



FICHE D'INFORMATION ALIMENTATION

Dans la MRC de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins ou votre budget.

Les épiceries et les supermarchés

Voici les bannières de supermarchés dans la ville de Rivière-du-Loup : Super C, IGA Extra, Maxi, Marché Richelieu et Walmart.

Il y a également des épiceries dans plusieurs municipalités en milieu rural du territoire comme, à Cacouna, l'Isle-Verte, Saint-Cyprien, Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup, Saint-Arsène ou encore à la ville de Saint-Antoine.

Commerces qui offrent des produits spécialisés

Boucherie

Boucherie Bégin

55, rue Fraser, Rivière-du-Loup

418 860-2976 | <https://www.facebook.com/boucheriebegin>

La ferme Grand Fourche | Bœuf à la ferme

330, 3e rang du sud du Lac, Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

418 551-0700 | <https://www.boeufalaferme.ca>

Boulangerie

Boulangerie artisanale Au Pain Gamin

288, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup

418 862-0650 | [Facebook](#)

Bis la Boulange

48, rue Fraser, Rivière-du-Loup

418 863-6777 | [Facebook](#)

Racines Boulangerie Fermière

743, rue du Patrimoine, Cacouna, G0L 1G0

racinesboulangeriefermiere.com

Poissonnerie

Poissonnerie Lauzier

95, boulevard Cartier, Rivière-du-Loup
418 867-5419 | [Facebook](#)

Poissonnerie Bonne Bouffe

234, rue Témiscouata, Rivière-du-Loup
418 863-6365 | [Facebook](#)

Marché des 3 Fumoirs

47 du Seigneur Côté, l'Isle-Verte
418 898-2046 | [Facebook](#)

Produits en vrac

Le Vrac

226, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
418 816-1728 | [Facebook](#)

BulkBarn Rivière-du-Loup

270, boulevard de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup
418 863-4434 | [Facebook](#)

Manger autrement

Que vous ayez un régime spécifique, des préférences ou des intolérances et allergies alimentaires, il est possible de trouver dans la région de Rivière-du-Loup des commerces qui peuvent répondre à vos besoins et attentes.

Plusieurs restaurants offrent également des options végétariennes, végétaliennes et sans gluten à leur menu.

Il est aussi possible de trouver des produits spécialisés chez IGA, Walmart, Maxi ainsi que chez Super C. Une allée est habituellement réservée à ce type de produits dans les supermarchés.

Voici quelques suggestions de commerces et de restaurants :

Boutique africaine chez Papa Noël

Épicerie, épices, accessoires, vêtements, instruments divers.
201, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
418 943-6635 | [Facebook](#)

Café Brûlerie Rivière-du-Loup

Produits végétariens, options végétaliennes et options sans gluten
419, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
418 862-1616 | [Facebook](#)

Café L’Innocent

Produits végétariens, options végétaliennes et options sans gluten

460, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup

418 862-1937 | [Facebook](#)

Rachelle Béry Boutique santé Rivière-du-Loup | IGA Extra

Épicerie de produits naturels et biologiques

254, boulevard de l’Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup

418 862-7861 | [Facebook](#)

Parallèle santé +

Vitamines et suppléments, produits écologiques, cosmétiques naturels et produits alimentaires biologiques

198-A, boulevard de l’Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup

581-743-4343 | [Facebook](#)

Simply for life Rivière-du-Loup

Marché naturel

199, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup

418 867-5151 | [Facebook](#)

Tout sous un même chef

Prêts-à-manger, options végétariennes

44, rue Iberville, Rivière-du-Loup

418 867-2624 | [Facebook](#)

Dépanneurs

Les dépanneurs sont des petits commerces de quartier.

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 de la bière. Certains postes d’essence (stations-service) comprennent aussi un dépanneur.

La plupart des municipalités de la MRC de Rivière-du-Loup ont un dépanneur, plusieurs ont une épicerie.

Autres services

À Rivière-du-Loup, le **Carrefour d’Initiatives populaires de Rivière-du-Loup** vise à répondre aux besoins liés à la sécurité alimentaire tout en développant l’autonomie alimentaire en étroite collaboration avec les partenaires de la MRC de Rivière-du-Loup.

418 867-5735 | [Facebook](#)

cipriviereduloup.com

Le Carrefour d'Initiatives populaires de Rivière-du-Loup offre aussi :

La récupération alimentaire

Le comptoir de récupération alimentaire est un comptoir de style épicerie, où sont disponibles des denrées alimentaires périssables à prix modique. Venir au comptoir de récupération alimentaire, c'est se donner la possibilité de bien s'alimenter à peu de frais.

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. Vous pouvez en bénéficier une fois par semaine, vérifiez les horaires d'ouverture : cipriviereduloup.com/nos-services

La sécurité alimentaire

Le dépannage alimentaire d'urgence est offert dans le cas d'une insécurité alimentaire temporaire à laquelle on doit remédier dans un délai raisonnable.

À noter qu'une évaluation est faite selon la situation temporaire, récente et inhabituelle et les critères de vulnérabilité.

- Sur rendez-vous seulement : laissez un message au 418 867-5735 poste 218

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.

Certaines municipalités offrent aussi des cuisines collectives par le biais du service de loisirs.

