

# Rapport synthèse

Groupes de discussion auprès des personnes vivant des inégalités sociales en alimentation en Estrie

2025



**oedc**

Observatoire estrien du développement  
des communautés

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke*

Québec 

Le contenu de cette publication a été rédigé et édité par l'Observatoire estrien du développement des communautés

## COMITÉ DE COORDINATION DU PROJET

**Anne-Marie Lapalme**, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

**Geneviève Rheault**, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

**Laetitia Satilmis**, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

**Maxime Michaud**, Observatoire estrien du développement des communautés

## RÉDACTION

**Maxime Michaud**, Observatoire estrien du développement des communautés

## RÉVISION

**Geneviève Rheault**, Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

## CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE

**Mélanie Paquette**, Observatoire estrien du développement des communautés

Les opinions exprimées dans ce document n'engagent que les auteurs et ne représentent pas nécessairement celles des personnes ou des organisations qui ont participé à la révision.

La reproduction d'extraits est autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source. Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

## Coordonnées

**Observatoire estrien du  
développement des communautés**  
1820, rue Galt Ouest, local 131  
Sherbrooke (Québec) J1K 1H8  
[www.oedc.qc.ca](http://www.oedc.qc.ca)  
[bonjour@oedc.qc.ca](mailto:bonjour@oedc.qc.ca)

**Centre intégré universitaire de santé et de  
services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier  
universitaire de Sherbrooke**  
1375, rue Argyll  
Sherbrooke (Québec) J1J 3H5  
[www.santeestrie.qc.ca](http://www.santeestrie.qc.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>MISE EN CONTEXTE</b>	<b>01</b>
<b>LE MANDAT</b>	<b>02</b>
<b>OBJECTIFS DES GROUPES DE DISCUSSION</b>	<b>03</b>
<b>CADRE CONCEPTUEL</b>	<b>04</b>
<b>LES CONCEPTS DE SÉCURITÉ ET D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE     UTILISÉS DANS LE CONTEXTE DE L'ÉTUDE</b>	
L'insécurité alimentaire	
La sécurité alimentaire	
<b>LA MÉTHODOLOGIE</b>	<b>07</b>
<b>RECRUTEMENT ET SÉLECTION DES PERSONNES PARTICIPANTES</b>	
Méthode d'animation des groupes et outil de collecte de données	
Analyse et interprétation des données qualitatives	
Portée et limites de l'étude	
<b>PRÉSENTATION DES RÉSULTATS</b>	<b>12</b>
<b>L'INFLUENCE DU TERRITOIRE SUR LA RÉPONSE AUX BESOINS     ALIMENTAIRES</b>	
<b>MILIEU RURAL</b>	
Obstacles et défis en milieu rural	
Offre alimentaire locale	
Facteurs facilitants en milieu rural	
<b>MILIEU URBAIN</b>	
Obstacles et défis dans les milieux urbains	
Déserts alimentaires	
Facteurs facilitants en milieu urbain	

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>FACTEURS INDIVIDUELS, FAMILIAUX, ET SOCIAUX DE LA RÉPONSE AUX BESOINS ALIMENTAIRES</b>	<b>16</b>
<b>OBSTACLES ET DÉFIS RENCONTRÉS</b>	
Contexte économique, faible revenu et insécurité financière	
Caractéristiques populationnelles	
L'insécurité alimentaire vécue par les mères	
La précarisation des populations âgées	
<b>FORCES ET STRATÉGIES D'ADAPTATION</b>	<b>19</b>
<b>PISTES D' ACTIONS ÉVOQUÉES PAR LES PERSONNES RENCONTRÉES</b>	<b>20</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>21</b>
<b>RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES DANS LE CONTEXTE DU DÉPLOIEMENT DE LA MESURE 2.1.3.4 DU PLAN D' ACTION GOUVERNEMENTAL VISANT LA LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ ET L'EXCLUSION SOCIALE (2024-2029)</b>	
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>22</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>23</b>
ANNEXE 1 : PLAN D' ANIMATION DES GROUPES DE DISCUSSION	
ANNEXE 2 : LISTE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES IMPLIQUÉS	
ANNEXE 3 : FICHE SYNTHÈSE DES GROUPES DE DISCUSSION	

# 1 MISE EN CONTEXTE

---

Dans sa volonté d'intervenir favorablement afin de réduire les inégalités sociales de santé, la Direction de la santé publique (DSPu) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) souhaitait mieux connaître les réalités vécues par différents groupes de population, dont le profil socioéconomique les expose davantage à l'insécurité alimentaire.

Le manque d'accès, en tout temps, à une alimentation variée, saine et en quantité suffisante constitue une problématique majeure de santé publique, aggravée par le contexte inflationniste actuel, où l'augmentation générale du coût de la vie entraîne une hausse critique « des dépenses que doivent consacrer les personnes et les familles à faible revenu aux postes budgétaires essentiels que sont le logement, l'alimentation et le transport<sup>1</sup> ».

Par ailleurs, la préoccupation spécifique de la DSPu pour l'insécurité alimentaire s'inscrit également dans le contexte de déploiement du Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (2024-2029), et plus particulièrement de la mesure 2.1.3.4, destinée à « améliorer l'accès économique aux aliments nutritifs pour les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale<sup>2</sup> ».

Cette mesure étant sous la responsabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux, la DSPu est chargée de la mise en œuvre et de la coordination de ce volet pour le territoire estrien, en partenariat avec divers acteurs locaux et régionaux.

---

<sup>1</sup> Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (2024). Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. P : 43.

<sup>2</sup> Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (2024). Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. P : 51.

## 2 LE MANDAT

Dans cette perspective, la DSPu a fait appel à l'Observatoire estrien du développement des communautés (OEDC) pour la réalisation de groupes de discussion auprès de personnes vivant des inégalités sociales en alimentation. Le mandat confié à l'OEDC impliquait l'animation des activités, la synthèse des échanges et l'analyse qualitative de contenu, dont découle le présent rapport.

La DSPu était responsable de l'organisation logistique des groupes, avec le soutien de l'équipe des conseillers en promotion de la santé et du service d'organisation communautaire, ainsi que de plusieurs organismes communautaires locaux. Leur précieuse contribution au recrutement et à l'accompagnement des personnes participantes représentait une condition incontournable au succès de la démarche<sup>3</sup>.



---

<sup>3</sup> La liste des organismes participants est ajoutée en annexe.

# 3 OBJECTIFS DES GROUPES DE DISCUSSION

L'objectif général de cette démarche était de mieux comprendre les réalités vécues et les besoins spécifiques des populations locales vivant des inégalités sociales en matière d'alimentation dans différents territoires estriens (Réseaux locaux de services (RLS) ou Municipalité régionale de comté (MRC))<sup>4</sup>.



Cette visée s'inscrit notamment en cohérence avec la volonté ministérielle d'accroître le « développement des connaissances afin d'orienter les décisions sur les solutions à mettre en place. Il est notamment proposé de travailler sur la consolidation des données permettant de suivre l'évolution de la situation<sup>5</sup> », ainsi que de documenter les initiatives existantes ou émergentes visant à réduire l'insécurité alimentaire.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Plus spécifiquement, les groupes de discussion avaient pour objectifs de :

- Mobiliser les savoirs expérientiels des résidents sur les caractéristiques de leur territoire d'appartenance;
- Mieux comprendre la relation entre les habitudes alimentaires des populations et leur environnement de vie, afin de dégager les principaux facteurs qui influencent la réponse à leurs besoins alimentaires;
- Mobiliser les idées citoyennes concernant diverses actions pouvant contribuer à renforcer la sécurité alimentaire des personnes et des familles dans les territoires locaux concernés;
- Explorer divers exemples de pratiques citoyennes et communautaires existantes ou potentielles;
- Dégager les éléments les plus importants à considérer dans la planification, la réalisation et le suivi d'interventions collectives adaptées aux besoins des populations locales, ainsi qu'aux caractéristiques géographiques, communautaires<sup>6</sup> et économiques du territoire.

<sup>4</sup> Les 9 RLS renvoient à des territoires presque identiques aux 9 MRC. Dans le cas de la MRC de Brome-Missisquoi, du RLS de la Pommeraie et du RLS de la Haute-Yamaska (MRC de même nom), les correspondances territoriales ne sont pas identiques sur le plan des municipalités desservies. Par ailleurs, la municipalité de Saint-Paul-d'Abbotsford est intégrée au RLS estrien de la Haute-Yamaska, alors qu'elle est située dans la Région administrative de Montérégie (région 16). Par ailleurs, les municipalités d'Ange-Gardien et de Sainte-Brigide-d'Iberville, également situées en Montérégie, sont intégrées au RLS de la Pommeraie.

<sup>5</sup> Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (2024). Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. P : 45.

<sup>6</sup> Nous utilisons ici le terme de « caractéristiques communautaires » du territoire pour englober l'ensemble des ressources, des services de proximité, des organismes, des initiatives concertées existantes et des dynamiques de collaboration intersectorielles particulières à chaque milieu.

# 5 CADRE CONCEPTUEL

## LES CONCEPTS DE SÉCURITÉ ET D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE UTILISÉS DANS LE CONTEXTE DE L'ÉTUDE

### L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

L'insécurité alimentaire peut être définie comme « un accès inadéquat ou incertain aux aliments à haute valeur nutritive en raison de contraintes financières<sup>7</sup> ». Le niveau de gravité de la situation d'insécurité alimentaire peut être variable :



#### Insécurité alimentaire marginale

Indication de difficulté d'accès à la nourriture lié au revenu (ex. : inquiétude de manquer de nourriture, choix alimentaire limité).



#### Insécurité alimentaire modérée

Signe de compromis en matière de qualité et/ou de quantité de nourriture consommée.



#### Insécurité alimentaire grave

Signe de consommation alimentaire réduite et d'habitudes alimentaires perturbées<sup>8</sup>.



<sup>7</sup> CIUSSS de l'Estrie – CHUS (2023). L'insécurité alimentaire en Estrie. Vision Santé publique. Bulletin d'information de la direction de la santé publique de l'Estrie, Numéro 71, décembre 2023.

<sup>8</sup> Ibid

Notre analyse des enjeux liés à l'insécurité alimentaire s'appuie également sur une perspective systémique qui prend en compte la pluralité des facteurs en cause :

### Schéma conceptuel des inégalités sociales en matière d'alimentation (2019)



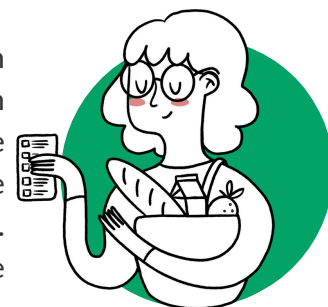
Chénier, Geneviève (2019). Schéma conceptuel des inégalités sociales en matière d'alimentation. Chantier sur les déterminants sociaux de la santé. CISSS Montréal-Centre, Direction de santé publique, juin 2019.

## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La définition de la sécurité alimentaire sur laquelle s'appuie la présente étude suppose que :

- 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<sup>9</sup>.

Par ailleurs, cette définition issue du Cadre de référence ministériel en matière de sécurité alimentaire reconnaît la complexité et l'interaction entre les déterminants individuels et collectifs. En raison du caractère multidimensionnel de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire, aucune approche ou solution unique ne peut répondre à l'ensemble des enjeux. Dans cette optique, l'efficacité serait donc plutôt liée à la combinaison de plusieurs actions qui :



- Mobilisent les individus et des collectivités;
- Améliorent les milieux et les conditions de vie;
- Influencent sur l'approvisionnement alimentaire;
- Exercent une influence sur les politiques sociales, économiques, agricoles et environnementales;
- Confèrent aux individus des connaissances, des habiletés et des capacités d'autonomie<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire. P. 14

<sup>10</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire. P. 21

# 4 MÉTHODOLOGIE

## RECRUTEMENT ET SÉLECTION DES PERSONNES PARTICIPANTES

La DSPu était responsable de l'organisation des groupes et du recrutement, notamment les conseillères en promotion de la santé et le service d'action communautaire du CIUSSS de l'Estrie - CHUS, qui ont fait appel aux partenaires communautaires de leur RLS<sup>11</sup>.

