

« NOUS SOMMES RICHES D'ÊTRE PAUVRES. »



Expertises de familles en situation de pauvreté sur les saines habitudes alimentaires et propositions aux acteurs de la santé publique

Une réalisation du Partenariat Solidarité-Famille-Limoilou (PSFL)
Avec le soutien financier de CLEFS



« NOUS SOMMES RICHES D'ÊTRE PAUVRES. »

Expertises de familles en situation de pauvreté sur les saines habitudes alimentaires
et propositions aux acteurs de la santé publique

Une réalisation du Partenariat Solidarité-Famille-Limoilou (PSFL)
Avec le soutien financier de CLEFS

Rédaction du rapport:

Lucie Gélinau, Ph.D., chercheure; professeure associée, Médecine sociale et préventive – U. Laval;

Équipe de recherche:

Micheline Bétisle, doctorante en communication publique - Université Laval;

Lucie Gélinau, Ph.D., chercheure; professeure associée, Médecine sociale et préventive – U. Laval;

Mireille Jalbert, agente de mobilisation - Mères et monde;

Sarah Royer, éducatrice spécialisée - Évasion Saint-Pie X

Comités d'encadrement et de suivi PSFL:

Marie-Pierre Arsenault, agente de développement - Québec en Forme;

Émilie Dufour, responsable du volet communautaire - Mères et monde;

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Philippe Guay, agent de recherche - Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale;

Abdellah Jaafria, directeur général - Évasion Saint-Pie X;

Raphaëlle Leclerc, parent expert du vécu;

Isabelle Mercure, coordonnatrice - ATI-Limoilou;

Marie-Michelle Racine, agente d'évaluation - Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS);

Inno Sagbo, chargé de projet - Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS);

Guillaume Simard, coordonnateur - Ateliers à la terre-CJC;

Diane Thibault, coordonnatrice - Mères et monde.

Véronique Vachon, agente de mobilisation - Mères et monde.

Ainsi que les membres de l'équipe de recherche

Croisement des expertises

Gracia Adams, chargée de projet - SécuriBouffe;

Vicky Baribeau, parent expert du vécu;

Nathalie Bédard, parent expert du vécu;

Audrey Dumas, parent expert du vécu;

Sonia Flammad, parent expert du vécu;

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Mélanie Labrie, parent expert du vécu;

Marie-Pier Lajeunesse, parent expert du vécu;

Raphaëlle Leclerc, parent expert du vécu;

Claude Légaré, organisateur communautaire - CSSS de la Vieille Capitale;

Céline Lepage, agente de recherche - Direction régionale de santé publique;

Marie-Josée Marcotte, nutritionniste - CSSS de la Vieille Capitale;

Natacha Morneau, parent expert du vécu;

« On aime ça nous autres. On aime ça tellement! On aime ça tellement parler de ça! C'est toute notre vie. C'est vraiment important. »
(Murielle)

« On travaille fort! »
(Une participante)

« Moi, je pense qu'on est riches d'être pauvres. »
(Marianne)

Christine Pelletier, parent expert du vécu;

Claudia Perron, parent expert du vécu;

Manon Roy, organisatrice communautaire - CSSS de la Vieille Capitale;

Mireille Taillon, organisatrice communautaire - Moisson Québec

Michel Tardif, parent expert du vécu;

Andréa Thibault, parent expert du vécu;

Expérimentation et bonification de la trousse

Marie-Gabrielle Blais, expérimentation de la trousse;

Isabelle Bouchard, expérimentation de la trousse;

Anne-Florence Lepri, expérimentation de la trousse;

Berthe Lignon Kolea, expérimentation de la trousse;

Amélie Nadeau, expérimentation de la trousse;

Samuel Proulx-Lemyre, expérimentation de la trousse;

Partenaire financier:

CLEFS, Communautés Locales en Forme et en Santé;

Ateliers à la terre-CJC ;

Évasion Saint-Pie X;

Mères et mondes.

Conception graphique:

Pascale-Aurise Landry;

Sara Savinsky-Duval;

Pierre-Yohan Soucy.

Révision linguistique:

Claire Mainguy

Lucie Vachon

Un merci particulier pour leur soutien, conseils et expertises à:

Johanne Gagnon, parent expert du vécu;

Marie-Noëlle Goy, agente de formation - Ateliers à la terre-CJC;

Claudia Lagacé, stagiaire à Mères et monde;

Paulette van den Bergh

Et autres personnes qui ont nourri notre réflexion.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

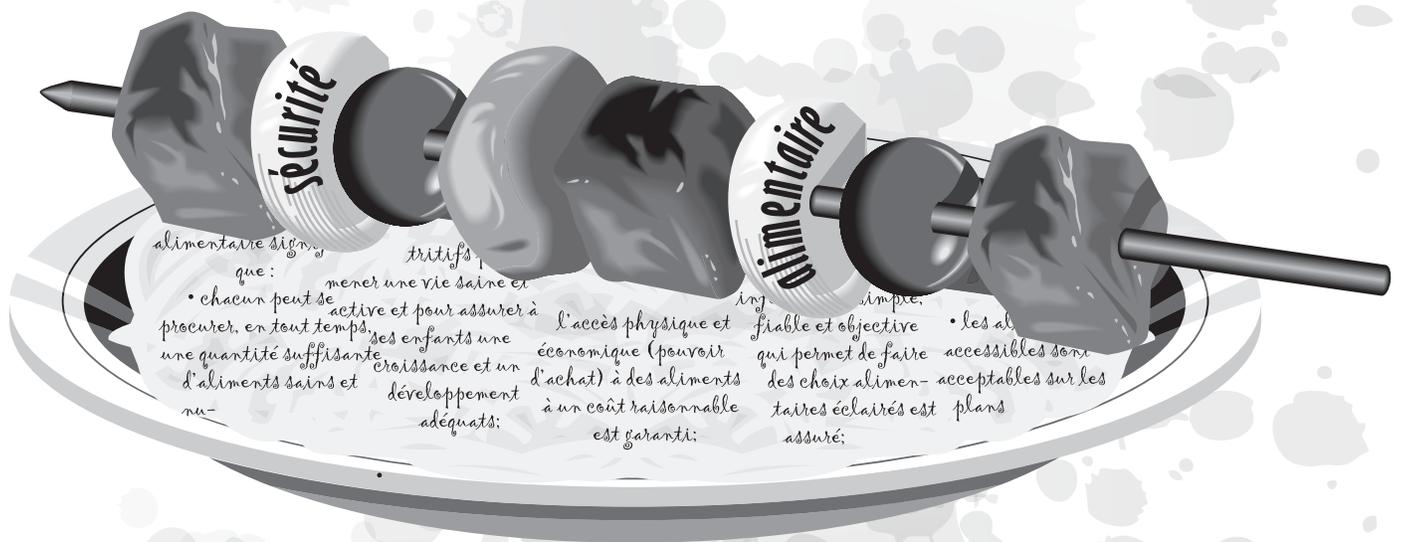
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN: 978-2-9812891-2-4 (version imprimée)
978-2-9812891-3-1 (pdf)

Copy left: Reproduction encouragée en citant la source-PSFL-2011.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5	RÉACTIONS À DES OUTILS RÉALISÉS PAR DES ACTEURS DE LA SANTÉ PUBLIQUE	36
MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	7	DES QUESTIONS ET DES INTERROGATIONS QUI DEMEURENT	40
BIEN MANGER	9	DES PISTES ET DES PROPOSITIONS EN GUISE DE CONCLUSION	42
« Bien manger c'est... », d'un point de vue physiologique	9		
« Bien manger c'est... », du point de vue du choix des aliments	10		
« Bien manger c'est... », du point de vue de la préparation des aliments	10		
« Bien manger, ce n'est pas juste des aliments... c'est [aussi] l'attitude autour, découvrir, des gens qui cuisinent ensemble. »	10		
LES CONTRAINTES À LA SAINE ALIMENTATION LIÉES AUX CONDITIONS DE PAUVRETÉ	11	ANNEXES	49
Des contraintes financières	11	Annexe 1: pistes de travail préconisées selon la catégorie d'acteurs	49
Enjeux du choix et de la disponibilité	15	Annexe 2: caractéristiques sociodémographiques des participants	50
Des enjeux du transport	17	Annexe 3: savoirs tirés de l'expérimentation aux Ateliers à la Terre	51
Des contraintes de temps et d'horaire	19	- Ce que signifie bien manger	51
Présence des enfants	21	- Des contraintes à la saine alimentation dans leur quotidien et celui des gens qu'ils côtoient	51
Enjeux du stress, de la santé physique et de la santé mentale	23	- Des stratégies pour se nourrir sainement que les participantEs ou leurs proches emploient	53
Enjeux des convictions, des goûts, des priorités, des valeurs	24	- Réaction à des outils produits par des acteurs de la Santé publique et propositions de thématiques pour de nouveaux outils	54
Enjeux de l'isolement	25	- Des pistes et des propositions pour manger sainement	54
Des contraintes qui se conjuguent et interagissent entre elles	27	Annexe 4: caractéristiques sociodémographiques des participants des Ateliers à la Terre	57
STRATÉGIES POUR METTRE DE LA NOURRITURE DANS SON ASSIETTE EN TENANT COMPTE DES CONDITIONS DE PAUVRETÉ	29	Annexe 5: les acteurs du Partenariat Solidarité-Famille-Limoilou (PSFL)	58
Stratégies de gestion au quotidien	29		
Stratégies pour rendre la nourriture agréable / acceptable	32		
Stratégies pour se dégager une marge de manœuvre financière	33		
Stratégies de soutien social	35		
Stratégies de mobilisation personnelle et collective	37		



alimentaire signifie

que :

- chacun peut se procurer, en tout temps, une quantité suffisante d'aliments sains et nutritifs pour mener une vie saine et active et pour assurer à ses enfants une croissance et un développement adéquats;

critères

- l'accès physique et économique (pouvoir d'achat) à des aliments à un coût raisonnable est garanti;

ingrédients

- les aliments sont fiables et objectives qui permet de faire des choix alimentaires éclairés est assuré;

simple.

- les aliments sont accessibles sur les plans acceptables

INTRODUCTION

« Quels sont les obstacles à la saine alimentation et comment les contourner lorsqu'on est une famille avec de jeunes enfants en situation de pauvreté? » Ce questionnement a donné naissance au Partenariat Solidarité-Famille-Limoilou (PSFL), composé des Ateliers à la Terre, de L'Évasion Saint-Pie-X ainsi que de Mères et monde, tous des organismes communautaires en milieu de vie¹. Ils souhaitent explorer ce questionnement avec des familles vivant l'insécurité alimentaire, car celles-ci ne sont-elles pas les expertes de cette réalité? C'est ainsi qu'a pris naissance un projet de **recherche-action participative**, soutenu financièrement par le programme « Communautés locales en forme et en santé – CLEFS ».

Une recherche-action participative – (RAP) est une tradition de recherche où des citoyenNEs et des praticienNEs participent activement aux travaux de recherche, non seulement comme sujets de recherche mais également comme co-chercheurs. C'est-à-dire qu'ils œuvrent activement à penser les questions de recherche et les outils de collecte de données recueillir l'information et participer à l'analyse, voire à l'écriture. La RAP donne :

- un droit de parole à ceux et celles qui vivent des situations marginales et d'exclusion;
- le droit de produire rigoureusement des connaissances hors des milieux universitaires et de décider des façons d'y arriver;
- un droit d'analyse aux citoyenNEs et intervenantEs qui brassent des idées, font des constats et émettent des recommandations;
- un droit de cité, en favorisant l'utilisation des connaissances produites pour influencer sur l'état des choses et contribuer au changement social.

L'esprit du projet est intimement lié au préambule de la Loi québécoise visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, où il est dit que :

« Les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale sont les premières à agir pour transformer leur situation et celle des leurs et que cette transformation est liée au développement

social, culturel et économique de toute la collectivité. » (Loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, L.R.Q., c. L-7, préambule)

La loi reconnaît que les personnes en situation de pauvreté tiennent les rênes de leur vie et tentent d'améliorer leur situation malgré les contraintes sociales et politiques. Elle reconnaît que l'amélioration de leur condition n'est pas de leur seul ressort mais qu'elle dépend aussi des choix collectifs et de l'État.

Ce projet s'inscrit également dans une perspective du droit à l'alimentation ainsi que de **sécurité alimentaire**.

LES DÉTERMINANTS DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- ChacunE peut se procurer, en tout temps, une quantité suffisante d'aliments sains et nutritifs pour mener une vie saine et active et pour assurer à ses enfants une croissance et un développement adéquats.
- L'accès physique et économique (pouvoir d'achat) à des aliments à un coût raisonnable est garanti.
- Les aliments sont obtenus par des moyens socialement acceptables et respectueux de la dignité humaine.
- Les aliments accessibles sont acceptables sur les plans personnel et culturel.
- L'accès à une information simple, fiable et objective qui permet de faire des choix alimentaires éclairés est assuré.
- Les aliments sont produits, distribués et consommés d'une manière qui s'inscrit dans un système agroalimentaire durable.
- La production, la distribution et la consommation des aliments reposent sur des valeurs sociales qui sont justes et équitables.

Source: www.vivresansfaim.com

¹ Pour de plus amples informations sur la mission de ces organismes, voir en annexe.

Trois questions de recherche

Trois questions de recherche ont guidé le déroulement des travaux.

- Comment parle-t-on de «saines habitudes alimentaires» dans un contexte d'insécurité alimentaire[et de pauvreté]?
- Quels sont les obstacles que des familles avec de jeunes enfants et en situation de pauvreté rencontrent dans leur cheminement vers des changements de comportement en matière de saine alimentation? Quels sont les leviers dont elles disposent?
- Quelles sont les perceptions de ces familles face à des outils de promotion de la saine alimentation?

Les objectifs de recherche étant:

- d'entendre les voix de familles en situation de pauvreté concernant ces obstacles et leviers en matière de saine alimentation;
- de réfléchir AVEC elles au contenu des programmes de saines habitudes alimentaires, en tenant compte de leur expérience de la pauvreté et de l'insécurité alimentaire;
- d'explorer les représentations sociales de la pauvreté et de l'exclusion inscrites dans ces programmes et leurs effets sur les familles;
- de mettre à profit l'expertise des parents pour bonifier ou penser de nouvelles stratégies de promotion des saines habitudes alimentaires en contexte de pauvreté;
- de faire le point avec des intervenantEs sur les enjeux et les défis des programmes de saine alimentation dans un contexte de pauvreté et d'insécurité alimentaire;
- de croiser les savoirs des familles et des intervenantEs en créant un espace collectif d'échanges;
- d'utiliser la démarche de recherche comme occasion de penser, réaliser, expérimenter et valider une trousse d'animation sur ces questions².

² La trousse d'animation *Pour que le droit à l'alimentation (saine) devienne réalité!* est disponible auprès des partenaires du PSFL.

QU'EST-CE QUE LE «AVEC»?

Le AVEC fait référence au souci de «penser, décider et agir AVEC les personnes en situation de pauvreté» dans la lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale, en mettant en valeur leurs expertises et savoirs bâtis à même leurs expériences de la pauvreté. Ces savoirs sont croisés AVEC ceux des intervenant(e)s et chercheur(e)s également engagé(e)s dans la lutte à la pauvreté et l'exclusion, non pas pour valider, mais bien pour amener une compréhension nouvelle et enrichie des dynamiques à l'œuvre. «Le AVEC vise également à amener les personnes en situation de pauvreté à faire l'expérience de leur pouvoir citoyen et à le développer en vue d'une mobilisation et d'une transformation de la société riche de tout son monde.» (Collectif pour un Québec sans pauvreté)



MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Approches participatives

Ce projet s'inscrit dans une approche participative de nature qualitative.

Le volet participatif a pris plusieurs formes :

- le projet fut pensé avec le PSFL et avec le soutien d'une chercheuse autonome et d'une étudiante graduée;
- trois intervenantes des milieux de pratique ont constitué, avec la chercheuse et l'étudiante, l'équipe restreinte de recherche. Un parent s'est joint, en cours de route, aux étapes de validation et d'expérimentation de la trousse d'animation (voir ci-dessous, note de bas de page 2);
- les intervenantes ont pris en charge l'écriture et la rédaction de la trousse d'animation découlant du projet;
- la chercheuse a rédigé, avec le soutien d'une étudiante-chercheuse, le rapport de recherche, en tenant compte des analyses collectives effectuées en cours de travaux;
- deux comités ont encadré les travaux. Un comité de gestion, où siégeaient des représentantEs du PSFL et de CLEFS, s'intéressant au projet de recherche et, plus largement, aux mandats du PSFL, a vu à l'imputabilité du projet et à ses grandes orientations et visées. Un comité de suivi, composé de représentantEs des milieux de pratique et de santé publique ainsi que de parents actifs dans les organismes du PSFL, est venu pour sa part alimenter la réflexion sur les outils et les moyens;

La dimension qualitative

La dimension qualitative a permis d'explorer en profondeur les questions de recherche en donnant la parole à des familles et des intervenantEs ayant une expérience directe des enjeux liés aux saines habitudes alimentaires en contexte de pauvreté et d'insécurité alimentaire. En effet, les démarches qualitatives visent à comprendre un phénomène en centrant l'analyse sur le sens des paroles plutôt que sur les nombres et l'analyse statistique.

Échantillon

Les 23 personnes utilisatrices des ressources du PSFL et les huit intervenantEs et stagiaires qui ont participé (comme sujets) au projet ont été recrutées sur une base volontaire. Les informations présentées dans le corps de ce rapport réfèrent toutefois uniquement au savoir de 16³ d'entre elles⁴, soit celles associées à l'Évasion St-Pie-X et à Mères et monde. Ces dernières étaient des parents⁵ en situation de pauvreté, avec des enfants de 12 ans et moins et qui considèrent avoir vécu ou vivre de l'insécurité alimentaire^{6,7}. Les résultats référant aux personnes associées aux Ateliers à la Terre sont présentés en annexe en raison de l'hétérogénéité de ce groupe : certaines sont en situation de pauvreté, d'autres, non; certaines sont parents, d'autres non.

Collecte de données

Une stratégie de croisement de savoirs a été mise en place pour réfléchir à ces questions. Elles comportent des espaces de consolidation des expertises de vie et de pratique, d'échanges et de coconstruction des savoirs. Les outils de collecte de données ont servi de canevas à la trousse d'animation découlant également des travaux⁸.

³ Sauf mention contraire.

⁴ Ce choix difficile a été motivé par les objectifs initiaux du projet financé, les échéanciers et les ressources disponibles.

⁵ 15 femmes, 1 homme.

^{6,7} Pour de plus amples informations sur le profil de ces personnes, voir l'annexe 2.7 L'outil d'animation a été expérimenté par des Ateliers à la Terre en mai, auprès d'une population mixte.

⁸ L'outil complexe de collecte de données a été retravaillé afin de produire une trousse d'animation conscientisante permettant la valorisation des savoirs d'expertise des personnes en situation de pauvreté vivant l'insécurité alimentaire.

Dans le cadre de ce croisement de savoirs, huit entretiens collectifs ont ainsi été réalisés (voir figure 1) : deux auprès d'un groupe de neuf parents de Mères et Monde, deux auprès d'un groupe de sept parents de l'Évasion St-Pie-X, un cinquième regroupant les parents des groupes de St-Pie-X et de Mères et monde. En parallèle, deux autres entretiens collectifs ont également été réalisés auprès d'un groupe de huit intervenantEs et stagiaires du réseau de la santé publique de la ville de Québec⁹. Parents et intervenantEs se sont rencontrés lors d'un huitième entretien collectif, où les parents ont pu partager avec les intervenantEs leurs expériences et préoccupations en matière de saines habitudes alimentaires. L'animation a été réalisée par l'équipe de recherche.

Puis, la trousse d'animation développée à partir de l'outil de collecte a été expérimentée auprès d'un groupe de sept personnes actives aux Ateliers à la Terre, dans le cadre de trois autres entretiens collectifs (pour un total de 11 entretiens collectifs). Les données

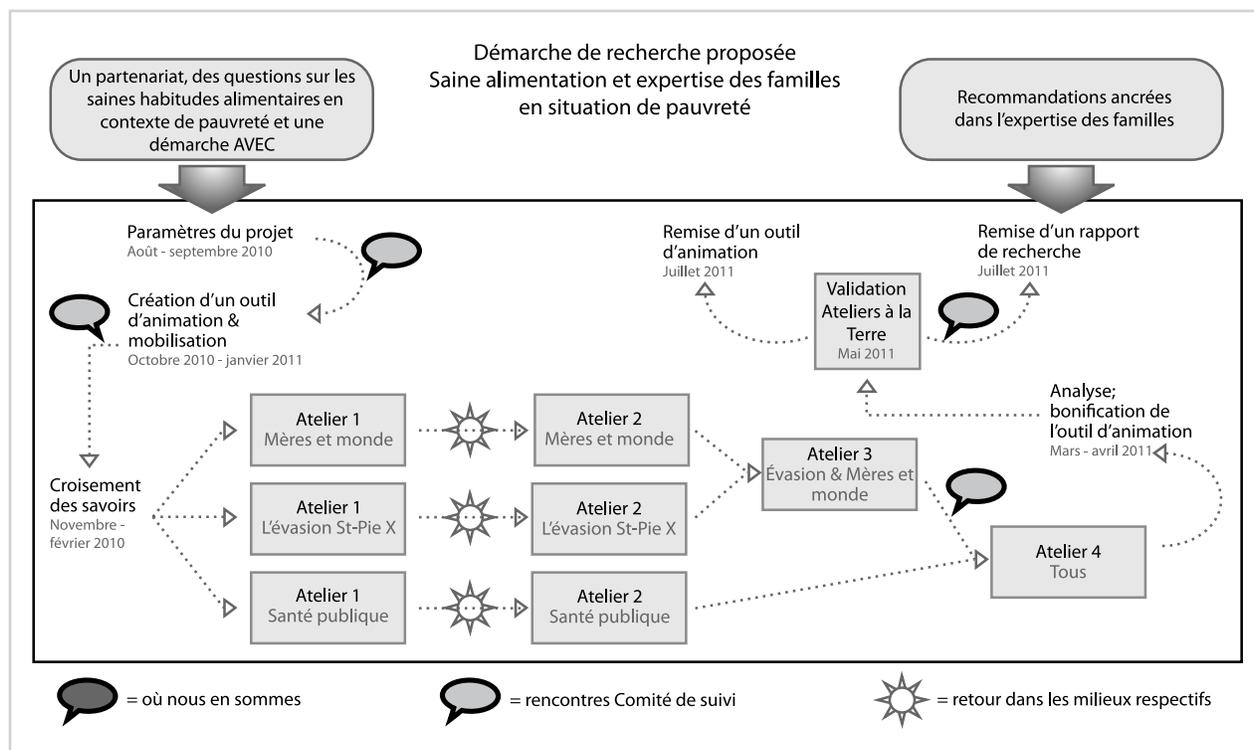
recueillies sont venues compléter celles obtenues lors des entretiens antérieurs et sont présentées en annexe. L'animation fut réalisée par une intervenante des Ateliers à la Terre, avec le soutien de l'équipe de recherche.

Analyse

Les données ont été analysées collectivement de façon inductive, en cours de processus. L'outil de collecte était en effet conçu pour à la fois explorer, débattre et consolider des expertises ensemble (c'est-à-dire participantEs et équipe de recherche).

Ce rapport vise à faire connaître les expertises des parents issues de cette entreprise collective ainsi que leurs interrogations et leurs propositions. C'est pourquoi nous laissons une très large place à leurs paroles. Celles-ci ont été toutefois dépersonnalisées par souci d'anonymat¹⁰. À cette fin, des pseudonymes ont été attribués.

Figure 1 : Croisement de savoirs¹¹



⁹ Ces données ne sont pas prises en compte dans ce rapport, sauf mention contraire.

¹⁰ Par exemple, changement du sexe des enfants, de l'origine ou de toute autre donnée sociodémographique qui permettrait d'identifier nommément et aisément unE participantE.

¹¹ Inspirée d'une figure tirée du projet : « Participation sociale et aînéEs », Pelchat, Labrie, Gélinau et Descheneaux (2010).

