

L'alimentation

En Matanie, on trouve des produits locaux de grande qualité. On mange du crabe des neiges ou une guédille aux crevettes pour célébrer l'arrivée du printemps. On déguste du poisson fumé avec une bière locale devant un feu de joie. On savoure une viennoiserie avec un café torréfié ici. On se régale de fraises, de bleuets et de légumes qui ont poussé dans nos champs.



Découvrez les saveurs d'ici, les producteurs et transformateurs, l'ensemble des établissements d'alimentation et quelques astuces de consommation.



Les épiceries de quartier et les supermarchés

Ce sont des magasins où on trouve **une grande variété de produits alimentaires**. On y trouve également des articles pour bébés, des produits de nettoyage, de santé, de beauté, de la nourriture pour animaux, de l'alcool et des cigarettes. Les supermarchés sont **ouverts tous les jours** (sauf quelques jours fériés), les horaires varient selon le lieu.

Épiceries de La Matanie :

- Épicerie-boucherie
R St-Gelais, Matane
- Épicerie Toujours
Dimanche, Matane
- Marché Richelieu - Gaétan
Dubé & Fils, Saint-Ulric
- Coopérative de solidarité
de Saint-Luc, Saint-Luc

Supermarchés de Matane :

- IGA Marché
DesRosiers inc.
- Maxi
- Super C

On retrouve aussi des aliments dans les magasins suivants :

- Walmart
- Tigre Géant
- Dollarama

Les dépanneurs

Les dépanneurs sont de petits magasins offrant des **produits de nécessité quotidienne** et ouverts plus tard que les autres. Ils sont situés dans les quartiers, certains villages ou aux stations d'essence.

On trouve dans les dépanneurs des produits de base (lait, jus, pain, café, etc.) ainsi que des journaux, des magazines, des croustilles, du chocolat, des boissons gazeuses, de la bière, du vin, des cigarettes et parfois des mets préparés sur place.

 **Attention :** Les prix sont souvent plus élevés dans les dépanneurs que dans les magasins de grande surface.



Quelques dépanneurs de La Matanie

(liste non exhaustive)

- Dépanneur du Lac,
265 rue Saint-Joseph, Matane
- Dépanneur Réjean Côté,
161 avenue Fraser, Matane
- Dépanneur Esso Le Cristal,
794 avenue du Phare 0, Matane
- Dépanneur Chez B Boni-Soir,
172 route 132, Baie-des-Sables
- Dépanneur Édith Dancause,
523 route 195, Saint-René-de-Matane
- Coopérative de solidarité,
240 rue principale, Saint-Adelme
- Magasin Général de Grosses-Roches,
167 rue Mgr Ross, Grosses-Roches



