



## **Remerciements**

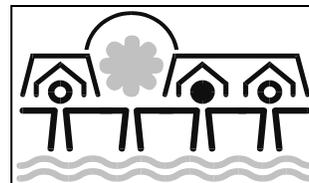
*Nous aimerions remercier les collaborateurs TRICES ayant permis la réalisation de cette publication :*

- ◆ *Coalition de la Petite-Bourgogne / Quartier en Santé*
- ◆ *Solidarité Saint-Henri*
- ◆ *Table petite enfance famille de Saint-Henri et Petite-Bourgogne*
- ◆ *L'équipe Osez la Santé du CSSS du Sud-Ouest - Verdun*

Une version électronique du présent répertoire est également disponible sur les sites internet de Solidarité St-Henri au [www.solidarite-sh.org](http://www.solidarite-sh.org) et de la Coalition de la Petite-Bourgogne au [www.coalitiondelapetitebourgogne.blogspot.ca](http://www.coalitiondelapetitebourgogne.blogspot.ca)

# **Le bottin ressources en alimentation 2015-2016**

## ***Petite-Bourgogne et Saint-Henri***



***Comité sécurité alimentaire  
Coalition de la Petite-Bourgogne/  
Quartier en Santé***

***Comité autonomie alimentaire  
Solidarité St-Henri***

## TABLE DES MATIÈRES

Avant propos .....	3
Lexique.....	4
Ressources.....	6
Carte des quartiers .....	16
Ressources complémentaires.....	19
Trucs et conseils.....	22
Sites internet.....	30
Épiceries.....	31

## LES ÉPICERIES PRÈS DE CHEZ VOUS

**A- Boucherie Notre-Dame**  
3035, rue Notre-Dame Ouest  
(514) 937-9446

**B- Distribution alimentaire Aubut Inc.**  
3975, rue St-Ambroise  
(514) 933-0939

**C- IGA (Toppetta)**  
3964, rue Notre-Dame Ouest  
(514) 937-7722

**D- Marché Jaffna**  
5084, rue Notre-Dame Ouest  
514-933-2222

**E- IGA (Place Alexis Nihon)**  
1500, rue Atwater  
(514) 933-0995

**F- IGA (Étop)**  
2600, rue Mullins  
(514) 932-8155

**G- Marché Atwater**  
147, avenue Atwater

**H- Marché Al Mubarak (Deli)**  
1984, rue St-Antoine Ouest  
(514) 507-0676

**I- Provigo**  
1953, rue Ste-Catherine Ouest  
(514) 932-3756

**J- Super C**  
137, avenue Atwater  
(514) 939-3542

**K- Supermarché PA**  
1420, rue du Fort  
(514) 939-0922

**L- Marché Adonis**  
2173, rue Ste-Catherine Ouest  
(514) 933-4747

**M- Marché Bleuet (aliment naturel)**  
2733, rue Notre-Dame Ouest  
(514) 507-2404

**N- Costco**  
300, rue Bridge  
(514) 938-5170

**O- Métro Plus de la Montagne**  
1230, rue Notre-Dame  
(514) 938-4747





## QUELQUES SITES INTERNET INTÉRESSANTS!

*Pour trouver des idées de recettes et de l'information sur  
l'alimentation et l'agriculture urbaine*

[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

[www.foa.org](http://www.foa.org)

[www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com)

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.mdnut.umontreal.ca](http://www.mdnut.umontreal.ca)

[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/](http://www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/)

[www.radio-canada.ca/emissions/  
bien dans son assiette/](http://www.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/)

[www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca)

[www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)

[www.agriculturemontreal.com](http://www.agriculturemontreal.com)

[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

[www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)

## AVANT-PROPOS

Le présent bottin est publié conjointement par le Comité sécurité alimentaire de la Coalition de la Petite-Bourgogne/Quartier en santé et le Comité autonomie alimentaire de Solidarité Saint-Henri. Il regroupe les informations sur les différentes activités et services offerts en alimentation par à la population des quartiers Petite-Bourgogne et Saint-Henri les organismes.

Depuis plusieurs années, ces comités travaillent à améliorer les conditions alimentaires de la population de la Petite-Bourgogne et Saint-Henri dans une perspective de lutte à la pauvreté et de développement durable. Plus d'une vingtaine d'organismes communautaires, d'institutions et de résidentEs sont membres de ces comités.

Nous espérons que ce bottin vous sera utile et qu'il constituera un pas de plus vers une alimentation suffisante, saine et accessible à tous.

*Les membres des comités*

### **POURQUOI UN BOTTIN DE RESSOURCES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE?**

Plusieurs organismes de Saint-Henri et de la Petite-Bourgogne travaillent collectivement à favoriser l'autonomie et la sécurité alimentaire de nos communautés. Dans une optique de lutte à la pauvreté et d'amélioration des conditions de vie des citoyenNEs, notre action vise à ce que :

- ⇒ chaque personne ait accès en tout temps à une quantité quotidienne suffisante de nourriture à coût abordable,
- ⇒ chaque personne ait accès aux connaissances pratiques pour jardiner, cuisiner, conserver les aliments et s'alimenter sainement.

Tout ajout ou commentaire concernant ce bottin  
doit être transmis à :  
coalition.coordination@gmail.com

## LEXIQUE



### Activités en alimentation

**La cuisine collective** réunit un groupe de personnes qui préparent ensemble des plats nutritifs et peu coûteux afin de les apporter à la maison.

**Les ateliers de cuisine et de nutrition** réunissent un groupe de personnes désireuses d'améliorer leurs connaissances et habiletés en cuisine. Ces ateliers offrent des informations et des trucs pour apprendre à cuisiner, à mieux s'alimenter et à économiser.

**La consultation nutritionnelle** est une rencontre individuelle ou en groupe afin de répondre à un besoin précis au niveau de l'amélioration des habitudes de vie. Différents thèmes sont abordés : diabète, cholestérol, allergies alimentaires, etc.