BIEN MANGER

D'entrée de jeu, une exploration collective, à l'aide de photographies, est réalisée sur ce que signifie, pour chacun des participantEs, « bien manger ».

« Bien manger » prend un sens et une importance différente selon l'âge ainsi que le fait d'avoir ou non des enfants.

« Puis quand on tombe avec des enfants, c'est comme : tout change ! (...) Comme avant, quand j'étais toute seule, chez ma mère, puis que c'est moi qui me faisais à manger, bien, je m'en foutais de me faire un sidekick vite, vite, ou manger juste du maïs ou n'importe quoi. Mais là, maintenant, j'essaie de faire attention... Surtout que les enfants sont difficiles aussi parce qu'à certains âges, il faut tout leur donner ce qu'ils ont [de besoin]. » (Maureen)

La définition varie également selon l'appartenance ethnoculturelle.

« Nous, on a des standards, tout dépendant des cultures. Nos repas ne sont peut-être pas aussi équilibrés comparativement à d'autres races ou cultures. Comme nous, mettons : je suis d'origine péruvienne. On est plus basés sur les viandes. Puis, les fibres, donc les fèves, le riz, puis tout ça. Tandis qu'admettons les Asiatiques, c'est plus les légumes, tout ce qui est bouilli, dans l'eau. » (Monika)

« Bien manger c'est... », d'un point de vue physiologique

- Fournir au corps ce dont il a besoin, pour avoir de l'énergie et « s'assurer que le cerveau et les muscles fonctionnent. » (Maureen)

« Moi, avant d'avoir mes enfants, je voulais manger tout court. Il fallait que je mange. Peu importe quoi, il fallait manger. Parce que je savais que quand je ne mangeais pas, parce que ça arrivait des fois que je ne mangeais pas, je me disais : " Bien là, je deviens faible ". Peu importe qu'est-ce que je mange, au moins ça va me donner de l'énergie. » (Murielle)

- « Manger quand tu as faim et respecter son appétit. » (Marianne)

« Quand on naît, on connaît nos limites; si on a faim ou si on n'a pu faim. Si ma fille ne boit pas son biberon au complet, c'est parce qu'elle a moins faim. Tout ce qu'un bébé a besoin [est] dedans. C'est la base de l'alimentation, je crois. » (Maureen)

- Surtout « manger à sa faim » (Sylvie), régulièrement, « trois repas par jours » (Sophia), sans avoir peur d'en manquer

« J'aime ça en avoir à volonté [rires]. Puis, j'ai toujours peur qu'il en manque, fait que j'en fais toujours plus que pas assez. (...) Toutes les fois que je fais à manger. C'est vrai ! (...) C'est vraiment le fait de manger au moins quelque chose, avoir de quoi dans le ventre. » (Murielle)

- Manger pour tenir compte de sa condition de santé, même si ceci est moins bon au goût.

« Ah ben, ça, on fait avec l'argent, là [rires collectifs]. On y va selon nos moyens, mais je n'ai pas le choix de me priver... pour le gras, à cause du cholestérol. » (Sylvie)

« Bien manger c'est... », du point de vue du choix des aliments

- Avoir une diversité de mets et de produits et en découvrir de nouveaux : fruits et légumes de toutes les couleurs, du pain et du lait, etc.

« C'est important qu'il n'y ait pas de routine non plus. Moi, manger tout l'temps la même affaire, je ne suis pas capable. Pour bien manger, il faut que j'aie au moins cinq soupers, cinq dîners différents dans la semaine. Ne pas être obligée de manger du spaghetti en [can] pendant 3 jours, là. Je ne suis pas capable. » (Sylvie)

« Avoir de la nourriture variée, surtout des légumes ! C'est pas toujours évident. » (Sylvie)

« La variété c'est beaucoup plus cher. » (Sylviane)

« J'essaie tout le temps de faire en sorte que, dans l'assiette, y ait au moins légumes, viande, puis des fruits pour le dessert. » (Sabrina)

- Avoir des protéines, dont de la viande

« Un repas pas de viande, c'est pas un repas. » (Sylvain)

- Avoir des aliments de qualité: frais, sains et moins transformés. C'est manger moins de cochonneries, de sel et de gras.

- Respecter les codes alimentaires: pas d'excès, quatre groupes alimentaires, les apports nutritifs selon l'âge et... « déjeuner quoi qu'en disent les ados. » (Sylvie)

« La saine alimentation passe par la qualité des aliments; des aliments sains, des aliments le moins transformés possible. » (Mathilde)

« Bien manger c'est... », du point de vue de la préparation des aliments

- Manger « cuisiné maison » (Sylviane) parce « qu'on sait ce qu'il y a dedans » et c'est meilleur.

« C'est surtout la bouffe qui n'est pas déjà préparée, pour avoir le goût de la manger. Moi, j'aime mieux faire ma lasagne qu'acheter une lasagne déjà faite. » (Sylvie)

« C'est toi qui décides pour les tenants en sel puis en gras, qui décides s'il y en a ou n'en a pas. » (Sophia)

- Respecter ses goûts et ses convictions, ses préférences culturelles.

« C'est accepter que les enfants aient leur style de vie parce que j'en ai des vieilles, là. Il y a deux végétariennes, deux carnivores. Oui, c'est plus dur monétairement, mais ici, ils peuvent manger au moins. Me semble que c'est mieux que dire: "Bon, c'est moi qui décide." » (Sophia)

« Bien manger, ce n'est pas juste des aliments... c'est [aussi] l'attitude autour, découvrir, des gens qui cuisinent ensemble. » (Mathilde)

C'est:

- « Manger ensemble » (Sophia);
- « Avoir du plaisir à manger » (Sylvie) des choses qui donnent le goût de manger;
- aussi se gâter, « manger des chips et du chocolat sans excès! » (Simone).

ÉLÉMENTS DE DÉFINITION DU « BIEN MANGER »

Pour les participantEs, le sens donné à « Bien manger » varie selon l'origine culturelle et la condition sociale. Il réfère au fait de: répondre adéquatement aux besoins de son corps en mangeant trois fois par jour à sa faim; manger une diversité de produits de qualité répondant aux normes diététiques, en laissant une large part aux protéines, légumes, fruits et produits laitiers; manger « maison » en fonction de ses goûts et convictions; ainsi que manger ensemble et en éprouvant du plaisir.



LES CONTRAINTES À LA SAINE ALIMENTATION LIÉES AUX CONDITIONS DE PAUVRETÉ

«Quand on va arrêter de manger de la marde, on va pouvoir commencer à manger pour vrai.»
(Marianne)

Toutes les participantes affirment avoir de la difficulté à bien manger du fait qu'elles ont, à la base, du mal à mettre des aliments dans leur assiette. Ce qui est magistralement résumé par l'une d'entre elle: «Quand on va arrêter de manger de la marde, on va pouvoir commencer à manger pour vrai». Plusieurs contraintes à la saine alimentation liées à leurs conditions de pauvreté sont mises en lumière au gré des échanges et des discussions.

Des contraintes financières

«J'aimerais ça faire comme les autres qui sont riches, qui n'ont pas à se casser la tête de même à l'année longue, à l'année, à l'année pour les enfants.» (Sophia)

Elles manquent d'argent.

D'argent tout court en raison de leur **faible revenu** à l'aide sociale ou au chômage, comme travailleuse au salaire minimum ou à temps partiel, ou en tant que récipiendaires de prêts et bourses pour leurs études.

«Il faut que je m'assure au début du mois ou à mesure que la semaine avance. Ça dépend du budget qu'il y a dans la maison, sinon si mon mari travaille ou s'il est sur le chômage. S'il travaille, ben là, c'est sûr qu'à toutes les semaines on va remplir le congélateur selon nos menus qu'on a faits. Les fruits pis les légumes, mettons que ça ne rentre pas toujours dans le budget, fait que je vais à [la distribution alimentaire]. (...) C'est sûr que s'il y a une semaine que j'ai pas d'argent ... ni pour un ni pour l'autre, ben là, je vais m'organiser avec ce que je vais avoir, là, pis... ça, de la viande, il n'y en a pas gros. (Sylvie)

«[Chaque mois], pendant 3 semaines, j'ai 80\$ par semaine pour l'épicerie. Pis du 20 au 1^{er} j'ai 90 par semaine. Le budget est fractionné du 1^{er} au 20, pis du 20 à aller au 1^{er} [en fonction des dates d'entrée des chèques d'aide sociale et des allocations familiales].» (Sophia)

Elles manquent aussi d'argent du fait qu'elles n'ont pas de revenus, étant en **période de transition** à la suite d'une perte d'emploi, d'un retour aux études ou de la maternité, et sans économies pour y faire face. Ou encore, elles sont à la charge de leur compagnon demeurant **au foyer avec leurs jeunes enfants**.

«Mon chum s'est retrouvé du jour au lendemain plus de job. Ça faisait un mois qu'on attendait le chômage [longue pause]. L'aide sociale, ça a pris un mois et demi avant qu'on reçoive de quoi. Avant tu allais là pis, bon, ... on te prêtait un montant en attendant d'avoir le chômage. Ça été moins long le chômage que l'aide sociale à évaluer le dossier. Fait que pas payé, pas payé le câble, pas payé le téléphone. Pis là, ben, on n'avait plus rien. On a été trois semaines, là, qu'on a demandé de l'argent à la famille de mon chum. Bien, là, on ne pouvait plus. Fait qu'on avait plus de couches, plus de bouffe, plus rien [longue pause].» (Sylvie)

«Parce que j'ai travaillé une secousse [et] la compagnie a fait faillite. Là, j'ai dit: "Je vais me revirer vers l'aide sociale." Là, l'aide sociale ont dit: "C'est ben de valeur, vous allez demander votre chômage." Mais je n'avais pas assez d'heures pour ma demande de chômage. Fait que là, en plus, je ne le savais pas: j'étais enceinte! Je l'ai su quand j'ai passé un test au bout d'un mois. J'ai dit: "Voyons, c'est peut-être à cause du stress, perdre une job, pis ci, pis ça, que je n'ai pas eu mes choses." Je passe un test de grossesse: j'étais enceinte. Fait que là, l'aide sociale m'ont dit: "Faut que tu retournes vers l'aide parentale, là, assurance parentale, là." [Puis mon mari et moi], on a perdu, tous les deux en même temps, la job.» (Simone)

«C'est arrivé aussi chez nous ça [rire]. Quand j'étais enceinte aussi.» (Sylviane)

«Ça a comme embarqué une grosse affaire sur nos épaules. On avait un loyer de 550\$ à payer. On avait notre plus vieux qu'il fallait nourrir aussi. Moi, fallait que je mange aussi vu que j'étais en grossesse. Fait que là, on s'arrachait quasiment les cheveux de sur la tête. [Mon mari] était vraiment bon de m'endurer le caractère.» (Simone)

«J'avais 18 ans, pis je travaillais, pis là [je suis tombée enceinte et j'ai eu accès au] régime québécois parental [RQAP] pendant une année. Dans ce temps-là, j'allais ma fille, je m'en occupais à la maison. Puis là, j'ai décidé de retourner aux études, après qu'elle a eu un an, pour finir mon secondaire. Puis quand j'étais à la formation pour mon secondaire, je suis retombée enceinte. Sauf que là, ça faisait six mois que j'allais à l'école. Je n'avais pas travaillé. Je n'avais plus droit au régime d'assurance québécois parentale, donc, je retourne en bas complètement, obligée d'être sur l'aide sociale. Fait que ça, ça m'a fait vraiment quelque chose. (...) Le RQAP, ils retournent deux ans en arrière, mais deux ans en arrière, j'étais avec ma fille. Le découragement vient du fait que tu essaies de t'en sortir, tu retournes à l'école mais, dans le fond, [tu es perdante], il n'y a rien entre les deux.» (Marianne)

L'arrêt de travail pour raison de santé en l'absence de couverture sociale ou pour la maladie d'un proche est aussi source d'appauvrissement.

«Si je fais une dépression, pis que je n'ai plus rien, ben, je n'ai plus rien; mais [une fonctionnaire] a 80% de son salaire.» (Marianne)

«Pis elle a [ses rendez-vous] payés, je pense, en plus.» (Une autre participante)

«Ben moi, j'étais syndiquée, j'avais une assurance-salaire... sauf que... mon boss ne voulait pas me donner mon année sabbatique, parce que ma fille était hospitalisée, tout ça. Je n'ai pas eu droit à l'assurance-salaire, l'assurance de la job, là, parce que ce n'était pas moi qui étais malade. Pis je n'avais pas plus le droit au chômage-maladie parce que ma fille, dans le fond, ç'aurait été un chômage-compassion mais elle n'allait pas mourir dans les six prochains

(mois). Fait que je me suis retrouvée avec comme revenu les allocations [longue pause]. J'ai pas eu le choix, j'ai été faire une demande d'aide sociale. Eux autres, ça n'a pas été long, là. Deux semaines après, j'avais un chèque, là. Ça m'a permis de payer mes comptes, payer mon loyer, pis pouvoir m'acheter de la bouffe pour moi, manger pendant que ma fille était hospitalisée parce qu'ils fournissent (trois) repas à l'enfant à l'hôpital mais il faut que tu t'organises, là.» (Sylvie)

Plusieurs expriment d'ailleurs qu'elles ont de la **difficulté à se trouver ou à conserver leur emploi vu leur statut de mère monoparentale** avec un jeune enfant.

«La société, là, tu es mal vue parce que tu vis au crochet de la société parce que tu as de la misère à t'en sortir. Pis là, tu te trouves une job pour t'en sortir. Ben là, tu es encore mal pris parce que tu as des enfants. Monoparentale avec des enfants, là, je l'ai vécu pendant un bon bout, là: "Ah! non, je ne t'engage pas, tu as un enfant, tu vas souvent être partie parce qu'il va souvent être malade." Non. Dans le fond, essaie de te garder un emploi! Ce n'est pas faisable! Fait que d'une manière ou d'une autre, tu es mal pris par la société parce que soit que tu vis au crochet de la société ou ben soit que: "Ah! Tu as un enfant, reste chez vous." (...)» (Sylvie)

«Ce n'est pas juste des suppositions. Ma plus vieille est allée travailler dans une pharmacie. Le premier jour, elle a été appelée, sa fille faisait de la fièvre. Elle a demandé: "Est-ce que je peux prendre des médicaments, pis au moins aller la chercher?" On lui a dit: "Non." La première journée. "Si tu t'en vas t'occuper de ta fille, dans quelques années tu reviendras." Pas de consensus, rien. C'est la conciliation travail-famille. Ça, il y a énormément de choses qui se font. (Ce n'est pas toutes) les entreprises qui sont conciliantes (...).» (Sophia)

«C'est vrai pareil. Moi j'ai juste parlé chez (ma manufacture) que je voulais avoir un autre enfant. Il m'a câlissée dehors. Ça fait que c'est quoi le rapport, là? Ça fait que, regarde, c'est naïseux pareil là. [longue pause]» (Simone)

Plus largement, certaines questionnent le fait que ne soit pas reconnu, à l'aide d'un revenu, le travail domestique.

«Le fait que je sois à faible revenu, c'est parce que je me suis séparée. Je suis monoparentale. Mais quand j'étais en couple, je pouvais faire le choix de rester avec mes enfants, d'avoir plus de temps. Mais c'est le fait d'être devenue monoparentale et d'être à faible revenu qui fait que je suis obligée de tout réévaluer mes choix de vie. En fait, je sais pas comment expliquer ça, mais, si j'avais eu les moyens, si j'avais été encore en couple, j'aurais resté, mettons, avec les enfants jusqu'à ce qu'ils aillent à l'école, comme j'ai fait avec ma première (...). C'est comme un dilemme entre qu'est-ce que je fais? Est-ce que je reste à faible revenu dans l'engrenage encore de passer mon temps dans les banques alimentaires et avoir plus de temps avec mes enfants ou est-ce que j'essaie de m'en sortir, d'aller travailler mais avoir moins de temps, par exemple? Fait que tsé. C'est comme un dilemme: on dirait qu'on ne peut plus se payer le luxe de faire ce choix-là.» (Murielle)

Plusieurs d'entre elles, recevant des prêts et bourses ou encore de l'aide sociale, ne peuvent compter sur les **pensions alimentaires** puisque de par les règles institutionnelles en place, celles-ci sont en partie **déduites de leurs prestations**.

«Les personnes qui sont à faible revenu se font couper. Si elles reçoivent du [père une pension], elles se font couper sur leur chèque de bien-être.» (Sabrina)

«Ben, c'est ça. Si, la pension alimentaire, tu vas la chercher dans ses poches à lui par le gouvernement, pis ç'a passé en cour, pis tout ça, pis qu'eux autres d'après son salaire, ben: "Tu nous dois tant d'arriérages, là." Cet arriérage-là, c'est sur l'aide sociale que tu te le fais couper. Mais en même temps ç'a comme pas de sens.» (Sylvie)

D'autres font également remarquer que **toute hausse de revenus** amène des réaménagements des dépenses en raison, ici aussi, des règles en vigueur. Les participantes arrivent donc difficilement à élargir leur marge de manœuvre financière.

«Ben, c'est ça. On dirait que plus tu essaies de t'en sortir, plus qu'ils te coupent de l'autre bord. (...) Oui, là, ton loyer augmente parce que, là, tu as voulu t'en sortir. Tu t'es trouvé un loyer, un HLM [inaudible: toux], je sauve de l'argent, je peux mieux manger. Mais là, l'année d'après, tu gagnes plus cher, ton loyer a augmenté. C'est comme... tu essaies de t'en sortir, ben oui, mais quand je vais gagner plus cher, je vais payer plus cher de loyer, pis il va falloir que je recoupe à quelque part. En tout cas... (Ça revient au même) en fin de compte, là.» (Stéphanie)

Faute de liquidités, la nécessité de recourir à la carte de crédit referme parfois sur elles le cercle vicieux de l'endettement ou du prêteur sur gages.

«Moi je sais que, dans ma situation, je me suis endettée à cause de la bouffe, là.» (Marianne)

«À cause de? Il a fallu que tu t'endettes pour pouvoir continuer à bien manger: c'est-tu ça?» (Mireille)

«Oui. Parce que je ne sais pas, là, c'est comme devenu essentiel à ma vie (...).» (Marianne)

«C'est dur quand tu es cassée pis tu n'as pas le choix.» (Murielle)

Elles **manquent de liquidités** pour acheter en gros, ce qui leur permettrait de réaliser, dans les faits, de plus grandes économies. Certaines manquent d'argent pour acheter le matériel nécessaire pour cuire en grande quantité (acheter un congélateur, des plats, des grands chaudrons) et ainsi faire des économies d'échelle. Avoir peu d'argent signifie aussi avoir un logement plus petit et **peu d'espace** pour acheter en gros ou avoir un congélateur.

«Ce que ça demande, c'est prévoir de l'argent. Présentement, ma situation financière ne me permet pas de [me garder 100\$ de côté]. Mais je l'ai déjà fait. J'économisais. Comme, moi, mes couches, je demande à ma sœur de m'acheter une caisse de couches chez Costco qui me coûte 43\$, puis j'en ai pour au moins un mois. Tandis que si j'achète mes couches à la pharmacie, à l'épicerie, ça va me coûter 70 – 80\$ parce que c'est 20\$ par paquet, puis il n'existe pas de paquets de couche d'urgence.» (Mélodie)

« Ce n'est pas rien que ça. Je ne sais pas comment ça marche vous autres, mais nous autres on a essayé de faire affaire avec une compagnie, justement, qui venait livrer la viande. Pis là faut que tu aies un super bon crédit (...) Fait que c'est sûr que si personne (me) donne la boîte de viande, là, mon crédit ne sera jamais bon. Je vais te payer, là, c'est sûr que je vais te payer, mais l'antécédent est toujours là. Ça reviendrait ben moins cher pour nous autres, mais notre crédit est nul, moi pis mon chum. » (Sylviane)

« Dans le temps des Fêtes où il n'y a aucun cours, il n'y a pas de voyageant [en autobus] ... donc je peux acheter deux gros sacs de fromage pour faire la lasagne. C'est [rires] c'est ça. C'est l'argent qui reste de plus si on veut, que je n'ai pas d'habitude. Deux fois par année: l'été pis l'hiver, deux grosses lasagnes. (Sophia)

Toutes constatent que **faire à manger**, avoir quelque chose dans la dépense, **c'est cher**.

« S'équiper, là... Mettons, faire une base pour bien manger, après pour cuisiner, pour pas tout le temps dire: "Ah! Il manque ça, il manque ça!" "Bien ça, c'est dispendieux. Nous autres on le voit quand une semaine c'est plus rough. Bien la semaine d'après, là... ça coûte plus cher parce qu'on a grugé dans nos réserves. Mettons chez nous il y a tout le temps deux cans de tomates, une can de pois chiches. Bien, si je les ai toutes pris, bon, ben, ce n'est pas super cher chacun, mais quand il faut refaire le rack de l'armoire, bien là, on se dit: "Ok! Maintenant on va avoir une épicerie, peut-être du double, pour que la semaine qui est le plus rough dans le mois, ben, on les ait". Fait que, oui, bien manger puis avoir des bons produits, ça coûte cher à la base en fait, là. Même si on fait beaucoup de choses maison. Tu sais, chez nous aussi on fait le pain... Les galettes des enfants je les fais... J'ai fait les purées, mais des fois, le petit pot de chou-fleurs il coûterait moins cher que le chou-fleur au complet. » (Sylviane)

Elles constatent également que les **prix de la nourriture** et de la vie en général, augmentent. Parfois, c'est l'obligation d'une diète spécialisée, pour raisons de santé, qui vient grever leur budget

« Parlons-en du jus Oasis. Il a bien monté! » (Sophia)
: « 1,19? » (Une participante)

« Non, là, il est 1,29. Je savais qu'ailleurs il était rendu à 1,49, mais ici, il est encore 0,99 cents. Mais, là, il est rendu à 1,29(...) Le prix du lait, tous les produits laitiers augmentent. Non, mais ça a énormément augmenté, le yogourt, tout ça, là. Regarde encore, c'est rendu à 6,07 le 4 litres de lait, le 3.25%, hein, il me semble que v'là 2-3 semaines c'était 5,91. » (Stéphanie)

« Ben, c'est un cercle vicieux de toute manière. Parce que, de plus en plus, la population s'appauvrit énormément, parce que là on augmente le salaire minimum, les coûts augmentent, l'entreprise vend plus cher, mais elle aussi elle paie plus cher, tout est plus cher pis ça va aller en s'empirant. » (Stéphanie)

Par ailleurs un **imprévu**, de quelque nature qu'il soit peut également avoir des conséquences.

« Moi, pendant les Fêtes... je dirais qu'on fait moitié moitié, moi pis mon ami(e). On fait des pâtés, des sauces à spaghetti. Mais c'est pas mal juste dans ce temps-là parce que, les autres fois, tu as (tout le temps) quelque chose à payer qui n'était pas prévu. Il y a tout le temps quelque chose qui arrive. Avec le panier de Noël, on reçoit beaucoup de choses, fait qu'on peut faire plus de choses aussi, comme acheter plus de choses à l'épicerie qu'on ne se permettrait pas [à un autre moment]. (...) Des fois, (...) du jour au lendemain, il arrive quelque chose pour que tu paies telle affaire ou ton enfant a besoin de telle machine pour rester en forme, quelque chose, [mais faut que tu paies]. En tout cas, moi ça m'est arrivé, là. Un mois être comme stable, pis j'en ai profité, puis être bien, puis [là, redescendre plus bas dans la pauvreté]. » (Sabrina)

Enjeux du choix et de la disponibilité

Étant donné leur budget restreint, plusieurs indiquent qu'elles **ne peuvent se permettre de choisir des aliments à leur goût étant donné leur coût.**

« L'importance des économies. Y a bien des bouts où j'aimerais ça pouvoir m'acheter de la crème glacée à 6.99\$! Mais je ne peux pas. » (Mélodie)

« Le goût d'avoir des biscuits ! » (Une participante)

« Je ne m'en achète pas de biscuits puis, quand je m'en achète, c'est à 2 pour 5\$. Je ne peux pas me prendre une boîte de biscuits à 6\$. Je n'y arriverai pas. » (Mélodie)

« Comme quand je m'achète des pistaches ou des cachous. Ah! des cachous! Je me sens coupable ! » (Murielle)

« On se sent coupable. On ne peut pas prendre les marques qu'on voudrait. » (Une participante)

« Ah moi, j'en mangerais souvent de la poitrine de poulet! [Rires] C'est naïseux mais moi j'en mangerais souvent de la poitrine de poulet! » (Murielle)

« On ne peut pas prendre n'importe quelle marque non plus. » (Une participante)

« On n'a pas le choix, sinon ça dépasse le budget ! » (Maureen)

« Ça fait partie de la vie. Manger des choses le fun, qu'on aime, ce n'est pas toujours les affaires les plus économiques. C'est rarement les trucs les plus économiques. » (Une participante) (...)