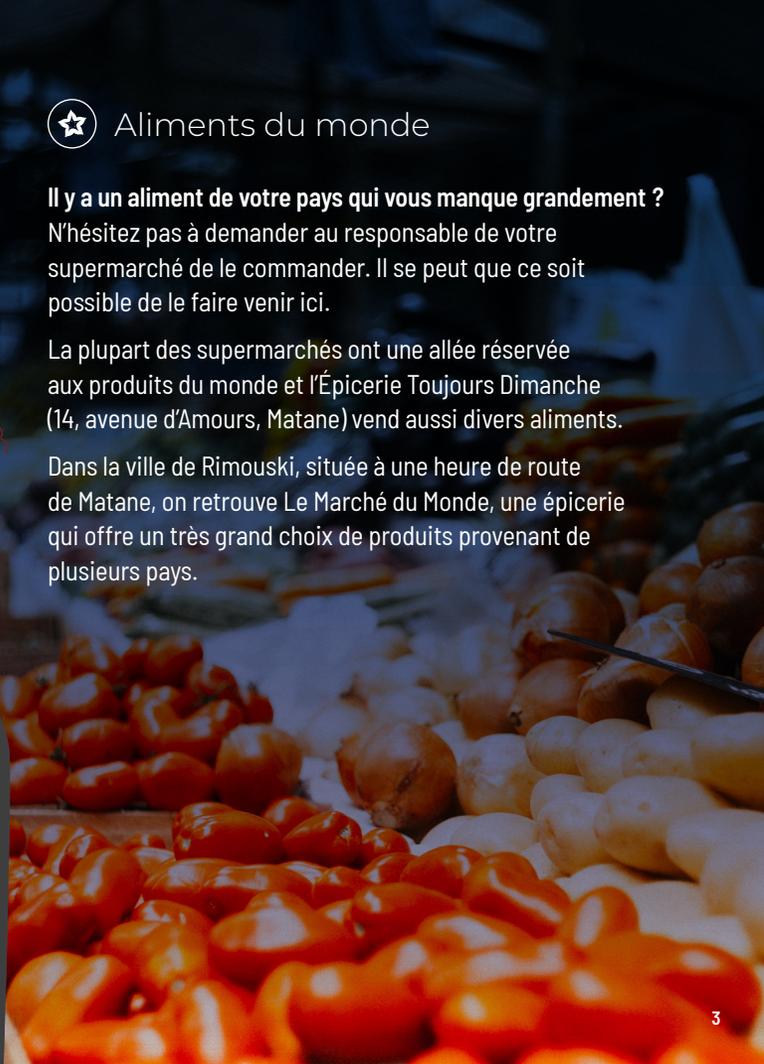
☆ Aliments du monde

Il y a un aliment de votre pays qui vous manque grandement ?

N'hésitez pas à demander au responsable de votre supermarché de le commander. Il se peut que ce soit possible de le faire venir ici.

La plupart des supermarchés ont une allée réservée aux produits du monde et l'Épicerie Toujours Dimanche (14, avenue d'Amours, Matane) vend aussi divers aliments.

Dans la ville de Rimouski, située à une heure de route de Matane, on retrouve Le Marché du Monde, une épicerie qui offre un très grand choix de produits provenant de plusieurs pays.



\$ Les rabais

Pour connaître les rabais (souvent appelés «les spéciaux» au Québec) :

- Surveillez les prix **affichés dans les allées d'épicerie** ;
- Consultez **les circulaires** (dépliants en papier distribués dans votre boîte aux lettres ou dans le sac «Publi-Sac», sur les sites internet des supermarchés ou via des applications mobiles comme Reebec)
- Téléchargez des **applications gratuites** pour économiser, (ex.: Flashfood, valide chez Maxi)
- Consultez l'application Foodhero (valide chez IGA)

★ Besoin d'aide ?

L'ACEF de la Péninsule peut vous donner des conseils pour faire des économies. Téléphone : 418 562-7645



🍷 Aliments taxables ou non ?

La plupart des produits vendus dans les épiceries et les dépanneurs sont des produits alimentaires de base détaxés (vous n'avez pas à payer de taxes). Toutefois, certains produits sont taxables.

Voici des exemples de boissons et d'aliments dont la vente est taxable :

- Aliments chauffés pour la consommation (frites, burritos, pizzas, poulet, etc.);
- Bière, vin et boissons alcoolisées;
- Boissons chaudes (café, thé, etc.);
- Boissons gazeuses;
- Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, tablettes glacées au jus de fruits;
- Croustilles de pommes de terre ou de maïs;
- Eau minérale gazeifiée;
- Friandises et produits de confiserie;
- Gomme à mâcher;
- Produits de maïs soufflé;
- Sucettes glacées;
- Tablettes de chocolat;
- Tablettes de type « granola ».

Voici des exemples de produits alimentaires de base dont la vente est détaxée (pour lesquels vous ne payez pas de taxes) :

- Fruits;
- Légumes;
- Œufs;
- Pains et céréales;
- Poissons;
- Produits laitiers (lait non aromatisé, fromage, beurre, crème, crème sure, yogourt);
- Viande (bœuf, volaille, porc, agneau, viandes préparées, saucisses).



Dépannage alimentaire et cuisine collective

Si vous avez de la **difficulté à vous nourrir à cause du manque d'argent ou d'une baisse de revenus**, vous pouvez recevoir de la nourriture gratuitement à la Cuisine collective de la région de Matane. Plusieurs types d'aliments sont disponibles : non périssables (conserves, riz, fèves, etc.) et frais (lait, œufs, fruits et légumes, viande). La quantité reçue dépend de la taille de votre famille et des stocks disponibles.

