



London  
InterCommunity  
Health Centre

# **Comment tirer parti de votre budget alimentation**

**Un guide: les aides  
alimentaires à London et  
comment faire des  
économies sur les courses**



# Comment utiliser cette brochure

Cette brochure a été créée en juin 2023 par des diététiciens autorisés en collaboration avec le diététiste stagiaire au Centre de santé intercommunautaire de London.

## Si vous êtes quelqu'un qui cherche à :

Tirer parti de votre budget alimentation  
Faire des économies lors des courses  
Accéder aux aides alimentaires dans la région de London  
Manger bien en respectant votre budget

## Cette brochure peut vous être utile.

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les informations contenues dans cette brochure – n'hésitez pas à choisir les conseils qui vous sont utiles.

Si vous avez des questions ou des commentaires sur les informations contenues dans cette brochure ou si vous souhaitez obtenir un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter dans l'un de nos trois sites.

### **Dundas**

695 Dundas Street  
London, ON  
N5W 2Z1  
(519) 660-0874

### **Argyle**

1700 Dundas St Unit 1  
London, ON  
N5W 3C9  
(519) 660-5853

### **Huron**

1355 Huron St Unit 7  
London, ON  
N5V 1R9  
(519) 659-6399



London  
InterCommunity  
Health Centre

# Table des matières

Le price matching .....	4
Applications pour faire des économies.....	6
Programmes de livraison des produits frais.....	8
Repas d'accueil et banques alimentaires.....	10
211 Ontario .....	11
Meals on Wheels [Popotes roulantes] .....	12
Livraison de repas à domicile BGC .....	13
D'autres conseils pour faire des économies.....	14

- Code sur la lecture optique des
- prix Acheter des aliments en
- utilisant le prix unitaire
- Acheter les marques maison
- Programmes de fidélisation
- Les journées de rabais pour aînés et pour étudiants



# Le price matching

## Le price matching qu'est-ce-que c'est ?

Le price matching [l'alignement des prix] est une politique mise en place par certains détaillants qui stipule que si vous trouvez le même article à un prix inférieur chez leurs concurrents, ils s'engagent à l'ajuster ou à l'améliorer.



## Quelles sont les épiceries de London qui pratiquent l'alignement des prix ?

### **Real Canadian Superstore**



Magasins qui pratiquent le price matching : Food Basics, Freshco, Giant Tiger, Loblaws, Metro, No Frills, Shoppers, Sobey's, & Walmart.



**FRESH CO**

### **FreshCo**

Magasins qui pratiquent le price matching : Food Basics, No Frills, Real Canadian Superstore, & Walmart.



**NO FRILLS**

### **No Frills**

Magasins qui pratiquent le price matching : Food Basics, Freshco, Great Canadian Superstore, Loblaws, Metro, Sobey's, & Walmart.

# Le price matching

## Comment fonctionne le price matching ?



**Great Canadian Superstore** fera le price matching si vous montrez un prix annoncé plus bas d'un grand supermarché concurrent pour un article identique, jusqu'à une limite de quatre (4) unités par article pendant les dates d'entrée en vigueur de l'annonce de ce concurrent.



**FreshCo** offre une garantie du prix le plus bas, ce qui signifie que si un supermarché concurrent propose un prix inférieur pour un article vendu en magasin, FreshCo vendra l'article un centime de moins que le prix annoncé par le concurrent.



**No Frills** s'alignera sur les prix de tous les produits annoncés dans un grand supermarché concurrent situé dans la même zone.

**À noter:** Lorsque vous présenter une demande de price matching, il est important de vous assurer que vous comparez le prix d'un article identique pour bénéficier de l'offre. Vous devez apporter à la caisse la preuve du prix inférieur sous la forme d'un prospectus numérique ou en ligne. La politique de chaque magasin peut varier.

**Pour plus d'informations:**

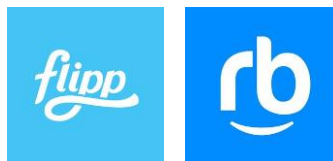
<https://www.realcanadiansuperstore.ca/admatch>

<https://freshco.com/faq/>

<https://www.nofrills.ca/wont-be-beat>

# Applications pour faire des économies

## Flipp & Reebee



Flipp et Reebee sont des applications qui fournissent les dernières annonces hebdomadaires, les bonnes affaires et les coupons de réduction des épiceries locales.

