

GUIDE ALIMENTAIRE POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

Guide pratique pour soutenir une alimentation saine et accessible chez les personnes âgées en Outaouais

2026



Trouver des aliments
abordables



Manger avec un petit
budget



Découvrir des
ressources



Prendre soin de
sa santé

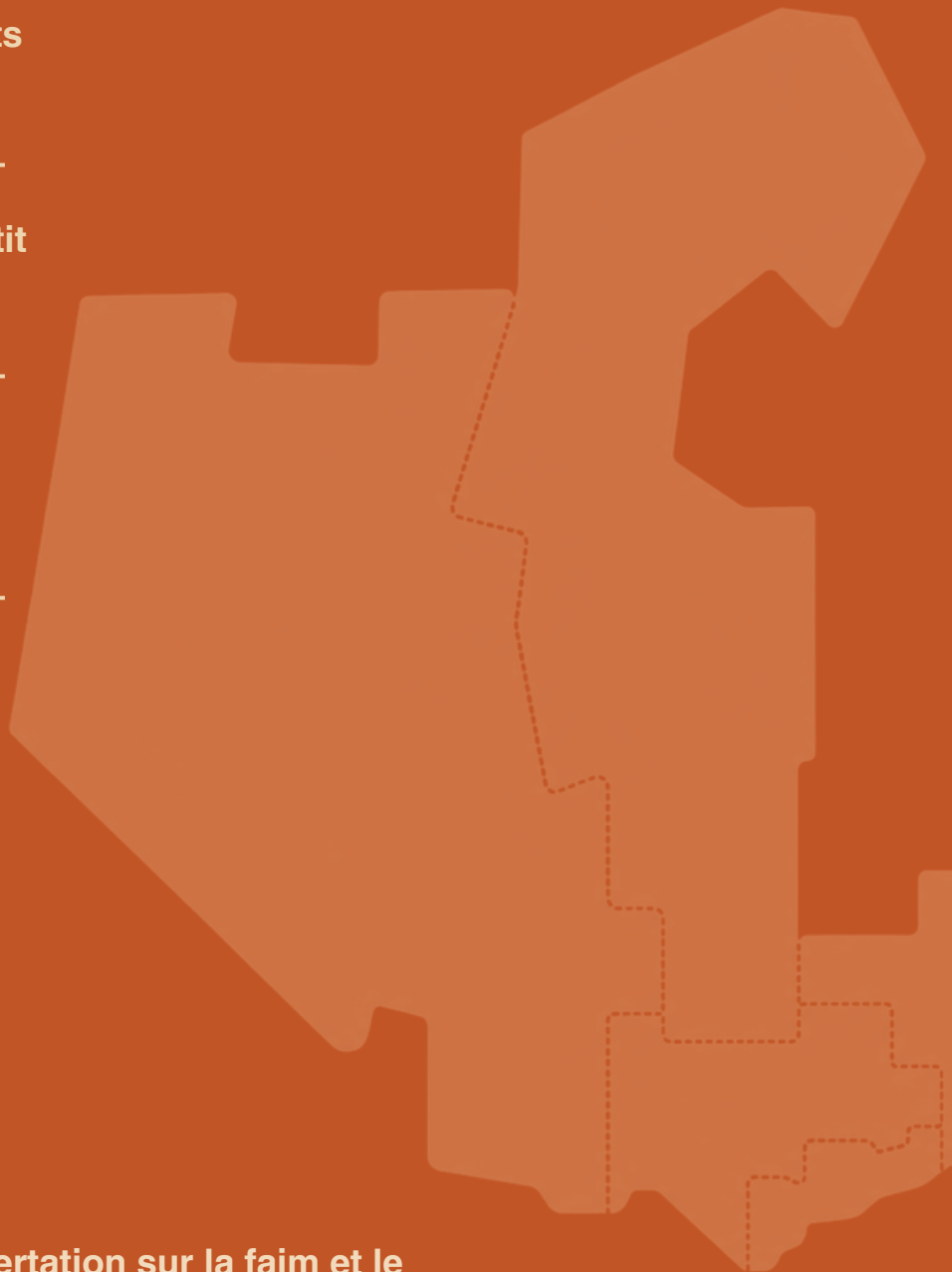


Table de concertation sur la faim et le
développement social de l'Outaouais

Qui sommes-nous ?

La Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO) regroupe des personnes, 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.

Retrouvez-nous sur notre site internet : tcfdsso.org



Remerciements

La TCFDSO tient à exprimer sa sincère reconnaissance à l'ensemble de ses partenaires pour leur précieuse contribution à la réalisation de ce guide destiné à la population aînée de la ville de Gatineau.

Ce guide est le fruit d'un travail collectif visant à améliorer l'accès aux ressources et aux outils disponibles sur le territoire afin de soutenir les personnes aînées dans leur quotidien.

L'équipe de la TCFDSO

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



Contenu du guide

Les recommandations présentées dans ce guide sont générales et s'adressent à une population d'aînées ; elles ne remplacent pas les conseils d'un.e nutritionniste ou d'un.e professionnel.le de santé.

Si vous avez des besoins nutritionnels spécifiques, veuillez consulter votre médecin de famille ou un. professionnel.le de santé.