Pour information : [Facebook](#)

Les frigos partagés

Les frigos partagés sont des frigidaires libre-service situés dans la ville de Rivière-du-Loup (3), à Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup, à Cacouna, à Saint-Antonin, à Saint-François-Xavier-de-Viger, à Saint-Cyprien et à Saint-Épiphanie.

Pour information : [Facebook](#)

L'escouade alimentaire

L'Escouade fait du glanage, c'est-à-dire ramasser ce qu'il reste dans les champs ou les arbres fruitiers après que le producteur a fait sa récolte ou en soutien à la récolte lors d'un manque de cueilleurs.

La récolte est partagée 1/3 aux cueilleurs, 1/3 au producteur et 1/3 à l'organisme d'aide alimentaire, soit le Carrefour d'Initiatives Populaires de Rivière-du-Loup.

Pour information : [Facebook](#)

Les jardins communautaires

Si vous souhaitez cultiver un petit jardin, mais que vous n'avez pas l'espace nécessaire, vous pouvez louer une parcelle de terre dans un jardin communautaire.

Chaque individu fait pousser ce qu'il veut dans son espace. C'est une activité agréable et un bon moyen de s'intégrer à sa nouvelle communauté.

Pour la ville de Rivière-du-Loup

Plusieurs jardins collectifs et communautaires ont germé ces dernières années sur notre territoire. Ils permettent aux citoyens de développer leur autonomie alimentaire et offrent de belles occasions de rencontres sociales.

Quartier Saint-Ludger

Jardins communautaires de Rivière-du-Loup

Situé en bordure du Parc industriel, sur la rue L.-P.-Lebrun, ce jardin fleurit depuis plus de 35 ans. Quelque 120 parcelles y sont aménagées. Plusieurs sont toutefois réservées depuis longtemps. Il se peut donc qu'il y ait une liste d'attente pour louer un espace. La location coûte entre 15 \$ et 40 \$ par année.

Pour information : jardincomrdl@gmail.com

Société d'horticulture de Rivière-du-Loup

Elle regroupe des passionnés de jardinage qui se rassemblent pour partager leurs intérêts communs autour du monde horticole. En étant membre, vous aurez accès gratuitement à des conférences intéressantes à chaque mois, de septembre à mai. En plus, vous pouvez avoir accès gratuitement à une parcelle de jardin communautaire, dans le quartier St-François ou sur la rue Bellevue.

Le prix pour devenir membre est de 25 \$ par personne. Les visiteurs peuvent accéder aux conférences pour 10 \$.

Pour information : shrdl@hotmail.com

Sur le territoire de la MRC de Rivière-du-Loup

Cacouna

Jardin communautaire

Pour information, contactez la municipalité : 418 867-1781 poste 5

Notre-Dame-du-Portage

Jardin communautaire

Saint-Antonin

Jardins communautaires

Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup

Jardin communautaire

Saint-Modeste

Bottin

Saint-Paul-de-la-Croix

Parcs et espaces récréatifs

Les aliments de saison

Au Québec, on cultive plus de 70 espèces de légumes différents. Les laitues, les oignons, les tomates et les carottes demeurent les légumes les plus consommés, après les pommes de terre.

Un marché aux saveurs locales à Rivière-du-Loup, Marché public de Rivière-du-Loup, vous est proposé tous les samedis d'été de la fin juin à la mi-octobre.

La Manne rouge, je récolte, est un endroit pour de l'autocueillette et une expérience au verger.

Différents producteurs peuvent aussi offrir des produits frais directement sur leurs lieux d'exploitation dans les différentes municipalités.

Renseignements

Coop Carotte - Marché de proximité

Un marché de proximité qui rend accessible les produits d'une communauté d'agriculteurs et de transformateurs alimentaires. Via une plateforme de commande en ligne simple et un point de cueillette au centre-ville de Rivière-du-Loup, c'est du bon, du frais et de la qualité, toute l'année.
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61566452551049> | <https://www.coopcarotte.ca/>

Marché public de Rivière-du-Loup

(saison estivale)

Rivière-du-Loup

[Facebook](#)

La Manne rouge, je récolte

(kiosque en saison estivale)

316, rue Beaubien, Rivière-du-Loup

418 714-0906

[Facebook](#) | www.lamannerouge.ca

Autocueillette au Bas-Saint-Laurent

Cueillir soi-même les produits cultivés dans les fermes.

<https://defijemangelocal.ca/laucueillette-au-bas-saint-laurent/>

Toutes les fiches d'information

- **Alimentation**
- **Moyens de transport**
- **Enfants – Parcours préscolaire et scolaire**
- **Formation pour les adultes**
- **Habitation**
- **Loisirs, sports, culture**
- **Santé**

Les fiches d'information ont été réalisées par le CLD de la région de Rivière-du-Loup.

****ATTENTION :**

Il est possible que des références aient évolué dans le temps.

Pour information supplémentaire, communiquez avec l'équipe de La VRAIE Vie :

Accueil téléphonique
Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30
Vendredi, de 8 h 30 à 12 h



1 877 872-4384

lavraievie@riviereduloup.ca

[La.Vraie.Vie.MRCRDL/](https://www.La.Vraie.Vie.MRCRDL/)

[mrcrdllavraievie](https://www.mrcrdllavraievie)

[channel/UCP4H5LGCP9IZd34tOtPPiMA](https://www.youtube.com/channel/UCP4H5LGCP9IZd34tOtPPiMA)