### Les commerces participants à London :

- ◆ Sobeys
- ◆ NoFrills
- ◆ Metro
- ◆ Loblaws
- ◆ Food Basics
- ◆ Walmart
- ◆ CostCo
- ◆ M&M
- ◆ Bulk Barn

## FlashFood



Les acheteurs peuvent utiliser l'application FlashFood sur leur smart phone pour voir quels aliments ont été réduits parce qu'ils approchent de leur date de péremption, payer les articles, puis les récupérer dans la "zone FlashFood" de leur magasin participant.

### Les commerces participants à London :

- ◆ Loblaws Fanshawe Market - 1740 Richmond Street North
- ◆ Loblaws Wonderland Market - 3040 Wonderland Road South Brent & Jennies No Frills
- ◆ London - 960 Hamilton Road Darryll Tracys No Frills London - 1275 Highbury Ave
- ◆ Garys No Frills London - 7 Baseline Road East Masse's No Frills - 925 Southdale Road West
- ◆ Phil's No Frills London - 1925 Dundas Street West Argyle Mall Rob & Rachael's No Frills - 635 Southdale Road East
- ◆ Robert Traceys No Frills London - 599 Fanshawe Park Road West Gammage Superstore Oxford East - 825 Oxford Street East
- ◆ Superstore Oakridge - 1205 Oxford Street West

# Applications pour faire des économies

## Food Keeper

L'application *Food Keeper* vous aide à trouver les durées de conservation des aliments courants dans votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur afin de vous aider à gaspiller moins de nourriture. Des conseils de cuisson sont également proposés pour garantir la sécurité des aliments.

## Sale Whale

L'application *Sale Whale* vous aide à comparer les prix des produits d'épicerie, à trouver des coupons et des prospectus locaux, et à rechercher les épiceries de votre région qui proposent certains produits alimentaires en promotion.

## Checkout 51

L'application *Checkout 51* vous permet d'obtenir le Cash Back [retour d'argent] lorsque vous faites vos courses aux épiceries participantes au Canada. Après avoir acheté des produits, vous téléchargez une photo de votre ticket de caisse dans l'application. Lorsque le solde de votre compte atteint 20 \$, vous pouvez encaisser votre argent et un chèque vous sera envoyé par la poste.

### Les commerces participants au Canada :

- Sobeys
- Metro
- Farm Boy
- Loblaws
- Food Basics
- Walmart
- CostCo
- Bulk Barn
- Dollarama

# Programmes de livraison de produits frais

## Odd Bunch odd bunch

*Odd Bunch* est un service de livraison qui s'approvisionne en fruits et légumes parfaitement imparfaits auprès de fermes et de distributeurs locaux. Les clients peuvent choisir la boîte qui correspond le mieux à leurs besoins et les aliments sont livrés à domicile. Consulter la FAQ sur le site web.

**Site web** : <https://www.oddbunch.ca/>

**Téléphone**: (548) 388-8704

## Good Food Box

Le *London Good Food Box* est un programme du *London's Child and Youth Network* [Réseau londonien de l'enfance et de la jeunesse] qui distribue des boîtes de légumes et de fruits à bas prix une fois par mois dans les quartiers de Londres. Pour 14 \$, vous recevrez des produits frais d'une valeur de 20 à 22 \$, ainsi que des conseils de santé pour conserver et préparer vos fruits et légumes. Les commandes et les paiements sont généralement dus une semaine avant l'enlèvement et les enlèvements sont prévus pour la fin du mois. Chaque site peut avoir ses propres dates de paiement/collecte. Il y a 18 commerces participants à London. Consulter la FAQ sur le site web.

**Site Web** : <https://www.gccrc.ca/goodfoodbox>



# Programmes de livraison de produits frais

## Harvest Hands



Le *Harvest Hands Canada* est un centre de distribution alimentaire à but non lucratif qui se consacre à la récupération des aliments auprès des serres, des producteurs, des détaillants, des boulangers et des transformateurs et à la distribution des aliments aux clients.

