



Une initiative de la table solidarité  
pauvreté de la MRC L'Assomption

# Guide d'accompagnement Frigos verts de la MRC L'Assomption

Un projet collectif parrainé par le réseau moulois des Frigos Sympatiques





# COMITÉ PORTEUR

**Les Frigos verts de la MRC L'Assomption sont soutenus par un comité composé de**

Maria G Barbosa	Carrefour informationnel et social - Centre à Nous
Mélanie Bergeron	Carrefour Jeunesse-Emploi L'Assomption
Luc-André Biron	Société St-Vincent de Paul - Repentigny
Daphné Bonarewitz	Les Collatines de L'Épiphanie
Mélanie Gagné	PACTE MRC de L'Assomption
Stéphanie Lavoie	Cuisines collectives La Joyeuse Marmite
David Magny	Ville de Repentigny
Anick St-Denis	CISSS de Lanaudière
Élizabeth St-Pierre	Les Collatines de L'Épiphanie

Avec le soutien de : Geneviève Filteau du CISSS de Lanaudière et du collectif du Réseau des Frigos Sympathiques de la MRC Les Moulins par Raffael Massechia agent de développement et de mobilisation et Michel Dubé du Centre de services scolaires des Affluents.

## **L'inspiration du document**

Le contenu est largement inspiré de l'initiative du réseau moulois des Frigos Sympathiques. Nous les remercions de leur précieuse contribution en nous autorisant à l'utiliser.

**Merci à tous pour la collaboration à ce projet collectif**

---

# À toi le partenaire

Ce guide se veut un outil pour vous aider à mettre sur pied votre frigo libre-service qui saura répondre aux besoins de vos membres et de la population.

Il rassemble l'information nécessaire à la bonne mise en place du frigo, afin d'en assurer une gestion simple et efficace.

Il donne aussi les consignes établies par le comité porteur pour faire partie du réseau et pose des questions pour soutenir votre réflexion.

## Définitions importantes en lien avec les objectifs des Frigos verts

### Le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire se caractérise généralement par toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue ou jetée tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit au champ, dans le transport, lors de leur transformation, à l'épicerie, dans les restaurants et les hôtels, ou encore à la maison. Près du tiers de la nourriture produite mondialement soit 1,3 milliard de tonnes est perdue ou gaspillée tout au long de la chaîne d'approvisionnement. Le gaspillage alimentaire est un frein majeur à la sécurité alimentaire de la planète.

### La sécurité alimentaire

Le concept de sécurité alimentaire (MSSS, 2008) signifie :

- Chacun a, à tout moment, les moyens tant physiques qu'économiques d'accéder à une alimentation suffisante pour mener une vie active et saine;
- L'aptitude de chacun à acquérir des aliments est garantie;
- L'accès à une information simple, fiable et objective qui permet de faire des choix éclairés est assuré;
- Les aliments proprement dits sont satisfaisants sur le plan nutritionnel et acceptables sur le plan personnel et culturel;
- Les aliments sont obtenus d'une manière qui respecte la dignité humaine;
- La consommation et la production d'aliments reposent sur des valeurs sociales à la fois justes, équitables et morales;
- Les aliments sont produits et distribués d'une manière respectueuse d'un système agroalimentaire durable.

Les Frigos verts souhaitent contribuer à ce que tout le monde puisse acquérir des aliments pour se nourrir, en complémentarité avec les autres services en aide alimentaire disponibles dans la MRC.

1. Jenny GUSTAVSSON et al., pour l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde. Ampleur, causes et prévention, Étude menée par le Congrès international Save Food!, Rome 2012, (En ligne), (<http://www.fao.org/docrep/016/i2697f/i2697f.pdf>) (consulté le 21 juillet 2023), p.51

# Table des matières

Comité porteur	2
Définitions	3
Mise en contexte	5
Responsabilité de chacun	6
Mise sur pieds d'un Frigos verts	7
1. La mise en place	7
1.1 Désigner deux gestionnaires	7
1.2 Définir l'emplacement idéal	8
1.3 Planifier votre budget	8
1.4 Trouver un frigo	9
1.5 Inclure (ou pas) une armoire ou étagère	9
1.6 S'équiper des outils nécessaires	9
2. La gestion et les suivis quotidien	10
2.1 Le remplissage du frigo	10
2,2 Aliments acceptés et refusés	11
2.3 Entretien et nettoyage: règles d'hygiène et de salubrité	12
2.3.1 Étapes du lavage et de la désinfection	12
2.3.2 La ronde de vérification quotidienne	13
2.4 Prise de température	14
2.5 Le don alimentaire et la règle du bon samaritain	15
2.6 Promouvoir votre frigo	16
Conclusion	17
Annexes	18
Entente d'adhésion au réseau	19
Liste de vérification lors de l'entretien du frigo et le nettoyage	22
Fiche de suivi - entretien	24
Affichage obligatoire et facultatif	25
Bibliographie / références	30
Remerciements	32

## Mise en contexte

La démarche est une initiative de la table solidarité pauvreté de la MRC de L'Assomption.  
Les acteurs étaient préoccupés par le gaspillage et la sécurité alimentaire.

Un comité porteur s'est créé en avril 2023, afin de se doter d'un projet qui se veut inclusif pour tous, sans égard à leur statut. Il a travaillé pour assurer une vision commune de développement et une mise en place uniforme des Frigos verts dans la MRC. Les Frigos verts sont des frigos libre-service, ouverts à tous, qui reçoivent des surplus ou des invendus alimentaires.



