



Alimentation

Il existe différents endroits où se procurer de la nourriture, en fonction de son budget et de ses besoins.

- **Supermarché**
- **Épicerie**

On y trouve une grande variété d'aliments dont les produits frais. C'est là principalement que l'on va « faire son épicerie ». On trouve aussi dans ces grandes surfaces des produits de nettoyage, du papier de toilette, de la bière, du vin et de la nourriture pour animaux. Certaines épiceries font la livraison à domicile.

- **Dépanneur**

À la différence des épiceries, les dépanneurs sont plutôt des endroits pour se « dépanner », comme le nom l'indique. La variété des produits est beaucoup moins grande et les prix sont souvent plus élevés. Ce sont de petites surfaces où il est possible de se procurer certains produits de bases tels que lait, pain, café, etc. On y trouve aussi croustilles, friandises, boissons gazeuses et bière.

À noter que les stations d'essence sont souvent aussi des dépanneurs.

Lieu	Grandeur	Prix	Variété	Produits
Dépanneur				Jujubes, bonbons, barres chocolatées, pain, fromage en tranches, conserves, pâtes, bière, pizza surgelées, nettoyeurs, prêt-à-manger.
Épicerie				Fruits et légumes, produits pour animaux, vrac, céréales, légumineuses, pâtes, mets préparés.
Supermarché				Fruits et légumes, boucherie et charcuterie, poissonnerie, produits laitiers, produits surgelés, épicerie sucrée et épicerie salée, boissons, produits d'hygiène et beauté, produits d'entretien et nettoyage, animalerie, loisirs, maison et textile.



Épiceries locales

Particularités : Dépanneur libre-service intelligent ouvert 24h/24h. Une clé électronique est nécessaire pour accéder à l'épicerie. Veuillez communiquer avec la municipalité.

Accommodation Anik

630, rue Principale
Saint-Camille-de-Lellis (Québec)
G0R 2S0
Tél : 418-595-2171



Accommodation Saint-Louis

108, rue de l'Église
Saint-Louis-de-Gonzague (Québec)
G0R 2L0
Tél : 418-267-5931



Action COOP Sainte-Sabine

11, rue St-Charles
Sainte-Sabine (Québec)
G0R 4H0
Tél : 418-383-3124



Épicerie Boucherie J.L. Asselin

140, rue Principale
Saint-Magloire (Québec)
G0R 3M0
Tél : 418-257-2461



LIVRAISON

Disponible pour Saint-Magloire, Sainte-Sabine, Saint-Camille-de-Lellis et Sainte-Justine.



LIVRAISON

Pas de livraison, sauf sur entente pour des situations particulières.

Particularités : Entreprise sociale visant à offrir des aliments à prix abordable.



LIVRAISON

Disponible pour la plupart des municipalités de la MRC des Etchemins, les mardis et jeudis. Les commandes en ligne ou par téléphone, doivent être faites la veille. Les plages horaires ne sont pas garanties compte tenu du territoire (frais applicables).

Particularités : Une allée de produits internationaux authentiques est offerte.



LIVRAISON

Disponible à Saint-Prosper, Saint-Benjamin et Sainte-Aurélie (frais applicables).

Épicerie Claude Mathieu

233, avenue Principale
Saint-Benjamin (Québec)
G0M 1N0
Tél : 418-594-8925



Épicerie Mercier

205, rue Principale
Saint-Luc-de-Bellechasse (Québec)
G0R 1L0
Tél : 418-636-2551



Épicerie Pop

199, rue du Sanatorium, B
Lac-Etchemin (Québec)
G0R 1S0
Tél: 418-625-3836



IGA Coop de Ste-Justine

188, route 204 Ouest
Sainte-Justine (Québec)
G0R 1Y0
Tél : 418-383-3023



Intermarché Saint-Prosper

2650, 25^e Avenue
Saint-Prosper (Québec)
G0M 1Y0
Tél : 418-594-8244





LIVRAISON

Disponible à Saint-Zacharie
et Sainte-Aurélie (frais applicables).

Inter marché Saint-Zacharie

769, 15e Rue
Saint-Zacharie (Québec)
G0M 2C0
Tél : 418-593-3076



LIVRAISON

Disponible à Saint-Camille-de-Lellis
(sans frais) et à l'extérieur du village
(frais applicables). Livraison les jeudis.