- 05 Concepts pertinents**
- 08 Conseils nutritionnels**
- 15 Conseils de conservation**
- 16 S'informer sur l'alimentation**
- 18 Économiser à l'épicerie**
- 21 Services de livraison : épiceries/repas**
- 24 Ressources en aide alimentaire**
- 27 Ressources communautaires**

Objectifs du guide

Ce guide a été conçu pour accompagner les personnes âgées dans le maintien d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée à l'évolution de leurs besoins physiologiques et nutritionnels. Il propose également des conseils pratiques pour faciliter l'accès à une alimentation de qualité malgré les contraintes financières, ainsi que des astuces pour économiser lors des achats à l'épicerie. Enfin, il présente les ressources en sécurité alimentaire et les organismes communautaires de la ville de Gatineau qui peuvent offrir du soutien, de l'accompagnement et des services adaptés aux besoins des personnes âgées.

Pourquoi ce guide ?

Le vieillissement peut entraîner plusieurs défis qui influencent non seulement la qualité de l'alimentation, mais également l'accès même aux aliments. Plusieurs études et rapports soulignent que les revenus de certaines personnes âgées sont insuffisants pour couvrir l'ensemble de leurs besoins essentiels. Les montants du supplément de revenu garanti, de la pension de la sécurité de la vieillesse ainsi que certaines pensions de retraite ne permettraient pas toujours d'assurer une sécurité alimentaire adéquate aux personnes âgées à faible revenu (Banques alimentaires Canada, 2012). À ces enjeux financiers s'ajoutent des défis liés au vieillissement. Celui-ci s'accompagne souvent d'un ensemble complexe de réalités sociales et de problèmes de santé qui peuvent affecter la capacité des personnes âgées à se procurer, préparer ou consommer les aliments dont elles ont besoin (Elise Bolduc, Consortium Interrégional de Savoirs en Santé et Services sociaux, juillet 2025). Les limitations physiques associées à certaines maladies chroniques peuvent également réduire la mobilité et rendre plus difficile l'accès aux commerces alimentaires ou aux ressources d'aide, particulièrement lorsque les déplacements dépendent du transport en commun ou d'autres moyens de transport limités (Elise Bolduc, Consortium Interrégional de Savoirs en Santé et Services sociaux, juillet 2025).

Concepts pertinents

L'alimentation change avec l'âge

Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge. En vieillissant, plusieurs facteurs peuvent influencer l'alimentation, notamment la prise de médicaments, l'isolement social ou l'apparition de certains problèmes de santé. Il est également fréquent de moins ressentir la soif, de perdre progressivement de la masse musculaire, d'absorber moins efficacement certains nutriments ou d'éprouver des difficultés à mastiquer certains aliments. Le mode de vie peut lui aussi se transformer avec le temps. Certaines personnes se retrouvent plus souvent seules au moment des repas, disposent de moins d'énergie pour cuisiner ou faire l'épicerie, ou deviennent moins actives physiquement. Ces changements peuvent avoir une incidence sur les habitudes alimentaires et sur l'état de santé général.

Adopter de bonnes habitudes alimentaires et ajuster sa routine en fonction de ses besoins peut contribuer à préserver son autonomie et sa qualité de vie.

Qu'est-ce que 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 correspondants aux préférences culturelles et alimentaires des personnes.

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



MARGINALE



MODÉRÉE



SÉVÈRE

Littératie alimentaire

La littératie alimentaire désigne l'ensemble des connaissances, compétences et aptitudes permettant de faire des choix alimentaires éclairés, de préparer et consommer des aliments sains, tout en tenant compte des dimensions sociales, culturelles et environnementales.