Le choix des territoires et des populations répondait à deux principales considérations méthodologiques, l'une populationnelle et l'autre territoriale. La dimension populationnelle de l'étude ciblait des groupes de personnes dont les caractéristiques socioéconomiques et les situations de vie peuvent exercer « une influence défavorable sur leur pouvoir à se nourrir en quantité suffisante et sainement <sup>12</sup>».

### Populations

Parmi ces groupes de population, on cherchait notamment à rejoindre des mères monoparentales, des personnes en situation ou à risque d'itinérance, des personnes âgées, des familles nouvellement arrivées issues de l'immigration, ainsi que de jeunes adultes.

### Territoires

Sur le plan territorial, nous avons cherché autant que possible à rencontrer au moins un groupe de personnes par RLS, afin de tenir compte des dimensions géographiques et économiques qui affectent différemment la capacité des personnes à répondre à leur besoin alimentaire dans leur milieu de vie.



<sup>11</sup> La liste des organismes participants est ajoutée en annexe.

<sup>12</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2023). *Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens*. Version intégrale : fascicule sur l'équité en alimentation. P. 3.

## MÉTHODE D'ANIMATION DES GROUPES ET OUTIL DE COLLECTE DE DONNÉES

Les éléments ciblés dans les échanges s'appuient principalement sur un guide réalisé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (2023)<sup>13</sup>.

Notre approche d'animation visait à instaurer un climat d'échanges aussi convivial et informel que possible, afin que les personnes soient amenées à s'exprimer librement.

Dans cette perspective, nous avons adapté l'utilisation de l'outil selon nos besoins. Si la structure proposée dans le guide en termes de « routine alimentaire » était très pertinente pour distinguer les tâches ou les « étapes » associées à la réponse aux besoins alimentaires, elle pouvait sous-tendre également une certaine normativité comportementale liée à la planification. Or, la réalité des personnes et des familles en matière de pratiques alimentaires n'est généralement pas structurée de manière aussi linéaire et séquentielle que le modèle proposé dans le guide.

Dans cette perspective, afin de prévenir les biais de désirabilité dans l'expression des réponses, nous prenions soin d'utiliser le langage le plus familier possible, tout en expliquant qu'il n'y a aucune bonne réponse ou bonne manière de faire, et que chaque personne ou chaque famille a ses propres habitudes.

Nous mettions l'accent sur notre besoin d'apprendre et de bénéficier de l'expérience vécue des personnes participantes.

## ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES QUALITATIVES

Le présent rapport présente une analyse qualitative des propos recueillis dans le cadre des 13 groupes de discussion réalisés entre septembre 2024 et avril 2025 dans les 9 RLS estriens.

---

<sup>13</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2023). *Consulter des personnes qui vivent des inégalités sociales en alimentation : Guide d'accompagnement pour la réalisation de groupes de discussion.*

L'analyse des échanges réalisés auprès d'une centaine de personnes démontre que les réalités, les besoins, les stratégies d'adaptation peuvent varier dans la population en fonction des réalités individuelles, familiales et culturelles certes, mais aussi beaucoup en fonction des caractéristiques géographiques et économiques du territoire où vivent les personnes rencontrées.

Notre analyse des facteurs sociaux, culturels, géographiques et économiques qui conditionnent le niveau de sécurité ou d'insécurité alimentaire dans les communautés locales ciblées s'appuie directement sur les savoirs expérientiels des personnes rencontrées, ainsi que sur leur connaissance de leur milieu de vie. À partir des éléments mentionnés dans le guide d'entrevue, nous avons conçu une grille de classification des propos visant à faciliter l'analyse ultérieure.

**Tableau 2 : Grille d'analyse**

Composantes de la routine alimentaire	Barrières/Obstacles		Facteurs facilitants	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
<b>Aspects individuels, familiaux et culturels :</b> Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.				
<b>Aspects économiques et géographiques :</b> Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.				
La planification				
Les déplacements				
Le choix des aliments				
Cuisiner				
Manger				
<i>Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux</i>				

## PORTÉE ET LIMITES DE L'ÉTUDE

Sur le plan de la collecte des données, il était nécessaire de privilégier un nombre limité de personnes par groupe<sup>14</sup>, afin que les échanges se déroulent de manière aussi conviviale et intime que possible, étant donné les situations difficiles fréquemment vécues par les personnes en situation de précarité<sup>15</sup>.

Par ailleurs, l'Estrie constitue un immense territoire aux réalités locales extrêmement variées. Chaque milieu visité se situait dans une communauté locale particulière, dont les caractéristiques ne sont pas nécessairement généralisables à l'ensemble du RLS concerné.

Une synthèse de chaque groupe spécifique est disponible en annexe. Toutefois, il importe de préciser que ces fiches présentent des disparités dans le volume d'informations consignées. D'une part, ces disparités résultent en partie de l'hétérogénéité des dynamiques d'échange expérimentées dans chaque groupe. D'autre part, les fiches ont d'abord été conçues comme des grilles de classification thématique permettant de mieux cibler des éléments très spécifiques retenus de l'ensemble des propos échangés. À cet égard, bien que les synthèses prises individuellement fournissent des exemples précis de réalités vécues par les personnes rencontrées, elles ne peuvent pas être considérées isolément comme représentatives des enjeux et des besoins pour l'ensemble du territoire concerné. C'est la mise en commun de l'ensemble des éléments apportés par tous les groupes qui permet de formuler une analyse générale des enjeux populationnels et territoriaux soulevés par les populations rencontrées.



<sup>14</sup> Nous avons établi que le nombre minimal devait être de 3 personnes, pour un maximum de 10.

<sup>15</sup> Dans chaque organisme participant, nous demandons la présence d'au moins une personne intervenante de confiance connaissant les usagers participant au groupe.

# 6 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

## L'INFLUENCE DU TERRITOIRE SUR LA RÉPONSE AUX BESOINS ALIMENTAIRES

Chaque groupe de discussion rassemblait généralement entre 5 et 10 personnes, correspondant à plus d'une centaine de personnes. Le taux de présence au groupe pouvant varier d'un milieu à l'autre, nous estimons néanmoins avoir rejoint plus d'une centaine de personnes citoyennes au cours de cette démarche.

**Tableau 1 : Groupes réalisés dans les différents RLS**

RLS	Municipalité	Groupes réalisés	Organismes partenaires
RLS de Val-des-Sources	Val-des-Sources	2	Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC des Sources Dorémy Val-des-Sources
RLS de Coaticook	Coaticook (centre-ville)	1	Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC de Coaticook
RLS de Memphrémagog	Magog (quartier des Tisserands)	1	Banque alimentaire de Memphrémagog Le Tandem, Centre de pédiatrie sociale en communauté
RLS du Haut-Saint-François (HSF)	Cookshire East-Angus	2	Moisson HSF Cuisine collective du HSF Centre des femmes du HSF, la Passerelle
RLS de la Haute-Yamaska	Granby (centre-ville)	2	Solidarité ethnique régionale de la Haute-Yamaska (Sery) Maison des familles de Granby et région
RLS du Granit	Mégantic	1	L'Ensoleillée - Ressource communautaire en santé mentale
RLS de la Pommeraie	Lac-Brome Cowansville	2	Action Plus Brome-Missisquoi MRC de Brome-Missisquoi Cellule jeunes et familles de Brome-Missisquoi Loisir et services communautaires Lac-Brome
RLS de Sherbrooke	Sherbrooke (centre-ville)	1	Chaudronnée de l'Estrie
RLS du Val-Saint-François	Richmond	1	Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC du Val-Saint-François Tabliers en folie

## MILIEU RURAL

### OBSTACLES ET DÉFIS EN MILIEU RURAL

Dans la plupart des milieux ruraux, le principal enjeu serait associé à l'éloignement des zones où se concentrent les services et les commerces. Les distances importantes à couvrir et le manque d'accès à des transports collectifs présentent un enjeu complexe. Si la plupart des personnes rencontrées dans ces milieux possèdent une voiture, le prix de l'essence vient cependant ajouter une pression financière accrue sur le budget consacré à l'alimentation.

Certaines personnes, notamment parmi les populations plus âgées, mentionnaient que cet éloignement géographique pouvait devenir plus problématique l'hiver lorsque les conditions routières se dégradent. L'approvisionnement devient alors plus complexe, tout comme l'accès aux services. Les déplacements pour les courses exigent alors d'être planifiés plus longtemps à l'avance.

Dans certaines zones, l'accès aux épiceries constitue évidemment un défi pour les personnes qui ne conduisent pas ou qui ont des problèmes de mobilité. En outre, même parmi les personnes plus âgées qui possèdent une voiture, certaines ont mentionné que conduire en ville devenait trop anxiogène, et qu'elles préféreraient payer plus cher pour s'approvisionner dans le village le plus proche. Par ailleurs, dans certaines localités, l'accès aux services de livraison a été interrompu depuis la pandémie, ce qui vient aggraver la problématique d'approvisionnement.

### OFFRE ALIMENTAIRE LOCALE

Plusieurs personnes soulignent que les commerces les plus proches en milieu rural sont généralement beaucoup plus dispendieux qu'en ville et que la variété des produits disponibles est relativement limitée. Bien que la disponibilité des produits de base (légumes, viande, pain, etc.) ne pose pas d'enjeux particuliers, les personnes avec des besoins nutritionnels particuliers (ex. : intolérances alimentaires) sont nettement désavantagées par l'offre alimentaire locale. Dans la plupart des groupes éloignés des centres urbains, les personnes possédant une voiture et en mesure de se déplacer vont fréquemment sortir du territoire pour s'approvisionner, notamment à Sherbrooke ou à Lac-Mégantic, considérant que l'offre alimentaire locale est soit trop coûteuse, soit insuffisante en termes de qualité et de variété.

## FACTEURS FACILITANTS EN MILIEU RURAL

En ce qui concerne les déplacements et l'approvisionnement, il a souvent été mentionné que le covoiturage constitue une pratique d'entraide assez fréquente, permettant aux personnes d'économiser à la fois sur l'essence et de profiter de prix plus avantageux dans les commerces en ville. De manière générale, les témoignages mettent en lumière une particularité culturelle rurale où l'entraide de proximité entre voisins serait très fréquente et bien ancrée dans les habitudes et les modes de vie.

Sur le plan matériel, davantage de personnes mentionnent posséder une maison avec l'espace nécessaire pour assurer le stockage et la conservation d'aliments (viande, légumes, conserves) au-delà des besoins quotidiens et hebdomadaires. Il s'agit d'un avantage considérable pouvant compenser, dans une certaine mesure, les difficultés associées à l'éloignement ou l'isolement géographique, particulièrement l'hiver où les conditions climatiques peuvent rendre les déplacements trop risqués, voire impossibles.

Dans certains cas, l'environnement rural pourrait constituer un avantage en termes d'accès aux produits agricoles ou à l'espace nécessaire pour cultiver un potager. Toutefois, le contexte agricole ne ressort pas clairement comme un avantage dans les propos des personnes rencontrées. Certaines personnes avaient davantage de connaissances des opportunités d'approvisionnement direct auprès des fermes locales, notamment pour les paniers de légumes. D'autres avaient des contacts personnels ou familiaux avec des producteurs leur permettant de s'approvisionner en viande en plus grande quantité et à moindre coût. La possibilité de chasser, chaque automne, dans leur secteur a également été mentionnée comme un avantage.