### Approvisionnement et agriculture

**Les mini-marchés / marchés citoyens / marchés solidaires** sont des initiatives locales et concertées, qui visent à favoriser l'accessibilité aux fruits et légumes frais, la mobilisation des communautés et l'éducation en matière d'alimentation, dans une optique de lutte à la pauvreté et d'amélioration des conditions de vie des résidents.

**L'approvisionnement collectif ou achat en groupe** est un moyen de regrouper les personnes afin d'effectuer l'achat de denrées à un meilleur prix.



**L'agriculture soutenue par la communauté (ASC ou panier)** est une façon de soutenir la production locale en achetant d'avance une partie des récoltes de fermes situées à proximité. Les citoyens qui choisissent ce mode d'approvisionnement reçoivent régulièrement des paniers composés de fruits et légumes différents, le plus souvent bios, cultivés en fonction des saisons. Ces paniers sont livrés à un endroit désigné, selon un prix fixe préétabli.

**L'achat local** est l'action de consommer des aliments cultivés ou préparés localement, dans les régions du Québec, pour soutenir les cultivateurs et les producteurs d'ici, et d'encourager l'économie locale.

**Un aliment bio** est un aliment produit dans des conditions naturelles, c'est-à-dire sans pesticides, herbicides chimiques, fertilisants artificiels ou hormones de croissance, et dans le respect du rythme de vie des animaux. Ce n'est pas l'aliment en tant que tel qui est bio, mais son mode de production.

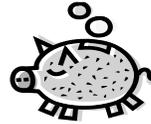
## Trucs et conseils

### Approvisionnement



- ⇒ Manger avant d'aller à l'épicerie.
- ⇒ Faire une liste de vos achats basée sur votre menu de la semaine.

### Économique



- ⇒ Planifier et respecter son budget alimentaire, les spéciaux peuvent aider.
- ⇒ Cuisiner à partir de produits de base est plus économique que d'acheter des produits pré-cuisinés ou semi-préparés.
- ⇒ Les produits commerciaux sont souvent moins nutritifs que les repas maison.
- ⇒ Cuisiner en groupe de temps en temps, peut être agréable et permet de faire des économies.



### Environnement



- ⇒ Les produits comportent souvent trop d'emballage. En achetant des aliments avec moins d'emballage, on fait des économies et on protège l'environnement en jetant moins de déchets.
- ⇒ La majorité des épiceries font la promotion des sacs réutilisables, les essayer c'est les adopter!

### Prévention de la santé



- ⇒ Prendre un petit déjeuner le matin, aide à bien commencer la journée.
- ⇒ Prendre trois repas par jour aide à avoir une énergie constante toute la journée.
- ⇒ Quoi de mieux que de boire de l'eau pour étancher la soif.
- ⇒ Faire de l'activité physique tous les jours garde en santé.
- ⇒ On améliore sa santé en réduisant la consommation de malbouffe et de produits transformés.
- ⇒ Règle générale, plus la liste d'ingrédients est longue et compliquée à lire, moins le produit est santé!

## L'agriculture urbaine, c'est quoi?

De plus en plus de moyens sont offerts aux citoyenNES de Saint-Henri et de Petite-Bourgogne pour produire leurs propres fruits et légumes en ville. Voici des exemples concrets pour participer à un projet d'agriculture urbaine :

**Les jardins communautaires** sont gérés par la ville de Montréal. Cette parcelle de terrain est entretenue de façon individuelle, vous devrez vous inscrire préalablement les places étant limitées.

Pour plus d'information : 311 / Tél.  
[http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?\\_pageid=7317,78989577&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=7317,78989577&_dad=portal&_schema=PORTAL)

**Les jardins collectifs** sont une initiative des milieux communautaires pour répondre à des besoins sociaux et alimentaires. Dans ce type de jardins, les citoyenNES joignent leurs efforts (donc pas de parcelle individuelle) et se divisent les récoltes.

Pour plus d'information :  
[http://agriculturemontreal.com/pdf/gjc\\_ac.pdf](http://agriculturemontreal.com/pdf/gjc_ac.pdf)

**Les jardins individuels** se déploient sur le balcon, en bacs, dans la cour, en pots ou en pleine terre. Le jardinage individuel permet d'avoir accès à des produits frais chez soi pour tous les types de revenu. En plus, c'est une façon originale d'embellir votre environnement, tout en profitant de la récolte.

Voici un guide simple et facile pour débiter un jardin chez soi :  
[http://agriculturemontreal.com/pdf/gjre\\_a.pdf](http://agriculturemontreal.com/pdf/gjre_a.pdf)

**Vous pouvez consulter le site internet *agriculture-montreal.com* pour voir une carte interactive avec les différentes initiatives de jardinage offertes dans le quartier!**

**Pour plus d'information sur l'agriculture urbaine :**

Pro-Vert Sud-Ouest 514-768-2709  
Éco-quartier du Sud-Ouest : 514-872-0122, poste 3



## LEXIQUE

### Service d'urgence / aide alimentaire

SOS

**Le dépannage alimentaire** soit hebdomadaire ou mensuel est de plus en plus, un grand besoin dans nos quartiers. Les denrées proviennent soit de Moisson Montréal ou d'autres organismes, et la distribution aux personnes se fait dans différents organismes nommés à cette fin. Une preuve de revenu et une contribution symbolique sont parfois demandées.

**Le magasin-partage** est une autre forme de distribution de denrées alimentaires qui se déroule au cours du mois de décembre. C'est une alternative au panier de Noël, les gens choisissent leurs denrées sous forme d'un marché d'alimentation et payent en moyenne 10 % de la valeur de leur épicerie.

**Le panier de Noël** consiste en une distribution de denrées alimentaires et/ou bons d'achats aux personnes et aux familles dans le besoin pour la période de Noël.

### Restauration et repas



**Le restaurant communautaire** sert des repas à prix modiques et offre un espace de rassemblement pour la communauté.

**Le repas communautaire** est servi au sein d'un organisme. On peut participer à sa préparation. Une contribution monétaire est demandée. C'est également une façon de briser l'isolement.

**La mesure alimentaire** est un service de repas complets offert aux élèves de certaines écoles provenant de quartiers défavorisés.