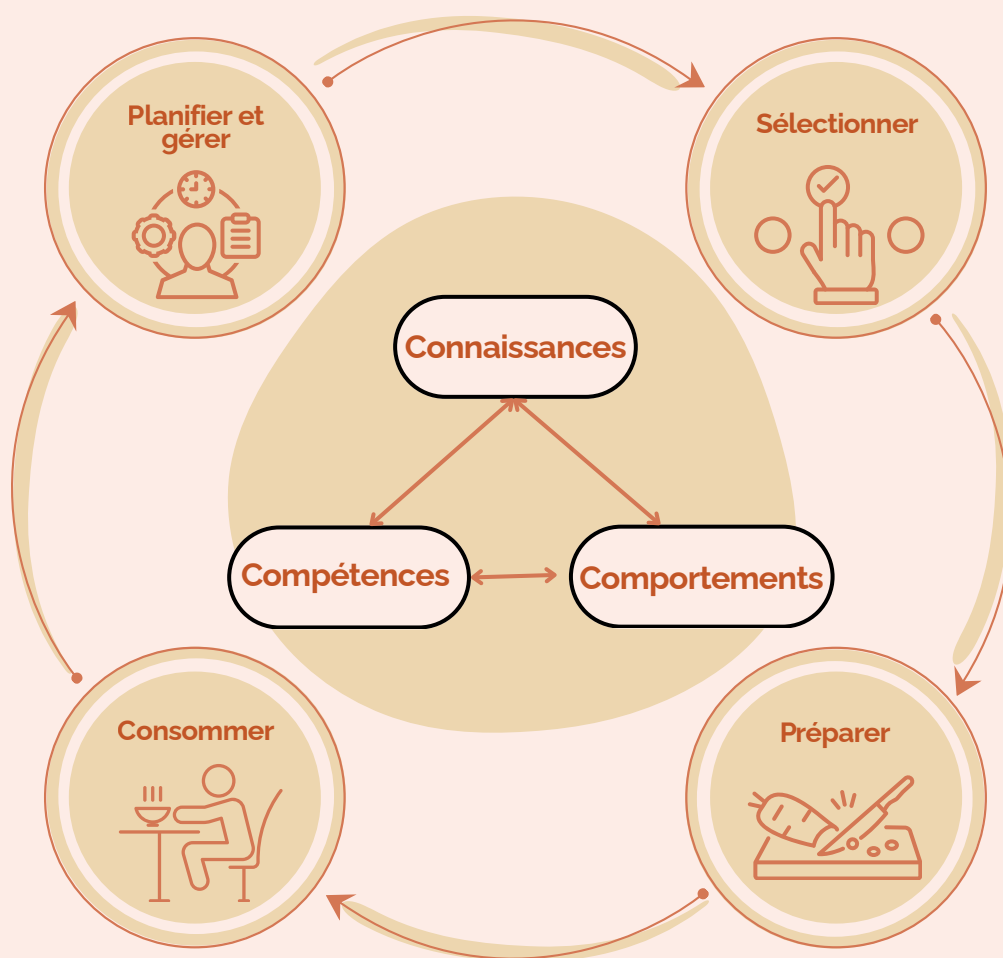


Schéma inspiré de Vidgen et Gallegos (2014).

Conseils nutritionnels

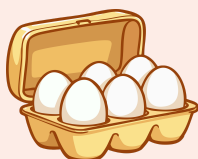
Le vieillissement entraîne des changements physiques et physiologiques qui peuvent influencer la façon dont le corps utilise les nutriments et réagit à l'alimentation.

Ces quelques conseils nutritionnels peuvent aider à mieux comprendre ces changements et à repérer des moyens simples de soutenir sa santé et son bien-être. Même de petits ajustements peuvent contribuer à maintenir l'énergie, la force, l'autonomie et la qualité de vie.

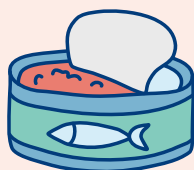
Les protéines

Les protéines servent à garder la masse musculaire et supportent le système immunitaire (Gouvernement du Québec, 2020). Lorsque leur consommation n'est pas suffisante, notre masse musculaire et force physique diminuent. Avec l'âge, nos besoins en protéines augmentent, notre corps a une capacité réduite à transformer les protéines alimentaires en protéines musculaires (Agir pour bien vieillir, 2025).

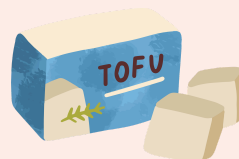
Des sources de protéines abordables



12 g de protéines
pour 2 oeufs



Thon en conserve,
environ 23 g de protéines
par conserve



Tofu extra ferme, 14 g
de protéines pour 100 g



Yogourt Grec 2%,
17 g protéines pour
 $\frac{3}{4}$ de tasse



Lentilles rouges, 12 g
de protéines pour $\frac{1}{2}$
tasse (cuit)



Pois chiches, 6 g de
protéines pour $\frac{1}{2}$
tasse (en conserve)

La santé des os

Un effet naturel du vieillissement est la perte de densité osseuse. Nos os se régénèrent constamment, mais ce processus devient moins efficace avec l'âge, ce qui entraîne une diminution de la densité osseuse.

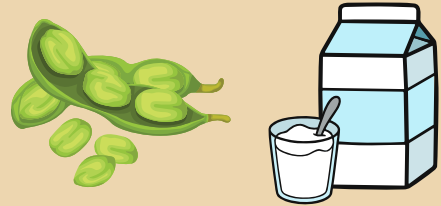
Le calcium et la vitamine D favorisent la santé des os, car ils sont essentiels au processus de renouvellement osseux.

Calcium

Le calcium favorise la santé des os, des dents et des muscles.

Voici quelques sources de calcium

- les produits laitiers ;
- les boissons de lait végétal fortifiées ;
- le tofu et edamames ;
- le poisson et les fruits de mer ;
- les légumes verts foncés.

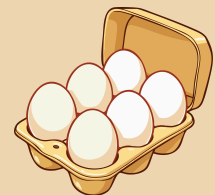


Vitamine D

La vitamine D aide notre corps à mieux absorber le calcium.

Voici quelques sources de vitamine D

- Les poissons gras ;
- Le lait et les substituts de lait à base de plantes enrichies ;
- Les œufs.

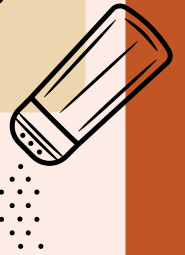


Magnésium

Le magnésium contribue à la santé des muscles, des os et du cœur. On le trouve notamment dans les noix, les graines, les légumineuses, les grains entiers et les légumes verts.

Le sel

Le sodium est un minéral essentiel au bon fonctionnement du corps. Il aide à maintenir l'équilibre des liquides et contribue au bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Toutefois, une consommation trop élevée de sodium peut augmenter le risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires. **Une cuillère à thé de sel contient environ 2 300 mg de sodium. L'apport quotidien recommandé est de 1 500 mg de sodium par jour.** Il est donc recommandé de limiter sa consommation de sel et de privilégier les aliments frais plutôt que les produits transformés.



La vitamine B12

La vitamine B12 est essentielle à la santé du cerveau et à la production de globules rouges. De nombreuses personnes âgées sont exposées à une carence en vitamine B12, ce qui peut entraîner une anémie et un déclin cognitif.

