférencières passionnées qui viendront partager leurs expériences et connaissances. **Siny Samba**, de l'entreprise Le Lionceau au Sénégal, viendra parler de nutrition infantile et de l'importance des 1000 premiers jours de l'enfant. **Bénédicte Allam-Ndoul**, étudiante postdoctoral en nutrition à l'Université Laval, présentera un atelier facilitant l'intégration de saines habitudes alimentaires pour les familles nouvellement immigrantes au Québec. Finalement, **Kay Thellot**, proposera un atelier de discussions sur les thèmes des enjeux de sécurité alimentaire touchant les afro-descendants et du rôle bénéfique que peuvent jouer les traditions ancestrales africaines dont le Vodou Ayisyen à travers le Lwa Azaka Mede.

Une série de rendez-vous familiaux à ne pas manquer et une occasion unique de découvrir tous les bienfaits d'un régime alimentaire sain basé sur les traditions culinaires afro antillaises.

Rendez-vous sur le site pour plus de détails et réserver votre place

<https://www.jardinslakou.ca/mhn2022.html>

- 30 -

Source :

Jean-Philippe Vézina,

Maraîcher et entrepreneur social

Les Jardins Lakou

Tél. : 514-659-5395

Courriel : jpvezina@jardinslakoudunham.ca

<https://www.jardinslakou.ca>

Orijin

Orijin Village



Orijin

Orijin est une organisation à but non lucratif dédiée au développement économique des personnes d'ascendance africaine ainsi qu'au renforcement de leur rôle économique, financier et social grâce à la technologie et à de nouveaux modèles d'acquisition et de distribution de richesse. Orijin cherche à lutter contre les inégalités économiques chroniques dans les communautés d'ascendance africaine. Grâce à de nouvelles technologies et à des initiatives innovantes, l'organisation vise à favoriser des modèles durables de prospérité. « En travaillant ensemble, nous nous efforçons de nous connecter pour atteindre un objectif : UP - Unir et Prospérer. »

<https://www.Orijin.org>

Siny Samba, Co-fondatrice et directrice, Le Lionceau, Sénégal



Ingénieure en Agroalimentaire, Siny a toujours été attirée par le secteur de l'alimentation dès son plus jeune âge. Après avoir intégré l'école d'ingénieur en agroalimentaire de Montpellier *SupAgro*, elle décroche un emploi chez le leader de l'alimentation infantile en France. Cette expérience lui permet alors de développer une expertise dans le domaine de la nutrition infantile. Afin de contribuer au développement de son pays et de toucher directement les enfants au Sénégal, elle décide de concrétiser sa passion et de monter son entreprise au Sénégal dans l'alimentation infantile, « LE LIONCEAU » : une entreprise qui vise à améliorer l'état nutritionnel des enfants en bas-âge à travers des produits naturels, de haute qualité nutritionnelle ; tout en renforçant la chaîne de valeur alimentaire locale en collaborant avec les producteurs du terroir. Convaincue que la santé passe par l'alimentation, Siny est une

ambassadrice des 1000 premiers jours de l'enfant et mène des campagnes de sensibilisation et d'éducation nutritionnelle.

<https://www.le-lionceau.com>

Bénédictes Allam-Ndoul – Aliments d'ici & saveurs d'ailleurs



Bénédictes Allam-Ndoul est originaire du Tchad. En 2013, elle a décidé de poser ses bagages à Québec afin d'entreprendre un doctorat en nutrition à l'Université Laval. Durant son séjour elle s'est très vite rendu compte de la difficulté que pouvaient éprouver certains immigrants à intégrer l'espace alimentaire québécois. Elle a donc décidé de mettre son savoir à la disposition de la communauté en mettant en place l'organisme à but non lucratif « aliments d'ici & saveurs d'ailleurs ». Ce dernier a pour but de favoriser la saine intégration des personnes immigrantes à l'espace alimentaire local tout en favorisant leur rapprochement avec la collectivité d'accueil.

<https://m.facebook.com/Aliments-dici-saveurs-dailleurs-101595021195610/>

Les Jardins Lakou

4141b, chemin Selby, Dunham

www.jardinslakou.ca

Kay Thellot, Manbo Asongwe du Vodou Ayisien,



Kay Thellot travaille depuis plus de 15 ans en intervention psychosociale auprès des jeunes et de leurs familles et a toujours eu le souci de cultiver l'autonomisation à travers la création et la diffusion d'ateliers. Elle est détentric de un Baccalauréat en psychologie et est présentement en cours d'obtention d'une Maîtrise en intervention et soutien psychologique.

Gérante de la troupe *Rara Soley*, membre de *Mapou Ginen* et fondatrice de *Prensip Minokan*, Kay Thellot met le bien-être individuel et communautaire des afro-descendants au cœur de ses interventions à travers une décolonisation des savoirs et en puisant dans les traditions ancestrales africaines et le Vodou

Ayisien.

<https://www.facebook.com/Prensip-Minokan-100125188522768/>

Jean-Philippe Vézina – Maraîcher aux Jardins Lakou



Cultiver, ici même au Québec, les légumes qui viennent normalement de loin, c'est le projet des Jardins Lakou. C'est pour se reconnecter avec ses racines haïtiennes et africaines que Jean-Philippe s'est inspiré des traditions et des aménagements du jardin créole (jaden lakou) pour développer son projet de ferme écoresponsable située à Dunham en Montérégie.

L'entreprise propose à ses clients de Montréal des saveurs des Antilles et de l'Afrique par les légumes, petits fruits et herbes fraîches qu'elle fera pousser. Ocre, patate douce, variétés d'aubergines et de piments forts, feuilles de Lalo, courges et herbes fraîches. Des produits maraîchers frais, gouteux et cultivés localement. Une occasion unique de renouer avec les aliments et les traditions culinaires antillaises et africaines qui vous garderont en santé, vous et votre famille.

<https://www.jardinslakou.ca>



Les Jardins Lakou

4141b, chemin Selby, Dunham

www.jardinslakou.ca