



**L'influence de l'environnement alimentaire local
sur l'accès des ménages aux aliments sains : étude exploratoire de déserts alimentaires
en territoires ruraux au Bas-Saint-Laurent**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en développement régional et territorial

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© Jean Gardy PHILISTIN

Août 2025

Composition du jury

Présidente : Daniela Moisa (UQAR)

Examinatrice externe : Suzanne Tremblay (UQAC)

Directeur de recherche : Mario Handfield (UQAR)

Dépôt initial le 19 juin 2025

Dépôt final le 25 août 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

REMERCIEMENTS

Ce mémoire de recherche marque l'aboutissement d'un parcours à la fois intellectuel, humain et profondément personnel. Il est le fruit de plusieurs mois d'efforts, de doutes, d'apprentissages et de rencontres. Je tiens ici à exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à sa réalisation.

Avant tout, je souhaite remercier chaleureusement mon directeur de recherche, Mario HANDFIELD, pour son accompagnement rigoureux, sa disponibilité constante et sa bienveillance. Son encadrement, mêlant exigence et écoute, a été essentiel à toutes les étapes de cette recherche. Ses conseils éclairés, sa confiance et son soutien m'ont guidé à travers les nombreux défis, tant personnels que professionnels, que j'ai rencontrés au cours des deux dernières années.

Merci également aux professeur.e.s. avec qui j'ai suivi des cours pendant mon passage à l'UQAR. Chacune et chacun d'entre eux a contribué à mon développement intellectuel, à nourrir ma réflexion et à approfondir ma compréhension des enjeux du développement régional.

Je tiens à souligner le soutien du Centre de recherche sur le développement territorial de l'UQAR, qui m'a octroyé une bourse d'excellence à la maîtrise spécifiquement dédiée à la réalisation de mon travail de terrain. Cette aide financière a été précieuse pour mener mes enquêtes dans des conditions adéquates et m'a permis de me consacrer pleinement à la collecte et à l'analyse des données. Je remercie les membres du comité local d'animation du CRDT pour leur confiance et leur appui.

Je suis profondément reconnaissant envers toutes les personnes rencontrées dans le cadre de cette recherche, qu'il s'agisse de citoyen.ne.s ou d'intervenantes communautaires. Merci à celles et ceux qui ont accepté de me consacrer du temps, de partager leurs réalités, leurs espoirs et leurs inquiétudes. Vos témoignages sont au cœur de ce travail ; ils en constituent la richesse humaine et la portée sociale.

Merci également à mes collègues du MAPAQ, ami.e.s et camarades de recherche à l'UQAR, particulièrement Anolex RAPHAEL, pour les échanges stimulants, les moments de solidarité et l'amitié qui ont rendu cette aventure plus vivante et plus humaine.

Je remercie mes trois frères, Marc Evens, Wousier et Willarde pour leur écoute constante et leur soutien silencieux mais précieux. À mon père, Borgella, que je garde dans mon cœur, je rends hommage pour m'avoir légué cette conviction que l'éducation est un levier puissant pour changer sa vie. Et à ma mère, Geneviève, j'adresse toute ma gratitude pour les innombrables sacrifices qu'elle a consentis afin que je puisse avancer sur ce chemin. Grâce à vous, j'ai appris à avancer, à espérer et à ne jamais abandonner.

Enfin, je tiens à adresser une reconnaissance particulière à ma conjointe, Lunise, qui a pris la décision courageuse de mettre en pause sa propre maîtrise en France pour venir me soutenir ici, au Québec. Son amour, sa patience et sa présence constante ont été une source essentielle de stabilité et d'encouragement dans les moments les plus exigeants de ce parcours. Ce mémoire est aussi le sien. Je la remercie du fond du cœur pour sa confiance, son sacrifice et son soutien indéfectible. Merci d'être mon pilier. Je t'aime !

À toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué à cette démarche : merci infiniment.

RÉSUMÉ

L'accès aux aliments sains représente un défi majeur dans les territoires ruraux dévitalisés du Québec, créant des « déserts alimentaires ». Ce phénomène, souvent étudié en milieu urbain, impacte lourdement les ménages ruraux en raison de l'éloignement géographique, du manque de commerces et des limitations associées, aggravées par la précarité économique et la faible accessibilité aux services. Pour explorer l'influence de l'environnement local sur cet accès et les stratégies d'adaptation, une recherche qualitative a été menée. Quatorze entretiens semi-dirigés avec des ménages et des intervenantes de deux municipalités rurales bas-laurentiennes ont permis de recueillir des données, analysées ensuite par une approche thématique. Les résultats révèlent une forte influence de l'environnement alimentaire local sur les pratiques alimentaires des ménages, avec les contraintes économiques et spatio-temporelles comme principaux obstacles à une alimentation saine. Pour y faire face, les ménages déploient diverses stratégies alimentaires. Du côté des actrices communautaires, leurs capacités d'action sont limitées par le manque de ressources humaines, le faible engagement communautaire et l'éloignement. Cette étude met en lumière que l'environnement alimentaire local des deux municipalités rurales étudiées au Bas-Saint-Laurent influence l'accès des ménages aux aliments sains en imposant des contraintes spatio-temporelles, socioéconomiques et structurelles, les poussant à s'adapter à ce contexte de désert alimentaire rural.

Mots-clés : désert alimentaire, Environnement alimentaire local, accès aux aliments sains, stratégies alimentaires, milieu rural

ABSTRACT

Access to healthy food is a major challenge in Quebec's deprived rural areas, creating food deserts. This phenomenon, often studied in urban settings, heavily impacts rural households due to geographic isolation, lack of local stores, and related limitations, all exacerbated by economic insecurity and poor access to essential services. To explore how the local environment influences this access and the coping strategies employed, a qualitative study was conducted. Fourteen semi-structured interviews with households and community workers from two rural Bas-Saint-Laurent municipalities provided data, which was then analyzed using a thematic approach. The findings reveal a strong influence of the local food environment on household dietary practices, with economic and spatio-temporal constraints emerging as primary barriers to healthy eating. To address these, households implement various food strategies. Community workers, for their part, find their capacity for action limited by a lack of human resources, low community engagement and the remoteness of the areas they serve. This study highlights that the local food environment of the two rural municipalities examined in the Bas-Saint-Laurent region impacts households' access to healthy food by imposing spatio-temporal, socioeconomic, and structural constraints, compelling them to adapt to this rural food desert context.

Keywords: food desert; local food environment; access to healthy food; food strategies; rural setting

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	VI
RÉSUMÉ.....	IX
ABSTRACT	XI
TABLE DES MATIÈRES	XIII
LISTE DES TABLEAUX	XVI
LISTE DES FIGURES.....	XVIII
LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES	XX
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
CHAPITRE 1	4
PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	4
1.1. État de la situation	4
1.2. État de la question.....	12
1.2.1 Accessibilité alimentaire	12
1.2.2. Des études sur l'accès aux aliments sains	17
1.3. Problème spécifique de recherche	26
1.4. Justification de la recherche	29
1.5. Intentions et contributions de la recherche	31
CHAPITRE 2	33
CADRE THÉORIQUE.....	33
2.1. Approches théoriques	33
2.1.1. Théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires.....	33
2.1.2. Théorie écologique de l'environnement alimentaire	36

2.1.3. Justification du cadre théorique retenu	39
2.2. Conceptualisation	39
2.2.1. Environnement alimentaire local	40
2.2.2. Accès aux aliments sains.....	45
2.2.3. Stratégies alimentaires	48
2.3. Questions de recherche d’approfondissement	49
CHAPITRE 3	53
CADRE MÉTHODOLOGIQUE.....	53
3.1. Approche méthodologique.....	53
3.2. Stratégie d’échantillonnage	55
3.2.1. Terrain de recherche.....	55
3.2.2. Populations visées par l’étude.....	60
3.2.3. Échantillonnage.....	62
3.3. Stratégie d’enquête et d’analyse	64
3.3.1. Stratégie de préparation et de recrutement sur le terrain	64
3.3.2. Procédure de collecte des données.....	65
3.3.3. Déroulement de l’enquête sur le terrain.....	67
3.3.4. Stratégie d’analyse	67
3.4. Considérations éthiques	71
CHAPITRE 4	72
PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS	72
4.1. Profil des participants	73
4.1.1. Caractéristiques sociodémographiques des participants des ménages.....	73
4.1.2 Profil des actrices des organismes communautaires en sécurité ou autonomie alimentaire.....	76

4.2. Analyse descriptive des principales dimensions à l'étude.....	77
4.2.1. Environnement alimentaire local	77
4.2.2. Accès aux aliments sains.....	85
4.2.3. Stratégies alimentaires	101
4.3. Analyse compréhensive	105
4.3.1. Impact de l'éloignement des supermarchés et sur les décisions budgétaires.....	105
4.3.2. Importance de la mobilité dans l'atténuation des contraintes spatio-temporelles d'accès aux aliments sains	107
4.3.3. Contraintes économiques et stratégies alimentaires individuelles.....	109
4.3.4. Stratégies alimentaires sociales face à la proximité physique des commerces alimentaires	111
CHAPITRE 5	114
DISCUSSION DES RÉSULTATS	114
5.1. Interprétation des résultats à la lumière de l'approche théorique choisie.....	115
5.2. Réponse à la question spécifique de recherche	117
5.3. Discussion des résultats à la lumière de la littérature scientifique	120
CONCLUSION GÉNÉRALE	127
ANNEXES	131
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	150

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Profil sociodémographique de Saint-Jean-de-Cherbourg et de Saint-Pierre-de-Lamy	60
Tableau 2 : Profil sociodémographique et économique des répondants	74
Tableau 3 : Caractéristiques des actrices des organismes en sécurité ou autonomie alimentaire ..	76

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Modèle de l'environnement nutritionnel communautaire	37
Figure 2 : Cadre conceptuel de Freedman (version française de Freedman et al., 2013)	47
Figure 3 : Schéma opératoire.....	50
Figure 4 : Carte régionale du Bas-Saint-Laurent	57
Figure 5 : Proportion de la population habitant un secteur qualifié de désert alimentaire.....	58
Figure 6 : Indice de défavorisation matérielle, régional (2021) au Bas-Saint-Laurent.....	59

LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES

CHSLD	: Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CISSS	: Centre intégré de santé et services sociaux
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization of the United Nations</i> (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture)
FIDA	: Fonds international de développement agricole
INSPQ	: Institut national de santé publique du Québec
ISQ	: Institut de la statistique du Québec
MAPAQ	: Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
MRC	: Municipalité régionale de comté
OCDE	: Organisation de coopération et de développement économiques
OMS	: Organisation mondiale de la santé
PAM	: Programme alimentaire mondial
SIG	: Système d'information géographique
UQAR	: Université du Québec à Rimouski

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le concept de désert alimentaire est apparu pour la première fois dans un document officiel en 1995, produit par un groupe de travail sur la nutrition, mis en place par le gouvernement du Royaume-Uni (Beaumont et al., 1995, cité par Cummins et Macintyre, 2002). Le terme a été utilisé pour décrire des zones urbaines défavorisées où les résidents n'ont pas accès à des aliments sains et abordables en raison de l'absence de magasins alimentaires à proximité (Cummins et Macintyre, 1999). Rapidement, ce terme a été repris par des chercheurs, des décideurs publics et des groupes communautaires préoccupés par les inégalités nutritionnelles (Mooney, 2008 ; Sooman et al., 1993). Aux États-Unis, plusieurs études ont été menées pour mieux comprendre ce phénomène. Cette notion a été mobilisée pour rendre compte de situations à la fois urbaines et rurales, dans lesquelles des populations entières vivent dans des zones mal desservies en infrastructures alimentaires (Hamidi, 2020 ; Miller et al., 2016 ; Rigby et al., 2012). Ces recherches ont révélé que les déserts alimentaires ne sont pas uniquement des espaces de pauvreté économique, mais également des lieux marqués par des inégalités systémiques, souvent liées à la race, à la mobilité, à l'isolement géographique et au tissu social.

Au Canada, comme ailleurs, les études portant sur les déserts alimentaires se sont multipliées, mais elles demeurent principalement concentrées dans les milieux urbains et périurbains à forte densité (Audet et al., 2023 ; Gallani, 2020 ; Jacobs, 2017 ; Jalbert-Arsenault et al., 2017 ; Larsen et Gilliland, 2008 ; Lu et Qiu, 2015 ; Slater et al., 2017). Très peu de recherches se sont intéressées à la réalité des milieux ruraux canadiens peu peuplés et encore moins dans un contexte québécois (Lebel et al., 2016 ; Morissette-Desjardins et al., 2019 ; Robitaille et Paquette, 2020). Pourtant, ces espaces présentent des défis particuliers, en raison de la répartition inégale de la population et des sources d'approvisionnement sur ces territoires, du vieillissement de la population et d'un tissu économique fragile (Lebel et al., 2016). Au Québec, la région du Bas-Saint-Laurent, à dominante rurale, illustre de façon marquante les enjeux liés aux déserts alimentaires. Environ 18,4 % de la population habite dans des zones où l'accès à des commerces offrant des aliments de haute valeur nutritive est limité, comparativement à 5,7 % pour l'ensemble de la province (Lebel et al., 2016). Par ailleurs, environ un quart des municipalités de cette région

ne compte aucun commerce alimentaire physique, comme une épicerie, un marché ou un dépanneur, installé sur leur territoire, ce qui accentue les inégalités d'accès à une alimentation saine (Handfield et al., 2021). Cette situation est d'autant plus préoccupante qu'une proportion importante de la population vit en contexte de défavorisation matérielle, ce qui restreint encore davantage les possibilités d'approvisionnement (Institut de la santé publique du Québec, 2023). Ces constats montrent que l'analyse en termes de déserts alimentaires, bien qu'éclairante, ne suffit pas à saisir la complexité des réalités alimentaires en milieu rural. Pour aller au-delà de la seule dimension spatiale, il est essentiel de s'intéresser à l'environnement alimentaire, compris comme l'ensemble des facteurs qui influencent, de manière structurelle ou perçue, l'accès des ménages à des aliments sains.

En effet, l'environnement alimentaire est influencé par une combinaison complexe de déterminants physiques, sociaux, culturels, économiques et politiques (Rideout et al., 2015). L'accès aux aliments sains ne dépend pas uniquement de la présence ou non de commerces alimentaires, mais aussi des capacités individuelles à s'y rendre, à cuisiner ou encore à prioriser certains choix alimentaires. Plusieurs études montrent que les ménages en milieu rural éloigné, souvent à faible revenu ou isolés, développent des stratégies alimentaires pour compenser les lacunes de leur environnement : planification rigoureuse des achats, achat en gros, autoproduction, recours à l'entraide locale, chasse, pêche ou encore cueillette (Côté, 2007 ; Desjardins et Tremblay, 2023). Toutefois, ces pratiques ne suffisent pas toujours à compenser les contraintes cumulées auxquelles ils sont confrontés, surtout lorsque les services communautaires sont absents ou sous-financés.

Dans ces conditions, les comportements alimentaires sont influencés par des dynamiques multiniveaux. À l'échelle individuelle, les préférences, les connaissances et la santé personnelle jouent un rôle. Au niveau interpersonnel, les réseaux sociaux – famille, voisins, communauté – peuvent faciliter ou freiner l'accès aux aliments. Enfin, au niveau structurel, l'organisation du territoire et l'offre de services alimentaires forment un environnement alimentaire qui peut être plus ou moins favorable à une alimentation saine (Morissette-Desjardins et al., 2019). Or, les milieux ruraux dévitalisés, comme ceux du Bas-Saint-Laurent, cumulent souvent plusieurs désavantages : une dépopulation progressive, une offre commerciale réduite, un indice de

défavorisation matérielle élevée et la fermeture des services de proximité. Ces facteurs font de ces territoires des candidats typiques à devenir des déserts alimentaires.

C'est dans ce contexte que s'inscrit le présent mémoire. Il vise à explorer et comprendre comment l'environnement alimentaire local influence l'accès des ménages privés aux aliments sains dans deux municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent : Saint-Jean-de-Cherbourg et Saint-Pierre-de-Lamy. Il s'intéresse particulièrement aux contraintes vécues par les ménages, mais aussi aux ressources qu'ils mobilisent pour surmonter ces obstacles. Pour enrichir l'analyse, la recherche adopte une perspective croisée, en recueillant à la fois les témoignages des ménages responsables des achats alimentaires et ceux d'actrices communautaires œuvrant en sécurité ou autonomie alimentaire. Cette double entrée permet de confronter les perceptions, de repérer les points de convergence et de mieux cerner les dynamiques d'adaptation locales.

S'appuyant sur une approche strictement qualitative, ce mémoire constitue une contribution originale à l'étude des déserts alimentaires dans les zones rurales québécoises, un champ encore marginal dans la littérature francophone. Contrairement aux travaux dominants qui recourent principalement à des indicateurs chiffrés pour décrire l'environnement alimentaire, cette étude s'appuie sur une analyse multidimensionnelle afin de saisir la complexité vécue par les ménages ruraux. La recherche repose sur un cadre théorico-conceptuel croisé, mobilisant la théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires et la théorie écologique de l'environnement alimentaire. Cette combinaison théorique permet de dépasser une lecture uniquement spatiale de l'accès aux aliments, en tenant compte de l'ensemble des déterminants qui influencent les pratiques alimentaires dans un territoire.

L'organisation du mémoire suit une logique progressive. Le chapitre 1 présente la problématique et situe la recherche dans son contexte scientifique. Le chapitre 2 expose le cadre théorique et conceptuel qui a guidé l'analyse. Le chapitre 3 décrit la méthodologie employée pour recueillir et analyser les données. Le chapitre 4 présente et analyse les résultats issus du terrain, en articulant les points de vue des ménages et des actrices communautaires. Enfin, le chapitre 5 discute ces résultats à la lumière des apports théoriques et propose des pistes de réflexion pour les futures recherches.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Dans ce chapitre initial du mémoire, nous abordons la question de l'accès aux aliments sains et abordables dans les territoires non urbains en proie à la dévitalisation, une situation qui les expose au risque de devenir des déserts alimentaires. Notre objectif consiste à explorer les défis auxquels sont confrontées les populations vivant dans des zones rurales. Nous exposerons donc, dans l'ordre suivant : l'état de la situation, l'état de la question, le problème spécifique de recherche et sa justification, ainsi que les objectifs et les contributions attendus de cette étude.

1.1. État de la situation

La question de la sécurité alimentaire est un enjeu majeur à l'échelle mondiale qui touche toutes les sociétés, même les plus riches. Bien que les pays dits « développés » possèdent un système alimentaire hautement industrialisé, diversifié et technologiquement avancé, cela ne signifie pas pour autant que tout le monde y a accès à des aliments sains. Selon la définition proposée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), la sécurité alimentaire repose sur quatre piliers : la disponibilité des aliments, leur accessibilité physique et économique, leur utilisation adéquate sur le plan nutritionnel, sans oublier la stabilité de ces conditions dans le temps (Comité de la sécurité alimentaire mondiale, 2015). Pourtant, dans de nombreux contextes, ces dimensions sont loin d'être satisfaites de manière équitable. Il existe des groupes de personnes, même dans les sociétés les plus riches, qui peinent à maintenir une alimentation saine, suffisante et stable. À titre d'exemple, on estime que près de 15 millions de personnes vivent une insécurité alimentaire grave dans les pays à revenu élevé, dont plus de trois millions aux États-Unis, près de 2,7 millions au Royaume-Uni et plusieurs centaines de milliers en France, en Allemagne ou en Italie (FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF, 2017). Bien que ces données datent de quelques années, elles demeurent révélatrices de tendances structurelles persistantes, qui, selon les analyses plus récentes, se sont même intensifiées au cours des dernières

années (Feeding America, 2025 ; Statistique Canada, 2024). Ces enjeux sont le reflet de transformations plus larges qui affectent les systèmes alimentaires actuels, notamment la montée des prix agricoles, la volatilité des marchés liée à des chocs climatiques, financiers et géopolitiques, la spéculation sur les denrées de base ainsi que le désengagement progressif des États en matière de régulation et de soutien à l'agriculture (Verreault, 2012). À cela s'ajoutent la concentration du pouvoir entre grandes entreprises transnationales et les inégalités persistantes entre petits producteurs. Ces constats, toujours actuels, sont confirmés par la FAO (2024) et l'IPES-Food (2024), dans un contexte de crises multiples.

Dans les pays développés, la question de la sécurité alimentaire ne se manifeste pas tant par une pénurie d'aliments, mais plutôt par des inégalités d'accès (Pollard et Booth, 2019). Ces inégalités prennent plusieurs formes. Selon *Feeding America*, celles-ci sont souvent liées à des revenus faibles ou instables, qui obligent les ménages à composer avec des dépenses essentielles élevées telles que le logement, les soins de santé ou la garde d'enfants au détriment de l'alimentation. Elles peuvent également découler de facteurs communautaires, comme un accès limité aux moyens de transport, à des écoles bien pourvues ou à un cadre de vie sécuritaire, ce qui freine l'accès à la nourriture, notamment pour les familles à faible revenu. Enfin, des barrières systémiques, telles que la discrimination et des politiques institutionnelles inéquitables, contribuent à maintenir certaines communautés dans un cycle prolongé de pauvreté et d'insécurité alimentaire (Feeding America, 2025). La montée de la précarité alimentaire dans des pays riches comme le Canada, les États-Unis ou certains pays européens illustre parfaitement cela. Ce phénomène touche aussi bien les centres urbains que les zones périurbaines et rurales, où les services de proximité diminuent et les inégalités territoriales s'accroissent. Ainsi, même dans un contexte d'abondance, tout le monde n'a pas un accès équitable aux aliments sains (Pollard et Booth, 2019).

Ces constats nous poussent à revoir notre compréhension de la sécurité alimentaire, en allant au-delà de la simple production ou disponibilité des aliments. Ils soulignent l'importance d'intégrer les facteurs sociaux, économiques, environnementaux et géographiques qui, en dehors du contrôle individuel, entravent l'accès effectif à une alimentation suffisante et favorable à la santé (BC Centre for Disease Control, 2023). Les environnements alimentaires, c'est-à-dire les conditions locales qui influencent nos choix alimentaires (comme la présence de magasins,

l'accessibilité financière, la mobilité ou le soutien communautaire), jouent un rôle central dans cet ensemble (Downs et al., 2020). Dans les pays développés, certains territoires cumulent les désavantages : éloignement des ressources, rareté des services, appauvrissement de l'offre commerciale. Ce sont ces zones qu'on qualifie de déserts alimentaires, où l'accès aux aliments sains est limité et ce malgré une situation générale d'abondance (Beaulac et al., 2009). Comprendre ces réalités soulève également des questions de justice alimentaire et d'équité territoriale, surtout au sein de ces sociétés dites avancées. À cet égard, plusieurs pays industrialisés mettent en lumière des formes d'insécurité alimentaire, souvent invisibles, qui émergent dans des environnements d'apparente richesse (Jeffrey, 2023 ; Dubuisson-Quellier, 2023).

Dans ces nations industrialisées, un constat assez préoccupant est à souligner : l'insécurité alimentaire n'a pas disparu. Elle a simplement évolué. Ce n'est plus une question de famine. Ça s'est transformé en une réalité plus discrète, que l'on peut décrire comme visible mais souvent difficile à cerner, liée à la précarité, à l'isolement social ou à l'éloignement des ressources (Purdam et al., 2016). En 2023, la proportion de ménages américains confrontés à l'insécurité alimentaire a augmenté, touchant 13,5 % d'entre eux, dont une part significative a vécu une forme grave marquée par une réduction des repas et des habitudes alimentaires perturbées (Rabbitt et al., 2024). Cette dynamique ne se limite pas au contexte américain. Les données récentes révèlent qu'environ le tiers des foyers australiens (32%) ont connu une insécurité alimentaire en 2024, illustrant une tendance persistante malgré une baisse par rapport au sommet atteint l'année précédente (*Ipsos Public Affairs*, 2024). La situation française reflète également cette tendance inquiétante. En 2024, près du tiers de la population (32%) était touchée par l'insécurité alimentaire, avec des taux particulièrement élevés chez les 18-24 ans (58 %) et les familles avec enfants (40 %). Près d'un individu sur cinq déclare avoir eu faim sans pouvoir manger et une majorité des personnes concernées n'a pas recours à l'aide alimentaire, malgré des besoins importants (Fondation Nestlé France, 2024). Ces données, issues de contextes nationaux différents mais comparables, convergent vers un même constat : l'insécurité alimentaire persiste dans les pays à revenu élevé sous des formes diffuses et profondément enracinées dans les inégalités sociales contemporaines.

En approfondissant ces tendances, on constate que l'insécurité alimentaire ne touche pas seulement les personnes à faible revenu. Elle concerne aussi des ménages à revenu moyen ou élevé, notamment lorsqu'ils vivent des situations comme des revenus irréguliers, des charges financières élevées ou des dépenses imprévues liées à la santé, au logement ou à la famille — des réalités qui restent souvent méconnues ou sous-estimées dans les analyses habituelles (Nord et Brent, 2002). La pauvreté alimentaire se manifeste également dans les marges du territoire : en milieu rural, en dehors des grandes zones métropolitaines, mais aussi dans les quartiers défavorisés des villes principales et dans certaines petites localités périurbaines souvent négligées (*Food and Hunger in Rural America*, 2025). Ce phénomène est d'autant plus inquiet car ces populations développent des stratégies d'adaptation souvent épuisantes, allant des achats fragmentés aux sauts de repas, en passant par le recours aux banques alimentaires (Brunet et al., 2024). Ces comportements témoignent d'une gestion quotidienne de la difficulté, dans un environnement qui, en surface, semble ne manquer de rien.

Ce phénomène peut être attribué à des transformations structurelles profondes. Le retrait progressif de l'État-providence, amorcé dans les années 1980 sous l'influence des politiques néolibérales, a réduit l'intervention publique dans la régulation du marché alimentaire (Courade et Peltre-Wurtz, 1991). Des réformes économiques ont dérégulé les circuits de distribution, laissant place à une logique marchande dominée par les grandes enseignes. L'émergence des supermarchés et la concentration du commerce de détail ont entraîné la fermeture progressive des commerces de proximité dans les zones rurales, les centres des petites villes, voire ceux des grandes villes (Allain et Epaulard, 2023). Dans ce contexte, certaines zones périurbaines du Royaume-Uni — comme des quartiers défavorisés ou des lotissements en périphérie — se retrouvent aujourd'hui sans aucun commerce alimentaire à proximité. Pour les habitants dépourvus de voiture, souvent nombreux dans ces territoires, l'accès aux magasins alimentaires devient un défi quotidien, particulièrement pour les personnes âgées ou en situation de handicap (Corfe, 2018). En Belgique et en France, la disparition des petits commerces dans les villages a profondément modifié les habitudes alimentaires et les interactions locales (Dupoux, 2024 ; Grimmeau et Wayens, 2016). Cette redéfinition de la géographie de l'alimentation a déplacé les lieux d'accès à la nourriture, souvent au détriment des plus vulnérables. De surcroît, la standardisation de l'offre alimentaire, influencée par la logique industrielle, a affaibli la diversité nutritionnelle, tout en renforçant une culture de

consommation rapide et à bas prix (Bricas, 2022). La nourriture est devenue un produit comme un autre, soumis aux lois du marché. Dans ce cadre, les mécanismes de solidarité communautaire s'effritent. Le tissu local, qui a longtemps soutenu la sécurité alimentaire, se désagrège. Les inégalités alimentaires ne sont plus uniquement économiques. Elles sont aussi territoriales, politiques et culturelles. Cette insécurité appelle donc une relecture des politiques alimentaires, orientée vers l'équité, la proximité et la résilience des territoires.

Le phénomène d'insécurité alimentaire se manifeste également au Canada, un pays que l'on considère pourtant comme prospère et développé. Plusieurs études récentes révèlent une réalité préoccupante (Tarasuk et al., 2023 ; Uppal, 2023). En 2024, environ neuf millions de Canadiens ont connu une certaine forme d'insécurité alimentaire selon Statistique Canada (Vaillancourt, 2025). Cela représente près d'un canadien sur quatre. Ce problème concerne particulièrement les ménages à faible revenu, les autochtones, les familles monoparentales, les personnes immigrantes et les personnes dépendant de l'aide sociale (Centres communautaires d'alimentation du Canada, 2024). Les peuples autochtones sont parmi les plus touchés, en particulier dans les communautés nordiques et éloignées. Dans des territoires, comme le Nunavut, plus de la moitié des habitants est en situation d'insécurité alimentaire (Centres communautaires d'alimentation du Canada, 2024). Ces statistiques révèlent de profondes inégalités. L'alimentation demeure un marqueur clair des écarts sociaux. L'insécurité alimentaire au Canada ne se limite pas à un problème d'accès physique. Elle implique aussi la capacité de se procurer des aliments sains, variés et culturellement appropriés. Le coût élevé des aliments, particulièrement dans les régions isolées, aggrave la situation. Dans certaines communautés rurales, les choix alimentaires sont fortement restreints par l'offre disponible, avec des prix qui grimpent et l'absence de commerces de proximité. Ces contraintes rendent les gens plus dépendants des aliments transformés, qui sont souvent moins nutritifs. Le Canada présente donc une réalité contrastée. Sa richesse nationale cache des situations de privation bien réelles. Les écarts entre les régions, les provinces et les groupes sociaux sont marqués (Statistique Canada, 2023).

À cette disparité sociale se superpose une fragmentation territoriale et politique. Étant donné l'immensité du Canada, les réalités varient énormément d'une province à l'autre et même d'une région à l'autre. Accéder à des aliments sains dans les grandes villes n'est pas la même chose

que dans les zones rurales ou au nord. La géographie complique sérieusement la distribution, surtout dans les zones éloignées. Les coûts de transport des denrées alimentaires augmentent et le climat limite la production locale dans certaines provinces. Ces conditions rendent certains territoires encore plus fragiles. Sur le plan politique, les responsabilités sont partagées entre le gouvernement fédéral et les provinces. Santé Canada reconnaît que l'accès à des aliments sains est une question de santé publique. Pourtant, les programmes et les initiatives varient beaucoup d'une juridiction à l'autre, ce qui engendre une disparité qui nuit à la cohésion nationale (Epp, 2024). En conséquence, le soutien aux populations vulnérables dépend vraiment de l'endroit où l'on vit. Dans les villes, par exemple, les ressources communautaires sont nombreuses et variées. En revanche, dans certaines régions rurales, elles se comptent presque sur les doigts d'une main. Accéder à une alimentation saine et juste en milieu rural reste donc un défi qui n'est pas encore résolu. Malgré ses ressources, le Canada fait face à une situation marquée par l'inégalité, la dispersion des politiques et les obstacles géographiques. La sécurité alimentaire n'est donc pas assurée pour tout le monde.

Les constats établis à l'échelle canadienne se confirment dans plusieurs régions de la province du Québec. D'après les dernières statistiques de l'Enquête canadienne sur le revenu, environ 20 % des habitants du Québec, soit près de 1,7 million de personnes, souffrent d'une forme d'insécurité alimentaire. Ce chiffre a presque doublé depuis 2019, représentant une hausse de plus de 80 % en à peine quatre ans. Les cas les plus graves de cette situation sont en forte augmentation, touchant 319 000 personnes en 2023 (Statistique Canada, 2025, cité dans Boucher et Fournier, 2025). Cette dégradation est le résultat d'un mélange de l'augmentation du coût de la vie, de revenus peu stables et d'un filet social qui s'affaiblit. Au final, l'insécurité alimentaire devient un signal évident de la fragilité sociale. D'ailleurs, elle touche de manière disproportionnée certains groupes sociaux déjà confrontés à d'autres formes de précarité ou de marginalisation. Parmi les plus affectés figurent les personnes appartenant à des minorités visibles, en particulier les communautés noires, les personnes immigrantes, les populations autochtones, ainsi que les femmes seules avec enfants (Boucher et Fournier, 2025). Déjà en 2022, des données montraient une présence non négligeable de l'insécurité alimentaire au sein même de la classe moyenne (Boucher, 2024). Ce constat, pour le moins paradoxal, met en lumière le fait que, malgré un emploi ou un revenu jugé « suffisant » sur papier, de nombreux ménages peinent à couvrir leurs besoins

alimentaires de base, révélant ainsi les limites du pouvoir d'achat et la fragilité économique de couches sociales traditionnellement perçues comme à l'abri de ce type de précarité. L'insécurité alimentaire pourrait devenir un véritable problème dans les années à venir si les tendances actuelles persistent. Avec la hausse constante du coût de la vie, notamment pour la nourriture et le logement, les ménages voient leurs budgets devenir de plus en plus tendus (Cotnoir, 2025). Quand les frais fixes augmentent, c'est souvent le budget pour l'alimentation qui est le premier à en pâtir. Parallèlement, on constate une explosion de la demande d'aide alimentaire, touchant même ceux qui ont un emploi (Banques alimentaires du Québec, 2025). Si cette pression ne faiblit pas, il sera difficile pour les ressources communautaires de satisfaire tous les besoins. On peut donc s'attendre à un accès encore plus restreint aux aliments pour les plus vulnérables au Québec.

