

GUIDE DE RESSOURCES ALIMENTAIRES

POURQUOI CE GUIDE

La précarité alimentaire touche une part importante de la population étudiante au niveau postsecondaire. Selon une étude menée par l'Union étudiante du Québec en 2024, 40 %[1] des personnes étudiantes ont connu une forme d'insuffisance alimentaire. Par ailleurs, un rapport de l'Université de Montréal indique que 45 % des personnes âgées de 19 à 25 ans ont vécu au moins un épisode d'insécurité alimentaire.

Cette situation s'est aggravée dans un contexte de forte inflation, touchant particulièrement les postes de dépenses principales des personnes étudiantes ; le logement et l'alimentation. Entre 2019 et 2025, le coût de l'épicerie a augmenté de 30 %[2], tandis que l'inflation était de 20 %. Dans ce contexte, avoir accès à une alimentation saine, abordable et diversifiée constitue un enjeu majeur pour la communauté étudiante.

La précarité alimentaire est un enjeu complexe qui ne se limite pas à l'accessibilité physique ou financière à la nourriture. Elle est également liée aux connaissances, aux compétences et aux habitudes de vie. Cette réalité peut par ailleurs entraîner des répercussions significatives sur la communauté étudiante, en affectant notamment les capacités d'apprentissage, la réussite ainsi que la santé physique et psychologique.

Ce guide centralise les ressources offertes sur et hors le campus pour aider la communauté étudiante à se nourrir sainement et à petit prix. La Fédération encourage les associations à en faire la promotion auprès de leurs membres afin que l'insécurité alimentaire ne freine plus la réussite universitaire.

[1] Union étudiante du Québec. (2026). Insécurité alimentaire : état des lieux et pistes de solutions concernant l'insécurité alimentaire chez la communauté étudiante [Note, 54e séance ordinaire du caucus].

[2] Statistique Canada. Tableau 18-10-0005-01 - Indice des prix à la consommation, moyenne annuelle, non désaisonnalisé.

REMERCIEMENTS

La FAÉCUM tient à remercier la Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social en Outaouais (TCFDSO) d'avoir permis la reprise de son initiative, qui a servi de point de départ à l'élaboration de ce guide. Nous remercions également nos partenaires, dont les échanges, les commentaires et l'expertise ont enrichi notre réflexion tout au long de la démarche. Enfin, nous souhaitons souligner le travail des personnes ayant contribué au guide Viens manger, publié par le Département de nutrition de l'Université de Montréal en 2018. Cet ouvrage a constitué une source d'inspiration importante pour la réalisation du présent guide, et un lien vers celui-ci est fourni dans le présent document.

Services à la vie étudiante

Université de Montréal

LES INITIATIVES DE NOS CAMPUS

Des ressources concrètes, par et pour la communauté étudiante !

Sur les campus de l'Université de Montréal, plusieurs initiatives existent pour faciliter l'accès à une alimentation abordable, inclusive et solidaire. Que tu sois à la recherche de nourriture à prix réduit, d'un coup de pouce ponctuel ou d'un projet collectif dans lequel t'impliquer, il existe des ressources offertes par les Services à la vie étudiante, par les regroupements étudiants engagés ainsi que les associations étudiantes.

CAFÉS ÉTUDIANTS

Les cafés étudiants sont des espaces gérés par des associations étudiantes où il est possible de se procurer des boissons et des aliments à prix abordables, dans une ambiance conviviale et inclusive.

Pour connaître l'emplacement de tous les cafés présents sur les campus, clique sur la « **Carte des campus** » sélectionne la section « **Aires de restauration** » et la case « **cafés étudiants** ».

Carte des campus



Au-delà de l'offre alimentaire, les cafés étudiants sont aussi des lieux de rencontre et de vie associative, qui fonctionnent grâce à l'engagement bénévole de la communauté étudiante. Les fréquenter, c'est donc à la fois économiser, soutenir des initiatives locales et parfois trouver un lieu d'ancrage sur les campus.

Liste et coordonnées des cafés disponibles ici

PROJETS DU CENTRE DE L'ENGAGEMENT ÉTUDIANT DES SERVICES À LA VIE ÉTUDIANTE

Le Centre de l'engagement étudiant des Services à la vie étudiante offre un espace de travail convivial avec des tables et des salles de réunion accessibles pour étudier, collaborer ou tenir des rencontres associatives. Il propose aussi, environ une fois par semaine selon les arrivages, une distribution gratuite de pain récupéré, encore frais et de qualité, mis à disposition de la communauté étudiante.