- Sources : Viande, œufs, produits laitiers et céréales enrichies, poissons gras, noix.

Les fibres

Les fibres sont essentielles à la santé digestive et contribuent à prévenir la constipation et à favoriser un transit intestinal régulier. Elles soutiennent également la santé cardiaque en contribuant à réduire le taux de cholestérol.

- Sources : Céréales complètes, fruits, légumes et légumineuses.



Consulter un médecin avant de commencer la prise d'un supplément de vitamine.

L'hydratation

N'attendez pas d'avoir soif avant de boire de l'eau. En vieillissant la soif se ressent moins, ce qui nous place plus à risque de déshydratation. Boire suffisamment d'eau nous permet d'assurer un bon fonctionnement du corps, de se rafraîchir, d'avoir de l'énergie et d'être plus concentré et attentif.

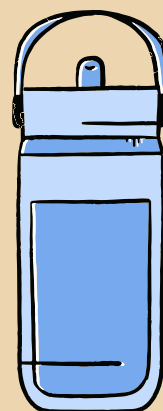
Reconnaître la déshydratation

- Baisse du niveau d'énergie ;
- Baisse de l'endurance ;
- Tolérance réduite à l'effort ;
- Maux de tête ;
- Troubles de la mémoire et de la concentration ;
- Perturbation de l'humeur ;
- Altération des fonctions digestives, rénales et cardiaques.



Astuces pour bien s'hydrater

- Gardez une bouteille ou un verre d'eau à proximité tout au long de la journée ;
- Mangez des fruits et légumes riches en eau, comme le melon, les fraises, les concombres et les tomates ;
- Privilégiez l'eau, mais variez aussi vos sources de liquides en incluant des tisanes, du thé et du bouillon ;
- Ajoutez de la saveur en optant pour de l'eau gazéifiée aromatisée ou en y ajoutant des fruits (fraises, melon, orange) ou des aromates (la menthe ou le basilic).



Que faire si l'on n'a pas faim ?



Avec l'âge, il est fréquent de ressentir moins la faim, de percevoir moins intensément certaines saveurs ou d'être rassasié plus rapidement. Ces changements peuvent rendre l'alimentation plus difficile. Pourtant, manger suffisamment demeure important pour préserver sa force, son énergie et sa masse musculaire. Voici quelques astuces pour continuer à s'alimenter lorsque l'appétit est moins présent.

- 1 Mangez en compagnie** : rendez vos repas plus agréables en invitant vos amis ou votre famille à manger avec vous, et explorez les options communautaires de votre secteur.
- 2 Mangez ce que vous avez envie de manger** : Il est préférable de manger toujours les mêmes aliments que de ne rien manger du tout si seulement quelques aliments vous plaisent.
- 3 Apportez des collations** avec vous si vous n'êtes pas à la maison pendant la journée.

Les suppléments nutritionnels

Les suppléments nutritionnels liquides peuvent constituer une option intéressante lorsque l'alimentation seule ne permet pas de combler tous les besoins nutritionnels. Dans la mesure du possible, il est préférable de privilégier les aliments pendant les repas. Toutefois, lorsque l'appétit est réduit ou que les apports alimentaires sont insuffisants, les suppléments nutritionnels peuvent aider à compléter l'alimentation.

Si vous constatez une perte d'appétit persistante, une perte de poids involontaire ou des difficultés à vous alimenter adéquatement, **il est important d'en parler à votre médecin, à une diététiste-nutritionniste ou à un autre professionnel de la santé** afin d'évaluer la situation et de déterminer les options les mieux adaptées à vos besoins.

Bien choisir ses aliments

Scruter les étiquettes

Lire et comprendre les étiquettes alimentaires est essentiel pour faire des choix alimentaires éclairés. Elles indiquent la teneur en nutriments, les ingrédients et les valeurs nutritives, ce qui permet 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 / Carbohydrate 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 leur 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.

Prendre l'habitude de lire les étiquettes alimentaires peut vous aider à faire des choix qui correspondent à vos besoins et à votre budget. En comparant des produits semblables, vous pourrez repérer ceux qui offrent le meilleur rapport qualité-prix tout en étant plus nutritifs. **Les aliments moins transformés contiennent souvent moins d'ingrédients et peuvent constituer de bons choix pour une alimentation saine.** Il n'est pas nécessaire d'acheter les produits les plus chers pour bien manger : de simples comparaisons entre les marques et les formats peuvent vous aider à économiser tout en répondant à vos besoins nutritionnels.

Conseils de conservation

Le congélateur

Le congélateur est un excellent allié pour réduire le gaspillage alimentaire et économiser. Il permet de profiter des rabais et des produits à date courte, puis de les conserver plus longtemps pour les consommer au moment voulu. Quelques précautions sont toutefois importantes :

- Étiquetez les aliments avec la date de congélation pour faciliter leur utilisation ;
- Évitez de recongeler un aliment qui a déjà été décongelé.

Ne laissez jamais décongeler un aliment sur le comptoir. Privilégiez le réfrigérateur, le four à micro-ondes juste avant la cuisson, le four traditionnel ou l'eau froide.



Le pain a une courte durée de conservation, utiliser le congélateur pour en avoir toujours à porter de main. Il conservera sa fraîcheur au congélateur durant 3 à 6 mois.



