

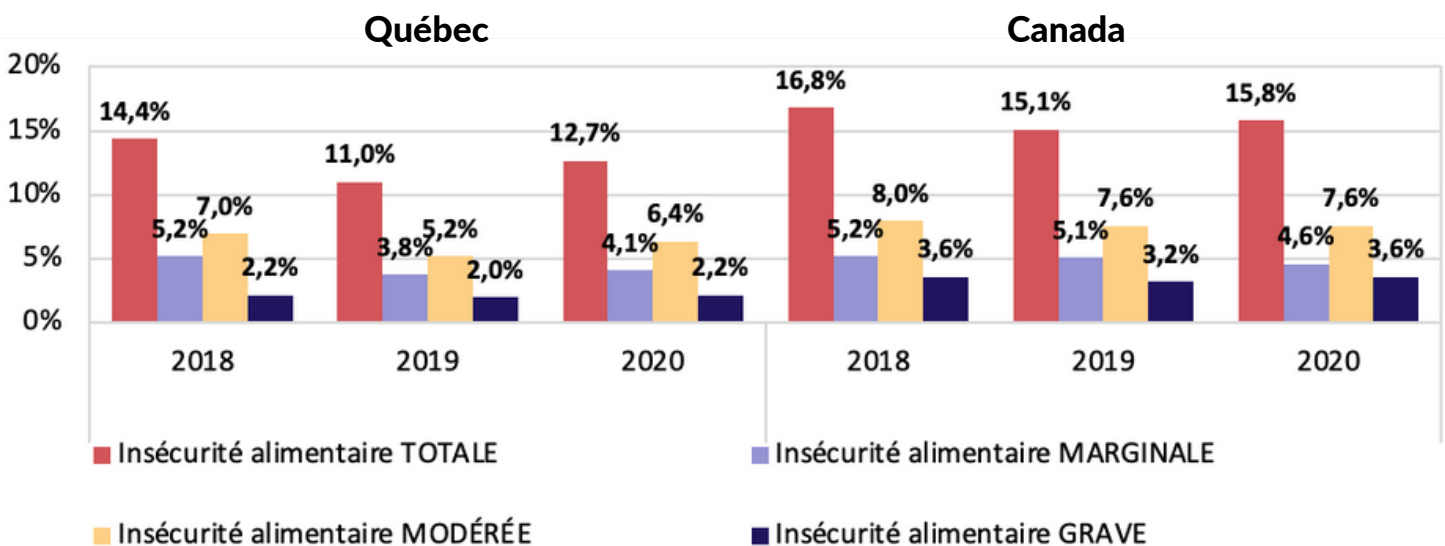
# UN PORTRAIT DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE AU QUÉBEC

L'insécurité alimentaire consiste en un accès inadéquat ou incertain aux aliments principalement en raison d'un manque de ressources financières.

## Quels sont les degrés d'insécurité alimentaire vécue ?

- **Insécurité alimentaire marginale ou légère** : de l'incertitude quant à la capacité de se procurer des aliments ou de ne pas avoir une alimentation suffisamment variée.
- **Insécurité alimentaire modérée** : la qualité ou la quantité de nourriture est compromise pour les enfants ou les adultes.
- **Insécurité alimentaire grave** : une réduction importante de l'apport alimentaire et des perturbations graves des habitudes (repas sautés, consommation réduite d'aliments et, à l'extrême, privation de repas pendant une journée complète ou plus, et perte de poids).

Au Québec, en 2020, 12,7% de la population vivait dans des ménages aux prises avec l'insécurité alimentaire.



## Quels sont les groupes les plus affectés ?

- Les ménages à **faible revenu**, y compris des travailleurs à faible revenu, et avec des actifs financiers limités (économies personnelles, etc.)
- Les ménages ayant recours à l'**aide sociale**, à l'**assurance-emploi** ou à des **indemnités** pour accident du travail
- Les ménages **avec des enfants** en particulier les ménages **monoparentaux** et ceux avec une femme à leur tête
- Les ménages **locataires**
- Les ménages composés de **personnes autochtones** sont touchés de manière très fortement disproportionnée
- Les ménages composés de **personnes noires**
- Les adultes vivant **seuls âgés de 60 à 64 ans**
- Des ménages issus de certains groupes de **l'immigration récente**
- Les ménages comptant des personnes vivant avec un ou plusieurs **troubles chroniques de santé physique (incapacité) ou mentale**.

## Quelles conséquences ?

### Précarisation de la santé des adultes et des enfants

- Un risque plus élevé de développer des maladies chroniques tels l'asthme, l'hypertension, la cardiopathie, le diabète, les migraines
- Des problèmes intestinaux
- Des allergies alimentaires
- Des troubles anxieux, y compris en raison d'une incertitude quant à l'accès à de la nourriture
- La dépression, des problèmes de santé mentale, d'ailleurs amplifiés avec la COVID-19
- Une fréquence accrue des hospitalisations
- Des décès plus précoces.

### Fragilisation de la dynamique familiale

- Relations parents-enfant altérées, modification des habitudes alimentaires et des rituels familiaux, diminution de la sociabilité et augmentation de l'isolement social

### Fardeau économique sur le système de santé

- La probabilité de devenir un « utilisateur à coût élevé » du système de santé est forte, en particulier pour les personnes vivant une insécurité alimentaire modérée ou grave

### Déni du droit à l'alimentation et du droit à la dignité

- Le gouvernement du Canada a souscrit à plusieurs conventions internationales où le droit à l'alimentation est évoqué
- L'insécurité alimentaire contrevient aussi au droit à la dignité consigné dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

**Ce projet est rendu possible grâce au soutien de :**

Québec 