Si les chiffres provinciaux traduisent une crise généralisée, ils masquent cependant d'importantes disparités territoriales. Les réalités vécues dans les zones rurales diffèrent nettement de celles observées dans les grands centres urbains, tant en matière d'offre alimentaire que d'accessibilité. Il existe un fossé frappant entre les centres urbains et les zones rurales. Dans les grandes villes comme Montréal ou Québec, l'offre alimentaire est variée, accessible et soutenue par des ressources communautaires nombreuses. À l'inverse, les milieux ruraux font face à un affaiblissement continu de leur environnement alimentaire. Depuis les années 1980-1990, plusieurs villages ont vu disparaître leurs épiceries locales (Tanguay, 2024). Dans bien des cas, elles ont été remplacées par des dépanneurs, où l'offre est réduite et les prix souvent plus élevés. Ce recul des services de proximité est bien documenté. Dans les petites localités du Québec, l'accès aux commerces de proximité est de plus en plus difficile. En 2006, 11 % de ces villages n'en avaient plus ; en 2024, ce chiffre est passé à près de 23 %, soit plus du double en moins de vingt ans. Dans les municipalités de moins de 1000 habitants, près du quart (24,7 %) ne comptent plus de dépanneur, d'épicerie ou de station-service. Au Bas-Saint-Laurent il y a 73 municipalités qui comptent moins de 1000 habitants, selon les données du ministère des Affaires municipales (Morissette, 2025). Ça veut dire que des gens doivent faire plusieurs kilomètres juste pour acheter du lait ou du pain. C'est une réalité très dure pour ceux qui n'ont pas de voiture ou qui sont âgés. Selon l'INSPQ (2013), de nombreux secteurs ruraux sont aujourd'hui classés comme des déserts alimentaires. Les commerces les plus proches peuvent se trouver à plus de 16 kilomètres du domicile. Pour les personnes âgées, les familles sans voiture ou les personnes à mobilité réduite,

ces distances représentent des obstacles majeurs. L'hiver amplifie cette contrainte saisonnière importante, rendant les déplacements encore plus difficiles. Le vieillissement démographique accentue cette problématique. Plusieurs régions voient leur population diminuer, pendant que les services essentiels se concentrent ailleurs. L'isolement devient un facteur aggravant. Les jeunes quittent les villages, les familles se dispersent et le tissu local se fragilise (Joncoux et Handfield, 2021). Ce recul progressif de l'accessibilité alimentaire en région s'inscrit dans une tendance de dévitalisation entamée depuis plusieurs décennies (Boily, 2020).

Il faut reconnaître que cette dynamique est aussi le résultat des facteurs structurels et politiques. Des études sur la dévitalisation des milieux ruraux indiquent que l'étalement du territoire, couplé à un désengagement progressif des investissements publics dans les commerces de proximité, aurait contribué à affaiblir l'offre alimentaire locale (Boily, 2020). Le modèle d'aménagement dominant reste centré sur l'automobile. Or, dans plusieurs communautés rurales, une partie de la population, notamment les personnes âgées ou à mobilité réduite, ne conduirait pas ou plus, ce qui pourrait compliquer considérablement leur accès aux commerces alimentaires. Le vieillissement, la pauvreté ou la dépendance à autrui restreignent leur autonomie. Les municipalités, souvent peu outillées, ne peuvent compenser ce retrait. La responsabilité se déplace vers les individus ou les organismes communautaires. Les distances, le climat rigoureux et la rareté des transports collectifs accentuent la fracture territoriale. L'accès à une alimentation saine devient conditionnel à la mobilité, aux ressources économiques et à la capacité d'organisation des ménages. Des études régionales montrent que les populations rurales consacrent plus de temps et d'efforts à se nourrir adéquatement que celles des centres urbains (Desjardins et Tremblay, 2021 ; Lebel et al., 2016). Elles doivent planifier, se déplacer, comparer et souvent faire des compromis. L'offre alimentaire locale s'appauvrit. Le lien entre alimentation et territoire devient inégal. Dans certaines régions, manger ne dépend pas seulement de l'argent, mais aussi de la capacité à organiser l'approvisionnement en fonction du territoire, des ressources et du temps disponible. Le Québec, bien qu'il dispose d'une richesse agricole notable, laisse émerger sur son territoire des zones où manger sainement devient un défi quotidien. Ces constats soulèvent une question fondamentale, au cœur de notre étude : Pourquoi l'accès à une alimentation saine demeure-t-il un défi majeur dans certains territoires ruraux des pays industrialisés, malgré un système bioalimentaire performant, diversifié et technologiquement avancé ?

1.2. État de la question

Les recherches sur l'environnement alimentaire, aujourd'hui au cœur des enjeux de santé publique, font appel à un large éventail de disciplines comme la géographie économique, la nutrition, la sociologie et la médecine préventive, pour analyser les inégalités sociales d'accès à une alimentation saine (Minaker et al., 2016). La littérature scientifique montre clairement que l'environnement alimentaire local joue un rôle prépondérant dans les comportements alimentaires (Pitt et al., 2017). De nombreuses études mettent en évidence que l'accès aux aliments sains dépend de plusieurs facteurs composant l'environnement alimentaire local, incluant la disponibilité, l'accessibilité et l'abordabilité des ressources alimentaires. À ce jour, la majorité des recherches menées aux États-Unis, au Royaume-Uni et au Canada portent principalement sur les milieux urbains, s'appuyant sur des analyses objectives. Les réalités rurales et isolées demeurent largement sous-documentées, alors qu'elles présentent souvent des défis accentués quant à l'accès aux aliments sains.

Dans cette perspective, même si les recherches canadiennes sur les environnements alimentaires se sont intensifiées, leur hétérogénéité rend difficile l'identification de tendances claires. La diversité des contextes étudiés, des populations ciblées et des approches méthodologiques employées complique la possibilité de généraliser les résultats. Majoritairement quantitatives, ces études apportent néanmoins des éléments de réflexion utiles pour aborder les enjeux d'accès à l'alimentation dans les zones rurales dévitalisées. Cette revue sera donc une lecture critique de cette littérature articulée autour de deux grands champs thématiques : l'accessibilité alimentaire et l'accès multidimensionnel aux aliments sains.

1.2.1 Accessibilité alimentaire

L'accessibilité alimentaire dans les pays industrialisés a longtemps été envisagée à travers une lecture principalement économique. Les premières recherches menées aux États-Unis dans les années 1960 et 1970 portaient principalement sur les écarts de prix entre différents types de commerces et quartiers. Ces travaux partaient du postulat que le coût des aliments représentait la

principale barrière à une alimentation saine. Un exemple de cela est l'étude menée par Goodman en (1968), dans un quartier défavorisé de Philadelphie. L'auteur cherchait à savoir si les familles pauvres étaient désavantagées par les prix élevés dans les petits commerces de quartier. À partir d'une enquête de terrain, il a montré que ces ménages avaient une bonne perception des différences de prix entre magasins et faisaient le choix rationnel de se rendre dans des supermarchés ou des commerces indépendants situés à l'extérieur de leur quartier, où les prix étaient jugés plus avantageux. Moins de 6 % des familles interrogées faisaient leurs courses principales dans les commerces de proximité, souvent perçus comme plus chers et moins bien approvisionnés. L'étude concluait que les ménages à faible revenu ne payaient pas nécessairement plus cher pour leur nourriture, car ils adaptaient leur comportement d'achat en fonction des prix et de la qualité perçue. Cette vision place donc le pouvoir d'achat et la rationalité individuelle au centre de l'analyse.

Dans la même lignée, plusieurs travaux américains ont renforcé cette lecture économique. L'étude d'Ambrose (1979) comparait les prix d'un panier d'épicerie dans trois milieux : centre-ville, banlieue et zones rurales. Les auteurs y soulignaient que, contrairement aux idées reçues, les prix étaient souvent plus bas dans les supermarchés urbains que dans les commerces ruraux ou de banlieue. Les petites épiceries rurales affichaient les prix les plus élevés, en particulier pour les produits de base. L'étude concluait que les résidents ruraux étaient défavorisés non par manque de rationalité, mais par un environnement commercial peu compétitif. De même, Crockett et collaborateurs (1992) révélaient que les ménages à faible revenu ne pouvaient souvent pas couvrir le coût de leur panier d'épicerie avec les incitatifs en magasin. Cette difficulté était plus marquée dans les petits commerces. Ces constats soutiennent l'idée que le prix, le type de commerce et la capacité d'optimiser ses achats sont des facteurs déterminants pour accéder à une alimentation adéquate.

Toutefois, à partir des années 1990, cette lecture strictement économique a été remise en question. Une nouvelle approche, initiée au Royaume-Uni et aux États-Unis, a mis en lumière l'importance de l'organisation territoriale dans l'analyse de l'accessibilité alimentaire. Suite à des travaux commandés par le gouvernement britannique sur la « concentration spatiale de la pauvreté », un groupe de travail sur la nutrition élaborait un rapport qui a introduit la notion de « désert alimentaire » (Beaumont et al., 1995, cités par Cummins et Macintyre, 2002). Ce terme

désignait les zones, initialement urbaines, où les grandes surfaces alimentaires sont peu ou pas présentes et où les ménages, notamment ceux sans véhicule, sont contraints de s'approvisionner dans des commerces de quartier plus chers et offrant une alimentation de moindre qualité nutritionnelle (Cummins et Macintyre, 1999). Plusieurs travaux allaient élargir la compréhension du phénomène : l'inégalité d'accès ne dépend pas seulement du revenu ou du prix, mais aussi de la distribution spatiale des commerces, des modes de transport disponibles et de la distance à parcourir. Cette perspective géographique a été confirmée par des études comme celle de Morland, Wing et Diez Roux (2002) aux États-Unis et celle de Cummins et Macintyre (2002) au Royaume-Uni. Elles ont montré que les populations vivant à proximité de supermarchés consomment plus de fruits et légumes, alors que celles vivant dans des zones dépourvues d'offre alimentaire adéquate ont une alimentation plus pauvre.

Ce virage géographique dans l'analyse de l'accessibilité marque un tournant dans la littérature scientifique. Il a permis d'interroger non seulement ce que les ménages peuvent acheter, mais aussi où ils peuvent le faire, avec quels moyens, à quel coût logistique. L'étude de Marie Smith (2003), menée en Oregon, illustre bien cette nouvelle approche. En combinant des cartes SIG et des données sur la mobilité, elle montre que les ménages ruraux doivent parcourir de longues distances pour accéder à des commerces offrant des prix compétitifs. À Oakridge, une famille rurale devait rouler près de 30 miles pour éviter de dépenser 30 \$ de plus par semaine qu'un ménage urbain. Elle met en évidence l'importance du transport public dans les zones urbaines défavorisées et les limites de l'accès réel dans les zones rurales. Cette étude confirme que le désavantage géographique – au-delà du simple revenu – contribue à l'insécurité alimentaire, même dans des contextes où la pauvreté globale est modérée.

La dimension rurale du désert alimentaire a d'ailleurs été approfondie par plusieurs études relativement récentes. Le texte de Smith et Morton (2009) apporte une lecture plus fine des contraintes vécues dans les communautés rurales pauvres. À partir d'entrevues qualitatives, l'étude identifie trois grandes catégories de facteurs : les caractéristiques personnelles et familiales (santé, éducation alimentaire, revenus), l'environnement social et culturel ainsi que les contraintes physiques (manque de commerces, mauvaise qualité des produits, transport difficile). Dans les communautés civiquement organisées, la présence de programmes alimentaires et de réseaux de

solidarité améliore l'accès, mais ailleurs, les services sont rares ou stigmatisants. Cette étude souligne que l'environnement social, autant que l'environnement spatial, structure les possibilités d'accès. L'accent est mis sur les stratégies d'adaptation développées par les ménages et sur les efforts supplémentaires qu'ils doivent fournir pour se nourrir convenablement. Au Québec, le rapport de l'INSPQ (2013) confirme que les milieux ruraux sont particulièrement touchés par les déserts alimentaires. L'analyse révèle que 13,1 % de la population rurale vit dans un secteur combinant un faible accès aux commerces d'alimentation (plus de 16 km) et une défavorisation matérielle élevée. Dans certaines régions, comme la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, l'Abitibi-Témiscamingue ou la Côte-Nord, cette proportion est encore plus élevée. Le recul des épicerie de village, la concentration de l'offre dans les pôles urbains et la dépendance à l'automobile aggravent la situation. Pour les personnes sans véhicule, âgées ou à faible revenu, se nourrir devient un défi. L'étude souligne aussi que l'environnement rural québécois est marqué par une forte présence de dépanneurs, mais peu d'accès à des aliments variés, frais et abordables.

Dans cette logique, la littérature contemporaine tend à intégrer plusieurs dimensions. D'un côté, la proximité géographique reste une condition importante, comme l'ont montré Morland et al. (2002) et Cummins et Macintyre (1999 ; 2002). De l'autre, les travaux plus récents, comme ceux de Robitaille et Paquette (2020) au Québec, insistent sur l'importance de la mobilité (possession d'un véhicule, réseau de transport) comme condition modératrice de l'éloignement. Ils soulignent que la ruralité accentue les inégalités d'accès et que les ménages sans véhicule sont particulièrement vulnérables. L'accès physique à un commerce ne garantit donc pas automatiquement l'accès fonctionnel ou réel à une alimentation saine.

Cette évolution se traduit aussi dans une remise en question de l'équation « présence d'un supermarché = accès à une alimentation de qualité ». Des études comme celle de Glanz et al. (2007) ont montré que la disposition, la visibilité et le marketing à l'intérieur des commerces influencent directement les choix alimentaires. Santé Canada (2013) souligne que la qualité de l'offre alimentaire varie énormément, même à l'intérieur d'un même type de commerce. Les produits ultra transformés sont souvent mieux positionnés, mis en rabais ou promus, tandis que les aliments sains sont moins visibles ou plus chers. Minaker (2016) a documenté ces dynamiques dans les commerces de détail canadiens. Elle montre que, même dans des environnements « favorables »,

la valorisation des aliments malsains est fréquente. Ce biais marketing touche particulièrement les ménages à faible revenu, qui adaptent leurs choix à ces incitatifs commerciaux. Ces constats appellent à une lecture plus qualitative, où l'environnement alimentaire local est analysé non seulement comme une carte de points de vente, mais comme un système d'influences croisées.

Enfin, certaines recherches adoptent une lecture plus globale des inégalités alimentaires. L'étude d'Inglis, Ball et Crawford (2005), menée en banlieue de Melbourne (Australie), montre que l'accessibilité physique ne suffit pas à garantir de bons comportements alimentaires. Les contraintes économiques, le manque de temps, la charge mentale et l'absence de soutien social sont autant de freins à une alimentation saine, même lorsque les commerces sont disponibles. De même, Kuai et Zhao (2017), à Baton Rouge (Louisiane), ont démontré que la localisation géographique ne suffit pas à expliquer les disparités d'accès aux aliments sains. Les variables socio-économiques comme la pauvreté, le chômage ou la précarité résidentielle pèsent lourdement dans la balance. Cette analyse rejoint l'idée que les inégalités d'accès à l'alimentation sont multifactorielles : elles combinent des dimensions spatiales, économiques, sociales et logistiques.

La première section de cette revue a mis en évidence l'importance des facteurs économiques et territoriaux dans l'analyse de l'accessibilité alimentaire, surtout dans les milieux ruraux éloignés. Mais ces éléments ne suffisent pas à expliquer pourquoi certaines personnes mangent moins bien que d'autres. En effet, l'accès à une alimentation saine dépend aussi d'autres facteurs. Il faut tenir compte du revenu, du coût des aliments, de la distance à parcourir, du temps disponible, du soutien social et même des habitudes culturelles. Pour mieux comprendre ces réalités, il faut adopter une approche plus large. La prochaine section aborde donc l'idée selon laquelle l'accès à l'alimentation doit être perçu comme un phénomène multidimensionnel.

1.2.2. Des études sur l'accès aux aliments sains

Cette sous-section passe en revue les travaux consacrés à l'accès aux aliments sains. Les études sont regroupées par pays — Royaume-Uni, Australie, États-Unis et Canada — afin de mieux comprendre les différentes réalités. L'analyse met surtout l'accent sur les méthodes utilisées dans ces recherches et les principaux résultats obtenus.

1.2.2.1. États-Unis

Cheadle et al. (1991) ont réalisé l'une des premières études en santé publique examinant la relation entre des mesures unidimensionnelles de l'accès aux aliments sains et la consommation. Dans 12 communautés (une à Hawaï, onze en Californie), ils ont mené des enquêtes en magasin afin de mesurer l'espace d'étalage des aliments en magasin et l'ont comparé, par questionnaires téléphoniques de fréquence alimentaire, aux habitudes de consommation des résidents locaux. Les chercheurs ont constaté que l'assortiment de produits sains dans les épiceries et les habitudes alimentaires des gens du quartier évoluent ensemble : plus les rayons offrent d'aliments nutritifs (fruits, légumes, lait réduit en gras, etc.), plus les résidents proches de ces magasins disent en consommer. Cela signifie que la disponibilité en magasin joue un rôle concret dans les choix alimentaires quotidiens des ménages. Peu importe l'angle retenu, le lien entre ce qui est mesuré en magasin et ce que déclarent les habitants montre que l'étude de l'environnement alimentaire en épicerie constitue un bon complément pour comprendre les habitudes alimentaires d'une communauté. Toutefois, cette approche reste centrée sur des mesures objectives et unidimensionnelles (disponibilité physique et objective), sans intégrer d'autres dimensions pour évaluer l'accès aux aliments sains.

Des travaux plus récents ont affiné les approches. Rose et ses collègues (2010) ont mis en évidence l'importance d'adopter une approche multidimensionnelle pour évaluer l'accès aux aliments sains. En combinant des données cartographiques avec des observations en magasin dans plusieurs villes américaines, les auteurs démontrent que le lien entre accès aux aliments sains et consommation est plus marqué lorsqu'on mesure à la fois l'environnement physique (localisation

des commerces) et les caractéristiques internes des magasins (types et quantité d'aliments offerts). Une faible disponibilité en magasin de produits sains (fruits, légumes, lait faible en gras) est souvent liée à une alimentation de moindre qualité. L'utilisation de mesures multidimensionnelles (lieu + contenu en magasin) permet une évaluation plus fine et plus pertinente de l'accès aux aliments sains et de ses effets sur la consommation.

Les travaux de Rose et ses collègues soulignent également que l'analyse de l'accès aux aliments sains ne peut se limiter à la seule présence de supermarchés. Bien que la majorité des ménages admissibles à des programmes d'aide alimentaire se rendent dans ces commerces, ils fréquentent aussi plusieurs autres types de points de vente, comme les dépanneurs, les épiceries de quartier ou même les pharmacies. Ce constat remet en question les approches centrées uniquement sur la typologie des commerces. Les auteurs proposent plutôt une évaluation multidimensionnelle de l'environnement alimentaire, combinant les données géospatiales et les observations en magasin. Ce constat invite à élargir la notion d'environnement alimentaire à une diversité de commerces, une idée essentielle pour les milieux ruraux où les supermarchés sont souvent absents.

L'étude de Sharkey et al. (2010) fournit un exemple éclairant sur l'accès multidimensionnel aux aliments sains en milieu rural au Texas. Elle examine comment différentes dimensions de l'environnement alimentaire influencent la consommation de fruits et légumes chez les personnes âgées. Les auteurs montrent que l'accès aux aliments sains ne dépend pas seulement de la distance physique aux commerces, mais aussi de la perception de l'offre (variété, qualité, prix), des ressources économiques disponibles dans le ménage et du contexte social (isolement, soutien). En croisant données d'enquête, observations sur le terrain et mesures géographiques, ils mettent en évidence une baisse significative de la consommation de fruits et légumes lorsque la distance augmente ou que les conditions perçues sont défavorables. Le fait d'inclure les produits transformés (congelés, en conserve) permet de réduire ces écarts d'accès, ce qui souligne l'importance de considérer différents types d'aliments dans les stratégies d'amélioration de l'accessibilité.

Dans la continuité de cette réflexion, Caspi et al. (2012) ont réalisé une revue systématique de 38 études internationales pour mieux comprendre le lien entre l'environnement alimentaire local et l'accès aux aliments sains. Les auteurs insistent sur la nécessité d'adopter une approche multidimensionnelle de l'accès alimentaire, fondée sur les cinq dimensions proposées par Penchansky et Thomas (1981): disponibilité, accessibilité géographique, abordabilité, acceptabilité et accommodement (ex. : horaires, services). L'étude compare trois types de mesures utilisées dans les recherches : les données géographiques (proximité, densité des commerces), les audits en magasin (qualité et variété des produits) et les perceptions des individus. Les résultats montrent que les mesures perçues (comme la qualité perçue des aliments ou la satisfaction envers l'offre) sont plus fortement associées à une alimentation saine que les seules mesures géographiques souvent peu significatives. La discussion souligne que réduire l'accès à une simple question de distance masque les obstacles économiques, sociaux et culturels à une alimentation de qualité, particulièrement dans les milieux défavorisés. Bien que les études analysées soient majoritairement urbaines, les auteurs soulignent que cette lecture multidimensionnelle est hautement pertinente pour les milieux ruraux, où l'offre est souvent limitée, peu adaptée et difficile d'accès pour des raisons de mobilité et de coût. L'article critique le manque d'uniformité méthodologique entre les études et recommande le développement d'outils intégrés et standardisés pour mieux saisir la réalité des ménages en situation d'insécurité alimentaire.

Dans une perspective qualitative, Freedman, Blake et Liese (2013) proposent un modèle conceptuel de l'accès aux aliments nutritifs, fondé sur une approche qualitative. À partir de 17 entrevues individuelles et six groupes de discussion menés dans deux communautés à faible revenu du Sud des États-Unis, les auteures utilisent une méthode inductive inspirée de la théorie enracinée pour explorer les multiples facteurs influençant l'accès à une alimentation saine. Leur analyse révèle cinq domaines d'accès : économique, organisationnel (*service delivery*), spatio-temporel, social et personnel. Chacun comprend des facteurs précis tels que le coût des aliments, la distance aux commerces, la qualité perçue des produits, les horaires d'ouverture, les discriminations perçues ou encore la littératie alimentaire.¹

¹ La littératie alimentaire regroupe les connaissances et compétences pratiques nécessaires pour comprendre l'alimentation, faire des choix éclairés et maintenir une bonne santé (Abdelaziz, 2025).

Les résultats montrent que l'accès aux aliments sains dépasse largement la seule proximité géographique. Les participants ont souligné l'importance de la qualité des aliments, des incitatifs financiers, de l'accueil dans les commerces, de la santé personnelle et des préférences culturelles. Le modèle proposé remet en question la vision classique du désert alimentaire fondée uniquement sur la distance et met plutôt l'accent sur un accès multidimensionnel façonné par des réalités économiques, sociales et personnelles. Cette approche est précieuse pour analyser les réalités rurales, où les obstacles sont souvent plus complexes à objectiver.

L'étude longitudinale de Ohri-Vachaspati et al. (2019) vient renforcer la dimension structurelle de l'accès aux aliments sains. Cette étude, menée dans quatre villes du New Jersey à faible revenu (Camden, Newark, Trenton et New Brunswick), a permis d'évaluer les changements dans la disponibilité de commerces alimentaires selon le revenu et la composition raciale ou ethnique des quartiers. À partir d'une analyse quantitative portant sur 142 secteurs de recensement, les auteurs ont recensé l'évolution du nombre de supermarchés, dépanneurs, petites épiceries et pharmacies. L'étude révèle des dynamiques contrastées : les quartiers majoritairement noirs ont vu diminuer le nombre de dépanneurs, tandis que les quartiers hispaniques ont conservé une forte présence de petites épiceries. Bien que le nombre de supermarchés soit resté stable, leur répartition demeure inégalitaire selon le profil socioéconomique des quartiers. Cette recherche met en lumière la nature multidimensionnelle de l'accès aux aliments sains, en considérant non seulement la disponibilité des commerces (types et nombre), mais aussi leur accessibilité géographique (présence dans l'espace), leur acceptabilité culturelle (épiceries répondant aux habitudes des communautés locales) et leur viabilité économique (capacité à se maintenir dans le temps). Les auteurs concluent que des interventions ciblées, notamment le soutien aux petites épiceries dans les quartiers hispaniques, peuvent contribuer à renforcer l'accès réel à une alimentation saine. Toutefois, l'étude ne renseigne pas sur la qualité des produits vendus ni sur les comportements d'achat des ménages, ce qui limite l'évaluation globale de l'environnement alimentaire.

Enfin, Little et al. (2022) présentent une revue systématique des programmes de prescriptions alimentaires aux États-Unis, qui visent à améliorer l'accès aux aliments sains par le biais d'ordonnances délivrées par des professionnels de la santé. Cette approche permet d'agir sur

plusieurs dimensions de l'accès : économique (incitatifs financiers), géographique (mobilité), éducative (ateliers nutritionnels) et sociale (réduction de la stigmatisation). Les résultats montrent une amélioration de la consommation de fruits et légumes et une diminution de l'insécurité alimentaire, mais les effets sur la santé sont plus incertains. Cette étude confirme que l'accès aux aliments sains est un phénomène multidimensionnel et soutient l'idée que des interventions intégrées, incluant les soins primaires, peuvent contribuer à mieux répondre aux besoins des populations vulnérables.

1.2.2.2. Royaume-Uni

Au Royaume-Uni, il existe une hétérogénéité importante dans la manière dont les chercheurs mesurent l'accès aux aliments sains. Dans leur revue systématique, Titis, Procter et Walasek (2022) ont examiné 44 études publiées entre 2010 et 2021 afin de dresser un portrait critique des méthodes utilisées au Royaume-Uni pour mesurer l'accès aux aliments sains. L'analyse repose sur une classification rigoureuse des mesures selon trois dimensions méthodologiques : le point de départ utilisé pour les calculs (adresse, centroïde, unité postale), l'approche adoptée (proximité, densité, estimation par Kernel) et le type de distance (euclidienne ou réseau routier). Les auteurs ont également analysé les études en fonction des contextes (urbain, rural, mixte), des unités géographiques (quartier, code postal, zone administrative), des populations ciblées (adultes, enfants, femmes enceintes) et des types d'environnements alimentaires étudiés (domicile, école, trajets quotidiens).

Les résultats révèlent une forte disparité des approches méthodologiques, notamment dans le choix des distances, des tailles de tampons, des catégories de commerces et des indicateurs utilisés (comptage d'épiceries, ratio d'accès aux aliments sains vs malsains, densité relative, etc.). Peu d'études prennent en compte les environnements d'activité ou les temporalités d'accès (horaires d'ouverture, mobilité réelle des individus). Le milieu rural est largement sous-représenté : seules quatre études portent spécifiquement sur des territoires ruraux et encore moins tiennent compte des caractéristiques propres aux milieux (faible densité, accès limité au transport, vieillissement de la population). Les auteurs concluent que cette diversité d'approches nuit à la

comparabilité des résultats, à la formulation de diagnostics cohérents et à l'élaboration de politiques alimentaires localisées. Ils appellent à une standardisation partielle des mesures, mais surtout à une transition vers des indicateurs plus centrés sur les réalités vécues par les individus (accessibilité perçue, mobilité, charge mentale, temporalité des pratiques alimentaires), en particulier dans les zones où l'accès alimentaire est cumulativement contraint.

Dans une étude menée à Birmingham, deuxième plus grande ville du Royaume-Uni, Shaw (2012) explore les liens entre l'accès aux fruits et légumes frais, les conditions socioéconomiques et les taux d'obésité à l'échelle de 285 unités géographiques locales. En mobilisant une méthodologie quantitative géographique, l'auteure a cartographié l'ensemble des commerces offrant au moins dix variétés de fruits et légumes frais, puis calculé la distance moyenne entre les résidences et ces points de vente à l'aide d'un maillage de 250 x 250 mètres. Ces données spatiales ont ensuite été croisées avec divers indicateurs sociodémographiques (revenu, niveau de scolarité, chômage, statut d'emploi, appartenance ethnique, âge, accès à la voiture, état de santé) issus du recensement britannique. Les résultats révèlent que l'absence de diplôme postsecondaire constitue le facteur le plus fortement associé aux mauvaises habitudes alimentaires, bien davantage que la distance physique aux commerces. De manière contre-intuitive, l'étude montre que dans les quartiers plus pauvres, les personnes sans emploi présentent un risque d'obésité plus faible que celles occupant un emploi à faible revenu, en raison de contraintes de temps pour faire les courses et cuisiner. L'étude souligne aussi que l'appartenance à un groupe minoritaire (notamment les communautés sud-asiatiques) est associée à une alimentation plus saine, mais uniquement lorsque ces groupes sont majoritaires dans le quartier, ce qui suggère un effet protecteur de l'environnement culturel local. Ainsi, l'accès aux aliments sains est façonné par une combinaison de dimensions spatiales, économiques, temporelles, sociales et culturelles.

Dans leur étude qualitative menée en Irlande, Share et Hennessy (2017) explorent les obstacles à l'alimentation saine rencontrés par des familles vivant en hébergement d'urgence. En s'appuyant sur des entretiens réalisés auprès de 14 mères à Dublin, les auteures montrent que l'accès aux aliments sains est fortement entravé par plusieurs dimensions interdépendantes : matérielle (absence d'espaces de cuisson, de réfrigérateur, de table), économique (dépendance aux plats préparés coûteux), spatiale (difficulté de se rendre aux commerces alimentaires), sociale

(isolement et absence de soutien communautaire) et personnelle (stress parental, perte d'autonomie, baisse des compétences culinaires). Les résultats révèlent aussi que les enfants consomment peu de fruits et légumes, que les repas sont souvent pris dans des conditions précaires et que les dons alimentaires ne répondent pas toujours aux besoins nutritionnels. L'étude conclut que l'environnement alimentaire ne peut être compris sans prendre en compte le cadre résidentiel et social dans lequel vivent les ménages. Le logement inadéquat devient ici un déterminant clé de l'insécurité alimentaire et toute stratégie d'amélioration doit inclure des actions sur les infrastructures de cuisine et le soutien social.

Dans une étude récente menée au Royaume-Uni, Janatabadi et al. (2024) proposent une analyse novatrice des déserts alimentaires en adoptant une approche multidimensionnelle de l'accès aux aliments sains. En combinant des données spatiales sur la proximité des commerces alimentaires physiques avec des données sur l'accessibilité aux services de livraison en ligne, les auteurs développent un indice composite croisant accessibilité géographique, disponibilité numérique et inégalités socioéconomiques. Cette étude quantitative mobilise des données de recensement à l'échelle des unités statistiques locales (*super output areas*) et les croise avec des indicateurs tels que le revenu, le taux d'emploi, la connectivité Internet et la densité commerciale.

Les résultats montrent que certaines zones rurales défavorisées cumulent un faible accès physique et en ligne à des sources d'aliments sains, constituant ce que les auteurs nomment des « déserts alimentaires contemporains ». Ces territoires sont marqués par une triple vulnérabilité : éloignement géographique, exclusion numérique et précarité socioéconomique. L'étude révèle ainsi que l'accessibilité alimentaire ne peut plus être pensée uniquement en termes de distance, mais doit intégrer la capacité d'achat, la littératie numérique et la disponibilité réelle de l'offre, tant physique que virtuelle.

1.2.2.3. Canada

Au Canada, les recherches sur l'accès aux aliments sains sont plus récentes que celles menées aux États-Unis. Elles montrent pourtant clairement que cet accès est multidimensionnel. Comme dans d'autres pays industrialisés, ces études se concentrent surtout sur les grands centres urbains, tandis que les milieux ruraux ou isolés demeurent encore peu explorés. Cette lacune limite la compréhension globale des inégalités alimentaires sur l'ensemble du territoire canadien.

L'étude de Bertrand et al. (2013), menée à Montréal, illustre bien cette complexité en montrant comment l'accès aux aliments sains est une problématique multidimensionnelle. En comparant les résultats de 2004 et 2010, l'étude révèle une polarisation de l'accès : certains quartiers voient une amélioration, d'autres restent privés d'une offre adéquate. Contrairement aux résultats américains, où les zones pauvres sont souvent les moins bien desservies, Montréal montre que les quartiers denses, parfois défavorisés, peuvent bénéficier d'une bonne offre alimentaire. Ce constat oblige à relativiser les approches standardisées basées uniquement sur les supermarchés. Cette recherche suggère que les solutions doivent être locales et participatives, en lien avec les besoins des communautés, leur densité, leurs habitudes et leur pouvoir d'achat.

Dans sa recherche menée à Humbermede, un quartier multiculturel de Toronto, Chrobok (2014) s'intéresse à la manière dont les résidents perçoivent leur environnement alimentaire local et vivent l'accès aux aliments sains dans un contexte où seules des épicerie à caractère ethnique sont présentes. L'objectif était d'explorer ces perceptions dans une perspective critique, en remettant en question la notion classique de désert alimentaire. L'étude qualitative reposait sur 30 entretiens semi-dirigés analysés de façon thématique, en considérant les dimensions identitaires, économiques et spatiales de l'accès alimentaire. Les résultats révèlent que l'accès aux aliments sains est multidimensionnel : il dépend de facteurs culturels (préférences alimentaires, langue, appartenance ethnique), sociaux (revenu, durée de résidence, mobilité) et symboliques (attitudes envers la diversité). Nombre de répondants affirment éviter les commerces les plus proches s'ils ne correspondent pas à leurs besoins identitaires ou alimentaires, quitte à faire des déplacements contraignants.