« On se restreint aussi. Disons qu'on a le goût de se payer un full repas de luxe puis que je me le paye... Bien là, je vais couper. Dans la semaine, on va manger plus d'affaires un peu poches. Bonnes pour la santé mais ennuyeuses parce qu'on s'est permis un bon repas, mettons, un repas de fin de semaine... On va couper un petit peu. » (Maureen)

Elles questionnent notamment l'absence d'arrimage entre les rabais et les dates de leurs entrées d'argent.

« Pour avoir remarqué, souvent les spéciaux, c'est la semaine entre les allocations pis le 1^{er}... » (Stéphanie)

(...)

« La semaine du 1^{er}, c'est jamais les gros spéciaux, jamais, jamais, jamais, jamais. » (Sylviane)

« Ils veulent ceux qui travaillent, qui ont un chèque le jeudi. » (Sophia)

« Des fois, on regardait les spéciaux: "Bon! Quelle semaine qu'on est, là? Ah! Le 1^{er}! Les hot-dogs, la liqueur." Pourquoi vous ne donnez pas une [chance?] Ce serait bon de leur dire, là. C'est vrai: "Pourquoi vous ne donnez pas une chance, justement, aux familles à faible revenu d'avoir des beaux spéciaux la semaine où elles ont leur chèque?" » (Sylviane)

« Pis ça, c'est vrai, absolument. » (Une participante)

D'autres échangent autour de l'enjeu du **choix dans les comptoirs alimentaires** et les tensions que ceci fait naître au sein des usagers, du fait que certaines ressources privilégient les familles au détriment des personnes seules.

« Je suis passée en premier l'autre fois, dans les familles. Et c'est vrai que ceux qui ne sont pas dans les familles, qui sont tout seuls, dans le fond, ils nous huent à la fin, quand c'est terminé. » (Marine)

« Ils vous huent? » (Mireille)

« Oui! » [cacophonie] (Une participante)

« Ils ne le prennent pas que nous autres on ait des familles et qu'on passe avant les autres. Qu'on ait, des fois, le double de qu'est-ce que eux ils ont. Parce qu'au lieu de nous mettre un sac de chips, ils vont nous en mettre deux ou des trucs de même. C'est normal. On a des enfants à nourrir. C'est normal qu'on passe pour avoir les meilleurs aliments, tsé. » (Marine)

«Y en a qui font semblant d'avoir des enfants. Ils amènent des enfants des autres! [Rires]» (Murielle)

«Non! C'est pas normal qu'il faut aller là puis que je dise: "Excusez! Il faut que je nourrisse mes enfants svp." Je n'irai pas là en disant: "Je suis une personne seule.» pour avoir moins de bouffe, ci, pis ça, pis que je me ramasse, puis que c'est mon enfant qui mange, puis que moi, finalement, je mange rien. Parce qu'il en a beaucoup qui, dans le fond, c'est normal de nourrir ton enfant avant de te nourrir toi-même, mais je veux dire si toi tu es trop faible pour t'occuper de ton enfant parce que tu n'as pas bien mangé, en quelque part, ce n'est pas gagnant.» (Marine)

(...)

«Oui, même à la limite, je ne serais pas surprise qu'un moment donné la chicane pogne là-dedans. C'est vraiment d'un drôle. [Rires]» (Marie)

«Ils se chicanent souvent eux autres entre autres. [...] Ça s'engueule devant nous autres.» (Murielle)

«Il ne faut pas penser que toutes les banques alimentaires sont comme ça, à ce que j'entends.» (Mia)

Plusieurs décrivent par ailleurs la **variation dans la qualité des aliments selon les comptoirs alimentaires**. Dans certaines, les aliments sont souvent périmés, dans d'autres «c'est le summum».

«Ici, Madame, c'est le summum!» (Sophia)

«Tu as... tu as tout!» (Une participante)

«Les produits de commodité, là: pâte à dents, du shampoing à la viande, [inaudible] des produits de bébé, là.» (Sophia)

«La nourriture est plus belle ici. Je trouve qu'ils prennent le temps vraiment d'enlever ce qui est pas bon pis, tandis qu'il y a d'autres places où ils ne prennent pas le temps, puis tu te ramasses des fois qu'avec un concombre qui est à moitié... [longue pause] pourri.» (Sabrina)

«Je suis allée à une place [nom de la ressource]. Ils y vont par la personne qui est devant eux autres, pas par la famille. Donc, je me suis ramassée avec une pomme, un concombre, un item. Tu ressors avec ça pis, oui, ils m'ont donné un beau morceau de viande, là, mais je l'ai ma boîte de viande. C'est

des légumes et des fruits que j'ai besoin. [Rire] Ici, ils y vont par famille: plus tu es, plus tu as de la bouffe.

(...) Ah, oui! Tu peux choisir. Parce que j'en ai juste une qui mange des légumes, donc je suis comme toute seule avec un enfant, avec tous les légumes qu'on peut avoir, pis ça on en a beaucoup.» (Sophia)

«Tu prends ce que tu as de besoin (...)» (Sabrina)

«[Mais par contre] ça fait 3 semaines que je prenais des boîtes de médicaments périmés.» (Sophia)

«Les pharmacies donnent ça?» (Une participante)

«Ombrelle, oméga-3 ... en tout cas, toute. Ils sont très gentils, han? [Rire]» (Sophia)

«Il y a le jeudi, ici [où il y a un dépannage alimentaire].» (Une participante)

«Je l'aime moins. Il y a vraiment pas beaucoup de choses. C'est vraiment plus des barres tendres.» (Monika)

«Des gâteaux.» (Une participante)

«Comme on dit, de la malbouffe puis de la cochonnerie.» (Monika)

«Des gros gâteaux.» (Une participante)

(...)

«Je sais que le comptoir [nom de la ressource] a beaucoup d'abondance dans les fruits et légumes frais. Puis quand je dis fruits et légumes, c'est vraiment diversifié. On passe de mangues à kiwi, à framboises, à fraises. Dans les légumes, on passe de betterave à céleri, à brocoli, à navet. Et chou-fleur, du rutabaga. Ça, c'est des légumes vraiment diversifiés! Des épinards, des salades asiatiques. En tout cas, moi, j'en ai pas fait beaucoup de banques alimentaires dans ma vie mais [celle-là], j'ai comme resté accrochée là parce qu'ils ont vraiment des bonnes [choses]. De la variation.» (Monika)

D'autres relèvent, que bien que les services alternatifs existent, ceux-ci sont souvent non disponibles dû aux places limitées.

«Je me suis inscrite aux cuisines collectives pour faire les repas mais c'est booké, il n'y a pas de place.» (Mélodie)

Des enjeux du transport

[Pour plusieurs] Le transport est une difficulté marquée qui influence leur capacité à bien s'alimenter. L'accès aux grandes surfaces, où les produits sont offerts à meilleur prix, est problématique en l'absence d'une voiture, car ces grandes surfaces sont souvent à la périphérie de leur quartier, donc difficiles d'accès à pied ou en autobus.

« Toute la question de transport, pour moi, c'est vraiment lié à la pauvreté. » (Mathilde)

« En quoi c'est lié à la pauvreté ? » (Mireille)

(...)

« Comme pour moi, ce n'est pas possible pour moi d'aller au Super C. » (Une participante)

« Tu as des restrictions, côté aubaine. Si tu n'as pas de transport, tu es poigné avec ce que tu as à l'épicerie au côté de chez vous. Puis si l'épicerie que tu as proche de chez-vous c'est cher, cher, bien... » (Mathilde)

(...)

« Je pense que c'est voulu, ça (...) » (Marianne)

(...)

« J'arrive assez tard le soir. Je suis en poussette. Je n'ai pas d'auto. Au IGA, c'est quand même assez cher. Mais je prends quand même le temps de choisir de bons aliments. » (Mathilde)

Et l'**automobile**, particulièrement lorsque la famille est nombreuse, est hors de prix ou représente une dépense extraordinaire pour plusieurs.

« Fait que juste cette voiture- là, tsé. On voulait se marier l'été prochain. Pis on s'est dit: "Ben, regarde: on va se marier plus tard pis on va s'acheter un char à la place. Tsé, ça va être pas mal mieux pour le mental de maman [rire] un char qu'un mariage, là. " Fait que ça va devenir essentiel, là. » (Sophia)

« Ben, moi, j'en ai une pis ç'a pris vraiment du temps avant que je puisse me permettre d'en avoir une. Je trouve ça le fun, mais je ne m'en servais pas pour rien non plus, là. Parce que

c'est des dépenses aussi. Ton argent que tu vas dépenser à mettre le gaz ou les réparations, bien, tu ne peux pas le mettre dans la nourriture, ou le linge des enfants, ou ... Fait que, c'est vraiment quand j'en ai vraiment besoin. » (Sabrina)

« Ben, la question c'était: " Est-ce que c'est juste parce que je suis sur l'aide sociale que j'ai pas d'auto ? " Non, nous autres on n'est pas sur l'aide sociale pis on n'a pas d'auto non plus. Ce n'est pas qu'on en veut pas, mais, tu sais, avec trois, ben c'est sûr que c'est notre priorité de dépenses, là ... La prochaine grosse dépense, c'est ça. » (Sylviane)

Étant donné la marge de manœuvre budgétaire limitée, les **coûts du transport en commun** s'additionnent du fait que certaines ne peuvent acheter une passe d'autobus, le coût étant trop élevé pour être défrayé en un seul paiement, ou du fait qu'elles préfèrent payer la passe de leurs adolescents plutôt que la leur. Et le passage, à l'unité, demeure cher, ce qui restreint également l'utilisation de l'autobus pour l'accès à la nourriture.

« [Une passe d'autobus], c'est 72\$ [pour moi]. Mais ma fille aussi a une carte. Ça, ça va. Du 1^{er} au 20, j'achète [...] des billets pour moi et mon fils, pis du 20, j'achète les autres qui manquent [rire]. » (Sophia)

« Je comprends [rire]. Je le sais. Des fois mon chum, mettons là, on le sait que la paye est le 5. " Ben là c'est ben beau chéri, tu vas t'acheter des billets pour du 1^{er} au 5. " Mais on paye quasiment la passe juste avec les billets du 1^{er} du mois. Désolée, mais le 80\$ y reste pas l'autre mois ! » (Sylviane)

« C'est 72\$ la carte [inaudible]. Mais splitter ça en deux ça va mieux. » (Sophia)

: « Ouain, c'est ça. » (Sylviane ?)

« (...) Là, astheure, les billets, ça ne marche plus. Il faut que tu achètes une carte à puce. Tu ne peux pas t'acheter moins que quatre de la shot. (...) Déjà que ça me coûte 50\$ pour la passe d'autobus de ma fille qui est au secondaire [longue pause]. » (Sylvie)

Par ailleurs, transporter enfant(s), poussette et sacs d'épicerie dans l'autobus est tout un exploit... Encore plus en présence de plusieurs jeunes enfants ! Et ce, si le chauffeur le permet, car un règlement limite en principe le nombre de sacs d'épicerie. Acheter en gros est alors une vue de l'esprit. Le service de livraison à domicile n'est pas toujours disponible – n'étant pas offert ou le territoire n'étant pas couvert –. De plus, celui-ci est perçu comme coûteux, notamment s'il s'additionne au coût du transport en commun. Le taxi est inabordable.

«Pis, c'est plate prendre l'autobus avec une épicerie de 150\$. Tu prends comme de la place pis tu te fais regarder de travers.» (Stéphanie)

«Oui, tu te fais regarder de travers, pis ça, venez pas dire que c'est pas vrai !» (Une participante)

«[Le regard] des autres. Tu vas prendre l'autobus avec huit sacs d'épicerie, tu te fais regarder de travers. Ah! oui, bien oui, eux autres ils vont juste travailler. Ils ont les mains libres. Eux autres, tu sais la promotion de l'autobus, avoir le temps de relaxer avant d'aller à ta job... Moi je m'ensers! "Tu as une auto? Mais moi, bien, je vais faire mon épicerie en autobus." Je t'assure que je ramène huit sacs d'épicerie pis, désolée, je prends deux places. Le jugement d'autrui, là, ben moi ça m'a toujours (affectée). Tu te fais regarder de travers à l'épicerie pour quelque chose, dans l'autobus...» (Stéphanie)

«Je me suis équipée d'un char pour justement sauver, pour pouvoir aller ailleurs (...). Parce que je me voyais pas, mettons que je n'ai pas personne pour venir avec moi, je ne me voyais pas avec mes deux jeunes, en autobus, avec les sacs, et la poussette, et ci ça, ci ça. Je voyais le sport que ça allait faire! Fait que j'aime mieux aller jouer au soccer que de faire ça! [Rires].» (Murielle)

RÈGLEMENT DU RTC

« Dans ou sur un immeuble ou du matériel roulant, il est interdit à toute personne :

- a) de gêner ou d'entraver la libre circulation de personnes, notamment (...) en déposant ou en transportant un sac, un contenant ou un autre objet [...]
- b) de transporter des objets encombrants, à moins qu'ils ne soient transportés de manière sécuritaire et maintenus en tout temps sous le contrôle de la personne qui les transporte [...]

Si vous voyagez en autobus avec un enfant et une poussette, pliez la poussette, rangez-la de façon à dégager l'allée et tenez l'enfant dans vos bras. Ainsi, personne ne trébuchera sur la poussette et votre enfant sera plus en sécurité. »

Source: RTC, en ligne

<http://www.rtcquebec.ca/Serviceclientele/>

[Reglementsetconseils/tabid/112/Default.aspx#Enfants](http://www.rtcquebec.ca/Reglementsetconseils/tabid/112/Default.aspx#Enfants)

L'accès aux services est aussi lié à l'accès au transport.

«Les enfants viendraient ben plus souvent au répit si j'avais une auto. (...) S'il pleut à seaux, je ne vais pas les embarquer dans le pousse-pousse pour les pousser jusqu'ici, là. Fait que si j'avais une voiture, je les "dumperais" là, je retournerais chez nous, ça prendrait 15 minutes. J'aurais toute ma journée pour relaxer. Là, faut que je vienne les porter, que je retourne à la marche, que je revienne à la marche, que je retourne à la marche. Tsé, des fois je me dis: "Je vais les garder ici, ça va être ben moins compliqué." (...) On voudrait faire des activités mais... là, tu me vois-tu dans l'autobus avec les trois, là: deux qui ne marchent pas, un qui est si petit qu'il faut tout le temps que je l'aie à l'œil! Ah, ben là! Je vais rester ici aujourd'hui. Ça fait que ça fait un an que je ne suis pas sortie de chez nous pis je me dis, là: "Il va être temps que je sorte parce que je vais sauter." » (Sylviane)

L'automobile demeure symbole d'indépendance.

«Des fois, on aurait-tu le goût de partir avec nos trois enfants pis de se le taper le Cotsco! Y en a plein qui disent : "Ah, maudit c'est de la marde!". Bien moi, j'aimerais ben ça aller faire mes commissions moi-même, tu sais. Donnez m'en un char, je vais les embarquer les trois, on va y aller faire l'épicerie avec deux carrosses! Ça va faire fou, là! (...) On aimerait ça juste pour avoir notre indépendance. Pas tout le temps être obligés de demander. Je veux aller chez Réno-Jouets pour acheter des cadeaux de Noël, là. Ah! là il faut que ma mère vienne garder les enfants, que je parte avec son char... Fait que là, c'est le fait que je lui laisse les trois. Faut qu'on fasse ça une journée que mon chum est en congé pis que ma mère est en congé. Fait que, des fois, c'est de l'organisation d'horaires en tabarouette, là. Fait qu'on aimerait ça juste pouvoir partir avec nos affaires, pis...» (Sylviane)

Des contraintes de temps et d'horaire

«Je ne sais pas si cela a rapport. Quand tu es pauvre (...), tu fais d'autres choses. Mais à cause que tu fais d'autres choses, tu vas manquer de temps pour les choses que tu aurais de besoin parce que t'es pauvre.» (Marianne)

«J'aimerais ça qu'ils rallongent les journées [rires collectifs]. Genre: "Santé publique, donnez du temps!" (Mélodie)

«C'est épuisant. Voir tout ça de même, je me dis qu'on passe tellement du temps à essayer de trouver d'avoir une solution, ou des choses comme ça. C'est épuisant.» (Murielle)

Certaines disent manquer de temps pour préparer des repas maison à partir d'ingrédients de base et en quantité, utiliser les services alimentaires, voire faire leur épicerie. Conjugués, les obstacles liés à la pauvreté grugent du temps.

Comme mère, souvent monoparentale, le temps se fait rare, avec la **conciliation travail** / projet d'études / garderie / famille / activités parascolaires et / ou suivis psychosociaux de toutes sortes. De plus, le travail précaire est souvent assorti d'horaires stricts et peu flexibles.

«À long terme peut-être qu'on gagne parce que, là, on travaille ou on retourne à l'école. Mais à court terme, il faut comme tout se créer une logistique pour essayer de voir, bon, le temps que je retourne à l'école ou le moment où je fais un peu plus d'heures, assez d'heures pour dire que là, ben, mon salaire est...» (Marie)

«Ça devient un travail de maître de gestion du temps. Puis, pour moi, je perds tellement d'énergie là juste à [penser] logistique.» (Mia)

«C'est l'enfer! Puis, ça c'est de l'énergie! (Une participante)

«Puis, après ça, de mettre ça en place, là, puis d'essayer que ça tienne.» (Mia)

«C'est débile.» (Marianne)

«Puis, après ça, [c'est la fatalité]. C'est les facteurs extérieurs qui arrivent.» (Une participante)

«Comme moi, je suis retournée à l'école pis toute. J'ai décidé de prendre cette étape-là, parce que j'étais prête. J'étais tannée. Je n'étais plus capable. Fait que là, en fait, demande-moi si j'ai cinq minutes pour parler? Je n'ai même pas cinq minutes! Je ne sais même pas quand je vais avoir du temps! Ça fait que je peux juste finir par réussir à faire un burn-out... Ça peut faire qu'il va y avoir trop de facteurs, trop de stress à vouloir avoir du temps, à vouloir avoir le temps pour mes enfants, avoir le temps de (...) (Murielle)

«C'est tout le temps ça.» (Marianne)

: «C'est tout le temps ça. Moi, j'ai une fin de semaine sur deux de congé. Je n'ai même pas assez pour me reposer. Je ne sais même pas où je me repose dans ça. Il faut que je revoie mes priorités.» (Murielle)

«C'est comme devenu plus compliqué. Il faut comme gérer tout ça. Mais, en même temps, tu veux aller à l'école pour avoir un meilleur avenir, pour arrêter de gérer tout ça de façon drastique, genre. Ça fait que là, ça prend tout ton temps de vouloir avoir un meilleur avenir, puis en même temps, c'est stressant parce que tu as toutes les contraintes par rapport à ça. Pis là, ça fait que tu as deux choix : soit tu passes plus de temps avec tes enfants, soit tu passes plus de temps dans ta profession pour réussir à t'en sortir. C'est selon 24 heures sur la planète. (...) Mais je le sais que si je travaille plusieurs heures/semaine, j'aurai moins de difficulté à gérer le fait que je veux avoir mes quatre repas. Moi, ça ne me tente pas de faire le choix comme d'être pauvre, là. C'est comme un choix dans la vie.» (Marianne)

«Puis le jeudi, c'est des fois [que je vais au comptoir alimentaire], tout dépendant de mes rendez-vous parce que je suis super pressée. Je prends mes sacs. J'arrive chez nous. Toc toc. Ça cogne. Je n'ai même pas défait mes sacs. Puis il y a quelqu'un [service psychosocial] chez nous qui est prêt à me rencontrer. (...) Moi c'est du temps. J'aimerais ça qu'on me rallonge la journée!» (Mélodie)

Tenant compte, en plus, des horaires serrés avec les arrimages travail / garderie / épicerie en l'absence de voiture, le temps se fait d'autant plus rare, car se **déplacer sans voiture**, à Québec, hors des circuits majeurs d'autobus et avec de jeunes enfants, demande un temps fou.

[Parlant du cours de natation de son fils le samedi].
«On mange une demi-collation avant de partir [vers 11h], une demi-collation après le cours. L'autobus est aux heures. Ça fait que, pendant que mon fils a vraiment faim, il est dans l'autobus. Puis quand on arrive chez nous, là, il peut dîner. Il est trois heures moins cinq. (...) Parce qu'à midi, c'est son cours, puis ça prend une heure pour y aller. (...) Le samedi, [c'est aussi] les cours de taekwondo à ma fille. Il fallait partir [de son] cours pour aller à son cours qui était à une heure moins quart. Pendant que c'était l'heure du dîner, c'était dans l'autobus encore. Fait que c'était le lunch le matin pour l'heure du midi, pis manger à la salle avant d'aller à son

cours de taekwondo. C'est... [longue pause] l'enfer. (...) Il y a le sac de taekwondo, pis le sac de lunch, le sac [de natation]. (...) Si on parle de l'hiver, il y a tous les manteaux [rires collectifs]. Pis on fait un petit bout à pied aussi.» (Sophia)

«Bien on voudrait prendre des rendez-vous à Sainte-Foy mais on dit tout le temps: "Bon, on as-tu vraiment quatre heures à perdre dans le transport en commun, là?" "Là, en plus, tu pognes tous les étudiants qui s'en viennent toute la gang alors que tu reviens pis... non, tsé, tant pis..."» (Sylviane):

(...)

«La dentiste à l'Université Laval, elle m'appelle à un moment donné. Elle a dit: "On vous mettrait dans une demi-heure." "Désolée! On va laisser faire."» (Sylvie)

Même lorsqu'elles prennent soin des enfants à la maison, la gestion du temps demeure un enjeu. Et, à l'âge scolaire, les horaires disparates des enfants - notamment dû à la présence d'heures de départ et de retour à la maison ainsi que d'heures de dîner spécifiques à chacun des cycles (maternelle, primaire ou secondaire) - font en sorte qu'il reste peu de temps libre, en l'absence des enfants, pour réaliser des allers - retours en transport en commun pour l'épicerie.

«Les enfants vont au service de garde. (...) La mienne, elle finit de bonne heure. Elle a quand même quatre ans. Fait que ça ferait trop, comme, de voyage. Je serais, comme, trop serrée dans le temps. (...) Regarde, moi, ma fille est à la pré-maternelle. Si je l'aurais pas inscrite au service de garde pour le dîner, j'aurais eu le même problème que Sylvie, parce que ma fille, elle finit à onze heures moins quart... Il aurait fallu que je parte aller la chercher, que je la fasse dîner. Pis là, faut que je parte pour chercher mon autre fille parce qu'elle, elle finit à onze heures et demie. Puis là, faut que je retourne la porter. Puis, j'ai ma 2^e à la maison, pis je me fais siller les oreilles parce qu'elle aime trop l'école, fait que elle ne comprend pas pourquoi elle n'y va pas. Fait que [ça tourne] tout le temps.» (Sabrina)

«Même en étant maman à la maison, on ne peut pas facilement se transporter jusqu'à l'autre bout de la ville pour aller dans une épicerie où c'est meilleur marché, puis ensuite revenir, cuisiner, puis courir une banque alimentaire, puis aller à la boulangerie économique. Un moment donné, tu n'as plus le temps de cuisiner après. Ça n'a pas de bon sens.» (Mia)

Plusieurs font par ailleurs remarquer que les **horaires des services de distribution alimentaire** ne sont pas compatibles avec leurs horaires d'étudiantes et de petites salariées aux prises avec une organisation du travail rigide et peu de conciliation famille / travail.

