

**Titre : Les femmes de ma vie**

**Auteur : Barbara Taylor Bradford**

**Editeur : Club France Loisirs, Paris**

Maximilien, le plus brillant des chevaliers d'industrie, multimillionnaire, l'homme à la séduction et au pouvoir mythiques, demeure une énigme pour son entourage et un étranger pour lui-même.

Parti en congé à sa résidence d'été, suite à une agression, le monde semble basculer pour Maxim. Alors, il commence à faire la paix avec son passé, essaiera de comprendre enfin les femmes de sa vie, toutes ces femmes, qui, tour à tour, l'ont protégé, chéri, perdu.

Ursula, sa mère, Théorora sa chère gouvernante, Anastasia, son premier grand amour, Camillia, la célèbre actrice anglaise et Adriana, cette sirène américaine qui dirige une chaîne de cosmétiques. Le jour, elle fait concurrence à Maxim, mais c'est la nuit qu'elle aiguise ses meilleures armes.

- L. Lévesque



**La CARAVANE de Producteurs du Kamouraska fait escale chez nous, à St-Onésime-d'Ixworth!**

**SAMEDI 22 avril 2023**  
10 h à midi

**Dans le stationnement de l'hôtel de ville au 41 chemin du village**

**Amenez vos sacs et votre argent comptant**

**CARAVANE de Producteurs du Kamouraska**

### AIDE-MÉMOIRE AVRIL 2023

Séance ordinaire du conseil et présentation des états financiers vérifiés ———— **4 avril 2023**

Dimanche de Pâques ———— **9 avril 2023**

Fermeture des bureaux municipaux (Congé Pascal) ———— **Jeudi 6 avril PM -Fermé**  
**Vendredi 7 avril- Fermé**  
**Lundi 10 avril- Fermé**

Caravane de producteurs du Kamouraska ———— **22 avril 2023**

### MOT DU MAIRE- M. Benoît Pilotto

Bonjour à toutes et à tous.

Nous voici déjà en avril, le mois des cabanes à sucres. Il y en a plusieurs actives sur notre territoire et on peut les localiser en voyant la vapeur monter au milieu de la forêt. Le congé de Pâques attirera les familles vers les cabanes. En espérant que la température soit clémente.

Hydro-Québec a retenu sept soumissions pour un total de 1150 mégawatts de puissance produit par les éoliennes. Les livraisons devront commencer au plus tard le 1<sup>er</sup> décembre 2026. Le coût moyen de fourniture prévu dans les soumissions retenues est 0.061\$ du kilowattheure. Ce coût n'inclut pas le transport et l'équilibrage. Les contrats sont en train de se signer avec les promoteurs. La MRC de Kamouraska fait partie de « L'Alliance de l'Est » et ainsi deux sites seront près de nous : le Parc Éolien de Pohénégamook-Picard-St-Antonin (PPSA) pour une puissance de 349.80 MW et le parc éolien de la Forêt Domaniale (Cap St-Ignace, les MRC de Ste-Apolline-de-Patton, de Montmagny et de Chaudière-Appalaches) pour une puissance de 180 MW. Nous aurons évidemment des redevances provenant de la production et la vente de cette énergie. Impossible pour l'instant de quantifier les montants que chacune des municipalités du Kamouraska recevront. Le RFU (Registre Foncier Uniformisé) ainsi que le nombre de population fait partie du calcul.

Une première rencontre pour la révision des règlements d'urbanisme a eu lieu le 22 mars dernier. C'est un travail assez colossal, mais la MRC de Kamouraska nous accompagne bien dans cette aventure. Les résultats finaux ne seront produits qu'en 2024. D'ici là, d'autres rencontres sont prévues et il y aura au moins une consultation publique.

Voici un très bref résumé d'un article de madame Marie-Ève Martella, parue dans la presse canadienne, qui me semble d'actualité :