## Pourquoi ce projet ?

**Réduire le  
gaspillage  
alimentaire**

**Permettre l'accès  
gratuit et  
partager de la  
nourriture saine**

**Favoriser un élan  
social participatif  
et positif, pour et  
par les citoyens**

# Responsabilités de chacun

Responsabilités du comité porteur	Responsabilités de l'agent de mobilisation	Responsabilités du partenaire
Créer le guide d'accompagnement et prendre des décisions dans l'intérêt du projet. Mettre à jour le guide au besoin.	Expliquer la démarche, les étapes d'implantation et les exigences attribuables aux quotidiens.	Rencontrer l'agent de mobilisation. Signer le protocole d'entente en s'assurant de pouvoir répondre à toutes les exigences. Prévoir de participer aux deux rencontres par année des gestionnaires de frigos (le comité réseau).
Faire des demandes de subventions en collaboration avec l'agent de mobilisation et voir à la pérennité du projet.	Faire signer le protocole d'entente. Accompagnement dans la promotion. Soutenir les partenaires au besoin.	Suivre les étapes pour la mise sur pied d'un Frigos verts. L'agent de développement peut soutenir l'organisme dans cette étape. Par exemple, l'organisme doit nommer deux gestionnaires de frigo.
Suivre le plan d'action. Embaucher et soutenir l'agent de développement.	Assurer la réalisation du plan d'action .Ex.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer du respect des principes d'hygiène et de salubrité.</li> <li>• Maintenir la liste à jour des fournisseurs à ne pas solliciter (qui soutiennent les organismes de dépannage alimentaire)</li> <li>• Dresser une liste de réparateurs de frigo.</li> </ul>	À tous les jours, une personne passe nettoyer le frigo et elle s'assure que <ul style="list-style-type: none"> <li>• les règles d'hygiène et de salubrité sont respectées</li> <li>• les étiquettes des aliments sont apposées et sont propres à consommation.</li> <li>• de trier les aliments et en faire une rotation</li> <li>• prendre et écrire la température du frigo.</li> </ul>
Préparer avec l'agent de mobilisation les rencontres du comité du réseau des Frigos verts	Animer 2 rencontres par année du comité du réseau des Frigos verts. Mettre en réseau tous les partenaires et gestionnaires de frigos.	Promouvoir son frigo et le réseau des frigos verts. Mettre les affiches obligatoires des Frigos verts sur son frigo.
S'assurer du respect de la vision du projet et des principes d'hygiène et de salubrité.	Susciter la mise en place de frigos via des présentations aux tables de concertation et des rencontres avec des partenaires.	S'assurer de remplir son frigo par des ententes avec des fournisseurs (liste fournie par les frigos verts), les gens du quartier et les membres. Faire le lien ensuite avec l'agent de mobilisation.

# Mise sur pied d'un "Frigos verts"

Le comité a ciblé 2 étapes.

1. La mise en place
2. La gestion et les suivis quotidien



## 1

### La mise en place

#### 1.1 Désigner deux gestionnaires

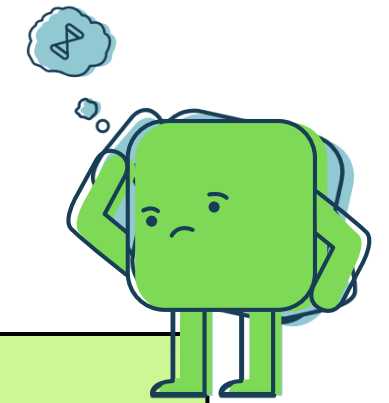
Nous recommandons de désigner au minimum deux gestionnaires pour votre frigo, afin d'assurer une relève en tout temps. Vous pouvez trouver des personnes parmi vos employés, bénévoles, membres ou administrateurs.

Référez-vous à la section entretien, afin d'évaluer les tâches requises. Sachez qu'une personne doit s'occuper à tous les jours du nettoyage, de la rotation des produits et de vérifier chaque aliment (étiquette, aliment autorisé ou non, odeur, etc.).

Un des deux gestionnaire doit **détenir au minimum une attestation de "Manipulateur d'aliments"** du MAPAQ. Il s'agit d'une formation de 6 heures.  
<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Hygienesalubrite.aspx>  
Nous suggérons aussi de suivre la formation gestionnaire d'établissement alimentaire.



## 1.2 Définir l'emplacement idéal



Installation à l'intérieur	Installation à l'extérieur
<b>Avantages</b>	<b>Avantages</b>
Protection contre les intempéries, surveillance plus facile, fonctionnement normal l'hiver, accès à l'électricité et à l'eau.	Accessible 24h/24, anonymat des utilisateurs, plus visible.
<b>À considérer</b>	<b>À considérer</b>
Heures d'ouverture restreintes, manque d'anonymat, moins visible et accessible pour tous.	Besoin d'un abri ou d'un toit, gel l'hiver, plus dérangeant pour le voisinage, possibilité de flânerie près du frigo, électricité moins accessible, entretenir l'accès selon les saisons. Vérifier avec la municipalité pour la conformité aux règlements municipaux. Placer le frigo dans un endroit où la température sera supérieure à 10 C.



## 1.3 Planifier votre budget

Opérer un frigo devrait pouvoir se faire à peu de frais. Voici les frais probables à envisager :

- Assurances (dans certains cas)
- Frais d'électricité
- Frais liés au transport (essence pour cueillette de denrées)
- Produits de nettoyage
- Étiquettes autocollantes
- Temps investi par une ressource responsable de la gestion du projet (nettoyage quotidien, entretien, promotion, etc.).





## 1.4 Trouver votre frigo

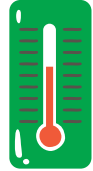
Les frigos verts mettront à la disposition des gestionnaires, selon les budgets disponibles, des options pour acquérir et entretenir les frigos. Demandez-vous quel type de frigo est optimal pour vos besoins (avec ou sans congélateur, commercial ou de maison).

Si le frigo est offert, il devra être remis s'il y a cessation des activités. Par ailleurs, si des bris dus à l'usure normale ou dus à des situations hors de contrôle du gestionnaire surgissent, le réseau possède une liste de réparateurs.



## 1.5 Inclure (ou pas) une armoire ou une étagère

Vous pourriez vouloir bonifier le service avec une armoire ou une étagère où déposer des denrées sèches et des aliments en conserve.



## 1.6 S'équiper des outils nécessaires

### Matériels nécessaires :

- **Thermomètre fourni par les Frigos verts (si besoin)** : Il doit se trouver en permanence à l'intérieur du frigo.
- Sac réfrigérant ou glacière : Il sera utile pour vider le contenu du réfrigérateur lors du nettoyage afin de conserver la température des aliments.
- Poubelle et sacs : Ils seront utiles pour recueillir tout ce qui ne se composte pas.
- Matériel de nettoyage et d'assainissement : chiffons propres, produits nettoyants, gants, petit balai.
- Étiquettes autocollantes pour l'identification des aliments.
- Affiches obligatoires.

### Matériels recommandés :

- Bac à compost : Vous pourriez en faire la demande à la ville.
- Contenants : Vous pourriez trouver utile d'équiper votre frigo ou étagère de bacs de plastique afin de classer les différents types d'aliments.
- **Étiquettes autocollantes et crayon permanent** : Bien que les gens soient encouragés à étiqueter à la maison leurs plats préparés, un oubli ou une méconnaissance des consignes est à prévoir.

## 2

# La gestion et les suivis quotidiens

## 2.1 Le remplissage du frigo: plusieurs canaux d'approvisionnement possibles

Le frigo se remplit grâce aux:

- citoyens
- commerçants
- restaurateurs, services de traiteurs
- institutions (établissement scolaires ou de santé)
- agriculteurs
- marchés publics
- communautés
- jardins collectifs ou communautaires
- cuisines collectives
- cafétérias d'entreprises
- etc.

### Ententes établies

L'agent de mobilisation facilite la mise en place d'entente, de promotion ou publicité du donateur.

Il sera noté si le don est spontané, régulier, hebdomadaire, sur appel ou à la demande, quel type de denrées est offert, la cueillette se fait où et à quel moment de la journée, afin de bien maintenir la chaîne de froid.



