



La Recette

épicerie communautaire

« On mange mieux
pour moins cher! »

Rapport annuel
2025-2026

Table des matières

Mot de la directrice générale	3
Mission, Vision et Valeurs	4
La Recette, c'est...	5
Les membres	6
Le conseil d'administration	8
L'équipe de travail	9
Les bénévoles et les stagiaires	10
L'action communautaire autonome	11
Les activités	12
Sur le web	17
Les revendications	18
Partenaires communautaires	20
Partenaires d'affaires	22
Défis 2026-2027	23

Conception: Annie Jean-Lavoie

Rédaction: Maryse Aubert,
Nathalie Lavoie

Correction: Naomie Bouchard,
Maryse Aubert

Crédits photos: Courtoisie

Mot de la directrice générale



Nathalie Lavoie
Directrice Générale

L'année 2025-2026 aura une fois de plus démontré que la solidarité est une force extraordinaire. Dans un contexte où le coût de la vie continue de fragiliser de nombreuses familles, La Recette a poursuivi sa mission avec détermination afin d'offrir un soutien concret, humain et respectueux à toutes les personnes qui franchissent nos portes.

Derrière chaque panier d'épicerie, chaque pain gratuit distribué, chaque activité offerte et chaque sourire partagé se trouve une équipe engagée composée d'employés, de bénévoles, de partenaires et de membres du conseil d'administration qui ont à cœur le bien-être de notre communauté. Leur générosité et leur dévouement permettent chaque jour de transformer des gestes simples en actions pour une société plus inclusive et solidaire.

Au cours de la dernière année, nous avons constaté une réalité qui nous interpelle tous : les besoins alimentaires demeurent élevés et touchent une clientèle de plus en plus diversifiée. Cette situation nous rappelle l'importance de poursuivre notre mission avec créativité, rigueur, tout en développant des solutions durables pour lutter contre l'insécurité alimentaire et l'exclusion sociale.

Nous avons soutenu et participer au mouvement Le Communautaire à boutte. Plus que jamais, nous devons dire haut et fort que l'autonomie des organismes communautaires et que le filet social dont La Recette fait partie est intouchable et que les travailleuses et les travailleurs des organismes doivent avoir des conditions de travail à la mesure de leurs compétences. Notre équipe peut témoigner de ce que représente l'essoufflement, le peu de moyens pour répondre aux demandes du milieu. Les personnes élues pour nous représenter dans les différentes instances gouvernementales doivent **défendre** et **augmenter** le financement des organismes communautaires afin d'offrir et maintenir des services de qualité aux citoyens et citoyennes qu'ils représentent.

Nathalie Lavoie



Mission

Mettre sur pied et assurer le fonctionnement du service alimentaire communautaire, pour répondre aux besoins alimentaires des personnes vivant sous le seuil de la pauvreté établi par Statistique Canada.

- En rendant possible l'accès à une alimentation saine à prix réduit par la transformation et le portionnement de nourriture.
- En favorisant l'implication des personnes touchées, dans l'organisation, la gestion et le fonctionnement de l'épicerie.
- En développant de l'entraide et de la coopération entre les gens.
- En supportant les personnes dans la gestion de leur budget, principalement le volet alimentaire.
- En les sensibilisant à une saine alimentation.

Vision

Permettre aux personnes en situation de pauvreté de manger mieux, pour moins cher, dans un souci de développement durable.

Valeurs

Écoute
Respect
Entraide
Accueil

La Recette, c'est:

Une épicerie communautaire sans but lucratif issue du milieu communautaire qui offre un service aux personnes en difficulté économique, fragilisées ou exclues.

C'est un service qui prône la dignité et la liberté de choix. L'épicerie favorise l'accès à une saine alimentation à faible coût et elle vise à ce que les membres soient autonomes.

L'épicerie est un milieu de vie qui favorise l'accueil personnalisé, l'écoute, la valorisation et l'appui aux membres dans la recherche de solutions à leur insécurité alimentaire.

Nos objectifs:

Offrir et de faciliter l'accès à des denrées alimentaires saines, fraîches et au plus bas prix possible;

Promouvoir une saine alimentation;

Accueillir les personnes chaleureusement et respectueusement;

Offrir un soutien technique aux achats pour les membres clients, aux groupes de cuisines collectives, aux groupes d'achats et aux organismes communautaires.

Les critères d'admissibilité :

Nous utilisons le revenu net correspondant à 1,55 fois la mesure du panier de consommation (ajustée à 2024), incluant 7% de dépenses non incluses. Le revenu **net** doit être de moins de:

1 personne	37 587 \$
2 personnes	52 998 \$
3 personnes	65 026 \$
4 personnes	75 175 \$
5 personnes	84 196 \$
6 personnes	92 089 \$
7 personnes et +	99 606 \$

Catégories de membres

membre actif avec droit d'achat;
membre actif sans droit d'achat;
membre collectif avec droit d'achat;
membre allié sans droit d'achat.