« Au pays, chaque famille jette aux poubelles l'équivalent d'un mois d'épicerie par année. La moyenne canadienne du gaspillage alimentaire représente 1300 \$ de nourriture par ménage annuellement. Une famille canadienne moyenne a investi 15 222,80 \$ pour se nourrir en 2022, le gaspillage gruge 8,5 % de son budget d'épicerie. Une statistique inquiétante dans le contexte actuel où le prix des aliments a considérablement augmenté. Les aliments les plus gaspillés sont les fruits et légumes, les restes de table, les produits de boulangerie de même que les produits laitiers et les œufs. Au Québec, environ 1,2 million de tonnes d'aliments sont perdues ou gaspillées, ce qui représente 16 % de tous les aliments qui entrent dans le système bioalimentaire de la province. De cette quantité, 28 % est attribuable aux ménages, soit 336 000 tonnes métriques d'aliments chaque année. Le gaspillage alimentaire coûterait aux Canadiens plus de 20 milliards annuellement. Chercher à réduire le gaspillage alimentaire chez soi est une bonne façon d'avoir un effet de levier sur l'environnement, parce qu'on va réduire nos déchets, mais aussi sur nos finances, parce qu'on diminuerait notre investissement lié à l'achat de nourriture. »

Nous nous devons de remercier l'entrepreneur du déneigement pour son travail assidu avec son équipe à chacune des bordées de neige reçues. Merci à nos employés pour leur dévouement à l'entretien de la patinoire et pour le damage et traçage des sentiers de ski de fond à Ixworth.

**Bon mois d'avril en espérant que vous puissiez vous sucrer le bec, si cela vous est permis !**

### RUBRIQUES

- Mot du maire;
- Résumé du dernier conseil;
- Avis Public;
- Club du Renouveau Âge d'Or;
- Calendrier des dîner Âge d'Or;
- Horaire des messes;
- 50<sup>e</sup> de la Fabrique;
- On Bouge au Kamouraska;
- Chronique Co-Éco;
- Recyc-Québec;
- Chronique gaspillage alimentaire;
- Coup de cœur lecture de L...L
- Aide-mémoire avril 2023;
- Histoire de Saumon.

### CALENDRIER

#### Calendrier de collecte



#### Prochaine séance du conseil

**Mardi, 4 avril 2023**

#### Les phases lunaires

○05 ☾13 ●19 ☽27

#### Date de tombée du journal

**21 avril 2023**

Acheminez vos demandes à :

[municipalite@stonesime.com](mailto:municipalite@stonesime.com)



Municipalité  
SAINT-ONÉSIME  
D'IXWORTH

12, rue de l'Église

Tél. : 418-856-3018

municipalite@stonesime.com

#### HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL

Lundi au mercredi

8 h 30 à 16 h 30

Jeudi

8 h 30 à 18 h 00

Vendredi

8 h 30 à midi

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE**

du jeudi 6 avril dès midi

au mardi 11 avril,

**le bureau municipal sera fermé**

### Histoire de saumon se poursuit ; un appel au don réussi pour l'OPP

En début d'année, une campagne de financement fait par l'OPP de l'École primaire de l'Étoile-Filante visait à acquérir les fonds nécessaires pour faire l'acquisition de l'aquarium à bébés saumon. En peu de temps, plusieurs partenaires financiers se sont greffés au projet. Nous avons amassé plus d'argent que le coût de l'équipement, ainsi un montant supplémentaire sera remis à l'école pour des activités.

L'équipement étant maintenant livré à l'école, le projet de bébés saumon pourra être remis sur pieds avec les élèves dès l'an prochain.

Rappelons que ce projet a déjà été réalisé avec un prêt d'équipement par l'organisme Obakir, mais que pour en faire profiter d'autres écoles, il a fallu rendre le matériel. De là nous est venu l'idée d'acheter le matériel pour faire vivre l'activité à nouveau. Avec une rivière à saumon sur notre territoire près des sentiers d'Ixworth, ce projet est tout à fait à point pour notre école.

Brièvement, les élèves de l'école reçoivent des œufs de bébés saumon au début de l'année (janvier-février). Ces œufs vont éclore dans l'aquarium dans leur classe et en fin d'année, les élèves envoient à la rivière les petits saumons. Le tout se fait dans un cadre éducatif avec divers ateliers pédagogiques entourant cette thématique.

Pour en savoir plus sur le programme visitez ce site : <https://www.histoiredesaumon.com/>.

Merci à tous les partenaires financiers pour leur grande générosité !



