



Mă Carte Alimentaire

Charlesbourg

2026
2^e édition

Description du projet

Ma Carte alimentaire Charlesbourg présente les initiatives communautaires en sécurité alimentaire qui ont cours dans l'arrondissement de Charlesbourg, ainsi que les épiceries culturellement significatives. La carte permet aux citoyen.nes et aux organismes de visualiser les services offerts à proximité et les coordonnées de ceux-ci. Des informations pourraient manquer ou devenir inexactes au fil du temps. Il est préférable de contacter une ressource avant de s'y présenter.

Ma Carte alimentaire Charlesbourg se veut un outil à partager largement. Elle est complémentaire aux outils «Ma Carte alimentaire Basse Ville», «Ma Carte alimentaire Haute Ville» et «Ma Carte alimentaire Limoilou».



Charlesbourg Communauté Solidaire (CCS) est une démarche en développement des communautés qui a pour mission d'agir collectivement pour améliorer les conditions de vie et le pouvoir d'agir de la population de Charlesbourg, et plus particulièrement des personnes en situation de pauvreté, d'exclusion sociale ou de précarité. En tant qu'initiative intersectorielle, CCS rassemble tous les acteurs du territoire et les citoyens qui ont la volonté d'agir pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Pour vous impliquer ou pour toutes questions sur les démarches en sécurité alimentaire dans l'arrondissement de Charlesbourg, vous pouvez contacter :