«Présentement, je suis en arrêt de stage, je peux me permettre [d'aller au comptoir alimentaire]. Mais étant donné que je vais recommencer la semaine prochaine, c'est sûr que ça va être plus difficile. C'est seulement une journée. C'est seulement les mardis, 13 h. Il faut être disponible à une heure. Ça ne marche pas sur R.V. Tu ne peux pas par exemple les appeler: "Moi, j'ai des cours. Fait qu'on peut-tu..." Non... Tu es là ou tu n'es pas là. (...) Je sais qu'il y a des exceptions qu'ils font; c'est comme quand tu fais venir quelqu'un à ta place, puis tu amènes des documents. C'est faisable, mais il faut vraiment une présence physique.» (Monika)

(...)

«[Moi aussi] je ne peux pas y aller. J'ai de l'école en même temps et je ne peux pas y aller et c'est impossible pour moi de manquer de l'école vu que je finis un DEP.» (Murielle)

«Puis de toute façon, c'est poche de manquer de l'école pour être obligée d'aller à telle heure chercher de la bouffe.» (Une participante)

«Moi je ne peux pas.» (Une participante)

«Tu es obligée comme de couper dans ton métier que tu es en train d'apprendre pour aller chercher de la bouffe parce que les heures...» (Une participante)

«Je ne sais pas comment me garrocher anyway les soirs. Pas de banques alimentaires, rien. Je fais le yoyo semaine à la semaine.» (Murielle)

(...)

«Moi, j'insisterais, c'est une contrainte. Il n'y a pas nécessairement de trucs et d'astuces qui vont avec mais j'ai remarqué que je me suis trouvé une garderie pour ma fille... ce qui fait en sorte que je peux travailler plus pour gagner des sous. Mais, moi, ce qui m'aide le plus, c'est vraiment les banques alimentaires, puis c'est le jeudi. Mais là, tu veux donner un peu plus d'heures... Mais tu ne pourras pas aller à la banque alimentaire. Fait que là, ça devient comme un cercle vicieux. Tu es comme tout le temps juste à la limite. Tu travailles un petit peu plus. Mais finalement tu perds...» (Marie)

«C'est vrai que c'est gênant de dire à ton boss, je ne pourrai pas travailler de telle heure à telle heure parce qu'il faut que j'aille à la banque alimentaire.» (Marine)

«Ç'a l'air fou en mautadine.» (Murielle)

«Et puis avec raison d'ailleurs.» (Une participante)

«Et même à l'école...» (Murielle)

Présence des enfants

Les besoins spécifiques à l'âge des enfants, peuvent être contraignants lorsque le budget est restreint.

«Nous autres, à trois enfants qui boivent encore beaucoup de lait, c'est 150\$ aux deux semaines. Juste ça, faut le prévoir dans le budget. C'est 300\$ par mois.» (Sylviane)

«Je vis la même situation que toi. Ça me coûte le même montant par mois justement [inaudible: elles parlent en même temps].» (Sabrina)

«Ah, oui! C'est épouvantable, là. Je suis quasiment contente, là. Ils commencent à diminuer. Au lieu de dix onces, des fois c'est cinq-six. Fait que ça paraît, ça paraît, là. Deux, trois sacs de moins, ben c'est quasiment 20\$.» (Sylviane)

«Puis, sérieusement, de bien manger, c'est une contrainte quand tu as de jeunes enfants. C'est les couches, puis les lingettes. Puis le lait pour celles qui n'allaitent pas. C'est des gros... cela fait plusieurs dizaines de dollars par mois de couches puis de lingettes.» (Une participante)

«Plus que ça, plus que ça!» (Une participante)

«Puis j'enlève le lait! Pour ceux qui ont des jumeaux. C'est beaucoup, puis c'est sûr que ça nous restreint dans nos portions alimentaires.»
(Une participante)

Il y a aussi l'enjeu de **tenir compte des goûts des enfants et de leur résistance plus criante face à certains produits** de la distribution alimentaire ou bon marché.

«À trois ans, moi je suis dans cette période-là. Présentement, quand mon gars stiffe sur quelque chose... Il veut juste manger des toasts puis du beurre de peanuts, toast beurre de peanuts, toast beurre de peanuts. Il y a rien à faire, il ne veut rien manger d'autres, des bonbons, des ci, des ça, je veux dire. Ils nous disent de couper [les légumes] de façon différente, mais regarde un céleri, c'est un céleri. S'il n'aime pas ça que je le coupe en cubes, en ronds [rires], il n'en mangera pas. Il le sait que c'est un céleri!» (Marine)

De plus, les pressions soutenues des enfants pour manger comme leurs copains ou pour se procurer ce qui est annoncé à la télé peuvent avoir un impact.

«Avant on se débrouillait avec ce qu'on avait: les pots de yogourt pour tout le monde, pis les enfants en mangeaient, ils étaient contents. Puis là, si on n'achète pas des tubes ou des Minigos: "Ah! Bien quand est-ce que je vais pouvoir en avoir?". Puis: "C'est bon!" Puis: "Oui, mais c'est la même chose!". C'est comme la compote, elle est meilleure dans le sachet Igor que la compote dans le petit pot!» (Sabrina)

«Les fromages en forme de dinosaures, de poissons, les petits fromages en forme de ballons, c'est le même fromage qu'un autre là...» (Stéphanie)

«Je trouve ça carrément ridicule de cibler les enfants dans la pub pour que les parents dépensent plus.» (Sabrina) «C'est parce qu'ils n'ont pas tous les moyens non plus.» (Simone)

«Bien moi, les mautadines annonces de MacDo qui passent à la TV, je trouve que ce n'est tellement pas une bonne chose! Les enfants voient ça. On se fait achaler les oreilles pour y aller. Puis, je m'excuse là, mais ce n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour la santé, là! C'est plein de gras, plein de sel. Excusez-moi l'expression mais c'est de la marde de clown! [Rires collectifs]» (Sabrina)

Par ailleurs, il y a le **désir des parents de faire plaisir à leur enfant**, tout en tenant compte d'un budget restreint.

«Mon fils aime bien Récréofun. Puis ça ne coûte pas cher. Mais c'est con mais il faut que je regarde quand je peux y aller. L'hiver s'en vient, il va y avoir plein de choses. Je vais-tu au Carnaval avec? Je n'y vais pas? Parce que les dépenses coûtent cher. Toutes ces affaires-là. Je veux dire aller aux Galeries de la Capitale, il aime ça au boutte mais les points ça coûte cher. C'est toute des affaires qu'il faut regarder aussi côté nourriture.» (Maureen)

Il y a aussi la **turbulence des enfants** quand vient le temps de préparer les repas.

«Moi, c'était le manque de temps. Si, mettons pour souper, préparer à manger, ben là, je le fais pendant la sieste. Mais là, si j'ai eu une problématique d'un des deux qui a décidé de pas dormir... Donc là, bien tu essaies de faire à manger. Tu te fais déranger. Là, l'autre se réveille. Là, c'est des chicanes de frères et sœurs, pis là tu essaies de gérer ça pour faire à souper. Puis ça finit que [inspiration] j'ouvre une can, puis on mange ça à soir. Je sais que la semaine, ils sont à la garderie. Je cuisine avant d'aller les chercher. Je fais juste le réchauffer pour le souper. Mais la fin de semaine, c'est plus dur, justement, de faire un bon repas. Vendredi, il faut que j'y aie pensé pour faire des choses, des restes... parce que cuisiner de quoi quand tu es toute seule comme parent avec deux enfants [c'est dur]. [Je] manque de temps pour cuisiner.» (Stéphanie)

«C'est ça, chez nous aussi.» (Sylviane)

«[Ce n'est pas] le manque d'idées.» (Une participante)

«Les trois accrochés après les jambes, là: "Maman, bras, bras." Ben là! [rires] C'est ça. Pareil.! S'ils en vendaient au Club Price, j'achèterais une caisse de bras moi.» [rires collectifs] (Sylviane)

Il faut aussi composer avec la **difficulté de magasiner avec de jeunes enfants**, l'incapacité de les laisser seuls en raison de leur âge pour transporter l'épicerie, si on est mère monoparentale, ou de sortir dans des conditions météorologiques difficiles.

« Ben moi, c'est ma voisine: une amie qu'on a qui reste dans le bloc à Sylvie et qui m'a parlé de ça, parce que j'étais tout le temps partie... » (Sabrina)

« ... chercher du lait! » (Sylvie)

« chercher le lait. Et... à un moment donné, il faisait tempête un hiver dehors, pis là j'étais comme mal pris là avec le bébé ... Ça fait que j'ai appelé ma chum, pis elle m'a prêté du lait, pis là, c'est là qu'elle m'a parlé du laitier. » (Sabrina)

« Mais y a pas juste ça aussi. Mais nous autres, on est à Mères et monde et on est chanceuses car, du côté garderie, mais il y a beaucoup de monde qui n'ont pas de garderie. S'il faut qu'ils fassent trois, quatre places, il faut qu'ils traînent leurs enfants aussi. Et ça, ça devient compliqué. » (Marine)

« Et ça, c'est compliqué traîner tes enfants à l'épicerie? » (Lucie)

« Quand tu as une voiture... ce n'est pas si grave que ça. Et même encore là, avec une voiture, tu as beau arrêter à cinq, six places, quand tu arrives chez-vous... Comme moi, j'ai mon gars. J'ai la poussette à débarquer. Il me reste comme une main pour débarquer mon épicerie. Il faut comme que je fasse trois autres voyages. Comme moi je suis chanceuse, j'ai un chum. Fait que je peux redescendre et lui laisser les enfants. Mais ce n'est pas tout l'monde. Quand tu es monoparentale, il faut que tu redescendes les deux enfants pour aller dans la voiture... que tu remontes. Regarde, toi qui as des jumeaux, tu as dû le vivre une couple de fois! » (Marine)

En même temps, avec le stress associé au souci de bien les nourrir et la honte de ne pas y arriver. C'est toute une gymnastique... souvent épuisante.

Enjeux du stress, de la santé physique et de la santé mentale

Stress et problèmes de santé sont aussi associés aux difficultés de se nourrir. **La santé physique et mentale qui se dégrade**, la détresse psychologique et parfois la dépression rendent difficiles l'accès à la nourriture et la préparation des repas.

« Ah, oui! Ça m'est arrivé, de faire quelque chose ... que je verrais faire, là, pis que je dirais: " Mon Dieu! Fais une autre solution. Mon Dieu! " Mais ... quand le père des enfants est décédé, j'ai fait une dépression, pis je n'étais pas capable de, mon Dieu! excusez [sanglots dans la voix] (Sophia)

« C'est correct, c'est correct. » [Longue pause] (Sarah)

« Ça ne fait pas longtemps... [sanglots] » (Sophia)

« C'est correct... » (Sarah)

« ... on achetait juste des poutines [rire], pis c'est mon plus vieux qui y allait. Il n'y avait pas de collation. Je n'étais pas capable de faire l'épicerie. Fait que je pensais à ma petite. Elle avait quatre ans, trois ans, pis ... [...] » (Sophia)

« Il y a quelqu'un qui a fait une plainte [rire]. Ben, je le sais c'est qui, pis c'était pas grave, là... Tu sais, je pleurais tout le temps, ce n'est pas compliqué. Fait qu'en me faisant faire ce tour-là, j'ai réussi à avoir [un bon d'épicerie de la DPJ]. » (Sophia)

« C'était ça le problème. Quand tu [es dépressive], tu ne peux pas faire de budget. Tout l'argent que tu as, c'est pour aller acheter [du déjà prêt parce que c'est ça qu'ils mangent. Il n'y a plus de budget], il n'y a plus ... [longue pause] » (Sophia)

« Puis, je suis entrée à l'hôpital! [Rires collectifs] » (Sophia)

«Ce que je suis en train d'étudier, c'est la maladie mentale. Puis le gros problème de la maladie mentale, de toutes les maladies, c'est le stress! Ce qu'il engendre, c'est la dépression. Fait qu'il doit y en avoir des suicides en mautadit ici à Limoilou! Parce que le stress, dans le fond, tu ne manges pas. Les besoins fondamentaux, ils ne sont pas là. Puis c'est ça la priorité dans la vie, les besoins fondamentaux.» (Murielle)

Il y a aussi la difficulté de répondre, étant donné le manque d'argent, aux **diètes liées aux conditions de santé**. Parfois, elles requièrent des produits spéciaux, mais également la préparation d'un autre repas pour les autres membres de la famille. Quand cette diète touche le parent, celui-ci, parfois, n'y prête pas attention pour ne pas avoir d'impact sur les repas de l'enfant, ce qui, à long terme, hypothèque encore plus sa santé. Il arrive également que la nourriture des ressources alimentaires semble contre-indiquée pour leur santé. Ici aussi, l'étau du cercle vicieux de la pauvreté se resserre.

«Je suis toute seule à être diabétique. Je suis toute seule à avoir besoin d'une alimentation spécifique mais on est quatre dans la maison. Fait que, dans le fond, faut que je fasse deux épiceries, ça n'a pas de bon sens, là. J'ai le droit de manger pour 20\$ dans le mois, moi¹². (...)

L'infirmière m'a dit que c'était moi qui comptais... tu sais...[rire] j'ai pas... j'ai pas... oui, c'est moi qui compte, mais non, c'est les enfants. Je suis diabétique à insuline, puis je suis obligée de manger [de la viande¹³]. Donc si je mange souvent, ça... mon taux de sucre va monter, il va descendre, donc... (...) [Et dans les comptoirs alimentaires], il y a beaucoup de sucre. Tu en as pour deux jours quand tu vas là. (...) Je sais que le diabète tue, mais cinq à six fois par mois, je suis obligée de manger de la viande, pendant cinq, six jours, je veux dire, donc plusieurs repas pour pouvoir manger, mais je sais que ce n'est pas bon pour moi.» (Sophia)

Enjeux des convictions, des goûts, des priorités, des valeurs

Les convictions représentent également une contrainte non négligeable. Comment intégrer, par exemple, des **pratiques végétariennes**, avec un petit budget alors que cette pratique n'est pas partagée par tous, surtout en présence d'adolescents, et nécessite donc la **préparation de plusieurs repas**?

Ou encore intégrer le **choix difficile entre alimentation et pratique sportive** pour des raisons financières exacerbées par la présence de plusieurs enfants?

«Pis l'autre affaire que j'ai oublié de dire c'est, justement, à cause de tous les cours que j'ai à payer... on n'a pas les produits laitiers à tous les repas. (...) Parce que les activités des enfants, c'est aussi important que la nutrition.» (Sophia)

Pour d'autres, c'est le choix, en tant que mère monoparentale au travail ou aux études, de **prioriser le temps passé avec son enfant**.

«Bien, j'ai beaucoup de trucs mais je ne les mets pas en application. Mais ce n'est pas vraiment un manque de temps mais je prends plus de temps, mettons, pour la fin de semaine, le passer avec mes filles, faire de la vaisselle, faire le ménage tout ça que cuisiner... Mais c'est ça. Ça pourrait se faire mais c'est une question de priorité aussi.» (Mathilde)

L'**enjeu religieux** associé à certaines ressources alimentaires est aussi souligné. C'est un enjeu qui peut devenir, pour certaines, un facteur de non-recours à ces ressources ou d'atteinte à leur liberté de choix et de conviction.

«Moi, je suis vraiment quelqu'un qui a l'esprit ouvert mais, des fois, j'y vais puis, bon... C'est sûr qu'on est dans... à côté d'une église. Il faut toutes se lever pour faire le Notre Père. À la limite, il y en a qui ne sont pas croyants. Il y en a qui ont une autre religion. Je peux comprendre... c'est pas... c'est correct. Mais mettons qu'il y en a qui ne seraient vraiment pas à l'aise

¹² Elle fait ici référence au montant de la compensation qu'elle reçoit du fait de sa maladie.

¹³ Cette participante achète à tous les mois une boîte de viande pour la famille.

avec ça? Juste le fait de dire un Notre Père, je suis sûre qu'il y en a qui ne vont pas à cause de ça. Il faut tous se lever debout, puis dire un Notre Père. Moi je laisse passer ça, ce n'est pas grave.» (Marie)

Enjeux de l'isolement

L'isolement, l'absence d'amis ou de famille, la perte d'un conjoint rendent également les tâches autour des repas et de l'épicerie plus ardues, du fait qu'ils coupent des réseaux d'entraide potentiels ou encore qu'ils démotivent.

«Depuis que je suis monoparentale, ce que je trouve hyper dur c'est le manque de motivation pour faire de la bouffe. Manger toute seule avec des enfants, super beau repas, c'est super ennuyeux.» (Marie)

Or, la pauvreté isole.

«Quand tu es en situation de pauvreté, tu es moins tentée de fréquenter des gens, des amis qui vont à chaque jeudi, puis à chaque vendredi, puis dimanche, au restaurant. Puis tu te distances un peu d'eux autres parce que mettons...» (Monika)

«Tu n'as pas les moyens de les suivre» (Une participante)

«Tu n'as pas les moyens de les suivre! C'est ça.» (Monika)

«Donc, ça réduit ton réseau social.» (Mireille)

«Ça change.» (Monika)

«Souvent tu es gênée aussi. C'est gênant aussi de montrer que tu n'es pas capable d'acheter quelque chose ou de suivre un groupe pour aller boire un café à 6, 70\$.» (Une participante)

«Ou la fameuse phrase: "Viens, je vais te le payer pareil."» (Maureen) [Toutes parlent en même temps]

«C'est super gentil... j'aime ça, c'est le fun quand mes amis le propose mais, souvent, je fais comme... "C'est quand je vais pouvoir?"» (Maureen)

«"Tu n'es pas obligé de me le repayer" puis toute! Oui mais, tu sais... tu as une certaine fierté à conserver, là.» (Mia)

«C'est ça. C'est vraiment plate. Puis moi, je le sais. J'ai eu mon garçon très jeune, j'avais 17 ans. J'étais encore au secondaire. J'ai fait mon Ve secondaire au complet enceinte. Tous mes amis sortaient. Je les voyais aller d'un bord puis de l'autre. Puis souvent ils me disaient: "Eh Maureen, viens, je vais te le payer. Puis je venais juste d'avoir mon garçon, je venais à 18 ans. Ils sortaient, puis je disais: "Non, je vais rester chez nous." J'aime mieux payer le lait, les couches à mon garçon et toutes ces affaires là que de sortir.» (Maureen)

«De toute façon, on a pu l'temps!» (Une participante)

«Parce que, justement, les sorties, il faut penser à la gardienne qu'il faut payer souvent... Bien... plus ici, car souvent entre amies on s'aide. Mais avant, il faut que tu penses que tu vas avoir des dépenses là-bas. Le gaz, il faut que tu te rendes avec la voiture, l'autobus ou le taxi, tout dépendant de ton transport. Ta sortie, là, elle te revient à 50\$ par soir...» (Maureen)

«50\$! T'es généreuse, là. C'est si tu fais attention, tu essaies de ne pas passer pour quelqu'un qui» (Une participante)

«Tu sais, souvent, 50 ou 60 piasses! Je m'excuse, mais je suis capable de faire mon épicerie au complet pour une semaine! (...) [Alors], c'est ça. Souvent, c'est la famille qui va être rendue tes amis. Ou comme là, Mères et monde, je te dirais que [le monde qui est venu] ici, c'est pas mal rendu mon réseau social. Mais sinon, je sais que j'ai vécu un an et demi chez ma mère, puis j'ai vécu un an et demi chez ma mère toute seule.» (Maureen)

Pour d'autres, c'est la honte et le mépris ressentis ainsi que la colère qui les amènent à se couper peu à peu de leur réseau social.

« Est-ce que c'est difficile de faire ça, de demander de l'aide à son réseau social comme ça? » (Sarah)

« Ben, je te dirais que ça me fait plus quand je demande à ma mère, à mon père. Ça me gêne comme plus. Mais ... comme je demande à mon amie ou ... je me sens à l'aise. Ça fait que je me sens tout le temps jugée. » (Sabrina)

« Non. Pis c'est les autres eux-mêmes qui sont venus à la maison pour venir vérifier après pour voir si c'est vraiment dans le besoin qu'on avait. ... J'étais assez frustrée, là; je voulais les sortir dehors à coups de pied dans le cul! Mais j'ai dit, par respect pour mon mari, c'est ses frères. Fait que là, regarde là, on va accepter, on va fermer, on va gober, pis on... on va respirer. ... Pis astheure, ben là, regarde, on est comme ça. » (Simone)

La honte amène aussi à ne recourir qu'en dernière instance aux ressources d'aide alimentaire.

« C'est juste que là [longue pause], on a attendu de ne plus avoir de ressources pantoute. » (Sylvie)

« Ça été difficile pour toi [de venir nous voir]? C'était quelque chose de difficile de venir nous voir nous? » (Sarah)

« Oui. » [sanglots dans la voix] (Sylvie)

« Ok. Pourquoi c'était difficile? » (Sarah)

« L'orgueil. » [rire] (Sylvie)

Elle peut amener aussi à se distancer de celles-ci.

« Habituellement, je vais à la banque alimentaire avec Maureen. Puis quand je suis toute seule, habituellement je n'y vais pas. Puis là, aujourd'hui, je l'ai appelée. Puis, bon ok c'est correct, [elle ne peut pas y aller]. Je vais y aller [seule]. Il va peut-être y avoir quelqu'un que je vais connaître qui va être là-bas. Sinon, au pire, je prendrai ma bouffe, je ravalerais. Mais c'est la première fois que je fais ça, sinon je n'y allais pas. Bien, je suis arrivée là-bas puis il y avait des personnes que je connaissais: là, c'est correct. Au début, je ne les avais pas vues puis j'étais comme un peu stressée. J'étais assise dans mon coin toute seule puis, quand elles sont arrivées, j'ai fait ouf. » (Marine)

« Oui, oui j'étais là et j'ai pris quelque chose (...) Puis on dirait, c'est vraiment bizarre... C'est tous des gens dans la même situation, même les gens qui nous aident. Puis les gens qui aident sont comme... ont une attitude... Des fois, ils sont de bonne humeur puis des fois, ils sont très méprisants. Puis, pourtant, on est supposés être sur la même... on peut être très pauvre... dans le sens qu'on a à peine (...) de l'argent pour manger. Puis, moi, je suis à faible revenu. Je suis comme à la limite... Puis ce sont des gens qui ont d'lair à être dans la même situation que nous autres, puis là ils sont là, puis ça dit: "Bon c'est une can sur la table." Puis là, un moment donné, ils pensent qu'on a pris deux cans. Puis: " Non, non! C'est une can! ". Puis quelqu'un qui a déjà de la misère... qui est plus intraverti, puis pour qui c'est déjà un gros effort de sortir de chez lui pour aller là, puis y arrive là-bas puis que là c'est comme ils se font bousculer. Je peux comprendre qu'il y a des gens qui n'y vont pas juste... Puis je suis sûre qu'ils y en a qui se laissent crever de faim pour juste pas aller dans ces trucs-là. » (Marie)

« Moi, je fais ça. Je n'y vais pas. Je suis allée deux fois. Puis les deux fois, ça été de la chnoute parce qu'ils nous parlent comme si on était de la m... » (Murielle)

« C'est intense, c'est comme si on doit aller là comme un mur, puis en rire, mais... » (Marie)

« Mais moi, je ne suis pas capable. » (Murielle)

« Des fois, ce n'est pas évident. » (Une participante)

« Il faudrait quasiment se battre. C'est quasiment ça (...) (Une participante)

« Qu'ils soient riches, pauvres, anyway. Puis je ne manquerai pas de respect autant qu'un autre. Fait que tu sais, on est sur le même pied, égal. Au contraire tu devrais plus me comprendre qu'autre chose! » (Marie)

De même, la peur de perdre ses enfants entraîne une mise à distance des services sociaux et des ressources.