**Site Web :** <https://harvesthands.ca/>

**Courriel:** [info@harvesthands.ca](mailto:info@harvesthands.ca) **Tel.:**  
(800) 439-1898

## Food Fund



Le *Food Fund* est une boîte d'abonnement alimentaire qui s'approvisionne en produits récupérés auprès d'épiciers et les livre devant votre porte. Food Fund est un service sans engagement avec des livraisons hebdomadaires et la possibilité d'annulation à tout moment. Les boîtes sont personnalisables et le montant minimum de la commande est de 25 \$ + 2,99 \$ - 3,99 \$ de frais de livraison. Les livraisons ont lieu les vendredis et samedis entre 10h00 et 18h00.

**Lien pour s'inscrire :** <https://app.foodfund.ca/register/1>

**site Web :** <https://foodfund.ca/>

**FAQ:** <https://foodfund.ca/faq/>

# Repas d'accueil et banques alimentaires

## Ressources en matière de banques alimentaires à London

### **Lien vers le calendrier des repas et la liste des banques alimentaires (mise à jour mensuelle)**

[https://www.informationlondon.ca/31/meal\\_calendar\\_food\\_bank\\_list/](https://www.informationlondon.ca/31/meal_calendar_food_bank_list/)

### **Liste des programmes alimentaires communautaires à London et dans le comté de Middlesex**

<https://www.southwesthealthline.ca/listservices.aspx?id=10572>

### **Carte des banques alimentaires communautaires**



[https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=134co\\_Aci1dcml0SC9abWSx\\_yKXu6N5w&ll=43.030253285117674%2C-81.3949675&z=11](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=134co_Aci1dcml0SC9abWSx_yKXu6N5w&ll=43.030253285117674%2C-81.3949675&z=11)

### **À noter : la fréquence d'accès aux banques alimentaires**

London Food Bank [Banque alimentaire de London] - Les personnes et les familles sont autorisées à se rendre sur place pour de l'aide une fois par mois (tous les 30 jours).

Salvation Army Food Bank [banque alimentaire Armée du Salut] - Vous pouvez y avoir accès neuf fois par an par personne ou par famille, mais pas plus d'une fois par mois.

# 211 Ontario



211 Ontario est une ressource gratuite et confidentielle qui met les personnes en contact avec des services, des programmes, des banques alimentaires et des soutiens communautaires.

Effectuez une recherche en ligne par thème pour connaître les types de programmes et de services existant dans votre région (par code postal). Les programmes et services alimentaires disponibles sont les suivants

- Cours de cuisine et équipements
- Accès à la nourriture pour les personnes âgées/les personnes handicapées Banques alimentaires et orientations
- Services de livraison de produits alimentaires
- Aliments répondant à des besoins diététiques particuliers Repas gratuits/à bas prix
- Épiceries, produits frais et producteurs
- Cultiver/cueillir ses propres aliments
- Préparations pour nourrissons/aliments pour bébés

**Lien vers le site web :** <https://211ontario.ca/211-topics/food/>

Pour contacter, appelez ou envoyez un SMS au 2-1-1, envoyez un courriel à l'adresse suivante [gethelp@211ontario.ca](mailto:gethelp@211ontario.ca), ou visitez le chat en direct à l'adresse : <https://211ontario.ca/chat/> pour de l'aide.

# Meals on Wheels



Meals on Wheels (MOW) fournit des repas nutritifs et abordables aux personnes âgées, aux personnes handicapées et à celles qui ont besoin d'un régime alimentaire particulier et d'une assistance.

## Comment fonctionne le programme Meals on Wheels?

- Options de repas frais et surgelés disponibles.
- Les repas quotidiens sont livrés du lundi au vendredi de 11h00 à 13h30.
- Les repas du week-end sont livrés réfrigérés le vendredi. Les repas surgelés sont généralement livrés le jeudi matin.
- Lors de l'inscription, la commande minimale est de cinq repas quotidiens ou d'un paquet de sept repas surgelés
- Les clients sont facturés mensuellement (en ligne ou par téléphone). Aucun contrat à long terme n'est requis.
- Des repas subventionnés sont disponibles sur présentation d'un justificatif de revenus.