Heures d'ouverture

LUNDI	FERMÉE
MARDI	10h à 16h*
MERCREDI	10h à 16h*
JEUDI	10h à 18h
VENDREDI	10h à 16h*

*L'espace VRRAC ferme à 15h30

Heures d'été

De la fête nationale jusqu'à la fête du Travail

LUNDI	FERMÉE
MARDI	10h à 16h*
MERCREDI	10h à 16h*
JEUDI	10h à 16h*
VENDREDI	10h à 16h*

*L'espace VRRAC ferme à 15h30

La fermeture des lundis permet de faire toute la mise en place de l'épicerie et de travailler plusieurs dossiers qui demandent plus de concentration. Nous avons aussi maintenu la fermeture de l'espace VRRAC à 15 h 30 les mardis, mercredis et vendredis, pour permettre aux bénévoles de quitter pour 16 h.

Un service essentiel

★ Dès le 1er avril 2026, nous aurons notre nouveau système de comptabilisation des membres! Vous avez donc ici la moyenne des 4 dernières années (2021-22, 2022-23, 2023-24 et 2024-25), pour donner une meilleure idée de notre clientèle.

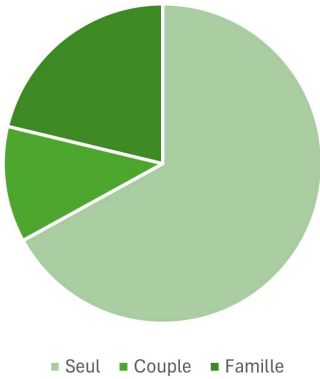
Une épicerie communautaire est un service essentiel dans le milieu, elle permet à des personnes de pouvoir se nourrir dans la dignité, à faible coût. **L'épicerie a été ouverte 188 jours avec une fréquentation quotidienne moyenne de 34 membres.**

