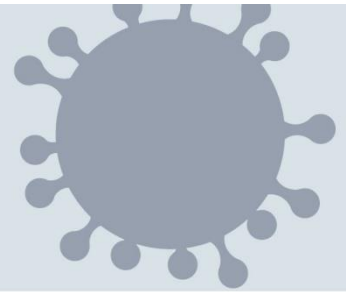


Coronavirus (COVID-19)



GUIDE SUR DES SERVICES ALIMENTAIRES DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19 POUR LE TERRITOIRE DES MRC DU SUD DE LANAUDIÈRE

Version du 28 mai 2020

Ce document a été réalisé afin de soutenir les intervenants et les personnes dans leur recherche d'information sur les services alimentaires disponibles dans le contexte de la COVID-19. Il contient de l'information sur les épiceries et les services de soutien alimentaire disponibles spécifiquement pour les personnes âgées ou à mobilité réduite. Cependant, ces informations peuvent être utiles à tous (ex. : familles avec de jeunes enfants, personnes en confinement).

Ce document a été produit par la Direction de santé publique et la Direction du programme soutien à l'autonomie des personnes âgées du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière avec la contribution de la Coopérative de Solidarité le Chez-Nous du Communautaire des Moulins et de la MRC de L'Assomption. Nous tenons sincèrement à les remercier.

SERVICES OFFERTS PAR DES ÉPICERIES DE LA RÉGION

Les services offerts par des épiceries de la région seront **AMENÉS À ÉVOLUER DANS LE TEMPS** et **DES MISES À JOUR SERONT EFFECTUÉES**.

Pour faciliter la navigation dans le document, il est possible de cliquer sur la municipalité pour laquelle on souhaite obtenir de l'information afin d'être automatiquement redirigé vers la section appropriée.

MRC DE L'ASSOMPTION

- [Ville de L'Assomption](#)
- [Ville de L'Épiphanie](#)
- [Ville de Saint-Sulpice](#)
- [Ville de Charlemagne](#)
- [Ville de Repentigny](#)

MRC DES MOULINS

- [Ville de Mascouche](#)
- [Ville de Terrebonne](#)

MRC DE L'ASSOMPTION

VILLE DE L'ASSOMPTION

1. IGA Crevier L'Assomption (860, boul. L'Ange-Gardien Nord) – 450 589-5738

- Commande en ligne et par téléphone en composant le 14 entre 8 h et 17 h
- Commande par télécopieur en composant : 450 589-3215
- Commande par courriel à l'adresse suivante : jga08104service@sobeys.com
- Possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac). Argent comptant accepté.
- Livraison gratuite pour les aînés et possibilité de récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto, dans les 12 h à 24 h (commande par téléphone, courriel et télécopieur). Le délai de la commande par internet peut prendre 24 h.
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

2. Metro Marquis L'Assomption (790, montée de Saint-Sulpice) – 450 589-0442

- Commande en ligne : metro.ca/mpriorite et sélectionner le Metro L'Assomption et ensuite faire la liste d'épicerie. La commande est envoyée et Metro rappelle la personne pour le paiement
- Commande par téléphone seulement au coût de 5 \$
- Paiement par carte de crédit lors de la prise de la commande et possibilité en argent comptant en cas d'extrême dernier recours
- Aucun chèque n'est accepté
- Livraison à domicile (gratuite pour 60 ans et plus) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ et possibilité de récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto (peut avoir un délai de livraison d'un maximum de 24 h)
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

VILLE DE CHARLEMAGNE

1. Metro Charlemagne (40, rue Émile-Despins) – 450 581-6611

- Commande par téléphone seulement entre 8 h et 11 h, du mardi au vendredi. Pas de montant minimum exigé pour une livraison.
- Paiement par chèque ou argent comptant dans un sac de type « Ziploc » seulement, aucune carte n'est acceptée
- Livraison à domicile (commande habituellement livrée la journée même, sinon un appel est fait pour aviser du délai) et possibilité de récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto (le spécifier lors de l'appel)
- Aucun frais de livraison pour les résidents de Charlemagne et de Repentigny (aux alentours)
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

