

GUIDE ALIMENTAIRE NOUVEAUX ARRIVANT.ES

Guide pratique des ressources et outils pour bien
s'alimenter lors de vos premiers mois en Outaouais



Trouver des aliments
abordables



Manger avec un
petit budget



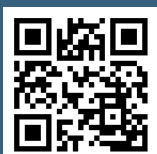
Découvrir des
ressources



Prendre soin de
sa santé

QUI SOMMES NOUS ?

La Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais 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.



Plus d'informations sur
la TCFDSO



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 de ce guide alimentaire à destination des personnes nouvellement arrivant.es. Ce guide est le fruit d'un travail collectif visant à favoriser une meilleure intégration sociale et culturelle par l'alimentation. Ensemble, nous faisons un pas de plus vers une région plus solidaire et plus équitable sur le plan alimentaire.

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



POURQUOI CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour vous faire découvrir les ressources alimentaires et communautaires qui peuvent faciliter votre installation et votre intégration en Outaouais. Vous y trouverez de l'information sur les organismes qui offrent du soutien alimentaire, des repas, des activités et des occasions de rencontrer d'autres personnes.

Le guide présente également certaines particularités de l'accès à l'alimentation au Québec, comme le fonctionnement des épiceries, les circulaires, les promotions et quelques moyens d'économiser sur ses achats alimentaires. Son objectif est de vous aider à mieux connaître les ressources disponibles et à trouver plus facilement les services qui répondent à vos besoins.

À DÉCOUVRIR DANS CE GUIDE

- 1** Comprendre l'aide alimentaire : repères et définitions..... p5
- 2** Les différentes ressources alimentaires : des solutions accessibles selon vos besoins..... p7
- 3** Banque alimentaire en Outaouais : présentation et fonctionnement des banques alimentaires..... p9
- 4** Fonctionnement des épiceries au Québec..... p18
- 5** Lire une étiquette alimentaire..... p22
- 6** la saisonnalité des Fruits et légumes au canada..... p23
- 7** Organismes communautaires pour les nouveaux arrivant.es..... p25
- 8** Ressources supplémentaires..... p32

AIDE ALIMENTAIRE : REPÈRES ET DÉFINITIONS

1 L'insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire désigne un accès limité ou incertain à des aliments nutritifs et suffisants. Elle peut être liée à un manque de moyens financiers, à des difficultés d'accès physique à la nourriture ou à l'absence d'aliments correspondant aux préférences culturelles et alimentaire des personnes.

Elle peut être classée selon une échelle de gravité allant de marginale à modérée, voir sévère. (Statistique Canada, 2024)



MARGINALE



MODÉRÉE



SÉVÈRE

2 L'aide alimentaire

L'aide alimentaire regroupe l'ensemble des ressources qui permettent de soutenir les personnes ayant des difficultés d'accès, ponctuelles ou régulières, à une alimentation suffisante et de qualité.

Elle peut prendre plusieurs formes :