Les résultats clés montrent que l'identité personnelle et les conditions de vie façonnent fortement les perceptions de l'environnement alimentaire. Des inégalités perçues émergent selon les appartenances culturelles, soulignant que les épiceries ethniques ne sont pas perçues comme accessibles ou adéquates par tous les résidents. Les comportements de consommation sont hétérogènes et varient selon les individus, ce qui remet en question l'idée d'un accès uniforme au sein d'un même territoire. Entre les lignes, l'auteur démontre que le concept de désert alimentaire est trop réductionniste : il ignore les obstacles invisibles liés à la culture, à l'identité et à la signification que les consommateurs accordent aux lieux d'achat. Cette recherche plaide pour une approche plus sensible et inclusive dans l'analyse de l'accès aux aliments sains, qui tienne compte des réalités vécues par les populations diverses.

Les recherches récentes au Canada, comme celle de Gallani (2020), montrent que l'accès aux aliments sains ne peut se réduire à la seule proximité géographique d'un commerce. L'étude révèle une interaction complexe entre les dimensions économique (prix), spatio-temporelle (transport et temps de déplacement), disponibilité de services (qualité, variété, service), mais aussi des facteurs personnels (motivations, préférences) et sociaux (réseaux d'entraide, stigmatisation). À Montréal, les ménages à faible revenu doivent faire face à des choix difficiles entre nourriture, loyer ou transport. Les politiques publiques se concentrent souvent sur l'implantation de points de vente, sans toujours répondre aux conditions concrètes de vie des personnes.

L'étude a aussi démontré que les initiatives alimentaires alternatives, comme les marchés publics ou cuisines collectives, ne sont réellement efficaces que si elles prennent en compte les dimensions sociales et culturelles de l'accès. Ces résultats rejoignent les constats d'autres travaux canadiens (Apparicio et al., 2007 ; Jacobs, 2017) qui soulignent que l'accès économique et culturel est souvent plus décisif que la simple présence d'un commerce dans le quartier.

1.3. Problème spécifique de recherche

Le sujet de l'accès aux aliments sains a suscité un intérêt grandissant au sein de la communauté scientifique. Les chercheurs s'intéressent de plus en plus à comprendre pourquoi certaines populations ont plus de difficulté que d'autres à se procurer des aliments sains. D'un point de vue, des études ont révélé qu'il existe un lien étroit entre l'accès à une alimentation saine et les inégalités socio-économiques (Widener, 2018). Un statut socio-économique élevé est généralement associé à une meilleure capacité d'achat et à un accès facilité à des aliments sains et nutritifs, tandis qu'un statut socio-économique faible peut entraîner des contraintes d'accès et des choix alimentaires limités (Cushon et al., 2013). D'un autre point de vue, les observations montrent clairement que l'accès aux aliments sains est inégalement réparti. Les études indiquent que certains endroits peuvent avoir un accès plus facile aux supermarchés, épiceries, marchés publics et autres commerces alimentaires, tandis que d'autres endroits peuvent être confrontés à des défis d'accessibilité, comme des distances plus longues à parcourir pour atteindre ces établissements ou un nombre limité d'options disponibles (Balcaen et Storie, 2018a ; Pagaduan et al., 2024). Il est essentiel de considérer que ces deux facteurs ne sont pas indépendants, mais interagissent de manière complexe. Cette double vulnérabilité accentue les inégalités en matière d'alimentation.

Les écrits scientifiques soutiennent également que l'accès aux aliments sains est influencée par l'environnement alimentaire local (Goodman et al., 2020 ; Inglis et al., 2008 ; Verville-Légaré, 2023). Cet environnement joue un rôle essentiel dans la détermination des choix et habitudes alimentaires et conditionne la capacité des résidents à accéder à des aliments sains, nutritifs et abordables. À titre d'exemple, les quartiers dotés d'une forte concentration de supermarchés et de marchés publics offrent généralement une plus grande variété de produits frais, ce qui favorise de meilleures options alimentaires pour les résidents. En revanche, dans certaines zones où les supermarchés sont rares et où les épiceries de proximité proposent principalement des aliments transformés et peu nutritifs, les résidents se retrouvent souvent limités dans leurs choix. Il est possible que ces différences soient attribuables à plusieurs facteurs, tels que la densité de population, l'isolement géographique et la disponibilité des infrastructures de transport, entre autres. D'ailleurs, il est observé que les régions rurales font face le plus souvent à ces enjeux, car des distances plus importantes entre les habitations et les points d'accès aux ressources alimentaires

et la qualité des infrastructures de transport sont des éléments qui aggravent la situation dans ces territoires, où la localisation et la mobilité sont des facteurs incontournables à considérer (Ferrand, 2021).

L'intérêt pour l'accès aux aliments, qu'ils soient sains ou non, a été façonné par les discussions récentes sur les « déserts alimentaires ». Ces derniers sont définis comme des secteurs où l'accès à une nourriture saine, variée et bon marché est limité, en particulier pour ceux sans transport privé ou avec des coûts de transport élevés (Wrigley et al., 2004). Dans ces régions, les supermarchés et marchés proposant des aliments sains sont souvent absents, rendant difficile l'approvisionnement en produits nutritifs, surtout pour les ménages à faible revenu. Alors que les premières recherches sur les déserts alimentaires ont largement examiné les zones urbaines, des études récentes sur la pauvreté rurale aux États-Unis ont également adopté ce concept (Schafft et al., 2009). Les déserts alimentaires en milieu rural sont des territoires à faible densité de population où l'accès à des aliments sains et abordables est restreint en raison du nombre limité de commerces alimentaires, de l'absence des services de transport collectif et des longues distances à parcourir pour se ravitailler (Hinrichs et Lyson, 2007). Dans le cadre des enjeux liés aux déserts alimentaires, les ruraux sont doublement désavantagés du fait de la précarité économique qui affecte certaines communautés à travers de faibles revenus, ainsi que de l'accès limité à des aliments sains (Ferrand, 2021). Ils n'ont d'autre choix que de faire leurs courses dans de petites épiceries. Ces commerces pratiquent des prix plus élevés et offrent une qualité et une variété d'aliments frais limitées, ce qui restreint les options alimentaires saines pour ces consommateurs.

Les études sur les déserts alimentaires au Québec illustrent des disparités marquées, comme en témoigne le constat suivant :

Bien que des recherches américaines aient conclu sans équivoque l'existence de déserts alimentaires, les résultats concernant les déserts alimentaires au Canada sont moins concluants. En fait, une étude menée à Montréal (Québec) a conclu que cette ville compte très peu de déserts alimentaires et que les résidents à faible revenu y avaient un meilleur accès à des supermarchés que les autres résidents (Apparicio et al., 2007). Selon une autre étude, les résidents à faible revenu d'Edmonton, en Alberta, auraient en moyenne un meilleur accès aux supermarchés (Smoyer-Tomic et al., 2006). Cependant, les résidents les plus pauvres étaient 2,3 fois plus susceptibles d'habiter à 5-10 minutes à pied d'un restaurant-minute que ceux qui vivaient dans des quartiers mieux nantis. (Cushon et al., 2013, p. 166)

Il est encourageant de constater que la recherche sur les déserts alimentaires s'est principalement concentrée sur les environnements urbains, avec peu de preuves de leur existence dans les villes canadiennes (Beauvais, 2022 ; Slater et al., 2017). Cependant, la question des déserts alimentaires ruraux au Canada, en particulier au Québec, reste largement sous-étudiée, malgré le fait qu'environ 5,7 % de la population québécoise vit dans des secteurs pouvant être classés comme des déserts alimentaires (INSPQ, 2013). Par conséquent, l'exploration de cette problématique dans la région de l'Est-du-Québec, une zone rurale où se concentrent la majorité des municipalités québécoises dites dévitalisées, revêt un intérêt particulier.

Malgré ces premières contributions à l'étude des déserts alimentaires, notamment en milieu urbain, plusieurs zones demeurent à explorer, en particulier dans les milieux ruraux dévitalisés. Si certaines recherches ont mis en lumière le rôle des inégalités spatiales dans l'accès aux aliments sains, peu s'intéressent spécifiquement aux territoires ruraux dévitalisés, où les contraintes physiques, économiques et sociales tendent à se cumuler. Les environnements alimentaires en région, surtout en dehors des grands centres urbains, restent peu documentés de manière fine, notamment au Québec. Or, des rapports produits par des acteurs régionaux (comme les Tables intersectorielles en saines habitudes de vie) ainsi que des études récentes (Handfield et al., 2021 ; Robitaille et Paquette, 2020) alertent sur l'existence de déserts alimentaires ruraux dans les municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent. Dans cette partie de la province de Québec, l'offre alimentaire est largement concentrée dans les villes-centres, comme Rimouski, Rivière-du-Loup ou Matane. Les petits villages environnants sont souvent dépourvus de petits commerces alimentaires permanents (Morissette, 2025). L'accès aux aliments de base dépend alors de longs déplacements, généralement en voiture, sur des routes parfois difficiles en hiver. Ces déplacements sont coûteux, chronophages et impossibles pour les personnes sans véhicule. Les personnes âgées, les familles à faibles revenus et les personnes vivant seules sont particulièrement vulnérables. Dans plusieurs municipalités, on note l'absence totale d'épicerie ou même de dépanneur offrant des produits frais. Les ressources communautaires comme les jardins collectifs, les frigos libre-service ou les dépannages alimentaires existent, mais leur couverture est limitée. Elles reposent souvent sur des initiatives bénévoles, irrégulières et dépendantes de subventions temporaires. Les ménages doivent donc élaborer des stratégies pour s'adapter : regroupement des achats, visites dans plusieurs commerces, planification rigoureuse, recours à la famille ou à des

réseaux informels (Desjardins et Tremblay, 2023). Ces stratégies exigent du temps, de l'énergie et des moyens. Elles peuvent mener à une alimentation moins variée, plus transformée et parfois moins équilibrée. Le poids de l'alimentation pèse plus lourd dans ces milieux que dans les centres urbains. Il ne s'agit pas seulement d'un enjeu économique ou logistique, mais d'un véritable problème de santé publique et de qualité de vie.

Ainsi, ce travail de recherche vise à combler un manque important dans la compréhension de l'accès aux aliments sains en milieu rural, notamment dans les municipalités québécoises dévitalisées. Les recherches existantes ont souvent négligé la perspective qualitative de l'environnement alimentaire local, particulièrement dans les territoires non urbains. Peu d'études se sont intéressées aux dynamiques spécifiques qui influencent l'accès à des aliments sains dans ces contextes, où des facteurs tels que l'isolement géographique, les ressources limitées et les stratégies alimentaires des ménages jouent un rôle déterminant. À ce jour, aucune étude n'a exploré l'accès des ménages privés aux aliments sains dans des municipalités rurales dévitalisées au Bas-Saint-Laurent. Ce projet entend combler cette lacune en offrant une analyse empirique et locale, pour mieux analyser comment l'environnement alimentaire local façonne l'accès à des aliments sains et les stratégies alimentaires des populations. Par conséquent, la question spécifique que nous nous posons est la suivante : **Comment l'environnement alimentaire local influence-t-il les conditions d'accès des ménages ruraux aux aliments sains dans les municipalités dévitalisées du Bas-Saint-Laurent et quelles stratégies alimentaires ces ménages mettent-ils en œuvre pour s'y adapter ?**

1.4. Justification de la recherche

La pertinence de ce travail scientifique se situe sur deux plans. D'une part, sur le plan social, cette recherche répond à une situation préoccupante qui touche de nombreuses populations vulnérables dans les régions rurales du Québec. Les personnes âgées, les ménages à faible revenu ou les ménages au sein de la classe moyenne font face à de grandes difficultés pour accéder à une alimentation saine (Boucher, 2024). Ces obstacles ont des conséquences directes sur leur santé, leur bien-être et leur qualité de vie. Ils peuvent entraîner de mauvaises habitudes alimentaires, des

problèmes de santé à long terme, une pression accrue sur le budget alimentaire ainsi qu'un isolement social accru. L'insécurité alimentaire touche aujourd'hui plusieurs groupes de manière disproportionnée, comme les jeunes, les familles monoparentales ou les minorités visibles (Statistique Canada, 2024). Cette précarité s'aggrave dans un contexte économique instable, marqué par l'inflation et l'augmentation du coût de la vie. Les mesures actuelles peinent à répondre aux besoins grandissants, surtout dans les régions éloignées, où les services sont moins accessibles et les ressources communautaires limitées. Cette étude permet de mieux comprendre ces réalités sociales vécues au quotidien. Elle vise à documenter les effets de cette précarité sur les ménages ruraux et à mettre en lumière des pistes d'action concrètes pour améliorer leur accès à l'alimentation. En ce sens, elle contribue à une meilleure reconnaissance des inégalités sociales en milieu rural et alimente la réflexion collective sur les réponses à y apporter.

D'autre part, sur le plan scientifique, ce travail comble un vide important dans la recherche sur l'accès aux aliments sains en milieu rural. La majorité des études existantes portent sur les villes, alors que les réalités rurales, notamment dans les municipalités dévitalisées, sont peu explorées. Ces territoires présentent pourtant des défis spécifiques : disparition des commerces de proximité, absence de transport collectif, éloignement des services, fragilité du tissu socioéconomique. Ces conditions rendent l'approvisionnement en aliments frais plus difficile, surtout pour les ménages à faible revenu, les personnes âgées ou sans véhicule. Malgré quelques rapports régionaux, les connaissances scientifiques sur ces environnements alimentaires restent limitées au Québec. En nous intéressant à l'Est-du-Québec, une région particulièrement touchée par la dévitalisation (Boily, 2020 ; INSPQ, 2013), notre étude apporte un éclairage nouveau. Elle repose sur une démarche qualitative qui donne la parole aux ménages concernés. Elle décrit leurs contraintes, mais aussi les stratégies qu'ils mettent en place pour surmonter les obstacles : organisation des déplacements, entraide, planification des achats, recours à des ressources communautaires. Ces réalités, souvent invisibles dans les statistiques, témoignent d'inégalités structurelles qui affectent la santé, la qualité de vie et la dignité des populations rurales. En ce sens, cette recherche contribue à une meilleure compréhension des déserts alimentaires en région. Elle apporte des éléments concrets pour orienter les actions des décideurs publics et des acteurs locaux engagés dans la lutte contre l'insécurité alimentaire.

1.5. Intentions et contributions de la recherche

L'objectif général de cette recherche est d'explorer, à partir d'une perspective qualitative, l'influence de l'environnement alimentaire local sur l'accès des ménages privés aux aliments sains et d'identifier leurs stratégies alimentaires mises en place pour y faire face dans des municipalités rurales dévitalisées dans la région du Bas-Saint-Laurent. Pour orienter l'analyse et améliorer la présentation des résultats, quatre objectifs spécifiques ont été formulés :

- ❖ Décrire l'environnement alimentaire local des deux municipalités rurales dévitalisées sélectionnées parmi les huit MRC de la région du Bas-Saint-Laurent.

L'objectif de décrire l'environnement alimentaire local des deux municipalités rurales dévitalisées sélectionnées parmi les huit MRC du Bas-Saint-Laurent est de fournir une analyse approfondie de l'offre alimentaire, en examinant le nombre, les types de commerces disponibles et leur accessibilité. Cette analyse contribuera à mieux cerner les enjeux liés à la dévitalisation de ces territoires en matière d'accès à la saine alimentation.

- ❖ Décrire et analyser les conditions d'accès des ménages ruraux aux aliments sains dans un contexte d'environnement alimentaire local fragile.

L'objectif consistant à décrire et analyser les conditions d'accès des ménages ruraux aux aliments sains dans un contexte d'environnement alimentaire local fragile vise à mettre en évidence les contraintes auxquelles ils sont confrontés au quotidien. Cette analyse portera sur les cinq dimensions de l'accès, en tenant compte de l'offre alimentaire locale. Elle permettra de mieux comprendre comment ces conditions influencent la capacité des ménages à adopter une alimentation saine et équilibrée malgré les limites imposées par leur milieu.

- ❖ Analyser les composantes de l'environnement alimentaire local qui interagissent avec l'accès des ménages privés aux aliments sains dans les municipalités rurales en déclin du Bas-Saint-Laurent.

Cet objectif cherche ainsi à étudier de manière détaillée les différentes composantes de l'environnement alimentaire local qui interagissent pour influencer l'accès des ménages aux aliments sains dans les régions rurales du Bas-Saint-Laurent, où la dévitalisation pourrait poser des obstacles supplémentaires à cet accès.

- ❖ Déterminer la nature des stratégies alimentaires adoptées par les ménages pour pallier ces difficultés d'accès.

En explorant ces stratégies, l'objectif est de mieux comprendre les défis auxquels sont confrontés les ménages ruraux en matière d'accès à une alimentation adéquate, ainsi que les ressources et les mécanismes qu'ils utilisent pour faire face à ces défis.

En définitive, en ce qui concerne les répercussions envisageables, les conclusions de cette étude pourraient contribuer à une meilleure sensibilisation aux défis rencontrés par les ménages privés dans l'accès à une alimentation adéquate. En mettant en lumière les obstacles tels que la distance géographique des services de proximité, le manque de transport et les limitations financières, cette recherche pourrait encourager les acteurs locaux et régionaux, ainsi que les décideurs de la région du Bas-Saint-Laurent à prendre des mesures pour améliorer l'accessibilité aux aliments sains dans les municipalités rurales dévitalisées. De plus, en identifiant ces défis spécifiques, cette étude pourrait servir de base pour le développement de politiques et de programmes visant à réduire l'insécurité alimentaire et à promouvoir une alimentation saine et nutritive pour tous.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

Ce deuxième chapitre a pour but d'organiser et de clarifier notre démarche en approfondissant les concepts centraux et les approches théoriques qui conviennent à notre problématique. Il s'agit d'élaborer une perspective cohérente qui aide à mieux définir les axes d'analyse et à établir une base solide pour les étapes empiriques de la recherche.

2.1. Approches théoriques

Dans cette section, nous allons présenter les principales approches théoriques susceptibles de contribuer à la compréhension de notre problématique de recherche. Deux cadres d'analyse sont particulièrement mis en avant : d'un côté, la théorie de l'accessibilité géographique aux commerces alimentaires, et de l'autre, la théorie écologique de l'environnement alimentaire. Chaque approche sera d'abord expliquée avec ses idées clés et son champ d'application. Ensuite, une analyse critique sera ajoutée pour mettre en lumière, d'une part, ce que ces cadres apportent à notre étude et d'autre part, leurs limites, surtout concernant leur capacité à saisir la complexité des réalités rurales. Enfin, l'examen de ces deux cadres nous aide ainsi à justifier le choix théorique adopté pour cette recherche. Ce choix s'est basé sur leur complémentarité et leur pertinence pour parler des enjeux spécifiques aux zones rurales dévitalisées.

2.1.1. Théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires

L'accessibilité désigne, au sens général, le fait de pouvoir atteindre un lieu, un service ou une ressource. Différentes disciplines proposent des perspectives autour de ce concept (Bonnet, 2002 ; Kuai et and Zhao, 2017). Nous avons retenu que, en géographie et en économie, l'accessibilité est surtout utilisée pour analyser la capacité des populations à se déplacer ou à accéder à des services (Alauzet et Raton, 2021). C'est à partir de cette lecture du concept que nous avons construit notre réflexion. En ce sens, lorsqu'on applique le concept d'accessibilité au

territoire, il s'agit de mesurer à quel point il est facile ou difficile pour une personne de se rendre à un endroit donné afin d'y réaliser quelque chose (comme faire ses courses, aller travailler ou accéder à un service) (L'Hostis et Conesa, 2010). Autrement dit, plus un lieu est proche, bien desservi et facilement atteignable, plus son accessibilité est grande. À l'inverse, lorsque le lieu est éloigné, mal desservi ou difficile d'accès, son accessibilité est faible.

Dans le domaine de l'alimentation, l'accessibilité géographique est au cœur des recherches sur les environnements alimentaires et les disparités d'accès à la saine alimentation (Audet et al., 2023 ; Mathieu, 2021). Elle repose sur plusieurs dimensions, notamment la proximité, qui est la distance physique entre le résident et le commerce alimentaire ciblé, la densité, qui mesure le nombre de commerces dans une région spécifique et la diversité, qui concerne la variété des types de commerces disponibles (Plascencia, 2021). En outre, elle inclut également des aspects subjectifs, tels que les perceptions d'accès aux aliments sains par les populations, qui peuvent être influencées par des facteurs comme le coût du déplacement ou l'effort requis (INSPQ, 2019).

La théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires permet de comprendre que l'accès aux aliments sains en milieu rural ne dépend pas uniquement de l'offre disponible, mais aussi de la distance à parcourir, des infrastructures de transport existantes et de la capacité des ménages à se déplacer (Sirpal, 2022). Elle révèle donc les liens étroits entre la configuration spatiale du territoire et les pratiques d'approvisionnement des ménages, en montrant que les inégalités alimentaires prennent souvent racine dans les contraintes géographiques et matérielles auxquelles sont confrontés les résidents. Cette théorie émerge des études en géographie humaine et en urbanisme (Yahiatene, 2019), mettant en évidence l'impact des dimensions spatiales sur les habitudes alimentaires et les inégalités en matière de santé publique.

En fait, lorsque l'on étudie les conditions globales d'accès à la nourriture dans une région donnée, l'accessibilité géographique constitue un élément fondamental car, même si des aliments sains y sont disponibles, ils peuvent rester inaccessibles pour certains groupes de population (INSPQ, 2019). Cela concerne surtout les personnes âgées ou à mobilité réduite, les parents de jeunes enfants et les personnes n'ayant pas accès à un véhicule motorisé. Ces derniers sont davantage contraints de rester dans leur secteur immédiat pour répondre à leurs besoins

alimentaires (INSPQ, 2019). Cela dit, cette théorie s'est avérée particulièrement pertinente pour analyser les inégalités d'accès aux aliments sains, surtout dans les déserts alimentaires ou les zones mal desservies. Des travaux tels que ceux de Robitaille et Bergeron (2013) ont analysé l'impact de l'accessibilité géographique aux commerces alimentaires sur la qualité de l'alimentation et le poids corporel. Cela montre que la distance et l'emplacement des commerces alimentaires déterminent, en partie, les choix alimentaires des populations. Un accès restreint aux aliments sains peut conduire à des comportements alimentaires moins sains et à des problèmes de santé associés.

Malgré ses atouts pour analyser les inégalités spatiales d'accès alimentaire et visualiser les disparités géographiques à l'aide des systèmes d'information géographiques (SIG), la théorie de l'accessibilité géographique a aussi des limites. Elle ne prend pas suffisamment en considération les facteurs sociaux et culturels qui jouent un rôle déterminant dans les comportements alimentaires. De plus, elle repose sur l'idée que l'accès physique aux commerces alimentaires est synonyme d'un accès réel, ce qui peut conduire à négliger les perceptions individuelles et les barrières subjectives propres à chaque contexte. À ce titre, même si un commerce est situé à une distance géographiquement raisonnable, les habitudes alimentaires, les normes culturelles ou les croyances personnelles peuvent pousser certains individus à ne pas s'y rendre ou à privilégier d'autres sources d'approvisionnement, comme les dépanneurs, par exemple.

De surcroît, cette théorie délaisse souvent les contraintes économiques et temporelles, qui jouent un rôle tout aussi déterminant dans les comportements d'achat. À titre d'illustration, une personne avec un faible revenu pourrait privilégier un commerce moins éloigné mais offrant des produits de moindre qualité ou moins nutritifs en raison de leur coût réduit. De même, les individus travaillant de longues heures ou ayant des responsabilités familiales importantes, comme les parents de jeunes enfants, pourraient ne pas avoir le temps de se déplacer vers des commerces plus éloignés offrant une meilleure diversité alimentaire.

Pour combler les lacunes identifiées, nous adoptons la théorie écologique de l'environnement alimentaire, qui propose une approche systémique. Ce cadre permet d'analyser l'ensemble des facteurs environnementaux influençant l'accès aux aliments sains. La section suivante approfondira ses applications concrètes.

2.1.2. Théorie écologique de l'environnement alimentaire

La théorie écologique de l'environnement alimentaire propose une analyse des interactions complexes entre les individus, les communautés et les structures qui déterminent l'accès à une alimentation saine (Booth et al., 2001). À travers cette théorie, l'environnement alimentaire est défini comme un ensemble de caractéristiques physiques, sociales, économiques, culturelles et politiques qui interagissent pour structurer l'accès à une alimentation saine ou, au contraire, restreindre les opportunités d'y accéder (Rideout et al., 2015). Ces conditions varient selon les contextes, mais partagent une caractéristique commune : elles structurent les opportunités disponibles, façonnant ainsi les comportements individuels et collectifs en matière d'alimentation.

Pour expliquer cette dynamique, la théorie s'appuie sur un modèle conceptuel issu des travaux de Glanz et al. (2005), qui identifient quatre variables principales : l'environnement nutritionnel communautaire détermine l'accès aux aliments en fonction de la proximité, de la densité et de la variété des points de vente dans une région, facilitant ou restreignant l'achat d'aliments sains ; l'environnement nutritionnel de consommation agit directement sur les choix alimentaires à travers la disponibilité, le prix, la qualité des aliments et les informations proposées aux consommateurs, comme les étiquetages ou les promotions ; l'environnement nutritionnel organisationnel façonne les options alimentaires disponibles dans des lieux spécifiques comme le domicile, les écoles, les hôpitaux ou les lieux de travail, où les choix alimentaires sont influencés par les décisions prises à l'échelle locale ; enfin, l'information alimentaire, véhiculée par les médias, publicités, étiquetages ou programmes éducatifs, oriente les perceptions, les attitudes et les décisions des consommateurs à l'égard de l'alimentation. (Santé Canada, 2013). Ces niveaux agissent ensemble pour conditionner les choix alimentaires au quotidien.

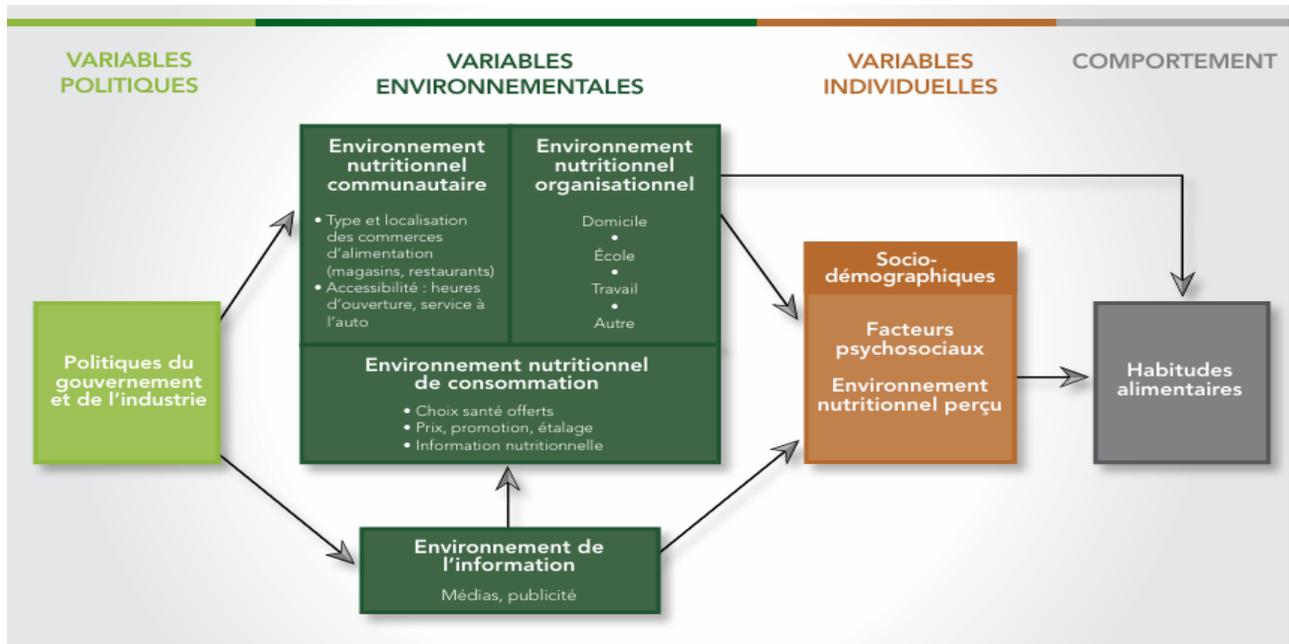


Figure 1 : Modèle de l'environnement nutritionnel communautaire
 Source : (Glanz et al., 2005, cités dans Santé Canada, 2013, p. 14)

Dans le cadre de cette étude, l'environnement alimentaire sera restreint aux caractéristiques de l'environnement nutritionnel communautaire et de consommation. L'environnement alimentaire écartera toutefois les écoles et les lieux de travail où la nourriture est destinée uniquement à un groupe spécifique de personnes.

Par ailleurs, cette théorie émerge dans un contexte où les disparités alimentaires deviennent un enjeu majeur de santé publique (Fuller et al., 2016). Initialement développée pour répondre aux défis liés à l'obésité et aux maladies chroniques, elle met en lumière comment des facteurs systémiques, tels que la disponibilité alimentaire ou les inégalités d'accès, contribuent à façonner des comportements alimentaires parfois contraints (Lytle, 2009). La montée des inégalités alimentaires, exacerbée par des disparités dans l'accès géographique et économique à des aliments sains, a accentué la pertinence de cette approche interdisciplinaire (Morissette-Desjardins, 2018). En combinant des dimensions sociales, économiques et culturelles, la théorie permet une analyse fine des contextes dans lesquels les habitudes alimentaires se manifestent.

Il faut préciser que plusieurs principes peuvent servir de base pour appréhender la théorie écologique de l'environnement alimentaire. Cette théorie met en lumière des environnements alimentaires, conceptualisés en variables interconnectées (communautaire, organisationnelle, de consommation et informationnelle), qui structurent les opportunités alimentaires et influencent, de manière directe et indirecte, les comportements alimentaires en fonction de la disponibilité, de l'accessibilité et de la qualité des options alimentaires (Gregg et Chen, 2017). Ces environnements révèlent également des inégalités structurelles, où des barrières financières, géographiques ou sociales accentuent les disparités dans l'accès à une alimentation saine, contribuant ainsi aux inégalités en matière de santé (Aylward et al., 2022). Enfin, la théorie met en avant le caractère dynamique de ces environnements, influencés par des évolutions économiques, sociales et technologiques (Widener et al., 2011), soulignant ainsi la nécessité de réponses stratégiques et adaptatives pour promouvoir un accès équitable à une alimentation saine.

Plusieurs recherches ont appliqué ce cadre pour explorer les défis contemporains liés à l'alimentation (Cantin-Lafrance, 2023). Une étude sur les ménages vulnérables confrontés à l'insécurité alimentaire a démontré que les participants peuvent suivre trois parcours distincts de vulnérabilité, selon la gravité des difficultés d'accès aux aliments rencontrées, lesquelles s'inscrivent dans un continuum allant de situations modérées à des atteintes sévères à la sécurité alimentaire (Verville-Légaré, 2023). Plus les participants étaient touchés par des obstacles graves, comme une incapacité financière ou géographique à se procurer des aliments, plus ils recouraient à des stratégies d'adaptation de dernier recours. Cela dit, cette étude renforce et illustre la théorie écologique de l'environnement alimentaire en démontrant que la gravité des obstacles rencontrés par les ménages est un déterminant clé dans l'utilisation des ressources environnementales. Cela valide l'un des principes fondamentaux de la théorie, selon lequel les comportements alimentaires ne sont pas uniquement dictés par des choix individuels, mais par des interactions complexes entre les individus et les environnements qui les entourent.

Cependant, cette théorie n'est pas sans défis. La diversité des contextes dans lesquels s'appliquent ces principes rend difficile la généralisation des résultats. Les outils utilisés pour mesurer l'environnement alimentaire, bien qu'opérationnels, nécessitent une adaptation constante aux réalités locales, qu'elles soient géographiques, économiques ou culturelles.

De plus, les limites de la théorie écologique de l'environnement alimentaire soulignent la nécessité d'élargir le champ d'analyse pour inclure des perspectives complémentaires. Cela permettrait d'explorer d'autres approches pour mieux comprendre les réponses des individus et des communautés face aux enjeux alimentaires. Cela étant, si cette théorie met en lumière les influences structurelles, elle accorde peu d'attention aux réponses des individus et des communautés face à des environnements contraints, limitant ainsi leur capacité d'action. Les mécanismes mis en place, qu'il s'agisse d'ajustements des pratiques alimentaires, de mobilisation des ressources locales ou de recours à des réseaux communautaires, traduisent des capacités d'adaptation qui méritent d'être mieux comprises.

