

QUÉBEC

Une ville pour  
**MOI**

\$  
RABAIS



# L'alimentation

À Québec, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins et votre budget.

## Les épiceries de quartier et les supermarchés

Ce sont des magasins où on trouve une grande variété de produits, à tous les prix : fruits et légumes, viande, poisson, pain, fromages, œufs, lait, jus, aliments en conserve, aliments surgelés, aliments pour bébés, etc. On peut aussi y acheter des produits de nettoyage, du papier de toilette, de la bière, du vin et de la nourriture pour animaux.

Les supermarchés offrent généralement une plus grande variété de produits en format économique.

Les épiceries et les supermarchés ouvrent souvent tôt le matin (vers 8 h) jusqu'à tard le soir (22 h ou 23 h). L'horaire peut varier selon les jours de la semaine. Certaines épiceries font la livraison à domicile.

## Les dépanneurs

Les dépanneurs sont des petits commerces de quartier, parfois ouverts toute la nuit. On y trouve moins de produits qu'à l'épicerie et les prix sont souvent plus élevés. Comme leur nom l'indique, ils servent à « dépanner » si un produit vient à manquer avant votre prochaine visite à l'épicerie.

On y trouve des produits de base (lait, jus, pain, café, etc.), ainsi que des croustilles, du chocolat, des boissons gazeuses et de la bière. Certains postes d'essence comprennent aussi un dépanneur.





## Les rabais

Les supermarchés et grandes surfaces proposent chaque semaine des rabais sur certains produits. En planifiant vos repas pour profiter de ces réductions, il est possible de faire de bonnes économies.

### Pour connaître les rabais :

- Surveillez les spéciaux affichés dans les allées de l'épicerie.
- Feuillotez les circulaires (dépliants en papier glissés dans votre boîte aux lettres ou dans un des sacs [Publi-Sac] accrochés dans les espaces communs).
- Découpez les bons de réduction et apportez-les en magasin.

## Les regroupements d'achats

Certains organismes communautaires ont mis sur pied des regroupements d'achats. En achetant une plus grande quantité d'aliments, directement des fournisseurs, chaque membre du groupe profite de meilleurs prix. Les denrées sont ensuite réparties entre les participants, selon la quantité demandée par chacun au départ.

Pour connaître les regroupements d'achats près de chez vous, communiquez avec le service **211**.

## Les banques alimentaires

Si vous avez de la difficulté à vous nourrir à cause du manque d'argent, vous pouvez aller chercher de la nourriture gratuitement à la banque alimentaire de votre quartier.

Plusieurs types d'aliments sont disponibles : non périssables (conserves, riz, fèves, etc.) et frais (lait, œufs, fruits et légumes, viande). La quantité reçue dépend de la taille de votre famille et des stocks disponibles.

### Pour avoir accès aux banques alimentaires, il faut présenter :

- Une carte d'identité avec photo
- Une preuve de résidence (bail, facture de téléphone ou d'électricité, etc.)
- Une preuve de revenus (ex. : relevé d'aide sociale)

Pour connaître la banque alimentaire la plus près de chez vous, communiquez avec le service **211**.



**211**

### Les cuisines collectives

Les cuisines collectives regroupent plusieurs personnes qui préparent ensemble des plats économiques, sains et appétissants. Les participants choisissent d'abord les recettes, déterminent le nombre de portions et établissent le budget. Ensuite, ils vont faire les achats, puis ils se réunissent à nouveau pour cuisiner les plats qu'ils divisent et rapportent à la maison.

#### Les cuisines collectives permettent aussi de :

- Sortir de la maison, faire des rencontres et tisser des liens d'amitié.
- Construire un réseau d'entraide.
- Partager ses connaissances et en acquérir de nouvelles.
- Mieux connaître les aliments disponibles au Québec.
- Économiser de l'argent.

Pour connaître les cuisines collectives près de chez vous, communiquez avec le service **211** ou consultez le [www.rccq.org](http://www.rccq.org).

### Le service 211

En composant le **211**, vous accédez à un service téléphonique gratuit et confidentiel de référence vers les organismes et services de votre communauté. Les préposés pourront vous guider vers les ressources correspondant le mieux à vos besoins.

[www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

### Les jardins communautaires et collectifs

Si vous voulez cultiver un petit jardin mais que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez louer une parcelle de terre dans un jardin communautaire. Chaque individu fait pousser ce qu'il veut dans son espace.

Vous pouvez aussi vous tourner vers les jardins collectifs, où plusieurs personnes cultivent une même parcelle de terre. Les membres du groupe choisissent ensemble les espèces à semer, contribuent aux travaux de jardinage et se partagent les récoltes. C'est une activité agréable et un bon moyen de s'intégrer à sa nouvelle communauté.

Il y a des jardins dans chaque arrondissement.

#### Renseignements :

[www.ville.quebec.qc.ca/jardinscommunautaires](http://www.ville.quebec.qc.ca/jardinscommunautaires)





## Les aliments de saison

Certains aliments cultivés au Québec sont bien plus abordables à la saison des récoltes que le reste de l'année. Par exemple, il vaut mieux acheter des fraises entre les mois de juin et d'octobre, car elles proviennent alors du Québec. Le reste de l'année, elles sont importées et sont alors plus chères et moins savoureuses.

## Bon à savoir

- Au Québec, il faut avoir 18 ans pour pouvoir acheter de l'alcool. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge.
- La vente d'alcool est permise de 8 h à 23 h tous les jours de la semaine.