Dépannages alimentaires



Soupes populaires



Frigos communautaires



Cuisines collectives



Jardins communautaires et collectifs



3 Moisson Outaouais, la banque alimentaire régionale

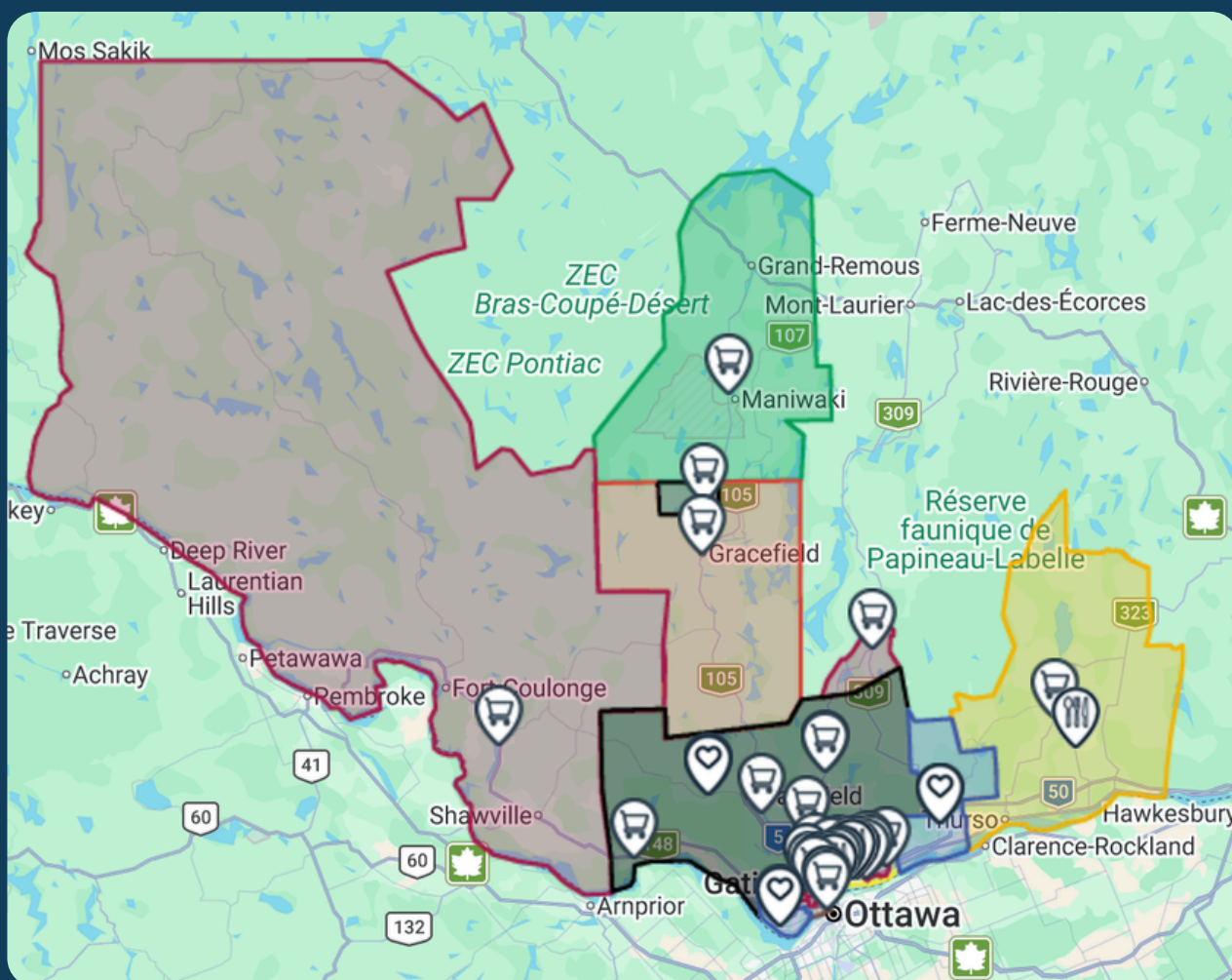
Moisson Outaouais est une banque alimentaire régionale. Elle récupère des aliments provenant de l'industrie agroalimentaire (épiceries, entreprises, dons...) puis les entrepose, les transforme au besoin et les redistribue aux organismes d'aide alimentaire de la région.



Moisson Outaouais ne distribue pas directement de nourriture aux personnes.

4 Trouvez les ressources de votre secteur

Pour trouver l'organisme d'aide alimentaire de votre secteur, scannez le QR code qui vous donne accès à la carte interactive de Moisson Outaouais, visible ci-dessous.



LES DIFFÉRENTES RESSOURCES ALIMENTAIRES

S'installer dans un nouveau milieu peut rendre plus difficile l'accès à une alimentation abordable et adaptée à vos besoins. Des ressources communautaires peuvent vous aider à vous procurer des aliments, à préparer des repas et à découvrir de nouvelles façons de cuisiner.

Dépannage alimentaire

Les banques alimentaires offrent des paniers ou une formule d'épicerie à choix pour aider les personnes à se nourrir dans des situations précaires.

- Aide ponctuelle ou régulière,
- Paniers composés d'aliments variés (produits frais, secs ou préparés...),
- Certains produits peuvent avoir dépassé la date "meilleur avant", tout en restant consommables,
- La fréquence, la quantité et les conditions d'accès sont différentes selon les organismes.

Jardins communautaires

Des espaces permettent de cultiver des légumes et des fruits individuellement ou en groupe. Cette activité permet de favoriser l'autonomie alimentaire et la création de liens sociaux.



**Carte des jardins
communautaires de Gatineau**

Frigos communautaires

Des denrées alimentaires sont mises à disposition dans un frigo en accès libre, où chacun peut venir prendre gratuitement ce dont il a envie ou déposer des denrées.



**Répertoire des frigos
communautaires**

Cuisines collectives

De petits groupes de personnes cuisinent ensemble pour préparer des repas à moindre coût. Les participant.es choisissent les recettes, font les courses, cuisinent en groupe puis repartent avec des portions à manger chez eux. Ces ateliers favorisent l'apprentissage de nouvelles recettes et la création de liens sociaux.



**Pour découvrir des cuisines collectives
prendre contact avec les Racines des
Cuisines Collectives de Gatineau**



Soupes Populaires

Ces organismes offrent des repas chauds gratuits ou à faible coût dans un espace collectif.

Soupe populaire Hull

- 297 Bd des Allumettières, Gatineau, Qc, J8X 2S7
- 819 778-0173
- 751 Boulevard Saint-Joseph, Gatineau, Qc, J8Y 4B7
- 819 770-3789



La souprière du Vieux-Gatineau

- 149 Boulevard Maloney O, Gatineau, Qc, J8P 3V6
- 819 663-6777



La tablée populaire (Buckingham)

