

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : 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 tôt le matin (vers 8 h) et 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.

Commerces qui offrent des produits spécialisés

Boucherie

Boucherie Bégin

55, rue Fraser, Rivière-du-Loup / 418 860-2976

<https://www.facebook.com/boucheriebegin>

Boulangerie

Boulangerie artisanale Au Pain Gamin

288, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 862-0650

<https://www.facebook.com/paingamin.ca>

Bis la Boulange

48, rue Fraser, Rivière-du-Loup / 418 863-6777

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063777212441>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

Poissonnerie

Poissonnerie Cartier (Poissonnerie Lauzier)

95, boulevard Cartier, Rivière-du-Loup / 418 867-5419

<https://www.facebook.com/Poissonnerie-Cartier-101734515319455>

Poissonnerie Bonne Bouffe

234, rue Témiscouata, Rivière-du-Loup / 418 863-6365

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063583808619>

Produits en vrac

Le Vrac

226, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 816-1728

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100054980960898>

BulkBarn Rivière-du-Loup

270, boulevard de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup / 418 863-4434

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063523743978>

Manger autrement

Que vous ayez un **régime spécifique**, des **préférences** ou des **intolérances et allergies alimentaires**, il est possible de trouver dans la région de Rivière-du-Loup des commerces qui peuvent répondre à vos besoins et attentes.

Plusieurs restaurants offrent également des **options végétariennes, végétaliennes et sans gluten** à leur menu.

Il est aussi possible de trouver des produits spécialisés chez Walmart, Provigo, Maxi ainsi que chez Super C.

Une allée est habituellement réservée à ce type de produits dans les supermarchés.

Voici quelques suggestions de commerces et de restaurants :

Boutique africaine chez Papa Noël

Épicerie, épices, accessoires, vêtements, instruments divers.

201, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 943-6635

<https://www.facebook.com/boutiqueafricainechezpapanoel>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

Café Brûlerie Rivière-du-Loup

Produits végétariens, options végétaliennes et options sans gluten
419, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 862-1616
<https://www.facebook.com/cafebrulerieRDL>

Café L'Innocent

Produits végétariens, options végétaliennes et options sans gluten
460, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 862-1937
<https://fr-ca.facebook.com/cafelinnocent/>

Rachelle Béry Boutique santé Rivière-du-Loup | IGA Extra

Épicerie de produits naturels et biologiques
254, boulevard de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup / 418 862-7861
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057508335750>

Resto Pub L'Estaminet (restaurant)

Produits végétariens, options sans gluten
299, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 867-4517
<https://www.facebook.com/restopubestaminet>

Parallèle santé +

Vitamines et suppléments, produits écologiques, cosmétiques naturels et produits alimentaires biologiques
198-A, boulevard de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup / 581-743-4343
<https://www.facebook.com/parallelesanteplus>

Simply for life Rivière-du-Loup

Marché naturel
199, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 867-5151
<https://www.facebook.com/SimplyForLifeRDL>

Symposium resto boutique

Produits végétariens, options végétaliennes
364, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup / 418 860-4825
<https://www.facebook.com/symposiumresto>

Tout sous un même chef

Prêts-à-manger, options végétariennes
44, rue Iberville, Rivière-du-Loup / 418 867-2624
<https://www.facebook.com/toutsousunmemechef>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

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, appelé « Publi-Sac » accroché dans les espaces communs), ou visitez www.circulaires.ca
- Découpez les bons de réduction dans les circulaires, apportez-les en magasin et présentez-les lors du paiement de vos achats.

Les dépanneurs

Les dépanneurs sont des petits commerces de quartier.

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.

9, rue Lafontaine Rivière-du-Loup | 418 867-5735

<https://www.facebook.com/Carrefour-dinitiativess-populaires-1543840045853833>

<https://www.cipriviereduloup.com>

Le **Carrefour d'Initiatives populaires de Rivière-du-Loup** offre aussi :

→ La récupération alimentaire

Le **comptoir de récupération alimentaire** est un comptoir de style épicerie, où sont disponibles des denrées alimentaires périssables à prix modique. Venir au comptoir de récupération alimentaire, c'est se donner la possibilité de bien s'alimenter à peu de frais (contribution volontaire suggérée de 5\$)

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

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.

→ La sécurité alimentaire

Le dépannage alimentaire d'urgence est offert dans le cas d'une insécurité alimentaire temporaire à laquelle on doit remédier dans un délai raisonnable.

À noter qu'une évaluation est faite selon la situation temporaire, récente et inhabituelle et les critères de vulnérabilité.

Sur rendez-vous seulement : laissez un message au 418 867-5735 poste 218

→ 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.