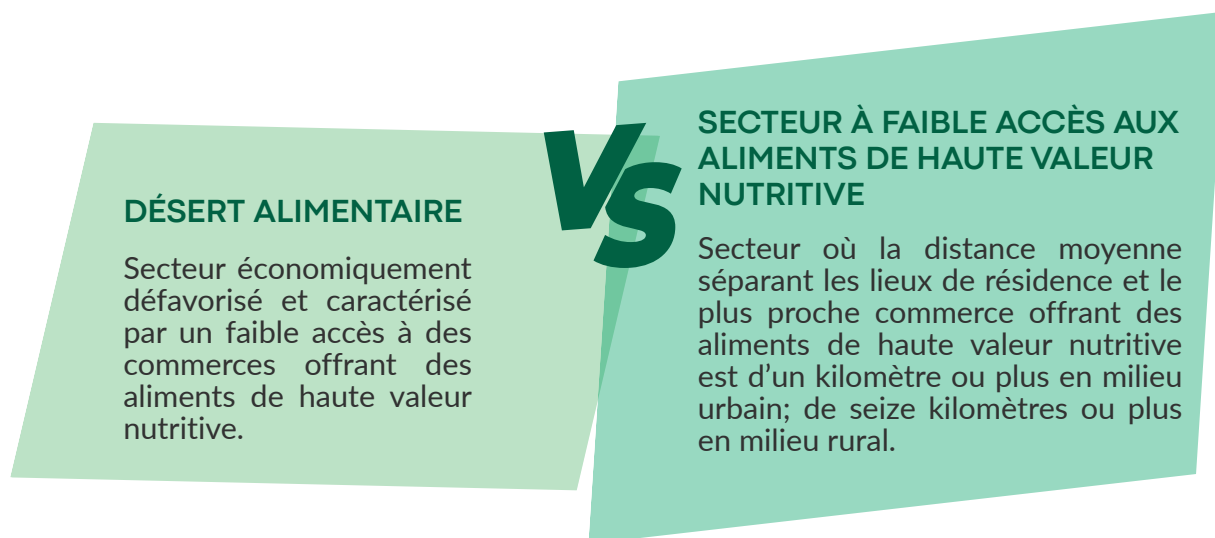
Par ailleurs, dans la plupart des groupes rencontrés en zone rurale, il existe heureusement des organismes et des ressources d'aide alimentaire jouant un rôle crucial dans la réponse aux besoins de base de la population. Il faut souligner que l'énorme travail de ces ressources témoigne également de l'ampleur des enjeux de sécurité alimentaire et d'accessibilité aux services de proximité dans ces milieux.



## MILIEU URBAIN

### OBSTACLES ET DÉFIS DANS LES MILIEUX URBAINS

Il est beaucoup plus complexe d'évaluer l'influence du territoire dans les milieux pouvant être considérés comme urbains, en raison de la grande hétérogénéité des secteurs visités. Si le rapport à la distance constitue un enjeu largement partagé dans les zones rurales, on pourrait croire que cette problématique ne concerne pas ou peu les résidents des zones davantage urbanisées. Or, il existe également des zones urbaines qui répondent à la définition de désert alimentaire<sup>16</sup>.



### DÉSERTS ALIMENTAIRES

Dans le contexte de l'étude, le groupe du quartier des Tisserands illustre les problématiques liées à la présence de déserts alimentaires en milieu urbain et les défis rencontrés par les habitants au regard de la satisfaction de leurs besoins alimentaires. Un désert alimentaire est défini comme un « secteur économiquement défavorisé et caractérisé par un faible accès à des commerces offrant des aliments de haute valeur nutritive »<sup>17</sup>. À cet égard, les personnes rencontrées dans le quartier des Tisserands à Magog mentionnent que les deux seuls commerces alimentaires du quartier se situent à environ 20 ou 30 minutes de marche, et que ce sont également les plus dispendieux.

Par ailleurs, la plupart de ces personnes n'ont pas de véhicule. Ces problématiques de réponse aux besoins alimentaires sont également aggravées par la précarité financière des personnes et l'augmentation rapide des coûts du logement.

<sup>16</sup> Robitaille, É., & Bergeron, P. (2013). Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : Analyse de situation et perspectives d'interventions.

<sup>17</sup> Institut National de santé publique du Québec (2025). <https://www.inspq.qc.ca/boite-a-outils-cooperative-alimentaire/identification-deserts>.

Dans la plupart des milieux urbains visités, l'accessibilité géographique ne constitue pas l'enjeu principal. Il en va de toujours de même en ce qui concerne l'accessibilité économique ou la qualité de l'offre alimentaire disponible. Dans les plus petites municipalités périurbaines, certaines personnes ont mentionné que les commerces alimentaires de leur quartier offraient peu de variété et que certains aliments, notamment la viande, étaient parfois de fraîcheur douteuse. Dans ces exemples rapportés, les personnes possédant une voiture préféraient même sortir du territoire pour s'approvisionner à Sherbrooke. Dans certains contextes où la diversité des commerces alimentaires favorise une assez bonne accessibilité économique et géographique, il peut toutefois exister des enjeux complexifiant les déplacements à pied. Certaines personnes ont mentionné des problématiques de zones mal organisées pour les piétons et mal déneigées l'hiver. Dans ces contextes, faire l'épicerie est beaucoup plus difficile pour les personnes sans voiture et peut même présenter des risques importants liés à la circulation routière.

## FACTEURS FACILITANTS EN MILIEU URBAIN

Le principal avantage rapporté dans les milieux urbains concerne la diversité et la proximité des services et des ressources communautaires d'aide alimentaire. Outre les organismes dont la mission principale est l'aide alimentaire, de nombreux organismes offrent également des dépannages ou des repas sur place, ce qui permet également de répondre à un besoin de socialisation tout en permettant aux intervenants locaux de développer et d'entretenir des liens de confiance avec leurs usagers. Sur le plan des commerces alimentaires, certains milieux étaient plus avantagés que d'autres en termes de diversité et d'accessibilité économique et géographique, mais il existe évidemment une diversité de contextes urbains qui affectent positivement ou négativement l'accessibilité. La configuration des rues, des quartiers et des réseaux de transport en commun joue un rôle important dans le niveau d'aisance ou de complexité à planifier les déplacements pour s'approvisionner.



# 7 FACTEURS INDIVIDUELS, FAMILIAUX, ET SOCIAUX de la réponse aux besoins alimentaires

---

## OBSTACLES ET DÉFIS RENCONTRÉS

### CONTEXTE ÉCONOMIQUE, FAIBLE REVENU ET INSÉCURITÉ FINANCIÈRE

Les témoignages des personnes rencontrées tendent à confirmer que le contexte économique inflationniste actuel aggrave la précarité des personnes et des familles. Bien que les échanges se soient concentrés sur la question de l'alimentation, plusieurs personnes ont mentionné que l'augmentation des prix des logements constitue un des principaux facteurs d'insécurité économique et alimentaire.

L'alimentation étant la seule dépense compressible dans un budget majoritairement consacré au loyer, l'insécurité comporte non seulement une dimension physiologique relative à un besoin de base mal comblé, mais également une dimension psychologique liée au stress continu, ainsi qu'à la privation se manifestant souvent par l'obligation de « choisir » quel besoin ne pourra pas être comblé pour répondre à un autre. Par exemple, certaines personnes aux prises avec des conditions de santé particulières ont mentionné devoir parfois « choisir » entre acheter leur médicament et se nourrir. Le contexte de l'étude ne ciblait pas une population vivant avec des limitations fonctionnelles, des handicaps ou des maladies chroniques. Toutefois, certaines personnes aux prises avec des difficultés de santé, notamment des problématiques de douleurs chroniques, témoignaient des difficultés à cuisiner en raison de ces limitations.

### CARACTÉRISTIQUES POPULATIONNELLES

Sur le plan populationnel, les personnes rencontrées avaient une grande diversité de profils et de situation de vie. Le faible revenu était évidemment la principale caractéristique partagée. Toutefois, les niveaux de vulnérabilité socioéconomique ou psychosociale pouvaient probablement varier d'un groupe à l'autre ou entre les personnes à l'intérieur d'un même groupe. Toutefois, nous ne demandions aucune information personnelle concernant ces aspects.

D'une part, notre approche de consultation se concentrait strictement sur les vécus liés à la réponse aux besoins alimentaires. D'autre part, nous avons toujours le souci d'éviter de catégoriser ou de stigmatiser des personnes vivant des problématiques particulières. Néanmoins, dans la mesure où les groupes étaient composés d'usagers des ressources communautaires, certaines conditions de vie spécifiques présentaient des enjeux communs ayant une incidence particulière sur les inégalités sociales de santé et en matière d'alimentation.

## SITUATION D'INSTABILITÉ RÉSIDENIELLE ET D'ITINÉRANCE

Par exemple, dans le cas des personnes en situation ou à risque d'itinérance, l'instabilité résidentielle et la stigmatisation sociale ont des conséquences directes sur l'organisation de la réponse aux besoins alimentaires. Pour les personnes n'ayant pas accès au logement, l'irrégularité de leur lieu d'habitation (rue, couch surfing, colocs, amis, immeubles vides, etc.) permet difficilement de conserver des aliments et de cuisiner.

N'ayant pas de lieu fixe, plusieurs personnes se déplacent avec beaucoup de matériel ou de denrées. Cette situation entraîne souvent de la stigmatisation, certaines personnes expriment qu'elles sont perçues comme « une nuisance » dans les lieux publics et qu'elles ne sont pas les bienvenues dans les épiceries. Ces personnes vivent aussi beaucoup d'incertitude, d'anxiété et d'isolement. Dans ces conditions, l'alimentation (en termes de plaisir ou d'équilibre nutritionnel) n'est pas toujours ressentie comme une priorité, au-delà des besoins physiologiques de base.

## L'ISOLEMENT SOCIAL COMME OBSTACLE À LA RÉPONSE AUX BESOINS ALIMENTAIRES

Beaucoup de personnes dans différents groupes ont mentionné que l'isolement social avait souvent pour conséquence de les priver d'appétit. Même si la plupart savent cuisiner, c'est la motivation qui fait défaut. Il en va de même pour tout ce qui concerne la planification et l'organisation de la routine alimentaire. Lorsqu'on se sent isolé et déprimé, il devient beaucoup plus difficile (pas seulement économiquement) de faire des choix alimentaires sains. Dans cette perspective, l'importance des espaces communautaires de socialisation pour se réunir et manger ensemble apparaissait clairement comme un besoin crucial.



## L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE VÉCUE PAR LES MÈRES

Les groupes de mères rencontrés n'étaient pas tous nécessairement en situation de monoparentalité. Toutefois, les témoignages collectés semblaient indiquer une même charge parentale accrue, ainsi qu'une importante pression à la fois sociale et économique. La littérature mentionne que l'insécurité alimentaire « des mères de famille monoparentales est particulièrement préoccupante, puisqu'on sait que ces dernières tendent à se priver de nourriture pour protéger l'apport alimentaire de leurs enfants<sup>18</sup> ».

Certaines mères<sup>19</sup> ont effectivement mentionné avoir à plusieurs reprises été contraintes de se priver pour nourrir leurs enfants. D'autres partageaient des vécus difficiles liés à la culpabilité ressentie à l'idée de s'offrir à elles-mêmes quelque chose, que ce soit du temps de repos ou un simple morceau de vêtement. La pression sociale exprimée dans les échanges semblait induire chez plusieurs mères la peur de ne jamais « en faire assez ». De manière assez révélatrice, lorsque la question de la « planification » de la routine alimentaire a été posée à une mère, elle a répondu qu'elle ne planifiait pas, alors que tout son récit démontrait au contraire un très haut niveau d'organisation, de débrouillardise et d'adaptation à des contraintes professionnelles, logistiques et financières très exigeantes.