783 membres*

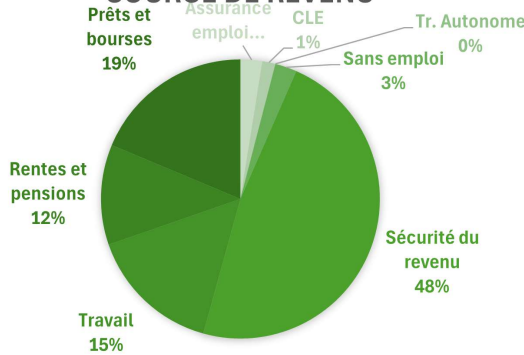


1 594 personnes
Avec conjoint.e.s et enfants

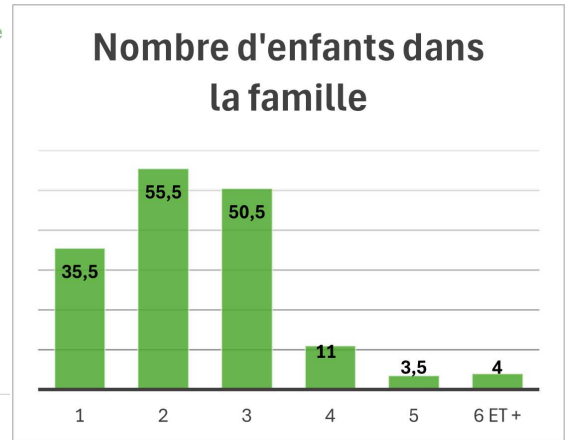
Statut des membres



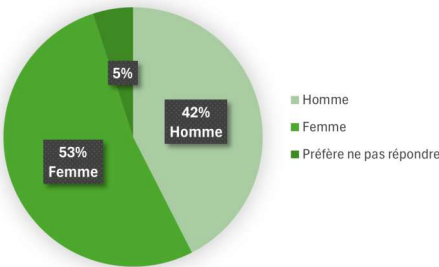
SOURCE DE REVENU



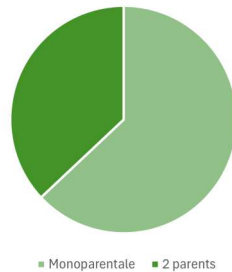
Nombre d'enfants dans la famille



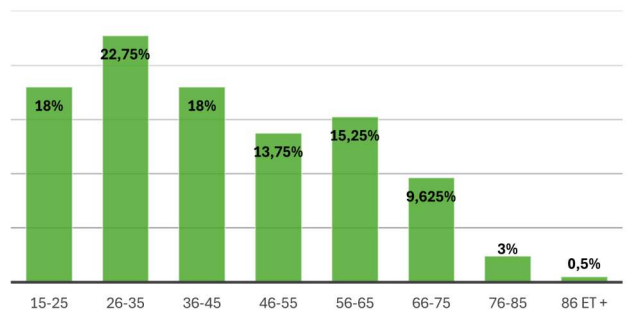
Composition des membres



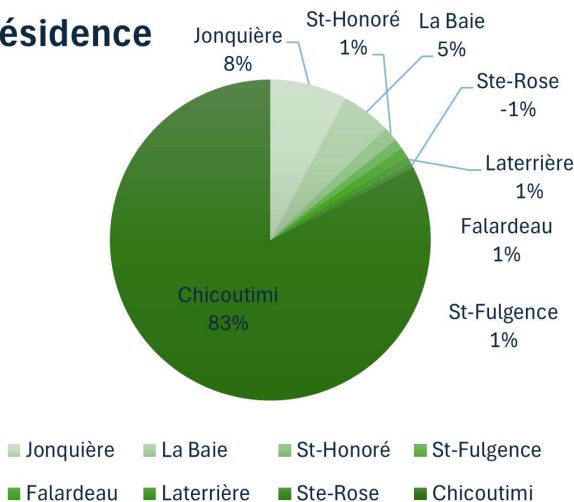
Composition de la famille



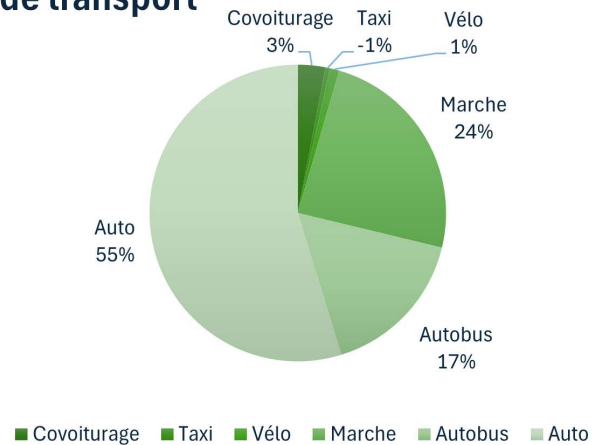
Tranches d'âge



Lieu de résidence



Moyen de transport



La Recette atteint plus de 350 personnes supplémentaires avec les organismes communautaires membres qui achètent pour leur fonctionnement.

25 %
d'économie

« Diriger les personnes en difficulté vers La Recette permet de faire connaître notre ressource et d'augmenter la valeur du don.

Un dépannage de 50 \$ à La Recette se transforme en dépannage de plus ou moins 62 \$ dans une autre épicerie ce qui, en fin de compte, leur permet d'aider plus de personnes. »

- 5 organismes membres
- 2 institutions scolaires
- 2 institutions gouvernementales
- 7 organisations de dépannage alimentaire

32,9%
En dépannage alimentaire

C'est donc plusieurs centaines de **familles** qui sont aidés grâce à La Recette et aux organismes qui réfèrent.

180 500\$ = 45 125\$
De ventes en 2025-2026 d'économie pour les membres

27 813\$ = 11 920\$
Ventes clients solidaires Contribution à la mission

Les clients solidaires

Qu'est-ce que des clients solidaires? Les clients solidaires ont accès aux produits de l'Espace VRRAC ainsi qu'au produits régionaux et biologiques. Ils paient le juste prix, soit 30 % plus élevé que les membres à faible revenu. La carte de client solidaire annuelle est au coût de 2,60 \$. Les clients solidaires apportent une mixité dans l'épicerie, tout en contribuant directement au financement et à l'épanouissement de l'épicerie.

Entre 2021 et 2026, nous avons une moyenne de 122 de clients solidaires actifs.

Tu deviens client solidaire quand?

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration du service alimentaire La Recette est formé de 9 personnes. Son rôle est de gérer l'organisme dans son ensemble. Il est chargé de veiller à l'orientation et à la mission de l'organisme, en plus de gérer les ressources humaines, matérielles et financières de La Recette. Le conseil d'administration s'est rencontré 9 fois en 2025-2026.



Marc Brassard
(Chicoutimi)
Président
Juin 2019



Marianne Harvey
(St-Honoré)
Vice-présidente
Décembre 2020



Michel Gagnon
(Chicoutimi)
Trésorier
Juin 2022



Marie-Pier Côté
(Chicoutimi)
Secrétaire
Septembre 2022



Naomie Bouchard
(Chicoutimi)
Administratrice
Juin 2024



Josée Bluteau
(Chicoutimi)
Administratrice
Juin 2024



Stéphanie Deschênes
(Chicoutimi)
Administratrice
Février 2025



Nathalie Thibault
(Chicoutimi)
Administratrice
Juin 2024



Réjean Vallières
(Chicoutimi)
Administrateur
Juin 2025

Les comités

Comité ressource humaines (6 rencontres)

Formé de Marc Brassard, Marie-Pier Côté, Josée Bluteau et Nathalie Lavoie. Dossier travaillé: Embauches de personnel, révision et classification des postes et mise à jour des conditions de travail.

Comité Promotion et développement (4 rencontres)

Formé Réjean Vallières, Nathalie Thibault et Naomie Bouchard.

Comité Reconnaissance (3 rencontres)

Formé de Marianne Harvey, Marie-Pier Côté et Josée Bluteau. Dossier travaillé: préparation de la fête de Noël des bénévoles.



Nathalie Lavoie
Directrice générale



Sonia Tobeli
Agente aux
approvisionnements



Germain Pilote
Entretien



Réjeanne Dallaire
Responsable Espace
VRRAC



Jimmy Contreras
Commis d'épicerie



Shaïma Labidi
Commis d'épicerie



Maryse Aubert
Chargée de projet



Karima Essaghir
Agente accueil et
animation



Annie Jean-Lavoie
Développement et
communication
(en congé)

L'équipe de Travail

La Recette compte toujours une équipe de travail dynamique pour accomplir sa mission. L'équipe est formée de Nathalie Lavoie, directrice générale, Annie Jean-Lavoie, agente de développement et communication (en congé), Germain Pilote à la conciergerie, Sonia Tobeli, agente aux approvisionnements, Réjeanne Dallaire, responsable de l'espace VRRAC. Shaïma Labidi a travaillé comme commis d'épicerie durant l'été.