**La popote roulante** est un service de repas chauds livrés à domicile par des bénévoles aux personnes âgées ou aux personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente.

**Les repas congelés** à petits prix sont accessibles à tous et cuisinés par des organismes communautaires désireux d'offrir des repas sains et équilibrés à un coût économique aux personnes n'ayant pas le temps ou la capacité de cuisiner.

### Insertion à l'emploi

**Les entreprises d'insertion à l'emploi** offrent de la formation et de l'accompagnement aux personnes ayant des difficultés d'intégration au marché du travail en leur permettant d'acquérir des habiletés et des connaissances dans une véritable situation de travail.



## 1 AMITIÉ SOLEIL (CENTRE COMMUNAUTAIRE)



715, rue Chatham  
Montréal (Québec) H3J 1Z3  
(514) 937-5876 / Tél.  
(514) 937-7712 / Téléc.  
[amitiesoleil@qc.aira.com](mailto:amitiesoleil@qc.aira.com)

**Clientèle** : Familles, hommes, femmes et enfants  
**Coût** : carte de membre 12 \$/an

**Territoire desservi** : Sud-Ouest, Verdun et environs

**Ateliers de cuisine et de nutrition (parents / enfants 0-5 ans)**  
Automne, mercredi/1 fois par semaine / 9 h à 11 h 45  
**Coût** : 10 ateliers / 20 \$ (incluant service de halte-garderie)

**Repas communautaire (cuisine du monde)**  
Dernier mercredi du mois / 12 h à 13 h  
**Coût** : 3 \$ adulte / gratuit enfant

**Pot luck / repas partagés pour événements spéciaux** :  
**Coût** : gratuit

**Sorties thématiques**  
Cueillette de fraises, de pommes, etc.  
Selon la saison / **Coût** : à déterminer

**Bien Manger Bien Grandir (postnatal)**  
Groupe d'entraide et d'information en alimentation pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans offert en partenariat avec le CLSC de Saint-Henri.  
Dégustation et distribution d'aliments pour bébés.  
Jeudi/1 fois par mois  
**Coût** : gratuit

## 2 ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES DU GRAND MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN



1919, rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H3J 1H2  
(514) 937-4798 / Tél.  
(514) 937-8588 / Téléc.  
[clientsaprrm@videotron.ca](mailto:clientsaprrm@videotron.ca)  
[www.popoteroulante.com](http://www.popoteroulante.com)

**Clientèle** : Personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente.

**Territoire desservi** : Montréal

**Livraison de repas à domicile**  
**Coût** : 5,00 \$/repas  
Sur inscription

**Service de repas surgelés / Repas en purée**  
Pour tous sur appel

## Trucs et astuces pour mieux manger et économiser

### Légumes et fruits

#### En été ...

- Profitez de l'abondance des produits frais.
- Achetez dans les marchés de quartier.
- Faites des réserves au congélateur.

#### En hiver ...

- Faites les choix les plus économiques entre les produits frais, ceux congelés et ceux en conserve.
- Profitez des jus concentrés congelés pour un meilleur rapport qualité-prix.

### Produits céréaliers

- Évitez l'achat de produits transformés et raffinés, assaisonnés ou instantanés, en sauce déshydratée. C'est plus économique mais aussi meilleur pour la santé (moins de graisses, sucres et sel, plus de nutriments).

### Lait et substituts

- Achetez des produits laitiers le moins possible transformés.
- Choisissez du yogourt nature en gros contenant et aromatisez-le.
- Achetez le sac de lait et/ou le lait en poudre.

### Viandes et substituts

- Choisissez plus souvent les légumineuses et les apprêter comme plat de résistance.
- Apprenez à cuisiner le tofu, car il est ~ 40 % moins cher.
- Pour économiser, achetez du poisson en conserve ou congelé au lieu de frais.
- N'oubliez pas les noix ! Vous pouvez vous les procurer en vrac.



### Bien manger c'est aussi ...

Faire des choix éclairés à l'épicerie en apprenant à lire les étiquettes nutritionnelles

#### La portion :

La portion est indiquée sur la première ligne de l'étiquette pour vous permettre de comparer 2 produits. Attention! La portion n'est pas toujours celle recommandée par le Guide alimentaire canadien.

#### % de la valeur quotidienne (V.Q.) :

Le pourcentage de la valeur quotidienne est basé sur un apport énergétique de 2000 calories. Il aide à évaluer plus rapidement la valeur nutritive d'un aliment.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 80</b>	
<b>Lipides 0,5 g</b>	<b>1 %</b>
saturés 0 g	
+ trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Glucides 18 g</b>	<b>6 %</b>
Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sucres 2 g	
<b>Protéines 3 g</b>	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

### Les recommandations pour le % de la V.Q.

Nutriments	En % V.Q.	En grammes
Lipides	Moins de 10 %	Moins de 3 g
Gras saturés et trans	Moins de 5 %	Moins de 1 g
Sodium	Moins de 10 %	Moins de 240 mg
Fibres	Plus de 15 %	Plus de 3 g

### La liste d'ingrédients

Elle vous explique les ingrédients contenus dans l'aliment préemballé. Ils sont énumérés en ordre décroissant de poids, c'est-à-dire que les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier. Souvenez-vous que plus la liste est longue, plus l'aliment est transformé!

### Bien manger à bon prix, c'est possible!

#### Avant de vous rendre à l'épicerie :

- ◆ Déterminez votre budget à l'avance
- ◆ Consultez les circulaires et profitez des spéciaux
- ◆ Élaborez votre menu de la semaine à l'avance

#### A l'épicerie :

- ◆ Limitez les aliments prêts-à-servir
- ◆ Achetez les aliments en vrac
- ◆ Optez pour les formats familiaux
- ◆ Comparez les produits et épargnez

#### Une fois à la maison :

- ◆ Assurez-vous de bien entreposer vos aliments. Ils se conserveront plus longtemps.
- ◆ Consacrez plus de temps à cuisiner à partir des aliments de base que des aliments pré-préparés
- ◆ Congelez les surplus
- ◆ Évitez le gaspillage en réutilisant les restes

## ATELIERS 850

**3**

850, rue des Seigneurs, suite 102  
Montréal (Québec) H3J 1Y5  
(438) 380-0667 / Tél.  
[atelier.850@gmail.com](mailto:atelier.850@gmail.com)



**Clientèle :** Enfants de 6 à 12 ans et adolescentEs de 13 à 16 ans. Priorité donnée aux familles résidant en milieu HLM et aux élèves de l'école De la Petite-Bourgogne.

