

ACCÈS ÉCONOMIQUE ET PHYSIQUE AUX ALIMENTS SAINS



Épiceries solidaires, communautaires et économiques

Acheter des aliments sains et frais à un prix abordable

Les épiceries solidaires visent à offrir un accès à des aliments sains à coût abordable. Elles sont situées dans des milieux mal pourvus sur le plan de l'offre alimentaire. En offrant un lieu d'approvisionnement à coût abordable, les épiceries solidaires permettent :

- d'accroître l'accès physique et économique aux aliments sains;
- de bonifier la qualité et la diversité de l'offre alimentaire dans une communauté;
- d'acheter des aliments correspondant aux préférences alimentaires des ménages;
- de réaliser des achats alimentaires dans la dignité.

Les épiceries solidaires constituent une alternative durable au dépannage alimentaire en permettant aux personnes qui la fréquentent de faire leur épicerie à moindres frais sur une base régulière (quotidienne, hebdomadaire, bimensuelle). Bien plus que de simples commerces alimentaires, les épiceries solidaires sont des lieux de rencontres et d'échanges qui favorisent la participation sociale des ménages qui s'y approvisionnent. Elles contribuent à renforcer l'estime de soi des ménages vulnérables en leur redonnant un pouvoir sur leur alimentation.

À quoi ressemble une épicerie solidaire?

- Les épiceries solidaires offrent des denrées périssables (fruits et légumes frais, pain, œufs, lait, viande, etc.) et non périssables (produits de base, en vrac, produits surgelés, en conserve, etc.) ainsi que des produits d'hygiène quotidienne (savon, papier hygiénique, dentifrice, couches pour bébé, etc.).
- Ces épiceries sont des projets ou entreprises d'économie sociale à but non lucratif (OBNL ou coopérative).
- L'épicerie peut être aménagée de façon permanente (local dédié) ou ambulante (dans des locaux d'organismes ou de la municipalité). Son aménagement intérieur ressemble à celui des épiceries conventionnelles (comptoirs, étalages, réfrigérateurs, congélateurs, etc.).
- Le prix de vente des aliments se situe sous le prix de marché usuel. Selon le modèle d'épicerie, celui-ci peut être fixé :
 - au prix coûtant des aliments;
 - à un prix variable, selon le revenu (ex. : 4 gammes de prix pour un même aliment);
 - à un pourcentage du prix de marché (ex. : 30 % du prix de détail régulier).

- Selon le type d'épicerie solidaire, celle-ci peut être accessible :
 - à tous;
 - à tous avec une tarification sociale selon le revenu;
 - pour les résidents d'un quartier, d'une municipalité;
 - pour les populations vivant sous le seuil de faible ou modeste revenu.

Offrir des aliments sains à bas prix tout en étant viable, c'est possible!

- Une part des produits non périssables provient de la banque alimentaire et est vendue à prix abordable. Les profits sont utilisés pour abaisser le prix d'autres aliments dont le coût d'approvisionnement est plus élevé (ex. : lait, œufs, viande, etc.). Des aliments en vrac sont offerts.
- Les épicerie solidaire négocient des ententes avec des grossistes et commerces du quartier (ex. : être informés des rabais à venir pour planifier l'achat en gros de produits de pharmacie, etc.).
- Des épicerie solidaire opèrent parfois dans les locaux disponibles d'organismes (ex. : salle communautaire d'une habitation à loyer modique, salle d'une maison de la famille, etc.) ou parfois, dans des locaux prêtés par une municipalité.
- Une partie des ressources humaines est constituée de bénévoles, ou encore de personnes en parcours d'insertion en emploi, pour lesquels l'épicerie solidaire reçoit des subventions salariales.
- Au Saguenay–Lac-St-Jean, les épicerie solidaire de la région ont constitué un réseau régional en alimentation communautaire permettant d'obtenir de meilleurs prix par des achats groupés.
- L'acquisition des équipements nécessaires au démarrage a souvent fait l'objet de subventions.
- Certaines épicerie reçoivent du financement à la mission (PSOC) et de Centraide.

Une image vaut mille mots

- **Un reportage accompagné de deux vidéos sur l'épicerie communautaire Le Garde-Manger.**
<http://ici.radio-canada.ca/regions/saguenay-lac/2015/08/27/006-saint-augustin-epicerie-communautaire.shtml>. Saint-Augustin se mobilise pour ouvrir une épicerie communautaire, Radio-Canada, 27 août 2015.
- **Repenser l'aide alimentaire avec l'épicerie solidaire** (Journal Le Métro, 22 octobre 2013).
<http://journalmetro.com/local/rosemont-la-petite-patrie/actualites/591265/repenser-laide-alimentaire-avec-lepicerie-solidaire/>

Outil complémentaire

- *Achat alternatif : implanter un groupe d'achats collectifs, implanter un centre alimentaire communautaire, une épicerie solidaire dans les secteurs défavorisés.* Fiches d'intervention pour améliorer l'accès aux aliments nutritifs pour les populations défavorisées. Ministère de la Santé et des Services sociaux (*publication à venir*).

