



**Centraide**  
du Grand Montréal

# SE LOGER OU SE NOURRIR?

SE NOURRIR  
EST ESSENTIEL

MAIS IL FAUT D'ABORD PAYER



+



LE LOYER ET LES COMPTES



C'EST AVEC  
LE RESTE  
QU'ON FERA  
L'ÉPICERIE

Et quand les revenus sont insuffisants... il en reste bien peu.

Dans le Grand Montréal

**200 000 PERSONNES**  
souffrent d'insécurité alimentaire

## QU'EST-CE QUE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE?



Réduire son panier  
d'épicerie pour arriver  
à payer son loyer



Diminuer sa  
consommation  
alimentaire



Se priver afin  
de nourrir  
ses enfants

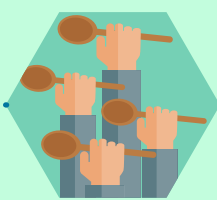


Manquer  
d'aliments  
nutritifs

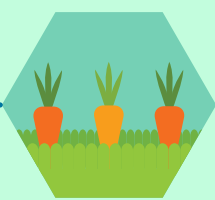


S'inquiéter  
d'un manque  
de nourriture

## COMMENT S'EN SORTIR?



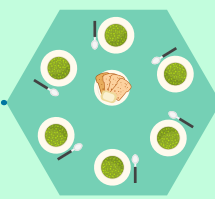
Cuisiner ensemble  
à moindre coût



Produire sa propre  
nourriture dans un  
jardin collectif



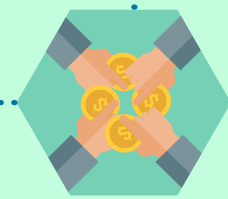
Apprendre à mieux  
gérer son budget



Partager  
un repas  
communautaire



Diversifier son  
alimentation en  
apprenant de  
nouvelles recettes



Se regrouper pour  
économiser dans  
ses achats

C'EST POSSIBLE QUAND LES GENS D'UN QUARTIER S'ALLIENT  
POUR TROUVER DES SOLUTIONS À LA PORTÉE DE TOUS

Voilà pourquoi Centraide soutient 89 organismes  
qui ont pour mission de favoriser l'autonomie alimentaire  
des personnes et des familles

Un investissement annuel de  
**4 700 000 \$**

**#OnCentraide**

pour consolider le plus grand  
réseau en sécurité alimentaire  
dans le Grand Montréal

**DONNEZ**