

MIEUX COMPRENDRE LES BARRIÈRES LIÉES À L'ALIMENTATION EN ÉCOUTANT LE POINT DE VUE DES CITOYENS – VERSION COURTE

FASCICULE SUR L'ÉQUITÉ

EN ALIMENTATION



Le présent document s'adresse spécifiquement aux intervenants des Directions de santé publique du réseau québécois de la santé et des services sociaux œuvrant en saine alimentation et en sécurité alimentaire, ainsi qu'à leurs partenaires intersectoriels et n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : www.msss.gouv.qc.ca, section **Publications**.

Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023
ISBN 978-2-550-95050-9 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2023

ÉQUIPE DE RÉDACTION :

Anne-Frédérique Gosselin, agente de planification, de programmation et de recherche – équité en santé

Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale

Élise Landry, cheffe de service – Communautés saines, durables et inclusives

Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Sylvie Morency, agente de planification, de programmation et de recherche – équité en santé

Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

AVEC LA COLLABORATION DE :

Carmen Baciú, conseillère – équité et territoires en santé

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction générale adjointe de la prévention et de la promotion de la santé

Mariane Dion, agente de planification, de programmation et de recherche

Direction de santé publique et responsabilité populationnelle de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Hélène Gagnon, directrice

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des saines habitudes de vie

Léa Laflamme, conseillère – saines habitudes de vie

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des saines habitudes de vie

Céline Lepage, agente de planification, de programmation et de recherche – équité en santé

Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Marie-Pier Parent, coordonnatrice

Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des saines habitudes de vie

RÉVISION LINGUISTIQUE : Marilou Gagnon-Thibault

1. Contexte

Dans la foulée de travaux portant sur l'équité en alimentation, un mandat a été confié par le ministère de la Santé et des services sociaux à la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale pour connaître les groupes de personnes touchées par les inégalités sociales en alimentation afin de prendre en compte leurs réalités et de permettre aux acteurs de santé publique et à leurs partenaires d'adapter leurs interventions en matière d'alimentation, dans une perspective d'équité.

Ce fascicule présente les réalités des personnes rencontrées dans le cadre de groupes de discussion à travers le Québec. Les facteurs influençant l'alimentation de ces groupes de personnes sont dégagés à partir de leurs témoignages sur les difficultés qu'ils rencontrent, sur les éléments qui leur facilitent la vie et sur leurs besoins pour arriver à se nourrir sainement et en quantité suffisante.

2. Objectifs

- Identifier et caractériser des groupes de la population qui sont susceptibles de vivre des difficultés à manger sainement et en quantité suffisante.
- Dégager les principaux facteurs qui influencent l'alimentation de chacun de ces groupes et en rappeler les causes, en faisant ressortir certaines particularités territoriales (ex. : milieu rural, périurbain, urbain).
- Dégager les éléments les plus importants à considérer dans la planification, la réalisation et le suivi d'interventions tenant compte de la réalité de ces groupes, dans une perspective d'équité en alimentation.

3. Méthodologie

Les étapes détaillées de la démarche méthodologique utilisée pour répondre aux objectifs du mandat peuvent être consultées dans la [version intégrale du fascicule](#). Le modèle de la routine alimentaire, qui comprend plusieurs étapes (planifier, s'approvisionner en aliments, cuisiner et préparer les repas, manger, gérer les restes d'aliments et les déchets), a été utilisé pour discuter avec les personnes rencontrées. De plus, des outils simples et imagés ont été utilisés pour soutenir l'animation des groupes de discussion. Pour présenter les résultats et en discuter, le cadre conceptuel des déterminants des inégalités sociales en alimentation, produit par le groupe de travail sur l'équité en alimentation¹, a été utilisé.

¹ Groupe de travail tripartite, composé de représentants du ministère de la Santé et des Services sociaux, de l'Institut national de santé publique du Québec et de directions de santé publique, entériné par la Table de concertation nationale en prévention et promotion (TCNPP).

4. Résultats

4.1 Portrait des groupes de personnes rencontrés

Pour être recrutées dans les groupes de discussion, les personnes devaient considérer avoir peu de revenus pour répondre à leurs besoins, puis faire partie de l'un des six groupes suivants : mères de familles monoparentales, adultes vivant seuls, personnes ayant des incapacités fonctionnelles, travailleurs à faible revenu, immigrants récents et personnes faiblement scolarisées. Aucun groupe représentant les Autochtones n'a été joint dans cette phase des travaux, puisqu'une démarche spécifique aux communautés autochtones sera réalisée ultérieurement. Au total, 15 groupes ont été rencontrés, soit 6 en milieu rural et 9 en milieu urbain. Ces groupes ont permis de rejoindre un total de 102 participants dans cinq régions sociosanitaires du Québec. Deux ou trois groupes ont été rencontrés par profil de participants.

