



Table de concertation sur la faim et le
développement social de l'Outaouais



UN GUIDE PUBLIC,
GRATUIT ET À PARTAGER!

2025

MANGER BIEN, VIVEZ MIEUX

Guide alimentaire pour les personnes nouvellement arrivantes



Des outils pour bien s'alimenter lors de
vos premiers mois en Outaouais



*Une initiative de la Table de Concertation sur la faim et le
développement social de l'Outaouais.*





Qui sommes-nous?

La Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO) regroupe des individus, des organismes communautaires et des institutions qui partagent leur savoir et développent des activités pour faire avancer la sécurité alimentaire et la défense du droit à l'alimentation en Outaouais.



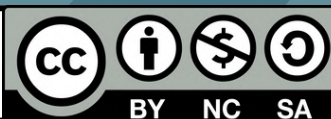
Remerciements

La Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais (TCFDSO) tient à exprimer sa sincère reconnaissance à l'ensemble de ses partenaires pour leur précieuse collaboration à la réalisation du guide Manger bien, s'intégrer mieux. Ce guide est le fruit d'un travail collectif visant à favoriser une meilleure intégration sociale et culturelle par l'alimentation. Nous souhaitons souligner particulièrement la contribution de l'APO dont l'expertise et l'engagement ont enrichi le contenu et renforcé la portée de cet outil.

Ensemble, nous faisons un pas de plus vers une région plus solidaire et plus équitable sur le plan alimentaire

Ce document a été produit avec le souci d'appliquer le plus possible les stratégies reconnues de la communication inclusive, tant dans ses aspects linguistiques que dans le traitement visuel.

Ce guide est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0.





Ce que vous trouverez dans ce guide



Nous avons structuré ce guide en plusieurs sections pour couvrir tous les aspects pertinents de l'alimentation et en faire un compagnon indispensable durant vos premiers mois en tant que personne nouvellement arrivante.

Bon appétit et bonne lecture !

02

Introduction



03

Concepts pertinents

06

Conseils pratiques pour économiser et manger sainement

16

Alimentation Écoresponsable

17

Conseils et astuces pour la conservation et la préparation des aliments

20

Cuisiner sans cuisine complète

21

S'engager dans des initiatives alimentaires

22

Ressources supplémentaires

24

Sources



Introduction



Bienvenue dans le Guide Alimentaire pour les personnes nouvellement arrivantes au Canada. Il s'agit d'un outil conçu pour vous aider à naviguer dans les défis alimentaires que vous pourriez rencontrer.



Objectifs du guide

L'objectif principal de ce guide est de vous fournir des **outils** pour soutenir votre parcours vers une **littératie alimentaire canadienne**, c'est-à-dire votre capacité à comprendre et à utiliser des informations alimentaires propres au Canada de manière à faire des choix éclairés et bénéfiques pour votre santé.

Nous savons que l'**alimentation** joue un rôle crucial dans votre **bien-être physique et psychologique**, ainsi que dans votre **réussite d'intégration**. En vous fournissant des outils pour mieux gérer votre alimentation, nous espérons contribuer à améliorer votre qualité de vie.



Pourquoi ce guide ?



Les études montrent que de nombreuses personnes nouvellement arrivantes au Canada ont des ressources financières limitées et rencontrent des **défis significatifs en matière d'alimentation**.

Entre les **coûts élevés des aliments**, le **coût du logement**, le **manque de temps**, les **changements d'habitudes liés à l'immigration**, ou les **connaissances des produits locaux et des ressources disponibles**, il peut être difficile de maintenir une alimentation **saine et équilibrée**. Mais ces obstacles ne sont pas insurmontables!

Concepts pertinents

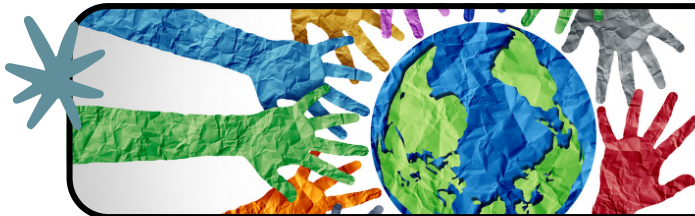
Être nouvel.le arrivant.e



Les parcours des personnes nouvellement arrivantes sont multiples et complexes. Par nouvel.le arrivant.e on désigne généralement des personnes arrivées depuis moins de 5 ans. On distingue deux types d'immigration :

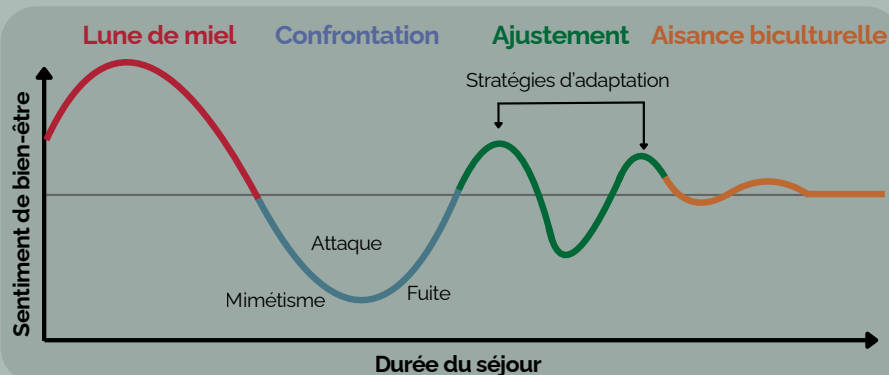
- les résidents permanents (migrants économique, regroupement familial, réfugiés)
- les résidents temporaires (travailleurs temporaires, étudiants étrangers, cas d'ordre humanitaire)

Bien que le contexte d'immigration varie d'une personne à une autre, elle font face aux mêmes enjeux : l'intégration à un nouveau pays avec des ressources financières souvent limitées. La période d'adaptation au Canada demande beaucoup d'effort et d'énergie en raison notamment de la barrière de la langue et d'une nouvelle culture à laquelle il faut s'adapter. Cette transition peut parfois être vécue difficilement : on parle alors de « choc culturel ».



Qu'est-ce que le choc culturel ?

Le choc culturel est la désorientation ressentie par une personne confrontée à un mode de vie qui ne lui est pas familier. Il se décline en 4 phases, plus ou moins longues selon les individus.