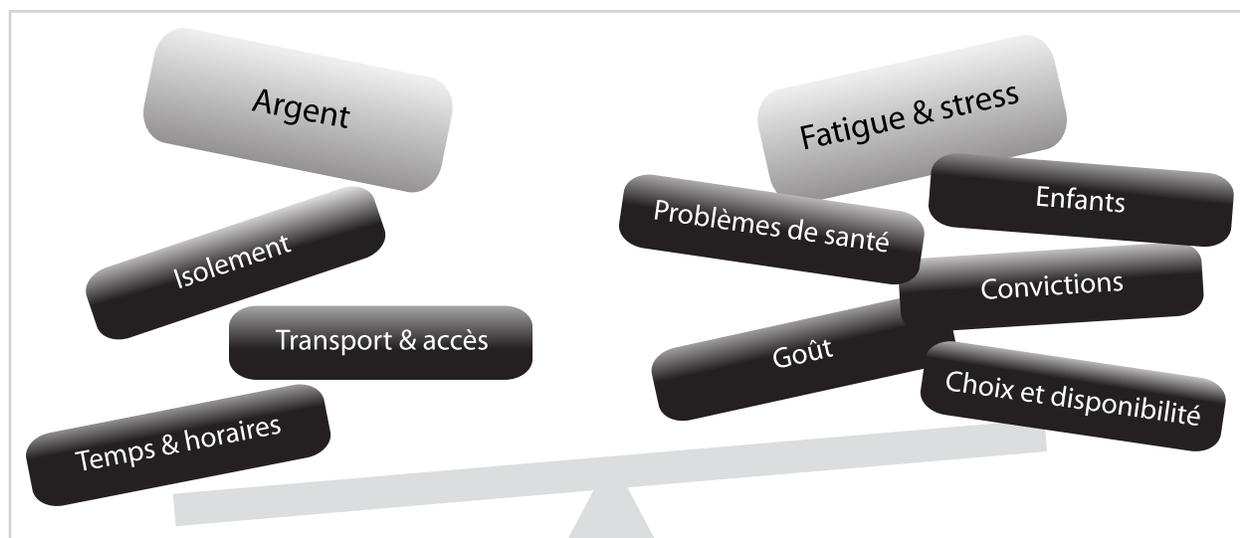
«J'étais monoparentale avec mon fils, fait que [longue pause], sur l'aide sociale, tu fais juste survivre, là. J'ai demandé à ma mère beaucoup. Je ne voulais pas aller dans les choses d'entraide. J'avais peur de me faire juger comme mère: "Ah! elle n'est pas capable de nourrir son enfant! Ah! ci, ah! ça." Mais ma mère m'a aidée beaucoup. (...) J'avais peur de perdre mon fils. (...) Mon amie de fille là, ben ... quand elle se les a fait enlever, là, je braillais là comme si ç'avait été les miens, là. Je les ai vus bébés, là. Je l'ai vue enceinte des trois, là tsé. Pis ... je vais te dire une affaire: quand je voyais mon fils là, j'ai dit: "Non, j'irai pas demander ailleurs pour qu'après ça, ça se répète partout, pis qu'ils viennent chez nous pour vérifier s'il manque de ci, s'il manque de ça, neni nanna." Je me suis retournée vers ma mère à la place.» (Simone)

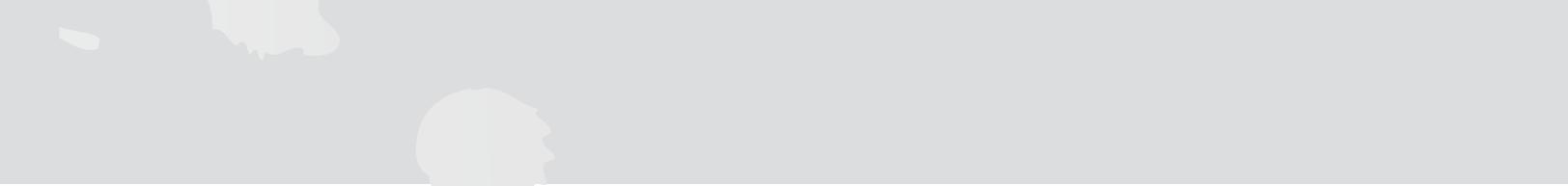
Des contraintes qui se conjuguent et interagissent entre elles

«Il y a des priorités dans les contraintes.» (Marianne)

«[Tu vas te mettre tes] contraintes de fatigue de côté mais après, tu vas être encore plus fatiguée parce que tu as laissé tomber des trucs. [Ça rentre] dans les contraintes des contraintes.» (Une autre participante)

Figure 2: les contraintes





STRATÉGIES POUR METTRE DE LA NOURRITURE DANS SON ASSIETTE EN TENANT COMPTE DES CONDITIONS DE PAUVRETÉ

« C'est toute notre vie. C'est vraiment important. »
(Murielle)

« On travaille fort ! » (Une participante)

Nous avons exploré avec les familles, en tenant compte de leurs contraintes, les gestes qu'elles posent et les astuces qu'elles utilisent pour mettre de la nourriture dans leur assiette. Ces trucs et astuces, qui sont nombreux, sont présentés ici par grandes catégories illustrées par quelques exemples.

Stratégies de gestion au quotidien

<p>Budgéter et planifier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer un calendrier de repas pour la semaine - Acheter en fonction des aubaines et des restes <p>« Moi, je fais mon menu pour la semaine, puis je fais mon épicerie en fonction des menus, selon les aubaines pis ce qu'il me reste de la semaine d'avant. (...) Si on prépare nos menus avant, ça évite le gaspillage. » (Sylvie)</p> <p>« La journée des circulaires, on regarde en partie ce qui est en aubaine, ce qui est moins cher. Après ça, on prévoit comment de temps je peux mettre à la cuisine. Ça dépend du temps d'une semaine à l'autre. Puis après ça, je planifie mes repas. Parce que, plus que tu planifies à l'avance, moins que tu vas être portée à aller acheter un repas plus vite fait, plus cher. Parce que : "Ah, je suis pressée ! Je vais aller acheter telle, telle affaire, parce que je n'ai pas le temps de préparer à souper convenablement. " Fait que là, ça coûte plus cher dans ce temps-là. (...) Contrôler le budget, puis prévoir qu'est-ce qui est en spécial, et où on peut aller acheter telle affaire, puis vraiment voir... C'est la seule façon que j'arrive à m'en sortir. » (Mia)</p>	<p>« Du manger fait maison »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner en plus grande quantité - Faire plusieurs repas à l'avance - Utiliser une mijoteuse - Faire ses lunches - Choisir les ingrédients et contrôler la qualité des produits <p>« À chaque fois que je fais à souper, j'en fais tout l'temps plus pour congeler, puis je choisis ce que je veux comme lunch le midi (...) ou sinon je me fais de la sauce à spag puis aussitôt que je n'ai plus de sauce à spag, je m'en refais. (rires) » (Murielle)</p> <p>« Il y a le 4,99\$, là, ceux que j'aime ben, là : couscous royal ou légumineuses. Mais ça coûte ben trop cher. Mais si je peux m'en permettre deux, trois dans le mois, je suis ravie, là. Sinon c'est mes pois chiches, là. [rire] Une chance que j'aime ça, les lentilles, légumineuses, tout ça, là. Mais le fait d'être [déjà] préparées, c'est le fun, mais ça coûte plus cher. » (Sophia)</p> <p>« On fait tout nous autres mêmes (...) parce que je sais ce qu'il y a dedans. » (Sylvain)</p>	<p>Avoir des produits de base, dont des protéines, si possible variés et diversifiés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avoir des substituts (noix, œufs, légumineuses) - Avoir des produits de base dans la dépense - Avoir des produits performants sur le plan énergétique - Découvrir de nouveaux aliments <p>« Puis je dirais que moi, ce qui me permet aussi d'économiser un peu, c'est d'avoir des substituts : des cocos, des noix, puis des légumineuses. Ça coûte beaucoup moins cher que de la viande. Puis c'est des protéines. Ça arrive des fois de lui donner comme repas des amandes, puis du concombre avec des craquelins. Fait qu'il a son légume, sa céréale puis sa protéine. Puis c'est un petit repas super léger qui va coûter même pas trois dollars. C'est ça. Ce que je fais, c'est vraiment économique, puis mon fils adore ça. » (Mélodie)</p>
--	--	--

Stratégies de gestion au quotidien (suite)

<p>Faire des économies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profiter des rabais en surveillant la circulaire - Choisir l'épicerie la moins chère (si possible) - Acheter les légumes en conserves ou congelés - Acheter en grosse quantité (si liquidité, déplacement et connaissance d'un membre): Boîte de viande Costco <p>«Moi, une fois par mois, j'essaie de me garder des sous de côté, puis toute, là, puis je vais au Costco me chercher des affaires en grosse quantité. (Maureen)</p> <p>«Tu as une carte!» (Rires) (Une participante)</p> <p>«Des sacs de trois pains pour même pas un pain et demi à l'épicerie. Tu peux acheter toute toute en grosse grosse quantité, puis ça coûte vraiment moins cher. Les boîtes de collations! C'est épouvantable! Ça coûte pratiquement le même prix qu'à l'épicerie mais tu en as le triple là-dedans. Puis le ketchup, je le prends là-bas. La mayo. (...) Puis avant, je prenais mes couches puis mes lingettes là aussi. Ce n'est vraiment pas cher. Quand tu regardes, c'est vraiment des grosses quantités. Souvent tu te dis: "Où est-ce que je vais tout stocker ça».</p> <p>Oui, la carte quand tu regardes ça, tu te dis "Crime ça coûte cher... ça coûte cher.» Je pense, 50 \$ pour [?] ou 100 \$ pour l'année. Mais quand tu regardes toutes les économies que tu fais en allant là-bas... Y a même les gros paquets de viande. Les affaires de trempettes de légumes toutes préparées. (...) Quand j'arrive avec trois pains, j'en ai au moins pour deux semaines. Puis j'ai toute mes produits ménagers pour au moins deux, trois mois. Fait que. Le gros gallon pour la lessive, c'est quand même 110 brassées. (Maureen)</p> <p>«Faut que tu gardes ton circulaire après le frigidaire!» (Simone)</p> <p>«Oui, bien sur le frigidaire.» (Une participante)</p> <p>«Ça, c'est quand tu en as parce qu'elles disparaissent vite les circulaires.» (Sylvie)</p>	<p>Penser à l'accès (autre que l'autobus et à pieds)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Livraison de lait et d'épicerie (si disponible et selon le coût) - Garder sa voiture est un atout - Faire du covoiturage - Choisir son appartement près des services <p>«Moi, personnellement, je n'ai pas de voiture. (...) Puis le fait que l'IGA livre l'épicerie chez moi, c'est vraiment un facteur important. Quitte à ce que ça me coûte au bout de la balance plus cher, franchement, je trouve que ça vaut... C'est entre 3 \$ ou 5 \$ avec le tip, puis je trouve franchement que ça m'évite beaucoup de problèmes. Je trouve ça merveilleux. Car je suis restreinte uniquement au IGA. Car mon mode de vie est aux alentours (...) Fait que je vais qu'au IGA, mais le service me permet de sauver du temps.» (Mia)</p> <p>«C'est vrai que ce serait le fun avoir le lait à tous les repas, là, mais c'est [cher].» (Sophia)</p> <p>«Ouais, [le lait], ça te revient cher, là. Chez nous, le laitier, on fait passer le laitier, parce que sinon mon chum passerait son temps à courir à l'épicerie, là: "Chéri, il n'y a plus de lait! Chéri, il n'y a plus de lait! Chéri, il n'y a plus de lait! Chéri, il n'y a plus de lait!" tu sais.» (Sylviane)</p>	<p>« Dans le fond ce que, mettons que je vais au super C ou Maxi et qu'il y a, mettons, une grosse aubaine sur la viande, mettons du steak haché à 1,79 \$, puis que ça n'arrive quasiment jamais, bien, j'achète 20 paquets, puis je me suis équipée d'un congélateur pour pouvoir mettre ça dans mon congélateur, puis le "portionner". Fait que, comme ça, une fois "portionnée", je prends mon sac, puis je le fais cuire. Fait que c'est ça qui est ça. C'est très important un congélateur! Je l'aime. Ah oui! je l'aime mon "congel"! » (Murielle)</p> <p>«Souvent, là, mon chum il va au Cotsco, mettons une fois par mois. Il load le congélateur, puis on fait avec ça pas mal. » (Sylviane)</p>
---	---	--

Stratégies de gestion au quotidien (suite)

<p>Rationner / couper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir plusieurs collations et/ou une grosse collation au lieu d'un repas - Alternier les aliments - Couper les liquides avec de l'eau - Limiter leur nombre (ex: uniquement un verre de lait par enfant) <p>«S'il y a du lait, il n'y a pas de fromage; s'il y a du fromage, il n'y a pas de yogourt. C'est un ou l'autre, là. Il y en a, je veux dire, à tous les jours, mais c'est jamais le même, parce que je ne pourrais pas acheter les trois. (...) Je coupe.» (Sophia)</p> <p>«J'ai un truc!» (Murielle)</p> <p>«De l'eau!» (Mélodie)</p> <p>«Non! Moitié eau, moitié jus!» (Murielle)</p> <p>«Mais il ne l'aimera pas, puis il ne boira pas.» (Mélodie)</p> <p>«Mais tu y vas graduellement.» (Murielle)</p>	<p>Éviter le gaspillage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprêter les restes - Faire une journée «Tousqui» (tout ce qui reste) - Donner plusieurs petites portions - Congeler les restes pour du dépannage <p>«J'avais acheté une dinde... moi, j'en avais eu une aussi dans un panier de Noël, mais avec le reste bien, j'ai fait trois pâtés au poulet... J'avais congelé du poulet aussi pour faire des hot chicken. Le lendemain, on a mangé des vols-au-vent au poulet. Ben, là, j'avais vraiment "fullé" [le congélateur] puis, là, ça comme fait, hein! Là, la deuxième dinde, même chose. On l'a mangé toute belle avec la visite. (Stéphanie)</p> <p>«Puis, il y a l'histoire des portions. Ça m'aide beaucoup à éviter le gaspillage parce que, effectivement, mon garçon gaspillait à cause de ça. Fait que je lui mets ça [une petite quantité]. Il en redemande. Il va prendre trois, quatre assiettes d'affilée sans même s'en rendre compte. Puis ce qui me reste, je le congèle tout le temps.» (Mélodie)</p>	<p>Restreindre les pressions des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir une station de télévision sans annonce <p>«Télé-Québec puis Yoopa... Yoopa, il n'y a pas d'annonces.» (Sylviane) [Toutes parlent en même temps]</p> <p>«Depuis que je suis à ce poste-là tout le temps, je n'en ai plus d'annonces! Je ne me fais plus écœurer pour les ["Crush" et compagnie].» (Sabrina)</p>
<p>La malbouffe et le « déjà préparé » : se dépanner à petit prix</p> <ul style="list-style-type: none"> -Les sous-marins, poutines et pizzas - Les sacs «valeur» - « Remasterisation » du fast food <p>«Puis, souvent, je prends des trucs qui se font vite à l'épicerie mais je rajoute de la viande dedans. Parce que je me dis, c'est un truc qui est vite fait mais en même temps meilleur.» (Marianne)</p> <p>«Elle "remasterise" ses plats.» (Une participante)</p> <p>«Pour ces journées-là de fatidiques, il y a des sacs... il y a les fameux sacs à 10 \$ au Super C, que je ne peux pas manger, mais ceux qui peuvent, les pogos, les carrés parmesan, pis les patates grecques. Mes plus vieux, si je ne suis pas là, ils peuvent se débrouiller. Comme, là, à midi, je n'étais pas là. Elle était toute seule, mon gars était ailleurs, elle a pu faire des fondues parmesan...» (Sophia)</p>	<p>Privilégier l'allaitement</p> <p>«Moi, j'ai priorisé l'allaitement pour épargner...» (Marianne)</p> <p>«Mais, des fois, ce n'est pas possible pour toutes. Mon bébé avait une déformation palatine. Je n'ai pas pu prioriser l'allaitement.» (Une participante)</p> <p>«Mais mentalement non plus.» (Une participante)</p>	

Stratégies pour rendre la nourriture agréable / acceptable

Faire des choses que les enfants aiment / qu'on aime (quand c'est possible)

- [Aliments «doudou»]
- Faire recettes d'enfance
- Préparer recettes de grands-mères
- S'inspirer des livres de recettes
- Faire participer les enfants

«Ma mère, souvent, elle nous demandait ce qu'on voulait manger dans la semaine. Mettons que mon frère voulait un pâté chinois, puis moi un ragoût. Elle passait une journée à cuisiner tout ce qu'on voulait manger. Elle mettait ça dans le frigidaire, puis on se servait nous-mêmes. On est rendus plus vieux, là. La mienne ne se sert pas son pâté chinois toute seule là [rires], mais ça va venir [rires]. Il ne faut pas désespérer.» (Maureen)

«On essaye de faire du mieux qu'on peut qu'est-ce qu'on peut faire nous autres mêmes, là. Des recettes des fois des grands-mères, des petits trucs-là.» (Simone)

«Quand ma mère est morte, je lui ai demandé son livre de recettes.» (Sylvain)

«Mettre en scène» pour rendre acceptable ce qui l'est moins, notamment en fin de mois ou lorsque la nourriture est défraîchie

- S'assurer que tout le monde mange la même chose
- Faire de belles présentations
- Réinventer une tradition
- Mettre un accessoire spécial ou offrir un produit spécial pour détourner l'attention
- Mettre une image dans le fond de l'assiette

«J'ai acheté des assiettes. Puis tu peux mettre ce que tu veux comme image dans ton assiette. Attends... ce n'est pas bête! Sérieusement. Ils mangent puis je leur dis à la fin: "Quand vous aurez fini de manger, vous allez voir l'image qu'y a en dessous. "Ils sont comme pressés. (...)

Parce qu'un moment donné dans le mois, tu vas mettre de quoi qui est moins attrayant parce que tu es plus, comme, à la fin de ton argent. Puis de mettre ce truc-là parce que ça va peut-être être moins intéressant, mais elle va avoir comme le jeu. Mettre ça plus attirant.» (Marianne)

«Vous allez rire mais, moi, j'ai une nappe pour le 19 pis pour le 30 [rires collectifs]. Une nappe rouge avec un vase dans le milieu et les assiettes qu'on ne prend jamais. Pis...c'est la bouteille de liqueur, des fois, là, pas à tous les mois, mais un verre de liqueur pour le repas avec un peu [de Coke] là-dedans, là. Juste ça ... on oublie que c'est la fin du mois, juste ça. Moi, je le sais. Eux autres [ses enfants], ils ne le savent pas mais... [rires]» (Sophia)

«Des légumineuses, je mets de la moutarde puis je dis aux filles: "Ça, c'est un roteux." (Rires) Parce que moi, quand j'étais jeune, je trouvais ça bien extraordinaire manger un roteux mais c'était avec une saucisse hot-dog traditionnelle. Mais, pour eux autres, c'est ça un roteux, puis elles sont super contentes quand je leur dis que je leur fais des roteux, avec des légumineuses. Mais mes filles, c'est depuis qu'elles sont toutes petites qu'elles mangent des légumineuses, fait que pour eux autres c'est facile de manger ça.» (Marie)

Le resto: se faire plaisir à petit prix

- Aller au buffet chinois
- Partager un déjeuner
- Combiner nourriture et sortie

«Tu veux dire: "C'est bien bon pour l'esprit puis pour le bedon, là, mais pour la santé..." [rires collectifs]. (...) Parce que c'est du gras [rires collectifs]. Puis qu'en plus, je ne me sens pas coupable parce que ça ne nous coûte pas cher de manger, les cinq, tsé... C'est rien que le restaurant sur le coin pis... ça paraît pas nulle part.» (Sylviane)

«Tu te gardes des fois un strict minimum mais c'est comme, moi dans ma routine, bien, je me permets une à deux fois par mois un petit restaurant. C'est 20\$, puis je nourris mes deux enfants puis moi. Mais, des fois, je me dis: "Bon, ce n'est pas cette semaine-ci, la semaine prochaine, ça va aller mieux. "C'est pas parce qu'on n'a pas les moyens qu'on ne peut pas avoir des gâteries! Tu vas aller à l'épicerie, tu fais ton épicerie mais "Ah! ce serait bon ça. "Faut qu'on se fasse des joies personnelles aussi.» (Stéphanie)

«Quand ils étaient bébés, bien, ma sortie, c'était d'aller déjeuner avec mes enfants au resto. Ça me coûtait 5, 6\$, puis je mangeais, puis ça me faisait une sortie. Parce que j'avais rien d'autre à faire. Fait que j'allais manger avec ma mère.» (Murielle)

Stratégies pour se dégager une marge de manœuvre financière

<p>Réduire la part de budget liée au logement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avoir accès à un logement abordable - Avoir accès à un logement social <p>« Puis une autre stratégie, on peut dire, c'est d'avoir un logement subventionné. Ça me permet de mettre plus dans la nourriture, c'est sûr. Parce que moi avant de venir ici, je n'étais pas dans la même situation que je viens de dire là! Je préférerais ne pas payer le loyer parce que je préférerais faire l'épicerie que payer mon loyer, parce que mon fils ne mangeait pas sinon. Fait que je préférerais que le chèque passe en blanc que de ne pas avoir rien à manger dans le frigidaire. Fait que je l'ai fait pendant trois ou quatre mois avant de me faire mettre dehors. Puis, finalement, j'ai trouvé d'autre chose... Mais tu sais, tu t'arranges. » (Mathilde)</p>	<p>Avoir un revenu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accès au chômage ou à l'aide sociale - Les suppléments - Le retour aux études en vue d'un meilleur travail <p>« Pour moi, le meilleur truc et astuce c'est de retourner sur le marché du travail. C'est plus payant que d'être sur l'aide sociale. » (Marianne)</p> <p>« Au salaire minimum? » (Une participante)</p> <p>« Ou d'aller étudier un métier. » (Monika)</p> <p>« Bien, enceinte, j'ai eu l'aide sociale. C'était un supplément de grossesse. C'était 55 \$ de plus sur les prestations d'aide sociale, en allaitant, révisé aux six mois. Mais pour un maximum d'un an, tu as une allocation d'allaitement: 55 \$ de plus par mois. » (Stéphanie)</p> <p>« Moi, j'avais un supplément de 20 \$ de plus par mois parce que j'étais diabétique puis j'avais besoin d'une alimentation spécifique. » (Sylvie)</p>	<p>Éliminer certaines dépenses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déconnecter le câble <p>« Même que j'ai fait de la peine à mon plus vieux: j'ai décidé du jour au lendemain que je "dépluggais" le câble. Parce que j'aimais mieux mettre de la nourriture dans mon frigidaire. Puis ... je me fais encore achaler les oreilles, mais... » (Sabrina) [rires collectifs]</p> <p>« Je te comprends. » [rire] (Simone)</p> <p>« Je lui explique, puis je pense qu'il est en âge de comprendre. Il m'a dit comme réponse: "Maman, tu as bien fait finalement. J'aime mieux manger que..." » (Sabrina)</p>
<p>Contracter des dettes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retarder certains paiements - Accumuler les dettes - S'endetter avec la carte de crédit pour combler les fins de mois <p>« Je prévois des listes à l'avance, dans le fond, pour aller faire des épiceries plus grosses ailleurs qu'à l'IGA qui est à côté. Puis, je suis dans les cuisines collectives. Des fois, je payais un compte en retard juste pour mettre plus d'argent dans l'épicerie. » (Marianne)</p> <p>« En fait, moi je me trouve bien chanceuse finalement. Je n'ai jamais eu ... ni à avoir à demander soit les banques alimentaires ou quoi que ce soit. Nous, ce qu'on a fait quelques fois, c'est, genre, on a coupé ailleurs... Hydro a attendu; Vidéotron a attendu. On a pris du retard là, pis ... on a décidé de ne pas juste prendre une mini-épicerie puis gratter les fonds, là. On s'est dit " Bien, regarde, on va manger puis eux autres, ils attendront ». Ça fait qu'on a fait une épicerie comme on fait normalement, puis on les paye le mois d'après. (...) Des fois on n'a pas le choix, là. (...) C'est juste plate parce que tu l'as tout le temps dans la tête. » (Sylviane)</p>	<p>Refaire son crédit</p> <p>« Nous autres, on a réussi à avoir une carte de crédit de peine et de misère parce que c'était notre seul moyen pour se refaire un crédit pour qu'éventuellement, bien, les choses débloquent. Mais, bon, pour une carte de crédit de 500 \$, on a déboursé 750 \$, pour deux ans quand même. Fait qu'il a fallu qu'on coupe ailleurs en se disant: "Bien, une fois qu'on va l'avoir, au moins on va pouvoir jouer avec. " On a été deux, trois mois à se serrer les fesses en se disant que... » (Sylviane)</p> <p>« Tu as réussi à avoir une carte de crédit, pis tu as donné 750 \$ pour l'avoir? » Sophia)</p> <p>« Ouais... avec la banque, là... » (Sylviane)</p> <p>« Ouan? » (Sophia)</p> <p>« Eux autres, c'est comme un dépôt de garantie: ils mettent ça dans un compte, pis là, ils te donnent une carte de crédit de 500 \$, pis, dans deux ans, si tu fais tes paiements, ils vont te redonner ton 750 \$.</p> <p>Nous autres, en tout cas, ça nous a vraiment aidé à... Des fois les fins de mois, bien, on va mettre ça sur la carte. Puis on a toujours bien deux semaines pour la repayer. » (Sylviane)</p>	<p>Mettre de l'argent de côté</p> <p>« Avoir de l'argent, comme de côté. » (Sabrina)</p> <p>« Un coussin, là. » (Une participante)</p> <p>« Une chance que j'avais un coussin pour un pépin! » (Sabrina)</p> <p>« Moi, mon coussin, il est en 2 \$ et en 1 \$ [que je mets dans un pot]. (Une participante)</p>

