

# 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](http://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