Les fruits et légumes congelés sont tout aussi nutritifs que les produits frais, car ils sont congelés à leur fraîcheur maximale. Ils sont souvent moins chers et déjà préparés, donc aucun besoin de les couper ou de les laver !



La viande est souvent l'un des aliments les plus coûteux à l'épicerie. La congeler peut vous aider à profiter des rabais et à la conserver. Assurez-vous de bien l'emballer avant de la mettre au congélateur.



Les soupes, les ragoûts, les sauces et plusieurs autres plats cuisinés se congèlent très bien. Une fois refroidis, placez-les dans des contenants, inscrivez la date et conservez-les au congélateur. Ils peuvent généralement se conserver de 2 à 3 mois.

S'informer sur l'alimentation

S'informer sur l'alimentation permet de mieux comprendre les enjeux liés à la nutrition et de découvrir des conseils pratiques pour le quotidien. Voici quelques émissions qui abordent ces sujets de manière accessible.

L'épicerie, les mercredis soirs à 19h30 sur ici télé

Nous mangeons tous trois fois par jour. L'alimentation est au cœur de nos préoccupations quotidiennes. C'est pourquoi nous nous posons de nombreuses questions : quelles sont les valeurs nutritives de chaque aliment ? Où est-il fabriqué ? Comment ? Cela vaut-il la peine de le consommer ?

Enquêtes, bancs d'essai, test de goûts, trucs « simples mais efficaces », découvertes exotiques, L'épicerie passe au peigne fin le vaste univers agroalimentaire, afin de vous donner les outils pour effectuer les meilleurs choix.

Notre équipe analyse pour vous, chaque semaine, les aliments de tous les jours et vous informe de l'économie, du marketing et de la culture de l'alimentation.

Depuis sa création en 2002, L'épicerie contribue à promouvoir la saine alimentation d'une façon unique et inégalée. Elle diffuse une information crédible, rigoureuse, objective, indépendante et avec pour seuls intérêts le plaisir, le bien-être et la santé des consommateurs.



La semaine verte, les samedis à 17h sur ici télé

La semaine verte est présentement la plus ancienne émission portant sur l'agriculture et l'environnement au pays. En septembre 2025, cette émission entame sa 55e saison!

La semaine verte présente chaque semaine des reportages, des portraits ou des dossiers d'actualité dans les domaines de l'agriculture, de l'alimentation, de la foresterie, des pêcheries, de la gestion de la faune et de l'environnement. Elle suit de près l'actualité du monde rural, mais s'adresse tout autant à une clientèle urbaine de plus en plus intéressée par la qualité de ce que l'on mange, par la sauvegarde de l'environnement et par la gestion de nos ressources renouvelables.

Produite à Québec, La semaine verte bénéficie de collaborateurs dispersés dans l'ensemble du Québec et du Canada. Elle est la meilleure vitrine régionale offerte sur le réseau de Radio-Canada.

La facture, les mardis à 19h30 sur ici télé

La facture en est à sa 31e saison. Cette émission hebdomadaire vise à démystifier l'univers de la consommation au sens large et des services publics. Elle informe les Canadiens et les Canadiennes au sujet de leurs droits et les guide dans leurs rapports avec les commerces, les entreprises et les organismes publics.

Chaque semaine, La facture enquête sur les problèmes vécus par des citoyens et des citoyennes. La quasi-totalité des reportages tirent d'ailleurs leur source des témoignages de gens qui nous contactent de toutes les régions du pays. L'émission répond également aux questions du public.



Économiser à l'épicerie

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver parmi les promotions, les formats, les prix et la grande variété de produits offerts en magasin. Cette section propose quelques repères pratiques pour mieux comprendre le fonctionnement de l'épicerie et utiliser les ressources disponibles afin d'optimiser ses achats selon ses besoins et ses moyens.



Les circulaires

Les circulaires étaient autrefois livrées chaque semaine à notre porte dans le Publisac. Malheureusement, ce service n'est plus offert. Consulter les circulaires nous donnait un aperçu des produits en promotion et nous aidait à planifier nos achats à l'avance. Les épicerie continuent toutefois de publier des circulaires chaque semaine, mais il faut maintenant trouver de nouvelles façons de les consulter.

- Le Publisac a été remplacé par une nouvelle brochure appelée « Raddar ». Il est livré hebdomadairement dans nos boîtes aux lettres. On y retrouve une version abrégée des circulaires de plusieurs épicerie et pharmacies ;
- La version papier est encore disponible à l'entrée des épicerie ;
- Si vous avez un téléphone intelligent, vous pouvez l'utiliser pour chercher les circulaires sur le site des bannières. Il suffit d'entrer votre code postal pour accéder aux circulaires des magasins près de chez vous ;
- Une version électronique des circulaires est aussi disponible sur le site web des différents magasins.

Les 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·es et à maximiser les ventes, par la perception de bonnes affaires. Voici quatre points clés à surveiller lorsque vous parcourez les circulaires pour éviter les pièges courants des promotions.

Promotions “2 achetés pour le prix d’1”

Certaines promotions peuvent sembler avantageuses, mais elles amènent parfois à acheter plus que nécessaire. Par exemple, une offre du type « Achetez-en 2, obtenez-en 1 gratuit » exige une dépense plus élevée au départ. Si les produits ne sont pas consommés avant leur date de péremption, les économies réalisées peuvent être perdues. Il est donc utile de vérifier si la quantité offerte correspond réellement à ses besoins.