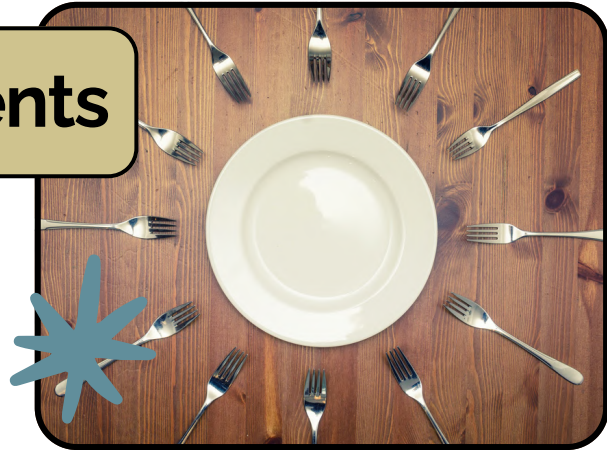
Pour en savoir plus sur le choc culturel, scannez le code QR



Dès lors, une question essentielle se pose : **comment réussir à bien s'alimenter dans cette période de transition et de stress financier ?**

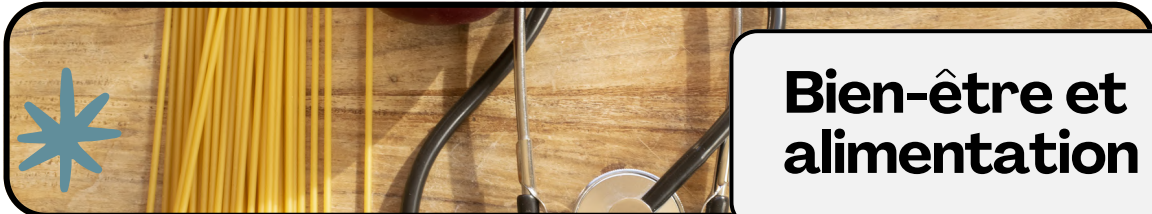
Concepts pertinents

Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire?



L'insécurité alimentaire peut revêtir **plusieurs formes**, allant du manque de moyens financiers pour acheter de la nourriture à l'obligation de sauter des repas, en passant par l'absence de produits correspondant aux préférences alimentaires ou culturelles des individus.

En d'autres termes, l'insécurité alimentaire désigne un **accès limité ou incertain à des aliments nutritifs et suffisants, et peut être classée selon une échelle de gravité allant de marginale à modérée, voire sévère** (Statistique Canada, 2024). Cette situation découle de divers facteurs, souvent échappant au contrôle des personnes nouvellement arrivantes, mais exerçant une **influence significative** sur leur **santé globale**.



Bien-être et alimentation

Le bien-être des personnes nouvellement arrivantes est étroitement lié à leur alimentation. Cependant, les inégalités sociales et économiques, hors de leur contrôle, peuvent limiter l'accès à l'alimentation, augmentant ainsi leur risque d'insécurité alimentaire. Malgré cela, il est possible d'améliorer le **sentiment de contrôle**, un facteur clé de la santé mentale positive selon l'Agence de santé publique du Canada (2023). En prenant en charge leur alimentation de manière consciente et durable, les personnes nouvellement arrivantes peuvent non seulement renforcer leur **santé physique et mentale**, mais aussi leur **autonomie** en faisant des choix alimentaires éclairés.

La **sociabilité** est une autre dimension clé du bien-être (McAll, 2020). Les repas partagés et autres pratiques alimentaires en groupe renforcent les liens sociaux, favorisent le sentiment d'appartenance et offrent un soutien mutuel. De plus, ces moments partagés, combinés à des **habitudes alimentaires spécifiques** (routines et choix des lieux de consommation), jouent un rôle essentiel dans la **stabilité émotionnelle et mentale** des personnes nouvellement arrivantes, contribuant ainsi à leur bien-être global.

En fin de compte, **la relation des personnes expatriées à leur alimentation peut être un puissant moteur de changement, influençant positivement chaque dimension de leur bien-être.**



Littératie alimentaire

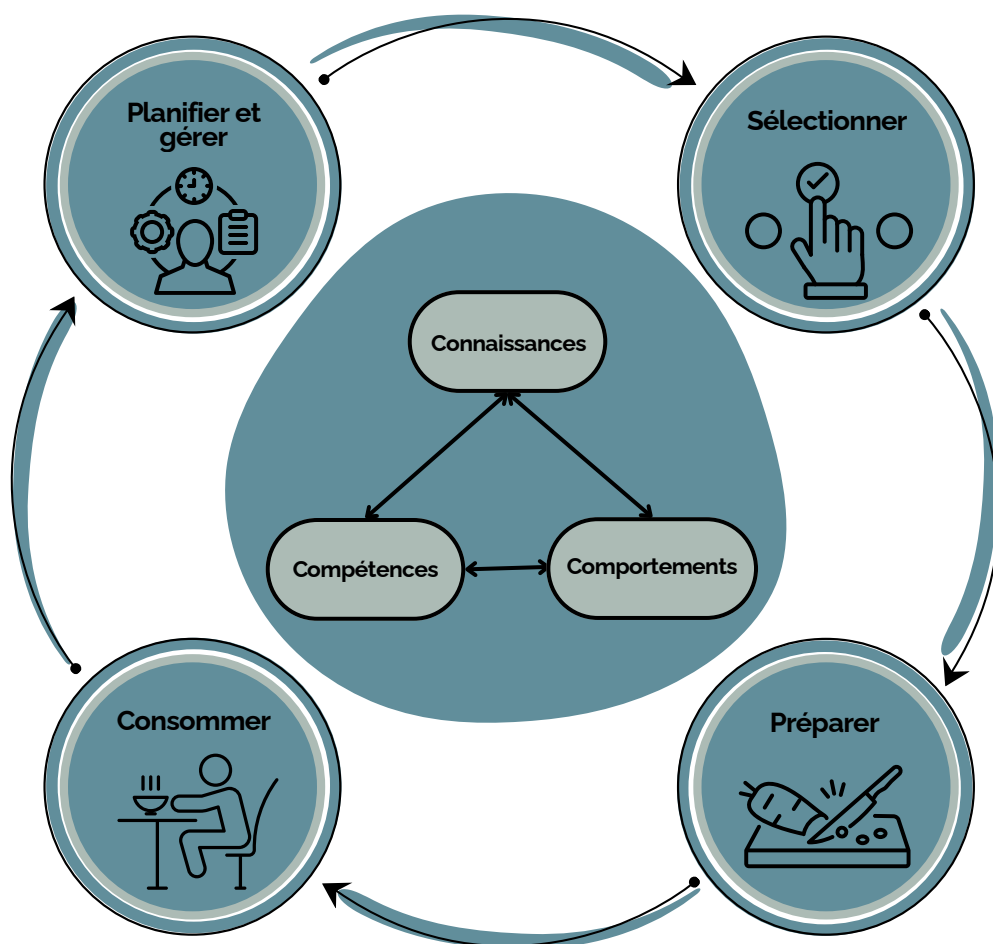


Avoir une bonne **littératie alimentaire** est essentielle pour les personnes nouvellement arrivantes afin de transformer les **connaissances**, les **comportements** et les **compétences** liés à l'alimentation en un atout majeur pour la réussite.