FCL ventilation (Bryan McBearthy, St-Onésime) 450\$	Lévesque Solution inc (David Lévesque, St-Onésime) 300\$
Ferme ViGo (Léda Villeneuve, St-Onésime) 300\$	Les jardins du Haut-Pays (Simon Pilotto, St-Onésime) 150\$
VIP thermopompe (Cédric Lizotte, St-Onésime) 150\$	Ça goûte le bois (N'Rick Villeneuve, Mont-Carmel) 150\$
Ferme Amico (Jacques Cloutier, Lévis) 150\$	Hélène Laboissonnière (citoyenne St-Onésime) 150\$
Guillaume Paré (citoyen St-Onésime) 150\$	Sébastien Houle (citoyen St-Onésime) 150\$

- Léda Villeneuve, pour l'OPP

## RÉSUMÉ DU DERNIER CONSEIL

Compte-rendu de la séance ordinaire du 7 mars 2023, tenue avec public selon les directives gouvernementales.

### Il a été adopté par le conseil :

D'approuver les comptes payés de février 2023, pour un montant de 59 375.00 \$;

D'approuver les comptes à payer en mars 2023, pour un montant de 43 218.46 \$;

De ne transmettre aucun dossier à la MRC de Kamouraska en ce qui concerne la vente pour taxes impayées de 100\$ ou plus;

D'autoriser les adhésions, ententes et abonnements pour :  
Action Chômage Kamouraska – 50 \$ et Rézilio technologie – Portail en sécurité civile – 868.04 \$;

De retenir les demandes de soutien financier du Symposium de peinture du Kamouraska – 50 \$, Gala Pléiade de la Polyvalente de La Pocatière – 100 \$ et de l'Organisme de participation parental (OPP) de l'école l'Étoile-Filante de St-Onésime – 500 \$;

D'appuyer les démarches auprès du gouvernement du Québec et demander à celui-ci de prendre action pour faire pression auprès des instances concernées afin de trouver des solutions pour permettre l'assurabilité des immeubles patrimoniaux et de transmettre son appui aux différents intervenants du dossier;

De reconduire la nomination de madame Cathy Fontaine à titre de mairesse suppléante de la municipalité de Saint-Onésime-d'Ixworth, et ce pour les 6 prochains mois;

D'accepter l'entente de service de Médical conseil Santé et sécurité inc. pour l'application du programme de prévention en conformité avec la Lois sur la santé et la sécurité au travail (LSST) et de payer les deux versements de 2 624.69 \$ taxes nettes associés à l'offre de service;

D'utiliser les surplus non-affectés pour payer l'achat du VTT et des chenilles pour l'entretien hivernal des Sentiers d'Ixworth, sachant que Tech mini-mécanique a racheté la motoneige au coût de 10 922.63 \$ taxes nettes et que l'achat du VTT et accessoires s'élève à 19 065.73 \$;

D'adopter le règlement 2023-33 relatif à la démolition d'immeuble en conformité avec la section V.0.1 de la Lois sur l'aménagement et l'urbanisme (RLRQ c A-19.1);

D'adopter le projet de règlement 2023-34 modifiant le règlement 2020-04 concernant la circulation et le stationnement pour y intégrer le droit au stationnement de nuit pour permettre la recharge électrique des véhicules concernés;

De participer à la 3<sup>e</sup> édition du défi-pissenlits et d'encourager les citoyens à ne pas tondre leur gazon en mai afin de permettre l'alimentation des insectes pollinisateurs;

D'adopter le rapport financier de la Régie intermunicipale des matières résidentielles du Kamouraska-Ouest pour l'exercice terminé le 31 décembre 2022;

## RÉSUMÉ DU DERNIER CONSEIL (suite)

D'autoriser l'achat du lot 5 526 782 auprès du curateur public pour la somme de 5000 \$ et d'en payer les frais auprès du notaire;

De payer les dernières factures pour la signalisation des sentiers avec la subvention du Programme de soutien à la mise à niveau et à l'amélioration des sentiers et des sites de pratique d'activités de plein air 2018-2021 (PSSPA) pour un montant de 6 182.98 \$ taxes nettes;

D'autoriser la participation de l'agente de développement au « RENDEZ-VOUS QUÉBÉCOIS DU LOISIR RURAL » les 3 et 4 mai 2023.

**La prochaine séance du Conseil aura lieu le 4 avril 2023 à 19 h, au 41, chemin du Village (salle Les Générations )**

Nous vous rappelons que le procès-verbal de toutes les séances du conseil sont disponibles sur le site internet de la municipalité dans la section «Affaires municipales».

### AVIS PUBLIC

Message d'intérêt public pour tous les contribuables de la Municipalité de Saint-Onésime-d'Ixworth.