Quelques initiatives inspirantes

<p>Épicerie solidaire Au panier de Chomedey Laval http://www.aupanier.org/index.php/fr/</p>	<p>Épicerie solidaire de Rosemont Montréal https://fr-ca.facebook.com/%C3%89picerie-solidaire-de-Rosemont-172263072958723/</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie permanente, ouverte trois jours/semaine. ▪ Accessible à tous (aucune restriction). ▪ Tarification sociale selon le revenu. 4 prix différents pour chaque produit : un prix régulier et 3 prix « adhérents ». Preuve de revenu demandée. ▪ Possibilité d'acheter au détail ou en gros volume. ▪ Le dépanneur communautaire permet d'offrir une épicerie 1/mois pendant 12 mois pour 60 familles avec enfants de moins de 18 ans, vivant sous le seuil de faible revenu et résidant à Chomedey. Les produits sont proposés à 20 % du prix du marché. ▪ Vente à prix économique de produits achetés chez des grossistes en alimentation et en provenance de la banque alimentaire. ▪ Café citoyen et ateliers de formation sur l'alimentation. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie ambulante, ouverte tous les 1^{er} et 3^e jeudis du mois. ▪ Située dans les locaux de la salle communautaire des Habitations Rosemont. Lieu d'échanges (café). ▪ Un comité de citoyens (usagers des services de dépannage alimentaire) a porté cette initiative. ▪ Accessible aux personnes à faible revenu habitant Rosemont, frais annuels d'inscription de 5 \$. ▪ Vente à prix économique et modique de fruits et légumes du Petit marché de l'Est, produits alimentaires non périssables (conserves, en vrac) et produits d'hygiène.
<p>Épicerie communautaire La Recette Chicoutimi https://www.facebook.com/epicerie.larecette/</p>	<p>Épicerie communautaire Halte-ternative Jonquière http://halteternative.com/</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie permanente (1996). 1200 membres, 550 personnes/semaine. ▪ Accessible aux personnes à faible revenu (revenu annuel net de moins de 17 895 \$). Étudiants, retraités, travailleurs au salaire minimum, prestataires de l'aide de dernier recours, etc. ▪ Aliments frais à prix réduit (prix coûtant), aliments en vrac. ▪ Pour un même panier, l'économie réalisée en s'approvisionnant à l'épicerie communautaire est chiffrée à 30 %, en comparaison avec un supermarché au plus bas prix garanti. ▪ Ateliers de formation sur la nutrition et ateliers de cuisine offerts. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie permanente (2013). Lundi au vendredi de 9 h 30 à 17 h. ▪ Produits de boulangerie, des légumes et fruits frais ou congelés, des produits laitiers, des viandes fraîches ou congelées, certains mets préparés, des aliments en conserve de même que des produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager. ▪ Accessible aux personnes vivant sous le seuil de faible revenu (étudiants, retraités, petits salariés, prestataires de l'assurance-emploi et de l'aide de dernier recours, etc.). Preuve de revenu demandée. Frais annuels d'inscription de 2 \$. ▪ Membres collectifs (organismes à caractère social). Utilisation des services de l'épicerie dans le cadre de leurs activités. Cotisation annuelle de 25 \$ + 10 \$/cuisine collective.
<p>Comptoir solidaire Le Garde-Manger Dolbeau-Mistassini http://legardemanger.org/</p>	<p>Épicerie communautaire La Maisonnée Alma http://www.maisondesfamilleslacigogne.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie permanente (2011). Mardi au vendredi de 13 h à 17 h. ▪ Accessible aux personnes à faible revenu de la MRC Maria-Chapdelaine. Vérification du revenu (rapport d'impôt, relevé de prestations, référence d'organismes), barèmes de seuil de la pauvreté établis selon la composition du ménage. ▪ Produits alimentaires de base, fruits et légumes frais, produits d'hygiène personnelle et produits biologiques en vrac au prix coûtant. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Épicerie permanente. Lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h. ▪ Accessible à toute la population du Lac-St-Jean-Est ayant un besoin au niveau alimentaire. ▪ Denrées périssables (viande, produits laitiers, etc.) et non périssables (conserves, condiments, etc.) au prix coûtant. ▪ Initiative de la Maison des familles La Cigogne, l'épicerie communautaire est située dans ses locaux où sont également offerts des cuisines collectives et autres services.

Des principes gagnants

- Participation des personnes qui s'y approvisionnent.
- Vente (et affichage) à l'unité et en paquets.
- Ambiance chaleureuse, accueil, écoute.
- Au cœur de milieux où vivent les personnes à faible revenu (ex. : HLM, quartier défavorisé, rural, etc.).
- Intégré à un continuum de services (dépannage, accès économique, habiletés culinaires, jardinage, etc.).
- Mise en portion de produits en vrac (apportez vos contenants), achats groupés.
- Réseau régional : partenariat pour des achats groupés.
- Entente pour le transport des personnes ou la livraison.
- Mixité sociale (tarification modulée selon le revenu).
- Aliments frais et sains (fruits et légumes, pain, lait, œufs, viande, poisson, etc.).



Reproduction ou téléchargement autorisé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales avec mention de la source :

CHÉNIER, Geneviève. *Épiceries solidaires, communautaires, économiques : acheter des aliments sains et frais à un prix abordable, Chantier sur les déterminants sociaux de la santé*, Longueuil, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, octobre 2016, 4 pages.