4.2 Facteurs qui influencent l'alimentation des personnes rencontrées

Cette section présente les facteurs qui peuvent faciliter ou restreindre l'accès à une alimentation saine et suffisante. Il y a des facteurs communs pour la plupart des groupes rencontrés et des éléments plus spécifiques relevés par certains groupes.

4.2.1 Obstacles

Faible revenu et endettement : le faible revenu est le facteur le plus déterminant dans la possibilité de manger sainement et en quantité suffisante pour tous les groupes rencontrés, quoiqu'il y ait des exceptions (ex. : certaines personnes seules). Cela est particulièrement critique pour les personnes faiblement scolarisées, qui gagnent parfois de très faibles salaires. Par ailleurs, les ménages à faibles revenus et qui sont endettés vivent une contrainte financière additionnelle en raison des sommes d'argent qu'ils ont à verser pour réduire leurs dettes, ce qui entraîne une diminution du montant disponible dans leur budget pour se procurer des aliments.

« Déjà, faut payer tous les comptes, le loyer. Pis quand on a déjà fait faillite, faut payer le restant de la faillite, pis après ça, on mange avec ce qu'il nous reste. Il reste pas grand-chose. » (participant aux groupes de discussion)

En revanche, pour certaines mères de familles monoparentales, le recours à l'endettement devient un mécanisme pour protéger les enfants de la faim et de la malnutrition. Certains revenus ciblés peuvent aussi devenir une bouée de sauvetage pour les ménages afin d'arriver à acheter des aliments. C'est le cas de l'allocation familiale chez les mères de familles monoparentales.

Logement : la part du revenu consacré au logement influence le montant qui peut être alloué à l'achat d'aliments. Plusieurs personnes vivant maintenant en milieu rural et ayant précédemment habité en milieu urbain ont rapporté que le coût des logements était moins élevé en milieu rural, mais que le coût des aliments était plus élevé. Pour les ménages avec plusieurs enfants, c'est plus difficile de trouver un appartement suffisamment grand, que ce soit en milieu rural ou urbain. Par ailleurs, quelques participants ont évoqué ne pas avoir un espace suffisant pour cuisiner, entreposer des aliments ou garder du matériel de cuisine.

Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens

Version courte

Emploi et conditions de travail : les personnes rencontrées exposent plusieurs cas de figure par lesquels l'emploi influence la capacité financière des ménages et leur routine alimentaire. Pour elles, l'emploi doit remplir certaines conditions favorables, notamment la garantie d'un nombre minimal d'heures pour recevoir un salaire suffisant. De plus, une personne doit avoir un état de santé qui lui permet de travailler tout en maintenant une conciliation travail-famille satisfaisante pour accomplir les tâches inhérentes à la routine alimentaire. À ce chapitre, certaines personnes rapportent que l'emploi leur demande tellement d'énergie qu'une fois qu'elles sont revenues à la maison, cuisiner un repas devient trop demandant.

Compétences en gestion budgétaire, en littératie et en numératie : afin d'accorder leur budget avec les dépenses non compressibles (ex. : logement, électricité), les personnes doivent faire des concessions et gérer leur budget adéquatement. La capacité de comprendre et d'évaluer le rapport avantageux ou non du prix d'un produit alimentaire en fonction de la quantité et de la qualité offertes demeure un enjeu pour les personnes peu scolarisées. De plus, en raison de faibles compétences en numératie, la gestion des dates de péremption des produits alimentaires devient parfois plus complexe et nécessite l'aide d'un proche ou d'une ressource communautaire. En outre, l'identification et la comparaison des produits alimentaires sur les tablettes des commerces pour les personnes qui ne savent pas lire représentent un enjeu majeur.

« Ce que je n'aime pas dans les magasins à c't'heure, c'est qu'il n'y a pas de dessins [...] À c't'heure, c'est juste marqué "tomates". J'suis pas capable m'en acheter, je ne sais pas lire. L'autre fois, j'ai acheté des cannes, je me suis fait pognier. Ce n'était pas mangeable, c'est pas ça que je voulais avoir. » (participant aux groupes de discussion)

Facteurs psychologiques, biologiques et génétiques : plusieurs contraintes liées à la santé, aux maladies, au stress ou à la détresse psychologique ont des conséquences sur l'ensemble des étapes de la routine alimentaire, sur l'appétit ou sur la capacité de manger. Par ailleurs, le prix plus élevé de certains aliments spécifiques constitue un obstacle pour des personnes qui doivent se les procurer en raison d'un problème de santé (ex. : maladie cœliaque).