**Territoire desservi :** Petite-Bourgogne

**Programme parascolaire - Septembre à juin**  
Service de collation / mini repas - 5 jours semaine  
Ateliers de cuisine / saine alimentation - 2 jours semaine

**Programme estival - Camp des arts de la Petite-Bourgogne - Juillet et août (6 semaines)**  
Repas (déjeuner, dîner) et collations servis 5 jours semaine  
Ateliers cuisine / saine alimentation - 4 jours semaine

**Projet potager - Mai à octobre**

## LES ATELIERS 5 ÉPICES

**4**

1945, rue Mullins  
Montréal (Québec) H3K 1N9  
(514) 931-5031 / Tél.  
(514) 931-9492 / Téléc.  
[info@cinqepices.org](mailto:info@cinqepices.org)  
[www.atelierscinqepices.org](http://www.atelierscinqepices.org)



**Clientèle :** Enfants du préscolaire et primaire

**Territoire desservi :** Province de Québec

**Ateliers de cuisine et de nutrition pour les écoles primaires**  
Petits cuistots : pour les élèves des écoles primaires.  
**Coût :** 210 \$/atelier/classe  
Les parents sont invités.

**Formations données aux intervenantEs à travers le Québec**

**Ateliers découvertes en alimentation pour les CPE**



## 5 BIBLE-WAY PENTECOSTAL CHURCH

**SOS**



2390, rue Coursol  
Montréal (Québec) H3J 1C7  
(514) 932-8225 / Tél.  
(514) 932-8254 / Téléc.  
[bibleway@bellnet.ca](mailto:bibleway@bellnet.ca)

**Clientèle :** Familles

**Territoire desservi :** Petite-Bourgogne

**Comptoir de dépannage alimentaire**

Mercredi / 12 h 30 à 13 h 30

**Coût :** 1 \$

**Paniers de Noël**

Inscription à partir de novembre

**Coût :** gratuit

## 6 CENTRE COMMUNAUTAIRE SAINT-ANTOINE 50 + COMMUNITY CENTRE



2338, rue Saint-Antoine Ouest, suite 1  
Montréal (Québec) H3J 1A8

**Entrée :** 850, rue Dominion

(514) 933-7351 / Tél.

(514) 933-4617 / Téléc.

[rosemarys@centrestantoine.com](mailto:rosemarys@centrestantoine.com)



**Clientèle :** AînéEs et adultes 50 ans et plus à faible revenu

**Territoire desservi :** Sud-Ouest

**Repas chauds, desserts, café, thé**

Lundi au vendredi / 12 h

**Coût :** 5 \$

**Soupes, sandwichs, desserts, café, thé**

Mercredi / 12 h

**Coût :** 4 \$

**Épicerie avec minibus**

Vendredi

**Coût :** 6 \$

**Thé social**

Mercredi

**Coût :** gratuit



8

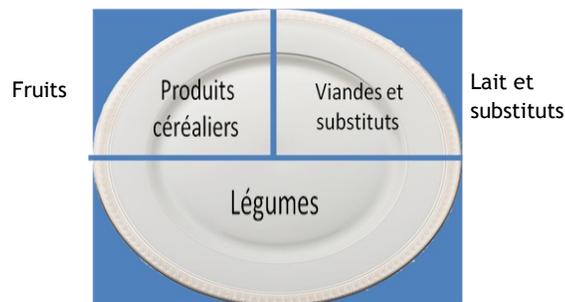
## Les portions en images

Voici quelques exemples pour arriver à se souvenir facilement de la taille d'une portion lorsque nous n'avons pas de balance ou de tasses à mesurer.

Visualiser ses portions	Grosueur / taille
Deux portions de pâtes alimentaires, de riz, de couscous, de quinoa, de boulgour cuit (250 ml ou 1 tasse)	poing fermé de taille moyenne
Une portion de fruits frais	balle de tennis
Une portion de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve (125 ml ou ½ tasse)	rondelle de hockey
Une portion de fromage (50 g ou 2 onces)	deux pouces
Une portion de viande, de volaille ou de poisson cuit (85 g ou 3 onces)	jeu de cartes, paume d'une main de grandeur moyenne
Une portion de beurre d'arachide (30 ml ou 2 cuillères à soupe)	balle de golf
Une portion de pois, de lentilles ou de haricots secs (125 à 250 ml ou de ½ à 1 tasse)	ampoule électrique

## Bien manger, c'est d'abord...

- Faire le plein d'énergie le matin en s'assurant de prendre un petit déjeuner tous les matins
- Prendre 3 repas équilibrés par jour et compléter par une ou deux collations au besoin
- Boire de l'eau pour étancher sa soif au lieu d'opter pour des boissons sucrées (ex. : jus, boissons gazeuses, etc.)

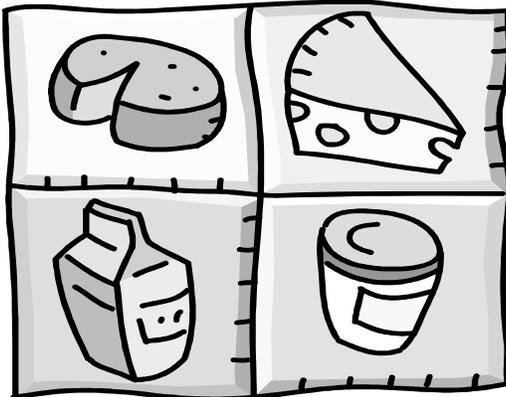


25

## Le secret est dans la taille des portions!

La quantité de nourriture que vous consommez est aussi importante que la qualité! Mais que représente exactement une portion du **Guide alimentaire canadien**?