Stratégies pour se dégager une marge de manœuvre financière (suite)

<p>Se priver</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se priver à l'extérieur de la maison - Conjuguer sortie et restaurant - Se priver pour les enfants - Partager une assiette avec les enfants (en bas âge) - Devoir choisir entre des cours pour les enfants (de natation par exemple) et de la nourriture - Marcher sur ses convictions (ne pas respecter ses goûts car la diversité implique plus de frais) - Se départir de ses biens (au <i>pawnshop</i>) <p>« Habituellement, c'est moi qui mange la claque. Ce n'est pas les enfants, là. » (Sophia)</p> <p>« Après ça, je me suis privée sur le lait pas mal parce que les enfants en ont de besoin. Comme j'ai dit tantôt, un verre de lait c'est bien, mais deux c'est mieux. Fait que je leur donne vraiment du lait. Tu sais, comme avant je prenais des big bols de céréales (...) » (Marianne)</p> <p>« Ah ! bien tu vas pawner tes affaires. Moi, ça m'est déjà arrivé d'aller pawner mes affaires. Bien, c'est ça, c'est une sorte d'endettement. » (Une participante)</p> <p>« Bien, avant d'avoir mes enfants(...), ce n'était pas un bon truc. Moi, dans ma tête, un truc c'est positif. Mais c'est un moyen qu'on a pris. » (Murielle)</p> <p>« Quand tu dis pawner, là ? » (Lucie)</p> <p>« Mettre en gage un objet de valeur. Pour manger, là. » (Une participante)</p> <p>« Avant, c'était « Argent comptant ». Maintenant c'est devenu « Urgent comptant. » [Nom des prêteurs sur gages] (Maureen)</p>	<p>Assurer des entrées d'argent par des moyens illégaux ou socialement réprouvés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vendre de la drogue 	
---	---	--

Stratégies de soutien social

S'entraider	Avoir un conjoint	
<ul style="list-style-type: none"> - Accepter l'aide d'une amie, de l'entourage - Inviter à souper - Partager des ingrédients - Partager des plats entre ami(e)s (potlatch) - Échanger de services tels que partage d'une carte de membres (Costco) ou d'une voiture - Donner de l'aide quand on s'aperçoit que les enfants d'une voisine n'ont pas mangé - Partager des informations sur les ressources <p>« Puis j'ai appelé ma mère une fois aussi parce qu'il m'est arrivé que je n'avais plus de pots pour mon bébé, que j'avais vraiment mal calculé mes affaires. Puis ma mère est partie, puis elle n'avait pas plus d'argent que moi, mais elle a pris sa carte de crédit pis ... elle est allée faire une épicerie. Ça fait que je l'ai remboursée après. » (Sabrina)</p> <p>« Quand on n'arrive plus à la fin du mois, on se met à deux : "Moi j'ai tel, tel ingrédient. Toi tu as tel, tel ingrédient. Je vais venir souper chez toi. On va faire un repas avec ce qu'on a ensemble. "Et en plus, ça fait une source de motivation de plus. » (Mia)</p> <p>« On fait ça tout l'temps [rires]. Sinon, quand, mettons, la personne a pu de manger cette semaine-là [rires], y en a une qui vient me voir : "Tu peux-tu me faire à manger ? "On s'échange de semaine [rires]. Soit qu'elle garde ou moi je fais à manger. Le service avec la nourriture et tout. Ou on s'emprunte des sous. On s'entraide, là, vraiment. » (Murielle)</p> <p>« C'est comme nous autres, on a aidé quelqu'un, une de mes amies de fille qui est monoparentale. Pis je suis allée chez elle un soir. (...) Là, je voyais l'heure passer : "Bien voyons, tu ne fais pas manger ton fils ? "Son fils lui-même m'a dit à moi : "On n'a plus rien ! "Je ne suis pas riche, mais j'ai appelé mon mari. Il a descendu de la bouffe pour le petit. Excusez... [longue pause - émotion] (...) Le jeune a 10 ans, là. Il va à l'école. Il a besoin de manger, d'avoir de l'énergie. J'ai dit : "Je vais te dépanner sur ce bord-là, mais essaie de t'amancher le prochain coup. Oui, je suis d'accord, tu as des grosses dettes, mais, crime, pense à manger avant ta dette, là. Il faut que tu fasses manger ton flot, là. "Ça fait que j'ai fait une bonne action, j'étais fière de moi après. Quand je suis arrivée à la maison, j'ai serré mes enfants dans mes bras. » [Simone)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partager des tâches entre parents : père qui cuisine et mère qui s'occupe, par exemple, du ménage - Se soutenir moralement et financièrement - Endurer un conjoint violent <p>« Des fois, ça ne me tente carrément pas. Je regarde la cuisine pis : "Ah ! non, ça ne me tente pas. " [longue pause] Ça ne me tente juste pas. Tu n'as pas le choix, faut que tu nourrisses ton monde. Dans ce temps-là, ce n'est pas toujours évident de déléguer, là. » (Sylvie)</p> <p>« Qu'est-ce que tu fais dans ce temps-là, quand ça ne te tente pas ? » (Sarah)</p> <p>Je regarde mon chum, pis je lui fais un grand sourire. [rires collectifs] (C'est ton tour à soir) chéri ! Je vais être fine, fine, fine tantôt. » (Sylvie)</p> <p>« Quand il est arrivé dans le décor, bien, mon fils était rendu à 10 ans. Pis là, il dit : "J'aime bien cuisiner; j'aime bien faire beaucoup d'affaires différentes. » Je me suis dit "Câline ! Dis-moi pas que j'ai pogné le jackpot ! " » [rires collectifs] (Simone)</p>	

Stratégies de recours aux organismes et services

S'inscrire dans des activités collectives alternatives

- Cuisines collectives
- Y participer
- Acheter des repas
- Jardins collectifs
- Groupes d'achats
- Repas communautaires
- Restaurants communautaires
- Épicerie communautaire (Ruche Vanier)

« Ah oui ! Il y a ça ? » (Sylvie)

« Oui, le mercredi soir [...] Le café de la rue. Tous les mercredis soirs, à 6 h 30, il y a une collation. Mais même ça, ça m'a pris (plus d'un an) à savoir que même ici [restaurant La Grenouille], tu as de bons dîners à 4 \$. Des fois, là, si ça ne tente pas de cuisiner, pour 4 \$, tu peux bien manger. Des exemples comme ça. Mais c'est ça. C'est à nous de courir les informations. » (Stéphanie)

« Je rajouterais les cuisines collectives. Puis ça, c'est à moindre coût. Puis, c'est beaucoup de quantité pour plusieurs recettes, fait qu'on peut congeler ça. Mets tout ça en même temps. Les cuisines collectives ça me permet de faire de la cuisine plus grosse; ça me décourage moins. Quand tu fais rien en gros, tu sais, tu es habituée de cuisiner pour deux. Ma fille et moi, tu entends-tu, on ne mange pas énormément - Fait que ça me décourage de faire de la grosse cuisine. Mais en faisant de la cuisine collective, je vois que ce n'est pas si pire. Puis, tu sais, c'est juste de prendre le temps, une heure ou deux par... Puis aussi, les cuisines collectives, ça nous apprend des nouveaux goûts. Puis on essaie des nouvelles recettes puis on essaie de mélanger toutes sortes de choses que, nous autres, on n'essaierait pas toutes seules dans notre maison ! Des nouvelles recettes, (pains) aux légumes puis ces affaires-là. » (Maureen)

« Depuis la dernière rencontre, j'ai trouvé un nouveau truc. C'est un groupe d'achats. Je ne me suis pas encore inscrite. Pour l'instant, c'est répondeur à répondeur avec la fille pour avoir de l'information. Un groupe d'achats qui permet d'acheter en vrac moins cher. Ce qui est bien aussi, c'est que c'est proche d'ici. » (Mathilde)

« C'est quoi ça, un groupe d'achats ? » (Marine)

« Un groupe d'achats, c'est des gens qui se rencontrent pour acheter en vrac, en grosse quantité. Que ça coûte moins cher puis, sinon, c'est des produits bios et de meilleure qualité aussi. » (Mathilde)

« On se part-tu un groupe d'achats ? » (Une participante)

Aller à la distribution alimentaire

- Aller à l'église ou chez les Chevaliers de Colomb
- Choisir le lieu de distribution (selon la variété, la qualité, l'accueil, les horaires, l'offre de paniers de Noël, la possibilité de se faire représenter)
- Utiliser popote roulante
- Se servir des services de dépannage
- Bénéficier du club des petits déjeuners

« Moi aussi, je fais ça, la distribution alimentaire. (...) Tous les vendredis. » (Sylvie)

« Tous les vendredis (...) » (Ensemble)

« J'y vas vraiment quand j'en ai vraiment besoin, là ... quand je suis vraiment serrée pis que je ne peux pas me permettre d'aller à l'épicerie faire une épicerie comme je ferais deux, trois fois par mois, là. Mais ... quand je suis vraiment mal prise, c'est là... J'y vais. » (Sabrina)

« Pour moi, c'est obligatoire toutes les semaines. Quand il manque une semaine, mettons que c'est fermé, là, ben, [c'est difficile] [rire]. » (Sophia)

« [Ici, au comptoir alimentaire] tout le monde est tout le temps souriant, là. Je peux arriver là-bas [dans une autre ressource], pis il y en avait une qui avait l'air bête. [Ici], c'est tout le temps : "Bonjour, ça va ?" Puis ... tout le temps le sourire, pis on se sent bien, là, ça fait que, moi, d'après les places que j'ai faites, là sérieux, ici là... [rire] (Sabrina)

« Est-ce qu'il y a des différences en fonction des endroits ? » (Lucie)

« Ah, oui ! » (Ensemble)

« Beaucoup ! » (Une participante)

« Je m'aide beaucoup avec la banque alimentaire. Qu'est-ce qui se passe, c'est que j'ai remarqué, dans le quartier ici, les banques alimentaires priorisent beaucoup les familles. Puis, quand on priorise les familles, j'ai remarqué que dans les sacs, on a beaucoup les quatre groupes alimentaires. Puis on a vraiment des légumes frais. Puis même des légumes qui, en épicerie, ils sont dispendieux, là. Puis, moi personnellement, ça ne fait pas longtemps que je connais ça, puis c'a été la découverte de... » (Monika)

« ...de l'année ! [rires] » (Marianne)

« De l'année, oui. Ça vraiment changé ma vie parce que je n'arrivais vraiment pas avec mes épiceries, puis je me demandais toujours comment les autres font pour arriver. Puis j'ai découvert ça, puis c'a vraiment changé les carences que ma fille avait pour une belle alimentation. Ça me permet justement de lui offrir les quatre groupes alimentaires sans pour autant m'appauvrir d'avantage. » (Monika)

Faire du bénévolat dans des organismes où il y a une distribution alimentaire

- Accès direct aux denrées (notamment fruits et légumes), rencontres, plaisir

Ben, moi, je suis bénévole à la bouffe, là ... À la distribution alimentaire, pis je compte pour mes légumes à moi, là. Puis c'est ça que j'ai de moins à payer. » (Sophia)

Utiliser des services de garde pour se donner des moyens

« C'est pour ça j'ai pu retourner à l'école, c'est parce que j'ai un logement pas cher, parce que si je n'avais pas eu le logement pas cher, je n'aurais pas pu retourner à l'école. Il y a les garderies aussi. » (Murielle)

Recourir à des services / programmes sociaux

- OLO

- Aide de la DPJ

- Demande d'aide auprès des intervenantes

« On avait OLO, tant que j'ai allaité, là. Quand on a arrêté OLO, là, on a fait comme : "Wouh-ouh ! Le lait, c'est cher !" » (Sylviane)

« J'ai été, comme, malade un an et demi. Bien, j'ai accepté l'aide du CLSC qui m'a transférée à la DPJ parce que (je) ne pouvais pas faire plus. Ils m'ont donné un bon de 50 \$ pour aller ... tu sais le boulevard ici ... il y a une roulotte devant. Oui, Le Marginal. Il y a une place où ils font de la bouffe. Fait que lui, je n'étais pas capable de [l'avoir] chez nous. La DPJ m'ont donné un bon de 50 \$, pis je suis allée chercher des repas précuisinés. » (Sophia)

Stratégies de mobilisation personnelle et collective

<p>Identifier ses priorités et faire des choix</p> <p>« Ben là, à l'école, ils m'ont donné un truc. C'est, genre, par rapport au temps, parce qu'aussi ça entre en ligne de compte, les études pis le temps. Je pense que, dans le fond, la roue de la vie, elle tourne en rond anyway. C'est un éternel recommencement toujours. Mais dans le fond, ce qu'ils nous ont donné comme truc, c'est, genre, faire la liste de tout ce qu'on veut vraiment dans la vie, ce qui nous importe vraiment, puis ce qui nous est important, puis là, on l'écrit tout, là, peu importe que ce soit bon, mauvais, négatif, positif. Puis on barre tout en rouge le superflu, pis c'est ce qui va nous donner le résultat de ce qui est vraiment essentiel, dans notre vie, ce qu'on veut vraiment. Ça fait que ça nous apporte à réfléchir vraiment. » (Murielle)</p>	<p>Ne pas s'isoler</p> <p>« Dans le fond, je vais juste me chercher de l'aide, là, pour continuer, dans le fond. C'est seulement ça que je peux faire. (...). Parler, parce que chaque être humain a sa part de stress qu'il est capable de surmonter. Ouan c'est ça, là, faut vraiment tout le temps parler pour que ça sorte, pour pas que ça reste en dedans. » (Murielle)</p>	<p>Affirmer ses limites (respect envers soi et sa situation) ou dépasser la honte</p> <p>« Faut être fait fort. » (Sylvie)</p> <p>« Faut jamais lâcher. » (Marianne)</p> <p>--</p> <p>« Je pense qu'il faut vraiment être fort, pis rester sain d'esprit. C'est le plus grand défi, que tu sois riche ou pauvre, il faut que tu restes fort. » (Marianne)</p>
<p>Se regrouper et se conscientiser</p> <p>« On se rend compte qu'on n'est pas tout seuls à vivre la même situation. (...) L'important c'est que nous autres on y croit, pis qu'on porte nos idées, là. » (Sylvie)</p> <p>« Ne pas s'isoler. » (Mia)</p> <p>« (...) se donner du pouvoir. » (Marianne)</p> <p>« De rester dans l'action. » (Marie)</p>	<p>Mettre au service du groupe ses forces personnelles</p> <p>Ateliers collectifs de nutrition organisés par des pairs effectuant, par exemple, un retour aux études en technique de diététique</p>	<p>Reconnaître ses bons coups</p> <p>« Ben moi, personnellement, je pense que, oui, on est des bons parents parce qu'on inculque des affaires à nos enfants par rapport à la valeur de l'argent... la nourriture... Tandis que certaines personnes qui sont riches, ils vont donner tout à leur enfant, puis ils ne sauront pas les choses, vraiment, de la vie, là. (...) Moi, je pense qu'on est vraiment des bons parents parce qu'ils vivent vraiment la vie. Je pense que c'est une bonne chose. [longue pause] » (Sabrina)</p>

Figure 3 : Des stratégies pour mettre de la nourriture dans son assiette



RÉACTIONS À DES OUTILS RÉALISÉS PAR DES ACTEURS DE LA SANTÉ PUBLIQUE

*« C'est un casse-tête avec trop de morceaux. »
(Murielle)*

InvitéEs à prendre connaissance de brochures et de matériel de promotion réalisés par des acteurs de santé publique, les participantEs partagent leurs réactions, préoccupations et attentes. La grande majorité dit connaître ce qui y est présenté en matière de consommation de fruits et légumes (0-5-10) ainsi que des quatre groupes alimentaires.

Certaines mettent en relief que l'information présentée demeure trop complexe et détaillée. « C'est un casse-tête avec trop de morceaux. » (Murielle). Elles trouvent compliqué de devoir, à la fois, calculer les portions, tenir compte des valeurs nutritives et ce, selon les membres de leur famille. Plusieurs demeurent sous l'impression qu'elles s'engagent alors à concocter des repas spécifiques à chaque membre de leur famille. Ceci demande du temps.

« J'ai commencé à faire mes repas pour ma fille. Je lui fais ses purées maison... Puis c'était long. C'était très long! (...) Il faut savoir que, dans tel légume, tu as plus de choses qui vont aider à la formation du cerveau; que dans tel autre légume, ça va être la vision. Ça prend quand même beaucoup une certaine éducation de base, comme le Guide alimentaire canadien, puis tout. Y a du monde que c'est pour acquis, puis d'autre monde à qui je parle que... c'est abstrait totalement. "Bien voyons donc... tu n'écoutes pas à l'école?" Puis c'est vraiment que, bon, que le monde sont pressés. Puis tu vois que tu n'as pas le temps, puis tu te sacrifies souvent. » (Mia)

Par ailleurs, les quantités demandées leur apparaissent gage d'une épicerie hors de prix.

« Ce qu'ils disaient avec le Guide alimentaire, pis je serais curieuse en une journée de tout mettre le prix des affaires qui nous disent de manger, pis comment que ça coûte. Ce serait au moins 250, 300\$. » (Une participante)

Elles parlent aussi des messages qu'elles aimeraient entendre mais qu'elles ne retrouvent pas nécessairement :

- s'arrêter sur leurs conditions de vie qui font en sorte qu'il leur est difficile de bien s'alimenter, notamment lors des périodes de transition;
- être informées sur les services, trucs et astuces pour les aider à mettre de la nourriture dans leur assiette, en tenant compte de leur condition de pauvreté;
- connaître les qualités / valeurs nutritives des aliments et, ce faisant, être outillées pour faire des choix santé malgré la pression des publicitaires.

Nous y reviendrons dans les sections qui suivent.

En cours d'échange, elles nous mettent également sur des pistes intéressantes. Certains acteurs leur apparaissent plus dignes de confiance que d'autres : le pharmacien, la spécialiste du CLSC, une paire aidante, les personnes qui ont des enfants et qui parlent d'expérience, leur mère. Pour certaines, les médecins et le gouvernement du Québec sont moins crédibles, parce qu'ils leur semblent aux prises avec des conflits d'intérêt, notamment les lobbies des pharmaceutiques et des producteurs agricoles.

« Puis les pharmaciennes sont bonnes pour être gentilles, pour être équitables [rire] (...) » (Une participante)

« C'est vrai, eux autres on dirait qu'ils n'ont comme pas de bénéfice à... à essayer de t'en vendre d'autres (...) Ouan, mais les médecins, c'est encore pire parce qu'eux autres sont poussés par les compagnies pharmaceutiques, tsé. (...) Tandis que la pharmacienne, elle, elle les a tous, de toute façon, fait que... ben beau qu'elle te vende ce qui est mieux pour toi, là. »

(...) Moi j'ai souvent demandé à la pharmacienne pour un petit bobo, un autre pour les enfants... tsé... "Qu'est-ce que tu penses de ce produit-là?", mettons. "Tu n'en as pas besoin. Mets-y de l'eau salée dans le nez ou bien mets-y une débarbouillette d'eau chaude sur l'œil, ça va passer dans deux, trois jours. Si ce n'est pas passé, reviens me voir, pis là, je te donnerai quelque chose, mais sinon, ne dépense pas pour rien", tsé. Heye! Moi au lieu de me faire dire: "Achète ça, achète ça, achète ça", là, pis que, finalement, tu n'en as pas besoin, j'aime ben mieux me faire dire: "Tu n'en as pas besoin. Retourne chez vous mets de l'eau." » (Sylviane)



« J'ai profité beaucoup au CLSC de l'enseignement de la diététicienne pour les jeunes mères. Parce que mon père c'était vraiment le junk food. Fait qu'évidemment, on a toutes été prises avec un problème de surplus de poids et de moins bonne condition physique. Puis, avec tout ce qui s'en vient de (problèmes de filles) au secondaire. Puis, avec ma mère, c'est vraiment le sacrifice budgétaire. Je me souviens que l'heure du souper, ce n'était pas vraiment un moment réjouissant. Puis moi, je ne veux pas pour ma fille que ça soit comme ça. Je ne veux pas qu'elle ait les mêmes conséquences que j'ai eues. J'aimerais ça que, pour elle, ça soit normal. Je ne veux pas qu'elle dise : " Bon, je vais me forcer à manger des légumes. Bon, je vais me forcer à faire ci. Ah! si je mange ça... " Au contraire, j'aimerais ça que des asperges, c'est vraiment bon à manger. » (Mia)

« Je remarque que les gouvernements du Québec et du Canada développent beaucoup de publicités sur le lait, puis ci, puis ça. Puis ils développent beaucoup de publicités, justement, qui nous portent à consommer. (...) Je ne sais pas si c'est pour qu'on mange bien ou bien qu'on mange nos produits à nous autres, là, mais il y a beaucoup de publicités, justement, qui vantent les produits du Québec ... (pause) Le beurre, le porc.. Les œufs! (pause) " Je craque pour toi... " (...) C'est pour faire fonctionner un système qui a été mis en place économique et commercial. » (Mia)

« Tu viens d'avoir ta réponse ! » (Une participante)

Par ailleurs, presque toutes se réfèrent à la télévision comme médium de référence. Plusieurs autres se réfèrent également à l'école et à leur famille. Les conseils présents dans les livres de recettes sont également souvent cités.

DES QUESTIONS ET DES INTERROGATIONS QUI DEMEURENT

« C'est comme si les saines habitudes alimentaires, ça devient plus une industrie qu'une préoccupation. En tout cas, c'est plus porté là-dessus. » (Mathilde)

Plusieurs questions entourant la saine alimentation fusent tout au long des échanges et ne trouvent pas réponse dans les outils de la santé publique que nous avons explorés ensemble. Les participantEs ressentent le besoin d'être informées afin de faire des choix éclairés pour mieux s'alimenter, déjouer les stratégies marketing des fabricants et des épiciers et trouver des alternatives pour donner ce qu'il y a de mieux à leurs enfants, tout en tenant compte de leurs situations précaires.

Plusieurs s'interrogent, par exemple, sur les **nutra-céutiques et les nouveaux produits à valeur ajoutée** (Oméga3-ADH, probiotiques) et sur l'intérêt d'en tenir compte dans la nutrition des enfants.