Charlesbourg Communauté solidaire – Chantier en sécurité alimentaire

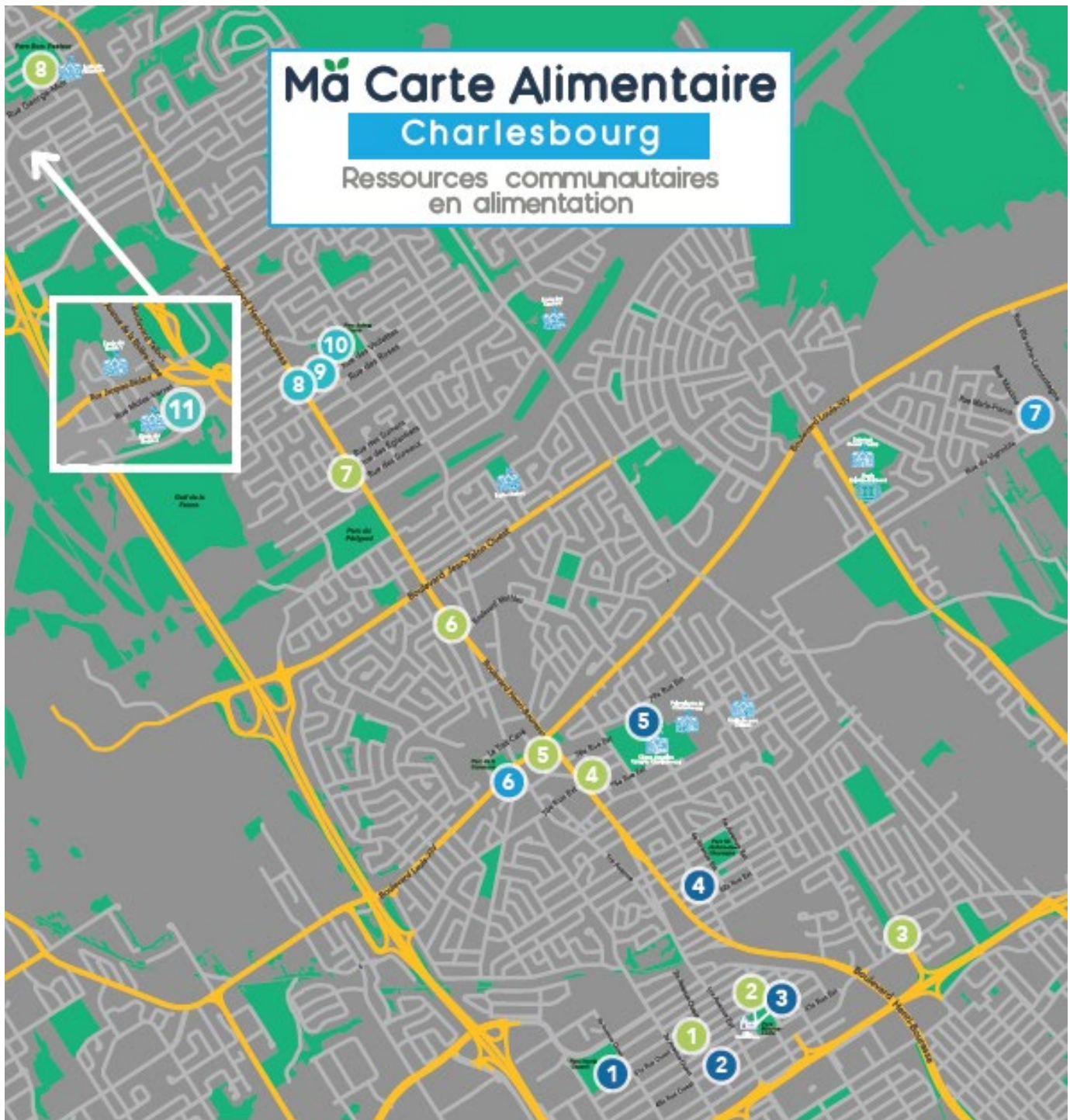
✉ developpementccs@cdccharlesbourg.com

Charlesbourg Communauté Solidaire – Coordination

✉ initiativeccs@cdccharlesbourg.com

Mā Carte Alimentaire Charlesbourg

Ressources communautaires
en alimentation



LÉGENDE

 Bons d'épicerie

 Épicerie internationale

 Paniers de Noël

 Dépannage alimentaire
Soutien temporaire à un
besoin urgent en nourriture

 Frigo-partage
Réfrigérateur installé dans un
espace public et rempli par
des dons en libre-service

 Popote roulante
Service de livraison de repas

 Distribution alimentaire
Distribution sur une base
régulière


 Jardin partagé

 Restaurants et
marchés solidaires
Offre de produits gratuits
ou à petits prix

 Critère d'admission

 Service payant

 Horaire

 Il est important de communiquer avec l'organisme avant de se présenter en personne pour connaître le fonctionnement (critères d'admission, heures d'ouverture, coûts et autres conditions).

Saint-Rodrigue

- 1 JARDIN COLLECTIF LA TOMATE JOYEUSE - CASAULT**
Parc Henri-Casault (5395, 4^{ème} Avenue O)
latomatejoyeuse.ca



- 2 FRIGO-PARTAGE SAINT-RODRIGUE**
2^e Avenue Ouest / 48^e rue
Sur le terrain de l'église Renaissance



Ouvert à tous

- 3 SERVICE D'ENTRAIDE SAINT-RODRIGUE**
4760, 1^{ère} Avenue, porte 10, au sous-sol
581 849-5279



Personnes à faible revenu des secteurs St-Rodrigue et St-Jérôme.

Vendredi de 9h à 11h

Des Jésuites

- 4 TRAJECTOIRES 16-35**
6350, 3^e Avenue E, porte 5
418 626-3535, poste 101
info@trajectoires16-35.ca



Ménages de Charlesbourg avec une personne de 16 et 35 ans vivant des difficultés socio-économiques.

*Rencontre d'inscription préalable.

Mardi (2 fois par mois)

- 5 PATRO DE CHARLESBOURG**
7700, 3^e Avenue E
418 626-0161
info@patrocharlesbourg.net



* Priorité aux membres inscrits du comptoir

Familles biparentales, couples et personnes de 35 ans et + de Charlesbourg vivant de l'insécurité alimentaire.

*Rencontre d'inscription préalable.

Jeudi (12h30 à 15h30) - Distribution alimentaire.
Vendredi (9h à 11h) - Dépannage alimentaire

Trait-Carré

- 6 SERVICE D'ENTRAIDE SAINT-CHARLES-BORROMÉE**
747, boulevard Louis-XIV (Livraison à domicile)
581 984-7117

*Inscription préalable nécessaire.

Appeler le mardi de 10h00 à 11h30.