Pour plus d'information :

Cuisine collective de la région de Matane, 418 562-7828

Services de cuisine collective, de dépannage alimentaire et de dîner communautaire en Matanie.



Panier de Noël

Tous les ans, en novembre, les familles à faibles revenus peuvent demander un panier de Noël, en remplissant un formulaire et en le remettant à l'Acef de la péninsule.

Un panier de Noël est une **boîte contenant des aliments non périssables** (conserves, riz, pâtes, céréales, farine, préparation pour nourrissons, beurre de noix, etc.) et des produits d'hygiène (couches, du dentifrice, du savon, etc.) qui est donné à des familles ou des personnes qui en ont besoin. **Ce don aide les familles à mieux se nourrir pendant la période des Fêtes**, un moment de l'année qui peut être difficile financièrement lorsque l'on n'a pas d'économies.

Pour plus d'information, joindre l'équipe de ACEF :
www.acefpeninsule.ca

Les aliments « de saison »

Certains aliments cultivés au Québec sont **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. Le reste de l'année, elles sont importées, moins fraîches et sont parfois moins savoureuses.

Manger des aliments « de saison », qu'est-ce que ça signifie concrètement ?

C'est de manger les aliments frais et locaux que chaque saison nous apporte. Le **printemps**, on mange du crabe des neiges, des asperges, des crevettes nordiques, des têtes de violon. L'**été**, on mange des petits fruits, du flétan, du turbot, du homard, de la fleur d'ail, des laitues, du maïs, des champignons sauvages. L'**automne**, on mange des tomates, des légumes racines, des courgettes, des haricots. L'**hiver**, on mange des pommes de terre, des courges, des gratins faits avec des fromages d'ici, etc.



Marché public de La Matanie

Un marché public se tient tous les samedis en saison estivale. C'est une occasion de s'approvisionner en aliments frais et de qualité, tout en faisant de belles rencontres. Les producteurs et transformateurs de La Matanie qui cultivent, produisent et transforment des produits de qualité, souvent biologiques, y vendent leurs produits. Il s'agit donc d'une vitrine pour la richesse agroalimentaire de notre territoire.

Vous trouverez entre autres au marché public : des légumes, des fruits, des herbes, des pains, des viennoiseries, des fromages, des charcuteries, de la viande, du poisson fumé, des champignons, des douceurs sucrées.

Restez à l'affût, plusieurs marchés sont organisés durant toute l'année, y compris l'hiver.

www.marchepublicmatanie.com

www.facebook.com/marchepublicmatanie

Autocueillette de petits fruits

Cueillir des petits fruits l'été en Matanie peut constituer une activité intéressante à faire entre amis ou en famille. Des fruits d'été frais et sucrés, c'est si bon !

Ce que vous pouvez cueillir :

- **Fraises et framboises** : à la Fraisière Durette
www.facebook.com/Fraisiere-Durette-1582819511825751
- **Petite fraise des champs** (fraise sauvage). Cette toute petite fraise pousse surtout dans les espaces ensoleillés, où le sol est acide. En anglais, on l'appelle la « scarlet strawberry ». Ouvrez l'oeil en vous promenant dans la nature l'été : vous en verrez sans doute !
cariboumag.com/articles/fraise-des-champs-ce-precieux-petit-fruit-qui-goute-lete
- **Bleuets** : à la bleuetière Jeannot Lavoie de Saint-Ulric et à la bleuetière La perle bleue à Saint-Léandre.
- Des **arbres fruitiers** ont été plantés dans le parc devant le Complexe culturel Joseph-Rouleau sur l'avenue Saint-Jérôme. Dans quelques années, on pourra y cueillir des pommes, des poires, des prunes.



Poissonneries

La pêche est une activité commerciale importante en Matanie et nous avons la chance d'avoir accès à des fruits de mer et des poissons frais.

Le crabe des neiges, les crevettes et le homard sont des produits typiques de la région qui font notre fierté. Pour les déguster frais, demandez à votre poissonnerie à quelle période de l'année ils sont pêchés. Les poissons fumés sont aussi une spécialité d'ici.