VILLE DE L'ÉPIPHANIE

1. Metro Plus (24, rue du Couvent) – 450 588-2501

- Commande en ligne et par téléphone
- Paiement par carte de crédit lors de la prise de la commande ou en argent comptant lors de la livraison
- Livraison à domicile gratuite à L'Épiphanie (service de livraison offert du lundi au jeudi et livré dans la même journée)
- Commande 50 \$ minimum pour livraison

VILLE DE REPENTIGNY

1. IGA Crevier (315, rue Valmont) – 450 657-5082

- Commande en ligne : www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne 7 jours et du lundi au vendredi par téléphone en composant le 14 entre 8 h et 15 h
- Commande par télécopieur en composant : 450 657-9067

- Commande par courriel à l'adresse suivante : iga08508service@sobeys.com
- Possibilité de paiement par carte de crédit ou de débit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Livraison à domicile (gratuit pour les aînés) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ plus frais d'assemblage de 4 \$ et possibilité de récupération de commande au magasin. (Délai jusqu'à 24 h pour recevoir la commande, peu importe le type de commande (téléphone, télécopieur, courriel ou internet))
- Livraison la même journée si la commande est passée le matin
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

2. IGA Extra Supermarché Crevier (180, boul. Brien) – 450 582-0201

- Commande en ligne : www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne et par téléphone du lundi au vendredi en composant le 14 entre 6 h et 17 h (avant 10 h pour livraison la même journée)
- Commande par télécopieur en composant : 450 582-3126 (surtout pour les résidences privées pour aînés) (RPA)
- Commande par courriel à l'adresse suivante : iga08100service@sobeys.com (mais elles ne sont pas vérifiées régulièrement)
- Possibilité de paiement par carte de crédit ou de débit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Paiement par chèque accepté pour les clients de certaines résidences privées pour aînés (RPA) dont les livraisons sont les mardis et les mercredis
- Livraison à domicile (gratuit pour les aînés) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ plus frais d'assemblage de 4 \$ et possibilité de récupération de commande au magasin (délai actuel de 24 h pour recevoir la commande internet, aucun délai actuellement pour les autres types de commandes (téléphone, télécopieur ou courriel)) délai plus long les mardis et les mercredis puisque les RPA sont priorisées.
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

3. IGA Extra Supermarché Crevier (1315, boul. Iberville) – 450 654-0105

- Commande en ligne : www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne et par téléphone du lundi au jeudi en composant le 14 entre 9 h et 15 h
- Commande par télécopieur en composant : 450 654-4705
- Commande par courriel à l'adresse suivante : iga00525service@sobeys.com
- Possibilité de paiement par carte de crédit et de débit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Livraison à domicile (gratuit pour les aînés) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ plus frais d'assemblage de 4 \$ et possibilité de récupération de commande au magasin (délai actuel de 24 h pour recevoir la commande internet, délai actuel de 12 h à 24 h pour les autres types de commandes (téléphone, télécopieur ou courriel))
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

4. IGA Extra Éric Hauptman (173, rue Notre-Dame) – 450 654-4714

- Commande en ligne : www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne, au coût de 9 \$ (4 \$ d'assemblage + 5 \$ de livraison, gratuit pour les ≤ 65 ans mais ils doivent l'inscrire dans la section commentaires lors de la commande)
- Commande par téléphone tous les jours entre 8 h et 14 h, au coût de 9 \$ (idem aux commandes en ligne), en composant le 214 (le client doit laisser son nom et son numéro de téléphone)
- Paiement par carte de crédit seulement au moment de la commande en ligne
- Pour les commandes téléphoniques, paiement par carte de crédit lors de la commande et possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac) ou en argent comptant
- Livraison à domicile (gratuit pour les aînés) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ (délai actuel de 24 h pour recevoir la commande internet, aucun délai actuellement pour les commandes téléphoniques mais plus achalandé les jeudis et les vendredis)