- 133 rue Joseph, Gatineau, Qc, J8L 1G1
- 819 617-0977



BANQUES ALIMENTAIRES EN OUTAOUAIS



Bouffe Pontiac

2 rue Elsie C.P 309, Campbell's,
QC, J0X 1K0
819-648-2550



Banque alimentaire de la Petite-Nation

1264 route 317, Ripon QC,
J0V 1V0
819-983-3191



Le grenier des collines

2-34 chemin de l'église,
Val-des-Monts QC, J8N 2A1
819-457-1010



Aux goûts du jour

56, rue Saint-Joseph,
Gracefield, QC, J0X 1W0
819 463-1469



La BASE

67 rue Victoria, Gatineau, Qc,
J8X 2A2
819-770-5261



Centre en sécurité alimentaire de Gatineau

176 rue Guay, Gatineau, QC,
J8P 3C3
873-376-2724



Centre alimentaire Aylmer

67 rue du couvent, Gatineau,
QC, J9H 6A2
819-684-0163



Banque alimentaire de la Lièvre

460 Av. de Buckingham,
Gatineau, QC, J8L 2G9
819-281-3231

Où trouver l'organisme
le plus près de chez toi ?

Zoom sur Gatineau



CENTRE EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE GATINEAU



Secteur desservi : Gatineau



176 rue Guay, Gatineau, Qc, J8P 3C3



873-376-2724



Lien vers le site
internet

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme d'épicerie/colis alimentaire.
- 1 fois par mois sur rendez-vous (2 dépannages au besoin)

ÉVALUATION DES BESOINS ET ACCOMPAGNEMENT

- Soutien social, administratif et professionnel

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ : habiter dans le secteur Gatineau de la ville de Gatineau et avoir un revenu inférieur ou égal au minimum demandé par la banque alimentaire.

LA PREMIÈRE FOIS AU CSAG

- Prendre rendez-vous par téléphone avec l'intervenant.e
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...), d'une preuve d'identité pour chaque membre du foyer et d'une preuve de revenus



LIVRAISON DISPONIBLE pour les personnes à mobilités réduites



SERVICE GRATUIT



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- Lundi, mardi & vendredi de 9h à 16h
- Mercredi de 9h à 18h
- Jeudi de 9h à 12h



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

CENTRE ALIMENTAIRE AYLNER



Secteur desservi : Aylmer



67, rue du Couvent, Gatineau, Qc, J9H 6A2



Point de service, secteur Deschênes, 25
rue Saint-Médard, Gatineau. Les
vendredis de 9h à 12h



819-684-0163



Lien vers le site
internet

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme de panier alimentaire pour les produits frais et formule épicerie à choix de denrées non périssable
- 1 fois par semaine sur rendez-vous

ACCOMPAGNEMENT PSYCOSOCIAL & AIDE COMMUNAUTAIRE

- Soutien psychosocial et réseautages
- Cuisines collectives et activités pour créer du lien social

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ : habiter dans le secteur Aylmer de la ville de Gatineau et avoir un revenu inférieur ou égal au minimum demandé par la banque alimentaire.

LA PREMIÈRE FOIS AU CENTRE ALIMENTAIRE AYLNER

- Prendre rendez-vous par téléphone avec l'intervenant.e pour faire une évaluation des besoins
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...), d'une preuve d'identité pour chaque membre du foyer et d'une preuve de revenus



LIVRAISON DISPONIBLE pour les personnes à mobilités réduites les jeudis



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone



SERVICE GRATUIT

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h & de 13h à 16h

HORAIRES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES SUR RENDEZ-VOUS

- Du lundi au vendredi : de 9h45 à 11h55 & 13h10 à 14h55
- Horaire de soirée les jeudis de 17h à 19h



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

BANQUE ALIMENTAIRE DE LA LIÈVRE



Secteur desservi : Buckingham, Masson-Angers et les villes avoisinantes (L'Ange-Gardien, Mayo, Mulgrave-et-Derry, Lochaber-Partie-Ouest)



Lien vers le site internet

 129 rue Joseph, Gatineau, Qc, J8L 1G1

 819-281-3231

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme d'épicerie/colis alimentaire.
- 1 fois par mois sur rendez-vous

AIDE COMMUNAUTAIRE

- Cuisines collectives & frigo partage

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ Habiter sur le territoire desservi et vivre des difficultés financières.

LA PREMIÈRE FOIS À LA BANQUE ALIMENTAIRE DE LA LIÈVRE

- Prendre rendez-vous par téléphone ou sur le site avec l'intervenant.e
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...), d'une preuve d'identité pour chaque membre du foyer et d'une preuve de revenus



LIVRAISON DISPONIBLE pour les personnes à mobilités réduites



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone ou sur le site



SERVICE GRATUIT

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- DU lundi au jeudi de 8h à 12h & de 13h à 16h30
- Le vendredi de 8h à 12h

HORAIRES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES

- Mardi de 13h à 15h30 (sans RDV avec enfants)
- Mercredi de 13h30 à 16h (sur RDV)
- Jeudi de 13h à 15h30 (Sans RDV & sans enfants)



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

LE GRENIER DES COLLINES



Secteur desservi : MRC des Collines de l'Outaouais

 819-457-1010

 Val-des-Monts -34 Chem. de l'Église, Val-des-Monts, QC J8N 2A1



Lien vers le site internet

Points de services

- Centre communautaire de Sainte-Cécile-de-Masham - 40 Chem. Passe-Partout, Sainte-Cécile-de-Masham, QC J0X 2W0
- Maison des femmes de Quyon - 885 Rue de Clarendon, Quyon, QC J0X 2V0

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme d'épicerie/colis alimentaire - 2 dépannage par mois maximum
- Dépannage alimentaire d'urgence

AIDE COMMUNAUTAIRE

- Frigo partage
- Jardins collectifs
- Ateliers culinaires
- Paniers solidaires et escouade zéro-gaspi

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ Habiter sur le territoire desservi et vivre des difficultés financières.