Les gros rabais 30% à 50 %

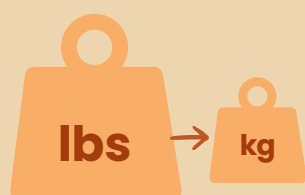
Les rabais de 30 % à 50 % sont souvent offerts sur des produits dont la date de péremption approche. C'est une excellente occasion de faire des économies en planifiant leur consommation à court terme.



Prix au kilo (kg) et à la livre (lb)

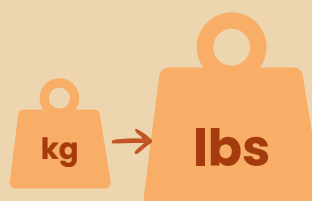
Les supermarchés utilisent souvent diverses unités de mesure pour leurs articles en promotion, ce qui peut compliquer la comparaison des prix et entraîner des surprises lors du paiement.

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



1 lb = 0,45 kg

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



1 kg = 2,2 lbs

Les taxes

Au Québec, il existe des règles particulières concernant la taxation des produits alimentaires. Il est important de les connaître afin d'éviter les surprises à la caisse. Dans les épicerie, dépanneurs et autres commerces, les taxes peuvent s'ajouter au prix affiché lorsque le produit est taxable. La plupart des aliments de base, comme les fruits, les légumes, les viandes, les poissons, les œufs et plusieurs autres produits alimentaires courants, sont détaxés de la TPS et de la TVQ. Certains produits, notamment plusieurs collations, friandises, boissons et aliments prêts à consommer, peuvent toutefois être taxables selon leur nature ou leur format de vente. Depuis le 15 juillet 2026, les salades de fruits, les plateaux et arrangements de fruits préparés, les plateaux et arrangements de légumes préparés ainsi que les mélanges principalement composés de flocons d'avoine, de céréales, de noix, de graines ou de fruits séchés ne sont plus assujettis à la TVQ.

Services de livraison d'épicerie et de repas



Épiceries

La plupart des épiceries de la région offrent un service de livraison. Vous pouvez faire votre sélection en ligne sur leur site internet et choisir le moment de la livraison. Les prix indiqués ci-dessous sont sujets à changement. Vous pouvez trouver les prix courants sur les sites internet des magasins.



Livraison le lendemain avec abonnement

- 9,99 \$ / mois
- ou 54,99 \$ pour 6 mois
- ou 99,99 \$ pour 1 an



Abonnement de 89,99\$/ans, livraison gratuite sur tout commandes de 35\$ et plus

- 7,97-9,97\$/ commande individuel



Livraison le lendemain avec abonnement

- 33,99\$ pour 3 mois
- ou 59,99\$ pour 6 mois
- ou 99,99\$ pour 12 mois



Livraison le lendemain avec abonnement un abonnement Instacart

- 9,99\$ par mois
- ou 99\$ pour 1 an



- 5,99\$ livraison le lendemain
- 9,99\$ livraison le jour même
- Livraison gratuite le lendemain pour les commandes de 35\$ et plus avec un abonnement annuel PC Express à 99,99\$

Livraisons de repas

Les popotes roulantes sont des services qui offrent des repas préparés et livrés à domicile aux personnes qui éprouvent des difficultés à cuisiner, à faire leurs courses ou à préparer leurs repas de façon régulière. Ces services contribuent au maintien à domicile, à l'autonomie et à la sécurité alimentaire des personnes âgées et des personnes en situation de vulnérabilité. Bien que les repas soient payants, les tarifs demeurent généralement abordables et inférieurs au coût de plusieurs repas préparés vendus en magasin ou au restaurant.

Secteur Gatineau

Popote roulante du Centre d'action bénévole de Gatineau

☎ 819-568-0747

Conditions d'admission

- Résider dans le secteur Gatineau de la Ville de Gatineau;
 - Être âgé de 65 ans et plus;
- OU
- Être âgé de 64 ans ou moins et :
 - être en perte d'autonomie physique ou cognitive;
 - être en période de convalescence;
 - avoir une déficience physique ou intellectuelle;
 - être proche aidant et avoir besoin de répit.

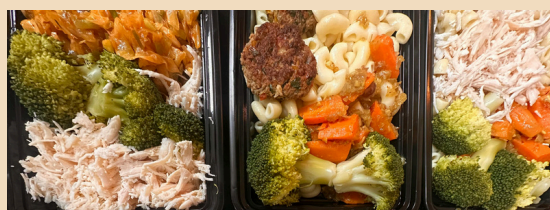
Secteur Aylmer

Aylmer on Wheels

☎ 819-664-2529

Conditions d'admission

- Éprouver des problèmes de santé;
- Être en convalescence;
- Avoir de la difficulté ou moins de motivation à préparer ses repas;
- Avoir besoin de répit;
- Être proche aidant;
- Être âgé de 50 ans et plus et vivre avec des problèmes de santé physique ou mentale, un profil gériatrique ou une déficience intellectuelle.



Livraisons de repas

Secteur Buckingham

Bouf'Mobile – CAGA

☎ 819-281-4343, poste 104

Conditions d'admission

- Être âgé de 50 ans et plus;
- Désirer recevoir un soutien sur le plan alimentaire.