**Tout en respectant la liste des fournisseurs des organismes déjà établie pour ne pas les sursolliciter. La liste est disponible auprès de l'agent de mobilisation.**



# Voici quelques idées à mettre de l'avant

- Approvisionnez-vous en légumes et en fruits frais de saison en établissant des collaborations avec des producteurs locaux, ou encore, en regardant la possibilité de recevoir des surplus de jardins.
- Placez les aliments nutritifs bien en évidence dans le frigo.
- Gardez en tête, lors du choix des fournisseurs, que la qualité de l'alimentation a des impacts importants sur la santé et sur l'environnement. Privilégiez des aliments de base nutritifs.

## 2.2 Aliments acceptés et refusés

MERCİ DE RESPECTER LES CONSIGNES

OUI

- Fruit
- Légume
- Oeuf
- Produit laitier
- Produit céréalier
- Plat préparé
- Viande cuite
- Poisson cuit
- Fruits de mer cuits

Partageons et réduisons le gaspillage alimentaire!

Affiche provenant du réseau moulinois des Frigos sympathiques

NON

- Viande crue \*
- Poisson cru \*
- Fruits de mer crus\*
- Alcool, drogue
- TOUT aliment :
  - décongelé;
  - entamé;
  - ayant été réchauffé;
  - laissé à température pièce.

\* Seuls les viandes, poissons et fruits de mer crus congelés en provenance des banques alimentaires ou directement des supermarchés sont acceptés dans le congélateur. Cette consigne est en place pour la sécurité de tous vu l'aspect crucial du respect de la chaîne de froid.

★

Les plats cuisinés sont acceptés, mais ils doivent être identifiés du nom du plat, de la date de fabrication et des ingrédients principaux.



### Les œufs de poule domestique sont acceptés selon ces conditions:

- Sont donnés dans les 10 jours suivants la ponte
- Leurs coquilles sont propres et intactes, exempts de moisissures
- Ont une odeur et apparence normale
- Ne proviennent pas de l'abattage des poules
- Sont identifiés avec la mention "meilleur avant", "garder réfrigéré" et "œufs non classés"
- Sont consommés avant les 30 jours suivant la ponte.

## Conseils pour assurer le maintien de la chaîne de froid :

- Au moment du transport, s'assurer de maintenir la température à l'extérieur de la zone de danger (par exemple, une glacière de transport).
- À l'arrivée, placer les aliments au réfrigérateur ou au congélateur sans tarder.
- Ne pas surcharger les comptoirs réfrigérés ni les congélateurs et ne pas obstruer les grilles de ventilation, afin de permettre une bonne circulation de l'air froid.

### 2.3 Entretien et nettoyage: règles d'hygiène et de salubrité

Pour:

- Diminuer les risques de contamination microbienne qui pourrait s'y développer
- Assurer la salubrité nécessaire.

Bonnes pratiques pour laver et désinfecter:

<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-des-aliments/hygiene-nettoyage>

Le lavage vise à déloger les particules d'aliments et les saletés des surfaces qui entrent en contact avec les aliments. La désinfection permet en plus de réduire à un niveau sécuritaire le nombre de microorganismes sur ces surfaces. Utilisez la recette d'assainisseur fait maison pour vous assurer de sa conformité.

#### 2.3.1. Étapes du lavage et de la désinfection

Les étapes de lavage et désinfection doivent être faites **au minimum une fois par semaine.**



Le débit d'utilisation et le type de denrées qui s'y trouvent influencent ces tâches. Voici quelques points à retenir:

- Pour le nettoyage complet et la désinfection, vider complètement le frigo en utilisant glacière ou contenant et sacs réfrigérants.
- Avoir à proximité du frigo un bac de compost.
- Disposez bien en vue à proximité la Fiche de suivi – Entretien ainsi que la liste de vérification lors de l'entretien (en annexe) et suivre les étapes.
- Prévoyez un stylo, afin que les personnes désignées responsables du maintien et du nettoyage du frigo puissent remplir la fiche.

#### **Idée recette d'assainisseur fait maison, simple et efficace**

Diluez 5 ml d'eau de javel (hypochlorite de sodium) dans 1 litre d'eau potable. Ne pas mélanger cette solution à l'eau de lavage, car elle perd alors toute son efficacité. Préparer une nouvelle solution chaque jour



## 2.3.2 La ronde de vérification quotidienne

**Une ronde est nécessaire au minimum une fois par jour.**

La fréquence peut augmenter selon le débit d'utilisation. La ronde permet de vérifier :

- Que les aliments sont en état d'être consommés (retirer les aliments périmés, à l'aspect et/ou odeur douteux)
- La conformité des oeufs provenant de poule domestiqué
- La conformité des plats préparés (étiquetés, bien fermés...)
- La présence et/ou état des affiches de consigne, poubelle et autres matériels
- La température du frigo (voir point 2.4)
- La propreté du frigo: de nettoyer les poignées et laver les dégâts
- De trier les aliments
- D'effectuer une rotation de la marchandise selon les dates d'emballage ou les dates limites de consommation « meilleur avant »
- De vérifier chaque jour la température des unités de réfrigération (4 °C) et de congélation (-18 °C) (lire la section température)
- D'effectuer le nettoyage et l'assainissement de l'installation
- Prévoir un désinfectant pour les mains à proximité (autant pour les donateurs, les responsables de l'entretien et les utilisateurs)

Vous pouvez aussi consulter le « Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires », réalisé à l'intention des manipulateurs d'aliments des établissements alimentaires: <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf>

En plus des mesures d'entretien et d'utilisation incluses dans ce guide, selon les directives pour la **COVID-19**, il est important de suivre les recommandations supplémentaires mentionnées ici:

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3054-nettoyage-desinfection-surfaces-covid19>



### **Attention au lavage des chiffons, torchons et éponges**

Ils peuvent « transporter » des microorganismes indésirables. Prenez soin de les laver et de les rincer après chaque usage. Il faut aussi penser à les désinfecter et à les remplacer régulièrement.

## 2.4 Prise de température

Il est nécessaire de respecter certaines normes en matière de température de conservation, afin de prévenir la croissance des microorganismes.

**Un thermomètre est l'outil obligatoire à avoir dans votre frigo.**

Consulter:

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/Temperature.aspx>

- Aliments congelés : température du congélateur de - 18 °C ou 0,4 F
- Aliments réfrigérés : température du réfrigérateur de 4 °C ou 39,3 F

**VÉRIFIEZ RÉGULIÈREMENT LA TEMPÉRATURE DE L'ÉQUIPEMENT DE CONSERVATION DES ALIMENTS EN UTILISANT UN THERMOMÈTRE FIABLE ET CALIBRÉ.**

**Si le frigo fait défaut et ne maintient plus sa température:**

- Il est important d'en cesser l'utilisation et de l'indiquer clairement sur ce dernier.
- Si la qualité n'a pas été altérée par le mauvais fonctionnement du frigo, contactez le frigos verts le plus près afin de redistribuer les aliments.
- Informer l'agent de mobilisation



## 2.5 Le don alimentaire et la règle du bon samaritain

Le MAPAQ (Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation) est « favorable à la tenue de frigos communautaires pour autant que les aliments donnés soient propres à la consommation humaine ». Aucun permis n'est requis pour tenir un tel réfrigérateur destiné au public.