5. Maxi & cie (86, boul. Brien) – 450 581-8866

- Commande en ligne seulement : www.maxi.ca/quickshop (aucune commande prise par téléphone)
- Paiement par carte de crédit seulement au moment de la commande en ligne
- Argent comptant refusé lors des livraisons
- Il n'y a plus de livraison à domicile. Récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto (3 \$) seulement
- Les heures d'ouverture pour tous sont de 7 h à 21 h du lundi au vendredi et de 8 h à 21 h le samedi et le dimanche

6. Metro Iberville Repentigny (305, boul. Iberville) – 450 581-2630

- Commande par téléphone avant 12 h idéalement, du lundi au vendredi (il peut arriver que le client doive laisser son nom et son numéro de téléphone, un retour d'appel est fait dans les 24 h.)
- Commande par télécopieur en composant : 450 581-3118
- Commande par courriel à l'adresse suivante : ma001022opr@metro.ca
- Paiement par carte de crédit lors de la prise de la commande et possibilité en argent comptant lors de la livraison
- Livraison à domicile au coût de 8 \$ (soit 4,50 \$ pour la préparation + 3,50 \$ pour la livraison) avec toute commande d'un minimum de 50 \$ peu importe l'âge (délai jusqu'à 24 h pour recevoir la commande, peu importe le type.)
- Possibilité de récupération de la commande au magasin (frais 4,50 \$ pour la préparation, pas d'autres frais pour la livraison à l'auto)

7. Metro Plus Marquis Repentigny (150, rue Louvain) – 450 585-1445

- Commande par téléphone à partir de 7 h jusqu'à ce que le quota soit atteint (il peut arriver que le client doive laisser son nom et son numéro de téléphone, un retour d'appel est fait dans les 24 h.)
- Commande par télécopieur en composant : 450 585-9785
- Commande par courriel à l'adresse suivante : marchemarquis@gmail.com
- Paiement par carte de crédit ou par chèque
- Livraison à domicile au coût de 5 \$ avec toute commande d'un minimum de 50 \$ (délai jusqu'à 24 h pour recevoir la commande)

8. Provigo (515, boul. Lacombe) – 450 585-6759

- Commande en ligne seulement : www.provigo.ca/online-grocery-shopping (aucune commande prise par téléphone)
- Livraison à domicile (frais de 5 \$) et possibilité de récupération de commande au magasin (délai de 4 h à 24 h pour recevoir la commande)
- Paiement par carte de crédit lors de la commande (aucun paiement lors de la livraison)
- Paiement en argent comptant accepté en magasin

9. Super C (85, boul. Brien) – 450 581-3072

- Commande en ligne seulement : www.superc.ca/aines.fr.html pour les 70 ans et plus ou à mobilité réduite uniquement
- Frais de 4 \$ pour l'assemblage, 40 articles et moins
- Pas de livraison à domicile, récupération de la commande au magasin avec livraison à l'auto (délai ≤ 48h)
- Paiement par carte de crédit uniquement lors de la commande en ligne
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement

10. Wal-Mart (100, boul. Brien) – 450 654-8886

- Commande en ligne seulement : www.walmart.ca/fr/epicerie/N-117 (aucune commande prise par téléphone)
- Paiement par carte de crédit uniquement lors de la commande en ligne
- Pas de livraison à domicile, mais possibilité de récupération de commande au magasin entre 8 h et 20 h avec livraison à l'auto (emplacement de stationnement prévu à cet effet; appel à faire selon les indications lors de la commande et le délai actuel est ≤ 24 h)

VILLE DE SAINT-SULPICE

1. Fraîcheurs du marché (1141, rue Notre-Dame) – 450 589-4466

- Commande par téléphone seulement. Pas de montant minimum exigé pour une livraison
- Paiement par carte de crédit et de débit, par chèque et en argent comptant
- Livraison à domicile pour les résidents de la ville de Saint-Sulpice au coût de 10 \$ (excepté les mardis et les dimanches) et possibilité de récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto (les commandes sont livrées la journée même)
- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement (le matin très tranquille par contre)
- Ouvert le dimanche