Clique ici pour accéder à toutes les informations sur le Centre de l'engagement étudiant

ATELIERS CUISINE ÉTUDIANTE

Les ateliers Cuisine étudiante offrent à la communauté étudiante l'occasion de développer des compétences culinaires de base, tout en découvrant des recettes simples, économiques et adaptées à la réalité étudiante. Animés par des personnes étudiantes bénévoles dans une ambiance conviviale, ces ateliers abordent notamment la planification des repas, la cuisine à petit budget et l'utilisation d'ingrédients accessibles.

Horaire et programmation ici



CHEZ LILIANE

Le département de nutrition a mis sur pied un projet de laboratoire de restauration collective offrant des repas du midi sains, équilibrés et abordables à la communauté universitaire. Chez Liliane offre le repas du midi les mercredis et jeudis, de janvier à mars, sous forme d'un repas trois services.

Le restaurant est situé au 3e étage, local 3208, du Pavillon Liliane-de-Stewart, 2405, chemin de la Côte-Sainte-Catherine.

Clique ici pour plus de détails

INITIATIVES ÉTUDIANTES

BANQUE ALIMENTAIRE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

La Banque Alimentaire de l'UdeM est un regroupement étudiant reconnu depuis plus de 10 ans. Sa mission est de lutter contre l'insécurité alimentaire étudiante en offrant un dépannage alimentaire régulier, digne et respectueux.

Une inscription préalable et une preuve de revenu sont demandées, afin d'assurer une distribution équitable des ressources.

Cette initiative fonctionne grâce à l'engagement de personnes bénévoles étudiantes et repose sur des valeurs de solidarité, de confidentialité et de respect.

TU PEUX PARTICIPER :

- **En t'inscrivant comme bénéficiaire;**
- **Ou en proposant ton aide à l'équipe des distributions.**

Clique ici pour en savoir plus sur les horaires, les inscriptions et le bénévolat





FRIGO SOLIDAIRE UDEM

Les frigos solidaires sont des espaces de partage libre où chaque personne peut déposer ou prendre de la nourriture, gratuitement. Ce regroupement étudiant propose surtout des produits invendus des commerces avoisinants, ainsi que des repas préparés par des partenaires ou des dons de la communauté.

ACTUELLEMENT, TROIS FRIGOS SONT À DISPOSITION SUR LE CAMPUS :

- **3200 Jean-Brillant, au Centre de l'engagement étudiant ;**
- **Campus MIL, au café de l'association étudiante de géographie ;**
- **Pavillon-André Aisenstadt, café Tore et Fraction** – *À venir*.

TU PEUX PARTICIPER :

- **En profitant de ce qui est offert dans les frigos;**
- **Ou en proposant ton aide à l'équipe pour récupérer les denrées dans les commerces avoisinants selon les ententes établies par le regroupement.**

Clique ici pour tous les détails

ENVRAC UDEM

EnVrac UdeM est un regroupement étudiant qui propose, sur le campus, des aliments de base en vrac, majoritairement biologiques, à prix réduit. On y trouve notamment des céréales, des légumineuses, des noix, des farines et des fruits séchés.

Le principe est simple : tu apportes tes contenants réutilisables, tu choisis la quantité désirée et tu paies selon le poids.

TU PEUX PARTICIPER :

- **En profitant des ventes qui ont lieu une ou deux fois par semaine;**
- **Ou en proposant ton aide à l'équipe pour superviser les ventes et l'organisation.**

Clique ici pour en savoir plus sur les produits, les horaires et le fonctionnement

LES INITIATIVES DE LOCAL LOCAL

LES ÉCONO-PLATS

Oublié ton lunch ou envie de manger à petit prix ? Direction la cafétéria Local Local, au pavillon 3200, rue Jean-Brillant, pour un repas complet à seulement 7,50 $, disponible tous les jours !

LE CONGÉLATEUR À PETITS PRIX

Envie de repartir avec des repas savoureux pour 2, 4, 6 ou même 8 personnes, sans te ruiner ? Local Local, en partenariat avec la FAÉCUM, a pris l'initiative de mettre à ta disposition un congélateur présentant des invendus et des aliments arrivant prochainement à expiration, à moindre coût, afin que tu puisses te nourrir à prix abordable. Passe à la cafétéria Local Local, au pavillon 3200, rue Jean-Brillant. En plus de bien manger, tu contribues à réduire le gaspillage alimentaire !

LES DÉPANNEURS LOCAL LOCAL

Tu habites dans les résidences de l'Université et tu souhaites manger à moindre coût ? Les dépanneurs de Local Local peuvent t'aider ! En tant que fournisseur alimentaire officiel du campus, Local Local offre des repas abordables et revend, à prix moindre, ses surplus alimentaires aux personnes étudiantes vivant en résidence, afin de réduire le gaspillage alimentaire.