Selon le MAPAQ, « tout donateur doit prendre les mesures nécessaires pour ne pas mettre en péril la santé des utilisateurs des frigos communautaires ». Pour s'assurer de la salubrité de ces installations, le MAPAQ « a le droit d'inspecter les frigos communautaires et d'exiger des actions correctives immédiates pour assurer la salubrité des aliments. Il est essentiel de savoir que de façon générale et selon le « **Principe du bon samaritain** » **un citoyen donneur ne pourrait être poursuivi en justice pour préjudice.**

[https://www.systemealimentairequebec.info/sites/systemealimentairequebec.info/files/Ressources/Essai\\_Cynthia\\_Legault.pdf\\_p.75](https://www.systemealimentairequebec.info/sites/systemealimentairequebec.info/files/Ressources/Essai_Cynthia_Legault.pdf_p.75)

**Article 1471 du Code civil du Québec** : « La personne qui porte secours à autrui ou qui, dans un but désintéressé, dispose gratuitement de biens au profit d'autrui est exonérée de toute responsabilité pour le préjudice qui peut en résulter, à moins que ce préjudice ne soit dû à sa faute intentionnelle ou à sa faute lourde. »

<http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showversion/cs/CCQ-1991?code=se:1471&pointInTime=20190522>



## 2.6 Promouvoir votre frigo

- Utiliser vos réseaux sociaux afin de communiquer avec vos utilisateurs (nouvel arrivage, rappel de consignes, heures de service, fermeture...). Et pour partager des commentaires positifs.
- Le site Web [sauvetabouffe.org](http://sauvetabouffe.org) propose un répertoire des frigos communautaires du Québec. Merci de faire les démarches afin d'y inscrire le vôtre.

L'agent de mobilisation s'occupera de faire la promotion de l'ensemble des frigos et pourra offrir, au besoin, un soutien individuel (communiqué de presse, inauguration officielle...). Les villes seront également mises à contribution, afin de promouvoir les Frigos verts

### Réduire le gaspillage alimentaire

Nous vous invitons à utiliser vos réseaux pour le partage de recettes (ex: recettes de betterave au temps de la récolte), de contenants qui préserve la fraîcheur, des trucs et astuces.

### Réduire le gaspillage alimentaire, mais...

Si une même personne vide régulièrement le frigo, lui proposer d'avoir recours aux services d'aide alimentaire pourrait être envisagé et faire partie de la solution. De plus, une pastille de référencement au Carrefour informationnel et social est obligatoire sur tous les frigos.

**Vos besoins  
alimentaires ne sont pas  
adéquatement comblés**

**Contactez Le carrefour  
informationnel et social  
450-581-5402**





### 3.

## CONCLUSION

Le présent guide d'accompagnement présente les procédures essentielles et optionnelles dans le but de vous aider à implanter un réfrigérateur afin d'intégrer le réseau des Frigos verts et de faire rayonner votre organisation.

Toutefois, si vous aviez des idées extraordinaires qui ne sont pas documentées dans ce guide ou inquiétudes, nous vous invitons à nous en faire part par courriel, afin de nous permettre de le mettre en valeur pour l'ensemble des partenaires des Frigos verts. Les Frigos verts seront disponibles pour du soutien technique et professionnel auprès des hôtes des « frigos ».

Nul doute que ce projet demande un lot d'efforts pour la mise en place et un effort continu pour s'assurer de la propreté et salubrité des lieux et des aliments. Cependant, cela vous permettra de mettre en lumière vos valeurs d'organisation, notamment pour la protection de l'environnement, la solidarité et le partage auprès de la communauté.



## 4.

## Annexes

- Entente d'adhésion pour faire partie des Frigos verts
- Guide d'entretien du frigo et/ou armoire
- Fiche de suivi – Entretien
- Affichage obligatoire
- Affichage facultatif



# ENTENTE D'ADHÉSION POUR FAIRE PARTIE DES FRIGOS VERTS

## ENTENTE ENTRE :

### Les Frigos verts de la MRC L'Assomption

Responsable de l'entente:

Téléphone:

Courriel:

### Et le partenaire

Responsable de l'entente:

Nom de l'organisme:

Téléphone:

Courriel:

Type de frigo:

Adresse du frigo:



## Les parties aux présentes s'entendent ainsi :

### VOS engagements (Le Partenaire)

Mettre de l'avant les étapes d'accompagnement définies dans le guide d'accompagnement, dont:

- Désigner deux gestionnaires responsables dont un ayant suivi une formation obligatoire;
- S'équiper des outils nécessaires;
- Planifier votre budget dédié au projet;
- Promouvoir votre frigo.

**S'investir avec rigueur dans l'opérationnalisation du projet, tel que défini dans le guide d'implantation, dont :**

- Participer au remplissage de votre frigo selon les paramètres élaborés dans le présent guide;
- Appliquer rigoureusement toutes les règles d'hygiène, de salubrité et de gestion de la température prescrites dans le présent guide;
- Voir à l'entretien de votre frigo tel que défini dans le guide;
- Recourir à la liste de vérification lors de l'entretien et du nettoyage, ainsi qu'à la fiche de suivi-entretien;
- Participer aux rencontres des hôtes des Frigos verts.

### NOS engagements (Frigos verts)

- Accompagnement et soutien de l'agent de mobilisation du réseau pour toutes les étapes d'implantation de votre service.
- Accompagnement pour la promotion des frigos: promotion sur les réseaux sociaux du réseau et aide-conseil via l'agent
- Poursuivre la recherche de financement pour les années à venir

### **Ressources matérielles**

- Premier thermomètre (obligatoire)
- 4 affiches de consignes à obligatoirement apposer sur le frigo;
- Frigo si besoin (selon entente spécifique et budget disponible)

### **Soutien dans l'opérationnalisation**

**Aide pour le recrutement de partenaires en approvisionnement**

## Reconnaissance de l'entente et engagement

Le Partenaire reconnaît expressément par les présentes avoir compris toutes les dispositions de l'entente et avoir reçu des explications nécessaires et satisfaisantes pour chacune d'elles, quant à leur nature et leur étendue. Le Partenaire reconnaît également avoir lu et compris le guide d'accompagnement et s'engage à respecter les principes et règles établies par les Frigos verts.

