

FICHE D'ACCUEIL

#5 L'alimentation



LISTE DES FICHES D'ACCUEIL DISPONIBLES

- #1 Principes généraux
- #2 Les valeurs communes
- #3 Parler français
- #4 Habitation
- #5 **L'alimentation**
- #6 Prévenir les incendies
- #7 Trier les ordures et le recyclage
- #8 La météo
- #9 Se déplacer
- #10 Conduire un véhicule
- #11 Se faire soigner
- #12 Les enfants
- #13 Trouver un emploi
- #14 Les loisirs
- #15 La sécurité

ATTENTION : Il est possible que des références aient évolué dans le temps.

Les fiches d'accueil ont été réalisées par le CLD de la région de Rivière-du-Loup qui s'est inspiré des documents de la Ville de Québec ainsi que ceux du Cégep de Rivière-du-Loup.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Les besoins de base

L'alimentation

Dans la MRC de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins ou votre budget.

LES ÉPICERIES ET LES SUPERMARCHÉS

Ce sont des magasins où on trouve une grande variété de produits, à tous les prix : fruits et légumes, viandes, poissons, pains, fromages, œufs, produits laitiers, jus, aliments en conserve, aliments surgelés, aliments pour bébés, etc.

On peut aussi y acheter des produits de nettoyage, du papier de toilette, de la bière, du vin et de la nourriture pour animaux.

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

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

Certains supermarchés offrent un rayon de produits naturels, produits du terroir et produits plus exotiques.



Les rabais

Les supermarchés et grandes surfaces proposent chaque semaine des rabais sur certains produits.

En planifiant vos repas pour profiter de ces réductions, il est possible de faire de bonnes économies.

Pour connaître les rabais :

- Surveillez les SPÉCIAUX affichés dans les allées de l'épicerie.
- Feuilletez les circulaires (dépliants en papier glissés dans votre boîte aux lettres ou dans un des sacs « Publi-Sac » accrochés dans les espaces communs), ou visitez www.circulaires.ca
- Découpez les bons de réduction et apportez-les en magasin.
- Vous pouvez télécharger l'application *Flashfood* pour des rabais sur des aliments qui approchent de leur date de péremption.

LES DÉPANNEURS

Les dépanneurs sont des petits commerces de quartier, parfois ouverts toute la nuit.

On y trouve moins de produits qu'à l'épicerie et les prix sont souvent plus élevés. Comme leur nom l'indique, ils servent à « dépanner » si un produit vient à manquer avant votre prochaine visite à l'épicerie.

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

La plupart des municipalités de la MRC de Rivière-du-Loup ont un dépanneur, plusieurs ont une épicerie.

AUTRES SERVICES

À Rivière-du-Loup, le Carrefour d'Initiatives Populaires de Rivière-du-Loup vise à répondre aux besoins liés à la sécurité alimentaire tout en développant l'autonomie alimentaire en étroite collaboration avec les partenaires de la MRC de Rivière-du-Loup. Des repas sont disponibles sur place selon un horaire hebdomadaire.

www.cipriviereduloup.com/
9, rue Lafontaine Rivière-du-Loup, QC, G5R 2Z4
418 867-5735

Cet organisme offre aussi :

Le dépannage alimentaire

Si vous avez de la difficulté à vous nourrir à cause du manque d'argent, vous pouvez aller chercher de la nourriture à moindre coût à la banque alimentaire à Rivière-du-Loup.

Plusieurs types d'aliments sont disponibles : non périssables (conserves, riz, fèves, etc.) et frais (lait, œufs, fruits et légumes, viande). La quantité reçue dépend de la taille de votre famille et des stocks disponibles. Ce service est offert en cas d'insécurité alimentaire temporaire, à laquelle on doit remédier dans un délai raisonnable.

Si vous habitez une municipalité de la MRC de Rivière-du-Loup et que vous avez un véhicule, vous pouvez vous rendre au point de service de Rivière-du-Loup, si non, appelez le Carrefour et on émettra un coupon de 75 \$ à l'épicerie la plus près de chez vous.

Les cuisines collectives

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

Les cuisines collectives permettent aussi de :

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



Certaines municipalités offrent aussi des cuisines collectives par le biais du service de loisirs.

Le comptoir de récupération / motivation économique ou écologique!

Le comptoir est de style épicerie, où sont disponibles des denrées alimentaires périssables à prix modique. Informez-vous pour connaître les horaires à Rivière-du-Loup.

LES JARDINS COMMUNAUTAIRES

Si vous voulez cultiver un petit jardin mais que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez louer une parcelle de terre dans un jardin communautaire.

Chaque individu fait pousser ce qu'il veut dans son espace.

C'est une activité agréable et un bon moyen de s'intégrer à sa nouvelle communauté.



Il y a des jardins dans chaque municipalité et il en existe 3 au niveau de la ville de Rivière-du-Loup.

À la ville de Rivière-du-Loup, le coût de l'inscription est de 20 \$. La carte de membre est valide de septembre à septembre et donne droit :

- D'assister gratuitement aux conférences et activités de la Société d'horticulture de Rivière-du-Loup.
- D'obtenir des rabais chez plusieurs des partenaires.
- De demander une parcelle de terrain potager au Jardin Bellevue, Saint-Ludger ou Saint-François selon la disponibilité.