RESSOURCES FINANCIÈRES POUR T'AIDER



Les Services à la vie étudiante offrent plusieurs ressources, ateliers et bourses de soutien au financement des études pour soutenir les personnes étudiantes.

POUR T'ÉPAULER DANS TA RÉALITÉ ÉTUDIANTE, PLUSIEURS ATELIERS SONT OFFERTS PAR LES SERVICES À LA VIE ÉTUDIANTE !

Voici des exemples d'ateliers :

- Financer son parcours d'études
- Budgéter sa vie étudiante
- Comment remplir une demande d'aide financière
- Bien manger à petits prix
- Cuisine collective
- Et plus encore !

Clique ici pour avoir accès au calendrier complet des ateliers offerts par les SVÉ

EN DÉCEMBRE
PANIER DES FÊTES

POUR SOUTENIR LES PERSONNES ÉTUDIANTES EN SITUATION DE DIFFICULTÉS FINANCIÈRES, PLUSIEURS BOURSES SONT DISPONIBLES

POUR CONNAÎTRE LES BOURSES ACTUELLEMENT DISPONIBLES

- Dépannage et aide d'urgence (sous forme de bourse ponctuelle, cartes cadeaux pour l'alimentation, le transport et les librairies)
- Les ressources gouvernementales

Clique ici pour en savoir plus sur les avances de fonds et les ententes de paiement de droits de scolarité

LE CENTRE DE SOUTIEN AU FINANCEMENT DES ÉTUDES DES SERVICES À LA VIE ÉTUDIANTE EST DISPONIBLE POUR TOI ! DES ÉQUIPES SONT PRÉSENTES POUR T'AIDER À ACCÉDER AUX RESSOURCES FINANCIÈRES ET À LES OPTIMISER.

DES OUTILS DISPONIBLES POUR TOI !

MON BUDGET

Cette section met de l'avant des outils et des astuces concrètes pour t'épauler dans ta réalité actuelle. Étant donné la forte inflation des dernières années, la nourriture et le logement viennent grandement affecter le niveau d'économies nécessaire pour vivre paisiblement. Dans ce contexte, il est difficile parfois de rejoindre les deux bouts. Ici, on te présente des ressources disponibles gratuitement pouvant t'aider à faire face à cette réalité.

LE PLANIFICATEUR BUDGÉTAIRE DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Un outil interactif gratuit qui t'aide à dresser un portrait clair de tes revenus et dépenses et à établir un budget réaliste.

LE GUIDE DES FINANCES PERSONNELLES

Des explications simples et des conseils pratiques pour mieux comprendre et gérer tes finances au quotidien.

Prendre connaissance des services disponibles dans ton quartier peut t'aider à bien manger sans te ruiner ! **Voici quelques exemples de ceux-ci :**

- Restos solidaires
- Épiceries solidaires
- Banques alimentaires
- Popotes roulantes
- Cuisines collectives
- Jardins communautaires
- Repas gratuits ou à faible prix

Clique ici pour consulter le 211 et trouver ceux offerts dans ton quartier !



MON ÉPICERIE

Faire son épicerie est également une tâche essentielle permettant de planifier ses repas et de tenter d'économiser au maximum. Plusieurs outils sont à la disposition de la communauté étudiante pour repérer les rabais en vigueur et trouver les meilleurs prix, un atout dans un contexte où le coût de l'épicerie ne cesse d'augmenter.

CIRCULAIRES.COM, SUPERMARCHES.CA ET FLIPP

Des plateformes qui regroupent toutes les circulaires des épiceries au même endroit pour comparer les rabais de la semaine avant de faire tes achats.

TOO GOOD TO GO, FOODHERO ET FLASHFOOD

Des applications permettant d'acheter à prix très réduit des repas ou produits alimentaires invendus en fin de journée dans des restaurants, cafés et épiceries.

RECIPESAGE

Une application permettant d'importer, organiser et partager ses recettes, de planifier ses repas et de générer automatiquement des listes d'épicerie.



Acheter des fruits et légumes de saison, c'est souvent plus économique et plus savoureux ! Quand un aliment est en pleine saison, il est plus abondant, et donc moins cher.

DÉCOUVRE LES SAISONS DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS JUSTE ICI



MON MENU

Planifier ses menus, c'est aussi bien manger sans se ruiner. Tu trouveras ici des outils pour planifier tes repas.

GAC - PLANIFIER SES REPAS

Un site fédéral qui propose des recettes simples et équilibrées ainsi qu'un outil de planification hebdomadaire gratuit.

GLOUTON

Une application qui analyse automatiquement les circulaires de la semaine et propose des recettes basées sur les rabais en cours. Elle permet aussi de suivre les prix des ingrédients et de comparer les supermarchés.