### SIGNATURES

---

Date

---

Date

---

Frigos verts

---

Le partenaire





## Liste de vérification lors de l'entretien et le nettoyage

### Armoire

- Se laver les mains (avec une solution désinfectante si vous n'avez pas accès à un lavabo).
- Retirer le contenu de l'armoire et déposer les aliments dans un bac propre et prévu à cet effet.
- Trier les aliments et retirer les aliments suivant l'affiche meilleur avant, bon après - Affiche 4 et 5
- À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur de l'armoire ainsi que l'extérieur de la porte.
- À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur de l'armoire et l'extérieur de la porte.
- Replacer le contenu des aliments dans l'armoire.

### Réfrigérateur et congélateur

- Se laver les mains (avec une solution désinfectante si vous n'avez pas accès à un lavabo).
- Vérifier l'état général du réfrigérateur.
- À l'aide d'un thermomètre, vérifier la température interne du réfrigérateur ainsi que celle du congélateur.
- Retirer le contenu et déposer les aliments dans une glacière ou un sac isotherme, propre et prévu à cet effet.
- Trier et éliminer les aliments refusés et ceux qui ont une odeur, une texture ou une couleur inhabituelle ou ceux non étiquetés.
- Proportionner les aliments aux besoins.
- S'assurer que les dates de péremption sont conformes, congeler si besoin et jeter s'il y a lieu les aliments périmés. Porter une attention aux œufs de poule domestique.
- À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur du réfrigérateur ainsi que l'extérieur de la porte.
- À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur du réfrigérateur, du congélateur et l'extérieur de la porte.
- Replacer le contenu des aliments s'il y a lieu.
- S'assurer que les affiches sont toujours en place.
- S'assurer que les étiquettes sont en place avec les indications demandées.

# Liste de vérification lors de l'entretien et le nettoyage (suite)

## Entretien du matériel lors du nettoyage

- À l'aide d'un chiffon propre et d'un détergent, laver l'intérieur et l'extérieur du bac et du sac isotherme ou de la glacière.
- À l'aide d'un assainisseur commercial ou fait maison, assainir l'intérieur et l'extérieur du bac et du sac isotherme ou de la glacière.
- Si votre chiffon se réutilise, bien le laver à la machine à laver.

## Fiche d'entretien

- Signer la fiche de suivi d'entretien du réfrigérateur et y inscrire la date.

# Fiche de suivi - Entretien

Date	Heure	Nom et signature	Commentaire / Observation



## Affichage obligatoire

**Affiche 1 obligatoire: **Aliments OUI et NON****

Affiche qui doit se trouver bien en vue sur le frigo.

À la page 26

**Affiche 2 obligatoire: **Vous prenez, vous donnez****

Affiche qui doit se trouver bien en vue sur le frigo.

À la page 27



**Et pastille obligatoire  
à mettre sur votre frigo:**

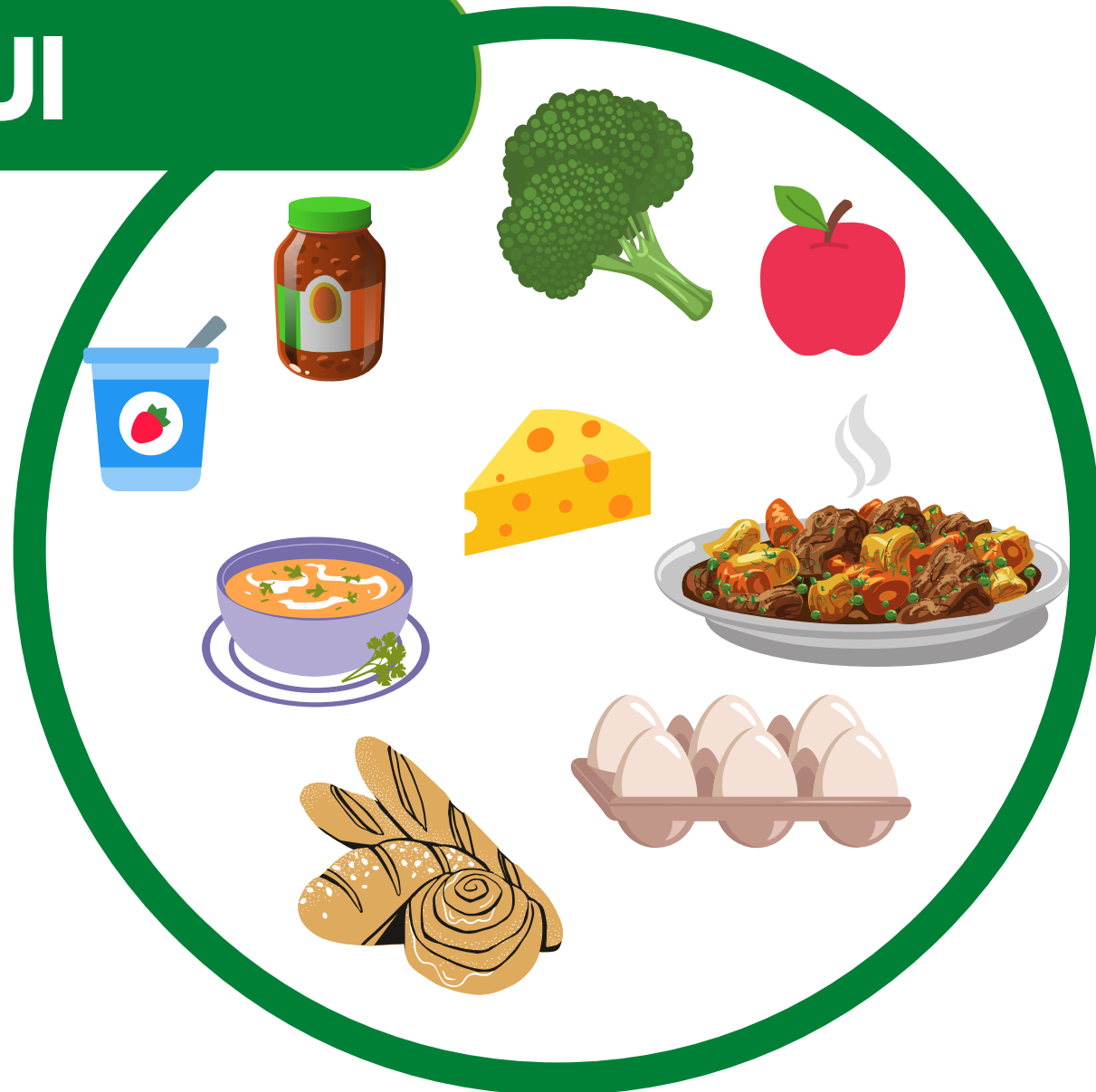
**Vos besoins  
alimentaires ne sont pas  
adéquatement comblés**

**Contactez Le carrefour  
informationnel et social  
450-581-5402**

# MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES



## OUI



- Fruit
- Légume
- Oeuf
- Produit laitier
- Produit céréalier
- Plat préparé
- Viande cuite
- Poisson cuit
- Fruits de mer cuits

***Partageons et réduisons  
le gaspillage alimentaire!***

Affiche provenant du du réseau moulinois  
des Frigos sympathiques

## NON



- Viande crue \*
- Poisson cru \*
- Fruits de mer crus\*
- Alcool, drogue

TOUT aliment :

- décongelé;
- entamé;
- ayant été réchauffé;
- laissé à température pièce.