La littératie alimentaire favorise une **vie plus saine et équilibrée** en guidant les choix grâce à une prise de décision éclairée. De plus, elle ouvre la voie à une **meilleure gestion de votre budget** tout en mangeant sainement, soutenant ainsi votre **parcours professionnel** et votre **bien-être général**. Elle renforce également votre **autonomie** dans la **planification** et la **préparation** des repas, tout en **réduisant votre impact écologique** grâce à l'adoption de pratiques respectueuses de l'environnement.

En bref, une bonne littératie alimentaire vous permet de **prendre en main votre alimentation** et de **faire des choix plus éclairés et responsables**, qui vous conviennent.

C'est la clé pour un avenir nourri de succès et de bien-être.



Note. Inspiré de Vidgen et Gallegos (2014).

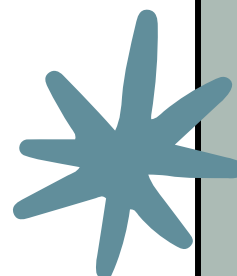


Conseils pratiques pour économiser et manger sainement



Manger sainement tout en respectant un budget limité est un défi pour de nombreuses personnes. Cependant, avec une bonne planification et quelques astuces, il est possible de bien manger sans dépenser une fortune. L'objectif de cette section est de présenter et de mettre en lumière de nouvelles approches pour répondre à vos besoins face aux défis alimentaires que vous pourriez rencontrer pendant vos premiers mois au Canada.

Certaines options sont largement reconnues, tandis que d'autres le sont moins ; certaines exigent l'utilisation d'outils numériques ou de connaissances de base en informatique, alors que d'autres non. Des icônes spécifiques accompagneront les ressources suggérées afin de vous aider à identifier celles qui correspondent à vos besoins.



Légende



Ordinateur



Pas d'ordinateur



Téléphone intelligent



Pas de téléphone intelligent



Réfrigérateur et/ou congélateur



Pas de réfrigérateur et/ou congélateur



Espace de rangement



Peu d'espace de rangement



Cuisinière



Pas de cuisinière



Rapide



Gestion du temps nécessaire



Établir un budget alimentaire



Établir un budget alimentaire est essentiel pour gérer efficacement ses dépenses et garantir une alimentation équilibrée sans compromettre ses finances. Cela est particulièrement important dans un contexte où les dépenses peuvent rapidement s'accumuler et où celles liées à l'alimentation sont souvent les premières à être coupées.



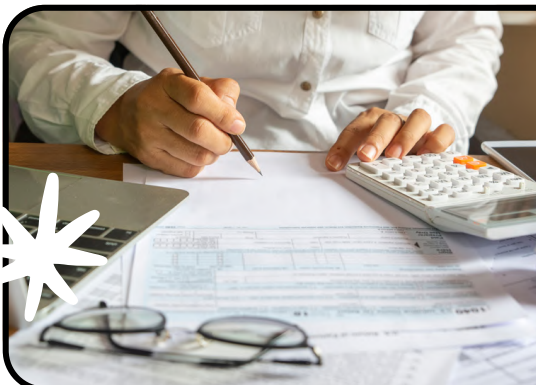
Commencez par définir un budget réaliste pour vos dépenses alimentaires mensuelles.



Créez vous-même votre budget

Vous pouvez créer un **fichier Excel**, ou utiliser celui que nous avons **mis à votre disposition**, pour répertorier vos revenus mensuels ainsi que toutes vos dépenses, y compris celles liées à l'alimentation, au loyer, aux frais de transport, et à d'autres dépenses prévues, comme l'hygiène.

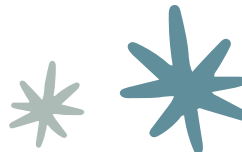
En **cliquant ici**, vous accéderez à un modèle Excel comprenant des colonnes pour chaque catégorie de dépenses. Les formules sont déjà intégrées pour simplifier son utilisation, ce qui vous offre une visualisation claire de votre budget.



Vous pouvez utiliser des **applications mobiles** pour suivre vos dépenses, ainsi que le site ou l'application de votre **institution financière**, ce qui est idéal pour éviter de devoir ajouter vos comptes à une autre application.

Cibler les meilleures offres des établissements d'alimentation

Où aller pour acheter de la nourriture et faire son épicerie ?



Il est possible d'acheter de la nourriture dans différents types d'établissements :

- **Supermarchés, épiceries** : Maxi, Super C, Metro, Provigo, IGA, sont les principaux.
- **Les marchés saisonniers de producteurs et productrices** : Le Marché du Vieux-Hull, le Marché du Plateau, le Marché du Vieux-Aylmer, le Marché Notre-Dame, le Marché public de la Petite-Nation, le Marché public de Bowman, le Marché fermier de Grand-Remous, le Marché de Wakefield, le Marché Bristol et le Marché de Chapeau vous feront découvrir les richesses de notre grande région.
- **Les magasins d'alimentation spécialisés** : Adonis, La Boîte à Grains, La Trappe à Fromage, le Marché de l'Outaouais ainsi que les commerces d'importation d'aliments.
- **Les grandes surfaces incorporant des sections alimentaires** : Walmart, Dollarama, Costco ou Tigre Géant permettent d'économiser sur certains aliments non périssables.
- **En ligne**, par exemple via des plateformes de boîtes repas « prêts-à-cuisiner » ou « prêts-à-manger », tels que WeCook, Cook It, La Boîte du Chef, Tout Cuit, ou Saveurs Santé.

De plus, certaines **stations-service** et **dépanneurs** proposent également des produits alimentaires de base, mais **les prix y sont presque toujours plus élevés que dans les supermarchés.**



Comprendre le marketing alimentaire



Des aménagements en magasin à la publicité promotionnelle, tout est élaboré pour vous attirer et vous inciter à faire des achats afin d'accroître les bénéfices des entreprises. Pour gérer un budget limité, il est crucial de comprendre ces stratégies de marketing et de résister à la publicité, en particulier celles ciblant les enfants et les adolescent·e·s, qui encouragent l'achat de produits transformés coûteux. Une fois à l'intérieur, restez vigilant·e·s et suivez votre liste de courses pour éviter les achats impulsifs, car tout est pensé pour vous inciter à dépenser davantage que prévu.

Truc de pro : faire ses courses en ligne peut être un moyen de s'en tenir à sa liste d'épicerie!

Aménagement du magasin

Les produits essentiels comme le lait et le pain sont placés au fond pour vous inciter à traverser tout le magasin, augmentant ainsi vos chances d'acheter d'autres articles en chemin.

Organisation des tablettes

Les produits coûteux ou populaires sont positionnés à hauteur des yeux pour capter votre attention, tandis que les articles moins chers et les marques maison sont souvent placés en haut ou en bas des étagères.