Le service est particulièrement adapté aux personnes :

- ayant des problèmes de santé;
- en convalescence;
- ayant de la difficulté à préparer leurs repas;
- ayant besoin de répit;
- proches aidantes.

Secteur Hull

Popote roulante du Centre d'action bénévole de Hull (CABH)

☎ 819-778-2900

Conditions d'admission

- Résider dans le secteur Hull
 - Être âgé de 65 ans et plus;
- OU
- Être une personne
 - en perte d'autonomie;
 - malade ou en convalescence;
 - vivant avec une déficience physique ou intellectuelle;
 - en situation de complications pendant la grossesse ou après l'accouchement;
 - proche aidant ayant besoin de répit.

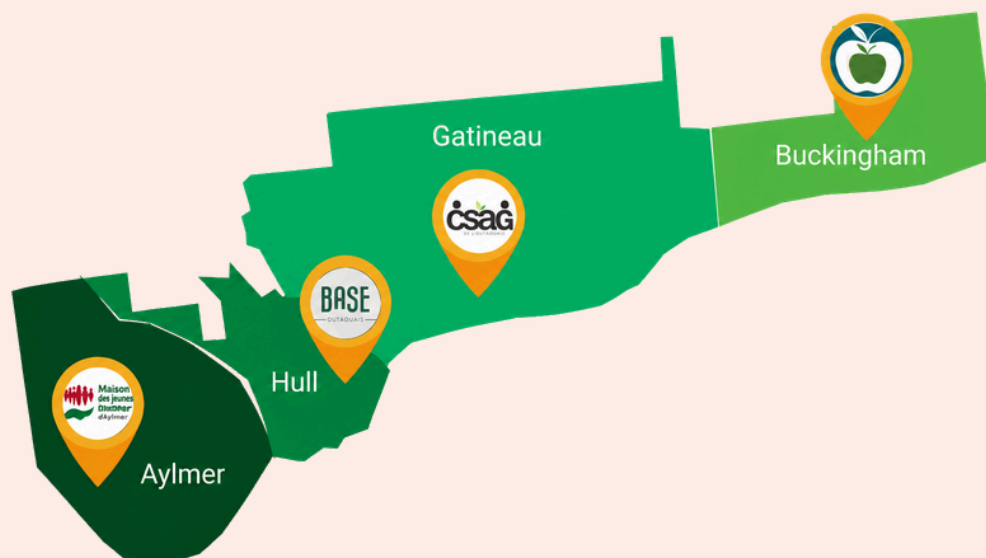
Bon à savoir : Les critères d'admission et les tarifs peuvent évoluer. Il est recommandé de communiquer directement avec l'organisme pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les coûts, les menus et les modalités de livraison.

Ressources en aide alimentaire

Banques alimentaires de Gatineau

Les banques alimentaires offrent des paniers ou une formule d'épicerie à choix pour les personnes en situation de vulnérabilité.

- 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.



- **Centre alimentaire Aylmer**, 67 rue du couvent, Gatineau, QC, J9H 6A2 - 819-684-0163
- **La BASE**, 67 victoria, Gatineau, Qc, J8X 2A2 - 819-770-5261
- **Centre en sécurité alimentaire de Gatineau**, 176 rue Guay, Gatineau, QC, J8P 3C3 - 873-376-2724
- **Banque alimentaire de la Lièvre**, 460 Av. de Buckingham, Gatineau, QC, J8L 2G9 - 819-281-3231

Les soupes populaires

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

Soupe Populaire de Hull

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



La Soupière 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



Les 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.