\* Seuls les viandes, poissons et fruits de mer crus congelés en provenance des banques alimentaires ou directement des supermarchés sont acceptés dans le congélateur. Cette consigne est en place pour la sécurité de tous vu l'aspect crucial du respect de la chaîne de froid.

# VOUS PRENEZ

- N'ouvrez pas les contenants.
- Prenez selon vos réels besoins.
- Répondez à votre besoin sans oublier celui des autres
- Fermer la porte du frigo.

**MERCI de nous aviser si le frigo est :**  
**non fonctionnel • sale • vide**

Si vous ne pouvez pas trouver un responsable,  
merci de bien vouloir contacter :

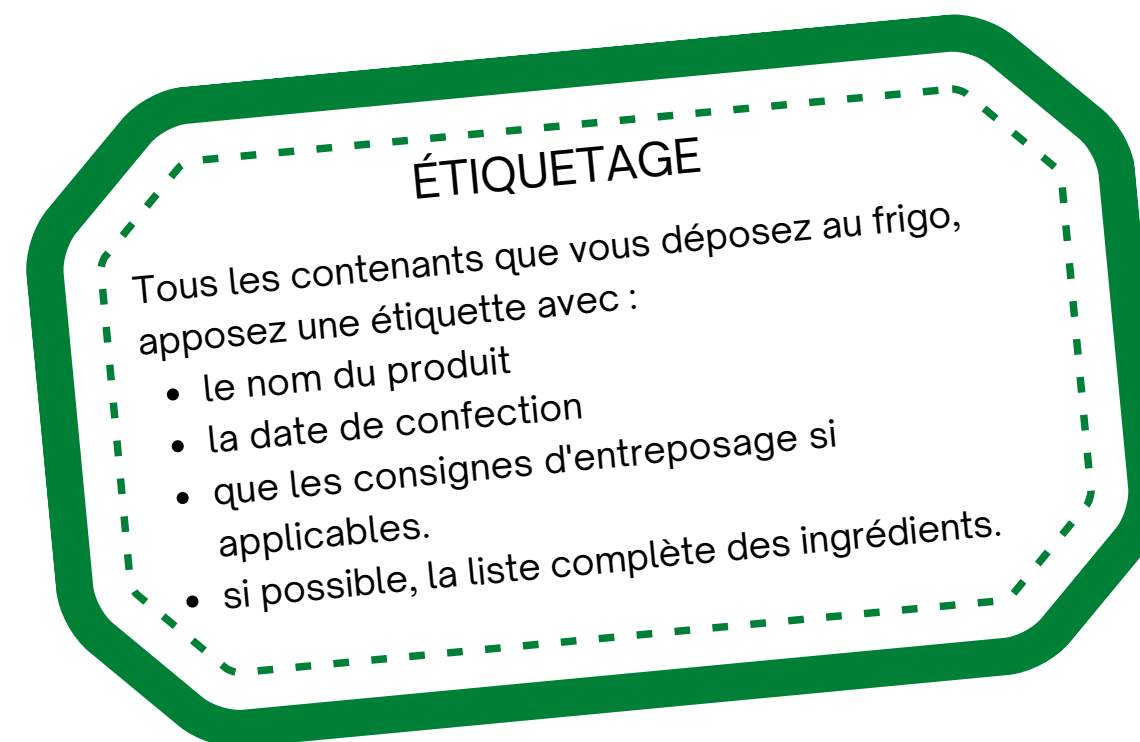


## ALLERGIES

Il est impossible de garantir l'absence d'allergènes dans les produits préparés domestiquement. Les personnes qui ont des allergies alimentaires devraient consommer uniquement les produits dont l'emballage est certifié et intact.

# VOUS DONNEZ

- Ne déposez pas d'aliments refusés (viande crue, alcool, etc.).
- Étiquetez chacun de vos plats avant de les déposer au frigo: date de confection, nom du produit, consignes d'entreposage si applicables. Si possible, écrire la liste complète des ingrédients.
- Assurez-vous que vos contenants soient adéquats pour un usage alimentaire : hermétiques, propres et bien fermés.
- Fermer la porte du frigo.



# Affiche 3 obligatoire:

## Aliments donnés avec précaution

Affiche qui doit se trouver à proximité du frigo. L'agent de mobilisation pourra vous en fournir une ou encore, vous pouvez la télécharger.

Fichier PDF disponible au:

[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

**Pour téléchargement:**

[https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/ConsommationPortail/Affiche\\_Frigo\\_communautaire.pdf#search=affiche](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/ConsommationPortail/Affiche_Frigo_communautaire.pdf#search=affiche)

Au moment de la rédaction du document des mises à jour était en cours sur les affiches.

## CES ALIMENTS VOUS SONT DONNÉS Une belle attention à consommer **AVEC PRÉCAUTION!**

### Avant de consommer un aliment, il est important de prendre quelques précautions :

- Vérifier l'intégrité de l'aliment et de son emballage
- S'il s'agit d'un aliment réfrigéré, s'assurer qu'il est froid au toucher
- Pour ce qui est des personnes qui ont des allergies alimentaires, consommer seulement des aliments dont l'emballage est intact et qui comportent une liste d'ingrédients complète.



**Il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration. Dans le doute, il vaut mieux jeter l'aliment.**

## MERCI DE VOTRE DON D'ALIMENTS

### Exemples d'aliments que l'on peut donner :

- Fruits et légumes frais entiers
- Œufs et produits laitiers
- Denrées sèches
- Conserves commerciales, etc.



### Aliments qu'il ne faut pas donner :

- Aliments altérés par des contaminants microbiologiques, physiques ou chimiques;
- Aliments provenant de sinistres (inondations, incendies, dommages causés par la fumée, etc.) et susceptibles d'être contaminés
- Aliments souillés par des organismes nuisibles (rongeurs, insectes, etc.);
- Aliments qui sont l'objet d'un rappel

### Aliments qu'il n'est pas recommandé de donner :

- Viandes, poissons et fruits de mer crus
- Restants de table et de buffet exposés aux manipulations du public
- Denrées périssables qui sont entamées



### Quelques recommandations supplémentaires concernant les dons d'aliments :

- Les contenants utilisés pour la mise en portion doivent être propres et conçus pour un usage alimentaire
- Les aliments doivent présenter certains renseignements de base (nom du produit, date d'emballage ou de mise en portion, consignes d'entreposage)
- Les aliments réfrigérés ou congelés doivent être maintenus froids au moment du transport



# Affichage facultatif

## Affiche 4 et 5 :

Affiches intéressantes mais affichage facultatif.

