

# L'alimentation

**À Lévis, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins et votre budget.**

## **Les épiceries de quartier et les supermarchés**

Ce sont des magasins où l'on trouve une grande variété de produits, à tous les prix : fruits et légumes, viande, poisson, pain, fromages, œufs, lait, 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 sont ouverts tôt le matin (vers 8 h) jusqu'à tard le soir (généralement 21 h ou 23 h). L'horaire peut varier selon les jours de la semaine. Certaines épiceries et certains supermarchés offrent la livraison à domicile.

## **Les dépanneurs**

Les dépanneurs sont de 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 des boissons alcoolisées. **Certains postes d'essence comprennent aussi un dépanneur.**



Ville de  
**Lévis**

**VIVEZ**  
le courant  
**LÉVIS**



## Les rabais

Les supermarchés et les 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 profiter des rabais :

- Surveillez les spéciaux affichés dans les allées de l'épicerie.
- Feuillotez les circulaires (dépliants en papier glissés dans votre boîte aux lettres ou dans un des Publisacs accrochés dans les espaces communs).
- Découpez les bons de réduction et apportez-les en magasin.



## Les regroupements d'achats

Certains organismes communautaires ont mis sur pied des regroupements d'achats qui se procurent des aliments en grande quantité directement des fournisseurs. Chaque membre du groupe profite donc de meilleurs prix. Les denrées sont ensuite réparties entre les participants, selon la quantité demandée par chacun au départ.

### Comptoir d'aide Le Fouillis

📍 140 A, rue Saint-Joseph, Lévis  
☎ 418 835-1625

Pour connaître les regroupements d'achats près de chez vous, communiquez avec le Centre de référence et d'information 211.



Pour connaître les autres ressources de votre communauté pouvant vous venir en aide gratuitement et en toute confidentialité, composez le 211

📱 [211quebecregions.ca](https://211quebecregions.ca)



## Épiceries d'aliments exotiques

Pour connaître les coordonnées des épiceries d'aliments exotiques sur le territoire de Lévis, consultez la carte interactive des commerces et services lévisiens.

Une fois dans la carte interactive, cliquez sur la barre de recherche et saisissez le type de commerce que vous cherchez, par exemple : « boucherie halal ».

📱 [courantlevis.com/vivre/commerces](https://courantlevis.com/vivre/commerces)



## Les banques alimentaires

Si vous n'êtes pas en mesure d'acheter les aliments nécessaires pour vous et votre famille pour des raisons financières, les banques alimentaires peuvent vous venir en aide. Plusieurs types d'aliments non périssables (conserves, riz, fèves, etc.) et d'aliments frais (lait, œufs, fruits et légumes, viande) sont disponibles. La quantité que vous recevrez dépendra de la taille de votre famille et des stocks disponibles. Dans certains cas, les organismes d'aide alimentaire offrent également des bons pour alléger la facture d'épicerie.

**Il est possible que certains organismes vous demande de transmettre des informations personnelles. Par exemple :**

- Une carte d'identité avec photo
- Une preuve de résidence (bail, facture de téléphone ou d'électricité, etc.)
- Une preuve de revenus (par exemple : un relevé d'aide sociale)



## 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.

**Pour en savoir plus, consultez le Regroupement des cuisines collectives du Québec :**

 [rccq.org](http://rccq.org).

Plusieurs autres formes de services sont aussi offerts dans la communauté tel que des groupes d'achats de produits alimentaires, des groupes d'échanges, des marchés populaires, etc. Informez-vous.

**211**

**Pour connaître les autres ressources de votre communauté** pouvant vous venir en aide gratuitement et en toute confidentialité, composez le 211

 [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)



# Les jardins communautaires et collectifs

Si vous voulez cultiver un petit jardin, mais que vous n'avez pas l'espace nécessaire, il est possible de louer à peu de frais une parcelle de terre dans un jardin communautaire. Chaque individu fait pousser les légumes de son choix dans son espace. Ce type de jardin est encadré par un organisme et régie par certaines règles de fonctionnement. Il est requis de contacter un organisme responsable pour signifier son intérêt et connaître le fonctionnement.

Vous pouvez aussi vous tourner vers les jardins collectifs, où plusieurs personnes cultivent une même parcelle de terre. Les membres du groupe choisissent ensemble les espèces à semer, contribuent aux travaux de jardinage et se partagent les récoltes. C'est une activité agréable et un bon moyen de s'intégrer à sa nouvelle communauté. Adressez-vous à l'organisme Le Filon pour des informations sur les jardins collectifs.

## Renseignements :

[ville.levis.qc.ca/environnement-et-collectes/  
agir-au-quotidien/jardins-communautaires-et-  
collectifs](http://ville.levis.qc.ca/environnement-et-collectes/agir-au-quotidien/jardins-communautaires-et-collectifs)

## 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 durant cette période. Le reste de l'année, elles sont importées et sont alors plus chères et moins savoureuses.

## Bon à savoir

Au Québec, il faut avoir 18 ans pour pouvoir acheter des boissons alcoolisées. 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.

### Jardin du parc de la Rivière

📍 3030, rue Louis-Philippe Robitaille, Lévis

☎ 418 832-0768

✉ info@serviceentraidecharny.com

Information Service d'Entraide de Charny

🌐 [serviceentraidecharny.com](http://serviceentraidecharny.com)

### Jardin de Lauzon

📍 rue du Mémorial, Lévis

☎ 418 603-3915

✉ jardinlauzon@filon.ca

Information Le Filon

🌐 [filon.ca](http://filon.ca)

### Jardin du parc de l'Anse-Tibbits

📍 4216, rue Saint-Laurent, Lévis

☎ 418 603-3915

✉ jardinduparc@filon.ca

Information Le Filon

🌐 [filon.ca](http://filon.ca)

### Jardin du parc des Fleurs

📍 Entre les rues des Iris et des Œillets

☎ 418 833-6731

✉ info@entraidepintendre.org

Information Service d'entraide de Pintendre

### Jardin de la Sitelle

📍 4044, route des Rivières, Lévis

☎ 418 836-0468

✉ 13saintetienne@videotron.ca

Information Service d'entraide de St-Étienne



Avec la participation financière de :

Québec

VILLE DE  
QUÉBEC

Ville de  
Lévis | **VIVEZ**  
le courant  
LÉVIS