

Février
2026

INFO-NUTRITION

POUR LES PARENTS

COMMENT RÉDUIRE LE COÛT DE VOTRE PANIER ALIMENTAIRE MALGRÉ LA HAUSSE DU COÛT DE LA VIE ?

La hausse marquée des prix du logement et des aliments touche de plus en plus de familles. Elle rend le quotidien plus difficile. Avec un budget qui se resserre, il peut arriver de parfois manquer de ressources pour bien se nourrir. Si cela vous arrive, sachez que vous n'êtes pas seuls.



Vivre de l'insécurité alimentaire, c'est:

Ne pas pouvoir obtenir ou manger des aliments de **qualité** ou en **quantité** suffisante.

Ne pas pouvoir se nourrir comme la plupart des gens, sans se sentir gêné ou jugé.

Ou être incertain de pouvoir le faire.

Plusieurs organismes peuvent vous aider si vous êtes dans cette situation

- **Répertoire des ressources en sécurité alimentaire de Laval** cliquez [ici](#)

Exemples de services : Distribution de nourriture, cuisines collectives et ateliers de gestion budgétaire.



- **Le 2-1-1** service téléphonique **disponible 24/7** ou **en ligne**

Exemples de services : Distribution de nourriture, recherche de logement, soutien émotionnel, recherche d'emploi.

Idées pour économiser

- Consulter les circulaires et acheter les rabais de la semaine
- Planifier et cuisiner vos repas
- Remplacer la viande par des légumineuses ou du tofu
- Acheter des fruits et légumes de saison ou surgelés
- Buvez de l'eau du robinet
- Comparer le prix unitaire des produits
- Acheter les marques maison
- Privilégier les formats économiques
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Voir si l'épicerie a des sections à rabais



Applications pour consulter les circulaires et comparer les prix.



Glouton

Applications pour réduire le gaspillage en achetant des aliments invendus à petit prix



Flashfood

Sites web pour trouver des recettes à petit prix

- **Noovo Moi:** Cliquez [ici](#)
- **Ricardo:** Cliquez [ici](#)
- **Fondation Olo:** Cliquez [ici](#)
- **SOS cuisine:** Compare les prix et fournit des recettes selon les rabais de la semaine. Cliquez [ici](#)

Recettes et idées "vide frigo" pour réduire le gaspillage

- **Recettes d'ici:** Idées de recettes à partir les ingrédients de votre frigo. Cliquez [ici](#)
- **Savourer x Mordu:** Cliquez [ici](#)