LA PREMIÈRE FOIS AU GRENIER DES COLLINES

- Inscription via le formulaire disponible sur le site internet
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...)



Formulaire inscription



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire



SERVICE GRATUIT

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- Du Lundi au Vendredi de 8h30 à 16h
- Pour plus d'informations sur les horaires, consulter le calendrier des activités



Ces informations données sont à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

BANQUE ALIMENTAIRE DE LA PETITE NATION



Secteur desservi : Secteur de la Petite Nation



819-983-3191 Poste 101



1264 route 317, Ripon, Qc, J0V 1V0



Lien vers le site
internet

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire
- 4 dépannages par an + 1 panier de noel pour les personnes seules et en couple
- 5 dépannages par an + 1 panier de noel pour les familles avec des enfants de - 18 ans

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ habiter dans le territoire de la Petite Nation et avoir un revenu inférieur ou égal au minimum demandé par la banque alimentaire de la Petite Nation.

LA PREMIÈRE FOIS À LA BAPN

- Inscription via le formulaire disponible sur le site internet
- Présentation d'une preuve de résidence



LIVRAISON DISPONIBLE OU VENIR CHERCHER



SERVICE GRATUIT



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- Du lundi au jeudi de 7h30 à 12h et de 13h à 16h30



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

BOUFFE PONTIAC



Secteur desservi : MRC du Pontiac

 819-648-2550

 2 rue Elsie C.P 309, Campbell's,
Qc, J0X 1K0

Point de service : Rapide-des-joachims



**Lien vers le site
internet**

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme de dépannages d'urgences et/ou d'un magasin partage

AIDE COMMUNAUTAIRE

- Cuisines collectives
- Friperie gratuite
- Repas d'urgence en milieu scolaire

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ habiter dans le territoire de la MRC du Pontiac et avoir un revenu inférieur ou égal au minimum demandé par la banque alimentaire.

LA PREMIÈRE FOIS À BOUFFE PONTIAC

- Prendre rendez-vous au téléphone
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...), d'une preuve de revenu et d'une preuve d'identité



LIVRAISON NON DISPONIBLE



COTISATION VOLONTAIRE



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire

HORAIRES ADMINISTRATIFS

- Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h à 15h30



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

AUX GOÛTS DU JOUR



Secteur desservi : La Vallée de la Gatineau



819-463-1469



37 rue Saint-Joseph, Gracefields, Qc,
J0X 1W0



**Lien vers le site
internet**

Points de services

- Maniwaki, 177 des Oblats, Maniwaki 819-441-0333
- Montcerf-Lytton, 18 rue principale, Montcerf-Lytton 819-441-0333

AIDE ALIMENTAIRE

- Dépannage alimentaire sous forme de marché.
- 1 fois par mois

AIDE COMMUNAUTAIRE

- Frigo partage
- Café causerie

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ habiter dans le territoire de la MRC de la Vallée de la Gatineau

LA PREMIÈRE FOIS AUX GOÛTS DU JOUR

- Prévoir environ 15 minutes pour l'ouverture du dossier et apporter une preuve de résidence.



4 \$ PAR DÉPANNAGE



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire

HORAIRES

- Les horaires changent chaque mois. Pour connaître les horaires actualisés, veuillez consulter la page Facebook de l'organisme.
- Chaque point de service effectue une ouverture en soirée 1 fois par mois.



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

BANQUE ALIMENTAIRE SERVICE ENTRAIDE



Secteur desservi : Hull



67 rue Victoria, Gatineau, Qc, J8X 2A2



819-770-5261



Lien vers le site
internet

Points de services

- 145 rue de l'atmosphère, Gatineau, Qc J9A 3G3 – 1er mardi du mois de 15h à 18h
- 16 rue Bériault, Gatineau, Qc J8X 1A3 – 3ème mercredi du mois de 13h à 17h

AIDE ALIMENTAIRE & ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

- Dépannage alimentaire sous forme de colis alimentaire pour les produits frais et formules épicerie à choix pour les produits secs.
- 1 fois par mois sur rendez-vous
- Soutien social, administratif et professionnel

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ : habiter dans le secteur Hull de la ville de Gatineau et avoir un revenu inférieur ou égal au minimum demandé par la banque alimentaire. Les statuts suivants ne sont pas admissible : étudiant étranger, visiteur.