## LA PRÉCARISATION DES POPULATIONS AÎNÉES

Parmi les personnes plus âgées rencontrées dans les groupes, certaines se retrouvent proche aidantes, d'autres doivent composer avec le deuil de leur conjoint, mais également avec la précarisation associée à une perte de revenus. La diminution progressive de mobilité pour ces personnes devient également un défi dans l'organisation de la réponse aux besoins alimentaires. Certains échanges ont notamment mis en lumière la vulnérabilité des femmes âgées face à l'insécurité alimentaire, qui va au-delà des simples contraintes budgétaires. L'accès physique, la qualité nutritionnelle, et le renforcement du soutien communautaire constituent des enjeux majeurs.

---

<sup>18</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2023). *Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens. Version intégrale : fascicule sur l'équité en alimentation*. P. 8.

<sup>19</sup> Comme notre approche de consultation priorisait d'éviter les questions personnelles sur le statut ou la condition particulière, nous ne savions généralement pas quelles mères étaient en situation de monoparentalité.

# 8 FORCES ET STRATÉGIES D'ADAPTATION

Au terme de cette démarche, un important constat se dégage des échanges réalisés auprès d'une centaine de personnes : ce ne sont aucunement les connaissances alimentaires ou les habiletés culinaires qui manquent. S'il existe des niveaux variables dans les connaissances et les savoir-faire, nous avons pu constater chez toutes les populations des niveaux de connaissances, de compétences, de capacité d'organisation et d'adaptation extraordinairement développés, doublés de valeurs et de pratiques d'entraide exemplaires. Il serait difficile de rendre en détail la totalité des pratiques et des habitudes mentionnées. Nous pouvons toutefois en donner une vue d'ensemble en catégorisant les types d'habiletés et de stratégies qui ressortent de manière significative pour l'ensemble des groupes :

Stratégie d'économie et d'approvisionnement	Transformation et conservation
Connaissance des prix les plus avantageux (périodes, commerces) et des spéciaux, utilisation d'applications et circulaires + entraide dans le partage des informations et trucs pour économiser	Pratiques culinaires variées et adaptatives en fonction des denrées et ressources disponibles
Achats stratégiques en gros à certaines périodes et covoiturage pour l'approvisionnement	Cuisson des aliments périssables en grande quantité (viandes, légumes) pour les congeler
Connaissance et utilisation des ressources d'aide alimentaire et entraide dans le partage d'informations sur les ressources de soutien	Stratégies pour limiter le gaspillage (ex. : réinventer des menus avec les repas de la veille, réhydrater une baguette de pain desséchée en la passant sous l'eau avant de la remettre au four)
Jardinage et chasse	Production de conserves, stockage en grande quantité avec système de rotation
Approvisionnement auprès des producteurs locaux (panier de légumes, viandes)	Préparation du gibier issu de la chasse

# 9 PISTES D'ACTION ÉVOQUÉES PAR LES PERSONNES RENCONTRÉES

De nombreuses idées et pistes d'action ont été proposées dans les différents groupes. Certaines pistes apparaissent de manière constante et transversale dans la plupart des groupes. Afin de faciliter la vue d'ensemble, nous avons décliné ces éléments en fonction de deux grandes catégories :

<b>Renforcer les services d'aide alimentaire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mutualisation des ressources pour combler les périodes de vide de services en aide alimentaire.</li><li>• Actualiser et élargir les critères d'accès au dépannage alimentaire et adapter les horaires pour les personnes n'étant pas disponibles en journée (ex. : travailleurs à faible revenu).</li></ul>
<b>Renforcer ou développer l'accessibilité économique et géographique des aliments</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcer les projets permettant de lutter contre le gaspillage alimentaire par la récupération des denrées invendues en épicerie (ex. : projet avec Moisson Estrie)</li><li>• Développer davantage d'espaces collectifs pour cuisiner en groupe et/ou organiser des ateliers de partage de connaissances entre citoyens sur diverses techniques de transformation et de conservation des aliments (ex : conserves)</li><li>• Développer ou rendre davantage accessibles de nouveaux espaces de jardinage collectif</li><li>• Développer l'offre de transport collectif en milieu rural</li><li>• Développer des systèmes structurés de covoiturage pour profiter des spéciaux</li><li>• Augmenter et diversifier les commerces alimentaires à moindre coût (ex. : G-conomise à Sherbrooke)</li><li>• Renforcer les projets en partenariat avec les producteurs locaux, notamment pour le glanage</li><li>• Développer ou renforcer les services de repas dans les écoles</li></ul>

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES DANS LE CONTEXTE DU DÉPLOIEMENT DE LA MESURE 2.1.3.4 DU PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL VISANT LA LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ ET L'EXCLUSION SOCIALE (2024-2029)

L'analyse des échanges réalisés ayant mis en lumière les forces, les connaissances et les capacités d'adaptation des personnes rencontrées, nous pouvons considérer que les stratégies les plus efficaces à mettre en œuvre ne devraient pas (ou peu) cibler les comportements alimentaires individuels ou les approches éducationnelles liées aux habitudes de vie. Que ce soit en milieu urbain ou rural, il ressort clairement que les actions collectives et intersectorielles sur l'environnement alimentaire devraient être priorisées. Chaque territoire est unique et possède ses propres potentialités de développement, ses enjeux et ses dynamiques locales.

Par ailleurs, au-delà des points de vue apportés par les citoyens, certains échanges informels avec des intervenants locaux ont mis en lumière des enjeux de développement dont il importe de tenir compte dans nos recommandations. À cet égard, nous croyons qu'une démarche intersectorielle concertée avec les partenaires locaux et les citoyens demeure essentielle à l'amélioration générale des conditions de vie de la population et à la réduction des inégalités sociales, économiques et alimentaires. Dans cette perspective, le renforcement et le développement de nouvelles initiatives en sécurité alimentaire devraient « s'inscrire dans une approche de développement des communautés et de lutte contre la pauvreté<sup>20</sup> ».

Par ailleurs, tout projet en sécurité alimentaire suppose des conditions matérielles et logistiques précises à considérer, particulièrement sur le plan des espaces et infrastructures de transport, de production, de stockage, de transformation et de conservation. De plus, au-delà des aspects matériels et logistiques, il ressort également que le renforcement des services et initiatives existants, de même que l'émergence de projets en sécurité alimentaire, nécessitent toujours un accompagnement professionnel soutenu. Cet accompagnement concerne autant le travail de développement et de gestion de projet que l'intervention sociale et la mobilisation citoyenne auprès des personnes en situation de vulnérabilité socioéconomique.

Ces rôles essentiels comportent leur propre niveau d'exigence et de complexité, et les ressources communautaires locales ne peuvent ni ne devraient avoir à les porter sans recevoir un soutien conséquent et adapté. À cet égard, nous croyons que le financement récurrent de ressources humaines dédiées et en nombre suffisant constitue un enjeu central de même qu'une condition incontournable de succès et de pérennité des initiatives à mettre en œuvre.

---

<sup>20</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire. P. 32.

# 11 RÉFÉRENCES

CISSS Montérégie-Centre (2019). *Schéma conceptuel des inégalités sociales en matière d'alimentation*. Chantier sur les déterminants sociaux de la santé. Direction de la santé publique.

CIUSSS de l'Estrie – CHUS (2023). *L'insécurité alimentaire en Estrie*. Vision Santé publique. Bulletin d'information de la direction de la santé publique de l'Estrie, Numéro 71, décembre 2023.

Fournier, F. (2022). *La faim justifie des moyens : S'engager à réduire durablement et à prévenir l'insécurité alimentaire des ménages au Québec*. Montréal, Observatoire québécois des inégalités, p.11.

Institut national de santé publique du Québec. (2025). Identification des déserts alimentaires. [Page Web]. <https://www.inspq.qc.ca/boite-a-outils-cooperative-alimentaire/identification-deserts>

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (2024). *Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale 2024-2029* - Mobiliser, accompagner, participer.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire*.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2023). *Consulter des personnes qui vivent des inégalités sociales en alimentation : Guide d'accompagnement pour la réalisation de groupes de discussion*.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2023). *Mieux comprendre les barrières liées à l'alimentation en écoutant le point de vue des citoyens*. Version intégrale : fascicule sur l'équité en alimentation.

Robitaille, É., & Bergeron, P. (2013). *Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : Analyse de situation et perspectives d'interventions*.

## ANNEXE 1

<b>Plan d'animation des groupes de discussion – inégalités sociales en alimentation</b>	
Lieu : _____ MRC/RLS : _____	
Communauté locale : _____	
<b>1-Routine alimentaire et environnement de vie</b> <i>(Nous expliquons aux personnes participantes que les questions que nous allons aborder dans les échanges nous aideront à mieux comprendre comment ils arrivent à répondre à leurs besoins alimentaires avec tout ce que ça comporte d'étapes à prévoir, les types de difficultés ou de choses aidantes qu'ils rencontrent, et aussi comment leur environnement (quartier, habitation, trajets) influence positivement ou négativement leur qualité de vie en général.</i>	
<b>2-La planification :</b> <i>Comment se passe la planification des repas dans votre situation ? (Ça peut être très différent pour chacun s'ils vivent seul ou non ou selon le nombre et l'âge des enfants) Il n'y a pas de bonne ou mauvaises réponses dans tous les cas. (Peut-être qu'on planifie un jour à la fois selon le besoin et qu'on cuisine plus ou moins ou de manière plus minimaliste ?)</i>	
<b>3-Les déplacements :</b> <i>Quand vous devez faire l'épicerie ou juste faire des commissions pour les choses qui manquent selon le besoin, comment ça se passe ? Est-ce que c'est loin d'où vous habitez ? Est-ce que vous trouvez assez près de chez-vous ce dont vous avez besoin + mode transport (voiture, marche, vélo, bus ? (Ça influence nécessairement les stratégies de planification et d'approvisionnement selon le volume de nourriture qu'on peut raisonnablement transporter sans voiture)</i>	
<b>4-Le choix des aliments :</b> <i>Qu'est-ce qui influence le plus le choix de vos aliments ? (Prix, disponibilité, accessibilité géographique, besoins spécifiques liées à des particularités alimentaires ?)</i>	
<b>5-Cuisiner :</b> <i>Quand vous cuisinez, comment ça se passe, est-ce que vous aimez cuisiner ? (Pour quoi ou pour qui on cuisine et dans quelle logique ? Économiser ? Faire des portions à l'avance pour les congeler, cuisiner pour le plaisir entre amis ou en famille, cuisiner au jour le jour de manière minimaliste selon le besoin quotidien ?)</i>	
Pause	
<b>6-Les obstacles :</b> <i>Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile dans la réponse à vos besoins alimentaires ?)</i>	
<b>7-Les facteurs facilitants :</b> <i>Qu'est-ce qui vous aide le plus pour répondre à vos besoins alimentaires ?</i>	
<b>8-Les pistes d'action pour améliorer la réponse aux besoins alimentaires dans votre communauté :</b> <i>Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer la réponse aux besoins de base dans votre communauté ?</i>	

## ANNEXE 2

Liste des organismes communautaires impliqués dans la mobilisation des personnes participantes aux groupes de discussion dans les 9 RLS.

### RLS des Sources

- Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC des Sources
- Dorémy Val-des-Sources

### RLS de Coaticook

- Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC de Coaticook

### RLS du Granit

- L'Ensoleillée - Ressource communautaire en santé mentale

### RLS du Haut-Saint-François

- Moisson Haut-Saint-François
- Cuisine collective du Haut-Saint-François
- Centre des femmes du Haut-Saint-François, la Passerelle

### RLS de la Haute-Yamaska

- Solidarité ethnique régionale de la Haute-Yamaska (Sery)
- Maison des familles de Granby et régions

### RLS de Memphrémagog

- Banque alimentaire de Memphrémagog
- Le Tandem, Centre de pédiatrie sociale en communauté

### RLS de la Pommeraiie

- Action Plus Brome-Missisquoi
- MRC de Brome-Missisquoi
- Cellule jeunes et Familles de Brome-Missisquoi
- Loisir et services communautaires Lac-Brome

### RLS de Sherbrooke

- La Chaudronnée de l'Estrie

### RLS du Val-Saint-François

- Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de la MRC du Val-Saint-François
- Tabliers en folie

## **ANNEXE 3**

Fiches synthèses des groupes de discussion.