Les Racines des cuisines collectives de Gatineau

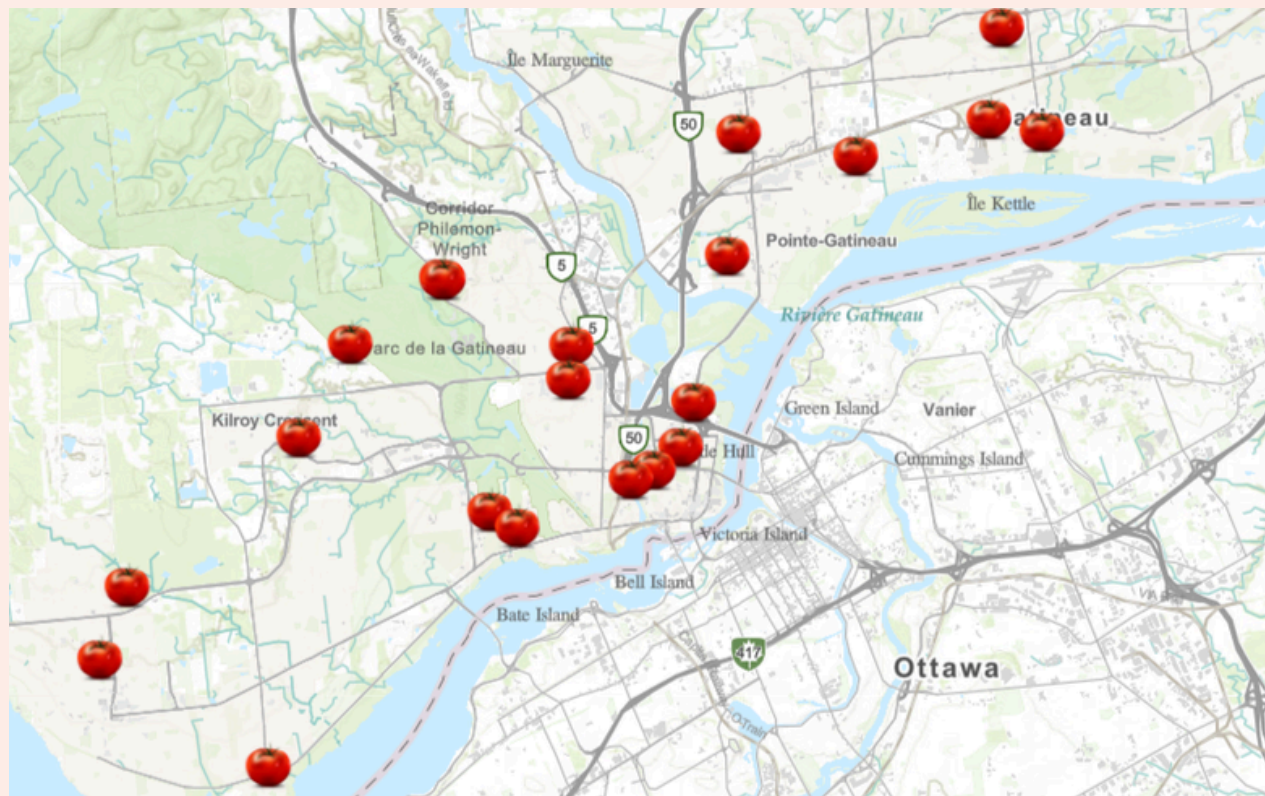
Pavillon Lucien-Brault

101, rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau
(Québec) J8Y 3G5 - CAF'ETCETERA



Les jardins communautaires

Les jardins communautaires sont des espaces où il est possible de cultiver des légumes, des fruits et des fines herbes, individuellement ou avec d'autres personnes. En plus de permettre l'accès à des aliments frais à moindre coût, ils contribuent à développer l'autonomie alimentaire et offrent des occasions de rencontre, d'entraide et de création de liens sociaux au sein de la communauté. Pour trouver un jardin communautaire près de chez vous, consultez la carte des jardins communautaires et collectifs sur le **site Web de la Ville de Gatineau**.



Aperçu de la carte des jardins communautaires et collectifs de la ville de Gatineau

Ressources communautaires

Transport solidaire est un service de transport et d'accompagnement sécuritaire, abordable et adapté aux personnes âgées autonomes de 55ans et plus, pour leurs déplacements essentiels : rendez-vous médicaux, épicerie, visites familiales, activités sociales. Vous devez être référé à ce programme par un intervenant pour y avoir accès.



SécuriCAB est un service gratuit d'appels automatisés qui contacte régulièrement les aînés pour vérifier leur bien-être. Si la personne ne répond pas après plusieurs tentatives, un proche ou les services d'urgence sont contactés afin de s'assurer de sa sécurité



Centre Action Générations des Aînés de la Vallée de-la-Lièvre

390 avenue de Buckingham, Gatineau, Qc, J8L 2G7
819-281-4343 poste 104



Centre Action Bénévole Gatineau

500 boulevard Gréber, Gatineau, Qc, J8T 7W3
819 568-0747



Centre Action Bénévole Hull

12 rue Brodeur, Gatineau, Qc, H8Y 2P4
819 778-2900



Centre Action Bénévoles Aylmer

67 rue Principale, Gatineau, Qc, J9H 3L4
819 684-2242



Le Centre de ressources Connexions est un organisme qui aide la communauté anglophone de l'Outaouais à accéder à des services sociaux et de santé. Il offre également des événements et des ateliers gratuits pour les aînés. Ces activités sont à la fois pratiques et instructives, tout en étant une excellente occasion de socialiser, de rencontrer de nouvelles personnes et de s'amuser.



819-557-0615

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.



211

Vérifiez les services disponibles dans les organismes pour aînées sur le site de la fédération des centres d'actions bénévoles du Québec.



www.fcabq.org

Le site de Santé Québec Outaouais (ancien 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.



Devenir bénévole

Faire du bénévolat est une bonne façon de rencontrer des gens, de briser l'isolement et d'occuper son temps libre. C'est aussi l'occasion de participer à des activités qui contribuent au mieux-être de la communauté. Si cela vous intéresse, vous pouvez communiquer directement avec un organisme ou trouver des occasions de bénévolat selon vos intérêts sur le site

www.jebenevole.ca

Numéros d'urgence

Aide maltraitance adultes âgés : +1 888 489-2287

Info Aidant : +1 855-852-774

Info social : 811

Services socio-communautaires : 211

Urgences : 911

**Intervention SAVA Outaouais Soutien aux aînés
victimes d'abus : 819 431-4336 et 873 655-1395**

Merci aux partenaires du projet



csag



CVQ
du vieux GATINEAU



Centre de ressources
connexions
Resource Centre



CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE ACCÈS



Santé
Québec



GATINEAU



HULL
en santé



TCARO
Table de concertation des aînés
et retraités de l'Outaouais



TRANSPORT
SOLIDAIRE



Soupière
du Vieux-Gatineau



Soupe
Populaire
de Hull



CENTRE
Action
Générations
Aînés
DE LA VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE



TCFDSO.ORG

180 Boulevard du Mont-Bleu
Gatineau, QC J8Z 3J5
Secteur Hull
(819)-771-8391 poste 337

Version numérique