<b>Légumes et fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 fruit de taille moyenne</li> <li>◆ ½ tasse de fruits en morceaux ou en compote</li> <li>◆ ½ tasse ou 125 ml de légumes</li> <li>◆ 1 tasse ou 250 ml de légumes feuillus (laitue, épinards)</li> <li>◆ ½ tasse ou 125 ml de jus 100 % pur</li> </ul>
<b>Produits céréaliers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 tranche de pain</li> <li>◆ ½ bagel</li> <li>◆ ½ pain plat (pita, tortilla)</li> <li>◆ ½ tasse de riz cuit</li> <li>◆ ½ tasse de pâtes alimentaires cuites</li> <li>◆ ½ tasse de quinoa, couscous, boulgour cuit</li> <li>◆ ½ tasse de céréales chaudes</li> </ul>
<b>Laits et substituts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 tasse ou 250 ml de lait ou de boisson de soya enrichie</li> <li>◆ ¾ tasse ou 175 ml de yogourt</li> <li>◆ ½ oz ou 50 g de fromage</li> </ul>
<b>Viandes et substituts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2 c. à table ou 30 ml de beurre d'arachide</li> <li>◆ ½ boîte ou 125 ml de thon</li> <li>◆ 2 ½ oz ou 75 g de viande</li> <li>◆ ¾ tasse ou 175 ml de légumineuses ou ¾ tasse ou 150 g de tofu</li> </ul>



## CENTRE COMMUNAUTAIRE DES FEMMES ACTIVES DE SAINT-HENRI (CCFA)

7

4500, rue Saint-Antoine Ouest  
Montréal (Québec) H4C 1E1  
(514) 989-7320 / Tél.  
[ccfa@bellnet.ca](mailto:ccfa@bellnet.ca)  
[www.femmesactives.ca](http://www.femmesactives.ca)



**Clientèle :** Femmes

**Territoire desservi :** Sud-Ouest et les environs

**Déjeuners amicaux ( invitÉ occasionnelle )**

Jeudi / 10 h à 12 h

**Coût :** gratuit

**Dîners légers (soupe)**

Mardi / 12h à 13h

**Coût :** gratuit

**Ateliers de cuisine**

1 fois/mois, horaire sur demande

**Coût :** gratuit

**Carte de membre annuelle pour toutes les activités**

**Coût :** 5 \$

## CENTRE COMMUNAUTAIRE TYNDALE SAINT-GEORGES

8

870, Carré Richmond  
Montréal (Québec) H3J 1V7  
(514) 931-6265 / Tél.  
(514) 931-1343 / Téléc.  
[info@tyndalestgeorges.com](mailto:info@tyndalestgeorges.com)



**Clientèle :** Familles

**Territoire desservi :** Sud-Ouest

**Repas / Aide aux devoirs**

Collations servies pour les enfants inscrits à l'aide aux devoirs.

Lundi au vendredi / après l'école

**Coût :** inclus dans l'inscription de l'aide aux devoirs.

\* 112 \$/session 1 enfant

\* 172\$/session 2 enfants

\* 252 \$/session 3 enfants

Réduction du prix avec la participation du parent.

**Noël / Coupons d'épicerie**

Inscription à partir du 1<sup>er</sup> octobre pour les résidantEs de la Petite-Bourgogne

**Coût :** gratuit





**Services localisés au CLSC de Verdun**

400, rue de l'Église  
Verdun (Québec) H4G 2M4  
(514) 766-0546  
**www.sov.qc.ca**

**Clientèle :** résidentEs et organismes

**Territoire desservi :** Sud-Ouest, Verdun

**Centre d'éducation pour la santé**

**Clientèles :** Adultes 18 ans +  
Service individuel préventif favorisant l'adoption de saines habitudes de vie offert à toute personne adulte désirant faire des changements dans ses habitudes de vie

Sur rendez-vous de jour / disponible de soir au besoin  
(514) 766-0546, poste 52204 / Tél.  
(514) 732-5109 / Téléc.  
**Coût :** gratuit

**Action-Santé : Centre de référence sur le diabète et l'hypertension artérielle**

Programme d'enseignement pour toute personne adulte qui a un diagnostic de pré-diabète, diabète, et/ ou d'hypertension artérielle.

Inscription sur référence d'un médecin uniquement  
Personnes adultes habitant ou ayant un médecin de famille dans le territoire du Sud-Ouest - Verdun

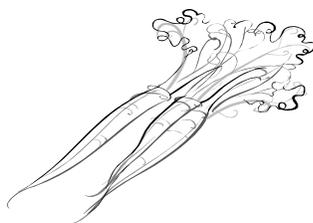
Lundi au vendredi de 8 h à 20 h  
(514) 732-5110 / Tél.  
(514) 732-5105 / Téléc.  
**Coût :** gratuit

**Volet communautaire Osez la santé !**

**Clientèles :** Jeunes, adulte et aînéEs  
Ateliers éducatifs avec des exercices pratiques sur la saine alimentation, un mode de vie actif, la cessation tabagique

Services offerts aux organismes communautaires, entreprises, associations, etc.

Sur rendez-vous de jour / disponible de soir au besoin  
(514) 766-0546, poste 52204 / Tél.  
(514) 732-5109 / Téléc.  
**Coût :** gratuit



**Les 4 groupes alimentaires**

Groupes	Conseils
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.</li> <li>➤ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.</li> <li>➤ Consommez des légumes et des fruits frais de préférence aux jus.</li> </ul>
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.</li> <li>➤ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras (lipides), sucre ou sel.</li> </ul>
Laits et substituts	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % de matières grasses (MG).</li> <li>➤ Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.</li> </ul>
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consommez souvent des substituts de viande comme des légumineuses ou du tofu.</li> <li>➤ Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine.</li> <li>➤ Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses et de sel.</li> </ul>

**À chacun ses besoins!**

Pour atteindre un équilibre alimentaire, il est important de savoir que les besoins varient d'une personne à l'autre, en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité physique.