Marché Saint-Camille

532, rue Principale
Saint-Camille-de-Lellis (Québec)
G0R 2S0
Tél : 418-595-2234



Métro Lac-Etchemin

1575, route 277
Lac-Etchemin (Québec)
G0R 1S0
Tél : 418-625-6301





Services d'aide alimentaire

Il existe des services d'aide alimentaire pour les familles à faible revenu. Ce sont des endroits où il est possible d'avoir accès à des boîtes de dépannage alimentaire sous certains critères d'admissibilité qui sont propres à chaque organisme.

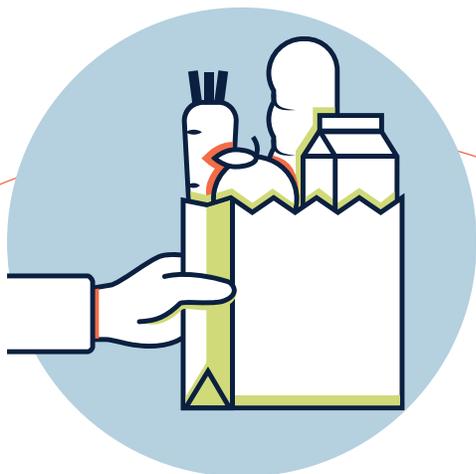
La quantité varie selon la taille de la famille et les disponibilités.
Informez-vous :

L'Essentiel des Etchemins

216-A, 2^e Avenue A
Lac-Etchemin (Québec)
G0R 1S0
Tél : 418-625-4112



- * Les citoyens de Saint-Prosper sont invités à utiliser l'aide alimentaire local en priorité (Premiers Secours 581-573-8630)
- ** Dans un contexte d'**immigration**, l'analyse initiale doit obligatoirement passer par les agent(e)s d'accueil en immigration du CJE Etchemins (418-625-2533)



Premiers Secours St-Prosper

Prendre rendez-vous en téléphonant au 581-573-8630.





Les cuisines collectives

Il s'agit d'un regroupement de personnes qui cuisinent ensemble des repas choisis en groupe. La nourriture est ensuite séparée parmi les personnes présentes pour que chacune puisse en rapporter un plat à la maison.

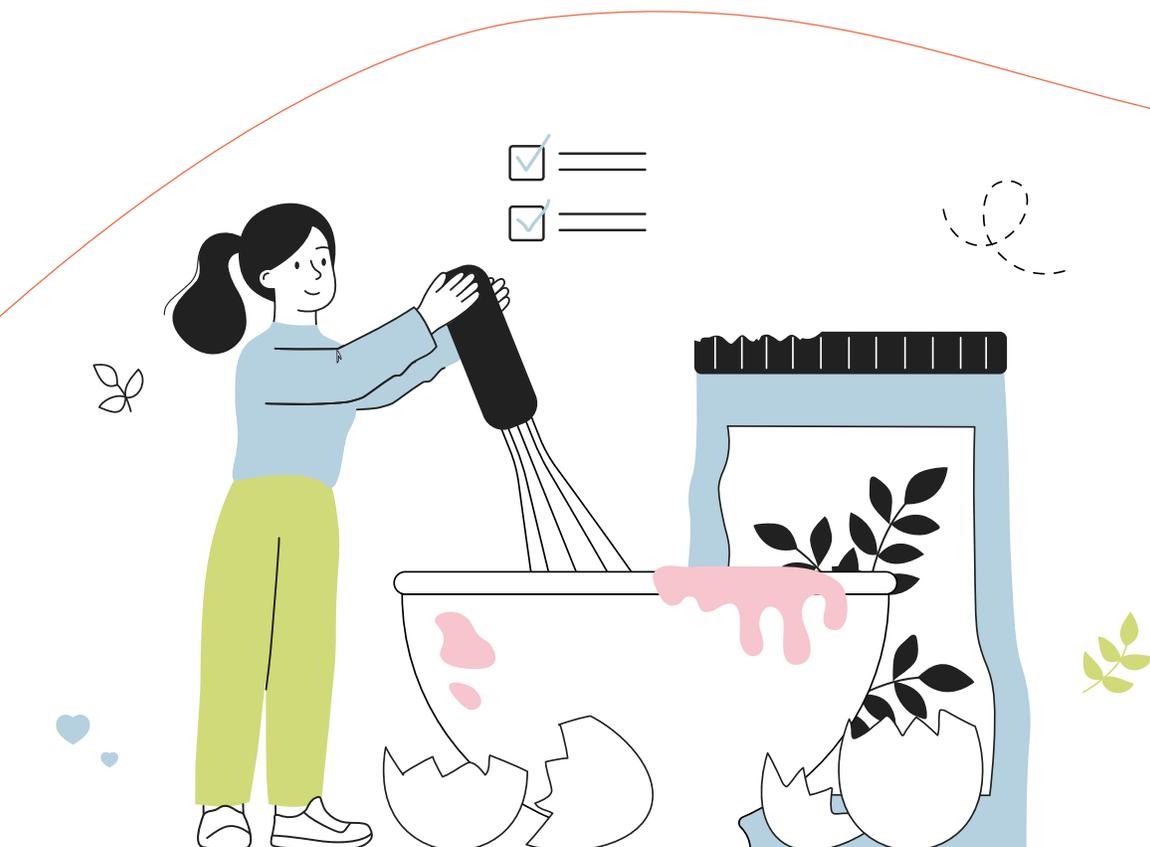
Ce principe comporte plusieurs bienfaits :