Se sont greffés à l'équipe: Maryse Aubert comme chargée de projet au printemps 2025, Jimmy Contreras comme commis d'épicerie à l'automne 2025 et Karima Essaghir comme agente à l'accueil et à l'animation en janvier 2026.

AGA 2025

L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 17 juin 2025 à 18h30 à La Recette, au 216 rue des Oblats, Saguenay. 13 personnes étaient présentes.



Les bénévoles

Partenariat avec le Centre d'action bénévole de Chicoutimi

Le Centre d'action bénévole est un partenaire incontournable pour notre organisme, car il fait le pont entre des personnes qui offrent leur expertise comme bénévoles et les organismes qui ont des besoins.

Environ **25 personnes** donnent de leur temps bénévolement toutes les semaines pour assurer un service de qualité. Un énorme merci à ces bénévoles qui soutiennent notre travail auprès des personnes à faible revenu. Ces équipes changent tous les jours. Ces personnes ont des compétences et des charismes différents, rendant un service extraordinaire à l'organisme et aux membres. **Lors de votre prochaine visite, pensez à leur dire merci!**

4 490 \$ = 79 534 \$

Stagiaires

heures

Au salaire minimum

Accueillir des stages permet aux étudiants et aux étudiantes d'être en contact avec des personnes en situation de pauvreté, de réfléchir sur leurs préjugés et d'en défaire quelques-uns. Ils expérimentent concrètement un travail collectif. Les stagiaires entrent dans l'équipe de travail et contribuent à mettre en place de nouveaux outils. Ils organisent des activités de sensibilisation pour les membres, les clients solidaires et les bénévoles.

En 2025-2026, nous avons accueilli deux stagiaires de la faculté de pharmacie de l' Université Laval, des stages à temps complet pour une durée de trois semaines.

Dans le cadre du projet de la **forêt nourricière**, une collaboration avec les étudiants du Centre de Formation Générale des Adultes (CFGA) a permis l'ouverture la saison 2025-2026.

Cet année, nous avons formé 6 nouveaux bénévoles, sous la responsabilité de Réjeanne

Formation des bénévoles

Une formation complète est donnée aux nouveaux bénévoles afin de mieux encadrer leur travail. **Les bénévoles dans tous les postes reçoivent une formation à leur arrivée et des mises à jour régulières.** Nous assurons également une présence, de l'aide et l'organisation de leur travail.

Merci!

Action communautaire autonome (ACA)

Qu'est-ce que l'action communautaire autonome?


La pratique de l'action communautaire autonome est axée sur la transformation sociale, visant l'amélioration du tissu social, des droits et de la qualité de vie. C'est un mouvement créé à l'initiative des citoyens dans une perspective de prise en charge. Les organismes en action communautaire autonomes sont libres de déterminer leur mission, leurs orientations, leurs approches, leurs pratiques et recherchent des solutions aux besoins de la communauté, avec la communauté.

La Recette travaille en action communautaire autonome puisqu'elle répond aux critères suivants :

- Être un organisme à but non lucratif;
- Être enraciné dans sa communauté;
- Entretenir une vie associative et démocratique;
- Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques.
- Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
- Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale;
- Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées;
- Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

Par sa politique de développement durable, La Recette se donne des objectifs supplémentaires afin de rayonner dans le milieu, notamment au niveau social. On peut, entre autres, y trouver les objectifs suivants :

- Faire rayonner nos valeurs et poursuivre et développer notre mission d'éducation;
- Respect de la culture, des goûts, du contexte de vie et des limites de ses membres;
- Reconnaître et valoriser l'implication bénévole et sa diversité ;
- Être un employeur responsable;
- Encourager le développement d'une communauté autour de l'épicerie.

A large, black, handwritten letter 'A' is positioned on the right side of the page, set against a light green background. The letter is simple and stylized, with a horizontal crossbar and a vertical stem.A large, black, handwritten letter 'C' is positioned on the right side of the page, set against a light green background. The letter is simple and stylized, with a curved shape and a small hook at the end.A large, black, handwritten letter 'A' is positioned on the right side of the page, set against a light green background. The letter is simple and stylized, with a horizontal crossbar and a vertical stem.

Une épicerie plus verte

À travers toutes nos activités, nous faisons vivre la politique de développement durable de La Recette.

Nous continuons nos efforts afin de réduire notre empreinte tout en respectant les besoins des membres (petites portions, étiquettes de prix) et la conservation des aliments afin d'éviter le gaspillage alimentaire,

Les 4 axes de la politique

Critères d'achat responsable

Réduction, réutilisation et gestion des matières résiduelles

Implication sociale et environnementale

Unir nos forces

Nous continuons les liens avec plusieurs acteurs du réseau environnemental, social et économique; Eurêko!, le département de développement durable et d'environnement de la Ville de Saguenay, les organismes communautaires de la région, le RRAC 02, ESSOR 02 ainsi que nos fournisseurs.