MRC DES MOULINS

VILLE DE MASCOUCHE

1. IGA Extra Mascouche (65, montée Masson) – 450 474-2444

- Commande en ligne et possibilité par téléphone pour les personnes âgées et pour les petites commandes
- Paiement par carte de crédit seulement au moment de la commande en ligne
- Pour les commandes téléphoniques, paiement par carte de crédit lors de la commande et possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac), en argent comptant et par chèque en dernier recours
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (délai de 48 h pour recevoir la commande, un peu moins pour la cueillette)

2. Maxi (1100, montée Masson) – 450 474-4121

- Commande en ligne seulement
- Paiement par carte de crédit lors de la commande en ligne et possibilité en argent comptant en cas de dernier recours
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande à un point de ramassage selon une plage horaire (délai actuel de 24 h pour la préparation de la commande)

3. Metro Plus Mascouche (875, montée Masson) – 450 966-9996

- Commande en ligne fortement privilégiée et possibilité par téléphone. Nous prenons les commandes par courriel à l'adresse suivante : metro0351@groupepessier.com
- Paiement par carte de crédit
- Livraison à domicile (délai actuel de 24 à 48 h pour recevoir la commande)

4. Wal-Mart (155, montée Masson) – 450 474-6010

- Commande en ligne seulement (aucune commande prise par téléphone)
- Paiement par carte de crédit uniquement lors de la commande en ligne
- Possibilité de récupération de commande au magasin avec livraison à l'auto (emplacement de stationnement prévu à cet effet; appel à faire selon les indications lors de la commande et délai variable pour la préparation de la commande)

VILLE DE TERREBONNE

1. IGA (3451, montée Gagnon) – 450 951-9444

- Commande en ligne et par téléphone
- Possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Paiement en argent comptant accepté en magasin et à la livraison (si la personne vient chercher sa commande et veut payer en argent comptant, elle doit le mentionner au téléphone à l'avance pour que la monnaie soit déjà préparée)
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (espaces de stationnement réservés pour la cueillette – pas besoin de sortir du véhicule.)

2. IGA Alimentation Proulx Terrebonne (2120, chemin Gascon) – 450 964-2050

- Commande en ligne et par téléphone (il est conseillé aux personnes âgées de commander par téléphone, c'est plus simple et plus rapide pour eux)
- Possibilité pour certaines résidences pour personnes âgées de recevoir par courriel une liste d'épicerie à cocher pour leurs résidents (le personnel de la résidence peut offrir une version papier de cette liste aux résidents et retourner le tout par courriel.)
- Paiement en argent comptant accepté en magasin et à la livraison
- Possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (délai de livraison : 24 à 48 h)

- Pas de plage horaire destinée aux aînés actuellement, mais les personnes âgées sont prioritaires dans les files d'attente

3. IGA Extra Terrebonne (675, boul. des Seigneurs) – 450 492-5580

- Commande en ligne et par téléphone (il est conseillé aux personnes âgées de commander par téléphone, c'est plus simple et plus rapide pour eux). Les clients peuvent envoyer leur commande la plus détaillée possible par courriel à l'adresse suivante : livraisonigaproulx@hotmail.com
- Paiement en argent comptant accepté en magasin et à la livraison
- Possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (Délai de livraison : 24-48 h)

4. IGA Extra Famille P. Crégheur (5671, boul. Laurier, secteur de La Plaine) – 450 477-4077

- Commande en ligne privilégiée et possibilité par téléphone
- Paiement par carte de crédit seulement au moment de la commande en ligne
- Pour les commandes téléphoniques, paiement par carte de crédit lors de la commande et possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Paiement en argent comptant accepté en magasin et à la livraison
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (délai actuel de 24 à 48 h pour recevoir la commande).