LA PREMIÈRE FOIS À LA BASE

- Prendre rendez-vous via le site internet ou par téléphone avec l'intervenant.e pour faire une évaluation des besoins
- Présentation d'une preuve d'adresse (bail, facture, lettre du propriétaire...), d'une preuve d'identité pour chaque membre du foyer, du dernier avis de cotisation et d'une preuve de revenus



LIVRAISON DISPONIBLE sur validation de l'intervenant.e



APPORTER DES SACS réutilisables/isothermes le jour du dépannage alimentaire



PRISE DE RENDEZ-VOUS par téléphone ou sur le site internet



DON SYMBOLIQUE

HORAIRES DÉPANNAGES ALIMENTAIRES SUR RENDEZ-VOUS

- Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi de 10h à 15h30
- Mercredi de 12h à 17h30



Ces informations sont données à titre indicatif, n'hésitez pas à appeler la banque alimentaire pour discuter directement de votre situation.

LE FONCTIONNEMENT DES ÉPICERIES AU QUEBEC

Faire son épicerie dans un nouveau pays est assez différent. Les produits offerts, les formats, les promotions, les taxes et certaines habitudes de consommation peuvent être différents de ceux de votre pays d'origine. Cette section présente quelques particularités du fonctionnement des épiceries au Québec afin de vous aider à mieux vous y retrouver et à faire des choix adaptés à vos besoins et à votre budget.

Où 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 (accessible pendant la période estivale) 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 la région de l'Outaouais.
- **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.
- Certaines **stations-service et dépanneurs** proposent également des produits alimentaires de base, mais les prix y sont souvent plus élevés que dans les supermarchés.

Les taxes alimentaires à l'épicerie

Au Québec, les taxes ne sont généralement pas incluses dans le prix affiché sur les produits. Le montant à payer à la caisse est souvent plus élevé que le prix indiqué. Deux taxes de vente peuvent s'appliquer aux achats :

- la TPS (taxe sur les produits et services), de 5 %;
- la TVQ (taxe de vente du Québec), de 9,975 %.

La plupart des aliments de base, comme les fruits, les légumes, la viande, le poisson, les œufs, le lait et le pain, sont exemptés de ces taxes. En revanche, certains produits, comme les boissons gazeuses, les bonbons, les croustilles et certains aliments prêts à manger, peuvent être assujettis à la TPS et à la TVQ. Depuis le 15 juillet 2026, certains produits auparavant assujettis à la TVQ, notamment les salades de fruits préparées, les plateaux de fruits ou de légumes préparés et certains mélanges composés principalement de céréales, de noix, de graines ou de fruits séchés, sont exemptés de la TVQ dans plusieurs situations prévues par la loi.

Prix au kilo (kg), à la livre (lb)?

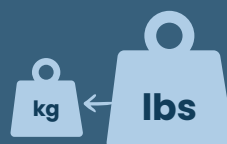
Dans les épiceries, les prix ne sont pas toujours affichés de la même manière : certains produits sont vendus au kilo, d'autres à la livre (lb) ou à l'unité. Cela rend la comparaison plus difficile. Quand un produit est vendu à l'unité, il est souvent plus avantageux de choisir la plus grande taille, car le prix reste le même peu importe la taille du produit.

**LIVRES (lbs)
vers kilogrammes (kg)**



1 lb = 0,45359237 kg

**KILOGRAMMES (kg)
vers livres (lbs)**



1 kg = 2,20462 lbs

Organisation des tablettes

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



Les circulaires : guide d'utilisation

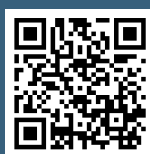
Les circulaires offrent des rabais qui s'appliquent à des produits sélectionnés pour une durée déterminée, souvent pour 1 semaine. Les épicerie lancent de nouveaux spéciaux, souvent à partir du jeudi.

Vous pouvez consulter ces circulaires directement sur le site web de l'épicerie de votre choix ou toutes les retrouver au même endroit sur les sites suivants.

- **www.circulaires.com** regroupe l'ensemble des circulaires au même endroit
- **www.maviesimplifiee.ca** propose des ressources pratiques pour l'organisation personnelle et familiale et facilite la recherche "des meilleurs rabais de la semaine"
- **www.supermarches.ca** rassemble les spéciaux hebdomadaires des épicerie et compare leurs aubaines par pourcentage de rabais.



www.circulaires.com



www.supermarches.ca



www.maviesimplifiee.ca

Applications mobiles pour économiser sur son épicerie



Certaines applications mobiles permettent de repérer les meilleures rabais de la semaine, de collecter des coupons, d'accumuler des points ou d'obtenir des remises en argent. Autant de façon qu'il existe pour économiser sur son épicerie.

LES DIFFÉRENTES FAÇONS D'ÉCONOMISER

COMPARER LES PRIX/CONSULTER LES CIRCULAIRES

Les applications **Flipp** et **Reebee** permettent de repérer les meilleures offres et de collecter les coupons.



