

WEEK-END

VIE COMMUNAUTAIRE

Acheter et cuisiner en groupe

MARIE-NOËLLE
L. PAQUETTE



Avec le coût de la vie qui augmente constamment et les revenus qui ne suivent pas toujours autant qu'on le souhaiterait, la portion du budget familial consacrée à l'alimentation peut parfois devenir substantielle. Ainsi, il peut devenir difficile de se procurer des aliments frais et variés en quantité suffisante.

Des groupes communautaires ont trouvé une solution avantageuse pour laquelle souhaite réaliser d'importantes économies sur son panier d'épicerie. Il s'agit d'acheter en groupe afin d'augmenter son pouvoir d'achat et ainsi bénéficier de prix réduits.

Les groupes d'achats sont constitués de membres de tous les milieux qui souhaitent prendre en main leurs achats afin de faire des économies et de profiter d'une grande variété de produits frais. Il existe un groupe au Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région, et un à Lacolle au Grenier aux trouvailles/Partage sans faim.

Les achats alimentaires se font deux fois

par mois. Les participants sélectionnent ensemble les articles qu'ils souhaitent se procurer. Une fois les commandes reçues, il faut séparer les articles en fonction des commandes de chacun.

Comme l'indique Danielle Thibault du Grenier aux trouvailles, il est certain que ce genre de «magasinage» implique une plus grande réflexion personnelle quant au choix de menu à privilégier en fonction des aliments commandés. Et grâce à la grande variété et à la fraîcheur des aliments proposés par les fournisseurs, l'alimentation des participants s'en trouve bonifiée.

«Ça amène les gens à varier leur alimentation», indique Madame Thibault. «Ils mangent beaucoup plus de fruits et de légumes. Si on paie 30% de moins, on est capable d'en acheter plus.» Les groupes d'achats sont aussi prétextes à certaines prises de conscience. Danielle Thibault nous donne l'exemple des produits locaux et des aliments biologiques qui se retrouvent de plus en plus souvent dans les paniers des participants.

CRÉER DES LIENS

En plus d'économiser de façon substantielle en s'approvisionnant en produits frais et souvent locaux, les participants tirent différents avantages



L'achat d'aliments en groupe permet de réaliser des économies et de tisser des liens.

humains de leur expérience d'achats en groupe. «Ça permet aussi d'échanger et de créer des liens», précise Diane Vigeant,

du Centre d'action bénévole d'Iberville.

Mme Vigeant s'occupe également des cuisines collectives du CAB, une autre initiative permettant de bien se nourrir à prix convenable. Lors des ateliers de cuisine collective, des groupes de cinq personnes et plus se rencontrent pour établir un menu, planifier les achats et, ultimement, mitonner ensemble tous ces bons petits plats qui sont ensuite répartis entre les participants. «Ça permet d'économiser, mais aussi d'échanger, de briser l'isolement et de motiver les gens à cuisiner», ajoute la responsable.

Pour s'informer davantage ou pour se joindre aux groupes d'achats ou au groupe de cuisine collective présents sur notre territoire, on peut contacter directement les organismes qui les gèrent: Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région (groupes d'achats et cuisine collective): 450 347-1172; Grenier aux trouvailles/Partage sans faim (groupes d'achats): 450 246-4032.

Vous pouvez joindre la Corporation de développement communautaire (CDC) Haut-Richelieu-Rouville au 450 357-9232 ou par courriel à l'adresse suivante: info@cdchautrichelieu.ca. Vous pouvez également visiter notre site Web au <http://www.cdchautrichelieu.com>.