Poissonneries :

- Poissonnerie Matanaise :
www.facebook.com/matanaise2010
- Pêcheries Bertrand Desbois :
www.facebook.com/pecheriedesboismatane
- Poissonnerie du Phare Ouest :
www.facebook.com/PoissonnerieDuPhareOuest

Fumoirs (poissons fumés et autres produits) :

- Raoul Roux : www.facebook.com/LesFumoirsRaoulRoux
- Fumoir M Chassé : www.facebook.com/Fumoir-M-Chass%C3%A9-968809566468605

JARDINS COLLECTIFS ET jardins communautaires

Jardins communautaires

Les personnes qui souhaitent cultiver leurs propres aliments, mais qui ne possèdent pas de terrain pour le faire, peuvent devenir membre dans un jardin communautaire. Le concept du **jardin communautaire** est simple : **on loue une parcelle de terre ou un bac qui nous sera réservé pour la saison et dans lequel on fera pousser les légumes de notre choix**. Dans un **jardin collectif**, tout le monde collabore et se répartit des tâches pour **faire pousser des légumes qui seront partagés entre tous à la récolte**. C'est une belle façon d'apprendre à cultiver avec d'autres personnes.

L'agriculture urbaine est bien installée en Matanie. Neuf municipalités de notre région détiennent un ou plusieurs jardins communautaires ou collectifs pour leurs citoyens.

Plusieurs autres initiatives et projets continuent de se développer, tels qu'une grainothèque et une serre en exploitation au Cégep de Matane, les Grands Jardins du 733, des forêts nourricières, des champs collectifs et d'autres projets passionnants. Pour connaître les initiatives en agriculture urbaine : www.mrcdematane.qc.ca/services_agriculture_urbaine.html

Voici les jardins communautaires de La Matanie :

- Jardin écocitoyen Les lopins verts, Matane
- Jardin et verger communautaire de Saint-Ulric
- Jardin communautaire de Saint-Léandre
- Jardin communautaire de Sainte-Paule
- Jardin communautaire de Saint-Jean-de-Cherbourg
- Jardin communautaire Du Côteau, Sainte-Félicité
- Jardin communautaire de Grosses-Roches
- Le jardin écologique d'Hélène, Les Méchins
- Les jardins fruitiers, Matane
- Jardin communautaire de Saint-René-de-Matane
- Serre du FABLab



L'ensemble des jardins est répertorié sur une carte. Consultez la section 1.3 « Carte des jardins communautaires et collectifs de la région » : www.mrcdematane.qc.ca/services_agriculture_urbaine.html



Jardins collectifs

Les Incroyables Comestibles

Jardins ou bacs dans lesquels des légumes ou des fines herbes poussent et que les citoyens peuvent récolter gratuitement.

Information : www.facebook.com/incroyablescomestiblesdelamatanie/

La Ferme Citoyenne de La Matanie

Agriculture urbaine collective située à Matane en cours de développement. Pour participer, s'impliquer et bénéficier des récoltes, écrivez à : fermecitoyennedelamatanie@gmail.com.

Les Grands Jardins du 733

Projet innovant et rassembleur qui offre des champs collectifs dans les municipalités de Grosses-Roches, Sainte-Félicité, Saint-Jean-de-Cherbourg et Saint-Adelme.

Pour vous impliquer et mettre les mains à la terre en échange de légumes, vous pouvez écrire à : www.facebook.com/Les-Grands-Jardins-du-733-105150128404777



Matanie nourricière

La Matanie vise à favoriser **l'accès à une saine alimentation pour tous**, et ce, à des coûts environnementaux, sociaux et monétaires acceptables.

Projets actuellement mis en place, dans lesquels il est possible de participer :



Les Aspirants Jardiniers :
développer des compétences horticoles



Les Canneux : apprendre la mise en conserve des aliments



Les Fruits et Rangs partagés :
cueillir des fruits et légumes



Les Frigos partagés : donner ou récupérer des aliments pour éviter le gaspillage.