L'espace VRRAC

L'espace VRRAC est toujours aussi populaire auprès de la clientèle. Au 31 mars 2026, l'espace VRRAC comptait plus de **450 produits différents**. Nous avons 31 fournisseurs, 8 sont québécois et 20 sont régionaux. **Les ventes de l'espace VRRAC sont de 45 242\$ pour 2025-2026. Les membres ont acheté pour 24 % et les clients solidaires pour 76 %.**

La mise en place de l'espace VRRAC fait une réelle différence dans la poche des gens. C'est une économie de plus de 40 % en achetant en vrac et plus encore quand on considère que les gens achètent la quantité dont ils ont besoin seulement, ce qui permet de diminuer le gaspillage alimentaire. De plus, cela permet de réduire le suremballage, de prioriser les produits locaux et de réduire notre empreinte écologique. Les économies sont d'ailleurs bien démontrées dans nos tableaux comparatifs de prix.

C'est aussi un moyen d'autofinancement puisque l'espace VRRAC est ouvert à la clientèle solidaire qui accepte le juste prix, 30 % de plus pour encourager notre organisme. **Le prix payé par les clients solidaires demeure très avantageux puisqu'il est en moyenne 40 à 50% moins cher que dans d'autres commerces.** Cet achat permet aux clients solidaires de s'approvisionner à moindre coût et d'appuyer la mission de l'épicerie communautaire.

Plusieurs incitatifs ont été mis en place pour favoriser l'achat en vrac et ainsi l'économie des membres :

- Dons de contenants récupérés;
- Dégustations (nouveaux produits et comparatifs);
- Emballage cadeau;
- Accent sur les produits locaux;
- Possibilité de laisser ses contenants et de les reprendre plus tard.





VRRAC

Version hybride



Nous offrons toujours l'espace VRRAC en version hybride; de petites portions déjà emballées, prêtes à ajouter au panier lorsque l'espace VRRAC est fermé.

Bien que nous privilégions toujours l'achat en vrac, cela permet aux membres de connaître certains produits offerts et de constater les énormes économies.

Les fruits et légumes congelés sont aussi offerts sous cette forme.

En 2025-2026...

Nous commençons, en équipe, un vaste travail d'écriture, de développement et de mise à jour de la documentation liée au bon fonctionnement de l'épicerie.

Nouveau:

- Politique de confidentialité et de protection des renseignements personnels
- Politique de prévention contre le harcèlement en milieu de travail
- Organigramme de La Recette et Organismes gravitant dans notre milieu

Mise à jour en cours:

- Profils de poste des employés et des bénévoles
- Règlements généraux (en attente de l'Assemblée Générale Spéciale en juin 2026)
- Procédures en épicerie (caisse, placement, VRRAC)



La forêt nourricière

À l'été 2025, la forêt nourricière est très bien implantée. C'est beau de voir les plantes, fleurs et herbes repousser d'année en année. Les gens de la bâtisse s'y arrête naturellement pour une pause ou un pique-nique. Nous n'avons que des compliments! La section potager, composée uniquement de vivaces, fait encore cette année la joie des résidents et des passants. Nous avons encore une fois donné beaucoup d'amour pour assurer l'épanouissement de cette aire.

Les bénévoles et les étudiants du CFGA, encore cette année, donne un grand coup de main pour le désherbage et l'entretien le 12 juin. Merci!

Qu'est-ce qu'une forêt nourricière?

La forêt nourricière communautaire est un aménagement basé sur les principes de l'agriculture durable. Cela signifie qu'elle vise à réduire l'impact environnemental en utilisant plusieurs végétaux avec différentes fonctions. L'aménagement devient un écosystème nourricier durable à long terme et composé d'une grande biodiversité. Les arbres et arbustes fruitiers, arbres à noix, fleurs comestibles et médicinales, fines herbes et légumes vivaces se retrouve dans la forêt nourricière et produisent de manière autonome des aliments accessibles pour les citoyens.

Avec près de 30 ans dans le quartier, la Recette voit la forêt nourricière comme une façon de s'enraciner dans la communauté pour favoriser la sécurité alimentaire. Ce projet a été rendu possible grâce à la collaboration de Canopée et biodiversité Saguenay, Eurêko!, La Recette, le centre de services scolaires des Rives-du-Saguenay, le CFGA et les citoyens.

Don de plants

Plusieurs plants divers ont été distribués par le CFGA et certains clients. On démontre ainsi que cultiver un potager en pot ou sur un balcon, c'est possible pour tous. On augmente par le fait même la variété d'aliments frais dans l'assiette des gens, de façon tout à fait gratuite.





Ateliers dans les organismes

3 ateliers

réalisés en 2025-2026

Jardins du coin St-Honoré, CFGA
Rives-du-Saguenay (visite en
épicerie) et kiosque au salon
Station-Services pour les
étudiants du CFP du Grand-Fjord)

Nous proposons des ateliers dans les organismes afin de faire connaître La Recette, son espace VRRAC et de promouvoir des trucs et astuces pour économiser à l'épicerie. Nous avons créé un guide de l'atelier remis à chaque participant. Les commentaires sont unanimes auprès des organismes et des participants: une activité **incontournable** à refaire chaque année.

Les thèmes d'ateliers disponibles:

- Le service alimentaire La Recette
- Trucs pour économiser dans l'épicerie
- L'achat en vrac et l'espace VRRAC
- Le gaspillage alimentaire
- La conservation des aliments
- La planification et la préparation des repas
- Les protéines végétales
- Dégustation ou cuisine d'une boîte-à-cuisiner
- L'alimentation des bébés
- Ou tout autre sujet qui interpellent les organismes!

