

# La nourriture ne suffit pas pour lutter contre la faim

Dans le district de Timiskaming, 9.4% de familles ont de la difficulté à s'acheter de la nourriture chaque année. Cela impacte notre santé physique, mentale et sociale négativement.

Le manque d'argent pour s'acheter des aliments sains est la vraie raison pour laquelle les gens ont besoin de recourir aux banques alimentaires.

Les politiques gouvernementales peuvent changer les choses et intégrer:

- ❶ des taux d'aide sociale qui couvrent les coûts réels de la vie;
- ❷ un revenu de base pour tous;
- ❸ des politiques qui favorisent l'obtention de bons emplois avec des heures régulières et des avantages sociaux.
- ❹ Chaque personne doit avoir suffisamment d'argent pour répondre à ses besoins de base dans la dignité et pour s'acheter de la nourriture.



MANQUER D'ARGENT POUR LES ALIMENTS, C'EST...



**IN\$EN\$É**

**Passez à l'étape suivante**

Envoyez un message au premier(ère) ministre de l'Ontario pour l'informer que tout le monde a besoin d'argent pour s'alimenter et nourrir sa famille.

**Pour en savoir plus, visitez: [www.timiskaminghu.com](http://www.timiskaminghu.com)**

# Faites un don pour changer les choses

Vous envisagez de faire un don à votre banque alimentaire locale ou d'organiser une collecte d'aliments?

## Articles recommandés:

- ☉ Conserves de thon ou de saumon dans l'eau
- ☉ Beurre d'arachides, autres beurres de noix, noix et graines
- ☉ Riz brun ou pâtes de blé entier
- ☉ Céréales de petit déjeuner – blé entier, chaudes ou froides
- ☉ Haricots: en conserve, fèves au lard, rouges
- ☉ Légumes ou fruits en conserve
- ☉ Poulet ou jambon en conserve
- ☉ Craquelins de blé entier
- ☉ Céréales pour nourrissons enrichies de fer
- ☉ Produits d'hygiène personnelle

## Lignes directrices de Banques alimentaires Canada pour les dons:

- ☉ Les banques alimentaires peuvent accepter et offrir des aliments en conserve un an après la date «meilleur avant» et les aliments secs, six mois après la date «meilleur avant».
- ☉ Les dates « meilleur avant » indiquent le meilleur moment pour consommer un produit. Elles ne reflètent pas la salubrité alimentaire.
- ☉ Les suppléments nutritionnels liquides et les formules pour nourrissons ont des dates d'expiration et ces produits ne doivent jamais être offerts après ces dates.
- ☉ Les aliments ou les produits en conserve faits maison ne sont pas acceptés.

### Autres idées:

- Vérifiez auprès de votre banque alimentaire locale si elle accepte des aliments frais, comme des légumes, du lait, du pain, des œufs et de la viande.
- De nombreuses banques alimentaires utilisent des dons en argent pour acheter des aliments nutritifs et des coupons pour des aliments frais.
- Tentez de faire des dons d'aliments faibles en sel (sodium) et en sucre ajouté.

Merci de faire un don d'aliments nutritifs.  
Votre don aide les gens qui luttent contre la faim à se procurer  
des aliments de survie aujourd'hui!

Pour obtenir plus de renseignements, composez le 1-866-747-4305.



Services de santé du

**TIMISKAMING**  
Health Unit