2.1.3. Justification du cadre théorique retenu

Le choix de combiner ces deux approches théoriques s'est imposé naturellement. La théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires permet d'analyser les barrières physiques et spatiales à l'approvisionnement alimentaire. Elle est très utile pour comprendre les réalités concrètes des territoires ruraux. Cependant, elle reste centrée sur l'espace et néglige les aspects sociaux et économiques. C'est pourquoi la théorie écologique de l'environnement alimentaire complète bien cette première approche. Elle permet de dépasser la seule question de la distance. Elle aide à comprendre comment les pratiques alimentaires des ménages sont influencées par plusieurs facteurs à la fois : les ressources économiques, les habitudes de consommation, les liens sociaux ou encore les services disponibles.

2.2. Conceptualisation

Dans cette section, nous élaborons le cadre conceptuel en structurant et en circonscrivant clairement les trois concepts clés sur lesquels s'appuie cette recherche à savoir: environnement alimentaire local, accès aux aliments sains et stratégie alimentaire. Plutôt que de se limiter à des définitions générales, nous adapterons ces concepts en fonction de leur application spécifique à notre recherche, afin de créer un modèle conceptuel cohérent. Cette organisation précise permettra

de clarifier les bases sur lesquelles repose notre analyse, ce qui garantira ainsi une exploration rigoureuse et ciblée de notre sujet. En établissant ce cadre, nous facilitons une compréhension approfondie et une discussion structurée des résultats obtenus.

2.2.1. Environnement alimentaire local

Pour mieux comprendre l'expression « environnement alimentaire local », il est utile d'analyser ses deux composantes : « local » et « environnement alimentaire ». D'une part, selon Dimitrova (2005), le terme « local » est souvent défini comme une pratique circonscrite à un espace géographique précis et à un contexte spatio-temporel distinct. Généralement, il renvoie à l'échelle réduite du village, du quartier, de la commune, parfois jusqu'à la région. Il incarne des repères de tradition, d'identité et de proximité. Dans le même ordre d'idées, Dimitrova souligne que cette notion dépasse la simple géographie : le local est également une expérience subjective liée à l'intime, au familier et au sentiment d'appartenance, indépendamment de l'échelle physique (Dimitrova, 2005). Selon sa perspective, Chaulet (2002) précise que la notion de « local » désigne la dimension de proximité où se mêlent conjointement les relations humaines et les actions administratives. Dans l'ensemble, le terme « local » peut prendre des significations très différentes selon le domaine dans lequel il est utilisé. Nous retenons qu'il renvoie à l'idée de proximité, de spécificité, d'appartenance et de lien avec un territoire. De ce fait, pour obtenir une compréhension complète de ce qu'est le « local », il faut considérer ses dimensions géographiques, comme la distance, la répartition spatiale et l'accessibilité aux ressources, ses dimensions administratives, comme les délimitations territoriales, les structures institutionnelles ou les organisations locales ainsi que ses aspects subjectifs, tels que les perceptions individuelles, les traditions locales ou les sentiments d'identité territoriale. Comprendre cette notion exige d'examiner ses interactions avec des contextes historiques, économiques, culturels et globaux.

D'autre part, l'« environnement alimentaire » est une notion dont la définition change en fonction du domaine abordé (santé, géographie, économie) et de l'échelle d'analyse (personne, groupe familial ou territoire comme un quartier, une ville ou un village) (Downs et al., 2020 ; Herforth et Ahmed, 2015). Dans cette recherche particulière, cette notion fait référence à toutes les

influences et conditions qui entourent les individus et qui affectent leur rapport à l'alimentation (Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, 2017 ; Schulze et al., 2024). Elle dépend du cadre de vie des individus qui est influencé par des contextes physiques, économiques, sociaux, politiques et culturels. Cela inclut : l'accès physique aux aliments comme la disponibilité et l'accessibilité des établissements alimentaires qui peuvent être conventionnels (par exemple les magasins d'alimentation, les restaurants) et communautaires telles que l'aide alimentaire d'urgence (Verville-Légaré, 2023) ; l'accès économique aux aliments, c'est-à-dire la disponibilité d'options abordables dans les magasins d'alimentation, les restaurants et les marchés publics ; les aspects politiques qui régulent l'accès à la nourriture ; les aspects socioculturels qui influencent les préférences ou habitudes alimentaires ; et enfin les aspects nutritionnels qui déterminent la qualité des aliments disponibles (Glanz et al., 2005). Cette compréhension globale de l'environnement alimentaire aide à mieux en saisir les multiples facettes. Celles-ci seront analysées à travers la notion spécifique des environnements alimentaires.

D'après les auteurs susmentionnés, les environnements alimentaires jouent un rôle déterminant dans la manière dont les populations accèdent à des choix alimentaires sains ou, au contraire, limités. Ces environnements se déclinent en quatre variables principales : l'environnement alimentaire communautaire, l'environnement alimentaire de consommation, l'environnement organisationnel et l'environnement alimentaire de l'information (Glanz et al., 2005). Au Canada, les recherches se concentrent principalement sur les environnements nutritionnels communautaire et de consommation (Morissette-Desjardins, 2018), souvent regroupés sous le terme d'« environnement alimentaire local » (Verville-Légaré, 2023).

En croisant les notions de « local » et d'« environnement alimentaire » telles que définies précédemment, l'environnement alimentaire local correspond aux conditions physiques, sociales, économiques et culturelles qui influencent l'accès, le choix et la consommation des aliments dans un territoire donné. Ce concept souligne l'importance du lien entre l'alimentation et le territoire. Cet environnement est identifiable non seulement par sa proximité physique (village, quartier, région), mais aussi par le sentiment d'appartenance, de familiarité ou de sécurité qu'il procure. Cela montre un lien fort entre les résidents et leur environnement alimentaire local. Dans cette recherche, l'approche écologique en promotion de la santé est adoptée pour analyser

l'environnement alimentaire local (Glanz et al., 2005b). Cette perspective permet d'explorer les interactions complexes entre les résidents, leur cadre de vie et les conditions locales, afin de mieux comprendre les déterminants des comportements alimentaires.

Au Québec, la diversité des sources d'approvisionnement reflète un environnement alimentaire local adapté aux réalités économiques, sociales et géographiques propres au territoire. Cet environnement repose sur des lieux traditionnels comme les supermarchés, épiceries, dépanneurs et restaurants, qui jouent un rôle clé dans les habitudes alimentaires. Il inclut aussi des alternatives innovantes, telles que les marchés publics et les kiosques à la ferme facilitant l'achat direct aux producteurs, les marchés mobiles desservant les zones mal approvisionnées, les épiceries d'économie sociale offrant des produits abordables, les projets d'agriculture soutenus par la communauté, renforçant les liens entre consommateurs et producteurs et les initiatives communautaires (telles que les cuisines collectives et les banques alimentaires). Ces endroits diffèrent par ce qu'ils proposent (INSPQ, 2019 ; MAPAQ, 2022 ; Verville-Légaré, 2023).

Cette diversité d'approvisionnement ne suffit pas toujours à garantir un accès universel à des aliments sains. Certaines régions et populations du Québec font encore face à des environnements alimentaires malsains, répartis en trois catégories : désert alimentaire, marais alimentaire et mirage alimentaire (INSPQ, 2013). Le premier est un secteur où l'accès aux aliments sains et nutritifs est extrêmement restreint (Smoyer-Tomic et al., 2006), obligeant les résidents à se contenter de choix alimentaires moins nutritifs ou à parcourir de longues distances pour obtenir des produits frais. Le deuxième est une zone où les résidents ont un accès limité à des aliments sains et abordables (Balcaen et Storie, 2018b), souvent en raison de la prévalence de points de vente proposant principalement des options alimentaires de faible qualité nutritionnelle, comme les *fast-foods* et les dépanneurs. Enfin, le troisième type correspond à des environnements où les aliments sains, bien que présents en quantité suffisante, sont financièrement inaccessibles pour de nombreux individus en raison de contraintes financières, comme des coûts élevés ou un manque de ressources.

Les recherches actuelles mettent de plus en plus en évidence l'influence déterminante de l'environnement alimentaire local sur les comportements alimentaires des individus (Herforth et Ahmed, 2015 ; McKinnon et al., 2009 ; Pitt et al., 2017 ; Widener, 2018). Pour les besoins de ce

mémoire, nous abordons le concept à travers deux composantes principales, à savoir : le niveau communautaire et le niveau du consommateur.

Le niveau communautaire dresse le portrait de l'offre alimentaire présente sur le territoire et la possibilité pour la population d'y accéder. Il tient compte des caractéristiques de l'environnement qui facilitent ou compliquent le choix alimentaire des individus (INSPQ, 2013). Cette composante est influencée par des facteurs tels que les distances perçues, les moyens de transport, les infrastructures disponibles et les éventuels obstacles géographiques. Pour mieux cerner le niveau communautaire, un accès facile à des ressources alimentaires proposant une offre variée et abordable favorise l'adoption de comportements alimentaires sains. À l'inverse, une faible accessibilité physique peut limiter les habitudes alimentaires et contribuer à l'insécurité alimentaire (Pitt et al., 2017). Cette composante de l'environnement alimentaire local met l'accent sur deux dimensions importantes : la proximité physique des ressources alimentaires et la facilité de déplacement (Charreire et al., 2010).

La proximité physique des ressources alimentaires se réfère à l'accessibilité avec laquelle les individus accèdent à leurs points d'approvisionnement réguliers. Pour que quelque chose soit considéré comme accessible, il faut d'abord qu'il existe réellement dans le territoire concerné. Autrement dit, sans la présence physique de la ressource, aucune question d'accessibilité ne se pose. Cette dimension est mesurée à l'aide de quatre indicateurs : points alimentaires de type conventionnel fréquentés ; distance d'accès depuis son domicile ; temps de déplacement ; fréquence des visites aux commerces d'alimentation ; utilisation des ressources alimentaires communautaires.

La facilité de déplacement désigne la capacité des ménages à accéder aisément à leurs sources d'approvisionnement alimentaire. Elle dépend notamment des moyens de transport disponibles et des contraintes de mobilité. Cette dimension est essentielle en milieu rural, où l'éloignement complique l'accès aux commerces alimentaires. Les ménages à faible revenu sont particulièrement touchés. La saisonnalité des déplacements peut également renforcer ces difficultés. Nous retenons donc ces deux indicateurs : les moyens de transport disponibles et les contraintes saisonnières.

La seconde composante cherche à comprendre les perceptions du responsable des achats alimentaires vis-à-vis de cet environnement. La question des perceptions de l'environnement alimentaire local fournit un moyen pratique et efficace pour recueillir des informations sur la manière dont les individus perçoivent et expérimentent les possibilités alimentaires disponibles dans leur environnement (Widener, 2018). En effet, une étude a examiné comment les perceptions des femmes concernant leur environnement alimentaire local (disponibilité, accessibilité et abordabilité des aliments) influencent les variations socioéconomiques dans leur consommation de fruits, légumes et *fast-food* (Inglis et al., 2008). Les chercheurs ont mis en lumière l'influence significative des perceptions individuelles sur l'environnement alimentaire, indépendamment des réalités socioéconomiques objectives. Cela montre comment les perceptions subjectives de l'environnement alimentaire jouent un rôle central dans les différences alimentaires entre groupes socioéconomiques. Au vu de ce qui précède, cette composante est subdivisée en trois dimensions à savoir : accessibilité perçue des ressources alimentaires, distance perçue entre le domicile et les commerces alimentaires et satisfaction face à l'offre alimentaire locale.

L'accessibilité perçue des ressources alimentaires fait référence à l'opinion des individus concernant la présence des commerces alimentaires dans leur environnement immédiat. La distance perçue entre le domicile et les commerces alimentaires concerne la façon dont les gens voient et ressentent la proximité ou l'éloignement des lieux d'achat alimentaire par rapport à leur domicile. La satisfaction face à l'offre alimentaire locale examine si les ménages perçoivent l'offre alimentaire locale comme satisfaisante, en termes de qualité, de diversité et de correspondance avec leurs besoins alimentaires. Bien que ces perceptions puissent varier en fonction de facteurs socio-économiques, elles affectent directement les habitudes de consommation (Inglis et al., 2008).

En bout de ligne, ces deux composantes interdépendantes constituent le socle essentiel du concept d'environnement alimentaire local dans notre recherche. Elles mettent en lumière les mécanismes qui permettent aux individus d'accéder à la nourriture dans leur cadre de vie immédiat. En intégrant les spécificités propres à chaque contexte, cette approche analytique offre une compréhension approfondie des défis à relever et des leviers potentiels pour renforcer la sécurité alimentaire aux réalités locales. Pour une synthèse des éléments de ce concept, voir l'annexe 1.

2.2.2. Accès aux aliments sains

Le deuxième concept de notre étude porte sur l'accès aux aliments sains. Dans un cadre plus large, le terme « accès aux aliments » — ou ses variantes comme « accès à l'alimentation » et « accessibilité alimentaire » — est fréquemment exploré dans les publications anglophones sous le terme « *food access* » (Burns et Inglis, 2007 ; Hemphill et al., 2008). Ce concept se rapporte à la capacité pour un individu ou un ménage de se procurer de façon constante des aliments dans leur environnement alimentaire immédiat (Ver Ploeg et al., 2015). Il ressort que cela dépend de plusieurs facteurs importants, comme les comportements individuels, les réseaux sociaux et communautaires, les conditions de vie et de travail, ainsi que les conditions socio-économiques, culturelles et environnementales (Jacobs, 2017).

Il est intéressant de noter que les aliments dont les individus s'approvisionnent doivent être sains et nutritifs. Dans cette étude, l'expression « aliments sains » a été définie comme étant des aliments d'origine végétale (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes), des aliments d'origine animale (produits laitiers sans matières grasses, viandes maigres, poissons et fruits de mer) ainsi que des aliments minimalement transformés, en plus des boissons riches en nutriments (Santé Canada, 2019b), car cette distinction est fondamentale pour respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien, qui insiste sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée provenant de quatre groupes alimentaires.

À cet égard, le concept d'« accès aux aliments sains », également désigné par l'expression anglaise « *healthy food access* », désigne l'ensemble des conditions permettant aux individus ou aux ménages d'accéder à des commerces ou lieux proposant une variété d'aliments répondant aux principes d'une alimentation saine et nutritive². Cela implique la possibilité d'obtenir des aliments et boissons riches en nutriments recommandés dans les lignes directives alimentaires pour favoriser une bonne santé globale. En fait, le caractère inégal de l'accès aux aliments sains, qui varie significativement selon les territoires, souligne des disparités majeures (Côté, 2007). C'est dans ce cadre que les notions de désert alimentaire, marais alimentaire ou mirage alimentaire ont émergé.

² Dans le cadre de cette étude, le guide alimentaire canadien (Santé Canada, 2019a) a servi de référence pour définir les critères d'une alimentation saine et équilibrée.

Les recherches sur l'accès aux aliments sains prennent une importance croissante et se concentrent particulièrement sur l'accès physique aux points de vente d'aliments, souvent influencé par le statut socio-économique des individus (Cushon et al., 2013). Bien qu'il n'y ait pas de consensus clair sur ce que représente le manque d'accès à des aliments sains (Ver Ploeg et al., 2015), deux cadres théoriques ont été développés pour structurer ce concept. D'une part, le modèle proposé par Penchansky et Thomas (1981) a été développé à l'origine pour évaluer l'accès aux soins de santé dans la communauté selon cinq dimensions : la disponibilité, l'accessibilité, l'abordabilité, l'acceptabilité et l'adaptation. Les trois premières sont les plus familières dans la littérature existante (Dharmayani et al., 2024). Ce cadre conceptuel permet d'analyser l'environnement alimentaire d'un territoire afin d'évaluer l'accès à des aliments sains et nutritifs. Il met en lumière les liens entre l'offre alimentaire disponible et les habitudes alimentaires des résidents contribuant ainsi à une meilleure compréhension des enjeux de sécurité alimentaire et des moyens de les améliorer (Caspi et al., 2012).

D'autre part, Freedman et ses collaborateurs (2013) ont élaboré un cadre conceptuel pour aborder la question de l'accès limité aux aliments sains et nutritifs dans les communautés défavorisées. Plus précisément, ce modèle se base sur les réponses de communautés pauvres dans deux régions des États-Unis. Ces communautés ont été choisies en raison de leurs graves problèmes d'obésité et d'insécurité alimentaire. Les réponses ont permis d'identifier cinq dimensions importantes : économique, disponibilité des services, spatio-temporelle, sociale et personnelle (voir figure 1). Ces points sont tous connectés et s'influencent entre eux (Audet et al., 2023). Aux fins de ce mémoire, nous allons nous appuyer sur ce cadre conceptuel de Freedman parce qu'il intègre des dimensions pertinentes à explorer. Ensuite, il se base sur des données qualitatives de personnes touchées par l'insécurité alimentaire. Enfin, il offre ainsi une vision plus large que le simple aspect géographique, reste cohérent avec la définition officielle des déserts alimentaires et permet de comprendre concrètement les difficultés liées à l'accès à des aliments sains. Nous intégrerons ces cinq dimensions dans notre réflexion.

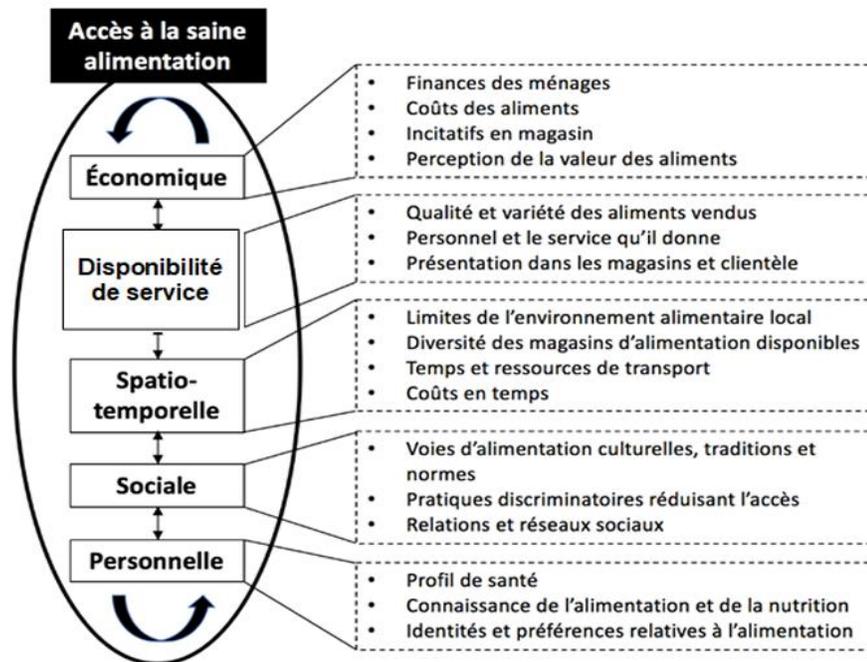


Figure 2 : Cadre conceptuel de Freedman (version française de Freedman et al., 2013)
 Source : (Gallani, 2020, p. 39)

- ❖ La dimension économique constitue l'ensemble des facteurs financiers qui influencent la capacité des ménages à se procurer des aliments nutritifs, équilibrés et de qualité. Elle repose sur les ressources financières du ménage disponibles pour l'achat de nourriture ; le coût perçu des aliments nutritifs ; les programmes d'incitation des établissements alimentaires ou les programmes de réduction proposés.
- ❖ La dimension spatio-temporelle concerne le lieu et le temps. Elle représente les obstacles géographiques, comme la proximité et la diversité des magasins. Elle inclut aussi les contraintes de temps, comme la difficulté de faire les courses ou de cuisiner. Ces facteurs peuvent influencer l'accessibilité physique aux aliments nutritifs et la capacité des ménages à faire des choix alimentaires équilibrés.
- ❖ La dimension de disponibilité de service dans les magasins alimentaires regroupe les pratiques liées à l'expérience d'achat. Elle dépasse les aspects économiques ou géographiques. Elle englobe tout ce qui a impact sur la perception des clients et leur accès à des aliments nutritifs. Elle se divise en deux points : la qualité et la variété des produits et la présentation dans les magasins.

- ❖ La dimension personnelle renvoie aux caractéristiques propres à l'individu (ou à la famille) qui influencent l'accès et la consommation d'aliments nutritifs. Cela peut inclure l'état de santé, les besoins alimentaires spécifiques, les connaissances alimentaires et nutritionnelles, ou encore les identités et préférences en matière de nutrition. Cette dimension met en lumière que l'accès aux aliments sains et nutritifs n'est pas seulement lié à la disponibilité géographique ou au pouvoir d'achat, mais aussi aux conditions individuelles.
- ❖ La dimension sociale dans l'accès aux aliments nutritifs reflète divers contextes culturels, discriminatoires et relationnels. Elle détermine la façon dont les individus choisissent, consomment et obtiennent des aliments sains. Les traditions familiales ou culturelles, les inégalités sociales et les interactions guident ces comportements. Elles conditionnent aussi la disponibilité des ressources alimentaires.

Pour une synthèse des éléments de ce concept, voir l'annexe 1.

2.2.3. Stratégies alimentaires

Finalement, notre recherche se base sur le concept de « stratégies alimentaires ». Il se définit comme l'ensemble des moyens coordonnés et des actions planifiées pour atteindre un objectif précis dans le domaine de l'alimentation (Schreiber et al., 2023). Le terme « stratégie » est utilisé pour décrire des pratiques visant à améliorer l'accès à une alimentation saine, que ce soit à travers des politiques publiques, des projets locaux ou des actions individuelles (Franqueville, s. d.). Plus précisément, cette étude se concentre sur les stratégies déployées par les ménages vivant dans des déserts alimentaires, où l'accès aux aliments sains est limité. Ces stratégies locales peuvent être adaptées, voire contraintes, par les caractéristiques du milieu et par les ressources individuelles.

De plus, Desjardins et Tremblay (2021) apportent un éclairage complémentaire à cette notion de stratégies alimentaires. Ils décrivent des actions variées mises en place par les mangeurs pour garantir leur sécurité alimentaire. Ces actions visent à surmonter des obstacles climatiques, économiques et géographiques. Leur étude explore comment les mangeurs répondent à leurs besoins dans des situations complexes. En s'inspirant de ces travaux, nous cherchons à explorer les

mécanismes d'adaptation développés par les ménages pour surmonter les défis liés à l'accès à une alimentation saine dans ces contextes.

Les stratégies alimentaires ne sont pas statiques. Elles sont le fruit d'un processus dynamique d'adaptation aux contraintes environnementales. Les individus jouent un rôle actif dans cette évolution, en contribuant à façonner leur environnement alimentaire. Ils développent des stratégies intentionnelles pour s'adapter à leur environnement. Le contexte, notamment dans les déserts alimentaires, influence fortement les stratégies alimentaires des individus. Elles sont donc étroitement liées à leur environnement. Cela dit, les stratégies alimentaires sont le résultat d'une interaction entre la dimension individuelle et la dimension sociale. Ces deux dimensions sont interdépendantes et structurent conjointement les pratiques alimentaires des individus.

La dimension individuelle traduit les actions et décisions personnelles prises par les individus pour répondre à leurs besoins alimentaires. Elle inclut des pratiques personnelles, des stratégies par rapport aux achats en épicerie ou encore des méthodes d'optimisation des ressources disponibles. Ces stratégies traduisent une capacité à s'adapter aux contraintes spécifiques de l'environnement. À cela s'ajoute la dimension sociale, qui englobe à la fois les pratiques d'entraide entre individus (comme le covoiturage, les achats groupés ou le partage de nourriture) et les initiatives collectives mises en place à l'échelle communautaire (comme les jardins communautaires ou les cuisines collectives). Ces stratégies montrent l'importance des réseaux sociaux et des infrastructures communautaires pour renforcer la sécurité alimentaire collective. Pour une synthèse des éléments de ce concept, voir l'annexe 1.

2.3. Questions de recherche d'approfondissement

Les questions opératoires sont construites de manière à articuler une dimension d'un concept avec une dimension d'un autre concept, afin de cibler précisément les liens significatifs à explorer. Dans cette optique, nous formulons quatre questions opératoires, présentées après la figure 3, chacune étant en quelque sorte une sous-question de la question spécifique de recherche. Cela permet donc de décomposer la problématique en éléments distincts, tout en assurant une

cohérence avec notre revue de littérature. Elles guideront notre analyse. La figure 3 présente le schéma opératoire qui en découle.

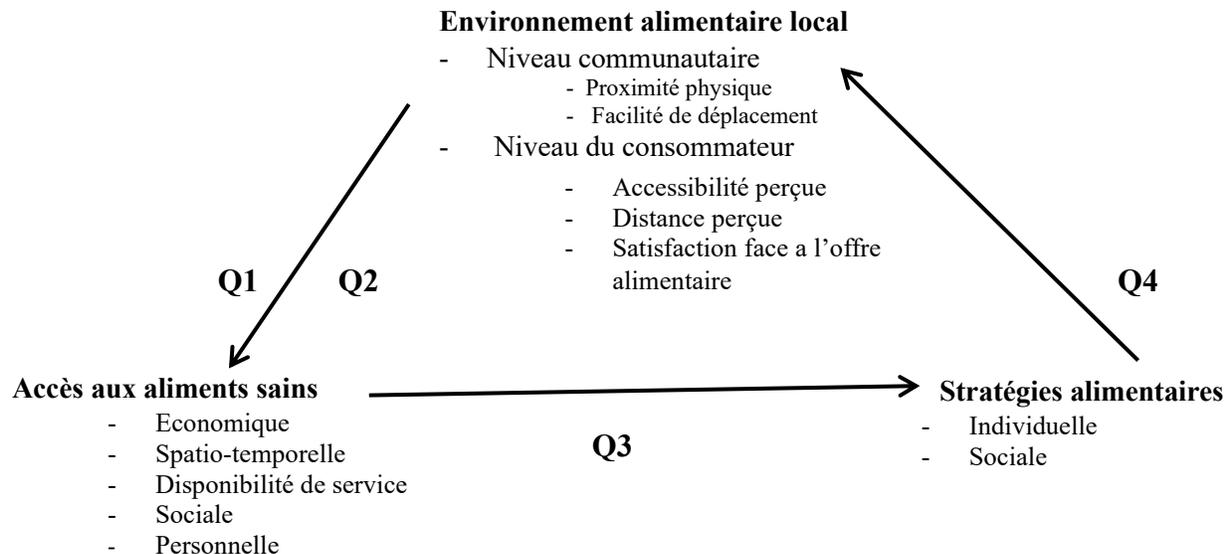


Figure 3 : Schéma opératoire

Q1 : Quel est l'impact de l'éloignement des supermarchés sur les décisions budgétaires entre aliments sains et aliments en promotion ou à prix réduit ?

La première question opératoire que nous posons cherche à connecter les dimensions de la proximité physique des ressources alimentaires et de l'accès économique aux aliments sains. Ce lien aide à mieux appréhender les effets réels du fait d'être éloigné des supermarchés et épiceries sur les décisions budgétaires des ménages vivant dans des milieux ruraux fragilisés. En d'autres termes, il s'agit de comprendre comment l'absence d'épiceries à proximité dans certaines municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent influence les choix alimentaires orientés vers les incitatifs en magasin. Cette interrogation met en lumière les compromis que ces ménages doivent parfois faire entre des aliments sains, qui sont souvent plus chers et des options plus abordables, mais parfois moins nutritives. À travers cette réflexion, nous souhaitons cerner l'impact combiné de ces deux dimensions sur les habitudes alimentaires.

Q2 : La facilité à se déplacer en milieu rural compense-t-elle les contraintes liées à l'accès spatio-temporel aux aliments sains ?

La deuxième question opératoire examine la relation entre la facilité de déplacement des ménages et l'accès spatio-temporel aux aliments sains, en se basant sur les notions d'accès aux aliments sains et d'environnement alimentaire local. Elle cherche à déterminer dans quelle mesure la possibilité de se déplacer aisément (grâce à un véhicule personnel, par exemple) aide à atténuer les contraintes liées à la distance, au temps à disposition et à l'accessibilité physique des ressources alimentaires dans les zones rurales dévitalisées. Plus spécifiquement, cette question se penche sur le rôle compensatoire de la mobilité : est-ce que le fait de pouvoir se déplacer facilement permet aux ménages de surmonter les obstacles liés à la distance des commerces, aux horaires d'ouverture ou encore au manque de temps pour faire leurs courses ou cuisiner ? Cette interrogation prend toute son importance dans le contexte du Bas-Saint-Laurent, où bon nombre de ménages vivent loin des centres commerciaux et doivent organiser leurs déplacements en tenant compte de diverses contraintes logistiques.

Q3 : Quelles stratégies les ménages mettent-ils en place quand l'accès économique aux aliments sains est restreint ?

La troisième question opératoire tisse un lien entre l'accès économique aux aliments sains et les stratégies alimentaires des individus. Elle vise à explorer comment les ménages réagissent lorsque leur situation financière restreint leur capacité à acquérir régulièrement des produits nutritifs et de qualité. L'objectif ici est d'identifier les stratégies concrètes qu'ils mettent en œuvre face à cette contrainte. En examinant comment les ménages répondent à un accès économique restreint, cette question permet de mieux saisir les formes d'adaptation déployées pour garantir une alimentation suffisante, même si ce n'est pas toujours équilibré. Elle contribue également à mieux comprendre les mécanismes de résilience alimentaire à une échelle individuelle, tout en révélant les limites de ces stratégies dans un cadre structurellement défavorable.

Q4 : Dans quelle mesure les stratégies sociales mises en place par les ménages ou les communautés rurales atténuent-elles les effets de l'éloignement géographique des commerces alimentaires dans les municipalités dévitalisées ?

La quatrième question opératoire s'intéresse aux dimensions des stratégies sociales et à l'éloignement géographique des ressources alimentaires, issues des concepts d'environnement alimentaire local et de stratégie alimentaire. Elle cherche à évaluer dans quelle mesure les ménages ou les communautés rurales mettent en place des réponses sociales concrètes pour atténuer les effets de la distance physique qui les sépare des commerces alimentaires. Dans un contexte rural et plus particulièrement dans les municipalités délaissées, l'éloignement des points de vente constitue un frein majeur à l'accès à une alimentation saine. Cette question permet ainsi d'étudier la capacité d'organisation sociale locale face à cet obstacle et d'évaluer dans quelle mesure ces initiatives contribuent à réduire les inégalités d'accès physique à l'alimentation. Elle prend en compte l'importance des réseaux sociaux, de la solidarité de proximité et des dynamiques collectives dans la lutte contre la précarité alimentaire en milieu rural.

CHAPITRE 3

CADRE MÉTHODOLOGIQUE

Dans le chapitre précédent, nous avons posé les assises théoriques et conceptuelles de cette recherche. Maintenant, nous allons expliquer la démarche méthodologique adoptée pour ce mémoire de maîtrise, qui indique comment nous avons collecté et analysé les données. Dans ce chapitre, nous nous concentrons sur notre position épistémologique et les aspects méthodologiques qui ont guidé notre projet de recherche.

Tout d'abord, nous aborderons l'approche méthodologique choisie pour étudier l'influence de l'environnement alimentaire local sur l'accès des ménages aux aliments sains dans les déserts alimentaires ruraux. Ensuite, nous expliquerons la stratégie d'échantillonnage, en précisant le terrain de recherche, la population ciblée et le processus d'échantillonnage. Après cela, nous décrirons la stratégie d'enquête et d'analyse, en détaillant la préparation du terrain, la collecte des données, le déroulement de l'enquête et les méthodes d'analyse utilisées. Enfin, nous réfléchirons aux questions éthiques prises en compte dans notre travail.

3.1. Approche méthodologique

La présente recherche adopte une perspective méthodologique double, combinant des orientations exploratoire et descriptive. Dans un premier temps, elle est exploratoire en raison du manque d'études spécifiques portant sur les déserts alimentaires dans la région du Bas-Saint-Laurent. De plus, il est nécessaire de mieux comprendre les dynamiques des milieux ruraux dits dévitalisés, les perceptions des populations touchées et les facteurs structurels et socio-économiques en jeu pour pouvoir intervenir plus adéquatement sur l'insécurité alimentaire dans la région. Par cette démarche, nous explorons des réalités empiriques qui n'ont pas encore été décrites.

Dans un second temps, l'étude prend une dimension descriptive, car elle permet de recueillir et d'analyser les expériences des populations touchées par les déserts alimentaires dans

le Bas-Saint-Laurent. Elle met en avant leurs perceptions, leurs habitudes alimentaires et les difficultés rencontrées au quotidien. Cette phase descriptive vient donc enrichir l'aspect exploratoire en fournissant des données concrètes.

Ce double positionnement s'inscrit dans une recherche qualitative, structurée par un devis qualitatif et guidée par une posture constructiviste comme base épistémologique. Cette posture, comme l'indique Gauthier (2009), reconnaît que la réalité est une construction sociale et qu'elle est à la fois subjective et multiple. Elle est façonnée par les expériences, les perceptions et les interactions des individus avec leur environnement. De plus, elle met l'accent sur la co-construction des connaissances. Les perspectives des participants sont donc valorisées comme une source essentielle pour éclairer notre problématique. Dans cette optique, le choix d'un devis qualitatif, guidé par cette posture constructiviste, justifie l'utilisation de méthodes adaptées comme les entretiens semi-directifs, l'observation de terrain et l'analyse de contenu (Creswell et Creswell, 2018). Ces outils nous ont permis de recueillir des données riches, subjectives et ancrées dans le vécu des participants. Enfin, même si cette étude ne cherche pas à produire des résultats généralisables au sens statistique, elle vise plutôt à transférer les connaissances vers des contextes similaires (Kohn et Christiaens, 2014). L'objectif est de mettre en lumière des dynamiques pouvant être appliquées à d'autres zones rurales ou non urbaines.