Activités organisées par l'équipe

Nous avons maintenu notre **babillard d'information** en mettant les dépliants des organismes communautaires, les invitations à diverses activités et offres.

Activité partage: Récolte d'argent auprès des amis et membres de La Recette, petite banque au comptoir-caisse. Ce montant est retourné aux membres en tirage de bons d'achat.

Table partage: une table à l'entrée de l'épicerie où tout le monde peut y déposer ou y prendre des objets, de manière tout à fait gratuite et autonome! Le roulement de la table partage est incroyable et chacun y trouve son compte!

Nous avons aussi...

Participé à l'écriture d'un article sur l'épicerie dans le journal des résidents de l'Office municipal d'habitation.

Grâce à la collaboration avec le Club Rotary de Chicoutimi, nous avons pu offrir 25 pains par semaine aux membres du 29 octobre 25 au 18 mars 2026. Une contribution très appréciée par les membres.

Participé en tant qu'organisme partenaire pour la tarification sociale de la STS comme un lieu de validation pour l'inscription des clients.

Déposé une demande de subvention pour le Fonds québécois d'initiatives sociales, le FQIS, en octobre 2025.



25 cartes fidélité ont été échangées. La carte fidélité est unique à La Recette! C'est un moyen de favoriser la consommation de fruits et de légumes frais.

Pour obtenir une étampe, le client doit soit acheter 3 fruits et légumes différents et/ou acheter le produit vedette de la semaine. Lorsque la carte est pleine (10 étampes), elle peut être échangée contre le produit vedette gratuitement.

25

Carte fidélité
échangées!

Sur le web et dans les médias

Le site Web de La Recette est toujours actif et permet de faire connaître nos différents services, de recruter des bénévoles, de donner une vitrine à nos partenaires et à nos collaborateurs et de devenir un portail donnant trucs et astuces pour contrer l'insécurité alimentaire.

Facebook

Beaucoup de promotions est faite sur notre page Facebook: sensibilisation, nouveaux produits, horaire, capsules.

322 abonnés + 120

Instagram

Nouveauté de l'année: nous avons maintenant une page Instagram!

92 abonnés

Dans les médias...

L'épicerie communautaire La Maisonnée cessera ses activités à Alma

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2158891/service-pauvrete-fermeture-alimentation>



Revendications

L'année 2025-2026 s'est terminée sous le signe des revendications. En effet, le mouvement « Le communautaire à boutte » a vu le jour en Mauricie à l'automne 2025 et s'est propagé à toutes les régions du Québec pour culminer par 2 semaines de grève à la fin du mois de mars 2026. 1882 organismes en grève! Bien que la grève soit terminée, la mobilisation elle, ne l'est pas. Chaque cellule régionale continue de s'organiser pour continuer à porter le mouvement aux plus hautes instances du gouvernement, et faire entendre nos revendications. La grève n'est pas faite par plaisir, mais par souci de continuer à offrir un service de qualité à nos membres.



3. Nos revendications

- Conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire
- Financement suffisant à la mission
- Reconnaissance pleine et entière des organismes
- Protection de l'autonomie et fin du financement précaire
- Investir dans le modèle communautaire comme pilier stratégique



Ce mouvement ravive aussi notre fibre revendicatrice, qui fait partie de notre ADN! Cela a amené énormément de discussions constructives, autant avec les membres que le personnel sur le mouvement, mais aussi sur la place de La Recette dans l'écosystème public, social et communautaire.

Cela nous ramène à notre mission de base: **Offrir l'accès à des denrées alimentaires variées, saines, fraîches, au plus bas prix possible.** Et c'est pour continuer à le faire le plus longtemps possible qu'on s'en va au front!

3. Objectifs du mouvement



- Redonner de la fierté aux travailleur·euses
- Se réapproprier nos outils de mobilisation
- Réaffirmer que la mobilisation fait partie de notre mission
- Rendre visibles les impacts du sous-financement
- Construire un rapport de force réel



Revendications

Calendrier des actions

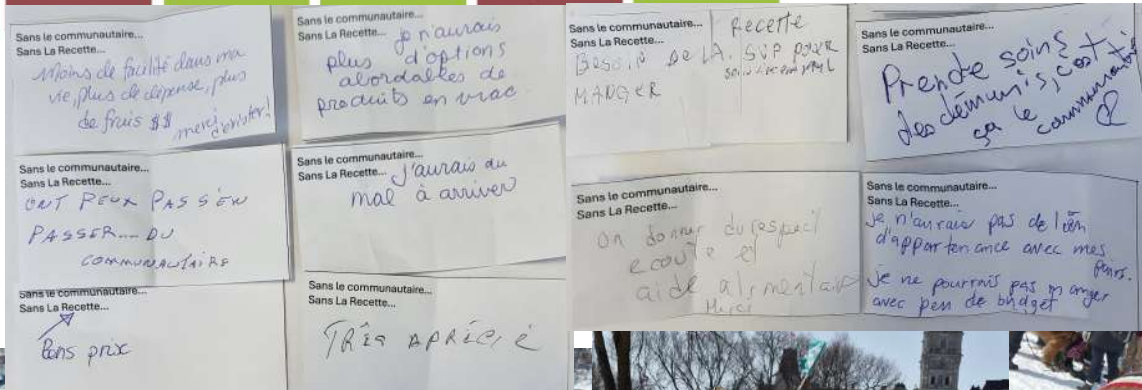


La Recette a participé au mouvement par une grève partielle de services durant les deux semaines.