ACCUMULER DES POINTS OU OBTENIR DES REMISES EN ARGENT

Les applications **Checkout 51**, **Receipt Hog** et **ReceiptJar**, permettent d'accumuler des points ou obtenir des remises en argent basées sur l'envoi de reçus ou des achats admissibles



ACHETER DES INVENDUS À PRIX RÉDUIT

Les applications **Flashfood**, **Too Good To Go**, et **Foodhero**, permettent d'acheter des invendus à prix réduit : des repas, des produits invendus encore bon à moindre coût que ce soit à l'épicerie, dans des restaurants ou des cafés.



COMPARER LES PRIX ET SUIVRE LES INGRÉDIENTS

L'application **Glouton**, 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.



Ces applications sont gratuites, mais peuvent proposer des achats intégrés. Assurez-vous de vérifier avant utilisation.

Les étiquettes alimentaires

Lire les étiquettes alimentaires permet d'avoir de nombreuses informations nutritionnelles sur les aliments. 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.

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.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Par 2 tranches (56g) Per 2 slices (56g)	
Calories 140	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 1,5 g	2%
saturés / Saturated 0,5 g	
+ trans / Trans 0 g	3%
Glucides / Carbohydate 27 g	
Fibres / Fibre 1 g	4%
Sucres / Sugars 3 g	3%
Protéines / Protein 5 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 280 mg	12%
Potassium 75 mg	2%
Calcium 30 mg	2%
Fer / Iron 1,5 mg	8%
* 5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	

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.

Ingrédients : Sucres (glucose, sucre, miel, fructose, mélasse qualité fantaisie), Flocons d'avoine, Farine de riz, Pépites de chocolat (sucre, chocolat non sucré, beurre de cacao, lécithine de soya, sel, extrait de vanille), Huile de canola, Flocons de blé, Glycérine, Noix de coco séchée non sucrée, Sel, Carbonate de calcium, Lécithine de soya, Arôme naturel, Substances laitières modifiées, Acide ascorbique.
Contient : Lait, Avoine, Soya, Blé.
Peut contenir : Oeufs.

LA SAISONNALITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES AU CANADA

La saisonnalité des fruits et légumes varie d'un pays à l'autre en fonction du climat et des conditions de production. Vous trouverez ci-dessous la liste établie par **Équiterre** dans son calendrier des disponibilités des fruits et légumes au Québec. Consommer des fruits et légumes de saison permet souvent de réduire les coûts, puisque les produits cultivés localement sont généralement moins chers que ceux importés.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Ail	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Asperge					✗	✗	✗					
 Aubergine							✗	✗	✗	✗	✗	
 Bette-à-carde						✗	✗	✗	✗	✗		
 Betterave	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Bleuet								✗	✗	✗		
 Brocoli							✗	✗	✗	✗	✗	
 Canneberge									✗	✗	✗	✗
 Cantaloup								✗	✗			
 Carotte	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Céleri							✗	✗	✗	✗	✗	
 Céleri-rave	✗	✗	✗	✗	✗				✗	✗	✗	✗
 Cerise de terre								✗	✗			
 Champignon	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Chou	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Chou kale							✗	✗	✗	✗	✗	
 Chou fleur								✗	✗	✗	✗	
 Citrouille									✗	✗	✗	
 Concombre			✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
 Courge	✗	✗				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Courgette							✗	✗	✗			
 Endive	✗	✗	✗								✗	✗
 Épinard					✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Fenouil						✗	✗	✗	✗			
 Fines herbes	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Fraise						✗	✗	✗	✗	✗		
 Framboise							✗	✗	✗	✗		
 Haricot							✗	✗	✗	✗		
 Laitue					✗	✗	✗	✗	✗	✗		
 Maïs							✗	✗	✗	✗		

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Melon d'eau								✗	✗	✗		
 Oignon	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Oignon vert							✗	✗	✗	✗		
 Panais	✗										✗	✗
 Patate douce	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Poireau	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Poire	✗	✗	✗	✗			✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Poivron							✗	✗	✗			
 Pois						✗	✗	✗	✗	✗		
 Pois mange-tout					✗	✗	✗	✗				
 Pomme	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Pomme de terre	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Rabiole	✗	✗				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Radis				✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
 Raisin								✗	✗	✗		
 Rhubarbe	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗				
 Rutabaga	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
 Tomate			✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
 Topinambour	✗	✗									✗	✗

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

Si vous souhaitez découvrir de nouvelles façons de cuisiner certains légumes ou trouver des idées de recettes, vous pouvez consulter le site **Défi Je Mange Local**. Il suffit d'indiquer un ingrédient principal pour obtenir des suggestions de recettes qui le mettent en valeur. C'est un outil pratique pour profiter des produits de saison et limiter le gaspillage alimentaire. Le site propose également des défis et des événements régionaux, comme « Croquez l'Outaouais », et permet de découvrir les entreprises qui participent à ces initiatives.



www.defijemangelocal.ca



Aliments du Québec

Aide-mémoire des récoltes au Québec



Équiterre

Calendrier des disponibilités des fruits et légumes au Québec



MAPAQ

Poissons et fruits de mer du Québec. Rubrique "En vedette ce mois-ci"

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES POUR LES NOUVEAUX ARRIVANT.ES



Accueil parrainage Outaouais (APO)

124, rue Jeanne d'Arc, Gatineau, Québec,

J8Y 2H7

accueil@apo-qc.org

[+1 819-777-2960](tel:+18197772960)



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

Accueillir, accompagner et favoriser l'insertion socioéconomique des personnes immigrantes tout en mobilisant la population outaouaise en faveur du vivre-ensemble. Service à destination de différents publics : réfugiés, demandeurs d'asile, travailleurs autonomes ou qualifiés ou une autre catégorie d'immigrants.