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Haute-Yamaska

Date : 2024-11-21

Lieu de consultation : Solidarité Ethnique Régionale de la Yamaska (SERY)  
369, rue Saint-Jacques, Granby (QC) J2G 3L3



COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels <sup>1</sup>	Aspects économiques et géographiques <sup>2</sup>	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
PLANIFICATION		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'augmentation du prix des denrées affecte toutes les familles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les personnes rencontrées démontrent un haut niveau de planification et d'organisation de la routine alimentaire.</li> <li>Il existe beaucoup d'entraide entre les anciens et les nouveaux arrivants (Partage d'information, covoiturage, etc.).</li> </ul>	
DÉPLACEMENT			<ul style="list-style-type: none"> <li>Le quartier est relativement bien desservi par les transports en commun, dont les services se sont améliorés. Il y a maintenant 3 réseaux comparativement à un seul, il y a quelques années.</li> <li>Les participants habitent en ville et plusieurs se déplacent à pied pour faire leur épicerie.</li> </ul>	
CHOIX DES ALIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les parents issus de l'immigration, les exigences scolaires pour les lunchs des enfants sont parfois une contrainte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les épiceries spécialisées donnent accès à plusieurs produits alimentaires de leur culture d'origine, mais les prix sont assez élevés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes font généralement l'épicerie sur une base hebdomadaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe une bonne diversité de commerces alimentaires à prix raisonnables.</li> </ul>

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CHOIX DES ALIMENTS**

- Les repas chauds ne sont pas offerts dans toutes les écoles.

- Plusieurs connaissent le marché public de Granby, mais les prix sont considérés également comme trop élevés.

- La plupart ont une très bonne connaissance des meilleurs prix pour les produits de base et font des choix stratégiques et économiques en termes de qualité et de quantité, notamment pour la viande.

- Les produits de base sont achetés au Maxi, Super C, Walmart (on fait des réserves quand les produits sont en spéciaux).
- Au Dollarama on peut également trouver des produits diversifiés et nutritifs à plus faible coût qu'avant.

**CUISINER**

- Toutes les personnes sont habiles à cuisiner des plats traditionnels de leur pays d'origine ou adaptent facilement leur recette aux ingrédients disponible.
- Essentiellement, ce sont plus souvent les mères qui cuisinent. Certaines sont également aidées de leurs enfants.
- Certaines personnes organisent des activités de cuisine traditionnelle de leur pays d'origine avec des amis.

- SERY organise une cuisine collective, 3 à 4 fois par année, qui est très appréciée.

**MANGER**

- Toutes les personnes accordent une grande importance aux aspects sociaux et familiaux et préfèrent autant que possible manger en famille ou entre amis.
- Un des participants ajoute qu'on a moins d'appétit lorsqu'on mange seul.

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Mieux faire connaître les ressources communautaires du milieu.
- Développer davantage de jardins communautaires avec des mécanismes plus clairs de communication pour savoir à qui s'adresser pour y avoir accès.
- Les espaces de jardinage ont parfois des règles qui limitent la variété de ce qui est possible d'être cultivé. Certaines personnes aimeraient que certains espaces leur permettent également de cultiver certains légumes de leur pays.
- Développer des épiceries sociales avec des produits en plus grande quantité à bas prix.
- Développer un système universel de repas chauds dans les écoles primaires.

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Haut-Saint-François

Date : 2024-11-26

Lieu de consultation : Moisson Haut-Saint-François  
53, rue Angus Sud, East Angus (QC) J0B 1R0



COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels <sup>1</sup>	Aspects économiques et géographiques <sup>2</sup>	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
PLANIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beaucoup de personnes sont proches aidants.</li> <li>Toutes les personnes ont un faible revenu.</li> <li>Certaines personnes n'ont que leur prestation de retraite comme source de revenus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'éloignement géographique est un facteur qui rend la planification plus exigeante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe beaucoup d'entraide de proximité.</li> <li>Toutes les personnes démontrent un haut niveau d'organisation et de planification.</li> <li>Planification la veille ou à la semaine et suivi des spéciaux.</li> <li>Capacité de stockage (chambre froide).</li> <li>Grandes connaissances sur la conservation et le stockage stratégique des denrées (conserves et système de rotation des denrées pour éviter les pertes par péremption).</li> </ul>	
DÉPLACEMENT		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'isolement géographique est un enjeu en hiver, car les déplacements sont dangereux ou impossibles en cas de mauvaises conditions routières.</li> <li>Transports en commun peu accessibles selon secteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des personnes possèdent des véhicules en contexte rural.</li> <li>Déplacement vers les grandes surfaces, en ville, si autres courses à faire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité d'approvisionnement en viande par la chasse pour certains.</li> </ul>

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
CHOIX DES ALIMENTS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les commerces de proximité sont plus dispendieux.</li> <li>• Il manque de variété à l'intérieur du territoire.</li> <li>• Les personnes avec des besoins nutritionnels particuliers sont désavantagées (ex. : intolérance ou diabète).</li> <li>• Certains doivent se déplacer jusqu'à Sherbrooke pour profiter de meilleurs prix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi des spéciaux (imbattables au Maxi).</li> <li>• Achats en gros.</li> <li>• Les choix sont effectués en fonction de l'accessibilité géographique et économique et de la disponibilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressources d'aide utilisées : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Moisson HSF.</li> <li>◦ Cuisines collectives (plusieurs points de services dans différentes municipalités).</li> </ul> </li> </ul>
CUISINER			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le monde cuisine.</li> <li>• Portions congelées.</li> </ul>	
MANGER				
Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer et maximiser les réseaux d'entraide de proximité.</li> <li>• Développer des systèmes structurés de covoiturage organisé pour les achats en plus grande quantité.</li> <li>• Développer des groupes d'achat en partenariat avec des producteurs locaux.</li> <li>• Développer des espaces de jardinage accessibles pour les personnes à mobilité réduite (ex. : bac surélevé).</li> <li>• Développer des jardins partagés à la maison (5-6 personnes).</li> <li>• Organiser des repas communautaires pour se réunir et briser l'isolement.</li> <li>• Organiser des encans de nourriture.</li> <li>• Faciliter l'accès à l'aide à domicile pour préparer les repas pour les personnes avec des limitations fonctionnelles.</li> <li>• Développer des espaces de cuisine partagés (en dehors des activités formelles de cuisines collectives).</li> <li>• Organiser des activités glanage en collaboration avec les producteurs locaux (récolte surplus agriculture, autocueillette).</li> <li>• Organiser des marchés publics de proximités dans les communautés locales.</li> <li>• Organiser un système de transport ou covoiturage vers Moisson HSF.</li> <li>• Créer davantage de lieux de socialisation et de réseautage.</li> <li>• Améliorer et diversifier les méthodes de diffusion de l'information sur les ressources (la couverture internet peut être limitée ou interrompue en cas de panne).</li> </ul>			

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Haute-Yamaska

Date : 2025-02-07

Lieu de consultation : **Maison de la famille de Granby**  
162, rue St-Charles S, Granby, QC J2G 7A4



**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>      Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

Aspects individuels, familiaux et culturels      Aspects économiques et géographiques

**PLANIFICATION**

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mères démontrent toutes un haut niveau de planification alimentaire sur une base hebdomadaire</li> <li>• Méthodes variables selon les besoins et les habitudes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Une des mamans fait ses achats selon des habitudes bien établies et achète généralement les mêmes choses.</li> <li>◦ Une des mères mentionne différentes stratégies de transformation et de conservation des denrées : mariner les viandes avant de les congeler, préparer les légumes pour les congeler également par la suite.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le territoire semble relativement bien desservi en termes de commerces alimentaires, ce qui facilite globalement la planification de la réponse aux besoins .</li> </ul>
--	---

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES  
DE LA ROUTINE  
ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels\***

**Aspects économiques et  
géographiques\*\***

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels\***

**Aspects économiques et  
géographiques\*\***

**PLANIFICATION**

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Une autre mère mentionne qu'elle planifie davantage à la journée depuis qu'elle est en congé de maternité. Elle achète des viandes en spécial et dispose également d'un contact familial qui possède une ferme porcine pour s'approvisionner parfois en plus grande quantité.</li> <li>◦ Une autre mère planifie en fonction des rabais et prévoit chaque jour des repas plus ou moins simples ou rapides à préparer selon le temps et l'énergie disponible.</li> </ul>	
--	--

**DÉPLACEMENT**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les personnes sans voiture, faire l'épicerie à pied ou en bus reste un défi lorsqu'elles souhaitent acheter en plus grande quantité.</li> <li>• Pour les personnes qui doivent emmener leurs enfants, c'est également beaucoup plus difficile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les horaires de transport en commun sont peu pratiques</li> <li>• Les déplacements à pied l'hiver sont plus difficiles, car les trottoirs ne sont pas déneigés.</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart des personnes ont une voiture et habitent trop loin des commerces pour y accéder à pied ou en bus.</li> <li>• Une des participantes habite à proximité des commerces et se déplace généralement à pied.</li> <li>• Une autre mère va à Montréal, chaque mois, dans une épicerie spécialisée pour acheter en grande quantité des aliments de son pays d'origine.</li> <li>• Les déplacements à pied ou en vélo l'été sont facilités par les nombreuses traverses piétonnes et les pistes cyclables.</li> </ul>	
---	--

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels\***

**Aspects économiques et géographiques\*\***

**Aspects individuels, familiaux et culturels\***

**Aspects économiques et géographiques\*\***

**CHOIX DES ALIMENTS**

- Une participante mentionne qu'elle mangeait plus de légumes dans son pays d'origine et qu'il est plus difficile de trouver des produits similaires ici.
- Une autre personne issue de l'immigration mentionne les défis d'adaptation à une offre alimentaire très différente de son pays d'origine.

- L'offre alimentaire dans le secteur près du zoo de Granby est peu diversifié. La seule épicerie à proximité compte parmi les bannières les plus dispendieuses.

- Une des mères s'assure de choisir chaque semaine une variété de légumes et mentionne qu'elle souhaite donner le bon exemple nutritionnel à son enfant.
- Les choix dépendent beaucoup des préférences familiales.

- Le commerce Jardin du Mont offre des légumes et fruits d'ici ou d'ailleurs à des prix abordables.
- L'économiste superfin sur la rue Robinson offre également des fruits et légumes peu dispendieux.

**CUISINER**

- Toutes les personnes cuisinent régulièrement
- Une des participantes cuisine tous ses repas de la semaine la même journée pour économiser.
- Une participante mentionne que son enfant commence à cuisiner seul des recettes de muffins.

**MANGER**

- La plupart des personnes mangent en famille à table au souper pour discuter de leur journée.

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Augmenter le nombre et la diversité des commerces alimentaires.
- Développer l'offre d'activités de cuisines collectives pour cuisiner de grandes portions en groupe une fois par mois.
- Actualiser les critères d'accès au dépannage alimentaire pour les familles qui n'y ont pas accès actuellement.
- Développer un projet de frigo communautaire.
- Développer davantage de jardins collectifs.
- Développer un programme universel de cafétéria à faible coût dans les écoles primaires.

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : La Pommeraie

Date : 2025-02-25

Lieu de consultation : Centre Lac-Brome  
270, rue Victoria, Knowlton (QC) JOE 1V0



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>

#### Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les échanges mettent en lumière la vulnérabilité des femmes âgées face à l'insécurité alimentaire, au-delà des simples contraintes budgétaires.
- L'accès physique, la qualité nutritionnelle, et le soutien communautaire sont des enjeux majeurs.
- Parmi les difficultés rencontrées, certaines personnes mentionnent la perte d'un conjoint et la diminution des revenus familiaux.