« Crime, ton enfant, tu veux lui donner le meilleur ! Puis tu vois, crime, que le yogourt avec l'ADH est à 3\$, puis l'autre ordinaire est à 1\$ et quelques. Puis, au bout de la ligne, tu vois que ça fait plus cher parce que tu ne peux pas en acheter en grosse quantité. Puis, là, tu te dis : "Ah ! je suis-tu une mauvaise mère parce que je ne lui achète pas d'ADH dans son yogourt ? " » (Marianne)

« C'est drôle qu'on parle de ça parce que, cette semaine, je regardais le lait puis, là, je voyais justement "oméga 3", "probiotiques". Puis, là, ça faisait comme (pause) ME remettre en question... Puis me dire : "Mais là, mon Dieu, mes enfants prennent-tu assez de vitamines ? Je leur donne du lait normal ! Ça veut-tu dire, si je leur donne du lait normal, qu'on va avoir des carences un moment donné ? Si je ne prends pas d'oméga 3 dans le lait, puis je ne mange quasiment pas de poissons... Faut-tu que j'achète des vitamines ?" Des vitamines... 30\$ par mois ! Puis là, j'étais là-dedans puis... J'ai fait un bad trip de ça cette semaine. » (Marie)[Rires]

« Mais je trouve que c'est ça. On est rendu brainwashés qu'il faut tout acheter hyper boosté. J'aimerais ça, un moment donné, qu'il y ait quelqu'un qui explique, pour me faire rassurer, qu'on ait pas tant que ça besoin, puis que juste les aliments à leur base à eux... de base à eux

seuls donnent en masse de vitamines. Parce que, là, on est en train de nous faire peur. Je trouve quasiment que si on ne mange pas, si on ne prend pas de lait oméga 3 ou des œufs oméga 3, on va manquer d'oméga 3. Si on ne mange pas en plus trois fois de poisson par semaine. (...) Je veux savoir, si on achète de la nourriture qui n'a rien d'enrichi, est-ce que c'est juste correct ? Ou on a vraiment besoin à ce point-là ? Parce qu'on dirait que ça ne se dit pas. Il y a aucune campagne à la TV qui dit : "Oui, ça va être correct si tu ne prends juste que du lait normal." Parce que les annonces, il me semble – tout cas, je n'écoute pas beaucoup la télé – mais il me semble que c'est beaucoup sur ces laits-là. Les purs filtres, puis je ne sais quoi. Puis là, tu te dis : "Cout' donc, il va-tu être meilleur le pur filtre ? " Vraiment... je sais qu'il dure plus longtemps mais... Fait que c'est ça. » (Marie)

« Ben moi, ça me fait de la peine... ça me ferait de la peine de ne pas donner ce qu'ils disent à la TV quand ils disent "saine alimentation". Comme les pro-biotiques, ça me fait de la peine de ne pas l'acheter parce que c'est trop cher. Mais [ils disent à la] télé, c'est bon pour les enfants. Mais je ne l'achète pas. Mais c'est sûr qu'on veut offrir ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. (...) Suis-je une méchante mère parce que je ne peux pas offrir ces produits à mes enfants ? (...) » (Sophia)

« C'est parce qu'il y a beaucoup de choses qui en ont déjà intégré du pro-biotique dedans [inaudible : elles parlent en même temps]. Mon bébé s'est fait hospitaliser l'été passé, à Noël. Quand je suis sortie de l'hôpital, j'avais une [longue pause] une liste pour aller chez la pharmacie qui me coûtait 50\$, juste pour acheter des probiotiques. (Sabrina)

« Tu lui as fait manger du yogourt, pis ça fait la job ? » (Sylviane)

« Je lui ai fait manger du yogourt. Puis, pas nécessairement qui était marqué "probiotique" dessus parce que, normalement, ... dans tous les yogourts il y en a. Fait que pourquoi acheter une marque qui va me coûter plus cher quand celle-là qu'on prend d'habitude a la même valeur dedans ? [longue pause] » (Sabrina)

D'autres se questionnent sur la valeur et la crédibilité à accorder aux **logos santé** qui ornent les produits et vantent leur qualité.

« Mais il y a comme la marque... C'est marqué Menu bleu. Il y a une banderole bleue. On dirait que ça dit: "Votre cerveau [puis celui] de vos enfants va être super bien développé si vous leur donnez l'ADH. " Puis je me dis: "Quelqu'un qui n'a pas les moyens de l'acheter, bien là, il se sent mal. " » (Marianne)

--

« Parce que tout ce qui est comme appellation "Mangez santé", "Mangez mieux", "Mangez bien", là, ils doivent mettre ça, en veux-tu, en v'là, pis ça, c'est pas régi, là. » (Sylviane)

« Ok, mais je sais qu'il y a des boîtes que c'est à peu près la même chose, mais ils ne peuvent pas prendre la même affaire... C'est à peu près meilleur ou égal à la vraie boîte, tsé. Mais ils ont pris pareil le même [logo], ils l'ont changé de couleur. » (Sophia)

« Ouais, c'est comme un petit crochet, là. (Une participante)

« Ouais, mais ils ont changé la couleur pis les mots en dessous. » (Sophia)

« Je regarde souvent ça pour moi, là. Bon, (celui-là) je peux, je peux, je peux, pis là, ben, j'en ai vu pour la Fondation des maladies du cœur, là, une autre affaire, mais qui pourrait se ressembler. L'infirmière elle dit, tsé: " Si tu veux savoir ce que tu manges, eux autres sont certifiés par la Fondation des maladies du cœur, eux autres ils te le disent que c'est correct, pis c'est certifié. " Mais il y a d'autres compagnies qui ont décidé de faire la même petite chose, mais ils ont changé la couleur. Je pense que c'est vert. » (Sophia)

Plusieurs autres questions fusent.

- Comment départager le vrai du faux en matière d'appellation: bio; fibres; sans cholestérol?
- Les produits qui remplacent le sucre, tels que l'aspartame, sont-ils bons pour la santé?
- Comment lire les étiquettes de valeur nutritive?
- Quelle est la valeur nutritive des aliments et leur contribution à la formation du corps?
- Comment calculer une portion sans tasse à mesurer?
- Les publicités faisant appel à des professionnelles, [des médecins par exemple, sont-elles dignes de confiance?
- Pourquoi le porc du Québec est-il meilleur? Un cochon n'est-il pas du cochon?
- Les produits bios et les produits du Québec, est-ce que c'est vraiment meilleur?
- Les hamburgers au poulet représentent-ils des repas complets tel que le dit l'annonce de McDo?
- Pourquoi y a-t-il plusieurs guides alimentaires (canadien, méditerranéen) et pourquoi ne sont-ils pas pareils?
- Pourquoi les normes (par exemple d'édulcorant et des semaines de grossesse) et les produits (comme la farine, par exemple), ne sont pas pareils d'un pays à l'autre? Pourquoi ce qui est la norme aux États-Unis ou en France n'est pas la norme ici? La santé publique, est-ce juste au Canada ou est-elle également présente dans tous les pays?
- Comment est régi le prix des aliments?
- Pourquoi les dîners sont-ils inclus dans les centres de la petite enfance qui offrent des services de garde à 7 \$ mais pas dans les services de garde de l'école, aussi à 7 \$?

DES PISTES ET DES PROPOSITIONS

« Nous, [les personnes en situation de pauvreté], on fait déjà ça comme efforts [pour bien se nourrir]. On aimerait que vous, [la santé publique], vous apportiez ça [comme moyens pour nous aider]. » (Sylvie)

« Moi, je veux des changements concrets en tout cas. » (Marianne)

Les pistes que les familles rencontrées proposent à la santé publique¹⁴ pour atteindre une saine alimentation sont à la fois structurelles et spécifiques, liées aux programmes, aux actions et modes d'intervention.

Pour plusieurs, la solution à l'insécurité alimentaire passe avant tout par le **soutien de leurs revenus**, notamment pour celles dont le retour sur le marché du travail est problématique en raison de la présence de jeunes enfants, conjuguée à une scolarité insuffisante et à des difficultés de santé – personnelle ou d'un membre de leur famille. Les pistes proposées sont :

- éliminer les déductions des pensions alimentaires des montants des prestations d'aide sociale et des prêts et bourses;
- augmenter le revenu qu'une personne a le droit de gagner dans un travail à temps partiel tout en étant à l'aide sociale;
- s'assurer que les suppléments, offerts à l'aide sociale, compensent réellement les frais qu'ils sont censés couvrir, notamment pour les diètes liées à la présence de maladie;
- soutenir les familles lors d'un congé de maternité, notamment en éliminant les inégalités dans l'accès au régime de soutien parental;
 - pour celles retournant aux études et devenant enceintes, réviser les méthodes de calcul des prestations RQAP afin que leurs années de travail antérieures soient prises en compte;
- légiférer en matière de conciliation travail/famille, notamment en ce qui concerne l'accès aux congés de maladie pour raison familiale, particulièrement en milieu de travail non syndiqué.

D'autres soulignent l'intérêt, en présence d'un faible revenu, de mettre en place des mesures permettant de **ménager leur pouvoir d'achat en général**. Pour y arriver, elles proposent que l'État ou les municipalités :

- soutiennent l'accès aux services essentiels à faible coût;
- se penchent sur les pratiques favorisant l'endettement, la dépendance aux jeux de hasard ou la surconsommation et qu'ils réglementent, notamment; la publicité s'adressant aux enfants, en matière d'alimentation, et s'adressant aux jeunes adultes et étudiantEs, en matière de crédit.

Plusieurs souhaitent également que la santé publique puisse intervenir directement sur **l'accès à la nourriture**.

Certaines des stratégies proposées sont liées aux politiques :

- réglementer les prix des aliments de base pour en faciliter l'accès à faible coût;
- favoriser l'accès aux bons spéciaux dans toutes les épiceries¹⁵;
- mettre en place des mécanismes pour récupérer les surplus de produits agricoles et les acheminer vers les banques alimentaires ou les programmes comme OLO, tout en tenant compte des coûts générés comme, ceux du transport;
- favoriser l'autosuffisance alimentaire (par exemple, en ayant des poules et des jardins en ville).

D'autres propositions sont liées aux programmes et services :

- offrir des coupons aux familles pour qu'elles puissent se procurer des produits des quatre groupes alimentaires, notamment au milieu et en fin de mois, du lait et des couches;
- prolonger le programme OLO à la période de la petite enfance;
- instaurer des clubs dîners à l'école, notamment au service de garde;
- lorsqu'une personne reçoit des prestations d'aide sociale, accorder, comme cela se fait

¹⁴ Nous sommes conscientEs que toutes ces requêtes et propositions ne sont pas nécessairement sous la responsabilité de la santé publique. Ce sont néanmoins ce que proposent les parents.

¹⁵ Cette proposition met essentiellement en relief la difficulté des personnes à accéder, sans automobile, aux épiceries où l'on retrouve les bons spéciaux.

déjà pour l'allaitement, un supplément pour le lait maternisé, vu son coût et du fait qu'avec le stress et les diverses contraintes, ce ne sont pas toutes les femmes qui peuvent ou veulent allaiter;

- assurer la pérennité d'activités et de services offerts par le milieu communautaire en matière d'alimentation et de nutrition;
- Évaluer et travailler l'accueil dans les banques alimentaires.
- Tenir compte des défis liés à la présence à la fois de familles et d'individus et des tensions générées par le traitement préférentiel des familles au détriment des personnes seules.
- Fournir également des horaires adaptés aux personnes de retour aux études, exerçant un travail précaire et ce, en tenant compte du transport en autobus.
- Fournir des produits de qualité et sains pour la santé. En d'autres mots: des horaires adaptés aux efforts faits pour se sortir de la pauvreté, du respect et de la qualité.

*« Il devrait y avoir de faux pauvres qui entrent dans une banque alimentaire pour voir ce que ça fait d'être jugé de même. Des faux pauvres. Comme toi, mettons... Exemple, tu irais là-bas pour observer et pour dire les points négatifs. »
(Marianne)*

D'autres proposent des alliances avec des acteurs du secteur agroalimentaire :

- créer des projets pilotes avec les gérants d'épicerie afin d'arrimer les « bons spéciaux » (c'est à dire ceux touchant des aliments de qualité) à l'entrée des prestations de revenus, notamment en début de mois; assurer la présence de rabais pour les quatre groupes alimentaires.

À la lumière des échanges, voici d'autres propositions de l'équipe de recherche en matière d'information :

- créer une alliance avec les acteurs de l'agroalimentaire afin de publiciser de l'information sur les services, trucs et astuces à même les circulaires;
- rendre accessible l'information diffusée dans des sites Internet tel SOS

Plusieurs propositions touchent directement le **transport** :

- encouragent le développement de services de covoiturage pour les familles en situation de faible revenu, des navettes pour les épiceries réputées pour leurs rabais, ou d'aide financière pour les cours de conduite;
- améliorent l'accès et la fréquence du transport en commun dans des zones HLM ou des quartiers comportant une forte proportion de personnes à faible revenu.

À la lumière des échanges, voici d'autres propositions de l'équipe de recherche en matière de transport :

travailler sur l'accès au transport en commun pour :

- faciliter l'arrimage ou l'intégration des secteurs avec une population dense à faible revenu (par exemple, sur la base de l'indice de défavorisation sociale et matérielle) aux lignes 800 ainsi qu'aux zones industrielles et commerciales (en portant une attention à la fréquence et à la durée des trajets);
- identifier des modalités de paiement en plusieurs versements pour les passes mensuelles; réduire les coûts (par exemple, offrir des passes familiales); voire promouvoir la gratuité du transport en commun.

Pour d'autres, il faut favoriser le **développement de ressources collectives et solidaires**, en s'appuyant sur des « facteurs d'entraide » qui permettent de réduire l'impact de la pauvreté en facilitant l'accès, le démarrage et l'utilisation :

- de coopératives;
- de groupes d'achats;
- de logements sociaux;
- de partenariats avec les producteurs locaux de légumes;
- de cuisines collectives;
- d'épiceries collectives.

D'autres demandent **plus d'informations**, non pas sur ce qu'est une saine alimentation, mais sur **l'accès aux services existants** ainsi qu'à des trucs et astuces pour faciliter l'accès à une saine alimentation :

- avoir plus d'informations sur les services offerts sans passer par la lecture, grâce à la présence d'une intervenante pivot ou d'un guichet unique d'information;
- faire circuler l'information sur les services disponibles avec les chèques d'allocations familiales, les prestations d'aide sociale ou les prêts et bourses;
- créer et rendre accessibles des bottins intégrés de ressources et de services alimentaires;
- produire des affiches sur les cuisines collectives.

« Essayer de faire plus de promotion, non pas sur ce que les gens vivent, mais sur ce qui est offert aux gens. (...) Une fois qu'on est au courant, [on se rend compte] qu'il y a beaucoup de services. » (Sylvie)

« Quand on est au courant des (services) qui sont offerts, tu es capable de t'intégrer pis de participer à la société. » (Stéphanie)

De même, davantage d'information est demandée pour effectuer des choix judicieux en matière de saine alimentation en présence d'un faible revenu et pour aider à départager le vrai du faux:

- un numéro spécial de la revue « Protégez-vous » sur les nutraceutiques et autres produits à valeur ajoutée ainsi que les logos de saine alimentation pour s'y retrouver et voir les alternatives;
- un Guide alimentaire canadien adapté aux faibles revenus;
- plus d'émissions de télé s'adressant à un jeune public en matière de nutrition.

« Annie Broccoli, le matin, là, les recettes, là. Ma fille, là, regarde... Elle trippe, là... Moi, je me dis: " Pourquoi qu'ils n'en mettent pas plus d'émissions comme ça? " Ça l'inciterait peut-être plus à manger mieux encore? » (Sabrina)

Enfin, plusieurs préconisent les échanges entre personnes en situation de pauvreté et autres acteurs de la santé publique ou de la population en général afin de **favoriser un changement de perceptions et le travail sur les préjugés** :

- continuer à créer des espaces d'échanges entre des personnes en situation de pauvreté et des acteurs de la santé publique pour partager et construire des programmes et des services adaptés;
- travailler les préjugés :
 - développer une campagne où une personne aisée se retrouverait dans la peau d'une personne en situation de pauvreté pendant un mois¹⁶ et serait confrontée aux difficultés quotidiennes;
- organiser des rencontres entre personnes vivant la même situation de précarité économique afin d'essayer d'abolir les sentiments de honte et de désespoir généralisés;
- sensibiliser les intervenantEs aux capacités et aux efforts réalisés par les personnes en situation de pauvreté pour s'en sortir;
- Travailler notamment sur les préjugés envers les femmes monoparentales;
- Former les professionnelLs à œuvrer dans une perspective systémique en tenant compte de l'ensemble de la situation de pauvreté;
- Voir globalement les situations de violence et offrir des services d'aide avec les ressources alimentaires ou le programme OLO.

« J'aimerais que ces spécialistes-là soient plus formés sur les conditions qu'on vit présentement de pauvreté. Parce que j'ai l'impression que les psychologues, en tout cas à Québec, manquent de formation au niveau de la pauvreté, nos problèmes qu'ils engendrent, conciliation famille-travail... Parce que j'ai vécu du découragement assez souvent, puis j'ai été consulter, pis on me disait tout le temps la même affaire: " Ben, c'est comme ça, c'est normal. " [Puis] j'étais [à la sortie] plus « down » que je l'étais [en arrivant]. » (Monika)

¹⁶ Le groupe n'avait pas entendu parler de l'émission « Naufragés des villes ».



Exemples de préjugés

«Je pense qu'il y a du monde qui ont une idée préconçue qu'une personne qui n'a pas d'argent est supposée rester chez eux. [J'ai une amie qui] a trois enfants dont [un] avec des problèmes, pis elle a un ordi, pis elle chattait, pis il y a quelqu'un qui lui a dit: "Tu n'es pas si pauvre, tu as un ordi!" Il doit en avoir d'autres qui pensent de même aussi, là, juste à cause de l'ordi. Je sais, moi je sors jamais, jamais, jamais, pis l'ordi, ben c'est le fun de temps en temps. Mais c'est plus les enfants qui le prennent, là. Il me semble qu'on n'est pas obligés de rester niaiseux parce [qu'on est pauvres].» (Sophia)

«C'est comme s'il fallait que vous soyez coupés d'avoir du plaisir. C'est comme: "Vous n'avez pas d'argent? Ça fait que arrangez-vous pour ne pas avoir de loisirs, pas avoir de sorties, pas avoir d'à-côtés, mais mangez pis ayez un toit." C'est comme si les idées des gens n'étaient que basées sur le fait d'avoir un toit pis de manger: "Sortez-vous [de d'là], allez travailler si vous voulez vous payer, comme, du luxe. "» (Sylviane)

Des pistes et des propositions: les grands champs d'action

- Soutenir les revenus
- Protéger le pouvoir d'achat des personnes à faible revenu
- Intervenir sur l'accès à la nourriture
- Intervenir sur le transport
- Favoriser le développement de ressources collectives et solidaires
- Offrir plus d'informations sur les services et les façons d'effectuer des choix judicieux en tenant compte du faible revenu
- Travailler sur les préjugés

Soumises au **vote collectif**¹⁷ lors de la dernière activité conjointe regroupant personnes en situation de pauvreté et acteurs du réseau de la santé publique, ce sont les solutions associées au soutien du revenu pour les parents au développement de ressources alternatives pour les «intervenantEs» qui ont récolté le plus grand nombre d'adhésions, toutes catégories confondues (voir tableau en annexe).

¹⁷ Chaque participantE présentE avait trois votes à attribuer aux pistes leur semblant prioritaires.

EN GUISE DE CONCLUSION

Ce projet de recherche visait à faire entendre les voix et les préoccupations en matière de saine alimentation de parents qui vivent en situation de pauvreté¹⁸. Si nous n'avions à retenir que quelques faits saillants de ce rapport, quelles seraient-elles (ils) ?

Les parents rencontrés sont sensibilisés à la saine alimentation.

Toutefois, il leur est difficile, compte tenu des conditions de pauvreté ou d'exclusion qui sont les leurs, de mettre de la nourriture saine dans leurs assiettes. L'insuffisance des revenus, le coût des aliments, les difficultés de transport, l'isolement, les enjeux d'horaires, l'absence d'informations sur les ressources et les moyens disponibles sont notamment mis en évidence. Pour les parents, tous ces facteurs se rapportent d'une façon ou d'une autre à leur situation de pauvreté. Bien qu'ils puissent être présents dans la vie de personnes plus fortunées, en présence de faibles revenus, ces facteurs interagissent entre eux et se renforcent. L'exigence de l'acte de trouver de la nourriture et de le rendre acceptable pour leurs enfants, en fin de mois notamment, est une source de stress importante, d'encore plus si des contraintes particulières, tel un problème de santé, sont en jeu.

Les parents sont toutefois très proactifs. Ils mettent en place toute une série de stratégies et de trucs pour arriver à mettre de la nourriture dans leurs assiettes et la rendre acceptable. Si certaines de ces stratégies sont astucieuses et contribuent au renforcement de leurs compétences, de leur mobilisation et de la solidarité, parfois elles se font aussi au détriment de leur dignité ou au risque d'un appauvrissement accru, d'une détérioration de leur état de santé et d'une accentuation de l'exclusion.

Les parents amènent toute une série de pistes de travail qui, à leurs yeux, pourraient faire une différence dans leur capacité à se procurer des aliments sains. Ces solutions sont de divers ordres : macro et micro. Sensibles à la diversité de leurs voix, nous souhaitons mettre en relief deux éléments :

Se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation

- à la lumière des expériences partagées, tout nous amène à penser que les causes déterminantes liées aux « mauvaises habitudes alimentaires » ne relèvent pas tant du manque de connaissances ou de volonté mais bien de l'accès difficile à l'alimentation saine. Ce dont les parents ont besoin, ce sont des conditions qui leur permettent d'avoir accès à la nourriture saine. Conséquemment, il nous apparaît stratégique et prioritaire de se mobiliser pour favoriser l'accès à une saine alimentation plutôt que de le faire uniquement sur la promotion des saines habitudes alimentaires;

considérer les impacts des stratégies actuelles de « promotion des saines habitudes de vie » pour adapter les stratégies futures aux réalités de la pauvreté.

- au cours de la recherche, nous avons aussi constaté à quel point la saine alimentation est un sujet « sensible » quand on l'aborde avec des parents en situation de pauvreté. Ce sujet est « sensible » car il vient toucher la dignité et éveiller l'impuissance ressentie lorsqu'on a difficilement accès à une nourriture saine pour ses enfants. Le fait de ne pouvoir répondre « aux devoirs » du bien manger peut créer un sentiment d'incompétence qui peut faire l'objet de préjugés. Il touche au processus subtil d'exclusion, qui fait en sorte que les enfants ne se sentent pas tout à fait comme les autres, si ce n'est que par la composition de leur boîte à lunch ou leur recours à des services ciblés tels les petits déjeuners. Certains parents nous ont témoigné, dans les minutes suivant l'entretien, avoir reçu des billets de réprimande du fait de la non-conformité des lunchs de leurs enfants aux « devoirs » de la saine alimentation. Or, ceci était dû aux conditions

¹⁸ Une trousse d'animation est aussi un résultat tangible de cette démarche. Elle se veut un moyen de poursuivre cette réflexion entourant le droit à une alimentation saine avec un plus grand nombre de parents et de personnes vivant en situation de pauvreté, et de cheminer ensemble, collectivement, vers une saine alimentation.



économiques difficiles, et non à un manque de volonté. Conséquemment, il nous apparaît nécessaire de considérer les impacts des stratégies actuelles de « promotion des saines habitudes de vie » pour adapter les stratégies futures aux réalités de la pauvreté. Et ces réalités, de par l'hétérogénéité des quartiers, sont présentes aussi hors des milieux dits « vulnérables ».

Les recommandations des parents s'adressent aux divers acteurs de la santé publique. Nous sommes néanmoins conscients que ces derniers n'ont pas nécessairement les clés, la liberté ou les pouvoirs de réaliser plusieurs d'entre elles. Demeure toutefois leur pouvoir d'influence sur d'autres acteurs qui ont de tels moyens à leur disposition. C'est ce **pouvoir d'influence** que nous interpellons, au nom des parents participants, et de tous ceux qui, au jour le jour, vivent le même défi de mettre des aliments sains dans leurs assiettes.