Bourg-Royal

- 7 JARDIN COLLECTIF LA TOMATE JOYEUSE - DU VIGNOBLE**
Jardin du Vignoble: 2005, rue du Vignoble
latomatejoyeuse.ca



Orsainville

- 8 JARDIN SOLIDAIRE INCROYABLES COMESTIBLES**
4205, rue des Roses



- SERVICE D'ENTRAIDE BON-PASTEUR**
4205, rue des Roses
418 914-5837



Résidents du territoire de l'église Saint-Pierre-aux-Liens.

*Rencontre d'inscription préalable.

- 9 CARREFOUR FAMILLES MONOPARENTALES**
4252, rue des Roses
(distribution au 761 boulevard Louis XIV)
418 623-4509
info@carrefourfm.org



Familles monoparentales à faible revenu résidant sur le territoire du CLSC La Source.

*Rencontre d'inscription préalable.

Jeudi

- FRIGO-PARTAGE DES ROSES**
4252, rue des Roses



Ouvert à tous

- JARDIN COMMUNAUTAIRE DES ROSES**
4252, rue des Roses
Jardincommunautairedesroses@hotmail.com



- R.A.P. JEUNESSE DES LAURENTIDES**
4252, rue des Roses suite 101
418 621-5279
rapj@rapjeunesse.com



Réservé aux personnes suivies par R.A.P. jeunesse.

- 10 POPOTE DE CHARLESBOURG**
5295, rue des Violettes
418 623-7192
popotecharlesbourg@gmail.com



Personnes en perte d'autonomie de 65 ans et + du Grand Charlesbourg

Du lundi au vendredi (8 h à 14 h)

Notre-Dame-des-Laurentides

- 11 COMPTOIR SAINT-VINCENT-DE-PAUL**
45, rue Moïse-Verret
418 841-0680



Lundi (1 fois par mois maximum).
*Rencontre d'inscription préalable.

Épiceries et restaurants

- 1 LA NOSTALGIE DU PAYS**
Épicerie internationale
5000 3^e Avenue O
418 704-1907



- 2 MARCHÉ PLEIN L'PANIER**
Marché solidaire saisonnier
4760, 1^{ère} avenue
418 626-3535, poste 101



- 3 LE MEXICAIN**
Épicerie latino-américaine
1000, rue de l'Oise
418 977-6340



- 4 AYOKA ÉPICERIE EXOTIQUE**
Épicerie africaine
7760 boul. Henri-Bourassa
418 621-0404



- 5 ÉPICERIE TROPICA**
Épicerie latino-américaine
792, boulevard Louis-XIV
418 928-5849



- 6 MARCHÉ IKAPI**
Épicerie centrafricaine
9125, boulevard Henri-Bourassa
418 476-5513



- 7 IVOIRE ÉPICERIE**
Épicerie ivoiro-canadienne
13060, boulevard Henri-Bourassa
581 777-1171



- VALENTINE**
Restaurant solidaire
13046, boulevard Henri-Bourassa
418 622-0933



- 8 MARCHÉ BON PASTEUR**
Épicerie Africaine
70, rue George-Muir
418 849-4441



Autres références en sécurité alimentaire

Service du 211

Service d'information et de référence sur les ressources communautaires
Composez le 211 ou www.211quebecregions.ca

Applications pour téléphone intelligent



Glouton: Application de circulaires qui propose des recettes avec les rabais de la semaine.



Reebee: Application de circulaires.



Flipp: Application de circulaires.



Foodhero: Application de rabais dans les supermarchés.



Flashfood: Application de rabais dans les supermarchés.



Too Good To Go: Application offrant des produits de restaurant à prix réduit.

Sur les réseaux sociaux et sur le web



Ma vie simplifiée: Liste des aubaines de la semaine.



Entraide Charlesbourg: Groupe Facebook d'entraide.



Petite Liste d'Épicerie: Recettes avec les rabais de la semaine



Circulaire en ligne: Toutes les circulaires au Québec et liste des aubaines de la semaine. www.circulaire-en-ligne.ca



Sauve ta bouffe: recettes permettant d'éviter le gaspillage.
www.sauvetabouffe.org