Ainsi, le lien entre les démarches exploratoire et descriptive dans un cadre qualitatif assure une approche rigoureuse et contextualisée. Cela est idéal pour notre recherche sur les déserts alimentaires dans les milieux ruraux du Bas-Saint-Laurent. Ce cadre permet donc de répondre à la question « comment » en examinant les actions et les stratégies alimentaires des ménages dans leur contexte (Dumez, 2011). À travers des échanges détaillés, cette méthode révèle les choix des résidents et leur réalité, plutôt que de réduire leur vécu à des données abstraites. En prenant les acteurs concernés comme unité d'analyse, cette approche explore les réalités locales et les moyens d'adaptation face aux défis d'accès aux aliments sains.

3.2. Stratégie d'échantillonnage

Dans cette partie, nous présentons ce qui a trait au terrain de recherche, aux populations visées par notre étude et à l'échantillonnage proprement dit.

3.2.1. Terrain de recherche

Cette section vise à présenter la région étudiée, en dresser un portrait général, expliquer le choix des MRC puis le choix des municipalités à l'intérieur de celles-ci pour cette recherche.

3.2.1.1. Région à l'étude

Pour cette recherche, nous avons décidé de nous concentrer sur la région administrative du Bas-Saint-Laurent, à l'est de la province de Québec. Ce choix s'explique par deux raisons principales.

En premier lieu, les enjeux liés à la dévitalisation rencontrés dans cette région, comme le déclin démographique important et les faibles indications de vitalité économique dans de nombreuses municipalités en font un terrain d'étude privilégié pour mener notre recherche (Alberio et Beghdadi, 2018 ; Institut de la statistique du Québec, 2023). En effet, au fil des ans, le Bas-Saint-Laurent a connu une migration importante de sa population rurale, surtout des jeunes, vers les grands centres urbains (Boily, 2020 ; Joncoux et Handfield, 2021). Ce phénomène a conduit à un vieillissement de la population et à une diminution de la main-d'œuvre, ce qui entraîne des répercussions directes sur la viabilité des entreprises locales (Simard, 1999). De plus, selon l'indice de développement économique, 75 municipalités régionales de comté (MRC) au Québec sont classées avec une faible croissance économique, (Gouvernement du Canada, 2023). Cela inclut les huit MRC du Bas-Saint-Laurent. La plupart des municipalités ici se classent au cinquième quintile,

qui est le plus élevé pour la défavorisation matérielle (INSPQ, 2024) et ont un accès limité voire inexistant aux points de vente alimentaires.³

En second lieu, une grande partie de la population du Bas-Saint-Laurent réside dans des secteurs où l'accès aux commerces d'alimentation est limité, parfois qualifiés de déserts alimentaires (INSPQ, 2013). Ce constat est particulièrement préoccupant en milieu rural, où de nombreuses municipalités n'ont pas accès à ce type de commerce sur leur territoire. Selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), le nombre de municipalités de moins de 1000 habitants privées de commerces de détail a pratiquement doublé depuis 2006 dans le Bas-Saint-Laurent. En 2022, 17 municipalités avaient ce problème, ce qui montre une hausse inquiétante de l'accès aux services de base dans cette région (Mathieu, 2023). Cette hausse souligne un recul alarmant de l'accessibilité aux services de base dans la région bas-laurentienne. De ce fait, la faillite ou la fermeture de commerces de proximité à échelle humaine dans de petites municipalités entraîne des conséquences importantes. Il est donc crucial d'explorer la problématique d'accès aux aliments sains dans cette région afin de mieux comprendre les enjeux et d'identifier des solutions déployées par les résidents. Le Bas-Saint-Laurent a des spécificités qui permettent de traiter cette question de manière plus détaillée.

3.2.1.2. Portrait général du Bas-Saint-Laurent

Le Bas-Saint-Laurent est situé sur la rive sud de l'estuaire du Saint-Laurent. Il est délimité au nord par le fleuve et des îles, au sud par le Maine et le Nouveau-Brunswick, à l'ouest par Chaudière-Appalaches et à l'est par la Gaspésie. Huit MRC composent son territoire (figure 4) : Kamouraska, Témiscouata, Rivière-du-Loup, Les Basques, Rimouski-Neigette, La Mitis, La Matapédia et La Matanie (Gouvernement du Québec, 2025). La région compte 114 municipalités locales, 14 territoires non organisés et deux réserves autochtones, totalisant 130 entités administratives. Environ 80 % des municipalités locales sont rurales, avec moins de 2 500

³ L'indice de défavorisation matérielle repose sur trois indicateurs liés au niveau de scolarité, à l'emploi et au revenu, afin de mesurer la privation matérielle dans un territoire, tandis que l'indice de vitalité économique s'appuie sur le revenu moyen, le taux de travailleurs et la croissance démographique pour évaluer le dynamisme économique d'une localité.

habitants. En 2024, la population est d'environ 204 892 habitants sur 22 429,80 km², majoritairement regroupés le long du littoral (Gouvernement du Québec, 2025). Rimouski, Rivière-du-Loup et Matane concentrent les activités urbaines. L'économie s'appuie sur les biotechnologies marines, l'énergie éolienne, l'agriculture, le tourisme et d'autres secteurs (Gouvernement du Québec, 2025 ; Institut de la statistique du Québec, s. d.).

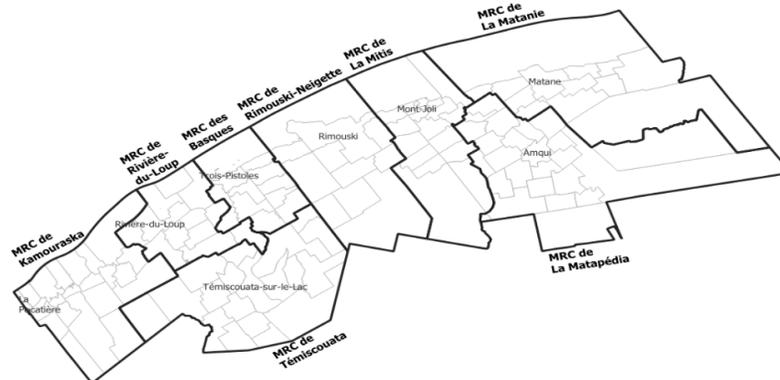


Figure 4 : Carte régionale du Bas-Saint-Laurent

Source : (Institut de la statistique du Québec, 2024, p. 259)

3.2.1.3. Choix des MRC

En raison de contraintes de ressources, de temps et d'organisation, notre étude se concentre sur deux MRC du Bas-Saint-Laurent (La Matanie et Témiscouata), en choisissant une municipalité rurale représentative dans chacune. Ce choix est justifié par les travaux de Handfield et de ses collègues, montrant que ces MRC ont un accès restreint aux épiceries et supermarchés, avec des distances importantes à parcourir pour se procurer des aliments sains :

La MRC La Matanie présente l'accès qui semble le moins favorable à l'épicerie (11,1 km). Quant à la MRC de Témiscouata, elle est celle où l'accessibilité au supermarché est de loin la plus défavorable avec une distance moyenne de 22,3 km, ce qui reflète une population dispersée sur un territoire étendu. (Handfield et al., 2021, p. 30)

Cela dit, en analysant ces deux MRC, nous pouvons obtenir une perspective contrastée sur l'accès aux aliments sains et nutritifs. La MRC de La Matanie a des défis d'accessibilité modérés, tandis que la MRC de Témiscouata a des contraintes nettement plus marquées. L'étude de ces deux territoires permet une analyse plus riche et nuancée des problématiques d'accès aux aliments sains.

3.2.1.4. Caractéristiques des municipalités rurales sélectionnées

Les municipalités rurales retenues pour cette étude sont Saint-Jean-de-Cherbourg (MRC de La Matanie) et Saint-Pierre-de-Lamy (MRC de Témiscouata). Deux critères ont guidé ce choix : la présence d'un désert alimentaire et un profil de défavorisation socio-économique élevé.

Bien qu'il n'existe pas d'étude spécifique qui cartographie les secteurs où l'accès aux aliments sains est limité dans le Bas-Saint-Laurent, les données de l'INSPQ montrent que 18,4 % de la population de la région vit dans un secteur considéré comme un désert alimentaire (figure 5). De plus, l'étude de Handfield et al. (2021) souligne une situation critique pour Saint-Pierre-de-Lamy et Saint-Jean-de-Cherbourg en matière d'approvisionnement alimentaire. Ces municipalités font face à de grandes difficultés pour obtenir des aliments chez elles, que ce soit directement auprès des producteurs ou via des distributeurs. Aucun commerce alimentaire n'est présent sur ces territoires. Ces éléments justifient leur inclusion dans cette étude.

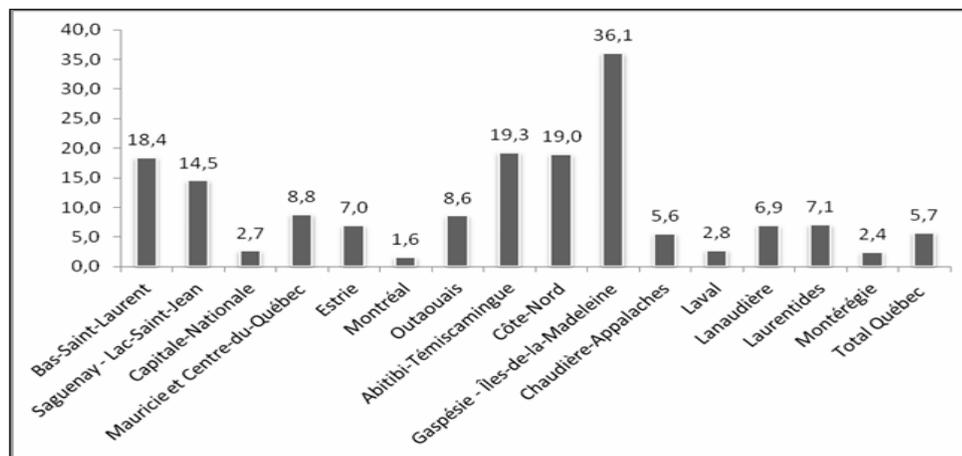


Figure 5: Proportion de la population habitant un secteur qualifié de désert alimentaire

Source : INSPQ (2013 p. 13)

Pour identifier les municipalités désavantagées sur le plan socio-économique dans les deux MRC, nous avons utilisé l'indice de défavorisation de l'INSPQ, qui inclut la défavorisation matérielle et la défavorisation sociale. Nous avons privilégié l'indicateur de défavorisation matérielle, car il est similaire aux indicateurs des études sur les déserts alimentaires (INSPQ, 2013).

Les municipalités de Saint-Jean-de-Cherbourg et Saint-Pierre-de-Lamy ont été choisies par leur grande précarité. Les données de la santé publique montrent un indice de défavorisation matérielle très élevé pour ces deux municipalités (figure 6).

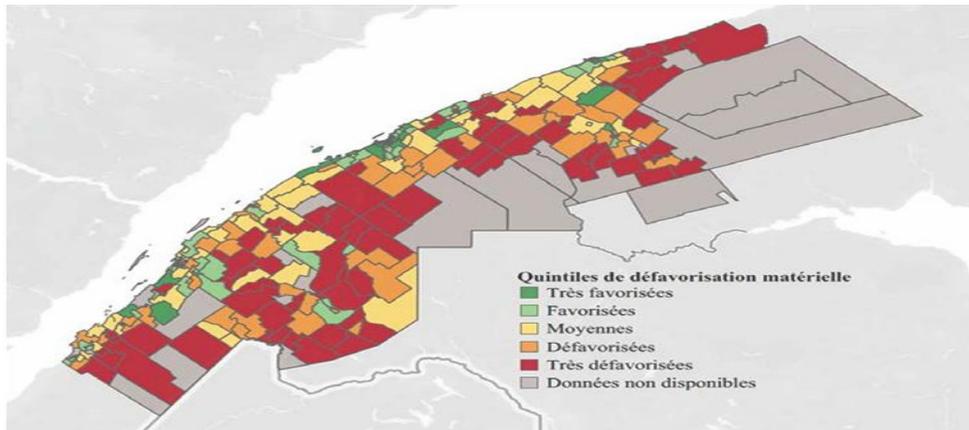


Figure 6 : Indice de défavorisation matérielle, régional (2021) au Bas-Saint-Laurent

Source : (Institut de la santé publique du Québec, 2023, cité dans Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, 2023, p. 11)

Saint-Jean-de-Cherbourg et Saint-Pierre-de-Lamy sont parmi les plus petites municipalités de leurs MRC. D'une part, Saint-Jean-de-Cherbourg, dans la MRC de La Matanie, couvre 113,96 km² avec une densité de 1,4 habitants/km². En 2021, elle comptait 163 habitants (-1,2 % depuis 2016) et 73 logements occupés. Située à 35 km à l'est de Matane, elle offre peu de services, ce qui oblige les résidents à parcourir plusieurs dizaines de kilomètres pour se procurer des aliments de base à la ville-centre.

D'autre part, Saint-Pierre-de-Lamy, dans la MRC de Témiscouata, s'étend sur 110,63 km² avec une densité de 1,1 habitants/km². Sa population atteignait 122 habitants en 2021 (+4,3 % depuis 2016), avec 60 logements occupés (+22,4 %). Située à 54 km de Témiscouata-sur-le-Lac, elle fait aussi face à un accès très limité aux services et commerces alimentaires (Statistique Canada, 2021b). Dans ces deux municipalités éloignées, l'environnement alimentaire restreint complique l'accès à une alimentation diversifiée, nécessitant de longs déplacements pour se ravitailler.

Tableau 1: Profil sociodémographique de Saint-Jean-de-Cherbourg et de Saint-Pierre-de-Lamy

Catégories	Saint-Jean-de-Cherbourg	Saint-Pierre-de-Lamy
Population totale	163	122
Logements privés occupés	73	60
Tranche d'âge		
0 à 14 ans	30	15
15 à 64 ans	95	76
65 et plus	40	35
Âge moyen	47,6	47,6
Statut matrimonial		
Marié(e)	60	39
En union libre	48	39
Ni marié(e) ni en union libre	54	39
Population active	50	90
Taux de chômage (%)	30	11,1

Source : (Statistique Canada, 2021b)

3.2.2. Populations visées par l'étude

Cette étude cible deux populations. La première regroupe les ménages privés vivant dans des municipalités rurales dévitalisées. Ces territoires font face à des conditions socioéconomiques très précaires, avec de revenus faibles et un accès limité aux services de proximité. Comme mentionné, nous voulons comprendre la vulnérabilité des résidents en ce qui concerne l'accès aux aliments sains et les stratégies qu'ils adoptent pour surmonter ces défis.

En effet, la notion de ménage privé correspond à « une personne ou un groupe de personnes qui occupent le même logement et qui n'ont pas de domicile habituel ailleurs au Canada ou à l'étranger » (Statistique Canada, 2021a). Cela inclut les familles, les colocataires ou toute personne vivant seule. Dans cette enquête, l'accent est mis sur les ménages situés dans des municipalités rurales défavorisées sur le plan socioéconomique. Ces municipalités, caractérisées par une faible densité démographique – généralement moins de 2 500 résidents dans certains cas ou moins de 5000 dans d'autres (Jean et al., 2014) – sont susceptibles d'être classées dans le 4^e ou 5^e quintile

de défavorisation matérielle. Cet indice évalue et classe les localités du Québec selon leur dynamisme économique, en se basant sur le niveau de scolarité, l'emploi et le revenu (INSPQ, 2024). Les municipalités classées Q5 représentent les territoires les moins vitalisés sur le plan économique, suivies par Q4.

La deuxième population interrogée regroupait des intervenantes issues d'organisations communautaires. Nous avons retenu celles qui interviennent sur les enjeux de sécurité alimentaire ou d'autonomie alimentaire. Elles répondent aussi aux besoins de saine alimentation des communautés du territoire bas-laurentien. Leur participation se justifie par leur expertise sur le terrain et leur rôle dans l'analyse des initiatives déjà en place pour aider les communautés bas-laurentiennes à répondre à leurs besoins alimentaires. Dans cette étude, nous nous appuyons sur la définition des organisations communautaires proposée par Kramer et Specht (1983), telle que reprise par Bourque et ses collègues (2007, p.13), pour encadrer notre compréhension de ce type d'acteurs :

[L'organisation communautaire] renvoie à différentes méthodes d'intervention utilisées par un agent de changement professionnel pour aider un système d'action communautaire composé d'individus, groupes ou organisations à s'engager dans une action collective planifiée dans le but de s'attaquer à des problèmes sociaux en s'en remettant à un système de valeurs démocratiques. Sa préoccupation touche des programmes visant des changements sociaux en relation directe avec des fonctions de l'environnement et des institutions sociales.

En mobilisant ces deux groupes, cette étude vise à dresser un portrait global des défis liés à l'accès aux aliments sains dans les zones rurales dévitalisées. Les ménages, en tant que premiers concernés, permettent de répondre directement à notre question de recherche en partageant leur expérience concrète d'accès alimentaire. Les intervenantes issues des organisations communautaires, quant à elles, apportent un éclairage complémentaire essentiel grâce à leur connaissance du terrain et à leur implication dans les actions locales. Cette complémentarité permet de repérer à la fois les obstacles rencontrés par les ménages, les ressources déjà mobilisées et d'envisager des pistes concrètes pour favoriser une saine alimentation dans ces territoires.

3.2.3. Échantillonnage

Les échantillons de recherche et les critères de sélection pour les composer sont présentés dans cette section.

3.2.3.1. Échantillons

Cette recherche suit une démarche qualitative basée sur un échantillon non probabiliste. Deux échantillons distincts, qualitativement représentatifs des deux populations identifiées, composaient les populations à l'étude. Le premier échantillon cible des ménages privés des deux municipalités étudiées. Le second regroupe des acteurs clés issus d'organisations communautaires œuvrant en sécurité ou autonomie alimentaire dans ces deux territoires.

La sélection des ménages s'est effectuée sur une méthode d'échantillonnage de convenance, ciblant des participants facilement accessibles dans les deux municipalités. Cette méthode implique de recruter les gens en fonction de leur disponibilité, de leur proximité géographique ou de leur volonté de participer. Bien qu'elle ne permette pas une généralisation statistique des résultats, elle est souvent utilisée dans les recherches qualitatives exploratoires pour recueillir des données riches auprès de personnes directement concernées par le sujet d'étude.

Du côté des représentants des organisations en sécurité alimentaire, un échantillonnage intentionnel a été retenu (deuxième échantillon). Comme peu d'organismes communautaires travaillent directement sur les enjeux d'alimentation dans les municipalités, nous avons choisi deux organisations actives pour chacun des deux territoires municipaux, donc quatre organisations en tout, soit deux à l'échelle locale et deux à l'échelle de la MRC. Elles ont été retenues pour leur expertise, leur implication directe auprès des populations et leur connaissance des enjeux locaux.

Conformément à l'approche qualitative, qui vise un échantillon illustratif plutôt que statistiquement représentatif (Gauthier, 2003), nous avons sélectionné, selon des critères précis, une quinzaine de participantes et participants répartis entre les deux municipalités pour maintenir

la recherche à l'intérieur de limites raisonnables. Le plan d'échantillonnage prévoyait la participation de 16 personnes résidentes, réparties équitablement entre les deux municipalités à l'étude : soit six responsables des achats alimentaires par municipalité, ainsi que deux intervenantes communautaires dans chacune. Sur le terrain, 14 personnes ont finalement été rencontrées : six participantes à Saint-Jean-de-Cherbourg, quatre à Saint-Pierre-de-Lamy, ainsi que deux intervenantes issues d'organisations communautaires dans chacune des municipalités (quatre en tout). Ce léger écart par rapport au plan initial s'explique par des contraintes de disponibilité et de recrutement dans le second territoire. Malgré tout, cela n'a pas compromis les objectifs de cette étude. Cette taille d'échantillon semble suffisante pour permettre à chaque participante et participant de décrire en profondeur ses perceptions de l'accès aux aliments sains, tout en permettant de capter la diversité des perspectives nécessaires à une saturation complète des thèmes.

3.2.3.2. Critères de sélection

Les critères d'inclusion pour les participants des ménages étaient les suivants : 1) assumer la responsabilité, totale ou partielle (au moins 50 %) de l'approvisionnement alimentaire du ménage et 2) résider sur le territoire sous étude depuis plus d'un an. Une seule personne par ménage pouvait participer.

Pour ce qui est des intervenantes communautaires, les critères d'inclusion étaient : 1) occuper un poste de responsabilité au sein d'une organisation communautaire œuvrant dans le domaine de l'alimentation ; 2) être en contact avec les populations ciblées et 3) jouer un rôle dans la coordination, le soutien ou la réalisation d'initiatives répondant aux enjeux alimentaires et aux besoins communs des populations sous étude.

3.3. Stratégie d'enquête et d'analyse

Dans cette partie sont présentés la stratégie de terrain en termes de préparation et de recrutement, la procédure de collecte de données, le déroulement de l'enquête sur le terrain et la stratégie d'analyse des données.

3.3.1. Stratégie de préparation et de recrutement sur le terrain

Après avoir reçu la lettre d'approbation officielle émise par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Rimouski (CER-UQAR) (voir annexe 2), nous avons mis en œuvre la stratégie de recrutement vers la fin du mois de janvier 2025. Cette approbation garantit la conformité de notre projet aux normes éthiques et nous autorise à procéder à la collecte de données.

Puisque nous ne connaissions pas bien les territoires étudiés, nous avons d'abord établi des contacts formels par courriel avec des personnes clés (voir annexe 3). Celles-ci ont facilité notre intégration et la mise en place du recrutement. Nous avons contacté les agents de développement des deux MRC par courriel en utilisant les coordonnées trouvées sur leur site officiel. Nous leur avons présenté les objectifs de la recherche et sollicité leur appui. Leur soutien a permis d'établir un lien avec les élus locaux et les organisations communautaires concernées.

Ensuite, un entretien informatif a été réalisé avec l'un des deux élus municipaux, lequel a accepté de soutenir la démarche. Il a contribué à faire connaître la recherche auprès de la population locale et à identifier des personnes-ressources. En revanche, dans la seconde municipalité, l'élu municipal n'a pas souhaité s'impliquer, exprimant clairement que l'étude ne l'intéressait pas. Face à ce refus, la collaboration s'est poursuivie avec deux organisations communautaires intervenant dans cette municipalité, qui avaient déjà accepté de participer et ont permis d'identifier des personnes intéressées à contribuer.

Parallèlement, une visite exploratoire a été réalisée dans chaque territoire pour anticiper le bon déroulement des sessions d'entrevues avec les résidents. Nous avons donc installé des affiches

de recrutement avec des feuillets d'information détachables dans des lieux publics (bureau municipal, centre communautaire) (voir annexes 4 et 5). Ces affiches expliquaient brièvement la nature de la participation à l'étude. Il est également important de souligner qu'avant de sélectionner les responsables des achats alimentaires au sein des ménages, nous avons utilisé un formulaire de vérification d'admissibilité (voir annexe 6). Cette fiche nous a permis d'identifier les participants correspondant aux critères d'inclusion de l'étude.

Enfin, nous avons contacté par courriel les organisations communautaires qui répondaient aux critères d'inclusion (voir annexe 7). Leurs coordonnées étant publiques, nous les avons utilisées pour les contacter directement et leur présenter les objectifs de notre recherche. Après avoir confirmé leur intérêt pour l'étude, nous avons planifié des rencontres selon leur disponibilité. Ces organisations ont été des relais indispensables pour faire connaître l'étude auprès du public. Ces procédures ont permis de construire un échantillon correspondant aux objectifs de recherche.

3.3.2. Procédure de collecte des données

Dans cette étude, nous avons mis l'accent sur l'entretien de type qualitatif comme instrument central et privilégié pour la collecte de données. Pour Savoie-Zajc (2009), l'entrevue, terme équivalent à l'entretien, est décrite comme un échange verbal entre plusieurs personnes. Celles-ci choisissent volontairement de participer. Elles partagent leurs points de vue sur un sujet précis, un enjeu commun, une problématique donnée, ou encore sur une situation vécue. Grâce à cet échange, elles construisent ensemble une meilleure compréhension d'un sujet qui les intéresse. Ce type d'instrument est celui le plus utilisé de toutes les techniques de recherche dans le domaine des sciences sociales (Boutin, 2018). Cette méthode est particulièrement utile lorsque le sujet ou le champ de recherche n'a pas encore été beaucoup étudié, comme c'est le cas ici. Il permet donc de poser des bases pour comprendre des phénomènes nouveaux ou peu documentés. Ainsi, cette approche permet de comprendre directement les expériences des individus. Les informations obtenues sont précises et descriptives.

En effet, les entretiens qualitatifs sont classés en trois types (Boutin, 2018) : l’entretien de diagnostic qui aide à mieux comprendre une personne pour adapter une intervention ; l’entretien thérapeutique ou de conseil qui soutient une personne en difficulté sur le plan affectif ou social ; enfin, l’entretien de recherche ou d’enquête qui sert à recueillir des données utiles pour répondre aux objectifs d’une étude. Ce mémoire se concentre sur l’entretien de recherche dit qualitatif, car l’idée centrale est que les personnes construisent leur vision du monde en fonction de leurs expériences et de leur milieu. L’entretien de recherche aide à saisir ces processus de construction et d’interprétation.

En ce qui concerne l’entretien de recherche, plusieurs typologies existent, différenciées par la profondeur de l’échange, le style de l’intervieweur ou d’autres considérations méthodologiques. Nous avons choisi d’adopter la perspective de l’entretien de type semi-directif. Ce type d’entretien, connu sous diverses dénominations, est décrit par Savoie-Zajc de la manière suivante :

L’entrevue semi-dirigée consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le rythme et le contenu unique de l’échange dans le but d’aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux qu’il souhaite explorer avec le participant à la recherche. Grâce à cette interaction, une compréhension riche du phénomène à l’étude sera construite conjointement avec l’interviewé (2009, p. 340)

Nous avons utilisé un schéma d’entretien individuel. Nous avons parlé à une personne à la fois, comme le propose Kvale (1996), cité dans (Boutin, 2018). Nous avons retenu une quinzaine de participants. Nous avons préparé deux grilles d’entretien : l’une destinée aux responsables de ménages en charge des achats alimentaires et l’autre aux intervenantes en sécurité ou autonomie alimentaire au sein des organisations communautaires. Chaque grille repose sur une liste de thèmes accompagnés de questions types, telles que l’accès aux aliments sains, les habitudes d’achat, les défis rencontrés et les stratégies alimentaires déployées au quotidien. Les grilles d’entrevues sont présentées en annexe (Annexes 8 et 9).

Nous avons commencé chaque entretien par une question simple pour mettre la personne interviewée à l’aise. Puis nous l’avons guidée à travers différents thèmes. Nous avons défini environ sept thèmes, selon notre cadre conceptuel et nos objectifs de recherche. Nous avons d’abord posé des questions descriptives. Ensuite, nous avons abordé des questions plus complexes sur les opinions et les perceptions. Nous avons gardé les questions personnelles pour la fin, lorsque

la personne était plus détendue. Une attitude uniforme et neutre a été adoptée lors de chaque entretien. Chaque session a duré en moyenne une heure, car une durée plus longue aurait pu provoquer de la lassitude chez les participantes et les participants.

3.3.3. Déroulement de l'enquête sur le terrain

L'enquête s'est déroulée en étapes successives du début de février à la mi-mars 2025. D'abord, nous avons contacté les personnes pour confirmer leur engagement et fixer une date de rencontre. Quatorze personnes ont répondu favorablement : quatre représentantes d'organisations communautaires et dix responsables de ménages (six dans une municipalité et quatre dans l'autre).

Les entrevues étaient initialement prévues pour se dérouler en présentiel, dans des lieux publics afin d'assurer le confort et la confidentialité des échanges. Toutefois, en raison de circonstances imprévues échappant à la volonté du chercheur (ex. : annulations de rendez-vous ou disponibilités restreintes des participants), certaines rencontres ont dû être replanifiées. Dans plusieurs cas, la nouvelle date convenue a mené à la tenue de l'entretien à distance, via la plateforme Teams. Malgré ces ajustements, la rigueur méthodologique a été maintenue : chaque entretien, d'une durée d'environ 60 minutes, a été conduit à l'aide d'un guide semi-directif, les échanges ont été enregistrés avec le consentement des personnes participantes et des notes ont été prises tout au long de la rencontre.

À la fin de chaque entrevue, nous avons remercié les personnes participantes pour leur collaboration et expliqué les prochaines étapes de la recherche. Nous leur avons également mentionné qu'un rapport de recherche leur sera transmis par courriel, s'ils le souhaitent, afin qu'ils puissent consulter les résultats de l'étude.

3.3.4. Stratégie d'analyse

Cette sous-section décrit le traitement et l'analyse des résultats de notre recherche. L'approche adoptée combine une analyse déductive, qui s'appuie sur un cadre théorique et conceptuel existant par rapport aux données et une analyse inductive, qui permet de compléter

l'analyse des données avec des thèmes émergents pouvant ressortir des entretiens (Hsieh et Shannon, 2005 cités dans Gallani, 2020). Nous avons opté pour l'analyse de contenu thématique pour analyser les données issues d'entretiens semi-directifs menés auprès des responsables des achats alimentaires dans les ménages et des acteurs d'organisations communautaires (Gale et al., 2013). Cette méthode a aidé à organiser et résumer les données de manière à faciliter la comparaison entre les différents cas (ménages et acteurs communautaires) et à identifier des tendances générales tout en prenant en compte les spécificités des deux municipalités choisies. Ainsi, l'analyse des données s'est déroulée en plusieurs phases, cherchant à donner du sens aux données plutôt que de simplement accumuler des informations, ce qui nous a permis de mieux établir des relations avec nos trois concepts principaux.

Pour garder toutes les informations échangées, tous les entretiens ont été enregistrés en format audionumérique. Pour les utiliser, nous avons dû les transcrire, c'est-à-dire les convertir en texte écrit pour faciliter notre analyse. Nous avons donc écouté et transcrit chaque entretien mot à mot pour garder toutes les informations. Cette étape a abouti à la création d'un document écrit clair. Les données (verbatim, enregistrements et notes prises par l'intervieweur) ont été stockées dans un seul dossier.

Ensuite, il était très important de protéger l'anonymat des personnes participantes en remplaçant leurs noms par des identifiants. À chacune et chacun a ainsi été assigné à un identifiant unique, basé sur son rôle, l'ordre de son entretien et la municipalité de résidence (pour les responsables des achats alimentaires) ou de desserte (pour les intervenantes communautaires). Les responsables des achats alimentaires sont identifiés par le code *ENV00X-Y*, où X fait référence à l'ordre de l'entretien des ménages (première personne, deuxième personne, etc.) et le Y la municipalité où ils habitent (1 = Saint-Jean-de-Cherbourg, 2 = Saint-Pierre-de-Lamy). Par exemple, *ENV003-1* désigne le troisième responsable des achats interviewé à Saint-Jean-de-Cherbourg. Pour les intervenantes communautaires, elles ont reçu le code *ENV10Z-Y*, où Z correspond à leur ordre d'entrevue et Y à la municipalité où elles agissent. Par exemple, *ENV101-2* représente la première intervenante communautaire interviewé à Saint-Pierre-de-Lamy. Grâce à cela, les verbatims ne contiennent aucune information nominative, ce qui rend les personnes participantes impossibles à identifier dans nos analyses.

En général, une recherche fondée sur des entretiens produit beaucoup d'informations textuelles (par exemple, une heure d'entretien a donné environ 30 pages de texte dans notre travail). Pour les analyser, il est essentiel de les organiser et d'en sortir les éléments clés. Ce processus s'est fait en deux étapes pour notre recherche. Dans un premier temps, nous avons réécouté les enregistrements audio et relu les transcriptions afin de nous imprégner du contenu et de bien cerner le sens des propos recueillis. Nous avons pris des notes contextuelles pour chaque entretien, soulignant les points principaux et les spécificités de chaque municipalité. Ensuite, nous avons rédigé un résumé descriptif pour chaque participante et participant interviewé. Cela a facilité la comparaison des réponses et optimisé notre temps d'analyse. Dans un second temps, nous avons codé les transcriptions ligne par ligne pour identifier les idées clés. Nous avons attribué des codes pour décrire les aspects importants, comme : la distance aux magasins, le budget, les prix des aliments, les initiatives locales, les stratégies etc. Nous avons codé les transcriptions manuellement, sans utiliser de logiciel d'analyse qualitative.