- Les participantes adoptent différentes stratégies pour planifier la réponse à leurs besoins alimentaires en fonction d'un budget restreint :
  - Consultation des circulaires
  - Application mobile pour organiser les achats.
  - Les repas répétitifs et la nécessité d'étirer les portions avec des mijoteuses ou des repas congelés sont courants pour maximiser les ressources.
  - Dans certains cas, on utilise la carte de crédit comme un outil de budget.
  - Il est mentionné que, pour plusieurs, c'est un grand défi d'apprendre à cuisiner pour soi (autant pour le moral de cuisiner pour autrui qu'en termes de quantité).

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES  
DE LA ROUTINE  
ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**DÉPLACEMENT**

- L'accès aux épiceries constitue un défi, en particulier pour les personnes qui ne conduisent pas ou qui ont des problèmes de mobilité.
- Les personnes qui habitent dans les environs de Knowlton, les épiceries les plus «proches» sont dispendieuses et ne sont accessibles qu'en voiture
- L'interruption des services de commande en ligne depuis la pandémie a aggravé les problèmes d'accessibilité géographique.
- Quelques femmes sont inconfortables à conduire vers un plus grand centre pour s'approvisionner à des commerces moins chers.
- L'inconfort est en lien avec la distance, le trafic, et l'achalandage.
- Elles préfèrent faire leur épicerie à Lac-Brome, où c'est plus dispendieux.
- De plus, le transport des sacs d'épicerie est aussi un défi physique pour certaines.
- La livraison est perçue comme une solution essentielle, tant pour alléger le transport que pour faciliter l'accès à la nourriture moins dispendieuse.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CHOIX DES ALIMENTS**

- Dans plusieurs cas, elles préfèrent éviter la distance et décident de payer plus en allant au IGA de leurs villages respectifs.
- Plusieurs mentionnent que la montée des prix est tellement considérable que ça devient angoissant d'aller à l'épicerie.
- D'autres considèrent qu'il est dommage qu'il n'y ait pas davantage de variété de commerces sous forme de petits marchés locaux en milieu rural.

- Planifier les repas plus longtemps à l'avance pour s'assurer d'un meilleur apport nutritionnel.
- Certaines privilégient les choix les plus économiques possibles.
- D'autres vont privilégier d'abord la qualité nutritionnelle.
- Une participante évoque qu'il y a une quarantaine de fermes dans la région de Sutton uniquement, et qu'il y a beaucoup de variété dans ce sens-là.

**CUISINER**

- On évoque la nécessité de devoir mettre de l'argent de côté pour planifier des repas pour recevoir de la visite (ex. : petits-enfants).
- On mentionne qu'il est difficile d'attirer les personnes utilisant les banques alimentaires vers des activités de cuisines collectives.

- Toutes les femmes rencontrées ont une bonne connaissance en lien avec la cuisine.
- Elles cuisinent à partir d'aliments non transformés pour réduire les coûts.
- Plusieurs des participantes préparent des portions en plus grande quantité pour les congeler.
- La plupart des participantes contribuent à la sécurité alimentaire communautaire en cuisinant pour des voisins âgés ou en participant à des cuisines collectives.
- Il y a une volonté de soutenir le milieu et plusieurs des femmes présentes sont des aidantes naturelles.
- Cependant, on mentionne qu'il est difficile d'attirer les personnes utilisant les banques alimentaires vers ces activités.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
CUISINER			<ul style="list-style-type: none"> <li>Les initiatives de cuisines collectives permettent d'explorer de nouvelles recettes et de réduire les coûts en utilisant des aliments locaux et de saison.</li> </ul>	
MANGER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les préoccupations concernant la valeur nutritive et la monotonie des repas reviennent fréquemment.</li> <li>Le programme de Popote roulante est jugé utile, mais insuffisant en termes de qualité et de variété.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines femmes tentent de diversifier leur alimentation avec des paniers bio, bien que plus coûteux (manger moins, mais manger mieux) ou en adoptant une alimentation végétarienne.</li> </ul>	
Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer la diversité de l'offre alimentaire dans les petites épiceries locales.</li> <li>Développer des systèmes de covoiturage pour aller à l'épicerie.</li> <li>Développer les systèmes de livraison.</li> <li>Développer et renforcer les projets de lutte contre le gaspillage alimentaire.</li> <li>Organiser des ateliers de cuisine interculturelle.</li> </ul>			

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Sherbrooke

Date : 2025-03-05

Lieu de consultation : La Chaudronnée de l'Estrie  
470, rue Bowen Sud, Sherbrooke (QC) J1G 2C7



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>

#### Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les personnes rencontrées sont en situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance.
- L'absence de lieu fixe ne permet généralement pas de planifier de manière régulière.

- Les personnes ont une bonne connaissance des ressources et des horaires où sont servis des repas ou une distribution de denrées, ce qui leur permet une forme relativement efficace de planification de la réponse à leur besoins alimentaires.
- Plusieurs stratégies d'adaptation sont mentionnées :
  - Utilisation des consignes (bouteilles) pour payer les repas.
  - Applications rassemblant les rabais des circulaires
  - Faire du « troc ».
  - Beaucoup de partage d'informations entre les personnes sur les ressources d'aide alimentaire disponibles.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
DÉPLACEMENT				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien que la plupart des personnes se déplacent à pied, la proximité géographique des ressources d'aide alimentaire semble un facteur facilitant .</li> </ul>
CHOIX DES ALIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La précarité économique limite évidemment les choix en dehors de ce qui est offert dans les ressources d'aide alimentaire.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les personnes ont suffisamment de connaissances nutritionnelles pour faire des choix stratégiques.</li> <li>• Une des personnes mentionne qu'elle consomme davantage de légumineuses pour répondre à ses besoins en protéines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressources et commerces utilisés : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ L'épicerie G-conomise.</li> <li>◦ Moisson Estrie.</li> <li>◦ Chaudronnée de l'Estrie.</li> <li>◦ Centraide vient cuisiner les fins de semaine à côté de l'organisme Ma Cabane.</li> <li>◦ Les travailleurs de rue offrent des repas devant l'Armée du Salut.</li> </ul> </li> </ul>
CUISINER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes ont peu l'occasion de cuisiner dans un contexte d'instabilité résidentielle.</li> </ul>			
MANGER			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des repas collectifs sont offerts dans la communauté.</li> </ul>	
Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer et renforcer les Initiatives anti-gaspillage (ex. : récupérer les denrées périssables dont la date « meilleur avant » est près de l'expiration et créer des points de services pour distribuer équitablement les ressources.</li> <li>• Mutualisation des ressources communautaires pour couvrir une semaine entière et éviter les vides de services.</li> <li>• Freego : bonne idée en principes, mais les personnes soulignent que la libre utilisation sans surveillance ni encadrement ne fonctionne pas, car certaines personnes vont accaparer toute la nourriture sans égard pour les autres.</li> </ul>			

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : La Pommeraie

Date : 2025-03-14

Lieu de consultation : Cellule jeunes et famille de Brome-Missisquoi  
504, rue du Sud, Cowansville, (QC) J2K 2X8



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>

#### Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les personnes rencontrées sont en situation d'instabilité résidentielle ou d'itinérance. Elles sont parfois hébergées quelques jours chez des amis ou dans des refuges. Le fait de ne pas pouvoir rester suffisamment longtemps au même endroit affecte négativement l'ensemble de leur planification alimentaire.
- Leurs conditions de vie les obligent à prévoir à court terme la réponse à leurs besoins alimentaires
- Certaines personnes arrivent à planifier des repas complets lorsqu'ils vont à l'épicerie. Toutefois, ils n'ont généralement pas les conditions, le temps et l'espace nécessaires pour préparer des portions à congeler.

- Il y a beaucoup d'entraide entre les personnes.

- L'organisme « La cellule » est un allié incontournable, accueillants, un dépannage d'urgence avec laveuse à linge disponible. Du café, des collations et des repas sont parfois offerts.
- CAB aussi, mais plus de restrictions d'accès (inscription, rendez-vous, etc.) qui sont un frein pour personnes en situation d'itinérance (plus désorganisées).
- *Green fridge* (frigo partage) un atout l'été (surplus de récoltes, comité anti-gaspillage, dons de la communauté qui ont des jardins, etc.).
- Haltes-chaleur (période hivernale) = très utile, une formule similaire devrait être disponible à l'année.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**PLANIFICATION**

- Les plats sont consommés rapidement ou donnés à d'autres personnes
- Le stockage des aliments reste toujours un enjeu. Au-delà de l'impossibilité de conserver des denrées périssables, même les denrées sèches peuvent être volées si elles sont entreposées dans des espaces partagés.

- À Sutton, coupons pour accès à fruits et légumes de Alban Houle & fils = initiative inspirante.

**DÉPLACEMENT**

- La majorité des personnes se déplacent à pied ou parfois en vélo.
- Certaines personnes font du pouce pour les distances plus longues.
- Le transport collectif reste un enjeu dans le territoire. Il n'existe pas de transport en commun et le taxi est trop dispendieux.
- Le fait d'être à pied ou en vélo pose des enjeux pour le transport des denrées et des effets personnels.
- Les personnes doivent souvent transporter des sacs lourds et encombrants, étant donné l'absence de lieu fixe pour déposer leurs effets personnels et stocker leurs denrées.
- Certaines personnes vivent la stigmatisation associée au fait de se déplacer dans les espaces publics avec beaucoup de matériel, notamment dans les commerces.

- Les ressources communautaires sont situées dans un périmètre relativement accessible à pied ou en vélo.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CHOIX DES ALIMENTS**

- Certaines personnes vont à l'épicerie lorsqu'ils ont de l'argent, mais se sentent mal à l'aise en raison du regard stigmatisant porté sur eux.
- Les choix demeurent toujours limités et doivent prioriser par rapport à d'autres besoins liés notamment à l'hygiène.
- L'accès à des sources variées de protéines est parfois un enjeu dans les denrées offertes dans les dépannages.

- Le choix des aliments dépend fortement des possibilités de transport, d'entreposage et de conservation disponibles dans la situation.

- Les personnes apprécient les banques alimentaires qui leur permettent de choisir leurs denrées en fonction de la variété disponible.
- Les personnes apprécient de recevoir du jus dans les dons ou des poudres de saveur à ajouter à l'eau.
- Le substitut de repas de type « Boost » est apprécié pour leur valeur nutritionnelle et leur facilité de transport et d'entreposage.

**CUISINER**

- Le principal enjeu est d'avoir accès à l'espace et l'équipement pour cuisiner.

- La plupart des personnes aiment cuisiner lorsqu'elles le peuvent et possèdent de très bonnes compétences culinaires.
- Elles savent faire preuve de beaucoup de créativité et d'adaptabilité avec n'importe quelle nourriture disponible dans les dons reçus.
- Les occasions de faire des repas partagés ou de cuisiner ensemble sont appréciées pour briser l'isolement.

**MANGER**

- Dans la précarité de la situation de vie des personnes, le stress et l'isolement, se nourrir adéquatement n'est pas toujours une priorité
- S'hydrater adéquatement peut devenir aussi un enjeu en dehors de la période estivale où les fontaines publiques sont accessibles.

**COMPOSANTES  
DE LA ROUTINE  
ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**MANGER**

- La plupart des personnes mangent lorsqu'elles ont faim, plutôt qu'à des heures régulières, selon la disponibilité et la variété offerte dans les dons.
- La manière de s'alimenter varie également selon la situation résidentielle et économique du moment, s'il est possible ou non de conserver et de cuisiner des aliments.
- Certaines personnes ont mentionné des problèmes dentaires, notamment des dents manquantes ou endommagées, ce qui rend plus difficile ou douloureuse la mastication des aliments solides.
- On mentionne qu'il est parfois difficile de se regrouper pour manger dans un lieu public en raison de la méfiance et de la stigmatisation envers les personnes en situation d'itinérance.
- Certains vont parfois faire don de leur panier de denrées aux personnes qui les hébergent temporairement pour les remercier à leur façon.