Le conseil municipal vous informe qu'il y aura présentation du rapport financier consolidé pour l'année se terminant le 31 décembre 2022, lors de la séance ordinaire du conseil municipal qui se tiendra le 4 avril 2023, à 19 h au 41, chemin du Village, Saint-Onésime-d'Ixworth.

Toute personne intéressée peut assister à cette présentation en personne lors de ladite séance.

Le certificat de publication de cet avis a été affiché le 23 mars 2023.

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

POUR L'ENTRETIEN DES SENTIERS

REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE  
418-856-3018  
MUNICIPALITE@STONESIME.COM

SAINT-ONÉSIME D'IXWORTH

LES SENTIERS D'IXWORTH

## CLUB DU RENOUVEAU-ÂGE D'OR

Le Club du Renouveau – Âge d'Or St-Onésime vous invite à son prochain dîner qui aura lieu **JEUDI, le 11 mai 2023**, avec musique et danse et nous vous attendons nombreux.

**Vous devez réserver votre place au 418-856-1559.**

Merci à celles et ceux qui ont rempli la salle Les Générations le 16 mars dernier. Vous avez été nombreux pour déguster le savoureux Champvallon concocté par notre talentueux cuisinier, monsieur Michel Lavoie.

Merci à M. Roger Beaulieu qui a fabriqué de succulents cornets de sucre. Roger opère son érablière dans le rang 4 Ouest et vend d'excellents produits.

Le jardin L'Or Vert, une collaboration du Club 50 + de Saint-Onésime d'Ixworth et du Comité de développement rural de Saint-Onésime reverdira bientôt. Les responsables, Bibiane Ancil et André Hudon ont déjà planifié les améliorations et les opérations. Les personnes qui voudront aider au cours de l'été peuvent déjà leur faire signe ou pourront venir les rejoindre au jardin. Les élèves de l'École de l'Étoile-Filante collaboreront encore à l'aménagement du jardin.

Madame Marie-France Duclos et Monsieur Bertrand Ouellet passent le flambeau pour le projet du Jardin de l'Or-Vert. Nous levons notre chapeau et les remercions pour leur travail exceptionnel des quatre dernières années.



Bon printemps et bon temps des sucres!!

André Hudon, président

### CONSEIL DE LA FABRIQUE

## Célébrations dominicales à l'Église de Saint-Onésime

Date	Service	Heure
Dimanche 2 avril 2023 Rameaux	Messe	9 h 00
Dimanche 9 avril 2023 Pâques	Messe	9 h 00
Dimanche 16 avril 2023	Célébration de la Parole	9 h 00
Dimanche 23 avril 2023	Messe	9 h 00
Dimanche 30 avril 2023	Célébration de la Parole	9 h 00

*Bienvenue à tous !*

*Jean Bernier, Président du Conseil de Fabrique*

## Dates des dîners 2023-2024

- ★ 11 mai 2023 (Mardi)
- ★ 24 octobre 2023 (Mardi)
- ★ 28 novembre 2023 (Mardi)
- ★ 12 décembre 2023 (Mardi)
- ★ 23 janvier 2024 (Mardi)
- ★ 26 mars 2024 (Mardi)
- ★ 14 mai 2024 (Mardi)

**Ouvert à tous, membres ou non, aîné ou pas ...**



Information: 418-856-1559

## Célébration pour le 50e anniversaire de l'inauguration de l'Église de Saint-Onésime

**20, rue de l'Église, Saint-Onésime-d'Ixworth G0R 3W0**  
**Le Conseil de fabrique de Saint-Onésime soulignera le 50e anniversaire**

**de l'inauguration de notre église paroissiale le dimanche 28 mai 2023, exceptionnellement à 10 h.**

**Pour cette occasion, Mgr Pierre Goudreault présidera la célébration eucharistique.**

**Après la messe, vous êtes cordialement invités à la salle «Les Générations» pour un vin d'honneur, suivi d'un goûter où nous pourrions fraterniser.**