Pour information :

<https://www.facebook.com/CuisinesCollectivesCIP>

→ Les frigos partagés

Les frigos partagés sont des frigidaires libre-service situés dans la ville de Rivière-du-Loup (3), à Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup, à Cacouna, à Saint-Antonin, à Saint-François-Xavier-de-Viger, à Saint-Cyprien et à Saint-Épiphane.

Pour information :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083365839458>

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

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.

Pour la ville de Rivière-du-Loup

Trois potagers sont à la portée des pouces verts. Appuyés par l'animatrice de jardin de la MRC de Rivière-du-Loup, les participants bénéficient de formations diverses, touchant autant le jardinage lui-même que la transformation des aliments récoltés.

Quartier Saint-Ludger : Jardins communautaires de Rivière-du-Loup

130 parcelles individuelles et une grande collective.

Pour plus d'information, contactez Mme Lyse Thériault au 418 862-8671.

Quartier Saint-François (Fraserville)

36 parcelles individuelles et une partie collective.

Pour information, il faut s'adresser à la Société d'horticulture de Rivière-du-Loup

Secteur centre-ville / Jardin Bellevue (St-Patrice)

Une parcelle collective et 20 parcelles individuelles.

Pour information, il faut s'adresser à la Société d'horticulture de Rivière-du-Loup

Pour information :

Société d'horticulture de Rivière-du-Loup – shrdl@hotmail.com | <https://fsheq.com/societe-1643>

Sur le territoire de la MRC de Rivière-du-Loup

Cacouna

2 bacs surélevés et 14 parcelles.

Pour information, contactez la municipalité : 418 867-1781

Isle-Verte

Pour information contactez Stéphane Lussier lisle.pousse.verte@gmail.com

Notre-Dame-du-Portage

Jardin mis sur pied en 2015, avec quelques parcelles et un bac surélevé. Pour information, contactez M. Fernand Dumont, à la municipalité au 418 862- 7916, poste 227.

Saint-François-Xavier-de-Viger

Projet démarré en 2015, sous la forme de 4 bacs surélevés. Pour information, contactez M. Rock Lemelin au 418 497- 1751 St-Cyprien : Ici, le jardin existe depuis 2013. On y retrouve 18 parcelles et 6 bacs surélevés. Pour information, contactez Mme Léonie Plourde au 418 963-2373

Saint-Antonin

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

Démarré en 2014, ce jardin est géré par la corporation de développement.

Pour information, contactez Mme Hélène Beaulieu : helenerception@hotmail.com

Saint-Arsène

Le jardin « Le GardeManger » en place depuis 2013 compte une dizaine de parcelles.

Pour information, contactez Mme Louiselle Lepage au 418 862-6543.

Saint-Épiphane

Le jardin de St-Épiphane a débuté en 2012.

Pour information, contactez Mme Rachel Caron, au 418 862-6543.

Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

On y retrouve 8 parcelles et 4 bacs.

Pour information, contactez Mme Véronique Plourde : veroniqueplourde@hotmail.com

Saint-Modeste

On y retrouve 8 parcelles et 2 bacs surélevés.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter Margot Ouellet au 418 862-7916.

Saint-Paul-de-la-Croix

Le Jardin collectif

Pour information, contactez l'animatrice jardin Chantal Parenteau au 418 867-5885 poste 102

→ Pour plus d'information concernant les Jardins collectifs et communautaires de la MRC de Rivière-du-Loup : <https://mrcriviereduloup.ca/communiques/?id=video-jardins>

Les aliments de saison

Au Québec, on cultive plus de 70 espèces de légumes différents. Les laitues, les oignons, les tomates et les carottes demeurent les légumes les plus consommés, après les pommes de terre.

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 de producteurs locaux ou du Québec. Le reste de l'année, elles sont importées et sont alors plus chères et moins savoureuses.
- Des épis de maïs (blé d'inde) en août et septembre de producteurs locaux ou du Québec.

Un marché aux saveurs locales à Rivière-du-Loup, **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 une expérience au verger.

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

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

Renseignements

Marché public Lafontaine

555, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup

<https://www.facebook.com/marchepubliclafontaine> | <https://marchepubliclafontaine.com/>

La Manne rouge, je récolte

316, rue Beaubien, Rivière-du-Loup

418 714-0906

<https://www.facebook.com/lamannerouge.jerecolte> | 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.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

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

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
418 862-1823

cldriviereduloup.com/

Heures d'ouverture des bureaux

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30
Le vendredi de 8 h 30 à 12 h

Accueil téléphonique

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30
Le vendredi de 8 h 30 à 12 h

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

FICHE #5 : ALIMENTATION

Annexe : Autres 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
- #16 Les impôts et prestations

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.