**Idées et pistes  
d'action pour  
mieux répondre  
aux besoins  
alimentaires  
locaux**

- Le faible revenu et le manque d'accès au logement constituent plus en enjeu que l'alimentation.
- Renforcer le maillage entre les organismes pour une meilleure complémentarité des services.
- Améliorer l'accès à l'information sur les ressources et services pour les personnes en situation d'itinérance.
- Développer davantage les haltes chaleur en incluant également des espaces pour cuisiner et se laver.
- Améliorer l'accès aux espaces de stockage et de conservation des denrées.
- Améliorer l'accès au transport, incluant des services de livraison des denrées.

**COMPOSANTES  
DE LA ROUTINE  
ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Idées et pistes  
d'action pour  
mieux répondre  
aux besoins  
alimentaires  
locaux**

- Améliorer l'accès au transport, incluant des services de livraison des denrées.
- Avoir accès à un lieu d'entreposage sécuritaire individualisé (verrouillé) pour éviter les vols.
- Idée inspirée d'ailleurs :
- Une vie en communauté où tous sont hébergés (offrir un toit, même dans petits espaces), où les personnes peuvent travailler selon leurs capacités, avec possibilité de contribution monétaire ou sous forme bénévolat (implication vs monétaire), volet sécurité avec surveillants ou intervenants (pour faciliter la cohabitation), casier barré disponible pour conserver nourriture, vêtements et autres effets personnels.
- Mutualisation des ressources, formule de type coopérative, gérée par un organisme de type OBNL : tous mettent une partie de leurs revenus dans un « pot » commun, pour augmenter leur pouvoir d'achat.
- Accès à une ressource 24/7 avec des casiers.
- Rendre les locaux commerciaux non occupés disponibles pour leur usage.
- Maximiser le système de récupération des denrées (supermarchés, petites et grandes entreprises).
- Organiser des tirages pour donations.
- Avoir accès à un terrain l'été pour socialiser et organiser des activités (BBQ, épiluchette blé d'Inde, hot-dogs, etc.).
- Organiser des ateliers de discussion autour de différents sujets (briser l'isolement, consulter les experts de vécus).
- Permettre aux personnes en situation d'itinérance de sentir qu'ils font partie de la solution.
- Laisser une boîte à suggestion disponible dans les organismes communautaires pour recueillir leurs idées.

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Val-des-Sources

Date : 2025-03-24

Lieu de consultation : **Unité Domrémy des Sources**  
528, rue Chassé, Val-des-Sources, (QC) J1T 3X7



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Aspects individuels, familiaux et culturels <sup>1</sup>	Aspects économiques et géographiques <sup>2</sup>	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
<b>PLANIFICATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beaucoup de personnes vivent seules et sont en situation de vulnérabilité, elles ont moins tendance à planifier.</li> <li>Cela semble moins une question de connaissances ou de capacités que de motivation et de «moral».</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines personnes sont en mesure de planifier davantage en suivant les spéciaux.</li> </ul>	
<b>DÉPLACEMENT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Il y a un fort désavantage pour les personnes sans voiture.</li> <li>Il n'existe pas de transport collectif les fins de semaine.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes qui ont une voiture vont généralement sortir du territoire pour s'approvisionner, notamment à Sherbrooke.</li> </ul>
<b>CHOIX DES ALIMENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines personnes doivent parfois choisir entre manger et acheter leurs médicaments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes considèrent que l'offre alimentaire locale est peu satisfaisante, soit en raison de la faible qualité (fraicheur) ou du prix trop élevé.</li> </ul>		

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CUISINER**

- Beaucoup de personnes ont mentionné avoir peu de motivation à cuisiner en raison de l'isolement.

**MANGER**

- Certaines personnes mentionnent qu'elles ont souvent recours au fast-food, non par manque de connaissances nutritionnelles, mais par habitude et en raison de peu de choix associé au faible revenu.

- La plupart participent aux repas collectifs offerts les mercredis (Domrémy) et apprécient de pouvoir socialiser.

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Beaucoup de personnes démontrent de l'intérêt pour des ateliers de cuisine et de transformation ou pour les repas collectifs, mais les aspects sociaux et relationnels sont très importants (besoin d'accompagnement, d'intervenants de confiance, d'espace accueillant pour créer des liens, etc.).

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Val-des-Sources

Date : 2025-03-24

Lieu de consultation : Carrefour jeunesse-emploi (CJE) Val des Sources (groupe Mamans futées)  
557, 1ere Avenue, Val-des-Sources, QC J1T 4K4



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>      Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

Aspects individuels, familiaux et culturels      Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mères rencontrées démontrent un haut niveau de compétence d'adaptation dans la planification de la réponse aux besoins alimentaires de leur famille.</li> <li>• Plusieurs pratiques ont été mentionnées : jardinage, cuisine/transformation, conservation.</li> <li>• Certaines mentionnent leur intention de s'équiper pour la chasse et d'apprendre à préparer la viande de gibier.</li> </ul>	
---	--

## DÉPLACEMENT

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'offre alimentaire sur le territoire de proximité est considérée comme peu intéressante.</li> <li>• Plusieurs mères ont nommé qu'elles vont s'approvisionner à l'extérieur de Val des Sources, notamment à Sherbrooke.</li> </ul>
--	---

--	--

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
CHOIX DES ALIMENTS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Il a été mentionné que la fraîcheur de la viande dans les commerces locaux laissait à désirer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elles surveillent les spéciaux et disposent de diverses stratégies pour économiser.</li> </ul>	
CUISINER			<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les mères cuisinent avec aisance et adaptabilité aux produits disponibles.</li> </ul>	
MANGER		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le faible revenu constitue un obstacle et un stress pour la plupart des mères.</li> <li>Certaines ont mentionné devoir parfois se priver de manger pour répondre aux besoins alimentaires de leurs enfants.</li> </ul>		
<b>Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les initiatives de lutte contre le gaspillage alimentaire.</li> <li>Améliorer l'offre de transport locale.</li> <li>Diversifier et améliorer l'offre alimentaire locale, tant en ce qui concerne les prix que la qualité et la variété des aliments disponibles (surtout les produits frais, viande, fruits et légumes).</li> </ul>			

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Val-Saint-François

Date : 2025-03-25

Lieu de consultation : Carrefour jeunesse-emploi (CJE) Richmond  
139 Rue Principale Nord, Richmond (QC) JOB 2H0



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>      Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

Aspects individuels, familiaux et culturels      Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les personnes rencontrées sont relativement désavantagées par l'offre alimentaire locale et auraient moins de possibilités de planifier la réponse à leurs besoins alimentaires.

## DÉPLACEMENTS

- Pour les personnes sans voiture, les déplacements sont difficiles en raison des longues distances à parcourir et de l'absence de transports collectifs.
- Pour beaucoup de personnes, le dépanneur est géographiquement le choix le plus accessible, même si les prix sont beaucoup plus élevés.

- Certaines personnes s'organisent pour covoiturer afin d'aller faire l'épicerie en dehors du territoire.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
CHOIX DES ALIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>La population reste fortement limitée dans ses choix alimentaires en termes de variété et d'accessibilité économique et géographique.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes rencontrées ont accès à la Banque alimentaire une fois par mois. Ils considèrent que la qualité et la quantité de denrées distribuées sont satisfaisantes.</li> </ul>	
CUISINER	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des personnes savent cuisiner.</li> </ul>			
MANGER				
Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des systèmes structurés d'entraide, notamment pour le covoiturage.</li> <li>Développer de nouveaux espaces de stockages pour les denrées.</li> <li>Ouvrir un café communautaire.</li> <li>Développer de nouveaux commerces à moindres coûts (du genre de G-conomise à Sherbrooke).</li> <li>Construire des Jardins communautaires (demande encadrement et surveillance pour le vandalisme et les chevreuils).</li> </ul>			

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Granit

Date : 2025-04-07

Lieu de consultation : L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale  
4663, rue Dollard, Lac-Mégantic (QC) G6B 1G5



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>

#### Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les personnes rencontrées mentionnent peu de pratiques de planification alimentaire.

- Le secteur semble assez désavantagé en termes d'accessibilité géographique et économique aux aliments, ce qui affecte négativement les possibilités de planification régulière des besoins et les stratégies d'économie.

## DÉPLACEMENT

- Les épiceries sont à une bonne distance de marche pour ceux qui ne possèdent pas de voiture.
- Pour certaines personnes, le seul commerce accessible à pied est le dépanneur (faible variété et coûts élevés).
- Le transport collectif doit être réservé 24 heures à l'avance. De plus, le nombre de sacs autorisés est de seulement deux par personne.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
CHOIX DES ALIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes rencontrées sont fortement affectées par l'augmentation du coût des aliments.</li> <li>Les choix alimentaires sont limités non pas par le manque de connaissances nutritionnelles, mais par les enjeux d'accessibilité économique et géographique.</li> <li>Certaines personnes vont trouver plus avantageux d'acheter des légumes congelés.</li> <li>D'autres vont récupérer de la nourriture dans les poubelles des commerces.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les deux seules épiceries à Lac-Mégantic sont situées aux deux extrémités de la ville.</li> <li>Les coûts sont élevés dans tous les commerces du secteur.</li> <li>La fraîcheur des aliments est variable.</li> </ul>		
CUISINER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il arrive aussi que les personnes manquent d'énergie et de motivation pour cuisiner. Ils auront alors davantage tendance à opter pour le restaurant, malgré le coût élevé et la moindre qualité nutritionnelle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des personnes cuisinent et trouvent des stratégies pour limiter le gaspillage.</li> </ul>		
MANGER			<ul style="list-style-type: none"> <li>Il existe plusieurs ressources en aide alimentaire sur le territoire : Frigos-Dons; Les Solutions gourmandes; Groupes d'achats (moins connus et parfois d'accès plus restreints); Moisson Estrie approvisionne certains organismes membres qui offrent de l'aide alimentaire aux usagers; Incroyables comestibles à Lac-Mégantic; Jardins collectifs et communautaires dans certaines municipalités; Projet de glanage à venir à Lac-Mégantic</li> </ul>	

**COMPOSANTES  
DE LA ROUTINE  
ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Aspects individuels, familiaux  
et culturels**

**Aspects économiques et  
géographiques**

**Idées et pistes  
d'action pour  
mieux répondre  
aux besoins  
alimentaires  
locaux**

- Renforcer le financement des ressources humaines pour soutenir les organismes, projets et initiatives existantes et à venir.
- Une réflexion collective dans la MRC est en cours pour renforcer le maillage entre les différents acteurs en sécurité alimentaire.
- Renforcer, adapter et diversifier les méthodes d'informations sur les ressources existantes.
- Travailler sur le tissu social et communautaire (bon voisinage, entraide et solidarité).

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Coaticook

Date : 2025-04-22

Lieu de consultation : Carrefour jeunesse-emploi (CJE) Coaticook  
102, rue Child, Coaticook (QC) J1A 2B3



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- La plupart des jeunes ont moins l'habitude de planifier la réponse à leurs besoins alimentaires.
- Par exemple, ils consultent peu les spéciaux pour guider leurs achats.

- Un des jeunes est cuisinier et vit seul. Il a l'habitude s'organiser pour répondre à ses besoins alimentaires.
- Certains jeunes vivent en couple ou en collocation et se partagent de manière variable la charge de planification alimentaire (épicerie et repas).

## DÉPLACEMENT

- Le service de dépannage au CAB est une fois par deux semaines, mais les jeunes ne sont pas toujours en mesure d'aller chercher leurs denrées.