Nous avons placardé nos locaux d'affiches, parlé avec la clientèle et recueilli leurs témoignages, participé aux manifestations d'Alma et de Québec, alimenté nos réseaux sociaux, envoyé une lettre à notre députée, Mme Laflamme (qui a fait voté une motion de reconnaissance par l'Assemblée nationale) et à notre Maire, M. Boivin, que nous n'avons pas eu l'occasion de rencontrer.

Nous avons participé à la distribution de soupe de la Table concertation sécurité alimentaire de Chicoutimi dans les locaux du dépannage alimentaire et aux manifestations diverses dans les rues, dont la marche des bénévoles.

23 Mars	24 Mars	25 Mars	26 Mars	27 Mars
Fermée	Ouverte Horaire réduit 13h @ 16h	Ouverte Horaire réduit 13h @ 16h	Fermée	Fermée
Journée de réflexion Action réseaux sociaux	Activité Micro-ouvert L'importance du communautaire	À la rencontre de nos municipalités	Inventaire et Création de matériel de grève	Manifestion à Alma 10h @ 12h
30 Mars	31 Mars	1 avril	2 avril	3 avril
Fermée	Ouverte Horaire réduit 13h @ 16h	Ouverte Horaire réduit 13h @ 16h	Fermée	Ouverte Horaire normal 10h @ 16h
Activité Solidaire avec la communauté	À venir	Action éclair à thématique Poisson d'avril	Manifestation nationale à Québec	Merci pour votre soutien!



Partenaires communautaires

L'épicerie communautaire La Recette accorde une place importante à l'implication dans sa communauté. Notre organisme est sollicité régulièrement dans divers comités ou réunions qui touchent les membres, le milieu communautaire et la sécurité alimentaire. La Recette intervient dans sa communauté pour promouvoir ses actions, mais aussi pour **revendiquer une sécurité alimentaire pour tous**. Cette implication permet de travailler en concertation, partager les défis et les expertises et mieux connaître la réalité des autres organismes. Cette année, deux lieux d'implication priorisés le Réseau Régional en Alimentation Communautaire du Saguenay-Lac-St-Jean et la Table de concertation en sécurité alimentaire de Chicoutimi.

Le Réseau Régional en Alimentation Communautaire du Saguenay-Lac-St-Jean (RRAC-02)

Le Réseau change officiellement de structure et s'incorpore en septembre 2024! Tous les organismes présents dans la chaîne de production alimentaire de la région et qui aident les personnes vulnérables à se nourrir sainement et dans la dignité s'y retrouvent, que ce soit des épiceries communautaires, des popotes roulantes, des soupes populaires, des banques alimentaires, des coopératives alimentaires, bref, tous les organismes qui œuvrent en aide alimentaire dans la région!

Depuis le début de sa démarche, le RRAC travaille à identifier les enjeux et les besoins prioritaires qui préoccupent les communautés en alimentation communautaire durable et à créer une structure de gouvernance démocratique et inclusive. (10 rencontres du conseil d'administration et 6 rencontres diverses, planification, financement, AGA)

Mission

Par le travail collaboratif, assurer un leadership, afin de contribuer à l'accès, juste et équitable, à des aliments sains et durables pour tous.

Vision

Nous aspirons que notre réseau engagé et solidaire se déploie au sein d'un système alimentaire durable, pour que chaque citoyen du Saguenay-Lac-St-Jean ait accès à des aliments sains, frais et de proximité.

Valeurs

Transparence
Solidarité
Respect
Équité
Coopétition
Engagement



Comité sécurité Alimentaire de Chicoutimi (CSA)

Devient la Table de concertation en sécurité alimentaire de Chicoutimi (TCSA) le 13 juin 2025

Le Comité sécurité alimentaire de Chicoutimi regroupe 16 organismes du territoire qui visent à agir collectivement et solidairement pour lutter contre la faim par l'autonomie alimentaire. Il s'agit d'un espace de concertation, de réflexion, de promotion, de sensibilisation et d'action.

Outre la sécurité alimentaire, beaucoup d'énergie a été investie suite à l'incorporation afin de structurer les activités de la TCSA.

Nous participons au conseil d'administration, au comité ressources humaines et à la gestion de la comptabilité. (6 rencontres du conseil d'administration, 7 rencontres diverse, finance, ressources humaines, préparation de budget)

Corporation de Développement Communautaire du ROC (CDC du ROC)

La CDC du ROC est un regroupement multisectoriel qui agit au plan local. Nous faisons partie d'un comité pour les relations entre la Ville et les membres.

(1 rencontre des membres. Beaucoup de participation pour *Le communautaire à boutte*)

Table de Lutte contre la Pauvreté de Chicoutimi (TLP)

Il s'agit d'un lieu de partage d'informations, de pratiques et de réflexions sur la lutte à la pauvreté dans notre milieu. Cette année, notre participation a été réduite considérablement, par contre nous avons participé à des formations et quelques rencontres d'échange sur les réalités que vivent les personnes à faible revenu et avons organisé des actions de sensibilisation.