Placement stratégique

Les odeurs alléchantes de viennoiseries fraîchement préparées ou de poulets rôtis, souvent situés à l'entrée des épiceries, sont délibérément conçues pour titiller l'appétit et encourager les achats impulsifs. De plus, les articles placés près des caisses et les associations de produits, comme le pain tranché à côté des pots de confiture, sont positionnés pour attirer l'œil et favoriser des achats non prévus. Les stations de dégustation, stratégiquement placées, suivent la même logique en offrant des échantillons gratuits pour inciter à acheter des produits que vous n'aviez pas prévu de vous procurer.

Publicité

Les publicités à la télévision, à la radio, en ligne, et les placements de produits dans les films et sur les réseaux sociaux influencent fortement vos choix alimentaires. Cependant, ces produits sont souvent riches en sodium, en sucres ou en gras saturés. Les emballages, quant à eux, sont la forme de publicité la plus accrocheuse, car ils ne sont pas seulement des contenants, mais des ambassadeurs de marque. Les couleurs, les illustrations, la taille et les mots utilisés sont minutieusement conçus pour attirer l'attention, parfois même pour susciter des émotions.



Les circulaires : guide d'utilisation



Les circulaires sont un excellent moyen de gérer les dépenses à l'épicerie.

Elles offrent des rabais qui s'appliquent à des produits sélectionnés pour une durée déterminée, généralement hebdomadaire. Elles servent aussi à nous informer sur la disponibilité saisonnière des aliments. Par exemple, en juin et en septembre, les circulaires proposent souvent des fraises en grande quantité et à prix réduit.



Les avantages de consulter les circulaires sont nombreux:

- Identifier les aliments en rabais afin d'économiser;
- Reconnaître les produits saisonniers;
- Prévoir ses dépenses;
- Comparer les prix des aliments d'une semaine à l'autre;
- Découvrir de nouveaux produits;



Où trouver les circulaires ?

Chaque semaine, les épiceries lancent de nouveaux spéciaux, généralement à partir du jeudi. Assurez-vous de vérifier les dates des promotions indiquées sur les circulaires. Vous pouvez consulter ces circulaires directement sur le site web de l'épicerie de votre choix, ou toutes les retrouver au même endroit sur le site suivant :



www.circulaires.com



Outils pour comparer les aubaines et gagner en efficacité

Un autre site web regroupe tous les spéciaux hebdomadaires des principales épiceries et compare leurs aubaines par pourcentage de rabais, vous permettant ainsi d'identifier rapidement les meilleures offres selon vos besoins.



www.supermarches.ca



En plus de proposer une large gamme de ressources pratiques dédiées à l'organisation personnelle et familiale, ce site web a pour vocation de faciliter votre recherche en mettant à disposition "les meilleurs rabais de la semaine" dans les épiceries et les magasins à grande surface.



www.maviesimplifiee.ca





Promotions? Attention!



Bien que les circulaires soient très utiles pour cibler rapidement les offres promotionnelles en cours et faire des économies, les "rabais de la semaine" ne sont pas toujours de véritables promotions. N'oubliez pas qu'elles visent également à attirer les client·e·s et à maximiser les ventes, en exploitant la perception de bonnes affaires.

Voici quelques points clés à surveiller lorsque vous parcourez les circulaires pour éviter les pièges courants des promotions :

Prix au kilo (kg), à la livre (lb) ou à l'unité

Les supermarchés utilisent souvent diverses unités de mesure pour leurs articles en promotion, ce qui peut compliquer la comparaison des prix et entraîner des surprises lors du paiement. Par exemple, un filet de saumon affiché à 7,99\$/lb peut coûter près de 16\$ s'il pèse 2 lbs. Assurez-vous de faire les calculs nécessaires pour évaluer la véritable valeur de l'offre. (1 kg = 2,2 lbs). En revanche, si le prix affiché pour un aliment est à l'unité, il est avantageux de prendre le produit le plus gros.

Promotions "2 pour 1" ou "Achetez-en 3, obtenez-en 2 gratuits"

Ces promotions peuvent inciter à acheter plus que nécessaire pour bénéficier d'une promotion. Supposons qu'un supermarché propose une promotion "Achetez-en 3, obtenez-en 2 gratuits" sur un paquet de portions individuelles de yogourts. Le prix d'un paquet est de 5\$. Pour profiter de la promotion, vous devez acheter trois paquets (15\$) et en obtenir deux supplémentaires gratuits. Bien que cela puisse sembler une bonne affaire, vous dépensez initialement 15\$ au lieu de 5\$. Si vous ne consommez pas tous les yogourts avant leur date de péremption, l'économie perçue est perdue et vous avez dépensé plus que prévu.

Taxes sur l'alimentation : TPS/TVQ

Il est important de comprendre les règles de taxation pour éviter les surprises à la caisse. Les fruits, légumes, viandes et autres produits non transformés, comme un poulet cru, ne sont généralement pas soumis à la TPS/TVQ. En revanche, les aliments transformés, tels que les plats préparés, collations et boissons sucrées, sont taxables; ainsi, un poulet cuit sera assujéti à ces taxes.

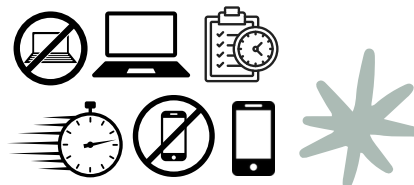
Les gros rabais (-30%, -50%)

Les gros rabais peuvent sembler très attractifs, mais ils peuvent également dissimuler plusieurs pièges auxquels il faut prêter attention. Les produits alimentaires avec des réductions importantes sont souvent proches de leur date de péremption, ce qui signifie qu'ils doivent être consommés rapidement.



Planifier son menu hebdomadaire avant de faire l'épicerie

Votre budget alimentaire est établi, vous maîtrisez la publicité des supermarchés et savez repérer et utiliser les circulaires. Maintenant, il vous suffit de planifier votre liste de courses pour optimiser votre budget.



TOP 3 DES RAISONS POUR PLANIFIER SES REPAS À L'AVANCE

1

Économie de temps et d'argent

La planification de vos repas vous permet d'acheter uniquement les ingrédients nécessaires, réduisant ainsi les achats impulsifs et le gaspillage alimentaire.

2

Alimentation plus saine

En planifiant vos repas, vous pouvez garantir l'équilibre et la valeur nutritive de chaque repas.

3

Réduction du stress

En connaissant à l'avance vos repas pour chaque jour, vous éliminez le stress quotidien lié au choix des plats à préparer. Cela vous permet de mieux gérer votre emploi du temps.

Des ressources pour une planification réussie adaptée à vos besoins

Pour planifier efficacement vos repas hebdomadaires, il est recommandé d'explorer les recettes simples et équilibrées conformes aux recommandations du **Guide alimentaire canadien**. Ce dernier propose une variété de ressources, telles que des recettes adaptées à différents besoins (moins de 10 ingrédients, prêtes en 30 minutes, congelables, pour enfants, sans cuisson, végétariennes), et offre des recommandations spécifiques en faveur d'une alimentation saine, notamment pendant la grossesse et l'allaitement.