« Mais, c'est sûr, on veut offrir ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. » (Stéphanie)

ANNEXES

ANNEXE 1 : PISTES DE TRAVAIL PRÉCONISÉES SELON LA CATÉGORIE D'ACTEURS

Lors de l'ultime rencontre collective regroupant des parents (P) et des intervenantEs (I) du secteur de la santé publique, un certain nombre de leurs propositions furent soumises au vote collectif, de façon à différencier les choix priorités par les uns et les autres. Voici le résultat détaillé de cet exercice. Afin de faciliter la comparaison entre les catégories d'acteurs, la colonne « pourcentage » représente le nombre de

réponses pour un item en fonction du nombre total de votes disponibles pour la catégorie d'acteurs. Les items sont présentés en ordre décroissant, soit ceux ayant reçu le plus d'assentiment des familles en premier et ceux n'étant pas perçus comme prioritaires, bien qu'importants à leurs yeux en dernier. Chaque participant avait droit à trois votes.

Pistes proposées	Acteurs	Nombre de votes	%*
Soutenir les revenus	P	6	22 %
	I	5	14 %
Arrimer spéciaux et entrées d'argent	P	5	16 %
	I	0	0 %
Favoriser l'accès à des produits de base abordables	P	5	16 %
	I	6	18 %
Informier sur l'accès aux services alimentaires	P	4	13 %
	I	3	9 %
Favoriser le développement de l'entraide (coops, cuisines collectives, etc.)	P	4	13 %
	I	7	27 %
Créer des croisements de savoirs	P	3	9 %
	I	4	13 %
Travailler sur les préjugés	P	2	6 %
	I	0	0 %
Améliorer l'accès au transport	P	1	3 %
	I	2	5 %
Améliorer l'accès aux banques alimentaires	P	1	3 %
	I	2	5 %
Règlementer le crédit, la publicité et le jeu	P	0	0 %
	I	0	0 %
Privilégier une intervention globale	P	0	0 %
	I	0	0 %

ANNEXE 2 : CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS

Quinze femmes et un homme* ont participé aux entretiens tenus à Mères et monde ainsi qu'à l'Évasion St-Pie-X. TouTEs sont néEs au Québec; une seule provient d'une famille dont les parents sont nés hors du Canada.

Sept ont moins de 26 ans; six, entre 26 et 41 ans. Une seule a plus de 46 ans. L'âge est inconnu pour deux d'entre elles.

En termes de scolarité, quatre ont un secondaire III ou moins; trois, un secondaire IV ou V; cinq, au moins une année collégiale; une, au moins une année universitaire. La dernière année de scolarité complétée est inconnue pour trois d'entre elles.

Onze sont monoparentales; cinq vivent en couple.

Cinq vivent avec un seul enfant; huit, avec deux enfants; deux, avec trois. Le nombre d'enfants présents est inconnu pour l'une d'entre elles.

On compte au total 21 enfants âgés de 5 ans et moins; quatre, de 6 à 12 ans; et six, de 13 ans et plus. On compte deux couples de jumeaux.

En ce qui a trait au revenu familial annuel, cinq ménages gagnent moins de 8 000\$ par année; cinq gagnent entre 8000 et 10 000\$ par an; quatre, de 11 000 à 15 000\$ par an; et une dernière, entre 23 000 à 31 000\$ par an; le revenu d'un des ménages est inconnu. Neuf de ces ménages ont comme principale source de revenu la sécurité sociale; trois un travail; deux, les allocations familiales; un, le chômage. La source principale de revenu demeure inconnue pour une participante. Les sources complémentaires de revenu sont, pour certaines d'entre elles, les prêts et bourses, les allocations familiales ainsi que les pensions alimentaires.

Pour 13 d'entre elles, le loyer représente 30% ou moins de leurs dépenses; pour trois, plus de 30%.

ANNEXE 3 : SAVOIRS TIRÉS DE L'EXPÉRIMENTATION AUX ATELIERS À LA TERRE

« L'accès à la nourriture, c'est une question centrale de société. » (Une personne des Ateliers à la Terre)

La trousse d'animation développée à partir de l'outil de collecte utilisé dans la cadre du croisement de savoirs¹⁹ a été expérimentée auprès d'un groupe de sept personnes actives au jardin collectif des Ateliers à la Terre, à l'aide d'une animatrice non impliquée dans le projet de recherche. Les échanges furent, ici également, fort riches de leçons. Les situations socioéconomiques et expériences de l'insécurité alimentaire étaient diversifiées; certaines avaient des enfants, d'autres, non (voir annexe 4 pour plus de détails). Les résultats de cette expérimentation sont présentés ici en rafale.

Ce que signifie bien manger

« Des aliments avec plus d'âme. » (Une personne des Ateliers à la Terre)

- « Bien manger » est relatif à la culture d'origine de chacun.
- Ce concept réfère aux vertus de l'alimentation pour la santé:
 - des aliments qui soutiennent et donnent de l'énergie.

« Me nourrir pour suivre mes activités. »

- Une alimentation saine et équilibrée.
- Complète et variée;
 - comportant notamment des fruits, légumes et protéines.
- Il réfère au savoureux, au goût et à la notion de plaisir.
 - « Ce que j'aime le plus. Du poisson ! C'est cher mais c'est ma viande préférée. »

- « Il y a plus de joie quand il y a des gâteaux aux fruits que des légumes ! »

- il réfère au fait de manger en abondance et d'avoir une sensation de satiété.
- il réfère au moment de rencontres que sont les repas et leur préparation, aux moments de partage et d'échanges, de plaisirs et de détente qu'ils procurent:
 - Un moment en famille avec des amiEs;
 - Les repas, comme lieu d'apprentissage pour les enfants.
- une alimentation responsable et biologique, avec des aliments dont la provenance est connue
 - « Des aliments avec plus d'âme qu'au supermarché [aliments bio]. Mais ça coûte cher ! »
 - « Le beau, le frais. Mais c'est idyllique, inaccessible. »
 - « J'aimerais aller pêcher mon poisson. »

Enfin, « bien manger » réfère à la capacité de choisir, de ne pas chercher à combler ses besoins émotifs par la nourriture.

Des contraintes à la saine alimentation dans leur quotidien et celui des gens qu'ils côtoient

« Quand tu es bien pauvre, même acheter du sel, puis du poivre et de la mayo, c'est difficile. » (Une personne des Ateliers à la Terre)

- Des contraintes financières:
 - revenus inadéquats;
 - coûts des aliments dont les aliments de substitut tels les noix;
 - hausse du prix des aliments;
 - logement inadéquat (peu d'espace) ou cher réduisant la part allouée à l'épicerie;

¹⁹ Croisement de savoirs entre des parents de l'Évasion St-Pie-X, de Mères et monde et des acteurs de la santé publique effectué par le Partenariat Solidarité-Famille-Limoilou.

* Par souci éthique, tous les pseudonymes contenus dans ce rapport ont été féminisés, dû à la présence d'un seul homme.

difficulté d'acheter du matériel permettant la cuisson en grande quantité.

- Liquidité insuffisante :
 - non-accès au crédit qui ne permet pas la répartition des achats dans le temps.
- Enjeu du choix et de la disponibilité :
 - absence de diversité dans les épiceries.
- Enjeux du transport :
 - difficultés de transport – en l'absence d'auto;
 - achats en gros ou autocueillette difficiles;
 - déplacements en autobus problématiques.
- Des contraintes de temps et d'horaire :
 - manque de temps.
- Présence des enfants :
 - enfants ayant des goûts difficiles.
- Enjeux du stress et de la santé :
 - manque d'énergie;
 - problèmes de santé;
 - santé mentale fragilisée par les pressions sociales.
- Enjeux des connaissances :
 - méconnaissance des aliments performants énergétiquement;
 - comme nouveaux immigrants, méconnaissance des produits du Québec;
 - manque d'idées et de recettes;
 - méconnaissance de l'insécurité alimentaire par le large public. Or, de plus en plus de gens seront touchés en raison de la hausse de prix des aliments.
- Enjeu de l'isolement social
- Enjeu des convictions, des goûts, des priorités et des valeurs :
 - Les produits disponibles en épicerie ne répondent pas aux idéaux (bio et provenance – proximité). « C'est un choix qui n'est pas vraiment un choix. »;
 - manque d'intérêt envers l'alimentation et résignation.

- Rapports de sexe :

- vu la dureté du milieu, certaines ressources alimentaires, telles les soupes populaires, sont plus faciles d'accès aux hommes;
- violence du conjoint (obligation de l'endurer pour avoir accès à un revenu suffisant et manger; impact sur la santé mentale et la disponibilité pour faire à manger).

- Enjeux structureaux :

- distorsion entre les énoncés politiques du gouvernement et les situations des gens (inadéquation des solutions d'où perte de confiance et colère des gens en situation de pauvreté);
 - coûts des matières premières qui ont un impact sur le coût de la nourriture;
 - la publicité :
 - qui agit à notre insu et influence les choix;
 - qui vient jouer sur la culpabilité et la performance;
 - qui s'adresse aux enfants;
 - qui flirte avec le double sens et les demi-vérités.
 - les jeux des distributeurs avec l'étiquetage (camoufler des composantes sous diverses appellations; taille des caractères; jouer sur la taille des portions);
 - recherche de profit des marchands;
 - pressions sociales, manque de dignité et honte (vécus par les personnes en situation de pauvreté).
- Enjeu géographique :
 - les saisons au Québec, contraignant l'autonomie alimentaire.

Des stratégies pour se nourrir sainement, que les participantEs ou leurs proches emploient

- Se donner des conditions minimales :
 - Avoir un toit.
- Stratégies de gestion au quotidien :
 - budgéter et planifier;
 - planifier un calendrier des repas;
 - penser l'équilibre alimentaire sur une semaine et non par repas;
 - faire à manger chez soi;
 - préparer en grande quantité;
 - tout cuisiner maison (y compris le pain, le yaourt, les biscuits).
- Avoir de « bons » produits sous la main :
 - des aliments de base dans la dépense;
 - privilégier les aliments performants énergétiquement;
 - faire des réserves.
- Fréquenter (?) des lieux d'approvisionnement diversifiés :
 - compléter son épicerie par les produits du jardin collectif (et autres ressources communautaires – voir ci-dessous);
 - le marché public;
 - la cueillette sauvage (redécouvrir les ressources de la nature) : « Il s'agit juste de se pencher. Pas cher, frais, bio et en prime il y a la balade. » (Une personne des Ateliers à la Terre).
- Effectuer des achats économiques :
 - consulter SOS – Cuisine (site Internet) pour la liste des rabais, leurs lieux et les recettes associées;
 - achat en grande quantité;
 - acheter des légumes et fruits sur le point de passer date.
- Congeler;
- Éviter le gaspillage :
 - une journée de restes.
- Stratégie pour rendre la nourriture agréable/ acceptable :
 - choisir un aliment qu'on a plaisir à manger.
- Stratégies pour se dégager une marge de manœuvre financière dans des périodes difficiles :
 - faire des choses « illégales » ou réprochées :
 - prostitution;
 - vol pour nourrir ses enfants.
- Stratégies de soutien social :
 - manger chez des amiEs;
 - potluck, repas communautaires;
 - accueillir : « Ouvrir son cœur à ses amis. Y en a qui sont dans une déchéance alimentaire. » (Une personne aux Ateliers à la Terre).
- Recours aux organismes et services :
 - stratégies collectives et solidaires :
 - groupes d'achats;
 - marché de la solidarité;
 - cuisines collectives;
 - jardins collectifs;
 - repas communautaires et cafés communautaires;
 - distribution alimentaire :
 - soupes populaires;
 - banques (distribution) alimentaires.
- Stratégies de mobilisation personnelle et collective :
 - le pouvoir de revendiquer et de faire soi-même : « On part de petites choses. Après, ça devient grand. » (Une personne des Ateliers à la Terre)
 - apprendre :
 - de livres à la bibliothèque;
 - de ses parents;
 - dans des ateliers (par exemple : Capucine Chartrand).
- Action politique :
 - récupération dans les containers à compost du marché public.

Réaction à des outils produits par des acteurs de la Santé publique et propositions de thématiques pour de nouveaux outils

« Ça m'aide à réfléchir... mais ça n'a rien réglé. »
(Une personne des Ateliers à la Terre)

- « L'information : ça en fait beaucoup. » Et le matériel est difficile à lire : phrases longues et complexes.
- Les suggestions ne tiennent pas compte de la capacité de payer. Les produits du Québec, par exemple, sont plus chers.
- Les messages sont théoriques : « C'est bien beau... Mais comment on fait ça ? » (Une personne des Ateliers à la Terre).
- Les pistes de solutions ne sont pas claires.
- « Nous informer sur les ressources et les moyens d'y arriver [compte tenu de nos conditions]. »
- « L'autorité [la santé publique] ne doit pas seulement imprimer des documents. Elle doit soutenir les ressources et les pratiques [notamment alternatives, qui nous permettent d'avoir accès à la nourriture]. »
- Quelle est la crédibilité des messages, compte tenu du lobbying et des pressions exercées par les producteurs notamment ?
- Les ajouts et suppléments alimentaires sont-ils bénéfiques ou non ? Quelles sont les conséquences à long terme ?
- En savoir plus sur l'étiquetage et les réglementations, sur les pressions des producteurs. Développer un regard critique sur ceci.

Des pistes et des propositions pour manger sainement

- Des cibles :
 - encourager l'autonomie alimentaire ;
 - axer sur la prévention plus que sur le dépannage ;
 - attention aux fausses solutions : « Ne pas chercher à satisfaire [la faim] pour les prochaines heures mais bien à long terme. » ;
 - changer les habitudes alimentaires culturelles : par exemple, réduire les portions de viande.

- Soutien des revenus et réduction des inégalités :
 - « Ça prend un revenu citoyen. » ;
 - augmenter le salaire minimum ;
 - accompagner, soutenir en récompensant les efforts faits par les personnes lors d'un retour au travail ou d'un retour aux études. Pour le moment, les efforts sont plutôt pénalisants, les montants des prestations étant réduits d'autant, les services retirés et le coût du logement social haussé, ce qui amène une détérioration des conditions de vie et non une amélioration de celles-ci. Des mécanismes de soutien temporaire devraient être considérés afin d'assurer la transition vers des conditions de vie décentes.
- L'accès à la nourriture :
 - les politiques :
 - Développer une réelle politique d'accès aux produits frais du Québec pour touTEs, en organisant l'accès (transport) au milieu rural et la distribution dans les épiceries ;
 - Promouvoir l'agriculture urbaine et la soutenir :
 - soutenir la vente et la transformation des surplus des jardins collectifs en assouplissant les règles en matière d'autorisations, de normes et de réglementation pour la production / consommation à petite échelle ;
 - encourager la culture de ses propres légumes : faciliter l'accès à un emplacement ; soutenir l'accès aux coûts d'installation et l'accès aux semences. « [Produire ses propres légumes] J'y crois quand tu as un minimum de moyens. » (Une personne des Ateliers à la Terre) ;
 - soutenir le développement des jardins collectifs en milieu urbain : « De moins en moins d'espace [pour des jardins collectifs] ; de moins en moins accessibles ; de moins en moins valorisés. » (Une personne des Ateliers à la Terre) ;



- donner le droit de produire sa propre nourriture en milieu HLM.
- légiférer en matière de qualité de l'alimentation :
 - pour la lutte au gras trans ;
 - pour l'étiquetage des produits : provenance des aliments, composants, dont les OGM ;
- taxer la malbouffe : 1¢ le litre pour les boissons gazeuses, Red Bull et autres (et soutenir ce faisant des initiatives visant la saine alimentation et l'autonomie alimentaire) ;
en tant que bien essentiel, sortir la nourriture de base des lois du marché : « Gouvernement, sois un bon père de famille. Et donne de la nourriture à tout l'monde ! » (Une personne des Ateliers à la Terre).
- programmes et services :
 - développer l'autocueillette en tenant compte du transport et de la garde des enfants ;
 - rendre du matériel de transformation des fruits et légumes et de cuisson en gros accessibles par l'entremise des CLSC ;
 - alliances ;
 - que les ministères de la Santé ainsi que de services sociaux et de l'Agriculture travaillent ensemble ;
 - dans le cadre des audiences entourant le *Livre vert sur l'agriculture*, faire connaître les réalités des personnes en situation de pauvreté et les enjeux auxquels elles font face ;
 - s'associer au sport professionnel pour faire la promotion des saines habitudes alimentaires ;
 - bonifier l'accès au transport.
- Développement des ressources communautaires :
 - les entreprises collectives :
 - les soutenir financièrement ;
faciliter l'accès aux cuisines collectives, aux jardins collectifs et aux groupes d'achats.
- les banques alimentaires :
 - assouplir les horaires et augmenter les fréquences ;
 - assurer une meilleure diversité de produits ;
 - porter attention à la qualité (dates de péremption) ;
 - pouvoir choisir ce dont elles ont de besoin ;
 - encourager la contribution du secteur agroalimentaire.
- Favoriser l'accès à l'information :
 - une formation au jardinage pour touTEs ;
 - créer des lieux de valorisation de l'alimentation saine en revalorisant les sous-sols d'église : y diffuser de l'information et y tenir des cuisines collectives, assurer la présence d'une navette pour le retour à la maison avec les produits : « Nous sommes à peu près tous à pied d'une église. » (Une personne des Ateliers à la Terre) ;
 - informer sur les ressources et les moyens disponibles pour faciliter l'accès à la nourriture ;
 - fournir de l'information ciblée et accessible aux nouveaux immigrants :
 - de l'information sur la nature des produits, leur utilisation et les modes d'apprêt ;
 - réaliser un bottin de ressources favorisant l'accès aux aliments par quartier ;
 - favoriser les rencontres interpersonnelles pour contourner l'analphabétisme ou barrière de la langue ;
 - S'associer aux cours de francisation, aux centres de la petite enfance et aux camps de jours ;
 - Visites des CLSC ;
 - investir Facebook.

- travailler sur les préjugés :

- sensibiliser les autorités aux réalités des personnes prestataires de l'aide sociale, en raison de leur faible niveau de revenu ;
- faire vivre aux ministres et hauts fonctionnaires un « stage de vie... bien que pour eux autres, ça se termine un moment donné. »

Note: le travail en groupe hétérogène du point de vue socioéconomique a soulevé des discussions vives et animées entre participantEs, notamment autour de la capacité perçue des personnes en situation de pauvreté à gérer leur budget. À titre d'exemple, une proposition de privilégier les coupons alimentaires au lieu des allocations familiales et d'investir l'argent dans les services alimentaires en milieu scolaire pour s'assurer que les enfants en bénéficient et que l'argent ne soit pas investi dans l'alcool ou autres dépenses perçues accessoires a soulevé les foudres. CertainEs, indignéEs étant donné leur situation, ont répliqué que les allocations familiales devaient demeurer, celles-ci étant vitales dans la gestion du ménage vu la faiblesse des revenus.

- Recommandations de l'équipe de recherche : échanger en groupes hétérogènes autour des préjugés et conceptions entourant la gestion financière, l'alimentation et les situations de pauvreté. Noter et déconstruire les préjugés. Mettre en lumière les défis et enjeux, étant donné les marges financières restreintes, tout en tenant compte de la complexité des situations. S'aider pour ce faire d'outils de sensibilisation développés notamment par le Comité AVEC du Collectif pour un Québec sans pauvreté. Une activité a été élaborée à cet effet dans la trousse d'animation associée au présent rapport de recherche.



ANNEXE 4 : CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS DES ATELIERS À LA TERRE

Cinq femmes et deux hommes ont participé aux entretiens tenus aux Ateliers à la Terre. Quatre d'entre elles sont nées au Québec; deux à l'étranger. L'origine de l'une d'entre elles est inconnue.

Trois ont moins de 32 ans; trois, entre 33 et 41 ans. L'âge est inconnu pour une d'entre elles.

En termes de scolarité, une a complété au moins une année collégiale; quatre, au moins une année universitaire. La dernière année de scolarité complétée est inconnue pour deux d'entre elles.

Une est monoparentale; trois vivent en couple; une en polyamour; une est célibataire. L'état civil de l'une d'entre elles demeure inconnu. Deux vivent sans enfant; une, avec un seul; une, avec deux; deux, avec trois. Le nombre d'enfants présents est inconnu pour l'une d'entre elles.

On compte au total cinq enfants âgés de 5 ans et moins ainsi que quatre de 6 à 12 ans. L'âge des enfants de l'une d'entre elles est inconnu.

En ce qui a trait au revenu familial annuel, un ménage gagne moins de 8 000\$ par année; deux, de 11 000 à 15 000\$ par an; un, entre 16 000 et 22 000\$ par an; deux, plus de 23 000\$; le revenu d'un des ménages est inconnu.

Trois ont, comme principale source de revenu, un travail autonome; deux, le travail du conjoint; une, les prêts et bourses. La source principale de revenu d'une des personnes participantes est inconnue. Les sources complémentaires de revenu sont, pour certains d'entre elles, les prêts et bourses ainsi que les allocations familiales.

Pour deux d'entre elles, le loyer représente 30% ou moins de leurs dépenses; pour quatre d'entre elles, plus de 30%. La situation est inconnue pour l'une d'entre elles.

ANNEXE 5 : LES ACTEURS DU PARTENARIAT SOLIDARITÉ-FAMILLE-LIMOILLOU (PSFL)



Les Ateliers à la Terre du Centre Jacques Cartier

Projet alternatif, écologique et démocratique qui offre à de jeunes adultes et familles une manière concrète de se mobiliser à travers des activités de jardin collectif, de cuisines collectives, de réseautage et de répit. Il permet le développement et le maintien de la sécurité alimentaire. Les ALT rejoignent et impliquent plus de 100 personnes par année, sur une base régulière, dont plusieurs jeunes familles. Les Ateliers à la Terre sont liés au Centre Jacques Cartier, un centre résidentiel et communautaire PAR et pour les jeunes de 16 à 30 ans.

www.cjc.reseauforum.org/plateauxatelieralaterre.html
ateliersalaterre@yahoo.ca
(418) 948-7299 / (418) 948-0673



L'Évasion Saint-Pie X

L'Évasion Saint-Pie X a pour mission d'intervenir, dans le secteur de Limoilou, prioritairement aux Appartements Saint-Pie X, auprès des personnes dans le besoin vivant des problèmes d'ordre économique, psychologique et/ou social dans le but de briser leur isolement. Parmi les services offerts, il y a la distribution alimentaire et les animations et activités de formation du secteur *Ressources familles*.

www.levasionstpiex.org
evasion_familles@hotmail.com
(418) 660-8403



Mères et monde

Centre communautaire et résidentiel PAR et pour jeunes mères de 16 à 30 ans et leurs enfants, Mères et monde œuvre à l'intégration sociale, scolaire, citoyenne et professionnelle. L'organisme offre des logements sains et abordables, du soutien individuel, une formation *Projet de vie*, une structure démocratique et des espaces d'implication pour briser

l'isolement, prévenir l'épuisement, se développer et se réaliser. Des cuisines collectives, une halte garderie et un jardin collectif sont parmi les services offerts.

www.meresetmonde.qc.ca
accueil@meresetmonde.qc.ca
(418) 522-5139



Communautés Locales en Forme et en Santé (CLEFS)

CLEFS est un projet de démonstration et de recherche-action à stratégies, partenaires et interventions multiples. Il vise les jeunes de 0 à 17 ans et leurs familles dans une perspective de développement de saines habitudes de vie en milieux vulnérables. En plus de soutenir les actions issues des besoins locaux, CLEFS finance des projets proposant une réflexion sur les façons de faire dans le but de mieux agir. Un des thèmes à explorer était la promotion de saines habitudes alimentaires (SHA) en contexte d'insécurité alimentaire, auprès des familles. C'est à partir de ce thème que la recherche-action participative et qualitative du *Partenariat Solidarité Familles Limoilou* (PSLF) a été financée.

La mise en œuvre du projet CLEFS a suscité la mobilisation de plusieurs organismes du territoire de la Vieille-Capitale:

- le Centre de santé et des services sociaux de la Vieille-Capitale (CSSS de la Vieille-Capitale);
- le Centre de recherche en prévention de l'obésité (CRPO);
- la Commission scolaire de la Capitale (CSC);
- la Direction régionale de la santé publique (DRSP);
- la Fondation Lucie et André Chagnon (FLAC);
- l'organisme Québec en forme (QeF);
- la Ville de Québec.

(<http://www.fondationchagnon.org/fr/mobiliser-communautas/quebec-en-forme.aspx>)