Fichier PDF disponible au: [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

Pour téléchargement:

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI\\_Meilleur-avant\\_Bon-apres\\_MAPAQ.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecherie-alimentation/alimentation/conservation-aliments/FI_Meilleur-avant_Bon-apres_MAPAQ.pdf)

Au moment de la rédaction du document des mises à jour était en cours sur les affiches.

# MEILLEUR AVANT, BON APRÈS ?

La durée de conservation des aliments varie en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple les conditions d'entreposage, l'acidité ou l'humidité de l'aliment, l'emballage ou le fait que le contenant soit ouvert ou non.

## VOICI COMMENT S'Y RETROUVER.

### ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

Ils doivent être consommés **AVANT LA DATE** « meilleur avant ».

#### EXEMPLES

- Wandres fraîches
- Poissons et fruits de mer
- Charcuteries, pâtés
- Sauces réfrigérées
- Hummus
- Lait, crème, fromages à pâte molle
- Genmes, pousses
- Produits végétaux frais dans l'huile
- Salades de pâtes, etc.

Ces produits s'altèrent facilement et permettent généralement la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

#### APRÈS L'OUVERTURE :

Consommez l'aliment le plus tôt possible ou selon les indications du fabricant.

**NOTE :** Les préparations pour nourrissons ou les préparations pour régime liquide comportent plutôt une date limite d'utilisation. Après cette date, l'aliment est susceptible de ne plus avoir la teneur nutritive déclarée sur l'étiquette; il ne devrait pas être consommé et devrait plutôt être mis au rebut.

### ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

Ils peuvent être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

#### EXEMPLES

- Fruits et légumes frais entiers
- Jus de fruits pasteurisés réfrigérés
- Vinaigrettes, marinades
- Yogourts, kéfir
- Fromages à pâte ferme ou dure
- Produits de fromage fondu
- Beurre, margarine
- Œufs
- Sauissons secs
- Produits de boulangerie

Ces produits s'altèrent, mais ne permettent généralement pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

#### APRÈS L'OUVERTURE :

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

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

Ils peuvent être consommés **APRÈS LA DATE** « meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.

#### EXEMPLES

- Céréales sèches
- Boîtes de conserve
- Jus pasteurisés conservés à la température ambiante
- Confitures
- Sauces
- Olives
- Condiments
- Wandres et aliments congelés, etc.

Ces produits s'altèrent peu et ne permettent pas la croissance de bactéries nuisibles à la santé.

#### APRÈS L'OUVERTURE :

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

- Une fois ouverts, les aliments pasteurisés ou en conserve deviennent périssables et doivent être généralement conservés au froid. Référez-vous aux indications du fabricant.
- Les aliments congelés doivent être consommés le plus tôt possible après la décongélation.

## MOISI OU DÉFRAÎCHI : UNE DIFFÉRENCE IMPORTANTE

Les moisissures sont des champignons microscopiques. Elles sont diverses et certaines sécrètent des toxines nuisibles à la santé. Les aliments défraîchis, tels que les légumes flétris ou ramollis et les fruits « poqués » ou trop mûrs, sont encore consommables.

### EN CAS DE MOISSURE...

- Retirer immédiatement du lot les fruits ou les légumes qui sont moisés pour éviter la dégradation des autres fruits ou légumes.
- Nettoyer à l'eau potable les fruits et les légumes intacts qui ont été en contact avec de la moisissure pour enlever les particules de mois non apparentes, puis bien les rincer avant de les entreposer au réfrigérateur.
- Paver les aliments moisés :
  - Les aliments durs (ex. : carotte, navet, fromage à pâte ferme) peuvent être parés à 2,5 cm (1 pouce) autour de la partie moisie.
  - Les aliments mous (ex. : pêche, yogourt, confiture) doivent être éliminés car les moisissures y pénètrent plus facilement.

**Attention de ne pas contaminer vos couteaux et vos emballages, les moisissures se répandent facilement!**

## GUIDE DE TRI DES ALIMENTS

### ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

#### VIANDES FRAÎCHES, POISSONS, FRUITS DE MER, CHARCUTERIES, SAUCES RÉFRIGÉRÉES, HUMMUS, GENMES, ETC.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.
- Éliminer les aliments moisés ou d'une apparence douteuse.

#### PRODUITS LAITIERS

##### Lait, crème :

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après l'ouverture du contenant.

##### Fromages à pâte molle :

Le doit être conservé à la surface des fromages à pâte molle comme le brie ou le camembert protège de moisissures comestibles. Le fromage bleu est aussi fabriqué à l'aide de moisissures comestibles.

- Consommer avant la date « meilleur avant » et le plus tôt possible après avoir coupé le moisi ou ouvert l'emballage.
- Éliminer le fromage s'il présente des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement sur la croûte ou dans le fromage.

### ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

#### LÉGUMES ENTIERS

- Faire tremper dans l'eau froide les légumes flétris (ex. : citrons, tomates).
- Éliminer la pelure et les feuilles extérieures détrempées des légumes feuillés (ex. : chou, poireaux).
- Légumes durs (ex. : carottes, navets, betteraves, pois chiches) : couper si possible et éliminer les parties moisées et celles qui sont ramollies autour de la zone détrempée.
- Légumes mous (ex. : concombre, tomates) : éliminer les légumes moisés.

### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

#### BOÎTES DE CONSERVE

Éliminer les boîtes bombées, rouillées ou bosselées sur le côté (ligne de jonction entre le couvercle et la boîte de conserve) ou sur la fermeture (ligne métallique verticale qui ferme la boîte de conserve).

#### PRODUITS LAITIERS

##### Fromage à pâte ferme (ex. : cheddar, parmesan, gruyère) :

- Couper à 2,5 cm (1 pouce) autour et sous la partie moisie.

##### Produits de fromage fondu, yogourt et kéfir :

- Éliminer le produit s'il y a présence de moisissure.

##### Beurre :

Il peut rancir et développer un goût et une odeur désagréables, tout en devenant d'un jaune plus foncé.

- Éliminer le beurre ranci ou uniquement les parties jaunes foncées.

#### PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE

- Éliminer, après 7 jours de réfrigération, les végétaux frais dans l'huile, de fabrication domestique ou artisanale (ex. : ail frais et herbes fraîches dans l'huile).

#### PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE

- Éliminer, après 7 jours de réfrigération, les végétaux frais dans l'huile, de fabrication domestique ou artisanale (ex. : ail frais et herbes fraîches dans l'huile).

#### JUS DE FRUITS PASTEURISÉS RÉFRIGÉRÉS

- Éliminer les jus présentant des moisissures, dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

#### VINAIGRETTES, MARINADES, HUILE ET MARGARINE

- Éliminer les produits dont l'odeur a changé ou dont l'apparence est douteuse.