La **Fondation Olo** offre également de précieux conseils alimentaires pendant la grossesse et les deux premières années de l'enfant. Bien que basée à Montréal, ses services de suivi personnalisé sont disponibles partout au Québec. Les parents bénéficient d'une trousse d'outils, complétée par des contenus éducatifs en ligne accessibles à toutes et tous.



Planifier ses repas est une excellente manière de diversifier son alimentation tout en respectant son budget et ses préférences alimentaires.

Conseils de planif

Planifiez vos repas en comparant les circulaires et en ciblant les promotions qui vous conviennent le mieux. Notez les offres intéressantes (prix, unité de mesure, quantité) et élaborer votre menu selon votre budget. **Avant de vous rendre à l'épicerie, faites un inventaire de vos provisions pour éviter d'acheter ce que vous avez déjà.**

Outils pratiques



Applications mobiles utiles pour la planification des repas

- **Cuisine: Inventaire & recettes** : Développée par Pierre Rochon de l'entreprise gatinoise Piroscos, cette application permet de planifier les repas de la semaine, faire l'inventaire du garde-manger, réfrigérateur et congélateur, faire une liste d'épicerie et offre aussi des idées de recettes complètement gratuites.
- **TADA!** : L'épicerie IGA a créé cet outil pour planifier des repas en fonction des rabais de leur circulaire et de vos préférences. Vous pouvez y spécifier vos restrictions alimentaires, filtrer les recettes par temps de préparation et créer une liste de favoris pour reproduire les recettes même lorsqu'elles ne sont plus en promotion.
- **Recipe Keeper** : Application tout-en-un conçue pour organiser, stocker et partager des recettes sur divers appareils, y compris mobiles, tablettes et ordinateurs. Elle permet d'ajouter facilement des recettes, de les classer par catégories, et de créer des listes de courses et des plans de repas personnalisés.

Conseil pratique

Lorsque vous cherchez des recettes, adaptez les ingrédients selon leur disponibilité et leur prix. Par exemple, remplacez les poivrons rouges par des poivrons verts s'ils sont moins chers. Et puis, si un produit n'est plus disponible ou n'est plus en rabais, interrogez-vous sur sa réelle nécessité.

Applications mobiles pour économiser sur son épicerie

- **Flipp, Reebee**: Ces applications permettent de repérer les meilleures offres et collecter des coupons.
- **Check Out 51, Receipt Hog**: Applications de couponnage et de remise d'argent lorsque vous faites des achats.
- **Too Good to Go, FoodHero, FlashFood**: Ces applications sont des incontournables pour économiser sur votre facture d'épicerie et servent également à réduire le gaspillage alimentaire.
- **Sauvegarde**: Similaire aux précédentes, cette application se distingue en établissant des liens avec les restaurants et autres détaillants locaux ayant des surplus alimentaires.
- **Receipt Jar**: Accumulez des points et échangez ensuite ces points contre des cartes électroniques utilisables chez vos détaillants favoris.
- **Glouton**: Cette application met à disposition l'Économiseur, qui analyse chaque semaine les circulaires pour vous proposer des recettes. Vous pouvez également y suivre les prix des ingrédients et découvrir dans quel supermarché ils sont les moins chers.

Bien choisir ses aliments

Scrutez les étiquettes alimentaires

Lire les étiquettes alimentaires est essentiel pour faire des choix éclairés. Elles indiquent la teneur en nutriments, les ingrédients et les allégations nutritionnelles, permettant d'évaluer la qualité des produits, de les comparer et de choisir les options les plus saines.



Les éléments clés à comprendre :

- **Tableau de la valeur nutritive :**

- **Portion** : Toutes les informations nutritionnelles sont basées sur cette portion. Veillez à comparer la taille de la portion à la quantité que vous consommez réellement.

- **% Valeur Quotidienne (% VQ)** : Indique si une portion contient beaucoup ou peu d'un nutriment spécifique (5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup).

- **Nutriments** : Optez pour des aliments faibles en sucres, sodium et gras saturés. Priorisez ceux riches en fer, fibres, calcium et potassium.

- **Liste des ingrédients :**

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de poids, du plus au moins présent. Il peut parfois être difficile de les décrypter, comme les sucres cachés sous divers noms (sirop de maïs, fructose, glucose). Plus la liste est longue, plus le produit est susceptible d'être transformé et moins sain pour la santé.

- **Allégations nutritionnelles :**

Les allégations telles que "sans gras trans" ou "sans sucre ajouté" ne garantissent pas toujours que le produit est sain dans son ensemble. Prenez le temps de lire la liste complète des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive.

- **Dates de péremption :**

Les dates de péremption, souvent identifiées par "meilleur avant", indiquent jusqu'à quand un produit non ouvert conserve sa fraîcheur, son goût et sa valeur nutritive. La date d'emballage est également mentionnée. Pour plus de détails sur la conservation des aliments, référez-vous à la page 18 de ce document.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) / par 1 tasse (250 mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 115 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 12 g	4 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 11 g	
Protein / Protéines 9 g	
Vitamin A / Vitamine A	15 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	30 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	45 %

Ressources utiles

- [Guide alimentaire canadien - Comment utiliser l'étiquette des aliments pour faire des choix plus sains](#)



- **Yuka** est une application qui scanne les codes-barres des produits (alimentaires et cosmétiques) et fournit des informations détaillées quant à leur composition.



Saviez-vous que...

Les produits alimentaires diffèrent en valeur nutritive et en coût en fonction de leur forme : frais, congelé ou en conserve. Les fruits et légumes congelés préservent la plupart de leurs nutriments et sont généralement moins coûteux que les produits frais. Les aliments en conserve peuvent perdre certains nutriments, mais restent l'option la plus économique et pratique, surtout s'ils ne contiennent ni sel ni sucre ajoutés. **Optez pour les marques maison pour obtenir un meilleur rapport qualité-prix.**

Favorisez l'achat de produits locaux et de saison

À prix égal, opter pour des produits locaux reste le choix optimal. Ces produits vous assurent de consommer des produits frais et de saison. De plus, ils sont généralement de meilleure qualité, plus nutritifs, et contribuent à votre bien-être et à la préservation de l'environnement.

Mythe

« Acheter local, c'est plus cher »

Pas nécessairement.

En saison, les fruits et légumes du Québec sont souvent moins chers que ceux importés. Leurs prix dépendent de méthodes respectant des normes de production élevées, ce qui favorise votre santé et l'environnement, offrant ainsi une valeur ajoutée à chaque achat.

Privilégiez les produits entiers

Les épiceries proposent des aliments préparés comme des légumes ou des fruits coupés, du fromage râpé, des sandwiches, des salades, du poulet cuit, etc. Bien qu'ils vous fassent gagner du temps, ces produits sont plus chers car vous payez pour la préparation et souvent pour des portions individuelles. Si votre emploi du temps le permet, consacrez un peu de temps à transformer vos aliments vous-même pour économiser de l'argent et maximiser votre budget d'épicerie.