**Veillez confirmer votre présence à cet événement en communiquant avec les membres du comité du 50e.**

**La date limite pour vous inscrire est le vendredi 12 mai 2023.**

**PERSONNES CONTACT:**

**Bertrand Ouellet (856-4427) manober101@hotmail.com**

**Rachel Soucy (856-1701) rachelsoocy@videotron.ca**

**Pauline Roussel (856-2074)**

**Jean Bernier et Monique Caron (856-3518)**

**berniercaron@videotron.ca**

**Jean Bernier, Président du Conseil de fabrique**



# PRINTEMPS

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
<b>SAINT-ALEXANDRE-DE-KAMOURASKA</b>			
Patinage	Patinoire 635, route 289	Gratuit	418 495-2440 poste 229
<b>SAINT-ANDRÉ-DE-KAMOURASKA</b>			
Raquette Marche	Sentier de l'Abolteau (Parc de l'Ancien Quai)	Gratuit	418 493-2085
<b>SAINT-JOSEPH-DE-KAMOURASKA</b>			
Patinage	Patinoire, Centre des loisirs 37, rue des Loisirs	Gratuit	418 493-2214 poste 7
Fatbike	Zone aventure 354, rang 5 Ouest	\$	418 551-0806
<b>SAINTE-HÉLÈNE-DE-KAMOURASKA</b>			
Ski de fond (4, 5, 7 et 9 km)	Club de ski de fond Les Pentes Ouf 5201, route du Pont-de-Broche	\$ (gratuit 12 ans et -)	418 492-1369
<b>SAINT-GERMAIN-DE-KAMOURASKA</b>			
Raquette Marche	Sentier des Cabourons	Gratuit	418 492-9771
<b>SAINT-BRUNO-DE-KAMOURASKA</b>			
Ski de fond Raquette	Club Les Belles Pistes du Rocher blanc 462, rang de la Croix	\$	418 492-7241
Raquette Marche	Sentier de la rivière Boutelle (Centre du village)	Gratuit	418 492-2612
Pêche	Pourvoirie des 3 Lacs	\$	418 492-2054 poste 3703
<b>SAINT-PASCAL</b>			
Ski de fond	Parc Ernest-Ouellet 570, Av. Martin	Gratuit	418 492-2312 poste 300
Patinage intérieur Curling	Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit	418 492-2312 poste 300
Marche	Parc des Sept-Chutes 504, 4 <sup>e</sup> Rang Ouest	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Marche	Montagne à Coton 2 <sup>e</sup> Rang	Gratuit	Du 15 mai au 15 octobre 418 492-7753
Tennis	Derrière le Centre sportif 420, rue Notre-Dame	Gratuit*	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Skate Parc	551, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
Patin à roues alignées Pétanque	Parc Ernest-Ouellet 570, avenue Martin	Gratuit	De la mi-mai à la mi-octobre 418 492-2312 poste 300
<b>KAMOURASKA</b>			
Patinage	Patinoire 111, rue Morel	Gratuit	418 492-7070
Marche	Quai de Kamouraska Avenue LeBlanc	Gratuit	418 492-6523
<b>MONT-CARMEL</b>			
Marche Raquette	Sentier culturel 13, côte Blais	Gratuit	418 498-2050
Basketball Volleyball Tennis	Patinoire 12, rue du Centenaire	Gratuit	418 498-2050
Géocaching	Partout sur le territoire	Gratuit	<a href="https://www.geocaching.com/play">https://www.geocaching.com/play</a>
Pétanque Modules de jeux	Parc municipal Jean-Claude-Plourde	Gratuit	418 498-2050 <a href="http://www.mont-carmel.ca">www.mont-carmel.ca</a>
<b>SAINT-PHILIPPE-DE-NÉRI</b>			
Ski de fond	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	\$	418 492-3202
Glissade Raquette Marche	Club de ski de fond Bonne Entente 70, route 287	Gratuit	418 492-3202

ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	INFO
<b>SAINT-DEMIS-DE-LA-BOUTELLERIE</b>			
Ski de fond Glissade Marche Raquette	Centre de plein air 136, rue Raymond	\$	418 498-4293 418 498-3250
<b>SAINT-GABRIEL-LALEMANT</b>			
Patinage	Patinoire 20, rue Principale	Gratuit	418 852-2801
<b>SAINT-PACÔME</b>			
Raquette Glissade	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	Gratuit	418 852-2395
Ski de fond	Club de Golf 40, rue de la Pruchière	\$	418 852-2395
Glissade	Site du Chalet de la Côte des Chats, 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
Vélo de montagne	Parc de l'Action 35, rue Caron	Gratuit	418 852-2356
<b>RIVIÈRE-OUELLE</b>			
Marche Vélo	Parc municipal 111, rue de l'Église	Gratuit	418 856-3829 poste 201
<b>SAINT-ONÉSIME-D'IXWORTH</b>			
Ski de fond Raquette Marche	Sentier d'Ixworth 95, Chemin d'Ixworth (à côté)	Gratuit	418 856-3018
Patinage	Patinoire 17, rue de la Fabrique	Gratuit	418 856-3018
<b>LA POCATIÈRE</b>			
Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	<a href="https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska">https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska</a>
Module de jeux Parc de planches à roulettes et trottinette Piste de BMX	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Tennis	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	\$	<a href="https://monaccessite.net/14085/fr-ca">https://monaccessite.net/14085/fr-ca</a>
Volleyball Baseball	Site récréatif (près du Centre Bombardier)	Sur réservation	418 856-2222 poste 2018
Module de jeux Basketball	Parc secteur ouest Accès par l'arrière du Centre La Pocatière et par la rue du Verger	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Marche Raquette	Montagne du Collège	Gratuit	<a href="https://baliseqc.ca/35/explore/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566">https://baliseqc.ca/35/explore/bas-saint-laurent/la-montagne-du-college-de-sainte-anne-de-la-pocatiere-LR0566</a>
Croquet Palet Pétanque Station de conditionnement physique Module de jeux	Parc Desjardins intergénérationnel	Gratuit	418 894-0277
Raquette Marche	Maison régionale touristique 10, rue du Quai	Gratuit	418 856-5040
<b>SAINTE-ANNE-DE-LA-POCATIÈRE</b>			
Ski de fond Raquette Fatbike Marche	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	418 856-2222 poste 2018
Vélo de montagne	Boisé Beaupré 100-124, route Ste-Anne/Saint-Onésime-d'Ixworth	Gratuit	<a href="https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska">https://www.facebook.com/velomontagnekamouraska</a>
Vélo sur route partagée	Circuit des boutons rocheux Stationnements: • Édifice municipal 395, chemin des Sables Est • Halte routière municipale 53-A, route 132	Gratuit	418 856-3192
Marche et vélo sur la Route verte	Auberge Cap Martin Stationnement: • 93, route 132 Ouest	Gratuit	418 856-3192

\* Gratuit lorsqu'il n'y a pas de réservation

## 6 manières de réduire le gaspillage alimentaire selon votre profil



1 Le pressé

Prenez le temps de planifier votre semaine: effectuez un inventaire de ce que vous avez déjà, planifiez un menu et dressez une liste d'épicerie. Vous en sortirez moins stressé et avec plus d'argent en poche.



2 Le parano

N'ayez pas si peur de la date « meilleur avant ». Elle est seulement une garantie de fraîcheur, mais de nombreux aliments sont encore comestibles après cette date!



3 L'excessif

Apprenez à bien calculer les portions, achetez en plus petite quantité et méfiez-vous des rabais qui incitent à acheter plus que nos besoins.



4 Le m'as-tu-vu

Il n'est pas nécessaire d'en mettre plein la vue à chaque fois! Vos proches vous apprécieront même si vous n'avez pas une abondance et une diversité de mets à leur offrir.



5 L'exigeant

N'hésitez pas à acheter des fruits et légumes imparfaits à l'épicerie: ils ont les mêmes qualités nutritives. Et ne crachez pas sur les restes: ils peuvent être savoureux ou transformés en un deuxième repas encore plus succulent!



6 L'indifférent

La production d'aliments qui ne seront pas consommés a un impact environnemental et financier énorme. Des ressources existent pour vous faciliter la vie sans gaspillage!

47 % du gaspillage alimentaire est créé à la maison.



Nous pouvons tous faire notre part!

# MEILLEUR AVANT, BON APRÈS? UN GUIDE POUR S'Y RETROUVER

Il n'est pas toujours facile de savoir s'il est sécuritaire de manger ou de cuisiner un aliment lorsque sa date « Meilleur avant » est dépassée. Voici un outil qui vous aidera à déterminer si un aliment oublié ou délaissé par manque d'inspiration est encore bon à manger.

## ENCORE BON À MANGER?

S'agit-il d'un des aliments suivants?

**OUI**  
Fruits et légumes entiers, jus de fruits pasteurisés réfrigérés, vinaigrettes, marinades, yogourts, kéfir, fromages à pâte ferme ou dure, produits de fromage fondu, beurre, margarine, œufs, saucissons secs, produits de boulangerie, viandes et aliments congelés.

OUI

Peut être mangé APRÈS la date « Meilleur avant » si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

### Après l'ouverture



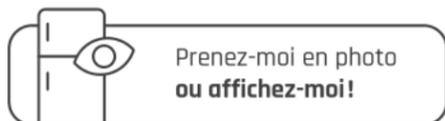
Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.



Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, texture).

N'oubliez pas que les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables une fois ouverts. Conservez-les au froid ou selon les indications du fabricant.



Prenez-moi en photo ou affichez-moi!

**NON**  
Est-ce que l'aliment peut être conservé à la température ambiante (lorsque son emballage est intact)?

OUI

Peut être mangé APRÈS la date « Meilleur avant » si l'aliment ou son emballage n'est pas altéré.

Exemples d'aliments non périssables: céréales sèches, aliments en conserve, jus pasteurisés conservés à la température ambiante, confitures, sauces, olives, condiments.

**NON**  
Doit être mangé AVANT la date « Meilleur avant ».

Exemples d'aliments périssables: viandes fraîches, poissons et fruits de mer, charcuteries, pâtés, sauces réfrigérées, hummus, lait, crème, fromages à pâte molle, germes, pousses, produits végétaux dans l'huile, salades de pâtes.

Les aliments périssables permettent la croissance de bactéries nuisibles à la santé. À consommer le plus tôt possible après l'ouverture ou selon les indications du fabricant.

Adapté de: « Meilleur avant, bon après? »  
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

## SAUVEGARDER LES ALIMENTS DANS LA BONNE SECTION DU RÉFRIGÉRATEUR, ÇA FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

**TIROIR À CHARCUTERIE**  
Fromage, charcuterie

**LA PORTE EST LA PARTIE LA PLUS CHAUDE DU RÉFRIGÉRATEUR**

**RÉGLER LE NIVEAU D'HUMIDITÉ**  
On peut habituellement contrôler le niveau d'humidité dans les tiroirs à fruits et légumes. Si votre réfrigérateur le permet, réglez-en un à une humidité élevée pour les légumes à feuilles (fermé, moins d'air entrant) et un à faible pour les fruits et légumes à pelure (ouvert, plus d'air entrant).

**TEMPÉRATURE**  
Réglez votre réfrigérateur à 4°C ou moins

**TABLETTE SUPÉRIEURE**  
Restes, boissons, aliments prêts-à-manger, petits fruits, herbes fraîches

**TABLETTES CENTRALES**  
Lait, œufs, produits laitiers

**TABLETTE INFÉRIEURE**  
Viande crue, volaille et fruits de mer. **ASTUCE** : Les conserver sur des plateaux ou dans des contenants hermétiques pour empêcher la contamination des aliments en-dessous s'il y a dégât.

**CONTRÔLE DU MÛRISSEMENT**  
Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Pour éviter de faire mûrir prématurément certains aliments, conservez ceux qui produisent de l'éthylène dans un sac partiellement fermé, à l'écart de ceux qui sont déjà mûrs. **Les fruits et légumes qui dégagent beaucoup d'éthylène** sont les pommes, les bananes, les kiwis, les tomates et les avocats.

**PARTIE LA PLUS FROIDE DU RÉFRIGÉRATEUR**

**TIROIR À HUMIDITÉ ÉLEVÉE**  
Placez la plupart des légumes, surtout ceux qui pourraient flétrir, dans le tiroir à humidité élevée. Carottes, légumes-feuilles, brocoli, asperges, chou, chou-fleur, concombre, haricots vert, laitue, épinards, poivrons.

**TIROIR À HUMIDITÉ FAIBLE**  
Placez les fruits dans le tiroir à humidité faible, tout comme les légumes qui ont tendance à se détériorer et pourrir rapidement. Pommes, poires, raisins, champignons, melons, pêches, papayas, mangues, oranges, citrons.

**CERTAINES PARTIES DU RÉFRIGÉRATEUR SONT PLUS CHAUDES QUE D'AUTRES.**

**BIEN CONNAÎTRE LES ZONES DE CONSERVATION DU RÉFRIGÉRATEUR PERMET DE MIEUX CONSERVER VOS ALIMENTS.**



## GUIDE PRATIQUE DES PORTIONS PARFAITES

jaimemangerpaspaspiller.ca

**LE POING**  
GLUCIDES, LÉGUMINEUSES, RIZ, PÂTES, POMMES DE TERRE

**LA MAIN**  
POISSON, LÉGUMES

**LA PAUME**  
PROTÉINES, BŒUF, PORC, ŒUFS, POULET

**LA MAIN EN COUPE**  
FRUITS, NOIX, GRAINES