#### ALIMENTS NON PÉRISSABLES

##### ŒUFS

Éliminer les œufs sales ou fêlés si le contenu de l'œuf s'écoule. Si les œufs fêlés ne coulent pas, il est recommandé de les utiliser le plus tôt possible dans les plats cuisinés qui nécessitent une cuisson complète (ex. : quiches, gâteaux).

Dans le cas où un œuf est fêlé accidentellement à la maison, le cuisiner dans un bol, le réfrigérer et le consommer dans les deux jours suivants.

##### SAUCISSONS SECS

Comme certains fromages, les saucissons montrent parfois à leur surface des moisissures blanches; celles-ci sont normales et sans danger.

Éliminer le saucisson s'il y a des moisissures différentes de celles que l'on trouve normalement à la surface.

##### PRODUITS DE BOULANGERIE

- Éliminer tous les produits de boulangerie montrant des signes de moisissures.

## CUISINER, DONNER OU COMPOSTER!

- Cuisiner des mets à l'aide des aliments trévis et des parties restantes des aliments parés (ex. : quiches, potages, pot-au-feu, bouillottes, etc.).
- Donner les aliments défraîchis ou parés, mais encore comestibles, en les mettant à la disposition des personnes intéressées.
- Penser à composter!

## Bibliographie / références

BE COOL. Comment créer et gérer un frigo solidaire en Région de Bruxelles-Capitale ? Guide pratique : (<https://www.goodfood.brussels/fr/contributions/be-cool-le-guide-pratique-pour-lancer-et-gerer-un-frigo-solidaire-en-region>), (consulté en mars 2020).

PARTAGE TON FRIGO. Incubateur d'idées anti-gaspi. : ([www.partagetonfrigo.fr/frigo-collectif/](http://www.partagetonfrigo.fr/frigo-collectif/)), (consulté en janvier 2020).

DES FRIGOS COMMUNAUTAIRES DES CITOYENS EN ACTION, Petit guide de démarrage, Fridge Petite-Patrie et du Fridge Amherst (juin/juillet 2016).

GAGNON, Hélène, Gaspillage alimentaire, Survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec (PDF, 2.6 Mo), Table québécoise sur la saine alimentation, (consulté en mars 2020).

STATISTIQUE CANADA, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : fichier de micros données à grande diffusion, 2015-2016, (consulté en mars 2020).

STATISTIQUE CANADA, Tableau CANSIM du recensement, 2016, (consulté en mars 2020).

DE SCHUTTER, OLIVER, Le droit à l'alimentation en tant que droit de l'homme : [www.srfood.org/fr/droit-a-l-alimentation/](http://www.srfood.org/fr/droit-a-l-alimentation/) (consulté en janvier 2020).

LEGAULT, Cynthia. Maîtrise en droit de l'environnement développement durable et sécurité alimentaire, Essai, Université Laval, 2018. : [https://www.systemealimentairequebec.info/sites/systemealimentairequebec.info/files/Ressources/Essai\\_Cynthia\\_Legault.pdf](https://www.systemealimentairequebec.info/sites/systemealimentairequebec.info/files/Ressources/Essai_Cynthia_Legault.pdf), (consulté en avril 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, publication, Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf> (consulté en octobre 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, publication, Guide du consommateur de l'épicerie à la maison : [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ\\_guide\\_consommateur.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf) (consulté en octobre 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Nettoyage et assainissement : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Nettoyageetassainissement.aspx](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Nettoyageetassainissement.aspx) (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Qualité des aliments, Sécurité des aliments, Inspection des établissements alimentaire : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/Temperature.aspx/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/Pages/Temperature.aspx/) (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Entreposage des aliments : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/entreposage/Pages/entreposage.aspx/](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/entreposage/Pages/entreposage.aspx/) (consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Dons d'aliments : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Donsaliment.aspx](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/Donsaliment.aspx) (Consulté en janvier 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, Consommation des aliments, Conseils pratiques, Durée de conservation : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/Pages/dureeconservation.aspx> (consulté en mars 2020).

AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION QUÉBEC, COVID-19 questions réponses, Consommateur : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-sur-les-commerces-leslieux-publics-et-les-services-dans-le-contexte-de-la-covid-19/#c52366> (consulté en août 2020).

SAUVE TA BOUFFE, Répertoire des frigos communautaires du Québec : [www.sauvetabouffe.org/fiches-conseil/boite-outils/repertoire-des-frigos-communautaires-du-quebec/](http://www.sauvetabouffe.org/fiches-conseil/boite-outils/repertoire-des-frigos-communautaires-du-quebec/) (consulté en mai 2020).

Centre d'information et de référence de la Capital-Nationale et de Chaudière-Appalaches, Frigos-partage, Ville de Québec, Lévis et La Malbaie : <https://quebec.cioc.ca/record/QBC3984> (consulté en octobre 2020).

HYDRO-QUÉBEC, Espace clients, comprendre ma consommation, outils de calcul de la consommation : [www.hydroquebec.com/residentiel/espaceclients/consommation/outils/calcullette-electromenagers.html](http://www.hydroquebec.com/residentiel/espaceclients/consommation/outils/calcullette-electromenagers.html) (consulté en février 2020)

LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET, J'aime manger pas gaspiller : [www.lovefoodhatewaste.ca](http://www.lovefoodhatewaste.ca) (consulté en mars 2020).

ÉQUITERRE, Gaspillage alimentaire : non merci ! <https://equiterre.org/geste/gaspillagealimentaire-non-merci> (consulté en février 2020).

GOUVERNEMENT DU CANADA, Perte et gaspillage alimentaire : [www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reductiondechets/perte-gaspillage-alimentaire.html](http://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reductiondechets/perte-gaspillage-alimentaire.html) (consulté en février 2020).

Guide d'accompagnement par le réseau moulinois des Frigos sympathiques, projet collectif issu des travaux du plan d'action du chantier Faim de la démarche territoriale. Mai 2022.

Guide réalisé par Marie-Hélène Rousseau, agente au développement en sécurité alimentaire pour la concertation du Chantier se nourrir à Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge.

## Remerciements

Merci au comité du réseau moulinois des frigos sympathiques de nous avoir rencontrés et inspirés. Un énorme merci également pour nous avoir permis d'utiliser leur guide et outils.

Merci aux partenaires impliqués dans le comité porteur. Vous avez été tellement collaboratifs et animés! Merci également aux personnes impliquées dans les sous-comités du projet.

Merci aussi à ceux qui accepteront d'accueillir un ou des Frigos verts.

Merci aux partenaires, collaborateurs, aux contributeurs qui unis dans le projet veillent au mieux-être de nos communautés.

Merci aux bailleurs de fonds de croire en notre projet et de nous permettre d'atteindre nos objectifs.

*Merci*