Taille du ménage : plus il y a de personnes dans le ménage, plus les besoins alimentaires sont grands en termes de quantité et plus il y a d'exigences et de préférences alimentaires à gérer. Cela nécessitera davantage d'argent, ce qui peut représenter un enjeu pour plusieurs ménages. Chez les mères de familles monoparentales, le nombre d'enfants à s'occuper complexifie la gestion de la cuisine. Par moments, pour plusieurs d'entre elles, un manque d'énergie significatif les incite moins à cuisiner.

Vivre seul : les personnes seules semblent sensibles aux normes sociales dominantes entourant la prise des repas avec quelqu'un d'autre. Certaines ont mentionné persister à mettre la table avec plusieurs couverts—même si elles mangent seules. Elles ont ajouté qu'elles mangeaient rarement accompagnées.

Transport individuel et collectif : qu'ils aient ou non un véhicule, des participants mentionnent qu'ils doivent rationaliser les déplacements pour s'approvisionner en aliments, selon leur budget.

Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens

Version courte

Parfois, il faut partager la voiture avec les autres membres de la famille (ex. : pour le père de famille qui va travailler), ce qui peut complexifier la planification des déplacements pour se procurer des aliments. Cette réalité est particulièrement présente chez les immigrants récents, ce qui a pour effet de limiter leur possibilité de se procurer les aliments dont ils auraient besoin pour cuisiner leurs plats traditionnels.

Plusieurs personnes se déplacent à pied pour s'approvisionner en aliments lorsque les distances à parcourir ne sont pas trop grandes. En ville, les piétons relatent plusieurs défis liés à leurs déplacements : impossibilité de transporter de grandes quantités d'aliments, marche difficile en hiver, nécessité d'avoir de bonnes capacités physiques, etc. Ils choisiront de se déplacer plus souvent et d'acheter de petites quantités à la fois. Le transport en commun n'est pas toujours commode en raison du nombre restreint de sacs que l'on peut transporter et du fait que, dans certaines municipalités, la fréquence de l'offre de transport en commun est limitée. En milieu rural, si on ne peut pas se déplacer à pied parce qu'on habite trop loin des sources d'approvisionnement alimentaire ou s'il n'y a pas de taxi ou de transport en commun, les difficultés à s'approvisionner en aliments s'accroissent.

Préférences alimentaires : certaines préférences alimentaires semblent sacrifiées, car les personnes interrogées manquent d'argent ou ne trouvent pas les aliments qu'elles recherchent dans l'offre des commerces ou des banques alimentaires. Cela est particulièrement vrai chez les immigrants récents, pour qui il reste important de perpétuer les traditions alimentaires de leur pays d'origine. Souvent, ils ne peuvent pas trouver les produits traditionnels de leur culture ou alors, s'ils sont disponibles, ils sont très chers pour leur budget.

Accès limité à des aliments abordables à proximité : des personnes n'ayant accès qu'à des commerces d'alimentation de petite taille trouveront plus rentable de se déplacer vers des sources d'approvisionnement plus éloignées et de plus grande taille pour profiter des prix plus avantageux. En milieu rural, l'attrait pour les magasins à grande surface qu'on trouve dans les régions urbaines amène des personnes à se déplacer à l'extérieur de leur milieu pour réaliser des économies sur le prix des aliments. Certains profiteront d'un « voyage en ville », déjà à leur programme d'activités, pour faire des achats alimentaires. Mais cela n'est pas à la portée de tous.

« Tu sais, on voudrait manger santé, mais ce n'est pas achetable [...] Donc c'est pour ça qu'on mange toute croche, on mange toute gras. » (participant au groupe de discussion)

Disponibilité limitée des aliments : le manque de disponibilité de certains aliments est surtout observé dans les épiceries de petite taille (mentionnées en milieu rural) et les comptoirs alimentaires. Cela constitue une barrière qui s'ajoute au coût élevé des aliments et entraîne des occasions inévitables d'accéder à une alimentation saine et variée, ou encore cela engendre des décisions d'achat non satisfaisantes pour économiser, éviter le gaspillage et répondre à ses besoins de manger à sa faim tout en ayant la chance de se soucier de la qualité des aliments.