5. IGA Extra Famille P. Crégheur La Pinière inc. (2765, boul. de la Pinière) – 450 471-8273

- Commande en ligne et par téléphone
- Paiement par carte de crédit seulement au moment de la commande en ligne
- Pour les commandes téléphoniques, paiement par carte de crédit lors de la commande et possibilité de paiement par carte de débit ou de crédit à domicile lors de la livraison (terminal Interac)
- Paiement en argent comptant accepté en magasin et à la livraison en dernier recours
- Livraison à domicile et possibilité de récupération de commande au magasin (délai actuel de 24 h pour recevoir la commande.)

6. IGA Extra Supermarché Crevier Lachenaie inc. (1115, montée des Pionniers) – 450 582-2271

- Commande par téléphone en composant le 14 entre 8 h et 17 h
- Commande par télécopieur en composant : 450 582-0420
- Commande par courriel à l'adresse suivante : jga08601service@sobeys.com
- Délai actuel pour les commandes téléphoniques, télécopieur, courriel : aucun
- Délai actuel commandes Internet : 24 heures
- Livraison à domicile (gratuit pour les aînés) et possibilité de récupération de commande au magasin

7. Maxi (7201, boul. Laurier, secteur de La Plaine) – 450 968-2876

- Aucune commande possible, que ce soit par internet ou par téléphone
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Heures d'ouverture de 7 h à 22 h du lundi au vendredi et de 8 h à 22 h le samedi et le dimanche

8. Maxi (2260, chemin Gascon) – 450 492-8718

- Aucune commande possible, que ce soit par internet ou par téléphone
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Heures d'ouverture de 7 h à 21 h (il n'y a plus de plage horaire réservée aux aînés le matin)

9. Maxi (1345, boul. Moody – Galeries Terrebonne) – 450 471-1009

- Commande en ligne (commande d'un minimum de 30 \$)
- Paiement par carte de crédit uniquement lors de la commande en ligne
- Pas de livraison à domicile, mais possibilité de récupération de commande au magasin (sans frais pour les commandes en ligne)
- Heures d'ouverture de 7 h à 21 h (il n'y a plus de plage horaire réservée aux aînés le matin)

10. Maxi (390, montée des Pionniers, secteur de Lachenaie) – 450 657-7710

- Commande en ligne et par téléphone (commande d'un minimum de 30 \$)
- Paiement par carte de crédit uniquement lors de la commande en ligne
- Pas de livraison à domicile, mais possibilité de récupération de commande au magasin (sans frais pour les commandes en ligne)
- Heures d'ouverture de 7 h à 21 h (il n'y a plus de plage horaire réservée aux aînés le matin)

11. Metro Plus (1300, boul. Moody) – 450 471-3353

- Commande en ligne seulement (45-50 articles maximum, maximum de 20 commandes/jour, priorité aux aînés)
- Paiement par carte de crédit lors de la commande
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Livraison à domicile seulement (aucun ramassage en magasin et il y a un délai de 24 à 48 h pour recevoir la commande)

12. Metro Plus Lachenaie (1375, Grande Allée) – 450 492-7272

- Commande en ligne seulement (45-50 articles maximum, maximum de 20 commandes/jour, priorité aux aînés)
- Paiement par carte de crédit lors de la commande
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Livraison à domicile seulement (aucun ramassage en magasin et il y a un délai de 24 à 48 h pour recevoir la commande)

13. Super C (5333, boul. Laurier, suite 110, secteur de La Plaine) – 450 477-3616

- Aucune commande possible, que ce soit par internet ou par téléphone
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Aucune livraison ni préparation de commande

14. Super C (1395, boul. Moody) – 450 471-7173

- Aucune commande possible, que ce soit par internet ou par téléphone
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Aucune livraison ni préparation de commande

15. Super C (1140, rue Armand-Bombardier) – 450 420-8338

- Aucune commande possible, que ce soit par internet ou par téléphone
- Paiement en argent comptant accepté en magasin
- Aucune livraison ni préparation de commande

PISTES DE SOLUTION CONCERNANT LE PAIEMENT POUR LES PERSONNES N'AYANT PAS ACCÈS À INTERNET, CARTE DE CRÉDIT, ARGENT COMPTANT OU AYANT DES DÉFIS DE COMMANDER À DISTANCE SON ÉPICERIE

POUR UNE PERSONNE N'AYANT PAS ACCÈS À UNE CARTE DE CRÉDIT POUR PASSER SA COMMANDE :

- Un proche peut acheter une carte cadeau pour l'épicerie ou encore une carte de crédit prépayée qui peut être utilisée lors d'achats en ligne, par téléphone ou en magasin.