Renseignements

Société d'horticulture de Rivière-du-Loup
<https://shrdl.fsheq.com/>

COSMOSS
418 867-2485

OU

Informez-vous auprès de votre municipalité

Les aliments de saison

Certains aliments cultivés au Québec sont bien plus abordables à la saison des récoltes que le reste de l'année.

Par exemple, il vaut mieux acheter des fraises entre les mois de juin et d'octobre, car elles proviennent alors du Québec. Le reste de l'année, elles sont importées et sont alors plus chères et moins savoureuses.

Un marché aux saveurs locales, Marché public Lafontaine, vous est proposé tous les samedis d'été de la fin juin à la mi-octobre.

La Manne rouge, je récolte! est un endroit pour de l'autocueillette et expérience au verger.

Différents producteurs peuvent aussi offrir des produits frais directement sur leurs lieux d'exploitation dans les différentes municipalités.



Renseignements

Marché public Lafontaine
555, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
www.marchépubliclafontaine.com

La Manne rouge, je récolte
316, rue Beaubien, Rivière-du-Loup
418 714-0906
www.lamannerouge.ca

Bon à savoir

Au Québec, il faut avoir 18 ans pour pouvoir acheter de l'alcool. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge.

La vente d'alcool est permise de 8 h à 23 h tous les jours de la semaine.



ACHÈTE CHEZ NOUS MON LOUP

#CHEZNOUSMONLOUP

- OUVERT AU PUBLIC
- COMMANDE PAR TÉLÉPHONE
- LIVRAISON
- BOUTIQUE EN LIGNE
- TOUS CES SERVICES

*COVID-19: DES MESURES SANITAIRES ONT ÉTÉ MISES EN PLACE CHEZ TOUS NOS COMMERCE MEMBRES. POUR PLUS D'INFORMATIONS, MERCI DE CONTACTER LES ENTREPRISES DIRECTEMENT.

BOULANGERIE

AU PAIN GAMIN

288, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-862-0650 | PAINGAMIN.CA

BIS LA BOULANGE

48, RUE FRASER, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-863-6777 | BISLABOULANGE.COM

ÉPICES

LES JARDINS DE LA MER

90, ROUTE 132, SAINT-GERMAIN DE KAMOURASKA | 418-714-0075 | LESJARDINSDELAMER.ORG

ARTISTES ET ARTISANS

ATELIER-BOUTIQUE-BIJOUX | MÉLUSINE

484, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-868-1818 | MELUSINEBIJOUX.COM

BOUTIQUE SOUVENIR | MUSÉE DU BAS-SAINT-LAURENT

300, RUE SAINT-PIERRE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-862-7547 | MBSL.QC.CA

COUTURE | PELMAINS CRÉATION

400, RUE BEAULIEU, CACOUNA | 418-867-2265 | FACEBOOK/PELMAINSCREATION

GALERIE-BOUTIQUE DE LA MAISON VERTE

67, RUE PRINCIPALE, SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA | 418-714-7161 | DELAMAISSONVERTE.COM

GALERIE D'ART | ART ACADEMIE

343, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-862-6299 | ARTQUEBECRD.LOUP.WEEBLY.COM

GALERIE D'ART | CHAMPAGNE ET PARADIS

83, AVENUE MOREL, KAMOURASKA | 418-492-9090 | CHAMPAGNEPARADIS.COM

FERME FIBRES ET CIE | LES ALPAGAS D'ALDO

375, RANG SAINT-CHARLES EST, SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA | 418-495-5375 | FIBRESETCIE.COM

PAPETERIE ARTISANALE | L'ALGUE D'OR

47, RUE SAINT-JEAN-BAPTISTE, L'ISLE-VERTE | 418-898-4075 | LALGUEDOR.COM

PRODUITS NATURELS POUR LE CORPS | KOOHOONY

714, RUE DU PATRIMOINE, CACOUNA | 418-863-5767 | KOOHOONY.COM

SAVONNERIE ARTISANALE | LA MOUSSE DE MER

66, RUE SAINT-JEAN-BAPTISTE, L'ISLE-VERTE | 418-898-3313 | LAMOUSSEDEMER.COM

SAVONNERIE ARTISANALE | LES SAVONS KIMI

340, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-894-9414 | LESSAVONSKIMI.CA

PRODUITS GLACÉS ARTISANAUX

BAR LAITIER ALI-BABA

1600, RUE DU PATRIMOINE, CACOUNA | 418-862-1976 | FACEBOOK/BARLAITIERALIBABA

SORBETS ET GELATOS | SNACK BAR D'AMOURS

41, BOULEVARD CARTIER, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-867-1649 | SNACKBARDAMOURS.COM

VIANDES ET POISSONS

AGNEAU ET BOEUF | BERGERIE DUPONT

55, CHEMIN DU LAC, SAINT-ANTONIN | 418-862-9076 | FACEBOOK/BERGERIEDUPONT

BOEUF | BOEUF À LA FERME

330, RANG 3, SAINT-HUBERT-DE-RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-497-1979 | BOEUFALAFERME.CA