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada

75, Square Sir Georges-Étienne-Cartier, local 201  
 Montréal (Québec) H4C 3A1  
 (514) 937-9813 / Tél.  
 (514) 906-0755 / Téléc.  
**securitealimentaire\_ssh@hotmail.com**  
**www.solidarite-sh.org**



**Clientèle** : RésidentEs du quartier

**Territoire desservi** : Saint-Henri

**Mini-marchés de Saint-Henri**

Marchés communautaires de fruits et légumes à prix sympathiques ayant lieu à différents endroits du quartier de Saint-Henri

Comme l'horaire est variable en fonction des saisons, il est préférable d'appeler directement Solidarité St-Henri pour connaître les dates des prochains mini-marchés.



**Trucs et conseils pour Bien manger au quotidien**

Améliorer son alimentation peut souvent paraître un casse-tête car il y a beaucoup d'éléments à considérer. **En posant un geste à la fois, la tâche est plus facile.**

Le **Guide alimentaire canadien** nous conseille de manger à tous les jours des aliments provenant des **4 groupes alimentaires**.



**Programme enfance-jeunesse / Consultation individuelle en nutrition**

**Clientèles** : Jeunes 6-17 ans et leurs familles  
 Service de 2 à 3 rencontres sur les habitudes alimentaires avec une nutritionniste pour aider à faire des choix judicieux au niveau de l'alimentation

Sur référence seulement, rdv jour / soir au besoin  
 (514) 766-0546, poste 54775 / Tél.  
 (514) 766-5539 / Téléc.

**Coût** : gratuit

**Groupe M.I.A.M. - Manger intelligemment avec mouvement**

**Clientèles** : Enfants de 9 à 12 ans et leurs parents  
 Programme de promotion des saines habitudes de vie offert gratuitement par une équipe multidisciplinaire composée d'une nutritionniste, une kinésiologue, un intervenant social et un médecin pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et une attitude positive envers les aliments

Inscription : (514) 766-0546, poste 54775 / Tél.

**Coût** : gratuit

**Services localisés au CLSC de Saint-Henri**

3833, rue Notre-Dame  
 Montréal (Québec) H4C 1P8  
 (514) 933-7541 / Tél.  
 (514) 933-1740 / Téléc.  
**www.sov.qc.ca**

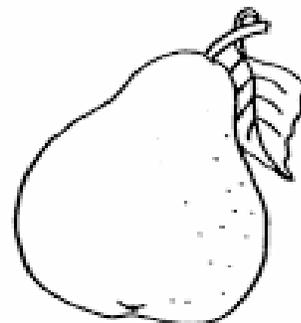
**Programme OLO et Services intégrés en périnatalité et petite enfance (SIPPE)**

**Clientèles** : Femmes enceintes du territoire présentant une grossesse à risque et femmes enceintes à faibles revenus

Distribution de suppléments alimentaires (œufs, lait, vitamines)

**Bien Manger Bien Grandir/Le Plaisir de Grandir**

**Clientèles** : Parents d'enfants de 0-2 ans  
 Groupe d'entraide et d'information en alimentation. Pour l'horaire voir information : Amitié Soleil et Famille jeunes



**10** CEDA / COMITÉ D'ÉDUCATION DES ADULTES DE LA PETITE-BOURGOGNE ET SAINT-HENRI



2515, rue Delisle  
Montréal (Québec) H3J 1K8  
(514) 596-4422 / Tél.



(514) 596-4981 / Téléc.  
**ceda@ceda22.com**  
**www.ceda22.com**

**Clientèle :** Adultes

**Territoire desservi :** Sud-Ouest

**Cuisines collectives**

Jour : Variable / 9 h à 16 h

**Coût :** variable

**Repas collectifs**

Selon la demande

**Coût :** Factures divisées entre les membres du groupe.

**Échanges culturels à travers la cuisine**

Mardi/1 fois par mois

**Coût :** gratuit

**Pauses dégustations**

Collation et café (pour les membres)

1 fois/mois – am, pm, soir

**Coût :** gratuit

**Déjeuners santé**

1 fois/mois / 8 h à 9 h

**Coût :** gratuit

**Cuisines collectives thématiques**

Vendredi/1 fois par session / 9 h à 16 h

**Coût :** 10 \$ et plus

**Fêtes gourmandes**

Membres du CEDA invités à partager un plat

1 fois/an

**La soupe aux nouvelles** (pour les membres)

Nouvelles du CEDA en mangeant une soupe repas

Dernier jeudi du mois/12 h à 13 h

**Coût :** gratuit

**Dépannage alimentaire**

3<sup>e</sup> mercredi du mois

RésidentEs de la Petite-Bourgogne

**Vente de repas congelés**

Repas santé nutritif à moindre coût pour personnes seules ou autres

**24** PRO-VERT SUD-OUEST



75, Square Sir Georges-Étienne-Cartier, local 021  
Montréal (Québec) H4C 3A1

(514) 768-2709 / Tél.

(514) 768-9448 / Téléc.

**louiscyr@provert.org**

**www.provert.org**

**Clientèle :** RésidentEs

**Territoire desservi :** Ville-Émard / Côte Saint-Paul, Saint-Henri

**Activités en lien avec l'alimentation**

- Compostage
- Jardin collectif Égaliterre (secteur Galt, Côte St-Paul)
- Jardinage en bacs

**25** LA MAISON PARTAGE D'YOUVILLE (Pointe-Saint-Charles)



2327, rue Centre

Montréal (Québec)

(514) 935-9846 / Tél.

(514) 935-2954 / Téléc.