Évitez les aliments hautement transformés

Réduisez la quantité d'aliments et de boissons qui apportent à votre alimentation des niveaux élevés de sodium, de sucres ou de graisses saturées, comme les chips et les biscuits, ainsi que les boissons sucrées gazeuses. Privilégiez plutôt des options plus saines comme des fruits frais, des légumes et de l'eau.

http://

Outils



Équiterre

Calendrier des disponibilités des fruits et légumes au Québec



Aliments du Québec

Aide-mémoire des récoltes au Québec



MAPAQ

Poissons et fruits de mer du Québec. Consultez la rubrique « En vedette ce mois-ci »

DÉFI JE MANGE LOCAL

www.defijemangelocal.ca



Les topinambours et les rutabagas sont de saison, mais vous ignorez comment les préparer ? Sur ce site, il suffit d'indiquer l'ingrédient principal pour générer des propositions de recettes mettant cet ingrédient en vedette. Idéal pour utiliser des produits de saison ou éviter le gaspillage alimentaire. Le site propose également des défis et des événements régionaux, comme « Croquez l'Outaouais », et il permet de voir quelles entreprises participent à ces initiatives.



Alimentation Écoresponsable



En tant que **consommateur·trice**, vos **décisions** en matière **d'achats alimentaires** et de **gestion de votre alimentation dans la cuisine** ont un **impact** sur **l'environnement**. Vous avez le pouvoir de diminuer votre empreinte écologique, notamment à l'aide des recommandations suivantes :

Vérifiez la provenance des aliments

Surtout lorsque le prix est égal ou moindre, préférez un produit qui provient de moins loin, comme un sac de pommes du Québec plutôt qu'un sac de pommes de Californie, ou choisissez un poisson pêché au Canada plutôt qu'un poisson venant d'Asie.

Privilégiez les grands formats aux unités individuelles

Les emballages individuels, souvent non recyclables, génèrent des déchets que l'on pourrait éviter. Par exemple, choisissez un grand pot de yogourt recyclable au lieu de petits pots individuels non-recyclables. Même lorsque les emballages individuels sont recyclables, les grands formats diminuent la production de matières plastiques.

Sélectionnez des aliments sans emballage ou emballés dans des matériaux recyclables

Par exemple, optez pour des oignons vendus à l'unité sans emballage, plutôt que dans un sac-filet non recyclable. De même, choisissez une boîte en carton recyclable pour vos pâtes alimentaires sèches, en remplacement des sacs en plastique non recyclables. Ces choix simples réduisent les déchets et favorisent une consommation plus durable.

Réduisez le gaspillage alimentaire

Apprenez des astuces, telles que la conservation à bonne température, la congélation, la réutilisation des restes, puis la rotation et l'inventaire réguliers du frigo et du garde-manger.

Veuillez composter vos épluchures et les restes de nourriture si votre logement propose ce service à travers des bacs bruns. Ce système vise à collecter les « déchets organiques » de cuisine pour les transformer en compost. Le compost ainsi obtenu est un fertilisant naturel utilisé pour enrichir les sols agricoles et favoriser la croissance des plantes. En optant pour le compostage, vous contribuez directement à la réduction des émissions de gaz à effet de serre générées par les décharges publiques où sont habituellement dirigés nos déchets domestiques.

Pssst! Utilisez des sacs en papier pour accumuler vos restes de table et pour les déposer au bac brun. Aucun plastique n'est permis. **Compostez !**



Triez vos matières recyclables...

...Afin de leur offrir une seconde vie et réduire ce qui est envoyé aux décharges. Devenez un·e pro du tri grâce à l'application mobile **D-TRI-TUS**. Demandez à l'appli quel matériau vous voulez jeter : elle vous indiquera dans quel bac le déposer.





Conseils et astuces pour la conservation et la préparation des aliments



Hygiène alimentaire

Avant de plonger dans les conseils de préparation et de conservation des aliments, il est essentiel de rappeler l'importance de l'hygiène alimentaire. Une bonne hygiène alimentaire permet de prévenir la contamination et les maladies d'origine alimentaire, assurant ainsi la sécurité des repas que vous préparez et consommez.

Cela comprend le **lavage rigoureux des mains et de certains aliments** pour éliminer les contaminants et pesticides, ainsi que le **nettoyage minutieux des surfaces, des ustensiles et des outils de cuisine** après *chaque utilisation* pour prévenir la contamination croisée.

Autres principes incontournables d'hygiène alimentaire

Conservation appropriée des aliments : Réfrigérez les aliments périssables, séparez les aliments crus des aliments cuits, gardez le réfrigérateur à une température inférieure à 4°C, et les aliments congelés à -18 °C, en vérifiant régulièrement les températures des réfrigérateurs et congélateurs. Assurez-vous également de faire une rotation régulière des aliments et de vérifier l'inventaire pour réduire le gaspillage et consommer avant la date de péremption.

Maintien de la chaîne de froid : Cela consiste à conserver les produits à des températures basses pendant le transport, jusqu'au stockage, pour prévenir la prolifération des bactéries. Lors de longs trajets, il est conseillé d'utiliser des sacs isothermes pour éviter que la température des produits ne monte trop. Une fois à la maison, stockez immédiatement les aliments aux endroits appropriés.

Congélation des aliments : Ne recongelez pas des produits décongelés pour éviter les risques d'intoxication alimentaire. Étiquetez les emballages avec la date de congélation pour faciliter la gestion des stocks et assurer une rotation efficace des aliments.

Pour plus de détails sur les pratiques d'hygiène alimentaire, consultez les **recommandations du MAPAQ**.



Préparer des repas en grandes quantités



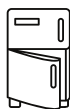
Préparer des repas en grandes quantités peut vraiment vous simplifier la vie ! En achetant des produits entiers et en les cuisinant vous-même, vous économisez sur le long terme. De plus, cela vous permet de réaliser plusieurs portions, dont certaines peuvent être congelées pour plus tard. Votre liste d'épicerie avait donc été préparée en conséquence, et avec tout en main, vous voilà prête à enfiler votre toque de chef et à conquérir la cuisine !



Cuisiner et congeler : le duo gagnant

Préparer des repas en grandes quantités vous permet non seulement de gagner du temps en évitant de cuisiner chaque jour, mais aussi d'économiser de l'argent en achetant des ingrédients en vrac. Et en congelant les surplus, vous aurez toujours des plats prêts sous la main, tout en réduisant le gaspillage. Il s'agit d'un duo gagnant pour diminuer le stress pendant les périodes de révision intense et vous libérer du temps pour profiter d'autres activités.

Exemple d'une recette rapide et économique qui se congèle bien



Chili

- **Ingrédients :** Haricots rouges en conserve, tomates en conserve, maïs en conserve, oignon, poudre de chili.
Au choix : boeuf ou poulet haché, protéine végétale (sèche ou congelée).
- **Instructions :** Faites revenir l'oignon. Ajoutez la protéine au choix. Lorsqu'elle est cuite, ajoutez les autres ingrédients. Laissez mijoter.

