

Nourrir la vie

Où trouver des aliments à Montréal et ses environs?

Ressources alimentaires communautaires

Services gratuits ou à faible coût, souvent accessibles selon certains critères comme le lieu de résidence et le revenu.

Banques alimentaires

Service de dépannage alimentaire offrant des aliments aux personnes éligibles. Il n'est pas toujours possible de choisir les produits reçus.

Cuisines collectives

Ateliers de cuisine qui permettent de repartir avec plusieurs portions de repas cuisinés à petit prix.

Repas communautaires

Services de repas préparés servis sur place.

Épiceries solidaires et communautaires

Épiceries sans but lucratif.

Trouvez les ressources
communautaires dans
votre quartier :

211qc.ca

☎ 2-1-1



Épiceries ou supermarchés

Conventionnelles

plusieurs services en magasin (boulangerie, poissonnerie, etc.). Ex. : IGA, Metro, Adonis

Économiques

Peu de services en magasin (boucherie, poissonnerie, comptoir de prêt-à-manger, etc.)
Ex. : Maxi, Super C

Épiceries spécialisées

Se spécialisent dans une catégorie de produits, comme en vrac, asiatiques, africains.
Ex. : Bulk barn, Kim Phat, Marché Salaberry

Fruiteries

Petits commerces offrant une grande variété de fruits et légumes frais.

Marchés publics

Surtout des fruits et légumes, prix compétitifs en saison. Ex. : Marché Atwater ou Maisonneuve

Magasins grande surface

Magasins à rayons

Grande variété de produits incluant des produits alimentaires. Possibilité de faire d'autres achats au même endroit. Ex. : Walmart, Tigre géant

Magasins à un dollar

Offre de conserves, collations, produits secs. Très peu de produits frais. Ex. : Dollarama

Magasins-entrepôts

Magasins en gros vendant des aliments en gros formats, idéaux pour les familles nombreuses ou les achats partagés. Ex. : Costco, (avec abonnement), Mayrand

Épiceries de liquidation

Produits souvent près de la date de péremption. Vérifier l'état des produits. Ex. : Liquidation Marie

Dépanneurs

Petits commerces de proximité avec un choix limité en produits frais. Souvent plus coûteux.
Ex. : Couche-Tard

En collaboration avec le Panier à provisions nutritif et économique et présenté par Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

Août 2025 | L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a contribué financièrement à la production de cet outil. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ASPC. | 2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514-937-5375 | www.centrealima.ca | Tous droits réservés à Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

