

Utiliser les banques alimentaires

Trouver une banque alimentaire et s'inscrire

Que font les banques alimentaires ?

Les banques alimentaires sont des organismes communautaires qui offrent des aliments gratuits ou à très faible coût aux personnes et aux familles qui en ont besoin.

Comment trouver une banque alimentaire près de chez vous ?

- Appeler le 211 ou consulter le www.211.qc.ca pour vous guider et vous orienter vers des ressources d'aide alimentaire dans votre ville ou votre quartier.
- Chercher les mots-clés « aide alimentaire » et le nom de votre ville ou quartier sur le Web pour trouver des adresses près de chez vous. Si vous êtes étudiante ou étudiant, vous pouvez aussi vous informer auprès de votre école.

Comment recevoir des services ?

Le fonctionnement des services peut varier d'un organisme à l'autre.

1. Contactez la banque alimentaire pour savoir comment vous inscrire. Téléphonnez avant de vous rendre sur place. Laissez un message vocal si vous n'avez pas de réponse.
2. Faites votre inscription en suivant les directives de l'organisme. Les informations que vous fournirez aideront l'organisme à bien comprendre vos besoins. On pourrait vous demander, par exemple :
 - Des renseignements comme votre nom, votre adresse, la taille de votre famille, votre statut d'immigration, etc.
 - Une preuve de revenu et de résidence pour déterminer si vous pouvez accéder aux services. Les critères pour recevoir des services peuvent varier d'un organisme à l'autre.

Des frais peuvent être demandés pour l'inscription.

Vous n'avez pas de preuve de résidence ?

La carte sans peur (BINAM) est une carte d'identification pour les personnes immigrantes sans statut ou à statut précaire résidentes de Montréal. Elle peut faciliter l'accès aux services communautaires et municipaux comme l'aide alimentaire, la bibliothèque et les camps de jour. Pour plus d'information, [cliquez ici](#) ou numérisez le code QR.

Certains organismes acceptent également les lettres écrites par un.e intervenant.e qui soutiennent votre demande d'aide alimentaire.



Nourrir la vie

Utiliser les banques alimentaires

Recevoir un dépannage alimentaire

Lors de votre inscription, vous apprendrez :

- La fréquence de distribution des paniers
- Les moments de distribution des paniers
- Ce que vous devez apporter, s'il y a lieu (ex : des sacs réutilisables, un bloc réfrigérant)
- Les frais par panier, s'il y en a

Qu'allez-vous recevoir ?

Le contenu du panier dépend des aliments disponibles et de la taille de votre famille. Certaines banques alimentaires font les paniers d'avance, alors que d'autres laissent chaque personne déterminer le contenu de son panier. Inspirez-vous de recettes sur le Web si vous recevez des aliments que vous ne connaissez pas!

Les banques alimentaires sont une aide précieuse et temporaire qui permet d'alléger les stress lié au manque de nourriture.

Près de 600 000 personnes y ont recours chaque mois au Québec.

- Bilan-Faim, 2025

Bon à savoir : Les aliments à distribuer

- Les banques alimentaires distribuent souvent des produits en conserve en raison de leur durée de vie plus longue. Ces aliments peuvent faire partie d'une alimentation variée et équilibrée.
- Les banques distribuent parfois des aliments près de leur date de péremption ou expirés, mais qui restent encore bons et sécuritaires à consommer. Pour en savoir plus sur les dates de péremption, [cliquez ici](#) ou numérisez le code QR.



Autres ressources alimentaires

- Frigos communautaires
- Jardins communautaires et collectifs
- Cuisines collectives
- Repas préparés et popotes roulantes

Trouvez ces ressources au 211qc.ca.