PRODUITS DE LA MER | POISSONNERIE CARTIER

95, BOULEVARD CARTIER, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-867-5419 | FACEBOOK/POISSONNERIECARTIER

CHOCOLATERIE

LA FÉE GOURMANDE

65, RUE MOREL, KAMOURASKA | 418-492-3030 | LAFEEGOURMANDE.CA

PRODUITS D'ÉRABLE

CABANE À SUCRE JOCY

524, RUE PRINCIPALE, SAINT-MODESTE | 418-862-1558 | FACEBOOK/CABANEASUCREJOCY

ÉRABLIÈRE DOUCEUR D'ICI

37, 4E RANG, SAINTE-RITA | 418-963-5186 | DOUCEURDICI.COM

FERME ET ÉRABLIÈRE DOMAINE DU SOUS-BOIS

68, ROUTE DE L'ÉGLISE NORD, SAINT-MODESTE | 418-862-5791 | FACEBOOK/FERMEETERABLIÈREDOMAINEOUSBOIS

SUCRERIE CHEZ JEAN-PIERRE

23, RUE PRINCIPALE, SAINT-ARSÈNE | 418-862-1545 | SUCRERIECHEZJEANPIERRE.COM

BRÛLERIE

CAFÉ DU CLOCHER

419, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-862-1616 | CAFEDUCLOCHERDLOUP.COM

UN PEU DE TOUT

BOUTIQUE CADEAUX ET BAR LAITIER | LES PETITS BONHEURS DE MARGUERITE

893, ROUTE 289, SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA | 418-495-1111 | FACEBOOK/LESPETITSBONHEURSDMARGUERITE

BOUTIQUE FINE | TERROIRS D'ICI ET D'AILLEURS

424, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-868-6735 | TERROIRS.CA

MARCHÉ DES ÎLES | ÉPICERIE

108, RUE SAINT-JEAN-BAPTISTE, L'ISLE-VERTE | 418-898-2052 | FACEBOOK/MARCHEDESILES

MARCHÉ PUBLIC LAFONTAINE

555, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | MARCHEPUBLICLAFONTAINE.COM

BOISSONS ALCOOLISÉES

BOUTIQUE SPÉCIALISÉE | STATION HOUBLON

314, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-605-0557 | FACEBOOK/STATIONHOUBLON

DISTILLERIE FILS DU ROY

37, RUE DE L'ÉGLISE, SAINT-ARSÈNE | 418-816-8555 | DISTILLERIEFILSDUROUY.COM

MICROBRASSERIE | AUX FOUS BRASSANT

262, RUE LAFONTAINE, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-605-1644 | AUXFOUSBRASSANT.COM

MICROBRASSERIE | TÊTE D'ALLUMETTE

265, ROUTE 132 OUEST, SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA | 418-493-2222 | TETEDALLUMETTE.COM

VIGNOBLE AMOURASKA

568, RANG SAINT-CHARLES, SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA | 418-863-4496 | AMOURASKA.COM

MERCI À NOS PARTENAIRES ET AUX MUNICIPALITÉS MEMBRES



Ville de Rivière-du-Loup

Centre local de développement Région de Rivière-du-Loup



MIEL

HYDOMELLERIE SAINT-PAUL-DE-LA-CROIX

62, RUE PRINCIPALE OUEST, SAINT-PAUL-DE-LA-CROIX | 418-898-2545 | HYDOMELLERIE.COM

CACOUNA | NOTRE-DAME-DES-SEPT-DOULEURS | NOTRE-DAME-DU-PORTAGE | RIVIÈRE-DU-LOUP | SAINT-ANTONIN | SAINT-ARSÈNE | SAINT-CYPRIEN | SAINT-FRANÇOIS-XAVIER-DE-VIGER | SAINT-HUBERT-DE-RIVIÈRE-DU-LOUP | SAINT-PAUL-DE-LA-CROIX

FRUITS ET LÉGUMES

FRAISIÈRE BELZILE

19, RUE PRINCIPALE, SAINT-ARSÈNE | 418-862-6183 | FRAISIEREBELZILE.COM

FRAISIÈRE LABEL

10, RUE PRINCIPALE, SAINT-ARSÈNE | 418-862-4424 | FRAISIERELABEL.COM

LA MANNE ROUGE

316, RUE BEAUBIEN, RIVIÈRE-DU-LOUP | 418-714-0906 | LAMANNEROUGE.CA

LE JARDIN DE LOUISE

277, RANG 2 EST, SAINT-PAUL-DE-LA-CROIX | 418-898-3363 | 418-894-4628 | FACEBOOK/JARDINDELOUISE



Centre local de développement
Région de Rivière-du-Loup

**Pour de l'information supplémentaire, communiquez avec
le Centre local de développement de la région de Rivière-du-Loup**

Adresse

310, rue Saint-Pierre, local RC-01
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3

Heures d'ouverture des bureaux

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Accueil téléphonique

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Pour rejoindre les agentes de développement à l'immigration

418 862-1823, poste 106 ou poste 107

<http://www.riviereduloup.ca>