POUR UNE PERSONNE AYANT UNIQUEMENT DE L'ARGENT COMPTANT :

- Plusieurs épicerie nomment ne plus prendre l'argent comptant. Toutefois, souvent en discutant avec le gérant d'épicerie, il est possible que celui-ci l'accepte lorsque c'est le seul moyen de paiement de la personne.
- Pour les popotes roulantes, l'argent comptant est accepté (comme dernière alternative) dans une enveloppe qui sera déposée dans la boîte du livreur.
- Pour les **membres âgés de 70 ans et plus seulement** d'un **Centre d'Action Bénévole (CAB)**, il est possible de communiquer avec eux pour de l'aide, ceux-ci ayant développé des stratégies de derniers recours.
(**CAB de la MRC de L'Assomption** : 450 581-5033 ou **CAB Les Moulins** : 450 964-9898).

POUR UNE PERSONNE N'AYANT PAS ACCÈS À UN ORDINATEUR POUR PROCÉDER À SA COMMANDE :

- Faire appel à un membre de sa famille afin qu'il procède pour lui.
- Il est possible de communiquer avec le **Centre d'Action Bénévole (CAB) de la MRC de L'Assomption** pour qu'un bénévole puisse accompagner la personne à faire sa commande. Ce service est également offert à la clientèle du **Centre d'Action Bénévole (CAB) Les Moulins**. (CAB de la MRC de L'Assomption : 450 581-5033 ou CAB Les Moulins : 450 964-9898)
- Faire appel à une épicerie qui prend les commandes par téléphone (certains Metro, IGA).

POUR UNE PERSONNE HANDICAPÉE PHYSIQUE QUI A BESOIN DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT :

- **L'Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord (APHRN)** peut accompagner les personnes handicapées physiques qui résident dans le sud de Lanaudière et qui auraient besoin d'accompagnement pour faire des commandes d'épicerie en ligne ou par téléphone. Vous pouvez les contacter au 450 654-8279.

POUR LES RÉSIDENTS DE LA VILLE DE L'ÉPIPHANIE :

- **La Ville de L'Épiphanie** offre du soutien aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer pour faire leur épicerie. Vous pouvez les contacter au 450 588-5515.
- Les autres villes ont des ententes avec les organismes du milieu nommés aux pages 10 et 11 du présent document.

PRÉCISIONS SUR LA TRANSMISSION DU VIRUS ET LES ALIMENTS

Jusqu'à présent, il n'existe aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments. De plus, le coronavirus ne peut pas se multiplier dans les aliments.

Le coronavirus se transmet par l'entremise des gouttelettes respiratoires ou par le contact des surfaces ou des ustensiles qui peuvent être contaminés par des gouttelettes. Il est possible de contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet où se trouve le virus, puis en portant la main à sa bouche, à son nez ou à ses yeux, mais ce n'est pas le principal mode de transmission.

Il est donc important de toujours observer les règles d'hygiène de base : tousser ou éternuer dans le pli du coude, bien se laver les mains avant de manger et de cuisiner, bien laver les aliments avant de les consommer et bien les faire cuire.

Y A-T-IL DES PRÉOCCUPATIONS PARTICULIÈRES À PRENDRE AVANT DE CONSOMMER UN REPAS LIVRÉ?