- Briser l'isolement, favoriser les rencontres et les liens d'amitié.
- Construire un réseau d'entraide.
- Partager des connaissances.
- Mieux connaître les aliments disponibles au Québec.
- Économiser de l'argent.

Numérisez le code QR pour en savoir davantage sur :



**L'Essentiel des
Etchemins**
418-625-4112
poste 2227





Les jardins communautaires et collectifs

Jardins communautaires



Les jardins communautaires permettent de louer une parcelle de terre pour soi-même et d'y faire pousser ce que l'on veut. Pour plus d'informations, contactez votre municipalité.

Jardins collectifs



Les jardins collectifs consistent en une formule où plusieurs personnes cultivent ensemble le même jardin, choisissant ensemble quoi cultiver et se partageant les travaux et les récoltes. Ce principe permet de passer d'agréables moments et de tisser des liens avec sa communauté.

L'offre varie d'un village à l'autre. Contactez votre municipalité pour plus d'informations.

L'organisme Parentaïme Maison de la famille des Etchemins offre la possibilité à toute la population de contribuer à son jardin collectif de Lac-Etchemin. Pour plus d'informations, contactez-les au **418-625-2223**.



Restaurants

Visitez le site Internet de Tourisme Etchemins pour connaître tous les restaurants, casse-croûtes et bars laitiers de la région des Etchemins.





Bon à savoir

Les aliments locaux et de saison

Pour les aliments cultivés au Québec, il est préférable de les acheter lors de la saison des récoltes. Le reste de l'année, ces aliments proviennent d'ailleurs et sont souvent plus chers et moins savoureux.

Pour voir le calendrier des arrivages, numérisez le code QR :



Guide alimentaire canadien

Consultez le Guide alimentaire canadien pour des recommandations nutritionnelles saines favorisant une bonne santé.

Pour plus d'information, numérisez le code QR :



Conservation des aliments

Il est parfois difficile de savoir comment bien entreposer les aliments et pour combien de temps. Grâce au Thermoguide, vous apprendrez comment conserver vos aliments.

Numérisez le code QR pour consulter le guide :





Alcool

L'âge requis est de **18 ans** au Québec pour pouvoir acheter de **l'alcool ou des produits du tabac**. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge. La vente d'alcool en magasin est autorisée de 8 h à 23 h tous les jours de la semaine.

Important



Au Québec, la limite légale d'alcool au volant est de 0,08 % (80 mg d'alcool par 100 ml de sang). Cela signifie que si votre taux d'alcoolémie est égal ou supérieur à ce niveau, vous commettez une infraction criminelle.

Bien que vous puissiez retrouver du vin et de la bière dans les épicerie et les dépanneurs, seules les SAQ (Société des Alcools du Québec) peuvent vendre les liqueurs (boissons fortes).