Meilleur avant, bon après ?

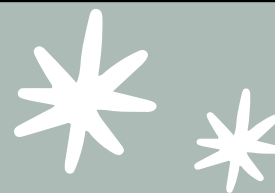
Saviez-vous que la date « meilleur avant » ne signifie pas que l'aliment n'est plus consommable au-delà de cette date. En fait, un grand nombre d'aliments peuvent encore être consommés sans danger plusieurs jours après la date de péremption. **En savoir plus.**



Pour plus d'idées de **recettes à moins de 5\$ par portion** et que vous pouvez préparer en grandes quantités, **cliquez ici** ou scannez le code QR.



Les réseaux sociaux



Des plateformes comme **Instagram**, **TikTok**, **Pinterest** et **Facebook** regorgent de comptes et de groupes dédiés à la cuisine, où les utilisateur·trice·s partagent des recettes créatives et économes, ainsi que des astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.

YouTube est également un bon outil pour améliorer la littératie alimentaire, car il propose une vaste gamme de contenus éducatifs accessibles et attrayants. La capacité de la plateforme à présenter des informations de manière visuelle et interactive facilite la compréhension de concepts complexes, en faisant une ressource puissante pour développer des connaissances et des compétences en matière de littératie alimentaire et plus encore.

Allez jeter un œil à la chaîne YouTube de **Radio-Canada Info**, en particulier les émissions *L'épicerie*, *La semaine verte* et *La facture*. Vous y trouverez du contenu pertinent et enrichissant, garanti!



Les réseaux sociaux présentent de nombreux **avantages** pour l'exploration culinaire, que ce soit pour accéder à des informations ou des tutoriels sur les techniques de cuisine, la planification des repas, la compréhension des données nutritionnelles, et bien plus encore.

Cependant, il est important de souligner certains **inconvénients des réseaux sociaux**. Ces plateformes peuvent diffuser des informations trompeuses et encourager la surconsommation. **Restez vigilant·e face au marketing alimentaire, aux publicités et au temps passé devant les écrans** pour protéger votre bien-être et vos choix alimentaires.

-  idées de recettes pour débiter 
-  **recettes économes**
-  repas rapides
-  cuisine de saison
-  cuisine zéro déchet

Astuce de recherche

Effectuez des recherches en utilisant des mots-clés spécifiques pour trouver des publications ou des vidéos correspondant précisément à vos intérêts.



Vos recherches influencent et personnalisent votre algorithme. Plus vous cherchez du contenu alimentaire sur les réseaux sociaux, plus vous en découvrirez!



Cuisiner sans cuisine complète



En adoptant quelques astuces et en faisant preuve de créativité, vous pouvez tout à fait manger sainement même sans une cuisine entièrement équipée.

Choisissez des aliments non périssables

- **Légumineuses en conserve** : Haricots, pois chiches, lentilles.
- **Fruits et légumes en conserve** : Tomates, maïs, ananas, pêches.
- **Grains et céréales** : Riz, pâtes, quinoa, couscous, flocons d'avoine.
- **Produits laitiers stables à température ambiante** : Lait en poudre ou UHT, fromages durs comme le parmesan.
- **Noix, graines et beurres de noix** (amandes, arachides, pistaches).
- **Collations saines** : Barres granola, fruits secs, craquelins, compotes.



Prenez des fruits et légumes qui ne nécessitent pas de réfrigération

Les aliments non réfrigérés à l'épicerie peuvent se conserver sur le comptoir à la maison pendant de longues périodes s'ils restent entiers. Par exemple : bananes, agrumes, avocats, ananas, courges, patates, oignons, pommes, carottes, kiwis, ail, tomates, et plus encore.

Optez pour des recettes sans cuisson



Pas de cuisinière ? Pas de problème ! Les recettes sans cuisson sont la clé pour concocter des repas en un clin d'oeil sans se prendre la tête avec de l'équipement de cuisine complexe. De plus, elles sont idéales pour conserver la fraîcheur et les nutriments des ingrédients. Pour trouver de l'inspiration, explorez la page des recettes du Guide alimentaire canadien et la section *sans cuisson*, via [ce lien](#).

Astuce : Choisissez des aliments polyvalents qui nécessitent peu d'espace de rangement et qui peuvent être utilisés dans diverses recettes, comme le riz, les pâtes, l'avoine, le couscous ou la farine.



Équipements de cuisine de base et abordables

- Bouilloire
- Grille-pain/mini-four
- Cuiseur à riz
- Micro-onde

Saviez-vous que...

Le cuiseur à riz peut aussi être utilisé pour cuire des légumes à la vapeur et même des oeufs.

Il existe d'autres options, bien que plus dispendieuses, comme une **mijoteuse**, un **autocuiseur** ou une **friteuse à air**. Pour réduire les coûts, envisagez de partager ces achats avec d'autres personnes nouvellement arrivantes ou colocataires.



S'engager dans des initiatives alimentaires



Communautaires

Il est possible de s'engager dans une multitude d'activités permettant non seulement de réduire le gaspillage alimentaire, mais aussi de renforcer les liens sociaux et de promouvoir une alimentation plus durable et locale.

Considérez le **glanage** en été et en automne, une pratique qui vous permet de récupérer les fruits et légumes laissés dans les champs après les récoltes principales, contribuant ainsi à réduire le gaspillage alimentaire. En échange de votre implication, vous pourrez repartir gratuitement avec une certaine quantité de cette récolte. Pour plus d'informations sur les inscriptions et les contacts dans votre secteur, visitez la **page Facebook de l'Escouade anti-gaspillage alimentaire**.



Une autre initiative intéressante à considérer est celle des **cuisines collectives**. Ces espaces permettent à des groupes de personnes de se réunir pour cuisiner ensemble, en partageant les coûts des ingrédients et des repas préparés. Les participant-e-s peuvent ensuite rapporter ces repas à la maison. En plus de préparer des plats économiques et nutritifs, ces ateliers favorisent l'apprentissage de nouvelles recettes et la création de liens sociaux. Pour repérer les cuisines collectives en activité, vous pouvez contacter le **Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG)** ou **[cliquer ici](#)**.



Les **jardins communautaires ou collectifs**, quant à eux, créent des espaces de partage et d'apprentissage où les membres peuvent cultiver leurs propres fruits, légumes, fines herbes et plantes ornementales, tout en échangeant des connaissances et des compétences. Pour rejoindre un jardin, vous pouvez consulter la **[carte des jardins](#)** de la Ville de Gatineau et contacter l'organisme responsable pour vous inscrire.