CUISINE : INVENTAIRE & RECETTES

Une application québécoise 100 % gratuite pour planifier les repas de la semaine, gérer son inventaire de nourriture et générer une liste d'épicerie.

ET POUR ALLER PLUS LOIN, TU PEUX PLANIFIER TES REPAS EN CUISINANT EN GRANDE QUANTITÉ :

RICARDO CUISINE – CUISINER EN LOT

Une section du site de Ricardo dédiée à la cuisine d'avance, avec des recettes pensées pour être préparées en grande quantité (et même pour être congelées) et déclinées en plusieurs repas.



MON GESTE LE PLUS ÉCONOMIQUE : L'ANTIGASPILLAGE

Au Canada, près du tiers des aliments produits finissent à la poubelle. Gaspiller de la nourriture, c'est aussi gaspiller de l'argent. Suivez tous les conseils sur la planification de repas pour devenir la personne experte en anti-gaspi !

Pour de nombreuses ressources en matière de gaspillage alimentaire, n'hésitez pas à visiter ce site web ! On y offre des ressources pratiques pour planifier, choisir, préparer et conserver les aliments. Ce site aide à agir précisément sur ces compétences de base, qui permettent de réduire le gaspillage et de soutenir une alimentation durable.

Clique ici pour consulter le site « J'aime Fruits et légumes »

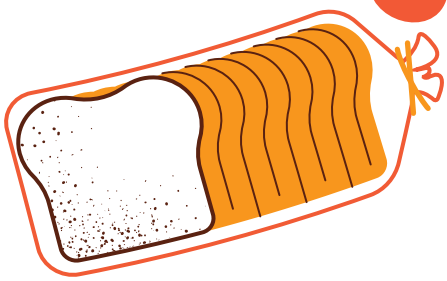


LOVE FOOD HATE WASTE

Un site fédéral qui propose des recettes simples et équilibrées ainsi qu'un outil de planification hebdomadaire gratuit.

VIDE-FRIGO ET SAUVE TA BOUFFE

Des outils à utiliser lorsqu'il te reste plein de choses dans tes placards, mais que tu ne sais pas comment les cuisiner !

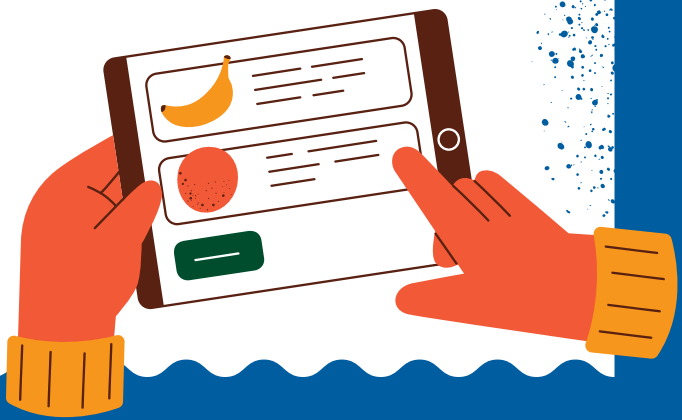


IMPROOVE - PANIER ANTI-GASPI

Cette organisation te permet d'obtenir, chaque semaine, un panier composé de fruits et légumes invendus ou en surplus, encore parfaitement frais et savoureux, au coût de 25 $.

POUR ALLER PLUS LOIN, VOICI LE GUIDE ALIMENTAIRE « VIENS MANGER ! » RÉALISÉ PAR LE DÉPARTEMENT DE NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL :

TRUCS ET RECETTES RUSÉES



TU SOUHAITES T'IMPLIQUER ?

S'IMPLIQUER POUR TRANSFORMER L'ALIMENTATION SUR LES CAMPUS

Au-delà de l'accès aux ressources, plusieurs projets alimentaires reposent sur l'engagement étudiant. **T'impliquer peut prendre différentes formes :**

- Être bénévole dans l'un de ces nombreux projets en offrant ton aide et ton intérêt;
- Participer à un comité ou à une association étudiante;
- Tu as une idée ou tu fais partie d'une équipe souhaitant améliorer l'accès à l'alimentation sur le campus ? Tu peux écrire un courriel à l'adresse suivante **universitaire@faecum.qc.ca** et/ou contacter ton association de programme pour en discuter.

Des programmes de financement existent pour soutenir les initiatives étudiantes, et le Centre de l'engagement étudiant ainsi que la FAÉCUM peuvent t'accompagner dans le développement et le dépôt de ta demande !



FAÉCUM

FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES DU CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

BUREAU
3200, rue Jean-Brillant, local B-1265
Montréal (QC) H3T 1N8
514 343-5947 | info@faecum.qc.ca

FAECUM.QC.CA