Cependant, des agences sont aussi accessibles dans certains établissements :

SAQ Succursale

1556, route 277
Lac-Échemin (Québec)
G0R 1S0
Tél : 418-625-6751



SAQ Agence - Épicerie Claude Mathieu (Marché ami)

233, rue Principale
Saint-Benjamin (Québec)
G0M 1N0
Tél : 418-594-8925



SAQ Agence - Accommodation Anik

630, rue Principale
Saint-Camille-de-Lellis (Québec)
G0R 2S0
Tél : 418-595-2171



**SAQ Agence -
IGA Coop Ste-Justine**

188, route 204
Sainte-Justine (Québec)
G0R 1Y0
Tél : 418-383-3023



**SAQ Agence -
Épicerie Mercier**

205, rue Principale
Saint-Luc-de-Bellechasse (Québec)
G0R 1L0
Tél : 418-636-2551



**SAQ Agence - J.L. Asselin
1990 Inc. (AXEP)**

140, rue Principale
Saint-Magloire (Québec)
G0R 3M0
Tél : 418-257-2461



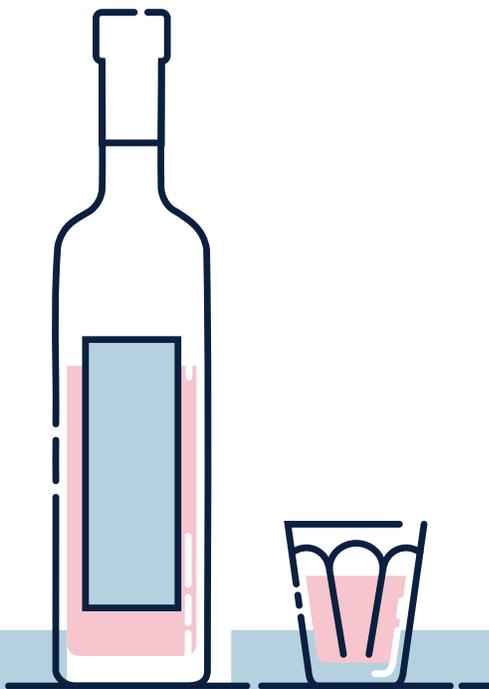
**SAQ Agence - Épicerie
R. Buteau Inc.
(Intermarché)**

2650, 25^e Avenue
Saint-Prospère (Québec)
G0M 1Y0
Tél : 418-594-8244



**SAQ Agence - Inter
Marché St-Zacharie**

769, 15^e Rue
Saint-Zacharie (Québec)
G0M 2C0
Tél : 418-593-3076





Cannabis

À partir de l'âge de 21 ans, il est légal d'acheter auprès de la Société québécoise du cannabis (SQDC) les produits du cannabis, aussi appeler pot ou weed. Il est illégal de revendre du cannabis ou d'en faire la culture. Vous ne pouvez pas posséder plus de 30 grammes. Vous ne pouvez pas consommer du cannabis en public.

Logement



Si vous êtes locataire, votre propriétaire peut prévoir dans votre bail qu'il est interdit de consommer du cannabis dans votre logement. Votre propriétaire peut également modifier votre bail pour y ajouter cette interdiction.

Consommation



Il est interdit de consommer (fumer, vapoter, etc.) du cannabis dans un lieu public au Québec. La liste des lieux publics comprend :

- Les voies publiques (trottoirs, ruelles, rues, autoroutes, sentiers pédestres, etc.)
- Les terrasses ou autres espaces commerciaux extérieurs
- Les lieux publics extérieurs, y compris les parcs et les terrains de jeux ou de sports.

Important



Il est criminel de conduire un véhicule sous l'influence du cannabis au Québec. Vous ne pouvez pas fumer sur un vélo ou dans une voiture, même si elle est garée, et même si vous êtes le passager.

Numérisez le code QR pour en savoir davantage sur :



**Les lois
entourant
le cannabis**

SQDC - Saint-Georges de Beauce

300, 107^e Rue
Saint-Georges (Québec)
G5Y 8K1
Tél : 581-653-2235



Aide disponible



Si vous éprouvez de la difficulté à gérer votre consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments, plusieurs organismes peuvent vous aider.

Numérisez le code QR approprié ci-dessous pour plus d'informations sur les ressources à votre disposition :

Info-Social

Tél : 8-1-1 option 2



Alcooliques Anonymes

1, rue des Loisirs
Saint-Léon-de-Standon (Québec)
GOR 4L0
Tél : 1-866-544-6322



Narcotiques Anonymes

60, chemin Saint-Marc
Saint-Anselme (Québec)
GOR 2N0
(Porte C en arrière)
Tél : 1-855-544-6362