Après avoir codé les premières transcriptions pour les deux types d'acteurs sous étude, nous avons examiné les codes appliqués et veillé à les organiser en un ensemble cohérent pour les transcriptions suivantes. Les codes ont été regroupés en catégories afin de structurer l'analyse. Ce travail a permis de former un cadre analytique provisoire. Ce cadre a ensuite été appliqué lors de l'indexation des transcriptions suivantes avec les catégories et codes déjà établis. Il est à noter que plusieurs ajustements du cadre analytique ont été nécessaires pour affiner les catégories et codes, en prenant en compte les nouvelles données et nuances émergentes. Ces ajustements ont veillé à ce que le cadre reste adapté et complet durant tout le processus d'analyse.

Une fois que nous avons établi et appliqué notre cadre analytique provisoire aux transcriptions, nous avons mis en place une organisation des données de manière systématique. Pour cela, nous avons créé une structure synthétique pour regrouper les données par catégories et les étudier selon divers critères. D'abord, nous avons confronté les réponses des responsables des achats alimentaires (dans leurs foyers) et celles des intervenantes communautaires dans chaque municipalité pour voir si leurs perceptions se rejoignent ou divergent. Puis, nous avons analysé les réponses par type de personnes, en rassemblant tous les responsables des achats alimentaires ensemble et toutes les intervenantes communautaires ensemble, peu importe leur municipalité.

Cette approche a facilité la compréhension de la réalité des ménages et des organismes communautaires couvrant la MRC. Enfin, nous avons effectué une analyse globale en fusionnant toutes les réponses, sans distinction de municipalité ni de statut, ce qui nous a permis d'identifier des tendances générales et de tirer des conclusions globales sur les deux municipalités étudiées. Le regroupement n'avait pas pour but de comparer les municipalités. Il s'agissait de réunir deux cas semblables afin d'obtenir un échantillon plus solide. Cette démarche permet de documenter l'insécurité alimentaire dans les villages ruraux dévitalisés du Bas-Saint-Laurent, sans chercher à généraliser les résultats à l'ensemble des municipalités rurales.

Pour garantir la cohérence et la rigueur de l'analyse, nous avons inclus des références à des citations marquantes, en indiquant leur provenance manuellement. Ces regroupements ont créé un matériel synthétique structuré, ce qui a marqué le début de l'analyse approfondie des données. Bien que ce processus manuel prenne beaucoup de temps (environ une demi-journée par transcription d'une heure), il a permis de garder la richesse des données tout en les rendant exploitables pour en faire une interprétation.

La phase d'analyse des résultats s'est déroulée en deux temps complémentaires. Dans un premier temps, une analyse descriptive a été menée à partir des 12 dimensions identifiées dans les trois concepts clés de l'étude (voir annexe 1) : l'environnement alimentaire local, l'accès aux aliments sains et les stratégies alimentaires. Ces dimensions, définies en amont à partir de la grille d'entrevue, ont servi de catégories d'analyse. Pour chacune d'entre elles, une synthèse transversale des données a été produite, rendant compte des perceptions et réalités exprimées par l'ensemble des personnes répondantes – tant les ménages que les intervenantes communautaires. Cette étape a permis de brosser un portrait riche et nuancé des conditions d'accès à une alimentation saine dans les milieux étudiés.

Dans un second temps, une analyse compréhensive a été réalisée à partir des questions opératoires de la recherche. À cette étape, il s'agissait d'articuler les données issues de deux dimensions spécifiques en lien avec chaque question, afin d'explorer les relations, les cohérences ou les tensions entre elles. Cette démarche visait à faire « parler » les données en identifiant comment les dimensions se renforcent, se complètent ou se contredisent et en quoi ces interactions

permettent de mieux comprendre les mécanismes qui influencent l'accès aux aliments sains en milieu rural dévitalisé. L'ensemble de cette analyse a permis de structurer nos résultats.

3.4. Considérations éthiques

Cette recherche respecte les normes éthiques applicables aux études impliquant des êtres humains. Le CER-UQAR a approuvé le protocole. Cette approbation, identifiée sous le numéro 2025-693, a été délivrée le 16 janvier 2025. Le certificat d'approbation se trouve en annexe 10. Cette démarche garantit que les participants ont été protégés et que leurs droits ont été respectés.

De plus, pour assurer une participation éclairée, un formulaire d'information et de consentement a été remis à chaque personne participante (annexe 8). Ce document détaillait les objectifs de la recherche, les attentes et leurs droits. Chacune et chacun a signé deux exemplaires : un pour elle-même ou lui-même et un pour le chercheur. Une copie détaillée du formulaire de consentement est présentée en annexe 8. Les participantes et participants ont également été informés des objectifs de l'étude, leur anonymat a été garanti ainsi que la confidentialité de leurs informations personnelles et toutes et tous avaient la liberté de se désister ou de refuser de répondre aux questions. Par ailleurs, les entretiens ont été enregistrés uniquement après obtention d'une autorisation préalable. Les enregistrements ont été détruits après la transcription. Seules les données anonymisées utilisées dans le mémoire seront conservées, ce qui assure confidentialité et transparence.

CHAPITRE 4

PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Ce chapitre présente et analyse les résultats de notre étude exploratoire menée dans deux municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent. Notre objectif est de mieux comprendre comment l'environnement alimentaire local influence l'accès des ménages aux aliments sains tout en identifiant les stratégies alimentaires adoptées par ces derniers pour pallier les contraintes rencontrées. Les données, issues de dix entretiens auprès des ménages et de quatre entretiens avec des représentantes des organismes en sécurité ou autonomie alimentaire desservant ces territoires, sont organisées autour des trois concepts centraux de la recherche : l'environnement alimentaire local, l'accès aux aliments sains et les stratégies alimentaires. Chaque dimension de ces concepts permet d'explorer différentes facettes de notre problématique, notamment la diversité et la qualité de l'offre alimentaire disponible localement, l'accessibilité géographique, les dimensions économiques et spatio-temporelles de l'accès aux aliments sains ou les stratégies adoptées au niveau individuel.

Pour bien répondre à la problématique de recherche, les résultats sont organisés en trois grandes étapes d'analyse. La première étape sert à présenter les participants à l'étude, c'est-à-dire les ménages rencontrés ainsi que les personnes représentant des organismes communautaires. Cette section permet de mieux comprendre qui sont les personnes interrogées, dans quel contexte elles vivent ou travaillent et ce qui les relie aux enjeux d'accès aux aliments sains.

La deuxième étape est consacrée à une analyse descriptive des données, qui s'appuie sur les douze dimensions retenues à partir des concepts mobilisés dans le cadre conceptuel (voir annexe 1). Chaque dimension représente une catégorie d'analyse pour laquelle on regroupe et on résume, de façon synthétique, ce que les participants ont dit. Cela permet de dresser un portrait complet des informations récoltées sur le terrain. Cette synthèse montre comment les ménages perçoivent leur environnement alimentaire, comment celui-ci influence leur accès aux aliments et quelles stratégies ils mettent en place. Elle fait aussi ressortir ce que les organismes communautaires observent en lien avec l'accès aux aliments sains et les solutions qu'ils tentent de mettre en œuvre pour améliorer cet accès.

La troisième étape adopte une approche compréhensive, qui vise à aller plus loin que la simple description. À partir des quatre questions opératoires, nous avons recentré la démarche sur des axes ciblés : ces questions rapprochent les dimensions clés de notre cadre conceptuel et dégagent les liens essentiels pour répondre à la problématique. On compare, on relie et on confronte les résultats pour voir s'ils se confirment, se complètent ou se contredisent. Cela permet de faire ressortir les liens, les tensions ou les complémentarités entre les réalités vécues par les ménages et les actions menées par les organismes communautaires. Cette analyse plus fine met en lumière les dynamiques sociales, économiques et territoriales qui influencent l'accès aux aliments sains dans les milieux ruraux dévitalisés.

4.1. Profil des participants

Pour bien situer les résultats de cette recherche, il est important de décrire le profil des personnes ayant participé aux entretiens. Cette description aide à mieux appréhender l'impact de l'environnement alimentaire local sur l'accès aux aliments sains dans les déserts alimentaires ruraux. Cette section présente donc les caractéristiques sociodémographiques et économiques des personnes participantes issues des ménages ainsi que le profil des intervenantes impliquées dans les organismes communautaires en sécurité ou autonomie alimentaires.

4.1.1. Caractéristiques sociodémographiques des participants des ménages

Le tableau 2 décrit le profil sociodémographique et économique des répondants issus des ménages interrogés et il permet d'apprécier la diversité de l'échantillon obtenue pour cette étude. À noter que six personnes venaient de la municipalité de Saint-Jean-de-Cherbourg et les quatre autres de Saint-Pierre-de-Lamy.

Tableau 2 : Profil sociodémographique et économique des répondants

Variables	n = 10	%
Âge		
24 – 35 ans	4	40%
36 – 49 ans	0	0%
50 – 65 ans	2	20%
65 ans et plus	4	40%
Sexe		
Homme	1	10%
Femme	9	90%
Composition des ménages		
Vivant seul	2	20%
Couple sans enfant	4	40%
Famille avec enfants	4	40%
Statut de locataire/propriétaire du logement		
Propriétaire	9	90%
Locataire	1	10%
Niveau de scolarité		
Aucun diplôme	6	60%
Diplôme d'études secondaires ou équivalent	0	0%
Post secondaire et collégial	1	10%
Diplôme universitaire	3	30%
Principales sources de revenu		
Allocation d'aide sociale	4	40%
Salaires	2	20%
Pension de la sécurité de vieillesse	5	50%
Prestation d'assurance-emploi	1	10%
Rente de retraite	5	50%

Estimation du revenu total du ménage avant impôts		
Moins de \$20 000 CA	2	20%
\$20 000 CA à \$34 999 CA	3	30%
\$35 000 CA à \$49 999 CA	0	0%
\$50 000 CA à \$64 999 CA	0	0%
\$65 000 CA à \$79 999 CA	0	0%
\$80 000 CA et plus	5	50%

Les données recueillies montrent que la majorité des répondants sont des femmes (90%) la plupart étant nées et ayant grandi dans les deux municipalités concernées ; un seul homme vivant seul fait exception. Concernant l'âge, la majorité des participants ont 60 ans et plus (60 %), alors que les autres (40 %) sont de jeunes adultes vivant avec leurs enfants à proximité de leur famille (mère et père), montrant un fort ancrage familial intergénérationnel.

En ce qui concerne la composition des ménages, plusieurs répondants sont en couple et sans enfant à charge (40 %), souvent âgés de 60 ans et plus. Encore autant de répondant proviennent de familles avec enfants (40 %), le nombre d'enfants variant de deux à quatre par ménage et quelques répondants sont des ménages vivant seul (20 %). Par ailleurs, neuf participants sur dix sont propriétaires et la majorité d'entre eux ont terminé de payer leur hypothèque, ce qui montre une faible dépendance au marché locatif. On note d'ailleurs qu'un seul immeuble d'appartements locatifs est disponible dans l'une des deux municipalités (Saint-Pierre-de-Lamy). Le niveau de scolarité est généralement faible, car la majorité des répondants n'ont pas de diplôme (60 %), principalement des personnes n'ayant pas terminé le secondaire, un phénomène plus marqué dans une municipalité en particulier (Saint-Pierre-de-Lamy).

La principale source de revenu provient des pensions de vieillesse et des rentes de retraite, tandis que seulement quelques répondants occupent un emploi salarié (20 %). Le revenu dans les ménages est très varié : la moitié gagne plus de \$80 000 CA, tandis que quelques-uns ont un revenu inférieur à \$20 000 CA (20 %). Le fait qu'il n'y ait pas de répondants dans certaines tranches de revenus intermédiaires montre une inégalité de revenu marquée. Finalement, un lien est identifié entre la situation financière et les sources de revenus : les ménages à revenu élevé ont souvent un

conjoint salarié et les ménages à faible revenu comptent surtout des personnes vivant seules ou des bénéficiaires de la sécurité de vieillesse. Ces résultats montrent bien les différences économiques et sociales dans la population étudiée.

4.1.2 Profil des actrices des organismes communautaires en sécurité ou autonomie alimentaire

Quatre actrices communautaires issues de quatre organismes communautaires différents ont été incluses dans notre deuxième échantillon. Chaque municipalité a été représentée par deux intervenantes distinctes. Le tableau 3 présente les caractéristiques détaillées de chacun de ces participantes.

Tableau 3 : Caractéristiques des actrices des organismes communautaires en sécurité ou autonomie alimentaire

Municipalité	Rôle	Type d’initiative
Saint-Pierre-de-Lamy	Coordonnatrice	Organisme communautaire de la municipalité
Saint-Pierre-de-Lamy	Assistante coordonnatrice et chargée de projet	Organisme communautaire couvrant la MRC
Saint-Jean-de-Cherbourg	Directrice	Organisme communautaire couvrant la MRC
Saint-Jean-de-Cherbourg	Coordonnatrice	Organisme communautaire de la municipalité

Les initiatives étudiées sont bien ancrées sur les deux territoires et ont un impact positif important. Les intervenantes impliquées ont une grande expérience, dont une est en poste depuis plus de 30 ans. Les initiatives observées se répartissent en deux niveaux d’intervention. Le premier niveau correspond aux organismes supra-locaux, présents dans les deux municipalités à l’étude, mais qui desservent l’ensemble des municipalités de la MRC. Leur action est structurée, étendue et vise une couverture territoriale large. Le second niveau regroupe des organismes communautaires dont l’ancrage est plus localisé. Ces derniers sont généralement portés par une municipalité spécifique et leurs services s’adressent principalement à ses résidents. Toutefois, des habitants des municipalités voisines peuvent aussi en bénéficier, ce qui reflète des besoins pressants en matière d’accès aux ressources alimentaires, au-delà des frontières municipales.

4.2. Analyse descriptive des principales dimensions à l'étude

Dans cette partie, nous décrivons l'environnement alimentaire local, l'accès aux aliments sains et les stratégies alimentaires.

4.2.1. Environnement alimentaire local

Cette section est consacrée à l'analyse des aspects environnementaux suivants : la proximité physique des ressources alimentaires, la facilité de déplacement, l'accessibilité perçue des ressources alimentaires, la distance perçue entre le domicile et les ressources alimentaires et la satisfaction face à l'offre alimentaire locale.

4.2.1.1. Proximité physique des ressources alimentaires

Dans l'ensemble, les données recueillies auprès des ménages indiquent qu'ils se dirigent principalement vers deux types de points de vente alimentaires : d'une part, les supermarchés situés dans la ville-centre de la MRC de localisation ou de la MRC voisine (si la ville-centre est plus grande) pour faire une grande épicerie ; d'autre part, le dépanneur du village le plus proche pour des achats rapides.

À Saint-Jean-de-Cherbourg, les personnes consultées (n=6) se rendent à Matane pour faire leur grande épicerie. Les supermarchés qu'ils fréquentent, tels que Maxi, IGA, Super C et Wal-Mart, sont à environ 38 km, soit 35 à 40 minutes en voiture pour l'aller simple. Pour celles de Saint-Pierre-de-Lamy (n=4), le trajet se fait vers Rivière-du-Loup, qui est situé à 50 km, dans la MRC voisine et le temps de parcours est d'environ 40 à 45 minutes à l'aller uniquement selon les répondants.

L'examen des données révèle que les dépanneurs et petites épiceries les plus proches de Saint-Pierre-de-Lamy se trouvent à Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup, à 12 km au nord-ouest, soit 12 minutes en voiture. Quelques habitants (n=2) s'approvisionnent également à Saint-Cyprien, à 18 km au nord-est, qui nécessite environ 17 minutes de route, ou à Cabano (secteur urbain principal

de la MRC de Témiscouata), à 34 km au sud, soit une trentaine de minutes en voiture, dans un supermarché Métro. Personne n'a nommé Saint-Honoré-de-Témiscouata (s'y trouve une petite épicerie), à 13 km à l'ouest, de Saint-Pierre-de-Lamy.

À Saint-Jean-de-Cherbourg, un petit dépanneur a ouvert très récemment, offrant ainsi aux résidents une alternative locale pour acheter des produits de première nécessité tout près de chez eux. Cependant, pour des choix plus diversifiés, ils (n=6) se déplacent vers l'ouest, à Saint-Adelme où une épicerie coopérative est accessible à 15 minutes en voiture (20 km), comme on l'a dit plus haut, jusqu'à Matane, ville-centre de la MRC, pour les supermarchés (38 km au nord-ouest). Personne n'a mentionné Grosses-Roches (15 km au nord, sans commerce alimentaire depuis 2023) ni Les Méchins (22 km au nord-est, où il reste un dépanneur).

Les résultats indiquent que tous les ménages concernés (n=10) parcourent une distance conséquente en voiture pour leurs courses, mais la fréquence et le type de commerce qu'ils visitent varient en fonction de leurs besoins et contraintes. Pour les supermarchés, situés à plusieurs dizaines de kilomètres, certains foyers (n=3) y font des courses de manière hebdomadaire, souvent en profitant d'autres déplacements. Une répondante a même mentionné qu'elle en profitait pour rendre visite à son partenaire vivant en CHSLD. D'autres préfèrent faire leurs courses tous les quinze jours (n=5), généralement en synchronisation avec leurs périodes de paie ou la réception de leurs revenus, ce qui les aide à mieux planifier leurs achats. Enfin, quelques ménages (n=2) optent pour un unique passage mensuel, préférant acheter en plus grande quantité pour faire des stocks et réduire les déplacements. Quant aux dépanneurs et petites épiceries, ils sont principalement utilisés de façon ponctuelle, notamment pour faire face à des besoins urgents ou pour dépanner en attendant la prochaine grosse épicerie.

Les informations obtenues montrent que tous les ménages interrogés (n=10) fréquentent des établissements de restauration surtout lors de leurs visites dans les centres-villes, que ce soit à Matane pour ceux de Saint-Jean-de-Cherbourg ou à Rivière-du-Loup pour ceux de Saint-Pierre-de-Lamy. Ils visitent tant des chaînes bien connues comme McDonald's, Tim Hortons et Subway, que des établissements locaux. D'après les répondants, ces sorties au restaurant sont souvent

motivées par le plaisir ou la simplicité, surtout quand ils souhaitent savourer un repas à l'extérieur de leur domicile.

La fréquence des visites des restaurants varie : certains (n=2) s'y rendent environ une fois par semaine, souvent lors de leurs courses ou de rendez-vous en ville, tandis que d'autres (n=8) y vont plus rarement, soit une à deux fois par mois. Les ménages avec enfants semblent y aller plus souvent, car ces sorties se transforment en moments de détente ou de récompense pour les plus jeunes. Ces visites sont donc perçues non seulement comme une pause dans leur quotidien, mais aussi comme une belle occasion de socialiser ou de passer du temps en famille et amis, même si elles peuvent être limitées par des contraintes budgétaires pour certains (n=4).

En plus des ressources alimentaires conventionnelles, les options communautaires s'avèrent cruciales pour l'accès à des fruits et légumes frais. Tous les ménages interrogés (n=10) en profitent, ce qui leur permet d'accéder à des produits locaux malgré la distance des commerces alimentaires. Les deux localités disposent de jardins communautaires et de potagers privés. Par exemple, quelques résidents (n=4) cultivent des courges, carottes, piments, fèves et tomates dans leurs potagers. Les jardins communautaires accueillent également plusieurs familles, qui partagent un espace commun pour faire pousser une variété de légumes, enrichissant ainsi l'offre alimentaire locale. De plus, à Saint-Jean-de-Cherbourg, un jardin collectif a été mis en place et se distingue par une mobilisation locale active : « On a un jardin communautaire et un jardin 733. Toute la municipalité ensemble fait les pommes de terre, les patates. Les autres municipalités font autre chose... Après, ça s'est partagé » (ENV002-1). À Saint-Pierre-de-Lamy, une ferme propose des légumes frais aux résidents : « Il y a Eliane, j'ai acheté beaucoup de légumes à Eliane l'été, 'Si c' pas ça la vie' (nom de la ferme) » (ENV001-2). Cette ferme maraîchère offre des paniers à la commande ou en vente ponctuelle et suit une tendance vers la saisonnalité.

Concernant l'autosuffisance alimentaire, la chasse, la pêche et l'autocueillette demeurent des pratiques importantes, même si celles-ci ne peuvent être réalisées qu'à certaines périodes de l'année, selon les saisons et les réglementations. Les résultats laissent entendre que la chasse est une activité commune aux deux municipalités ; toutefois, la pêche occupe une place plus significative dans les habitudes alimentaires des habitants de Saint-Jean-de-Cherbourg : « Pas de

chasse, beaucoup de pêche. J'aime ça. Je mange pas le poisson, mais c'est mon frère qui les mange » (ENV010-1). Pour ce qui est de l'autocueillette, certains résidents (n=3) de Saint-Pierre-de-Lamy se rendent dans des localités voisines, comme Saint-Épiphane et Saint-Elzéar-de-Témiscouata, pour cueillir des fruits en libre accès. En revanche, cette possibilité n'est pas offerte à Saint-Jean-de-Cherbourg, mais la municipalité a reçu des subventions pour planter des arbres fruitiers, comme des pommiers et cerisiers. Trois des six répondants ayant abordé le sujet mentionnent que ces arbres devraient donner leurs premières récoltes dans un à trois ans, une fois qu'ils auront bien pris racine.

En complément, les services d'aide alimentaire d'urgence fournissent un soutien additionnel dans les deux communautés. Étant donné l'éloignement de certains services alimentaires, certains ménages (n=3), notamment ceux en situation économique précaire, se rendent dans la ville-centre pour bénéficier du dépannage alimentaire d'urgence proposé par l'organisme en charge de la cuisine collective dans cette MRC. Bien que quelques ménages (n=3) aient évoqué cette pratique, elle reste relativement rare au sein des témoignages collectés. Elle répond à des besoins ponctuels en produits de base et se révèle cruciale pour les ménages les plus vulnérables. Une répondante de Saint-Jean-de-Cherbourg a bien illustré cette réalité en déclarant :

Oui, il y a beaucoup de gens ici qui utilisent le dépannage alimentaire quand on appelle ... y en a plusieurs ... c'est aux six mois que t'as le droit d'appeler pour avoir le dépannage alimentaire. Moi je l'ai utilisé. On appelle, donne notre nom, combien on est dans la maison, nous autres est deux ... moi je suis avec mon conjoint ... Ils m'ont dit ... on a des allergies... ? Ils m'ont dit ... si mon conjoint travaillait j'ai dit oui... ils disent que tu pourras venir chercher ta boîte. On arrive, on va chercher la boîte... une boîte, deux boîtes ... ça, tout dépend, Tu vas avoir des légumes, tu vas avoir des fruits, tu vas avoir des produits laitiers dedans ... tu vas avoir de la viande... tu vas avoir aussi des mets préparés ... t'as tous les quatre groupes d'aliments (ENV008-1).

De plus, le frigo partagé qui est en libre-service propose pour chaque municipalité un accès direct et gratuit à des denrées variées, qu'il s'agisse de surplus de production ou de dons. Il constitue un filet de sécurité apprécié pour certains résidents (n=4). Toutefois, ces frigos ne sont pas situés directement dans les villages étudiés. Pour desservir Saint-Jean-de-Cherbourg, il s'en trouve un à Saint-Adelme et un à Grosses-Roches, tandis que les résidents de Saint-Pierre-de-Lamy doivent se rendre soit à Saint-Elzéar-de-Témiscouata, soit à Témiscouata-sur-le-Lac, secteur de Cabano, d'après les informations fournies par les intervenantes (n=2). Il en existe d'autres dans les

municipalités voisines faisant partie de la MRC de Rivière-du-Loup, soit à Saint-Hubert et à Saint-Cyprien. Dans tous les cas, cela implique un déplacement en voiture pour pouvoir en profiter. Comme l'indique une répondante, « J'avais plus rien pour la fin de semaine, alors je suis allée fouiller dans le frigo libre-service. Ça dépanne vraiment quand on ne peut pas faire l'épicerie tout de suite » (ENV006-2). Ces initiatives renforcent la résilience alimentaire des communautés en offrant une solution d'urgence aux ménages dans le besoin.

4.2.1.2. Facilité de déplacement

La dimension « facilité de déplacement » est un facteur important à prendre en compte dans l'évaluation du niveau communautaire de l'environnement alimentaire local pour les ménages vivant dans les municipalités étudiées. Les données recueillies montrent que la voiture individuelle est non seulement le principal moyen de déplacement, mais également un outil indispensable pour maintenir un accès aux commerces alimentaires, aux services de santé et aux autres activités essentielles du quotidien.

Les résultats de nos entretiens montrent que tous les ménages rencontrés (n=10) possèdent au moins un véhicule, soulignant l'importance vitale de cet outil dans leur environnement de vie. Comme l'illustre la déclaration d'une participante (ENV009-1) : « Non ! Tout le monde a des voitures parce que si t'as pas de voitures, on s'en sortirait pas ».

Ce constat est partagé par l'ensemble des personnes interviewées, sans exception. Le fait de posséder un véhicule est perçu comme une condition *sine qua non* pour résider dans ces villages. En l'absence de voiture, il serait extrêmement difficile, voire impossible, de subvenir aux besoins alimentaires quotidiens, d'accéder à l'emploi ou encore de se rendre à des rendez-vous médicaux.

Cette dépendance à l'automobile s'explique en grande partie par l'absence d'alternatives de transport collectif sur ces deux territoires. Aucun répondant n'a mentionné l'existence de services de transport en commun, de transport adapté ou de navettes locales. Cette absence structurelle de mobilité alternative accentue l'isolement des ménages, surtout pour ceux qui, pour des raisons économiques ou personnelles, ne peuvent pas conduire ou entretenir un véhicule.

Bien que tous les ménages rencontrés disposent d'une voiture, les intervenantes communautaires interrogées ont apporté une nuance importante (n=4) : certains résidents de ces villages — en particulier les personnes âgées — n'ont pas accès à un véhicule motorisé. Cette situation rend ces personnes particulièrement vulnérables et dépendantes d'autres membres de la communauté pour leurs déplacements essentiels, notamment pour accéder aux commerces alimentaires. Cette réalité souligne une inégalité d'accès supplémentaire qui touche les populations les plus fragiles.

Un autre élément ressort clairement dans l'analyse : la saisonnalité des contraintes de déplacement. Comme l'a mentionné une participante, le temps de parcours tend à s'allonger durant l'hiver en raison des conditions météorologiques difficiles, notamment les routes glacées et la mauvaise visibilité. Cette réalité contribue à accentuer l'isolement des villages durant certaines périodes de l'année, particulièrement en hiver. Elle complique l'accès aux commerces alimentaires pour les ménages et rend les déplacements plus risqués, en raison des conditions routières difficiles.

4.2.1.3. Accessibilité perçue des ressources alimentaires

Les informations recueillies auprès des ménages illustrent une perception variée de l'accessibilité aux ressources alimentaires, qui dépend du type de ressource et de l'endroit. En général, les personnes interrogées notent que l'offre alimentaire est difficile à atteindre, non pas parce qu'elle est complètement absente, mais plutôt à cause du temps qu'il faut pour s'y rendre et des efforts logistiques nécessaires. Cette accessibilité perçue varie également en fonction des types de ressources considérées.

Les supermarchés, par exemple, sont vus comme les meilleurs endroits pour faire ses courses principales, grâce à la variété des produits et la possibilité de bénéficier de promotions. Cependant, leur accessibilité dépend de la capacité des gens à planifier leurs achats en tenant compte de leurs contraintes économiques, familiales ou temporelles. Beaucoup de répondants estiment que cette planification est essentielle pour rendre leurs courses plus efficaces. D'ailleurs,

l'accessibilité semble parfois plus compliquée lorsqu'il y a des imprévus ou des besoins qui n'ont pas été anticipés.

Quant aux dépanneurs, bien qu'ils soient utilisés de temps à autre, ils sont généralement considérés comme moins accessibles pour l'approvisionnement alimentaire. Tous les répondants (n=10) ont souligné que l'offre y est limitée, chère et peu propice à une alimentation équilibrée. Ils achètent surtout des produits d'appoint ou des choses qu'ils ont oubliées, mais rarement des produits essentiels. Pour certains, ces commerces ne sont pas véritablement considérés comme une alternative aux supermarchés.

Les ressources alimentaires communautaires, en revanche, reçoivent des avis positifs de la part de ceux qui y participent. Ces ressources sont appréciées pour leur rôle dans l'autonomie alimentaire et le lien social. Cela dit, leur accessibilité dépend de la capacité individuelle à s'engager activement (temps, santé, compétences en jardinage), ce qui peut créer des disparités dans leur usage. Selon les intervenantes, la municipalité de Saint-Jean-de-Cherbourg se distingue par une dynamique collective plus forte, favorisant une participation plus large. À l'inverse, pour Saint-Pierre-de-Lamy, l'engagement requis peut devenir une barrière, surtout pour les personnes âgées ou celles qui sont peu disponibles.

Les services d'aide alimentaire d'urgence, comme le soutien temporaire proposé par la cuisine collective de chacune des deux MRC, sont considérés comme une aide précieuse, mais leur accessibilité est perçue de manière variable. Certains ménages (n=2) en situation de difficulté financière ont mentionné avoir eu recours à ce service, tout en mettant en avant les conditions d'accès (fréquence limitée, critères d'admissibilité, nécessité d'appeler à l'avance). Cette forme d'aide est vue à la fois comme un soutien vital et comme un processus encadré, parfois difficile à activer rapidement.

4.2.1.4. Distance perçue entre le domicile et les ressources alimentaires

La distance ressentie entre le domicile et les commerces alimentaires a été abordée lors des entretiens avec les ménages. On ne parle donc pas seulement d'une mesure objective en kilomètres, mais d'une perception personnelle de l'espace, influencée par des éléments comme le mode de transport, les habitudes de déplacement, les conditions climatiques saisonnières, ou même le sentiment de facilité ou de difficulté à « aller faire ses courses ».

Dans les deux municipalités étudiées, la plupart des participants estiment que les principaux lieux d'approvisionnement sont éloignés, voire très éloignés. Ce ressenti va au-delà de la simple distance kilométrique et se traduit souvent par un sentiment d'effort ou de contrainte. À Saint-Jean-de-Cherbourg, par exemple, le trajet vers Matane est perçu comme « une grosse sortie », nécessitant du temps, des préparatifs et de la coordination. Ce genre de témoignage montre que, même si les gens ont accès à une voiture, faire des courses semble être un effort important, qui nécessite d'y consacrer du temps et de l'énergie.

À Saint-Pierre-de-Lamy, le sentiment d'éloignement est également très présent. Les répondants (n=4) considèrent souvent le déplacement à Rivière-du-Loup comme une réelle expédition qui demande une planification logistique. Pour certains, cette perception est aggravée par les conditions de route en hiver, qui rallongent les trajets et rendent les routes moins sûres. La perception de distance varie donc en fonction des saisons, avec un sentiment d'éloignement accru en hiver.

4.2.1.5. Satisfaction face à l'offre alimentaire locale

Dans les deux municipalités à l'étude, la plupart des répondants ressentent une insatisfaction par rapport à l'offre alimentaire locale (incluant les villages voisins), qu'ils jugent limitée, peu variée, voire inexistante, excepté pour les ressources communautaires, la petite épicerie ou le dépanneur. Plusieurs participants (n=7) affirment que leur localité manque d'options pour faire l'ensemble de leurs courses, ce qui les pousse à chercher des alternatives dans les villes-centres. Ce sentiment est souvent relié à l'absence de commerces alimentaires de taille significative.

Le manque de diversité de l'offre locale est aussi abordé en termes de qualité des produits disponibles. Parfois, les articles accessibles sont perçus comme « trop chers pour ce que c'est » ou « pas frais ». Cet avis concerne surtout les dépanneurs et, dans une certaine mesure les petites épiceries, mais peut également toucher certaines initiatives alimentaires communautaires lorsque les stocks sont limités ou irréguliers. Cependant, cette critique n'est pas généralisée. Quelques répondants (n=3) mettent en avant la qualité des produits provenant des jardins collectifs ou des fermes locales, surtout durant l'été.

Certains ménages (n=4) reconnaissent aussi que, malgré les efforts de la communauté, l'offre locale ne correspond pas toujours à leurs préférences ou besoins particuliers, notamment pour certains produits frais, biologiques ou adaptés à des régimes spécifiques. Cette situation contribue à un sentiment de dépendance vis-à-vis de l'offre extérieure, jugée plus diverse et mieux alignée avec leurs habitudes de consommation.

Enfin, la satisfaction vis-à-vis de l'offre locale semble également dépendre des attentes individuelles. Quelques personnes (n=2) se disent satisfaites de ce qui est offert, exprimant une forme d'acceptation des contraintes de la vie rurale. Pour eux, l'offre est considérée comme suffisante tant qu'elle permet de « se débrouiller » ou d'avoir accès à l'essentiel, même si cela implique de faire quelques compromis. Comme l'a dit une répondante : « C'est pas parfait, mais on fait avec. On n'est pas en ville non plus » (ENV002-1).

4.2.2. Accès aux aliments sains

Cette sous-section propose une analyse descriptive fondée sur les cinq dimensions de l'accès aux aliments sains (économique, spatio-temporelle, sociale, personnelle et disponibilité de service). Pour chacune, nous livrons une synthèse des données recueillies auprès des ménages et des intervenantes, afin de tracer un portrait clair des réalités vécues dans les deux municipalités rurales étudiées.