- Les jeunes de Coaticook se déplacent la plupart du temps à pied.
- Une des jeunes possède une voiture et se déplace généralement à Sherbrooke pour aller au G-conomise et au Maxi.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**DÉPLACEMENT**

- Un des jeunes habite seul à East Hereford, une zone relativement limitée en termes de commerces alimentaire. Le prix des denrées dans les dépanneurs et épiceries des municipalités voisines sont assez élevés.
- Il se déplace une fois par mois pour faire l'épicerie à Coaticook. Le prix élevé de l'essence est mentionné également comme un obstacle. Il n'y a rien, pas d'épicerie ni dépanneur dans la municipalité où il habite. Il ne chasse pas, mais il pêche.
- Se déplacer à Coaticook lui coute cher de gaz. Il déplace une fois par mois pour s'alimenter.
- Les dépanneurs dans les municipalités voisines coutent très chers, c'est pourquoi il se déplace à Coaticook.

**CHOIX DES ALIMENTS**

- On trouve plus facilement une diversité d'aliments dans la ville de Coaticook, bien que les prix soient parfois élevés.
- Certaines personnes ont signalé des conditions de santé particulières qui limitent leur choix alimentaire.
- Le pouvoir d'achat des jeunes est limité, et certains couples doivent composer avec un seul salaire pour subvenir à leurs besoins

- Certains mentionnent qu'ils trouvent assez facilement de la viande en spécial à Coaticook et en reçoivent également dans les dons du CAB
- Il serait également assez facile de trouver des fruits et légumes frais à Coaticook

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CUISINER**

- Cuisiner semble un enjeu pour certains jeunes, mais la plupart possèdent les compétences suffisantes pour se débrouiller
- D'autres personnes du groupe admettent toutefois que davantage de connaissances culinaires et nutritionnelles pourraient leur être utile.
- Certains jeunes ont peu de motivation ou d'intérêt à cuisiner et vont avoir recours aux repas congelés.

- Certains aimeraient avoir accès à un espace où ils peuvent cuisiner ensemble selon leurs besoins, ce qui leur permettrait de mieux utiliser les aliments qu'ils ont.

**MANGER**

- Il y a un intérêt pour les cuisines collectives dans le groupe, mais les horaires actuels ne sont pas toujours adaptés à leurs besoins et certaines séances sont parfois annulés.
- Les quantités de nourriture produite dans les activités de cuisine collective ne sont pas toujours suffisantes pour répondre à leurs besoins alimentaires.
- Il existait des jardins collectifs autrefois dernière la polyvalente mais ils ne sont plus en fonction.

- Il existe un frigo collectif et le système fonctionne bien, dans la mesure où il est à l'intérieur et sous la surveillance d'une personne à l'accueil. Cette mesure évite les problématiques de vandalisme ou de « vol », au sens où une même personne accaparerait toutes les denrées.
- Il existe une soupe populaire, mais elle est peu fréquentée par les jeunes du groupe.

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Un espace de cuisine accessible avec des horaires d'ouvertures flexibles. (Une formule distincte des cuisines collective existantes)
- Améliorer l'accessibilité et la flexibilité des activités de cuisine collective existantes pour les jeunes qui souhaitent améliorer leurs compétences culinaires.
- Des jardins collectifs au centre-ville. Ces espaces nécessiteraient toutefois une certaine prise en charge qui ne repose pas entièrement sur les utilisateurs. Malgré l'intérêt des jeunes, ils ne seraient pas nécessairement en mesure d'assurer toujours un entretien constant.
- Un service économiquement accessible de repas à cuisiner (ingrédients et recettes fournis).

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Haut-Saint-François

Date : 2025-04-24

Lieu de consultation : Centre de femmes La Passerelle  
275, rue Principale Est, Cookshire-Eaton (QC) J0B 1M0



## COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE

### BARRIÈRES/OBSTACLES

### FACTEURS FACILITANTS

Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires

#### Aspects individuels, familiaux et culturels<sup>1</sup>

#### Aspects économiques et géographiques<sup>2</sup>

#### Aspects individuels, familiaux et culturels

#### Aspects économiques et géographiques

## PLANIFICATION

- Les mères rencontrées mentionnent que l'insécurité alimentaire s'accompagne d'une charge mentale et d'un stress omniprésent
- Certaines d'entre elles soulignent que l'anxiété entraîne des problèmes d'insomnie.
- On constate de manière générale que la pression sociale liée à la parentalité est beaucoup plus portée sur les mères que sur les pères
- On souligne l'importance pour les mères de reconnaître leurs propres besoins au-delà de leur responsabilité parentale :
- "tu es ton premier outil pour prendre soin de tes enfants, donc c'est important que tu prennes soin de toi-même aussi".

- De manière générale, les échanges mettent en lumière les forces, la résilience et la débrouillardise des mères.
- Certaines avaient l'impression de ne pas planifier les repas de la semaine, alors qu'elles démontrent en tout temps un très haut niveau d'organisation et d'adaptation pour répondre aux besoins familiaux.
- Plusieurs stratégies et habiletés sont mentionnées :
  - L'utilisation des aliments en surplus (transformation, recettes créatives).
  - Réhydrater et réchauffer une baguette de pain trop sèche.
  - Connaissance des meilleurs endroits/périodes pour profiter des spéciaux.

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**PLANIFICATION**

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>Planification en fonction des circulaires.</li> <li>Certaines vont porter les surplus de nourriture reçus à Moisson HSF au frigo-partage.</li> <li>Planifie au jour le jour et reçoit beaucoup de nourriture de Moisson HSF.</li> </ul>	
--	--

**DÉPLACEMENT**

--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines auraient droit à Moisson, mais n'ont pas de voiture pour aller chercher les paniers.</li> </ul>	
--	--

**CHOIX DES ALIMENTS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines mères n'ont pas accès à Moisson HSF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La viande est parfois périmée dans les dons offerts.</li> <li>La plage horaire limitée pour récupérer les paniers (mercredi matin, seulement une fois par mois).</li> <li>Les épiceries dans le HSF sont trop coûteuses pour les familles.</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>Une des mères se rend à Sherbrooke au "G-conomise" pour les fruits et légumes.</li> <li>Une autre se rend à l'épicerie seulement pour acheter du lait.</li> <li>Achats de produits moins chers, car déclassés, notamment avec l'utilisation d'applications de type «food hero».</li> <li>Certains avantages du milieu rural sont mentionnés :</li> <li>Une des femmes a un poulailler et son conjoint reçoit de la viande gratuite ou à faible coût grâce à un contact.</li> <li>Une autre personne chasse et a accès aux installations d'une boucherie d'un un ami pour préparer la viande.</li> <li>D'autres personnes possèdent un jardin.</li> </ul>	
---	--

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**CUISINER**

- Une des mères mentionne la difficulté de cuisiner pour les personnes avec un handicap.
- Une des mères a un enfant avec des besoins particuliers liés à son handicap.

- Toutes les mères cuisinent de créative et adaptative selon la nourriture disponible.

**MANGER**

- Certaines mères mentionnent devoir parfois se priver pour répondre aux besoins familiaux ou ressentir de la culpabilité lorsqu'elles font une dépense pour elles-mêmes (ex. : vêtement)
- D'autres vont réussir à trouver un certain équilibre entre la réponse aux besoins familiaux et l'importance de prendre également soin d'elles-mêmes (ex. : s'offrir un massage).

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Un projet est en développement auprès des producteurs locaux afin de dresser un répertoire des fermes maraichères acceptant que des personnes viennent récolter gratuitement des fruits et légumes en surplus et non vendus dans une optique de lutte au gaspillage alimentaire.
- Développer une offre de marchés publics.
- Développer des marchés publics en partenariat avec les agriculteurs du HSF pour vendre à faible prix des légumes déclassés.
- Développer des activités de troc.
- Diversifier les plages horaires à Moisson HSF pour les personnes qui travaillent en journée.
- Offre de transport ou de livraison afin de faciliter l'accès à Moisson HSF pour les personnes sans voiture.
- Actualiser et élargir les critères d'accès à Moisson HSF.

# GROUPES DE DISCUSSION

auprès de personnes vivant avec des inégalités sociales en alimentation en Estrie

RLS : Memphrémagog

Date : 2025-09-12

Lieu de consultation : **Le Tandem**  
75, rue Saint-David, Magog (QC) J1X 2Z4



COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE	BARRIÈRES/OBSTACLES		FACTEURS FACILITANTS	
	Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires			
	Aspects individuels, familiaux et culturels <sup>1</sup>	Aspects économiques et géographiques <sup>2</sup>	Aspects individuels, familiaux et culturels	Aspects économiques et géographiques
PLANIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes rencontrées sont désavantagées sur le plan économique.</li> <li>La planification est généralement faite à plus court terme, « au jour le jour » selon les possibilités.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Les personnes possèdent plusieurs stratégies et connaissances pour économiser (consultation des circulaires papier et plus rarement des applications mobiles pour les spéciaux).</li> </ul>	
DÉPLACEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des personnes n'ont pas de voiture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le secteur représente un désert alimentaire.</li> <li>Il n'y a aucun commerce alimentaire à moins de 20 ou 30 minutes de marche.</li> </ul>		

<sup>1</sup>Aspects individuels, familiaux et culturels : Pratiques individuelles et familiales, compétences/connaissances, habitudes alimentaires, situation de vie particulière, etc.

<sup>2</sup>Aspects économiques et géographiques : Prix, variété, qualité et disponibilité des aliments dans le territoire de proximité, commerces, ressources d'aide alimentaire, distances à parcourir, etc.

**COMPOSANTES DE LA ROUTINE ALIMENTAIRE**

**BARRIÈRES/OBSTACLES**

**FACTEURS FACILITANTS**

**Ce qui influence la réponse aux besoins alimentaires**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

**Aspects individuels, familiaux et culturels**

**Aspects économiques et géographiques**

- Certaines personnes ont des congélateurs avec un espace très limité de stockage pour les plats congelés.
- Les possibilités variables de stockage et de conservation jouent également un rôle dans le choix des denrées.
- La plupart des personnes n'ont pas les moyens de profiter des spéciaux ou des commerces à moindre coût pour acheter en plus grande quantité.

- Les choix sont limités par la distance et le prix des aliments.

- Les possèdent les connaissances nutritionnelles nécessaires pour s'alimenter adéquatement.
- Une des personnes mentionne qu'elle arrive parfois à profiter des spéciaux pour acheter des dentées en plus grande quantité.

- Utilisation des banques alimentaires et des cuisines collectives.

**CUISINER**

- Toutes les personnes savent cuisiner des repas complets et nutritifs lorsqu'ils ont accès aux denrées de la banque alimentaire.
- Certaines personnes cuisinent les aliments (ex. : viande) reçus à la banque alimentaire et en font des en portions à congeler pour la semaine.

**MANGER**

- La plupart des personnes vivent et mangent seules.

**Idées et pistes d'action pour mieux répondre aux besoins alimentaires locaux**

- Mettre en place des solutions de transport, comme du covoiturage périodique pour profiter en groupe des spéciaux.
- Développer un nouveau système de livraison par camion pour mieux desservir le quartier
- Promouvoir l'installation à proximité d'une épicerie à moindre coût dans le cadre du réaménagement du quartier des Tisserands.
- D'autres pistes d'initiatives potentielles en sécurité alimentaire ont été évoquées, comme les groupes d'achat et les jardins collectifs, mais les personnes semblent davantage intéressées par des initiatives qui répondront de manière plus directe aux enjeux d'accessibilité économique et géographique dans leur quartier.



**oedc**

Observatoire estrien du développement  
des communautés

1820, rue Galt Ouest, local 131  
Sherbrooke (Québec) J1K 1H8

Téléphone : 819 703-2111

Courriel : [administration@oedc.qc.ca](mailto:administration@oedc.qc.ca)

Site web : [www.oedc.qc.ca](http://www.oedc.qc.ca)

© 2025