**info@lmpy.ca**

**www.lmpy.ca**

**Clientèle :** Familles et personnes seules

**Territoire desservi :** Sud-Ouest

**Distribution alimentaire**

Mercredi et vendredi / 13 h à 15 h

**Coût :** 5 \$

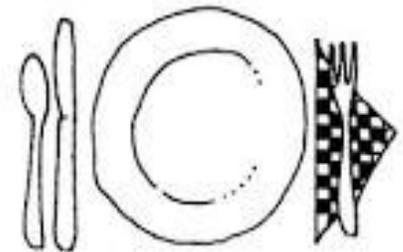
Inscriptions : Mercredi 9 h à 11 h

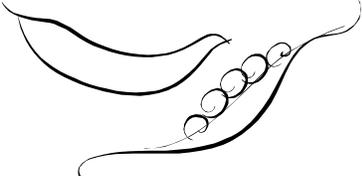
Apportez preuve de revenu, preuve d'adresse et pièces d'identité pour toutes les personnes vivant à la même adresse

**Coût :** 2 \$

**Activités socio-éducatives**

- Ateliers de cuisine
- Soupers communautaires



<b>CFAD</b> <b>Continuité famille auprès des détenues</b>	<b>22</b>	<b>CUISINE-ATOUT ENTREPRISE D'INSERTION INC.</b>	<b>11</b>
<p>5128, rue Notre-Dame Ouest  Montréal (Québec) H4C 1T3  (514) 989-9891 / Tél.  (514) 989-5906 / Téléc.  <b>www.cfad.ca</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Femmes ayant eu des démêlés avec la justice et ayant ou non des enfants à charge entre 0 et 12 ans</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Toute la province</p> <p><b>Comptoir de dépannage alimentaire</b>  Jeudi 9 h 30 / Appel pour les inscriptions le mercredi à partir de 10 h jusqu'à 13 h 30  Les femmes doivent téléphoner pour prendre rendez-vous (femmes ayant des antécédents judiciaires seulement)</p> <p><b>Repas communautaires</b>  Mercredi 12 h 30, pour les femmes de la maison de transition Thérèse-Casgrain et celles qui font du bénévolat pour la préparation du dépannage alimentaire du lendemain  Jeudi 8 h 30, déjeuners offerts gratuitement pour les femmes inscrites au dépannage</p>	 	<p>1945, rue Mullins  Bureau 140  Montréal (Québec) H3K 1N9  (514) 939-4080 / Tél.  (514) 939-2816 / Téléc.  <b>info@cuisine-atout.com</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Adultes entre 18 et 55 ans sans emploi ni secondaire V  Recrutement aux 2 mois</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Montréal et environs, priorité au Sud-Ouest</p> <p><b>Cuisine d'établissement et service traiteur</b>  <b>Formation offerte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aide-cuisinierE</li> <li>* PréposéE de service au comptoir</li> <li>* Aide générale de cuisine</li> </ul> <p><b>Durée du parcours :</b> 36 semaines (9 mois)  Formation technique en cuisine et apprentissage en milieu de travail, mise à niveau en mathématiques et en français, stage de 3 semaines</p>	
<p><b>ECO-QUARTIER DU SUD-OUEST</b></p> <p>Tél : (514) 872-0122 / Tél.</p> <p><b>Ext.1 - Pointe - Saint - Charles</b>  255, avenue Ash (YMCA)  Montréal (Québec) H3K 2R1</p> <p><b>Ext.3 - Petite-Bourgogne</b>  525, rue du Dominion  Montréal (Québec) H3J 2B4</p> <p><b>Ext.2 - Ville-Émard-Côte-St-Paul</b>  1990 rue Maricourt  Montréal (Québec) H4E 1V9</p> <p><b>Clientèle :</b> RésidentEs</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Petite-Bourgogne, Saint-Henri, Pointe-Saint-Charles, Saint-Paul-Émard</p> <p><b>Activités en lien avec l'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateliers sur la consommation responsable, l'éco-alimentation et la sécurité alimentaire</li> <li>• Création de potagers avec résidentEs</li> <li>• Gestion des déchets domestiques</li> <li>• Gestion des composteurs communautaires et vente de composteurs domestiques</li> <li>• Référence point de chute / Paniers d'aliments biologiques</li> <li>• Vente de produits biologiques et équitables</li> </ul>	<b>23</b>  	<p><b>ÉQUIPE MOBILE EN ALIMENTATION</b></p> <p>1845, rue Saint-Jacques  Montréal (Québec) H3J 1H1  (514) 419-5612 / Tél.  <b>info@cafecitoyen.com</b>  <b>www.cafecitoyen.com</b></p> <p><b>Café citoyen / Repas communautaire</b>  Repas santé à prix abordables du mercredi au vendredi de 9 h à 18 h, et le samedi de 9 h à 14 h.</p> <p><b>Marché citoyen</b>  Marché de fruits, légumes et autres aliments à prix abordables le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedi du mois</p> <p><b>Formation au Café Citoyen - Attestation Commission scolaire de Montréal :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aide générale en cuisine service à la clientèle / restauration</li> <li>* Barista</li> </ul> <p><b>Implication citoyenne et bénévolat</b>  Participation à l'organisation du café et du marché</p>	<b>12</b> 

<b>FAMIJEUNES</b>	<b>13</b>
<p>3904, rue Notre-Dame Ouest Montréal (Québec) H4C 1R1 (514) 931-5115 / Tél. (514) 931-8228 / Téléc. <b>famijeunes@videotron.ca</b> <b>www.famijeunes.org</b> <b>Facebook : <a href="https://fr-ca.facebook.com/pages/Famijeunes">https://fr-ca.facebook.com/pages/Famijeunes</a></b></p> <p><b>Clientèle : Familles</b> (pères, mères et enfants)</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Petite-Bourgogne et Saint-Henri</p> <p><b>Bon à petit</b> Groupe de type cuisine collective une fois/semaine Les participantEs proposent des recettes à tour de rôle et cuisinent en groupes. <b>Coût :</b> 5\$/mois sur inscription</p> <p><b>Un jeu presque parfait</b> Activité pour les familles ayant au moins un enfant de 4 à 12, pour cuisiner et s'amuser en famille <b>Coût :</b> gratuit avec inscription</p> <p><b>Le Plaisir de Grandir</b> Groupe d'entraide et d'information en alimentation pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans offert en partenariat avec le CLSC de Saint-Henri. Dégustation et distribution d'aliments pour bébé Jeudi/1 fois par mois <b>Coût :</b> gratuit</p> <p><b>Mini-marchés</b> Marchés communautaires de fruits et légumes frais, vendus à des prix sympathiques en collaboration avec Solidarité Saint-Henri. Offert 2 fois/mois</p>	