Il faut éviter, lorsque cela est possible, de manipuler les emballages **pendant que l'on mange (ou après s'être lavé les mains)**. Les mains doivent être nettoyées lorsqu'il y a un risque de contamination. Ainsi, on recommande de suivre les étapes suivantes (bien que ce ne soit qu'un exemple parmi plusieurs possibilités de types de repas livrés) :

1. Prendre les boîtes de livraison et les déposer sur un comptoir
2. Ouvrir les boîtes
3. Se laver les mains
4. Mettre les aliments dans des assiettes à l'aide d'ustensiles
5. Se débarrasser des boîtes de livraison (recyclage, ordures ou compost)
6. Laver le comptoir
7. Se laver les mains avant de manger

DOIS-JE LAVER TOUS LES ARTICLES EMBALLÉS ACHETÉS À L'ÉPICERIE?

Le risque d'être infecté par le virus en touchant des surfaces et des objets contaminés existe, mais il est faible.

Bien que plusieurs virus de la famille des coronavirus peuvent survivre sur des surfaces de deux heures à neuf jours, selon la nature de la surface (ex. carton 24 h, plastique 72 h) et les conditions environnementales (température, humidité, etc.), il n'est pas nécessaire de nettoyer tous les achats. **La clé demeure de se laver les mains après avoir rangé les articles et les aliments.** Comme c'est toujours le cas, il faut se laver les mains avant de cuisiner et avant de manger.

Toutefois, si la personne souhaite faire plus pour se protéger, les consignes suivantes pourraient être données :

- **Le plus important : se laver les mains**
- Laver les fruits, les légumes et les emballages de produits
 - Pour les fruits et les légumes, le savon n'est pas nécessaire
 - Si l'emballage ne peut pas être lavé (ex. boîte de carton), vider le contenu dans un autre contenant et jeter l'emballage
- Ranger le tout
- Laver le comptoir
- **Le plus important : se laver les mains à nouveau**

Pour plus d'information, visionnez la vidéo [Conseils d'hygiène à l'épicerie et pour les fruits et légumes.](#)

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/isolement-symptomes-traitements-covid-19/#c52311>

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-sur-les-commerces-les-lieux-publics-et-les-services-dans-le-contexte-de-la-covid-19/#c52366>

Consultés le 27 mai 2020

ORGANISMES POUR SERVICES ALIMENTAIRES DURANT LA COVID-19

Organismes communautaires couvrant le sud de Lanaudière qui offrent du soutien à la commande d'épicerie :

- **APHPRN** : pour les personnes handicapées 450 654-8279
- **Centre d'Action Bénévole** : pour les personnes âgées. MRC de L'Assomption 450 581-5033 et MRC Les Moulins : 450 964-9898 (seulement pour la clientèle déjà membre).

SERVICES D'AIDE ALIMENTAIRE DES ORGANISMES ET DES VILLES DE LA MRC DE L'ASSOMPTION DURANT LA COVID-19 :

Centre d'Action bénévole MRC L'Assomption	MRC L'Assomption	Soutien et accompagnement des personnes âgées de 70 ans et plus. Si le délai de livraison de l'épicerie est de plus de 24 h, des bénévoles pourront s'occuper de la livraison de la commande. Les personnes pourront payer par carte de crédit ou en argent comptant. Dans des situations particulières, pour les membres seulement, l'organisme paiera la facture et facturera ensuite la personne.	450 581-5033
Cuisines collectives La joyeuse marmite	MRC L'Assomption	Préparation de repas d'urgence pour les familles. Des purées de bébé sont aussi disponibles.	450 581-0468
Popote du portage	L'Assomption, L'Épiphanie, Saint-Sulpice	Services restreints Possibilité d'aide pour situation d'urgence	450 589-7517
Popote roulante Rive-Nord	Repentigny, Charlemagne	Service de livraison de repas congelés une fois semaine, le jeudi	438 886-4734
Fin à la faim	MRC de L'Assomption et Lanaudière	Réception d'appels Service d'aide alimentaire maintenu Soutien téléphonique	450 654-3871
Société de Saint-Vincent-de-Paul	Conférence L'Épiphanie	Service d'aide alimentaire maintenu (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 588-3701
Société de Saint-Vincent-de-Paul L'Essentiel	Repentigny	Aide alimentaire d'urgence (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 582-3388
Société de Saint-Vincent-de-Paul	Conférence Saint-Gérard-Majella	Distribution de bons de nourriture par la poste (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 588-7934
Société de Saint-Vincent-de-Paul	Conférence Charlemagne	Aide alimentaire d'urgence (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 582-6611 450 582-3388
Société de Saint-Vincent-de-Paul	Conférence L'Assomption	Distribution de bons de nourriture par la poste (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 589-6655
Société de Saint-Vincent-de-Paul	Conférence Saint-Sulpice	Distribution de bons de nourriture par la poste (laisser un message sur la boîte vocale.)	450 588-8910
Ville de L'Épiphanie	Ville de L'Épiphanie	Soutien alimentaire Demande par Facebook : <i>L'Épiphanie Covid-19</i> <i>entraide bénévolat</i> Aide et par téléphone	450 588-5515