Formats inadaptés de produits alimentaires pour les personnes seules ou les petits ménages : face au manque de disponibilité des petits formats pour certains aliments, les personnes seules

Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens

Version courte

ou les petits ménages sont contraints d'acheter de grands formats et de composer avec de plus grandes quantités d'aliments. En fonction de leurs compétences à transformer et à conserver les aliments en trop, cela peut être plus difficile d'éviter le gaspillage alimentaire. Pour les personnes seules qui ne pourront pas se procurer certains aliments parce qu'ils sont offerts seulement en grands formats, elles devront s'en priver, ce qui réduit la variété de leur alimentation.

4.2.2 Facteurs facilitants : stratégies d'adaptation et de résilience

Astuces afin d'économiser lors de l'achat d'aliments : des participants mentionnent porter attention aux informations fournies sur l'emballage des produits alimentaires pour s'assurer de faire des économies. Certains vont acheter les marques maison ou encore les légumes en conserve. D'autres ont recours aux aliments offerts gratuitement ou à prix réduits au moment de l'achat; cette stratégie leur semble plus avantageuse que les circulaires. Manger végétarien a aussi été mentionné par certains pour les aider à économiser de l'argent. À certaines occasions, principalement en milieu rural, des personnes vont choisir de participer à un encan d'animaux pour acheter en grosse quantité et moins cher, ou alors vont acheter les fruits et légumes « à chevreuil » en période de chasse.

Soucis d'éviter le gaspillage alimentaire : les participants ont amplement expliqué comment leurs habiletés à transformer, à recycler et à conserver la nourriture les aidaient dans un contexte où leurs choix alimentaires sont limités. Par exemple, l'achat d'aliments à bas prix ou le recours à l'aide alimentaire entraînent la présence de certains aliments altérés, ce qui nécessitera une transformation rapide pour éviter le gaspillage.

Stratégies pour contrer la solitude : certains participants ont dit inviter quelqu'un pour se motiver à manger ou à cuisiner. De plus, lors des repas, des stratégies comme se divertir sur un téléphone cellulaire, regarder la télévision ou écouter de la musique sont déployées pour tromper la solitude et se motiver à prendre le temps de manger.

Dons ou échange d'aliments avec la famille, les voisins et les amis : de façon informelle, certaines personnes profitent d'aide de la part de leur entourage pour avoir accès à des aliments. Le partage d'aliments demeure une façon de faire plaisir et de s'entraider et peut même prendre la forme de troc entre individus ou encore d'achats groupés.

Autoproduction alimentaire : il semble y avoir plus d'autoproduction alimentaire parmi les personnes interrogées en milieu rural, que ce soit par l'entremise du jardinage, de l'autocueillette de fruits, de l'élevage d'animaux pour la consommation de viande ou de la pratique de la pêche. Cela serait perçu comme une façon de favoriser l'accès économique à une saine alimentation et de répondre aux préférences alimentaires, en plus de s'assurer de la qualité et de la fraîcheur des aliments.

5. Constats et leçons apprises

Bien que des caractéristiques individuelles puissent parfois constituer des obstacles à l'alimentation, ce sont des déterminants tels que les conditions de vie et l'environnement

Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens

Version courte

alimentaire qui sont le plus souvent mentionnés par les personnes ayant participé aux groupes de discussion. Plus précisément, c'est le revenu insuffisant qui influence négativement et de façon déterminante leur capacité à bien se nourrir. Le contexte socioéconomique actuel et l'inflation qui y est associée viennent exacerber cette contrainte financière.

D'autres facteurs liés aux réalités que rencontrent des personnes dans leur trajectoire de vie les rendent plus susceptibles de vivre des inégalités en alimentation, par exemple la plus grande fatigue vécue par les mères de familles monoparentales. De plus, la présence d'une combinaison de plusieurs obstacles au sein d'un même ménage accroît les difficultés à s'alimenter sainement et en quantité suffisante pour celui-ci (ex. : faible revenu du chef de famille et problèmes de santé d'un membre du ménage qui nécessitent l'achat d'aliments spécifiques plus chers). En outre, le statut rural ou urbain du lieu d'habitation des personnes peut présenter certaines limites et certains obstacles, par exemple la disponibilité et l'accessibilité des sources d'approvisionnement alimentaire.

Les participants des différents groupes rencontrés semblent user de stratégies d'adaptation pour contourner certaines des contraintes liées à l'alimentation. Toutefois, bien que des stratégies d'adaptation soient aidantes, elles requièrent de l'énergie supplémentaire et une charge mentale pour la personne qui les vit. Plusieurs personnes ont rapporté être fatiguées, occuper plusieurs emplois, devoir toujours tout compter, se questionner si le mois prochain sera plus facile, manquer de temps, etc.