Services offerts

- **Hébergement temporaire** : auberge "aux portes ouvertes"
- **Accueil, établissement et intégration** : accompagnement dans toutes les démarches d'installation et d'intégration,
- **Banque d'interprètes et traducteurs** : services d'interprétariat et de traduction offerts en 46 langues différentes
- **Programme d'intervention communautaire scolaire interculturelle** : accompagnement des familles ayant de jeunes enfants d'âge scolaire afin de faciliter leur intégration au système scolaire du Québec
- **Programme de jumelage interculturel et bénévolat** : jumelage entre les nouveaux immigrants et les personnes de la société d'accueil selon les intérêts de chacun : découvrir la culture de l'autre, pratiquer une autre langue
- **Programme de médiation interculturelle** : interventions en médiation pour prévenir ou résoudre des conflits intra et interculturels
- **Activités collectives** : information sur les vêtements d'hiver, le travail, ça fait grandir, le budget et les impôts, sortie à la cabane à sucre et au parlement, randonnée en raquettes et pêche sur la glace
- **Parrainage collectif** : accompagnement des groupes dans les démarches de parrainage collectif



Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais
350, boulevard de la Gappe, Gatineau,
Québec, J8T 7T9
info@cjeo.qc.ca
[+1 819 561-7712](tel:+18195617712)



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

Le Carrefour Jeunesse Emploi de l'Outaouais (CJEO) est un organisme communautaire engagé auprès des personnes majoritairement âgées de 16 à 35 ans qui veulent cheminer vers l'emploi, les études, l'entrepreneuriat ou réaliser un projet d'avenir.

Services offerts

“Tu viens d’immigrer au Québec et tu souhaites trouver rapidement un emploi ? L’équipe spécialisée de CJEO est là pour t’aider. Forte de son expérience avec des personnes immigrantes issues de plus de 120 pays, elle met son expertise à ta disposition à travers des services spécialisés.”

- De l’aide pour t’intégrer et t’adapter au Québec

Objectif Intégration est une formation destinée aux personnes immigrantes de tous âges, développée par le ministère de l’Immigration, de la Francisation et de l’Intégration (MIFI), pour une intégration québécoise réussie. Une attestation de participation et d’apprentissage des valeurs démocratiques et des valeurs québécoises exprimées par la Charte des droits et libertés de la personne est remise à toute personne immigrante qui a participé à une session complète d’**Objectif Intégration**. Les participants qui suivent la session **Objectif Intégration** peuvent recevoir une allocation de participation si elles y sont admissibles.

- Projet Vivre-Ensemble

Un espace de découverte de l’autre, ouvert à tous, où les échanges favorisent l’apprentissage du vivre-ensemble dans un Québec pluraliste et inclusif. Rejoins-nous sur Facebook pour connaître nos activités mensuelles, telles que des ateliers discussions, des commémorations et des repas échange interculturels. Suis-nous sur notre page Facebook pour connaître l’ensemble de ces activités.

- De l'aide pour trouver un emploi

Destinée aux personnes immigrantes de 16 à 40 ans, cette démarche vise à faciliter ton adaptation socioculturelle au Québec pour t'assurer une meilleure intégration professionnelle. Clarifier ton objectif d'emploi et dresser un plan d'intégration professionnelle. Établir et mettre en œuvre ta stratégie personnalisée de recherche d'emploi. Créer tes outils de recherche d'emploi (CV, lettre de présentation, etc.). Découvrir et pratiquer les techniques d'entrevue pour te mettre en valeur. Faire le bilan de tes compétences professionnelles. Cibler les employeurs et développer une approche efficace auprès d'eux. Explorer et connaître les tendances du marché de l'emploi.

- Services en éducation financière

Destinés pour tous, les outils et ateliers provenant de l'École de l'argent, Mes finances, mes choix de Desjardins ou encore du Collectif autonome des CJE du Québec. Cette diversité d'outils nous permet d'adapter l'approche en fonction de chaque personne ou groupe, pour que les contenus soient toujours concrets et utiles.

- Apprendre à établir et gérer un budget.
- Découvrir des stratégies pour éviter l'endettement.
- Comprendre le crédit et l'utiliser intelligemment.
- Devenir un consommateur averti. • Planifier tes projets importants (partir en appartement, achat d'une voiture, etc.).
- Préparer ton retour aux études.
- Connaître les normes du travail au Québec.

Avec le CJEO, tu développes des connaissances et des réflexes qui vont t'aider à prendre des décisions éclairées, responsables et alignées avec tes valeurs.