Détails : www.mrcdematane.qc.ca/services_developpement_rural_communautaire.html
www.facebook.com/mrcdelamatanie



Frigos partagés

D'ailleurs les frigos, armoires et congélateurs partagés sont accessibles dans plusieurs lieux en Matanie en voici la liste, en date de l'automne 2023 :

Les Ateliers

Léopold-Desrosiers

60, rue Brillant, Matane

Friprie Le Grenier

Relais Santé

807, avenue du Phare Est,
Matane

Espace Avenir

548, av. du Phare Est -
bureau 202, Matane

Regroupement des femmes

Atelier de couture
(50, av. D'Amours, Matane)

Église Saint-Jérôme

527, av. Saint-Jérôme, Matane

* Ouvert 24 heures

Église Saint-Rédempteur

251, rue Thibault, Matane

Saint-Adelme*

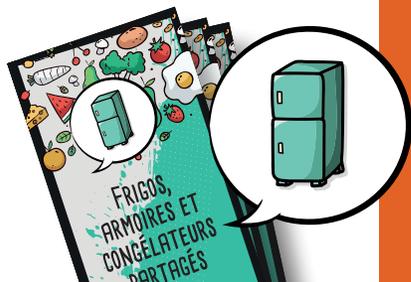
Centre des loisirs
(140, rue Principale)

Grosses-Roches*

Entrée du sous-sol d'église
(171, rue Mgr Ross)

Saint-Ulric*

Parc des Rives
(jonction avenue Ulric-
Tessier / Rivière Blanche)



S'ALIMENTER

au quotidien

 Pour s'initier à la cuisine québécoise

Ricardo Larrivée est un chef bien connu au Québec.
Ses recettes sont très appréciées :
www.ricardocuisine.com

Mordu, la destination gourmande de Radio-Canada :
ici.radio-canada.ca/mordu

Découvrez des aliments du Québec :
www.mangezquebec.com

Alimentation et petite enfance :
[www.simcoemuskokahealth.org/
docs/default-source/HU_Workplaces/
nutrition-for-young-children-french.pdf](http://www.simcoemuskokahealth.org/docs/default-source/HU_Workplaces/nutrition-for-young-children-french.pdf)

Informations sur l'alimentation :
www.nutritionnisteurbain.ca



SAQ (Société des alcools du Québec)

La SAQ est une société d'État dont le mandat est de faire le **commerce des boissons alcooliques en offrant une grande variété de produits de qualité**. Elle verse d'importantes sommes aux deux paliers de gouvernement sous forme de taxes et de droits, ainsi qu'un dividende au gouvernement du Québec. Son unique actionnaire est le ministre des Finances du Québec.

La succursale de Matane de la SAQ se trouve aux Galeries du Vieux-Port (centre commercial). On y trouve des vins, des bières, des spiritueux, etc. Site web : www.saq.com

Important

Au Québec, **il faut avoir 18 ans pour pouvoir acheter de l'alcool**. 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.

Bières artisanales

À Matane, il y a une **brasserie artisanale** (microbrasserie) : La Fabrique. Vous pouvez y déguster des bières et y manger. Dans l'Est du Québec, il y a d'autres microbrasseries à découvrir : www.facebook.com/brasseriesdelest

Restauration

Avez-vous goûté à la poutine aux crevettes?! Sur le site web de Tourisme Matane, découvrez **les restaurants, les cafés et les cantines** de La Matanie :

www.tourismematane.com/ou-manger.html

Le pourboire au restaurant

Au restaurant, les taxes représentent environ 15 % de l'addition et c'est ce pourcentage que le client doit généralement laisser en pourboire. **Il doit être ajouté par le client lors de la transaction.**

Avec la participation financière de :

Québec 



Une initiative du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM). Merci à Place aux Jeunes La Matanie, Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, Caroline Turbide - Graphiste, la MRC de La Matanie et l'équipe internationale du Cégep de Matane pour leur précieuse collaboration, et à la Ville de Matane pour sa contribution humaine et financière. Les fiches du CLD de la région de Rivière-du-Loup et celles de la Ville de Québec nous ont servi d'inspiration. Autres sources : SAQ, Fourchette bleue, Tourisme Matane, Caribou, Revenu Québec