SERVICES D'AIDE ALIMENTAIRE DES ORGANISMES DE LA MRC LES MOULINS DURANT LA COVID-19 :

Popote roulante Les Moulins	MRC Les Moulins	Préparation et livraison de repas à domicile : service régulier maintenu et service express pour les résidents de Terrebonne	450 824-1240
Le Relais de Mascouche	Mascouche	Des boîtes sont préparées en fonction des denrées reçues chaque semaine. Celles-ci sont livrées à domicile au coût de 5 \$ chaque 2 semaines, le lundi ou le jeudi. Possibilité de paiement par virement Interac ou en argent comptant dans une enveloppe.	450 918-9186
Sedai TSS	Secteur Terrebonne Ouest	Les dépannages continuent, mais sur rendez-vous, une personne à la fois, avec des consignes spéciales pour éviter la contamination des locaux.	450 433-0888
Comité d'aide aux lachenois	Secteur Lachenaie	Les dépannages continuent sur rendez-vous, une personne à la fois, avec consignes pour éviter la contamination. Des bénévoles livrent aux personnes âgées.	450 964-0360
Comité d'aide aux plainois	Secteur La Plaine	Les dépannages continuent sur rendez-vous, une personne à la fois, avec consignes pour éviter la contamination.	450 477-8761
Les œuvres de Galilée	Secteur Terrebonne Centre	Les compléments offerts les mercredis sont suspendus. Les dépannages continuent sur rendez-vous, une personne à la fois, avec consignes pour éviter la contamination. Il y aura des aliments périssables et non périssables qui seront remis. Des bénévoles livrent pour les personnes âgées.	450 492-9442

LES SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19 SONT MIS À JOUR CHAQUE SEMAINE ET PEUVENT ÊTRE TROUVÉS SUR LA PAGE :

<http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/liste-de-soins-et-services/liste-par-clientele/partenaires/groupes-communautaires/>

Pour **PLUS D'INFORMATION SUR LES ORGANISMES** et les services de tout genre pour répondre aux besoins de la population, on peut **CONSULTER LE 211** par téléphone (2-1-1) ou au www.211qc.ca.

Le Carrefour informationnel et social, prolongement physique du service d'Info-référence 211 sur le territoire de la **MRC DE L'ASSOMPTION** a mis en place **UNE LIGNE DIRECTE** pour communiquer avec l'agente de développement du Carrefour. Cette ligne directe **PERMET AUX PARTENAIRES DU MILIEU DE RÉFÉRER DIRECTEMENT LE CITOYEN VIVANT DES DIFFICULTÉS COMPLEXES** afin qu'il soit soutenu, écouté et accompagné vers des ressources. L'agente sera disponible du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, au 579 474-0122.

ORGANISATEURS COMMUNAUTAIRES :

- MRC Les Moulins : Patrick Malboeuf – 450 471-2881, poste 4233
- MRC de L'Assomption : Anick St-Denis – anick.st-denis@ssss.gouv.qc.ca