Réseau national d'approvisionnement des épiceries communautaires

La Recette est fière de maintenant faire partie de ce tout nouveau Réseau national!

Le Réseau a pour mission de bâtir une structure nationale de collaboration visant à **faciliter**, **optimiser** et **sécuriser l'approvisionnement** alimentaire des épiceries communautaires et des organismes œuvrant en sécurité alimentaire. (2 rencontres en 25-26). <https://reseau-appro.org/>

Table Régionale des Organismes Communautaires du Saguenay-Lac-St-Jean (TROC-02)

La TROC-02 a pour mission de représenter, promouvoir et défendre les intérêts et les droits de l'ensemble des organismes communautaires du Saguenay Lac-St-Jean qui interviennent dans le domaine de **la santé et des services sociaux**.

(3 rencontres des membres)

Centraide Saguenay-Lac-Saint-Jean

Centraide est un organisme privé de développement social. Sa mission et ses orientations visent le soutien aux organismes communautaires bénévoles, œuvrant dans le domaine social et viennent en aide aux personnes les plus démunies et les plus vulnérables de la communauté. Dans le cadre de cette mission, Centraide voit à la collecte et à la répartition de fonds provenant du public et répond à leur utilisation auprès de la population (nous avons participé à deux rencontres des organismes associés).



Partenaires d'affaires

La Recette est privilégiée de travailler avec plusieurs partenaires fidèles et généreux qui nous suivent dans notre mission d'améliorer la qualité de vie des personnes à faible revenu. **Nous les remercions de leur engagement social dans notre région.**

Notre partenaire parrain, qui travaille avec nous depuis plusieurs années, **Pausematic**, nous permet d'offrir aux membres du café de qualité supérieure et de partager avec nous son expertise d'affaires. Merci!

Un autre partenaire privilégié: le **CIUSSS de Chicoutimi!** Nous collaborons depuis plus de dix ans maintenant à notre mission commune; celle de croire que la santé passe par une alimentation saine et suffisante pour tous. Grâce à eux, l'épicerie a accès à des prix plus avantageux en bénéficiant de leur pouvoir d'achat.

La collaboration avec la **Coopérative NORD-Bio** et son épicerie en ligne **l'Écomarché NORD-Bio** permet d'approvisionner l'épicerie en produits biologiques et régionaux d'octobre à juin, quand les fermiers de famille n'offrent plus de paniers hebdomadaires quand il est plus difficile de trouver leurs produits sur le marché. La Recette est un point de chute pour la livraison des paniers à Chicoutimi. Un partenariat très intéressant, qui permet de faire connaître La Recette et son espace VRRAC.

NORD-Bio, en partenariat avec ses clients et ses partenaires financiers propose des **légumes au suivant** afin de les redonner dans les épiceries communautaires. Chaque jeudi, une variété de produits locaux sont offerts gratuitement aux membres de La Recette. Une initiative plus qu'appréciée!

Nous collaborons aussi avec **Bizz Coop** pour des achats en commun afin d'éviter des frais de livraison.

La Plateforme bioalimentaire boréale Solidar est un organisme local du Saguenay qui soutient l'agriculture régionale et la relève agricole. Son jardin de solidarité favorise l'achat local, la sécurité alimentaire et l'intégration sociale en redistribuant des aliments à la communauté. Les produits sont très attendus en période estivale et appréciés des membres de La Recette.

Nos fournisseurs

- La Boulangerie du Royaume
- Les Fromageries Boivin, St-Laurent et Perron
- Les Viandes CDS
- Colabor D. Bertrand
- J-B Cadrin
- Nutrinor
- Sobey's
- Charcuterie Perron
- Les produits alimentaires Bouchard
- Mermax
- Saputo
- Eugène Allard
- Nikol Poulin
- Salaison Besson
- Alimentation Nouvelle-Orléans
- Valère d'Anjou
- Tootsi
- Olive Pressée
- Totale fabrication (Pure)
- Camerises du Lac
- Miel des Ruisseaux
- Sauces Damn!
- Ferme Tournevent
- Bouchard Artisan Bio
- Délices du Lac
- Fabbrica
- Pausematic
- Produits sanitaires Lépine
- Plateforme Solidar
- Ail du moulin
- La Shop à farine
- Salsa le marché
- Espaces CT
- Oh m'ail m'ail
- Canada sauce
- Plateforme Solidar
- Pastille Charbon-neau
- PAG produits alimentaires





Défis 2026-2027

Développer, bonifier et mettre en action un plan de développement de l'épicerie.

Faire rayonner l'organisme dans la communauté.

Accueillir, accompagner et outiller les membres dans leur recherche de solutions à leur insécurité alimentaire.

Favoriser leur participation et implication dans l'épicerie.

Participer aux revendications pour une meilleure reconnaissance du milieu communautaire.

Consolider l'équipe de travail; mise à jour et développement des politiques et procédures en épicerie.

*La Recette,
c'est votre épicerie!*



3-216 rue des Oblats Ouest

Chicoutimi QC G7J 2B1

418 698-0230 larecette@videotron.ca
epicerielarecette.com

 / [larecette.epicerie](https://www.facebook.com/larecette.epicerie)

 / [larecette.epicerie](https://www.instagram.com/larecette.epicerie)