Transport Solidaire (TS)
23 rue lanctôt, Gatineau, Qc, J8Y 1B5
+1 819 318-0630



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

Transport Solidaire Outaouais offre des services de transport et d'accompagnement aux personnes en situation de vulnérabilité. Les déplacements sont réalisés par des chauffeurs-intervenants qualifiés qui apportent un soutien adapté aux besoins des usagers.

Services offerts

- Accompagnement vers les hôpitaux
- Accompagnement vers les services sociaux
- Accompagnement communautaire
- Accompagnement vers les services essentiels (institutions financières, pharmacie, etc.)
- Accompagnement au palais de justice

Programmes

- Programme itinérance : gratuit
- Programme jeunes : 0,54 \$/km
- Programme seniors : 0,54 \$/km
- Programme Immigrants : 0,54 \$/km

Important : L'accès au service se fait sur référence d'un organisme communautaire (banque alimentaire, organisme d'aide, etc.) ou d'un professionnel, comme une travailleuse ou un travailleur social.



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



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

Le SITO : bien plus qu'un CV

Le Service Intégration Travail Outaouais (SITO) est un organisme dont la mission est de favoriser l'intégration des personnes immigrantes à la société québécoise par leur insertion professionnelle et leur intégration économique.

Programmes et services offerts

SAE – Service d'aide à l'emploi

Accompagnement personnalisé avec un(e) conseiller(ère) en emploi pour soutenir les personnes immigrantes dans leur démarche d'intégration professionnelle.

RIO – Régionalisation de l'immigration en Outaouais

Programme d'accompagnement destiné aux personnes immigrantes de Montréal souhaitant s'établir en Outaouais. Ce service facilite leur installation, leur intégration et leur découverte de la région.

Programmes d'intégration au marché du travail

- Taux de placement de 75 % à 80 %
- SAE-PRI : 4 semaines de préparation à l'emploi et 5 semaines de stage;
- PFPE : 6 semaines de préparation à l'emploi et 5 semaines de stage;
- SITO Jeunes : programme de préparation à l'emploi adapté aux jeunes comprenant un stage de 4 semaines.



Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais

109 rue Wright, Gatineau, Québec, J8X 2G7

info@acef.ca

[+1 819 770-4911 ext 203](tel:+18197704911)



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

L'ACEF Outaouais est un organisme de défense des droits des consommateurs et de mentorat budgétaire. Il accompagne, depuis 60 ans, les populations de l'Outaouais dans tout ce qui a trait à la littératie financière et à la loi sur la protection des consommateurs. La mission de l'ACEF Outaouais est de défendre les droits et les intérêts des consommatrices et consommateurs de l'Outaouais et favoriser l'émancipation économique de cette population par l'éducation populaire.

Services proposés

- Consultations budgétaires,
- Formations en littératie financières,
- Prêts sans intérêts,
- Loi sur la protection des consommateurs

Formations proposées

- Formations sur le budget, le crédit, l'endettement, sur les droits des consommateurs au Québec, sur la fraude...

Conditions d'admissions

Les services sont gratuits pour les personnes qui résident en Outaouais et sont offerts uniquement en français.



Accompagnement des femmes Immigrantes en Outaouais (AFIO)

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

info@afio.ca

[+1 819-776-6764](tel:+18197766764)



Lien vers le site
internet

Présentation de l'organisme

L'Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO) est un organisme communautaire régional à but non lucratif dont la mission est de favoriser l'intégration sociale, culturelle et économique des femmes immigrantes et de leurs familles dans la région de l'Outaouais, tout en soutenant le développement de leur autonomie.

Fondé le 24 janvier 1984 à l'initiative de Sœur Patricia Leblanc sous le nom d'Association des femmes immigrantes de l'Outaouais québécois, l'organisme porte le nom d'Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais depuis 1989, témoignant de plus de quatre décennies d'engagement au service des femmes immigrantes de la région.

Programmes et services offerts

- **Immigration et installation en Outaouais**, : cours de francisation, ateliers et programmes de jumelage pour faciliter la transition et l'intégration des nouvelles arrivantes
- **Familles**: vêtements d'hiver, programme de rentrée scolaire et ateliers, pour favoriser une insertion réussie
- **Accompagnement psychosocial et banque d'interprètes** : soutien psychosocial complet et accès à des interprètes pour faciliter la communication
- **Entrepreneuriat et gouvernance** : accompagnement des femmes immigrantes dans leurs projets professionnels, pour favoriser leur intégration économique et sociale
- **Événements signature** : activités qui célèbrent la communauté et renforcent l'engagement envers l'intégration des femmes immigrantes et de leurs familles

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

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, la famille, l'immigration et les communautés culturelles, la justice et la défense des droits, et plus encore. Il existe des organismes d'aide à l'emploi et à l'intégration à Gatineau.

Ces organismes sont spécialement conçu pour vous aider dans vos démarches !

Le site du Santé Québec 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.



Lien vers le site internet

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.



Lien vers le site internet

MERCI AUX PARTENAIRES DE CE PROJET





TCFDSO.ORG

180 Boulevard du Mont-Bleu
Gatineau, QC J8Z 3J5
Secteur Hull
(819)-771-8391

Version numérique