4.2.2.1. Dimension économique

Aborder les enjeux économiques de l'accès aux aliments sains à partir des témoignages recueillis implique de considérer la manière dont les participants définissent et expérimentent les réalités liées aux coûts, aux revenus et aux incitatifs en magasin dans leur contexte. Ici encore, il n'existe pas de définition unique ou universelle de ce que recouvre le volet économique : chaque personne interrogée en souligne des aspects spécifiques, en fonction de ses besoins, de ses ressources financières et de son rapport à la consommation.

Les propos recueillis laissent toutefois entrevoir quatre sous-catégories à cette question : les finances des ménages, le coût des aliments, les programmes d'incitation en magasin et la perception de la valeur des aliments en magasin. Dans les lignes qui suivent, nous nous pencherons sur ces différentes facettes, afin de mieux comprendre comment se construit, se négocie et se vit la dimension économique de l'accès aux aliments sains selon les acteurs concernés.

Finances du ménage

Lorsque nous avons demandé aux répondants de nous indiquer quelles sont les ressources financières disponibles pour l'achat de nourriture – c'est-à-dire le budget restant après le paiement du loyer ou de l'hypothèque, les taxes foncières, les coûts énergétiques ainsi que d'autres dépenses essentielles – deux tendances principales se sont dégagées.

D'une part, certains ménages disposaient d'un budget jugé suffisant pour se nourrir convenablement. Par exemple, une répondante mentionne : « [Le budget d'épicerie] c'est 1000 1100 dollars d'épicerie par mois » (ENV001-2), tandis qu'un autre affirme : « Je te dirais que oui, c'est correct parce que on est seulement que deux personnes, c'est minimum 150 par semaine même si on est deux » (ENV007-1). Une troisième participante souligne également : « On va bien comme je te disais, moi, je vis toute seule, Oui, c'est ça, moi, c'est pour ça que moi, ma facture d'épicerie. Là, je te dirai 80 dollars par semaine » (ENV009-1). Ces témoignages illustrent une certaine stabilité financière leur permettant de couvrir leurs besoins alimentaires, selon la taille du ménage, sans trop de contraintes.

D'autre part, trois répondants ont décrit une situation financière plus précaire, où le budget alloué à l'alimentation est très restreint une fois les dépenses fixes réglées. Ces trois ménages ont rapporté devoir faire des choix difficiles, comme prioriser les aliments en rabais, réduire la variété de leur alimentation ou reporter certains achats. Pour eux, le manque de ressources financières constitue une barrière économique importante à l'accès à une alimentation saine. Comme l'exprime l'un des participants : « Pas vraiment. Il faut compter tout le temps. Tu payes tes comptes. Après ça, si en reste, tu peux en prendre plus un peu. Ça va selon le mois » (ENV005-2).

Coût des aliments

Les résultats de notre recherche révèlent un consensus clair parmi tous les participants : les aliments nutritifs sont perçus comme trop chers. Ils sont souvent décrits comme étant inabordables, surtout pour les ménages à revenu limité. En particulier, les fruits et légumes frais, ainsi que les viandes maigres, sont identifiés comme les produits les plus coûteux dans les supermarchés. Deux citations pertinentes viennent illustrer cette tendance :

Ben, c'est sûr, là, ça a augmenté beaucoup, là. Juste la viande, c'est fou, là. Le poulet, on le paye extrêmement cher, j'ai l'impression, mais... En même temps, ça fait partie de la vie. Oui, l'épicerie est très très chère... (ENV004-2)

Moi je dirais c'est dans la viande. La viande, il faut tout le temps qu'on donne des spéciaux sinon c'est pas achetable. Il y a des fois ils [les fruits et légumes] sont pas si pires mais il y a des fois c'est pas achetable. C'est dur. Des fois on se plaint. Admettons les pommes, ils sont trop dispendieux cette semaine, on attend la semaine d'après. On regarde les pamphlets. (ENV009-1)

Cette perception généralisée du coût élevé des aliments sains met en évidence une barrière économique importante, qui compromet l'accès à une alimentation équilibrée pour tous les ménages interrogés, qu'ils soient en situation de précarité ou non. Le prix devient un facteur déterminant dans les choix alimentaires, amenant certains ménages à prioriser des aliments moins nutritifs mais plus abordables (ENV005-2 ; ENV003-2 ; ENV009-1), tandis que d'autres tentent de maintenir une alimentation saine malgré les contraintes financières (ENV001-2 ; ENV002-1 ; ENV004-2 ; ENV010-1).

Programmes d'incitation en magasin

Tous les participants ont mentionné avoir recours aux programmes d'incitation proposés dans les supermarchés afin de faire face à la hausse des prix. Ces programmes comprennent principalement les spéciaux, les circulaires hebdomadaires, les applications mobiles et les cartes de fidélité. Au total, neuf répondants issus des ménages, soit 90 % de cet échantillon, ont déclaré consulter régulièrement les circulaires, qu'elles soient en format papier ou numérique, pour repérer les rabais hebdomadaires. Comme le souligne une répondante : « Moi, je regarde les circulaires chaque semaine, pis je magasine pour voir où les légumes sont les moins chers » (ENV010-1).

Parmi ces neuf participants, cinq utilisent l'application « *Reebee* », qui regroupe les rabais disponibles dans plusieurs chaînes d'alimentation. L'une des participantes rajoute : « Y a aussi l'application Tout Simplement Bouffe qui sort les meilleurs rabais par épicerie » (ENV001-2). Ces outils numériques permettent une planification des achats plus stratégique et contribuent à optimiser le budget alimentaire des ménages.

Cependant, trois répondants ont indiqué préférer des méthodes plus simples, ne maîtrisant pas bien l'usage des applications mobiles. Ils se tournent vers des outils qu'ils jugent plus accessibles, comme les cartes de fidélité ou les programmes d'offres imbattables : « Les applications ? C'est pas mon truc, mais ma carte Optimum, je l'utilise tout le temps, pis je fais les imbattables chez Maxi quand je peux » (ENV008-1). Cette stratégie permet d'accumuler des points échangeables en produits alimentaires, tout en bénéficiant des prix les plus bas offerts dans les magasins alimentaires concurrents.

Enfin, plusieurs répondants (n=8) ont mentionné organiser leurs achats autour des promotions disponibles dans les supermarchés qu'ils fréquentent en ville, que ce soit en planifiant les repas selon les spéciaux ou en adaptant leur liste d'épicerie à ce qui est en rabais. Ces pratiques sont perçues comme un moyen concret de compenser les contraintes économiques, notamment le faible revenu disponible ou le coût élevé des aliments nutritifs. Pour certains, cette démarche a une influence directe sur leurs habitudes alimentaires : « Moi, je fais mes repas selon les spéciaux. Si le poulet est en rabais, on mange du poulet, sinon on prend autre chose » (ENV003-2).

Perception de la valeur des aliments en magasin

La perception du rapport qualité-prix des aliments offerts en magasin n'apparaît pas comme une préoccupation centrale dans les discours des ménages. Pour la majorité des répondants (n=7), le critère principal demeure le prix. Tant que les produits restent abordables, ils ont tendance à acheter tout ce dont ils ont besoin, en utilisant l'entièreté de leur budget d'épicerie, puis en attendant la prochaine course.

Cependant, trois participantes ont évoqué la notion de « bon rapport qualité-prix » comme un facteur influençant leurs habitudes d'achat. Disposant de revenus élevés et d'un budget alimentaire mensuel dépassant 1 000 \$, ces ménages attachent aussi une importance particulière à la provenance des produits, privilégiant notamment ceux qui sont locaux ou de qualité. L'attention portée à l'origine se manifeste surtout lors de l'achat de produits frais comme les produits carnés et laitiers, les fruits et les légumes. Une répondante souligne : « Je vais être franche, je ne regarde pas vraiment ça [le prix]. Je vais encourager local beaucoup, mais j'ai pas vraiment comparé les prix de chez elle [la ferme maraichère] en magasin » (ENV004-2). Ces répondantes soulignent que le rapport qualité-prix est généralement plus avantageux dans les supermarchés que dans les épiceries de village et dépanneurs, ce qui les incite à acheter en plus petites quantités dans ces commerces ou à n'y effectuer que des achats d'appoint. Deux des trois répondantes ont même indiqué être prêtes à parcourir de plus longues distances chaque semaine pour accéder à des magasins offrant des aliments à meilleur prix, tout en maintenant une qualité équivalente. Pour elles, le déplacement est justifié par les économies réalisées et la satisfaction d'acheter des aliments qui se conservent beaucoup plus longtemps.

4.2.2.2. Dimension spatio-temporelle

L'accès aux aliments sains en milieu rural ne peut être compris sans prendre en compte les contraintes liées à l'espace et au temps. Pour plusieurs participants, les défis ne résident pas seulement dans le coût des aliments, mais également dans la distance à parcourir, le temps nécessaire pour se rendre aux commerces et le niveau d'accessibilité du territoire. Ces éléments influencent directement la fréquence des courses, le type de magasin fréquenté et la qualité des

aliments consommés. L'analyse descriptive des témoignages a permis de faire ressortir quatre grands thèmes associés à cette dimension : limites de l'environnement alimentaire local, équilibre de l'accès aux magasins d'alimentation, temps de déplacement et temps consacré à la planification des achats.

Limites de l'environnement alimentaire local

L'un des constats les plus fréquemment mentionnés par les participants (n=10) concerne la faible diversité de l'offre alimentaire dans les deux villages. Les répondants soulignent qu'il n'existe pas de véritable épicerie complète à proximité immédiate, ce qui les contraint à se tourner vers les villes-centres pour accéder à une gamme suffisante de produits. Certains dépanneurs et petites épiceries à proximité offrent quelques aliments de base, mais ils sont perçus comme limités en choix, souvent plus coûteux et peu adaptés à une alimentation saine et variée. Cette situation engendre un sentiment de dépendance envers les grandes surfaces situées à plusieurs dizaines de kilomètres, ce qui peut poser problème pour les personnes sans voiture ou à mobilité réduite.

Les distances importantes à parcourir pour accéder aux principaux commerces alimentaires représentent une limite majeure de l'environnement local. Tous les participants interrogés ont souligné la nécessité d'avoir une voiture pour faire l'épicerie de manière autonome. L'absence de transport collectif structuré dans ces territoires aggrave cette dépendance. Plusieurs répondants mentionnent qu'en hiver, ou lorsqu'une voiture est en réparation, il devient difficile, voire impossible, de se procurer les aliments souhaités.

Dans les deux municipalités étudiées, les initiatives locales visant à améliorer l'accès aux aliments sains demeurent très limitées. Les seuls projets actuellement en place sont des jardins collectifs et communautaires, qui permettent à certains ménages de cultiver des légumes pendant la saison estivale. Bien que ces initiatives soient appréciées, leur portée reste restreinte, tant en termes de nombre de participants que de quantité de denrées produites. Par ailleurs, une cuisine (satellite) collective avait été mise en place avant la pandémie, mais selon une répondante, cette activité n'a pas repris depuis. L'absence de relance est perçue comme une perte importante, car cette activité permettait autrefois à un petit groupe de cinq à six participantes de cuisiner ensemble,

de partager des connaissances culinaires et de réduire les coûts. Dans l'ensemble, les répondants constatent un manque d'options structurées et régulières, ce qui contribue à accentuer la précarité alimentaire pour les ménages les plus vulnérables.

Équilibre de l'accès aux magasins d'alimentation

Dans l'ensemble, les participants (n=10) estimaient que leur environnement alimentaire local était déséquilibré, tous les grands supermarchés étant situés à plus de 30 kilomètres de leur domicile (Maxi, Walmart, IGA, Super C, Metro). Selon eux, ces derniers proposent habituellement un choix varié de produits frais et abordables, tout en permettant de réaliser des économies lors des spéciaux ou d'autres rabais. Un accès déséquilibré était décrit comme désavantagé, forçant les gens à parcourir de longues distances pour compléter leurs achats alimentaires. Cette situation semblait d'autant plus contraignante pour les aînés à mobilité réduite et ceux sans véhicule personnel, même si ces profils n'étaient pas représentés dans l'échantillon de l'étude.

Temps de déplacement

D'après les données recueillies, les temps de déplacement vers les commerces alimentaires diffèrent sensiblement d'une municipalité à l'autre, les habitants mettent des durées très différentes pour rejoindre les commerces alimentaires : certains parcourent moins de 15 minutes, tandis que d'autres dépassent largement la demi-heure. Ces déplacements se font toujours en voiture, car aucun service de transport en commun n'est disponible à proximité des zones résidentielles.

À Saint-Pierre-de-Lamy, les répondants (n=4) mentionnent, notamment, un trajet de 12 minutes vers le dépanneur de Saint-Hubert, 17 minutes vers celui de Saint-Cyprien, 30 minutes pour se rendre au supermarché Métro de Cabano et entre 40 et 45 minutes pour atteindre les grandes surfaces de Rivière-du-Loup.

À Saint-Jean-de-Cherbourg (n=6), les déplacements sont légèrement moins étendus, par exemple : 15 minutes jusqu'au dépanneur de Saint-Adelme et 30 à 35 minutes pour se rendre aux supermarchés de Matane.

Un élément important rapporté par plusieurs répondants est que la durée des trajets augmente considérablement en hiver, en raison de l'état des routes. Comme le note une participante, « je roule moins vite, les routes sont glacées, donc ça peut prendre 10 à 15 minutes de plus » (ENV007-1).

Temps consacré à la planification des achats

Au-delà du temps de déplacement, le temps passé à faire l'épicerie constitue également un facteur important. Selon les répondants (n=10), la durée moyenne passée dans un magasin d'alimentation varie entre 30 minutes et plus d'une heure, certains prenant le temps de consulter les rabais en détail. Quelques-unes (n=2) rapportaient également visiter plusieurs supermarchés dans la même journée – parfois deux ou trois – dans le but de comparer les prix et profiter des meilleures offres. Cette pratique, bien qu'économique, prolonge considérablement le temps total dédié aux courses alimentaires.

Euh à peu près, Ey ! mon Dieu, Seigneur, c'est c'est... J'ai jamais vraiment calculé ça, je te dirais 1 h certain, 1 h à 1h30 certain parce que dépendant où ce que tu vas quand quand tu vas, quand on va, quand je vais dans une grande ville comme ça, ça, il y a beaucoup de magasins, ça arrive que je vais de l'un à l'autre, ça se fait que ça m'a pas sûrement, sûrement une couple d'heures avant de dire que j'ai tout ce que j'ai besoin. Puis je m'en vais. (ENV005-2)

Enfin, plusieurs répondants (n=6) expliquent que les sorties à l'épicerie s'intègrent à une série d'activités complémentaires : arrêt à la pharmacie, repas au restaurant, rendez-vous personnels, etc. Dans ces cas, la durée totale du déplacement peut s'étendre sur une demi-journée, voire une journée entière.

4.2.2.3. Disponibilité de service

La dimension de disponibilité de service concerne la manière dont les commerces alimentaires (épiceries, dépanneurs) sont perçus par les ménages au regard de la qualité, la variété, l'innocuité des aliments et la qualité du service en magasin. Les résultats montrent que cette dimension est centrale dans l'expérience d'achat et fortement liée à la satisfaction ou à la difficulté des personnes vivant en milieu rural.

Qualité et variété de l'offre alimentaire

Les ménages interrogés (n=10) soulignent à plusieurs reprises que les produits offerts dans les grands supermarchés urbains sont variés et de bonne qualité par rapport aux épicerie villageoises et dépanneurs. Souvent, la qualité des aliments était décrite comme meilleure en raison de la rotation rapide du stock, permettant d'introduire régulièrement de nouveaux produits frais et de maintenir un niveau de fraîcheur optimal pour la clientèle. Comme le mentionne une participante : « C'est sûr que tu fais pas ton épicerie au dépanneur, la variété manque, puis les prix aussi » (ENV002-1).

La variété de l'offre constituait aussi un facteur clé pour évaluer l'accessibilité. Les ménages privilégiaient les grandes chaînes d'épicerie, séduits par la possibilité d'y trouver une vaste gamme de produits en un seul déplacement. Comme l'indique une participante : « J'aime mieux aller à Matane, parce que là-bas, je trouve tout ce que j'ai besoin en un seul coup. Y'a plus de choix, pis ça m'évite de courir à plusieurs places » (ENV010-1).

Pour la plupart des personnes rencontrées, aujourd'hui retraitées, les horaires des épicerie ne posent aucun problème : étant à la retraite et ne travaillant plus, elles peuvent aller faire leurs achats quand bon leur semble, le matin, à midi ou en fin de journée. Elles disent ainsi organiser leurs courses sans contrainte particulière. Une seule participante vit une situation différente (ENV001-2) : comme elle occupe encore un emploi avec des horaires fixes, elle doit profiter de ses courtes pauses ou attendre la fin de sa journée de travail pour se rendre au magasin, ce qui lui demande plus de planification et lui laisse moins de liberté que les autres.

Des lieux de service peu adaptés à l'achat principal

Dans les propos recueillis, les petites épicerie et dépanneurs locaux apparaissent essentiellement comme des commerces de dernier recours. Les participants expliquent qu'ils s'y rendent lorsqu'il manque un produit de base – lait, pain, œufs, boisson – ou pour un achat de dernière minute. Ils soulignent que les prix sont plus élevés et le choix plus restreint qu'en supermarché, ce qui les dissuade d'y faire une grande épicerie. En conséquence, personne ne

considère le dépanneur comme un lieu d'approvisionnement mensuel ; il reste un point de service pratique, mais limité, qui ne peut remplacer le passage régulier au supermarché situé à l'extérieur de la municipalité. Comme l'explique une participante :

Le dépanneur, c'est pratique quand t'as oublié quelque chose, mais tu peux pas faire ton épicerie là. Y'a pas de fruits, presque pas de légumes, pis les prix sont plus hauts que dans les grandes épiceries. C'est bon pour dépanner, mais pas pour nourrir une famille toute la semaine. (ENV005-2)

Présentation des étalages des commerces alimentaires

Les participants comparent souvent la présentation des supermarchés à celle des dépanneurs. Dans les supermarchés, l'espace est large : les allées sont dégagées, les rayons bien rangés et les produits clairement mis en valeur. Cette disposition facilite la circulation avec un panier ou un chariot, offre une vue d'ensemble sur un choix plus vaste (fruits, légumes, viandes, produits laitiers, articles en promotion) et rend le magasinage plus agréable et moins stressant.

À l'inverse, les dépanneurs, voire certaines petites épiceries, sont décrits comme étroits et encombrés. Les tablettes y sont rapprochées, l'affichage parfois surchargé et la variété de produits limitée. Les gens disent qu'on y entre « pour dépanner » : on achète du lait, du pain ou une boisson, puis on ressort rapidement. Plusieurs ajoutent qu'ils évitent d'y faire de gros achats.

4.2.2.4. Dimension personnelle

Trois sous-dimensions ressortent des données recueillies pour décrire la dimension personnelle de l'accès aux aliments sains : les connaissances en nutrition et sur les aliments, le profil de santé, ainsi que les préférences et l'identité alimentaire. L'examen de ces aspects fait apparaître des éléments essentiels qui influencent directement la capacité des ménages à obtenir une alimentation saine.

En premier lieu, l'analyse révèle que les participants (n=10) possèdent des connaissances nutritionnelles de base, généralement acquises de façon intuitive ou par habitude. Ils reconnaissent l'importance de consommer des fruits, des légumes ou de limiter les aliments transformés, mais leur compréhension des principes nutritionnels reste souvent générale.

J'essaie d'avoir, je j'essaie d'avoir une alimentation la plus variée possible. Présentement, les enfants ne veulent pas manger de bananes, donc ça me limite pour le matin. C'est dans nos habitudes là et mais on essaie d'avoir toujours un fruit, un légume à chaque repas, au minimum si c'est pas plus et l'hiver, là, les choux, les brocolis, du céleri. Mon garçon adore le céleri, on mange beaucoup de céleri, carotte, chou-fleur, des légumes quand même. J'essaie d'acheter le plus possible des légumes québécois quand je suis capable. Les fruits, c'est un peu plus difficile mais comme je disais tantôt, on a toujours des pommes en libre-service et les enfants mangent énormément de pommes, ils aiment ça. (ENV001-2)

Aucun répondant ne fait référence aux recommandations du guide alimentaire canadien ou à des apprentissages structurés en nutrition. Leur connaissance partielle peut guider certains choix, mais ne permet pas toujours une planification alimentaire équilibrée ou informée.

En deuxième lieu, la question de l'état de santé n'est pas perçue comme un obstacle majeur par la plupart des répondants. La majorité ne présente pas de conditions médicales qui influencent leur alimentation. Toutefois, un cas particulier a été relevé : une personne vivant avec le diabète, pour qui certains ajustements alimentaires sont nécessaires. Cette donnée suggère que, dans l'ensemble, les restrictions de santé ne constituent pas un facteur déterminant dans l'accès ou les pratiques alimentaires des ménages rencontrés.

En dernier lieu, du côté de l'identité alimentaire, presque tous les répondants mettent en avant une préférence nette pour les repas cuisinés à la maison. Ils expliquent que préparer soi-même les plats revient moins cher que d'acheter des produits tout faits. Ils jugent aussi que cuisiner permet de mieux contrôler les ingrédients : moins de sel, moins de sucre, pas d'additifs, davantage de légumes frais. Cette maîtrise des recettes procure un sentiment de sécurité et de fierté. Par conséquent, leurs choix en magasin s'orientent vers des aliments de base — fruits, légumes, viande, produits secs, farine — tandis que les plats préparés, les mets à emporter et la restauration rapide restent des recours occasionnels, réservés à un manque de temps ou à une sortie spéciale.

4.2.2.5. Dimension sociale

Dans le cadre de cette étude, l'aspect social s'articule autour de deux sous-dimensions : les voies d'alimentation culturelle ainsi que les relations sociales et les réseaux sociaux. Les entretiens menés ont permis de dégager plusieurs éléments concrets.

Voies d'alimentation culturelle

La majorité des participants associent leurs choix alimentaires à des pratiques héritées de leur famille, qu'ils décrivent souvent comme des « traditions culinaires ». La culture familiale influence les façons de préparer les repas, ce qui oriente les choix lors des courses alimentaires, comme l'illustre cette participante : « Je cuisine comme j'ai appris. C'est pas compliqué : des repas maison, des plats d'ici. J'achète en fonction de ça. Je fais pas d'essais avec des affaires que je connais pas » (ENV003-2).

Néanmoins, nous remarquons que certaines répondantes dépassent les traditions alimentaires familiales en explorant de nouvelles pratiques culinaires. En effet, deux d'entre elles expliquent élargir leurs compétences en puisant des recettes sur internet ou dans des ressources spécialisées. Comme l'explique l'une d'elles : « Je travaille beaucoup avec le magazine 5-15, c'est-à-dire 5 ingrédients et 15 minutes de préparation. Je me suis beaucoup fiée à ça, puis ils ont un menu très varié. C'est une compagnie québécoise, c'est par ici aussi » (ENV004-2). L'autre évoque plutôt l'émission « *Cuisine futée, parents pressés* », appréciée pour ses recettes simples et nutritives, adaptées à un emploi du temps chargé. Pour elles, c'est une manière d'enrichir leurs connaissances au-delà des pratiques familiales et de découvrir de nouvelles façons d'équilibrer leurs repas. Elles sélectionnent notamment des plats mettant en avant des ingrédients nutritifs, comme les légumineuses et les légumes variés, afin de diversifier leur alimentation et de préparer des repas plus sains pour leur foyer.

Trois participantes expliquent qu'elles tiennent beaucoup aux aliments de saison. Elles disent d'abord que ces produits sont plus frais : comme ils viennent de près, ils passent moins de temps sur la route et restent moins longtemps au réfrigérateur. Elles trouvent aussi qu'ils ont meilleur goût et, souvent, un prix plus intéressant que les fruits ou légumes importés. Ces

participantes préfèrent acheter directement aux producteurs de leur région, par exemple au kiosque de la ferme ou par un panier de légumes. Elles estiment que cette façon de faire aide l'économie locale. Pour elles, choisir un circuit court, c'est aussi réduire les transports, donc la pollution et créer un lien de confiance avec les producteurs.

Relations sociales et réseau sociaux

Les répondants (n=10) soulignent l'importance de leurs liens familiaux, amicaux et communautaires, en particulier avec leurs voisins comme autant de facteurs sociaux influençant leur accès aux aliments sains. En effet, plusieurs d'entre eux mentionnent le partage de ressources (achats groupés, troc de légumes du potager, partage de nourriture) et la mutualisation du transport (covoiturage pour se rendre aux magasins éloignés). Par ailleurs, si la plupart des témoignages valorisent cette solidarité (dons de surplus, prêts d'équipement culinaires, etc.), quelques répondants (n=2) expriment un malaise à solliciter de l'aide, de crainte de jugement ou pour préserver une image d'autonomie : « Je n'aime pas trop déranger les gens pour qu'ils me dépendent. J'ai l'impression qu'on pourrait me juger, comme si je n'étais pas capable de gérer moi-même mes affaires. Alors je préfère me débrouiller seule, même si parfois c'est plus compliqué » (ENV003-2).

De manière générale, ces résultats montrent que ces facteurs se combinent pour favoriser ou, dans certains cas, freiner l'accès aux aliments sains.

4.3.2.6. Dimensions les plus fréquentes dans le discours des intervenantes

L'analyse des entretiens réalisés avec les intervenantes dans les deux municipalités révèle une présence des cinq dimensions qui influencent l'accès aux aliments nutritifs. Parmi celles-ci, la dimension économique et la dimension spatio-temporelle sont les plus fréquemment citées par les intervenantes. Elles apparaissent comme des freins majeurs à l'obtention d'aliments sains, variés et abordables. Les autres dimensions – bien que moins présentes – restent néanmoins importantes et contribuent à une compréhension globale des réalités vécues.

Dimension économique

L'enjeu économique est une constante. Le coût des aliments, particulièrement les produits frais et les viandes, pèse lourd sur les ménages selon les intervenantes. Cette question est constamment évoquée, notamment en lien avec la hausse des prix, les revenus limités, ou la difficulté à acheter des aliments frais.

Si, si, je peux même pas comprendre comment les gens vivent avec juste leur pension. C'est pas possible. Bon, on a toujours deux montants, hein qui arrive chaque mois, mais c'est, c'est sûr que ça aide là, mais c'est pas avec ça que tu peux faire, t'as juste manger là.. Il reste eh bien 100\$, peut-être moins pour manger là c'est que Qu'est-ce que tu fais avec 100\$ maintenant ? Les gens achètent ce qui est en spécial. Juste les céréales, là... ça coûte sept ou huit piastres. Comment les gens font pour manger avec 100 \$ par mois ? Je sais pas. (ENV104-1)

C'est sûr et certain que les fruits et légumes ont quand même augmenté, mais si tu... Si t'es avenant et flexible dans la consommation de tes aliments, tu vas admettons avec les rabais, les fruits et légumes, c'est quand même passable encore, mais les viandes, c'est sûr et certain que c'est, c'est ça a explosé dans les dernières années-là, je te le dirais même, doublé là de prix. (ENV102-2)

Ben certains non, parce que je les dépanne souvent. Il y a des gens-là à Saint-Pierre-Lamy. Là, qui s'est des des des... Comment vais-je? C'est des bons clients qui m'appellent là, ils me demandent souvent de l'aide, puis je les refuse pas parce que je sais que c'est pas facile pour eux autres là-bas non plus. Mais c'est comme si c'est comme à la fin du mois-là, présentement, là, c'est dans la ... en date d'aujourd'hui 18, aller au 30, là c'est plus critique fait que souvent je reçois des téléphones de ces gens-là. C'est toujours un défi présentement là. Le coût de la nourriture, c'est épouvantable ce qui se passe là. Puis tu sais, l'essence coûte cher, fait qu'il y a des fois les les, les les sous passent, les les, les les, les budgets s'en vont là-dessus. (ENV101-2)

Les témoignages recueillis révèlent que la contrainte économique est une composante constante et déterminante de l'expérience alimentaire des ménages. Ce souci d'économie est d'autant plus marqué en fin de mois, lorsque les ressources s'amenuisent. Pour certaines familles, la marge de manœuvre budgétaire est si faible qu'il devient difficile d'assurer une alimentation de base. Des intervenantes communautaires témoignent d'une recrudescence des demandes d'aide à cette période, ce qui reflète une pression financière accrue sur les ménages les plus vulnérables.

Au-delà des chiffres, c'est un sentiment d'impuissance et de résignation qui transparaît dans les discours. Les ménages doivent composer avec des revenus limités, des dépenses incompressibles et une hausse constante du coût de la vie. Dans certains villages, l'éloignement

des ressources alimentaires vient aggraver la situation, surtout lorsque le coût de l'essence entre en ligne de compte. Même parmi ceux qui disposent d'un revenu stable, la gestion du budget alimentaire reste un défi. La précarité financière s'inscrit ainsi comme un facteur transversal qui influence non seulement les choix alimentaires, mais aussi la qualité de vie au quotidien. L'accès aux aliments sains n'est pas simplement une question de disponibilité physique : il dépend d'abord de la capacité économique réelle des ménages à couvrir leurs besoins de base.

Dimension spatio-temporelle

Les difficultés d'accès physique à l'alimentation sont au cœur des préoccupations. Avec l'éloignement géographique, les contraintes de temps et de déplacement, le territoire rural oblige souvent à parcourir de longues distances pour se rendre à une épicerie, un frigo libre-service ou un service communautaire. Selon les intervenantes rencontrées :

Le frigo libre-service le plus proche pour Saint-Pierre-de-Lamy, c'est à Cabano. C'est une vingtaine de minutes en voiture. Si tu considères une personne vulnérable, sans transport, ben... elle a pas vraiment accès à ce service-là. (ENV102-2)

Ben, en fait, c'est les mêmes services qu'on fournit à toute la population de La Matanie. Nous, on est situés dans la ville centre à Matane. C'est sûr que pour bénéficier de nos services, ils doivent se déplacer et venir avoir recours à nos services. (ENV103-1)

Les autres dimensions

Les intervenantes soulignent des lacunes dans les deux municipalités, où les commerces alimentaires sont rares et les choix limités. Une répondante souligne : « Si tu veux aller faire ton épicerie à Saint-Cyprien comme je dis mais c'est un petit genre dépanneur qui a une petite boucherie puis c'est c'est pas donné c'est pas donné, c'est c'est, c'est ça coûte cher » (ENV101-2). Même dans les frigos libre-service, la variété est limitée par les ressources disponibles :

Ça dépend de ce que j'ai comme inventaire, mais tu sais mais surtout t'sais c'est, c'est complexe. Y a beaucoup de cannage. Tous les produits de la maison si tu veux, puis, mais l'hiver c'est un petit peu plus restreint, mais on arrive quand même à donner des choses que des gens vont prendre. Mais je peux pas en mettre plus parce que j'ai j'ai pas le moyen d'en

mettre plus, mais mon besoin... il pourrait être à tous les jours parce que je le mets, je te dis le lendemain, il reste rien. (ENV104-1)

Certains villages n'ont pas de frigo communautaire, faute de porteurs de projet ou d'appuis locaux : « On peut pas juste mettre un frigo dans un village pis penser qu'il va s'autogérer. Ça prend quelqu'un sur place. Les municipalités où ce qu'on n'a pas de frigo libre-service, c'est Saint-Jean-de-la-Lande, Saint-Pierre-de-Lamy, Lac-des-Aigles et Saint-Honoré » (ENV102-2).

Le tissu communautaire, la proximité entre les résidents, l'entraide ou au contraire les frictions entre voisins influencent directement les initiatives locales. Les dynamiques de solidarité varient d'un village à l'autre :

Je je vais t'expliquer un peu quand que j'étais allée faire des un, des groupes de cuisine là-bas, s'il me manquait des œufs pour faire ma cuisine, j'avais toujours une Madame qui disait Moi j'en ai des œufs, on dirait qu'il se... c'était un village qui se s'autosuffit beaucoup. Et c'est, c'est des gens qui communiquent beaucoup entre eux autres aussi fait que si j'ai des personnes qui sont retraitées où âgées, qui peuvent pas aller à l'épicerie. Le monde s'appelle se disent par exemple, mais bon, mais je vais à l'épicerie, est-ce que vous avez besoin surtout pour les personnes âgées. Là, je vais à l'épicerie. Est-ce que vous avez besoin de quelque chose? Puis là, les gens vont faire l'épicerie pour les autres. Moi en tout cas j'en revenais pas. J'ai jamais manqué de rien pour faire ma mes groupes de cuisine quand j'étais allée là. Il manquait de lait, j'avais tout le temps quelqu'un qui disait : Ah, j'en ai du lait en marche chez nous. Mais tu sais, il y a, je pense qu'ils se ... ils s'autosuffisent d'une façon ; il y a tout le temps quelqu'un dans le village qui est prêt à dépanner le voisin comprends-tu? C'est une belle, une belle dynamique qui se passe là, là. (ENV101-2)

C'est vraiment une question de présence des gens. Fait que les gens... Exemple d'un groupe sur Saint-Jean-de-Cherbourg, parce que c'est là que vous avez mis l'emphase. Fait que c'était plus au niveau des problèmes d'absentéisme. Puis pour ça, on confirmait la veille. Puis même si il y en a qui trouvaient le moyen ne pas se présenter le matin. Il y a ça dans certains villages, il y avait des frictions entre les gens. Dans les petits villages, c'est compliqué des fois. Fait qu'on avait des fois des groupes qui se désorganisaient parce qu'il y en a qui n'aimaient pas une certaine madame et qui ne voulaient pas y aller s'ils étaient là. C'était un peu de gestion de maternelle aussi. (ENV103-1)

Les intervenantes soulignent un manque de compétences alimentaires. La méconnaissance de certains aliments et l'absence de savoir-faire limitent les choix et l'autonomie : « Les légumes qui sortent des frigos, c'est carottes, patates, choux... Pour les autres, faut faire de la sensibilisation. Des pamphlets, des recettes. Sinon, ça reste là » (ENV102-2) ; « On a un très gros déclin de compétences alimentaires dans les jeunes générations. Ils ont pas eu de cours d'économie familiale à l'école » (ENV103-1).