### Brochure :

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2023/05/2023-MOWL-Service- Brochure.pdf>

### Brochure sur les services :

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service- Booklet.pdf>

### Comment s'inscrire :

Appelez le (519) 660-1430 ou visitez [mowl.ca](https://mowl.ca)

# Livraison de repas BCG



Boys & Girls Club  
of London

Le Boys and Girls Club (BGC) de London offre un choix de 17 plats congelés nutritifs et abordables pour les enfants.  
différentes options de plats congelés nutritifs et abordables.  
pour le ramassage et la livraison à domicile.

## Comment fonctionne la livraison de repas BGC ?

- Des plats surgelés peuvent être commandés en ligne.
- Prix: Le prix est de 7,50 \$ par portion :  
7,50 \$ par portion avec un tarif forfaitaire supplémentaire de 5,00 \$ pour une commande minimale de 6 repas ou plus à une adresse locale.
- Le paiement peut être effectué en ligne ou par téléphone. Les paiements en espèces sont acceptés au moment du retrait.
- Le ramassage en bordure de rue (retrait drive) est également possible.
- Nous acceptons les restrictions alimentaires (végétarien, végétalien, sans gluten et sans produits laitiers).

### Site web :

<https://www.bgclondon.ca/seniors-programs/frozen-entrees-to-go>

### La carte :

<https://mowl.ca/wp-content/uploads/2022/04/MOWL-Service-Booklet.pdf>

### Pour commander :

Bon de commande en ligne - <https://form.jotform.com/BGCL/Frozen>

Appelez le : 519-434-9115 poste 234 ou par courriel

[mgraham@bgclondon.ca](mailto:mgraham@bgclondon.ca)

# D'autres conseils pour faire des économies

## Code sur la lecture optique des prix

Le Code sur la lecture optique des prix (acronyme en anglais : SCOP) est un code volontaire qui vous permet d'obtenir une réduction si un article que vous achetez est scanné de manière incorrecte.

Si un détaillant participant scanne un article à la caisse et que le prix apparaît plus élevé que le prix annoncé ou le prix affiché dans le magasin, vous pouvez bénéficier d'une réduction sur l'article que vous achetez. Par exemple, si le prix annoncé de l'article que vous achetez est de 19,99 \$ et que le prix scanné est de 20,00 \$, vous pouvez obtenir un rabais.

Toutes les épiceries au Canada doivent participer au code sur la lecture optique des prix.

Selon le code sur la lecture optique des prix:

- Si un article mal scanné coûte 10 \$ ou moins, vous pouvez obtenir ce produit gratuitement.
- Si un article mal scanné coûte 10 \$ ou plus, vous pouvez bénéficier d'une remise de 10 \$.

Pour plus d'informations, consultez le site :

<https://www.retailcouncil.org/scanner-price-accuracy-code/>



# D'autres conseils pour faire des économies

## Acheter des produits alimentaires en utilisant le prix unitaire

### Qu'est-ce que le prix unitaire ?

Le prix unitaire vous indique combien vous payez par unité de base de l'article que vous achetez. Si vous achetez des serviettes en papier, le prix unitaire est le prix par mètre carré. Pour le papier hygiénique, le prix unitaire peut être le prix par feuille. Pour les produits en conserve, il peut s'agir du prix par once.

### Comment trouver le prix unitaire d'un article ?

Pour connaître le prix unitaire d'un article, regardez l'étiquette de l'article sur l'étagère de l'épicerie. Vous ne savez pas exactement ce que vous cherchez sur l'étiquette ? Regardez la partie surlignée en rouge de l'étiquette de l'aliment ci-dessous.

Prix unitaire  
10,5 ¢/oz

Prix de vente au  
détail/en rayon  
1,68 \$



# D'autres conseils pour faire des économies

## Acheter des produits alimentaires en utilisant le prix unitaire

### Comment l'utilisation du prix unitaire peut-elle m'aider à économiser de l'argent ?

En achetant des produits dont le prix unitaire est moins élevé, vous choisissez le produit qui présente la meilleure valeur par unité de produit, ce qui vous permettra d'économiser de l'argent à long terme.