Vous pouvez également vous tourner vers les **maisons et les associations de quartier**. Certaines de ces structures offrent des cuisines collectives, des ateliers culinaires, des programmes de sensibilisation aux saines habitudes de vie, disposent de jardins communautaires ou de frigos-partage, et organisent des marchés locaux saisonniers. En cliquant sur **[ce lien](#)**, vous accéderez à un répertoire de ressources et services pour les jeunes, les familles et les résident-e-s de Gatineau.





Ressources supplémentaires



En cas d'**urgence**, plusieurs organismes de la région de l'Outaouais peuvent vous apporter une aide alimentaire. Parmi eux, les **banques alimentaires** et les **soupes populaires** offrent des services essentiels, auxquels vous pouvez ajouter l'utilisation des **frigos-partage** pour une aide complémentaire.

Pour identifier les ressources disponibles près de chez vous, référez-vous à la carte interactive sur le site de **Moisson Outaouais**, qui vous orientera vers les services d'aide alimentaire dans la région.



Au-delà de l'alimentation, un éventail de ressources est disponible dans divers domaines, notamment l'emploi et le soutien au revenu, l'enfance, la jeunesse et la famille, l'immigration et les communautés culturelles, la justice et la défense des droits, et plus encore.

Pour une recherche efficace, le site du CISSS de l'Outaouais (CISSSO) propose un **répertoire des organismes communautaires** de la région, listés par ordre alphabétique, ce qui permet de trouver facilement un organisme en fonction de son nom.



En outre, le site **211qc.ca** propose un répertoire organisé par catégories thématiques, simplifiant la recherche de services spécifiques selon vos besoins. En arrivant sur leur site, trouvez l'onglet « Répertoires » et sélectionnez « **Outaouais** ». Vous pourrez explorer les résultats par catégorie, ordre alphabétique, ou position géographique grâce à une carte interactive. Pour un accès direct, vous pouvez également télécharger la version PDF du répertoire en **cliquant ici**.



Ces outils en ligne rendent la recherche de ressources en Outaouais à la fois simple et efficace, vous permettant de trouver rapidement les services qui répondent à vos besoins spécifiques.



Ressources supplémentaires



Il existe des organismes d'aide à l'emploi et à l'intégration en à Gatineau.
Ces organismes sont spécialement conçu pour vous aider dans vos démarches !



Service Intégration Travail Outaouais (SITO)

920 Boulevard Saint-Joseph, bureau 107, Gatineau,

Québec J8Z 1S9

accueil@sito.qc.ca

+1 819-776-2260 poste 16



Accompagnement des femmes Immigrantes en Outaouais (AFIO)

109, rue Wright, unité 9 Gatineau, Québec, J8X 2G7

info@afio.ca

+1 819-776-6764



Accueil parrainage Outaouais (APO)

124, rue Jeanne d'Arc, Gatineau, Québec, J8Y 2H7

direction@apo-qc.org

+1 819-777-2960



Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais

350, boulevard de la Gappe, Gatineau, Québec,

J8T 7T9

info@cjeo.qc.ca

+1 819.561-7712





Sources



- ACEF Lanaudière. (s. d.). *Alimentation*. <https://aceflanaudiere.ca/information-consommation/bien-manger/>
- ACEF Lanaudière. (2023). *Bien manger à bon compte* (2e éd.). <https://aceflanaudiere.ca/wp-content/uploads/2023/10/ACEF-BienManger-2023-Final.pdf>
- Agence de la santé publique du Canada. (2023, septembre). *Le sentiment de contrôle : Une ressource psychologique pendant la pandémie de COVID-19*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/infographie-sentiment-contrôle-ressource-psychologique-pendant-pandémie-covid-19.html>
- Carrier, M. (2023, 27 janvier). Les meilleures applications pour gérer vos finances en 2023. *Noovo Moi*. <https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/finances/article.applications-finances.110568901.html>
- Condrain-Morel, M. (s. d.). *Mythes et réalités : coûts de l'achat local*. <https://duxmangermieux.com/fr/mythes-et-realites-couts-de-lachat-local/#:~:text=De%20plus%2C%20ce%20mythe%20se,d'aliments%20d'ici>
- Cormier, B., Reid, J. L. et Hammond, D. (2018, mai). *Aperçu – Perception des boissons caféinées par les adolescents et les jeunes adultes au Canada* (publication no 38-05). Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-38-no-5-2018/aperçu-perception-boissons-cafeinees-adolescents-jeunes-adultes-canada.html>
- Desjardins, S. (2020, 19 mai). Des applications mobiles pour gérer vos finances pendant la tempête. *Le Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2020/05/19/des-applications-mobiles-pour-gérer-vos-finances-pendant-la-tempête>
- Gouvernement du Canada. (2019). *Comprendre l'étiquette d'un aliment*. Agence canadienne d'inspection des aliments. <https://inspection.canada.ca/fr/etiquetage-aliments/etiquetage/consommateurs/comprendre-letiquette-dun-aliment>
- Gouvernement du Canada. (2020). *Le marketing peut influencer vos choix alimentaires*. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Comment les jeunes adultes peuvent réduire les risques liés à la consommation d'alcool*. Santé Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/alcool/jeunes-adultes-reduction-risques.html#a3>

- Gouvernement du Canada. (2022). *Prévoyez ce que vous allez manger*. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/prevoyez-ce-que-vous-allez-manger/>
- Gouvernement du Canada. (2023). *Comment utiliser l'étiquette des aliments pour faire des choix plus sains*. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/comment-utiliser-etiquette-aliments-pour-faire-choix-plus-sains/>
- MAPAQ. (2015). *Nettoyage et assainissement*. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/nettoyageassainissement/Pages/nettoyageassainissement.aspx>
- MAPAQ. (2020). *Lavage des mains*. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/Pages/lavagemains.aspx>
- MAPAQ. (2023a). *Température*. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/Temperature.aspx>
- MAPAQ. (2023b). *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires*. <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>
- McAll, C. (2020). Bringing equality down to earth: Food, identity reduction, and the five dimensions of well-being. *Anthropology of Food*, S15. <https://doi.org/10.4000/aof.10958>
- MELCCFP. (n.d.). *Sais-tu ce qu'est une cuisine collective ?* https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/sais_tu_que/2018/1811-cuisine-collective.htm
- Poupette Cloutier, M. (2024, 12 juin). 14 applications pour réduire le gaspillage alimentaire. *Noovo Moi*. <https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/zero-dechet/article.applications-reduire-gaspillage-alimentaire.110529940.html>
- Recyc-Québec. (2022). *Meilleur avant, bon après ? Un guide pour s'y retrouver*. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/aide-memoire-meilleur-avant.pdf>
- Statistique Canada. (2024, mai). *L'insécurité alimentaire est en hausse au Canada*. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/6257-linsecurite-alimentaire-est-en-hausse-au-canada>
- Vidgen, H. A., et Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.

Merci aux partenaires du projet



Table de concertation sur la
faim et le développement
social de l'Outaouais

(819)-771-8391

180 boul. Mont-Bleu, Gatineau