6. Éléments à considérer pour la prise en compte de la réalité des personnes vivant des inégalités sociales en alimentation

- **Écouter ce que les citoyens touchés par les inégalités sociales en alimentation ont à dire** : il est important de prendre le temps d'écouter les personnes qui vivent des défis entourant l'alimentation pour cerner les obstacles qui compromettent leur possibilité de manger sainement et en quantité suffisante. Le but d'une telle démarche est de bien connaître la population ciblée afin que les interventions développées par la suite répondent de manière optimale aux besoins et aux enjeux vécus. Il est important de travailler pour le bien de ces personnes, mais également de le faire avec elles, en encourageant la participation citoyenne. Pour offrir l'occasion aux citoyens de s'exprimer, il faut mettre en place des conditions favorables, soit prendre en compte le niveau de littératie des personnes que l'on souhaite rencontrer, s'assurer de créer un environnement et un contexte propices aux échanges et bâtir un lien de confiance.
- **Utiliser plusieurs stratégies pour traiter simultanément différentes dimensions liées aux inégalités sociales en alimentation** : les personnes rencontrées ont des trajectoires de vie très hétérogènes et les difficultés à se nourrir le mieux possible sont multifactorielles. L'équité en alimentation étant multidimensionnelle, il devient primordial d'intervenir sur plusieurs déterminants à la fois et d'avoir recours à une combinaison de stratégies.

- **Appliquer une démarche qui tend vers l'universalisme proportionné et ainsi contribuer à réduire les écarts entre les groupes de la population** : même si des actions universelles permettent d'offrir à toute la population des conditions de vie et des environnements alimentaires favorables, des interventions qui tendent vers l'universalisme proportionné semblent également importantes à planifier afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque groupe qui rencontre des obstacles et ainsi de réduire les écarts observés entre ceux-ci. Ce principe s'applique particulièrement aux réalités territoriales de la région où on travaille. En effet, la distribution des groupes en situation de vulnérabilité au regard de leur alimentation n'est pas identique d'un territoire à l'autre et on doit chercher à comprendre pourquoi cette répartition est ainsi. Chaque particularité, qu'elle soit individuelle, collective ou territoriale, doit être prise en compte dans la mise sur pied ou l'adaptation d'interventions.
- **Mettre à profit la concertation intersectorielle** : les différents ordres gouvernementaux ont des pouvoirs d'influence ainsi que divers leviers et doivent s'associer aux acteurs ou aux regroupements déjà engagés dans une démarche en matière d'alimentation saine et suffisante. Il sera possible de déployer des actions directes (ex. : dans sa région) ou de jouer un rôle d'influence auprès d'autres instances ou en matière de politiques publiques en fonction des besoins et des enjeux préalablement ciblés.
- **Agir sur les déterminants structureaux** : en agissant sur les déterminants structureaux tels que les politiques publiques, on agit aussi sur les conditions de vie des personnes, et cela aura une influence importante dans la création ou le maintien d'inégalités sociales en alimentation. Sachant que le revenu est la plus grande contrainte qui limite la possibilité pour plusieurs groupes de la population de se nourrir adéquatement, il faut que les interventions mises sur pied permettent ultimement à ces personnes d'avoir les revenus suffisants pour y parvenir.

7. Conclusion

Rejoindre et écouter des groupes de la population qui vivent des difficultés à se nourrir sainement et en quantité suffisante est une pratique qui favorise l'équité. Étant les premières touchées par les inégalités sociales en alimentation, ces personnes deviennent des acteurs clés pour collaborer à identifier des solutions visant à adapter les interventions en alimentation qui les concernent.

De plus, pour travailler sur l'équité en alimentation, il faut agir sur plusieurs fronts et cibler l'ensemble des déterminants, soit : les déterminants structureaux, intermédiaires et individuels. Agir sur ces déterminants permet de viser une alimentation accessible, abordable, saine et suffisante pour tous. Finalement, il est important d'agir en concertation avec des partenaires issus de divers secteurs d'activité, car chacun a des leviers d'action différents, complémentaires les uns aux autres.

8. Ressources utiles

Le [guide d'accompagnement et sa trousse d'outils pour la réalisation d'une consultation auprès de personnes vivant des inégalités sociales en alimentation](#) complètent le présent fascicule. Ces outils visent à soutenir les intervenants des directions de santé publique et leurs partenaires qui souhaitent réaliser des groupes de discussion avec des personnes qui n'arrivent pas à se nourrir sainement et en quantité suffisante.