### Comment puis-je calculer le prix unitaire à l'épicerie ?

Pour calculer le prix unitaire, il suffit de diviser le prix au détail/en rayon par le nombre d'unités de l'article. Par exemple, pour connaître le prix unitaire d'une boîte de soupe de 12 onces qui coûte 2,40 \$, divisez 2,40 \$ par 12 onces, ce qui donne un prix unitaire de 0,20 \$ l'once.



Prix de vente au détail : 2,40 \$

Taille de la boîte (unités) : 12 oz

$$\frac{2,40 \$}{12 \text{ oz}} =$$

0,20 \$ par oz

Vous pouvez également télécharger une application de calcul du prix unitaire sur l'App Store ou Google Play :

- <https://apps.apple.com/us/app/unit-price-calculator/id539321760>
- [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unitpricecalculator&hl=en\\_CA&gl=US&pli=1](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unitpricecalculator&hl=en_CA&gl=US&pli=1)



# D'autres conseils pour faire des économies

## Acheter les marques maison

En choisissant des produits génériques ou de la marque de distributeur/marque maison à l'épicerie, vous pouvez économiser de l'argent, car les produits de marque maison sont généralement moins chers que les produits de grande marque, tout en étant de très bonne qualité.

Voici quelques exemples de marques génériques à acheter à l'épicerie :



# D'autres conseils pour faire des économies

## Programmes de fidélisation

Les programmes de fidélisation permettent aux entreprises d'offrir des points ou des avantages à leurs clients. En retour, ils peuvent échanger leurs points contre des réductions, des produits gratuits, des récompenses ou des avantages réservés aux initiés.

### PC Optimum



Le programme PC Optimum vous permet de collecter et d'échanger des points lorsque vous faites vos achats dans les principaux supermarchés.

**Les commerces participants au Canada:** Loblaws, No Frills, Real Canadian Superstore, Fortinos, Independent, Valu- Mart and Zehrs.

### Scene+



Scene+ vous permet d'accumuler et d'échanger des points dans les magasins participants et les cinémas Cineplex en Ontario.

**Les supermarchés participants:** Sobeys, Safeway, Foodland, FreshCo, Thrifty Foods, IGA and Rachelle Béry.

### Airmiles



Scene+ vous permet de collecter et d'échanger des points dans les magasins participants et d'accéder à des offres hebdomadaires en magasin.

**Les supermarchés participants:** Metro

# D'autres conseils pour faire des économies

## Journées des aînés et des étudiants

De nombreux magasins de London organisent des journées des aînés et des journées des étudiants au cours desquelles des réductions sont accordées aux personnes âgées de plus de 65 ans ou aux étudiants.

### **Journées de rabais pour les personnes âgées à London :**

- **Bulk Barn:** Tous les mercredis, les magasins offrent une réduction de 10 % à tous les seniors (65 ans et plus).
- **M & M Meats [produits de viande] :** Offre 5% le mardi - 10% si vous dépensez plus de 30 \$
- **Shoppers Drug Mart :** Les seniors bénéficient d'une réduction de 20 % tous les jeudis.

### **Journées réduction pour étudiants à London :**

Il y a sept grands supermarchés de Londres qui offrent une réduction de 10 % aux étudiants le mardi :

- Sobeys
- Loblaws
- Valu-mart
- Real Canadian Superstore
- United
- Metro
- Food Basics

United Supermarket offre également des réductions pour les étudiants tous les mercredis et Metro propose des réductions pour les étudiants les mercredis et jeudis.

# D'autres conseils pour faire des économies



Utilisez les prix unitaires lors de vos achats pour comparer les tailles des produits et les marques.



Profitez des journées de réduction pour les personnes âgées et les étudiants.



Consultez le rayon des produits à prix réduits pour obtenir des prix bas sur les fruits et légumes.



Vérifiez que les prix qui vous sont facturés à la caisse ne sont pas erronés.



Achetez de la viande à prix réduit (par exemple, Metro propose des offres le mardi).



Choisissez une bouteille d'eau réutilisable et remplissez-la d'eau du robinet.