<b>GARDE-MANGER POUR TOUS</b>	<b>14</b>
<p>755, rue des Seigneurs Montréal (Québec) H3J 1Y2 (514) 931-8830 / Tél. (514) 931-1727 / Téléc. <b>gmpt@garde-manger.qc.ca</b> <b>www.garde-manger.qc.ca</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Familles</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Montréal</p> <p><b>Mesure alimentaire / repas chauds du midi</b> Clientèles : enfants des écoles Charles-LeMoyne, Charlevoix, Jeanne-LeBer, Ludger Duvernay, Petite-Bourgogne, Victor-Rousselot. Lundi au vendredi <b>Coût:</b> 1 \$/jour</p>	 

<b>RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES</b>	
<b>20</b>	<b>ACEF SUD-OUEST</b>
	<p>Association coopérative en économie familiale du Sud-Ouest de Montréal 6734, boul. Monk Montréal (Québec) H4E 3J1 (514) 362-1771 / Tél. (514) 362-0660 / Téléc. <b>acefsom@consommateur.qc.ca</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Les consommateurs aux prises avec des problèmes liés au budget, au crédit, à l'endettement, à la gestion budgétaire et à d'autres questions relatives à la consommation</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Ouest de la rue Guy entre l'autoroute 40 et le fleuve Saint-Laurent incluant l'Île-des-Sœurs</p> <p><b>Activités en lien avec l'alimentation</b> « Comment faire son épicerie à bon compte? » Trucs et astuces pour concilier avec la réalité d'un petit budget Durée : 2 heures / en français</p>
<b>21</b>	<b>ARRONDISSEMENT SUD-OUEST</b>
	<p>Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social. 815, rue Bélair Montréal (Québec) H4C 2K4 311 (Jardins communautaires) / Tél. <b>www.ville.montreal.qc.ca</b></p> <p><b>Clientèle :</b> RésidentEs sur inscription</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Sud-Ouest</p> <p><b>Activités en lien avec l'alimentation</b> Liste des jardins communautaires du Sud-Ouest : * Angrignon (Ville-Émard) * Les bons voisins (Saint-Henri) * La légumière Rose-de-Lima (Saint-Henri) * Petite-Bourgogne * Des Seigneurs (Petite-Bourgogne) * Pointe verte (Pointe-Saint-Charles)</p>
	

<b>ST. ANTHONY OF PADUA PARISH</b>	<b>18</b>
<p>1950, rue St-Antoine Ouest Montréal (Québec) H3J 1A5 (514) 932-7597 / Tél.</p> <p><b>Clientèle :</b> Personnes recevant de l'aide sociale</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Petite-Bourgogne</p> <p><b>Comptoir de dépannage alimentaire</b> Jeudi / 13 h à 15 h Inscription obligatoire <b>Coût :</b> 2,50 \$/sem. ou 12,50 \$/mois</p>	<b>SOS</b>
<b>UNION UNITED CHURCH OF MONTREAL</b>	<b>19</b>
<p>3030, rue Delisle Montréal (Québec) H4C 1M8 (514) 932-8731 / Tél. (514) 932-1156 / Téléc.</p> <p><b>Clientèle :</b> Familles</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Sud-Ouest et Montréal</p> <p><b>Comptoir de dépannage alimentaire</b> Mardi / 9 h à 11 h (Inscription) Mardi / 14 h à 16h (Distribution) Apportez vos sacs Urgence sur appel Mardi au vendredi (514) 932-8731 <b>Coût :</b> 2 \$/personne</p> <p><b>Livraison de repas chauds</b> Pour les personnes malades ou dans l'impossibilité de se déplacer (514) 932-8731 <b>Coût :</b> 3,75 \$/repas</p> <p><b>Paniers de Noël</b> Inscription début novembre (514) 932-8731</p>	<b>SOS</b>



<b>15</b>	<b>MAISON BENOÎT-LABRE</b>
 <p>308, rue Young Montréal (Québec) H3C 3G2 (514) 937-5973 / Tél. <b>kgray@benedictlabre.com</b> <b>www.benedictlabre.org</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Personnes démunies</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Montréal</p> <p><b>Repas communautaires</b> Coût : gratuit</p> <p><b>Déjeuners</b> Lundi au jeudi / 9 h 30 à 11 h</p> <p><b>Dîners</b> Lundi au jeudi / 11 h 30 Samedi et dimanche / 11 h 30 à 13 h 30</p> <p><b>Soupers</b> Mardi, mercredi et jeudi / 16 h</p> <p><b>Dépannage alimentaire (urgence)</b></p>	<b>SOS</b>
<b>16</b>	<b>MILIEU ÉDUCATIF LA SOURCE</b>
 <p>75, square Sir Georges-Étienne-Cartier Montréal (Québec) H4C 3A1 (514) 931-4089 / Tél. (514) 931-9248 / Téléc. <b>www.milieueducatiflasource.org</b></p> <p><b>Clientèle :</b> Jeunes de 8 à 12 ans inscrits dans le programme parascolaire</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Saint-Henri et environs</p> <p><b>Ateliers de cuisine et de nutrition</b> Atelier d'initiation à la cuisine et à la saine alimentation. Les jeunes peuvent rapporter leur réalisation à la maison pour faire goûter leur plat en famille.</p> <p>Mercredi / après les devoirs <b>Coût :</b> gratuit</p>	
<b>17</b>	<b>MISSION BON ACCUEIL (Banque alimentaire)</b>
<p><b>SOS</b></p> <p>4755 D, rue Acorn Montréal (Québec) H4C 3L6 (514) 937-9317 / Tél. (514) 937-4703 / Téléc. <b>www.missionbonaccueil.com</b></p> <p><b>Clientèle :</b> personnes à faible revenu (famille avec/ sans enfant, seules, étudiants/Es dans le besoin, famille immigrantes récentes)</p> <p><b>Territoire desservi :</b> Saint-Henri, Grand Montréal</p> <p><b>Comptoir de dépannage alimentaire</b> Mardi et vendredi / 9 h à 12 h Distribution de paniers alimentaires d'urgence</p>	