Mais une intervenante souligne que le problème n'est pas la compétence, mais bien l'accès : « Le monde est capable d'aller sur Internet pis trouver une recette. Le problème, c'est pas ça... c'est d'avoir les produits » (ENV104-1).

4.2.3. Stratégies alimentaires

Dans les deux municipalités, tous les répondants interrogés ont souligné les nombreux défis posés par un environnement alimentaire peu favorable. En l'absence de grandes bannières d'alimentation (comme IGA, Maxi, Super C, Métro, etc.) dans un rayon de moins de 16 kilomètres de leur localité de résidence, ils sont contraints de repenser la manière dont ils s'approvisionnent en aliments. Pour y faire face, ils déploient un ensemble de stratégies alimentaires qui leur permettent de s'adapter à ces contraintes. Ces stratégies sont à la fois individuelles et sociales ou communautaires.

4.2.3.1. Dimension individuelle

Plusieurs ménages ont mentionné le fait de cuisiner davantage à la maison. Préparer soi-même des aliments de base est devenu une pratique courante. Une participante explique : « Puis tu sais, ça c'est une autre chose et je fais je fais régulièrement du pain, je fais du yogourt [...] j'essaie de faire une soupe préparée, des crudités, faire des collations, des muffins et j'essaye de le faire à toutes les semaines » (ENV001-2).

Une autre indique : « Je fais toujours mes propres desserts. C'est rare que j'achète ça à l'épicerie » (ENV008-1). Ces pratiques sont souvent liées à la volonté de mieux contrôler les ingrédients, mais aussi à des considérations économiques.

La transformation et la conservation des aliments font également partie des stratégies adoptées. Une répondante précise :

Oui, oui. cet été, j'avais des tomates, j'en avais à profusion, j'aurais pu nourrir une armée entier en tomates. Ben, je les ai transformées, je les ai coupées en dés pour pouvoir plus tard les mettre dans ma salade, pas dans ma salade, dans ma sauce à spaghetti. J'en ai aussi broyé pour faire, admettons, une sauce rosée dans mes pâtes, une sauce rosée maison. T'sais, j'ai beaucoup transformé mes choses comme ça, de la salsa, passer mes piments que j'avais dans mon jardin, mes tomates en même temps. T'sais, je vais beaucoup faite faire des conserves, pis, oui. (ENV004-2)

Pour cela, plusieurs ménages disposent de l'équipement nécessaire, comme un congélateur, un déshydrateur. Une autre personne ajoute : « Oui, [on a] deux petits congélateurs, deux réfrigérateurs » (ENV010-1). Certains ménages possèdent aussi un grand espace de cuisine adapté à ces pratiques.

D'autres stratégies sont liées à l'autoproduction. Cultiver son propre jardin permet de compléter l'alimentation, au moins pendant la saison estivale. Une résidente de Saint-Pierre-de-Lamy affirme : « On a un potager derrière la maison. Cette année, on a eu des tomates, des carottes, des courges, des haricots, des fèves » (ENV005-2). Dans certains cas, les ménages utilisent même plusieurs petits terrains autour de chez eux. Une autre participante confie : « On fait pousser tout ce qu'on peut. On aime ça, pis ça aide beaucoup à l'épicerie » (ENV006-1).

La pêche, la chasse et l'autocueillette sont également mentionnées comme des moyens d'obtenir des aliments sans passer par les commerces. Un répondant explique : « On commence à pêcher au mois d'mai, quand la saison ouvre, pis on arrête pas mal rendu à l'automne, vers septembre » (ENV007-1). D'autres parlent de récolte de bleuets, de pommes ou de champignons. Une résidente note : « C'est à Saint-Arsène, Arsène... Belzile. Sinon, tu as aussi la ferme [nom de ferme inaudible], à Saint-Arsène encore euh... ma belle-mère, elle va avec les enfants, elle va beaucoup aux framboises, bleuets, fraises. Pis ça, c'est à Saint-Elzéar. Je ne me rappelle plus du nom de la ferme (ENV004-2).

4.2.3.2. Dimension sociale

Outre les pratiques individuelles, l'entraide entre proches joue un rôle fondamental. Plusieurs répondants évoquent des trajets partagés pour aller à l'épicerie. Une participante explique : « Ben, actuellement, c'est avec moi que les gens font du covoiturage [...] Oui, ben, comme je te disais, j'embarque quelque fois ma sœur, ma mère » (ENV010-1). Ce genre de coopération permet de rendre les déplacements plus accessibles pour les personnes sans moyen de transport, tout en renforçant les liens de solidarité entre membres d'une même famille. Une autre affirme :

Moi, ma mère comme je vous dis elle a 83 ans [...] Moi, je fais les commissions à ma mère. (Nom d'une personne) a personne pour aller à Matane, des fois il dit, (cette personne) m'envoie à Matane, peux-tu monter avec toi ? ouais ouais viens donc ; Des fois le beau-père il me donne des commissions pour aller à Matane. (ENV008-1)

Certaines formes d'entraide vont au-delà de la famille proche. Bien que l'étude couvre deux territoires, les manifestations de solidarité entre voisins ne sont apparues que dans l'une d'elles. Une résidente raconte : « Des fois, on se dépanne entre voisin. Dès fois, on va s'appeler entre nous autres, (nom de personnes) on s'appelle pour se dépanner de même. On se fait des commissions entre nous autre, on s'entraide » (ENV008-1). D'autres mentionnent le fait de faire les courses pour une personne âgée du voisinage ou de partager des produits du jardin.

Le recours aux services communautaires constitue une autre forme de stratégie alimentaire. À Saint-Jean-de-Cherbourg, plusieurs répondants ont mentionné le frigo libre-service et le dépannage alimentaire. Une intervenante d'organisme communautaire explique : « C'est souvent les mêmes personnes qui viennent [au frigo], mais on en voit aussi des nouvelles. Surtout vers la fin du mois, quand l'argent commence à manquer » (ENV104-1). À Saint-Pierre-de-Lamy, quelques ménages bénéficient du dépannage alimentaire ponctuel. Une autre indique :

On a le service de dépannage alimentaire d'urgence. Ça, c'est un service qui est offert aux gens qui sont dans, c'est dans des situations critiques, vulnérable. C'est par exemple, ça peut être quelqu'un qui passe, qui a un incendie qui perd tout. Ils ont plus de nourriture, mais nous, moi je vois, je vais leur aider en leur donnant de la nourriture, mais c'est un service qui est comme d'urgence fait que c'est vraiment un service que tu peux [utiliser]. On est comme la petite banque alimentaire de ce secteur-là, fait que Saint-Pierre-Lamy c'est sur mon territoire. Par par mois, je j'ai au moins, j'ai toujours au moins une à deux personnes de Saint-Pierre-Lamy qui m'appellent par mois facilement. C'est vraiment, c'est vraiment de l'aide alimentaire, c'est d'aider les gens à manger sainement, à combattre la pauvreté. (ENV101-2)

Les jardins communautaires et collectifs occupent également une place importante dans les deux municipalités. À Saint-Jean-de-Cherbourg, une vingtaine de personnes participent au jardin communautaire. Une résidente raconte : « On a le jardin communautaire, qu'on appelle le 733. On a un jardin municipal communautaire. Nous autres, notre jardin communautaire, y a des personnes âgées [...] ils se louent un bac. Là ils ont fait des bacs montés sur des pattes parce qu'on est âgées. Les plus jeunes, ils ont un terrain » (ENV009-1). Une autre participante ajoute :

J'ai une ou deux parcelles par année. C'est 20\$ pour la parcelle, 15\$ pour un bac. Oui dans le fond, c'est nous qui prépare les terrains, qui bêche les terrains tout ça et on s'occupe de fournir les plants et les graines. Dans le fond, le monde ont seulement besoin de payer la parcelle puis ont pas besoin d'acheter de plants ni de graines. C'est nous qui fournissons tout ça. (ENV010-1).

À Saint-Pierre-de-Lamy, cette dynamique est moins développée, mais certains ménages ont leur propre potager ou s'approvisionnent auprès d'une ferme maraîchère. Une résidente explique : « Oui, on a une ferme maraîchère à Saint-Pierre-de-Lamy. Tout l'été, à partir de juin à septembre-octobre, j'achète que mes fruits et légumes avec elle. Je prends mon panier de légumes bio chaque semaine l'été. Ça vient d'une ferme maraîchère pas loin » (ENV004-2).

Dans d'autres cas, la stratégie consiste à faire des réserves lors d'une grande épicerie mensuelle ou bimensuelle. Une répondante précise : « On fait une grosse épicerie deux fois par mois. On stocke tout. Après, c'est juste du dépannage » (ENV009-1). Ce mode de fonctionnement nécessite d'avoir de l'espace et de pouvoir planifier les repas à long terme. Cela s'accompagne souvent d'une vigilance sur les circulaires et les promotions. Un participant affirme : « Je vais acheter ce que j'ai besoin dépendant de de d'où ce que il y a les meilleurs spéciaux de la semaine. C'est certain, quand je vais à l'épicerie, c'est certain que je consulte ça » (ENV007-1).

Toutes ces stratégies témoignent de la capacité des ménages à s'adapter à un environnement alimentaire défavorable. Elles révèlent aussi l'importance des liens familiaux, des ressources locales et des initiatives collectives dans le maintien d'un accès minimal à une alimentation suffisante.

4.3. Analyse compréhensive

Cette partie présente les résultats de l'analyse que l'on a faite pour répondre aux quatre questions opératoires présentées au chapitre 2 pour approfondir la compréhension de certains aspects de la problématique étudiée. Nous traiterons tour à tour de l'impact de l'éloignement des supermarchés sur les décisions budgétaires, de l'importance de la mobilité dans l'atténuation des contraintes spatio-temporelles d'accès aux aliments sains, de l'effet des contraintes économiques sur les stratégies alimentaires individuelles et, enfin, des stratégies alimentaires sociales face à la proximité physique des commerces alimentaires.

4.3.1. Impact de l'éloignement des supermarchés et sur les décisions budgétaires⁴

L'analyse des données issues des deux municipalités rurales dévitalisées dans le Bas-Saint-Laurent, Saint-Jean-de-Cherbourg et Saint-Pierre-de-Lamy, met en lumière le fait que l'absence de supermarchés à proximité a un impact direct sur les arbitrages économiques liés à l'alimentation. Les témoignages révèlent que les personnes responsables des achats alimentaires au sein des ménages font face à une double contrainte : d'une part, elles doivent parcourir des distances considérables pour atteindre des magasins qui offrent une large gamme de produits alimentaires et d'autre part, elles constatent que le prix des aliments sains, comme les fruits frais les légumes et les viandes, est souvent trop élevé. Cela les pousse à faire des choix difficiles entre la qualité des aliments et leur accessibilité financière. L'éloignement physique des sources d'approvisionnement alimentaire rend l'accès économique aux aliments sains plus compliqué et le coût élevé de ceux-ci renforce cette difficulté. Ces deux facteurs, soit la proximité physique des ressources alimentaires et l'accès économique aux aliments sains, se croisent et influencent fortement les décisions prises au quotidien.

Sur le plan économique, les écarts de revenu déterminent la marge de manœuvre des ménages face à l'offre alimentaire disponible. Pour ceux qui doivent composer avec un budget très

⁴ Q1 : Quel est l'impact de l'éloignement des supermarchés sur les décisions budgétaires entre aliments sains et aliments en promotion ou à prix réduit ?

limité, l'alimentation passe souvent au second plan après les dépenses fixes comme le loyer, les taxes ou l'électricité. Ce n'est pas un choix personnel, mais une contrainte imposée par leur situation économique. Ils se retrouvent donc souvent à compromettre la qualité de leur alimentation, simplement parce que leur revenu ne leur permet pas de couvrir l'ensemble de leurs besoins. À l'inverse, les ménages disposant de revenus plus élevés peuvent accéder à des options alimentaires plus nutritives, même s'ils ressentent également la pression des prix. Ce constat illustre que les coûts des aliments sains sont une contrainte pour tout le monde, mais que cet obstacle est particulièrement difficile à surmonter pour les ménages à faibles revenus. L'absence de supermarché accentue cette inégalité, car elle rend l'accès aux alternatives moins chères encore plus compliqué pour ceux qui n'ont pas les moyens de se déplacer facilement.

Face à cette réalité, les ménages adoptent diverses pratiques pour s'adapter au coût élevé de la nourriture. Le recours aux circulaires, aux applications ou aux points récompenses n'est pas un simple geste d'économie, mais constitue plutôt un moyen de minimiser les dépenses liées à l'alimentation. Ces pratiques révèlent une relation contraignante avec la consommation, où chaque centime compte. Malgré ces efforts, les répondants expriment une grande frustration : certains aliments, surtout les légumes et fruits, sont franchement trop chers. Leur acquisition est souvent reportée, voire évitée pour certains, ce qui limite la diversité et la qualité de leur alimentation. Encore une fois, l'absence de supermarché aggrave cette situation, car elle complique l'accès aux produits en rabais ainsi la possibilité pour les ménages de tirer parti des bonnes affaires.

Pour compenser ce manque, les ménages se tournent vers d'autres sources d'alimentation, comme les jardins, la pêche, la chasse ou les frigos partagés. Ces pratiques ne relèvent pas seulement de la tradition, mais sont devenues essentielles pour compléter leur panier d'épicerie quand le budget est serré. L'aide alimentaire d'urgence, bien qu'utile, est très limitée dans le temps. Cela montre que ces alternatives ne suffisent pas à compenser les effets combinés de la vulnérabilité et de l'éloignement des commerces alimentaires. Ici encore, le fait qu'il n'y ait pas de supermarché dans ces villages, ni même d'épicerie, rend ces stratégies plus difficiles à mettre en œuvre, encore davantage pour ceux qui n'ont pas accès à un véhicule ou un réseau d'entraide.

En fin de compte, tous ces éléments montrent que les ménages doivent sans cesse faire des calculs pour gérer leurs achats alimentaires. L'éloignement physique et les limites budgétaires se croisent et obligent ces ménages à balancer entre ce qu'ils veulent manger et ce qu'ils peuvent se permettre. L'acte de faire l'épicerie devient une opération complexe, où les choix alimentaires ne sont plus guidés par les préférences, mais par les incitatifs en magasin. Dans ce contexte, l'absence de supermarché à proximité accentue encore plus les arbitrages entre manger sainement ou manger au moindre coût.

4.3.2. Importance de la mobilité dans l'atténuation des contraintes spatio-temporelles d'accès aux aliments sains⁵

L'examen des opinions exprimées par les répondants révèle que la capacité à se déplacer facilement en voiture joue un rôle central dans l'organisation de l'approvisionnement alimentaire. Tous les ménages interrogés possèdent un véhicule, ce qui leur permet de se rendre dans des commerces situés à plusieurs dizaines de kilomètres. Cela peut donner l'impression, dans un premier temps, que la mobilité compense les problèmes d'éloignement. Posséder une voiture est présenté comme essentiel pour vivre dans ces villages, que ce soit pour aller faire les courses, voir un médecin ou maintenir un minimum de vie sociale.

Pourtant, cette autonomie apparente est plus fragile qu'il n'y paraît. Même avec un véhicule, les ménages font face à de réelles contraintes spatio-temporelles. Les supermarchés complets sont parfois situés à 40 ou 50 km, soit 30 à 45 minutes de route pour l'aller seulement. En hiver, ce temps est souvent rallongé en raison des routes enneigées ou glissantes. Les participants doivent donc planifier leurs déplacements avec soin, ce qui demande du temps, de l'énergie et une certaine prévoyance. Ainsi, la voiture réduit les obstacles, mais ne les fait pas disparaître. Elle permet d'accéder aux ressources, mais au prix d'un effort logistique important.

⁵ Q2 : La facilité à se déplacer en milieu rural compense-t-elle les contraintes liées à l'accès spatio-temporel aux aliments sains ?

Cette réalité modifie la façon de faire les courses. Les ménages regroupent plusieurs activités lors d'un même trajet : acheter des provisions, aller à la pharmacie, prendre des rendez-vous ou rendre visite à des proches. Cette organisation leur permet de rentabiliser leur sortie, mais cela prolonge également la durée des courses, qui peuvent s'étendre sur une demi-journée, voire plus. De nombreux répondants expliquent qu'ils ne se rendent à l'épicerie qu'une fois toutes les deux semaines ou mensuellement, car ces sorties sont longues et épuisantes. Même avec un véhicule, le temps et la distance pèsent lourd dans la balance pour accéder à une alimentation saine.

Ces contraintes influencent aussi les choix alimentaires. Pour éviter de multiplier les déplacements, les ménages achètent en quantité. Ils préfèrent souvent des aliments ayant une longue durée de conservation, même si cela implique parfois de renoncer à la fraîcheur ou à la qualité nutritionnelle. Ainsi, même si la mobilité permet d'aller chercher les aliments nécessaires, cela ne garantit pas un accès régulier et complet à une alimentation équilibrée. Elle aide à adapter les pratiques, mais elle n'efface pas les limites imposées par l'éloignement.

Les intervenantes communautaires apportent une perspective intéressante à cette question. Elles rappellent que certaines personnes, notamment des aînés, n'ont pas accès à un véhicule. Ces individus dépendent des autres pour faire leurs courses, ce qui renforce leur vulnérabilité. Bien qu'ils ne soient pas inclus dans l'échantillon de cette étude, leur situation est bien connue localement. Cela illustre que posséder une voiture n'est pas une solution universelle et que tous les ménages ne bénéficient pas de la même liberté de mouvement.

Enfin, les rigueurs de l'hiver soulignent encore plus les limites de cette autonomie. Même les ménages équipés hésitent à se déplacer quand les conditions sont mauvaises. La neige et la visibilité réduite compliquent les trajets et retardent les courses. Ces obstacles rappellent que la mobilité en milieu rural demeure fragile, dépendante des saisons et ne peut pas être considérée comme un passeport garantissant un accès facile et constant à une alimentation de qualité.

Au final, la facilité à se déplacer en milieu rural permet de réduire certaines contraintes spatio-temporelles, mais elle ne les compense pas entièrement. La voiture facilite l'accès aux commerces alimentaires, mais elle n'élimine ni les efforts à fournir ni les limites d'un espace

territorial souvent contraignant. Elle aide à s'adapter, mais ne garantit pas un accès simple, équitable et constant aux aliments sains. Cette tension entre autonomie et contrainte met en évidence la complexité de l'accès à l'alimentation dans les municipalités rurales dévitalisées.

4.3.3. Contraintes économiques et stratégies alimentaires individuelles⁶

Lorsque l'accès aux aliments sains est limité par des considérations économiques, les ménages adoptent des stratégies concrètes et réfléchies pour s'adapter à cette réalité. L'analyse des contenus issus des témoignages dans les deux municipalités étudiées relève un lien direct entre les contraintes financières et les stratégies alimentaires individuelles. Une fois que les dépenses fixes sont réglées, le budget restant pour la nourriture est souvent restreint. Cela oblige les ménages à réorganiser leurs habitudes alimentaires afin de maintenir un minimum d'équilibre dans leurs repas. Ces ajustements ne sont pas le fruit du hasard, mais d'une réflexion consciente, intégrée dans leur quotidien. Le lien entre la contrainte économique liée à l'accès aux aliments sains et les stratégies alimentaires adoptées est évident et constant : chaque décision est influencée par ce que permet réellement le portefeuille.

Parmi les stratégies alimentaires individuelles les plus fréquentes, la cuisine maison joue un rôle central. Cuisiner soi-même permet de se passer des produits prêts à consommer, souvent jugés trop coûteux. Cela aide à réduire les dépenses tout en gardant un certain contrôle sur la qualité des aliments. Cette stratégie devient encore plus efficace lorsqu'elle est accompagnée d'une bonne planification des repas et de la surveillance des rabais. Les ménages adaptent leur menu en fonction des promotions disponibles. Il ne s'agit pas d'un simple réflexe d'économie, mais d'un effort organisé pour ajuster la consommation aux réalités budgétaires. La contrainte économique devient ainsi un cadre dans lequel il faut composer.

Certains ménages vont encore plus loin, privilégiant l'achat en vrac et l'utilisation d'équipements de conservation comme les congélateurs. Cette méthode permet de tirer parti des rabais, de conserver les récoltes issues de leur jardin ou de stocker les restes des repas préparés en

⁶ Q3 : Quelles stratégies les ménages mettent-ils en place quand l'accès économique aux aliments sains est restreint ?

grande quantité. La transformation des aliments en conserves, sauces ou plats maison prend alors tout son sens. Cela contribue à réduire les pertes et à prolonger la durée de vie des aliments, en réponse directe à la pression financière. Cette organisation demande du temps, de l'énergie, parfois de l'espace, mais elle est vécue comme une solution indispensable face à la hausse des prix.

L'autoproduction alimentaire constitue également une autre stratégie importante. Cultiver un jardin, même petit, permet de réduire les dépenses estivales. Chaque récolte est vue comme un apport concret pour le ménage. Cette pratique peut parfois s'étendre à plusieurs parcelles ou être complétée par des activités comme la pêche, la chasse ou l'autocueillette. Bien que ces gestes soient ancrés dans la culture rurale, ils prennent une valeur nouvelle lorsque les revenus ne suffisent plus pour tout acheter. Plus la contrainte budgétaire se renforce, plus ces pratiques sont valorisées comme un moyen de réduire la facture de l'épicerie.

À cela s'ajoutent les stratégies d'achat ciblé, comme la consultation des circulaires ou l'utilisation d'applications de rabais. Les ménages planifient leurs achats en fonction des spéciaux et adaptent même leurs repas selon ce qui est abordable. Par exemple, ils achètent du poulet uniquement lorsqu'il est en promotion. Ces choix montrent clairement que les repas ne sont pas dictés par les préférences, mais plutôt sur les possibilités financières. Le coût devient donc un élément central dans la composition du panier d'épicerie.

Cependant, ces stratégies ne se développent pas dans un contexte sans enjeux. Elles s'appliquent dans un environnement où les prix sont à la hausse, où les commerces sont éloignés et où d'autres dépenses pèsent lourdement. Même les ménages ayant des revenus plus stables rapportent des difficultés croissantes à gérer leur budget. Les intervenantes communautaires notent aussi une hausse des demandes d'assistance, particulièrement à la fin du mois. Cela met en lumière les limites des stratégies d'adaptation : savoir cuisiner ou jardiner ne suffit pas. Il faut également disposer du temps, de l'énergie, de l'espace et d'une situation financière stable pour y parvenir.

En somme, les stratégies mises en œuvre par les ménages sont variées, bien intégrées et directement influencées par leurs contraintes économiques. Il n'y a pas de rupture entre la réalité du budget et les gestes du quotidien. Cependant, malgré leur efficacité, ces pratiques ne garantissent

pas toujours une alimentation complètement équilibrée. Elles témoignent à la fois de la résilience des ménages et de la fragilité de cette résilience face aux pressions externes. Pour garantir un véritable accès aux aliments sains, ces efforts individuels doivent s'accompagner d'actions visant à remédier aux inégalités économiques plus larges.

4.3.4. Stratégies alimentaires sociales face à la proximité physique des commerces alimentaires⁷

L'éloignement des commerces d'alimentation est une contrainte quotidienne pour les ménages vivant dans les deux municipalités rurales dévitalisées étudiées. Cette distance géographique ne se mesure pas seulement en kilomètres, mais également en énergie, en temps et en coût de transport. Pour y faire face, les ménages ne s'appuient pas uniquement sur des solutions individuelles. Ils développent des stratégies sociales – entraide, partage, initiatives communautaires – qui tirent parti des ressources locales et des liens de proximité. Ces stratégies ne remplacent pas les commerces, mais elles atténuent les effets de l'éloignement. Elles n'éliminent pas les barrières mais les contournent temporairement. Les données récoltées montrent qu'il n'y a pas de solutions parfaites, mais on note des formes de solidarité concrètes, modestes, mais efficaces à leur échelle. Les deux dimensions – proximité physique et stratégies sociales – sont interconnectées. Elles ne fonctionnent pas indépendamment l'une de l'autre. L'une répond à l'autre, parfois de façon directe, parfois plus partielle, avec des limites évidentes. Cette interconnexion se retrouve dans les pratiques quotidiennes.

Une des premières formes d'adaptation sociale consiste dans le covoiturage ou le transport entre proches. Les ménages qui disposent d'une voiture prennent en charge les déplacements de leurs parents ou de leurs proches. Une fille fait les courses pour sa mère âgée, une autre prend sa sœur ou sa belle-mère avec elle. Ce n'est pas une organisation formelle, mais plutôt une habitude, un geste normal, intégré dans leurs routines. Partager une voiture devient un levier contre l'isolement et la dépendance. Sans cette entraide, certaines personnes ne pourraient tout

⁷ Q4 : Dans quelle mesure les stratégies sociales mises en place par les ménages ou les communautés rurales atténuent-elles les effets de l'éloignement géographique des commerces alimentaires dans les municipalités dévitalisées ?

simplement pas faire leurs courses. Ce soutien est spontané, basé sur la confiance. Bien que cela n'élimine pas le problème de la distance, cela le rend plus gérable pour ceux qui n'ont pas de véhicule. Ainsi, la contrainte d'espace est atténuée par le lien social. La solidarité au sein de la famille devient une ressource pour les transports.

Cette entraide peut également aller au-delà du cercle familial. Dans la municipalité de Saint-Jean-de-Cherbourg, les voisins s'appellent, se dépannent, prennent des commandes les uns pour les autres. Un voisin va à l'épicerie et ramène quelques articles pour un autre. On partage des légumes du jardin, on donne des restes, on prête un bac ou un équipement de cuisine. Ces gestes sont simples, mais ils ont un effet réel. Ils permettent d'éviter un déplacement de plus. Ils créent une forme d'approvisionnement complémentaire, parallèle au commerce, même s'il est modeste. L'éloignement géographique, dans ces cas, est amorti par un réseau de soutien souple, basé sur le quotidien, sans structure formelle. Ce ne sont pas des services publics, mais des gestes privés qui prennent une portée collective.

D'autres stratégies s'appuient sur des initiatives plus organisées. Le jardin communautaire en est un bon exemple. Il ne s'agit pas seulement de cultiver des légumes. C'est un espace partagé, pensé pour pallier le manque d'accès aux légumes frais. Avec des parcelles à louer à prix modique, des bacs surélevés pour les personnes âgées et même la distribution gratuite de semences, tout a été mis en œuvre pour lever les obstacles. Ainsi, le jardin devient non seulement un lieu de rencontre, mais aussi une alternative pour se procurer des légumes. Certes, ce n'est pas un commerce traditionnel, mais cela permet de se ravitailler localement, directement dans le village. En contournant la distance, le jardin comble une lacune que le supermarché ne peut pas. Il offre une solution locale et collective, et ce, durant plusieurs mois. On peut clairement voir le lien entre l'éloignement et la stratégie sociale ici. C'est justement parce que l'épicerie est éloignée que le jardin prend tant d'importance.

D'autres formes de réponse communautaire existent et, même si elles sont plus sporadiques, elles sont tout aussi significatives. Prenons le frigo libre-service : même s'il est un peu en dehors des deux villages, il reste une ressource pour pas mal de monde. Ce n'est pas une solution permanente ni facile d'accès, mais ça offre un filet de sécurité. Ça permet d'éviter le trajet vers les

supermarchés des villes centres. Les ménages peuvent compter sur un endroit existant, même si c'est à 15 ou 20 minutes, où elles peuvent trouver quelques produits alimentaires. Certes, ce n'est pas une panacée, mais ça apporte un répit et un peu de tranquillité. De la même manière, les dépannages alimentaires sont mobilisés lorsque les choses tournent mal. Ces services d'urgence viennent en aide à ceux qui n'ont vraiment plus rien à manger. Bien qu'ils soient rarement mentionnés dans les témoignages, on sent une sincère gratitude envers eux. Ils agissent comme une réponse de dernier recours, lorsque la distance s'ajoute à l'épuisement économique. Bien qu'ils ne rapprochent pas les commerces, ils empêchent que la distance ne devienne insurmontable.

Certaines stratégies sociales sont hybrides, se plaçant entre le personnel et le social. Acheter un panier de légumes auprès d'une ferme maraîchère, organiser ses réserves pour éviter plusieurs trajets ou organiser ses repas avec des produits locaux : toutes ces pratiques prennent tout leur sens dans le contexte rural. La distance impose une certaine organisation, un besoin de prévoir des achats sur le long terme. Cependant, ces choix sont aussi motivés par la proximité d'une ferme locale et la volonté de consommer différemment. Quand les produits sont livrés ou disponibles au village, cela évite des trajets longs. La relation directe entre le producteur et le consommateur devient alors un moyen de réduire l'impact de l'éloignement, sans passer par les grandes surfaces.

Toutes ces formes de réponse montrent bien une chose : face à la distance, les ménages et les communautés rurales ne restent pas passifs. Ils développent leurs propres solutions. Ces solutions ne font pas disparaître la distance, mais elles la rendent plus facile à gérer. Elles montrent que la résilience ne repose pas uniquement sur l'individu, mais sur les liens qui unissent les gens. La solidarité locale devient une réponse concrète à une contrainte spatiale. Le social compense le géographique. Et même si ces réponses sont souvent fragiles, dépendantes des gens eux-mêmes, elles prouvent que l'action collective, même à petite échelle, peut réduire les inégalités d'accès aux aliments. Ce ne sont pas des stratégies spectaculaires, mais elles ont un impact direct. Elles rendent visible une forme d'organisation rurale basée sur le soutien mutuel, l'ingéniosité et un sens du partage. Dans des contextes où les services sont rares et les offres alimentaires sont éloignées, ces réponses sociales deviennent vitales.

CHAPITRE 5

DISCUSSION DES RÉSULTATS

Ce dernier chapitre vise à interpréter et discuter les résultats les plus significatifs de cette recherche. Il s'articule autour de trois points principaux. Dans un premier temps, les principaux résultats sont relus à la lumière de la combinaison des deux approches théoriques retenues, à savoir la théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires et la théorie écologique de l'environnement alimentaire. Le choix de combiner ces deux approches s'est progressivement imposé au fil de l'étude comme la démarche la plus pertinente pour articuler et enrichir l'analyse des résultats. Ensemble, celles-ci éclairent les tendances présentes dans les trajectoires alimentaires des ménages ruraux, en prenant en compte leur ancrage territorial ainsi que leur réalité sociale.

Dans un deuxième temps, ce chapitre fournit une réponse claire et structurée à la question spécifique de recherche : *Comment l'environnement alimentaire local influence-t-il les conditions d'accès des ménages ruraux aux aliments sains dans les municipalités dévitalisées du Bas-Saint-Laurent et quelles stratégies alimentaires ces ménages mettent-ils en œuvre pour s'y adapter ?* Cette réponse s'appuie sur l'ensemble des résultats présentés dans le chapitre précédent, en mobilisant tour à tour des analyses descriptives, compréhensives et interprétatives, pour offrir une synthèse intégrée des mécanismes observés sur le terrain. L'idée est de tirer les principaux enseignements de la recherche en les articulant autour des dimensions d'analyse retenues.

Enfin, dans un troisième et dernier temps, les résultats de cette recherche sont confrontés à la littérature scientifique existante. Cette discussion permet de situer les constats empiriques dans un champ plus large de réflexion, en soulignant les similitudes et les complémentarités, mais aussi les écarts ou les tensions par rapport à d'autres recherches. Ce volet vise également à explorer les explications possibles concernant les divergences observées, tout en mettant en lumière les contributions spécifiques de cette étude, surtout dans le contexte particulier des municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent.

5.1. Interprétation des résultats à la lumière de l'approche théorique choisie

Les données concernant la proximité physique des ressources alimentaires et la distance perçue révèlent clairement que l'offre alimentaire est géographiquement éloignée des lieux de résidence des ménages. Ce constat se rattache directement aux fondements de la théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires, qui met en avant l'importance des distances, du temps de parcours, de la présence d'infrastructures et des moyens de transport disponibles. Ainsi, le fait qu'il faille parfois parcourir entre 30 et 45 minutes pour accéder aux supermarchés indique une configuration territoriale déséquilibrée, puisque les services alimentaires sont majoritairement concentrés en zone urbaine. L'interprétation théorique permet donc de comprendre que cet éloignement ne se limite pas à un simple détail logistique, mais constitue une contrainte permanente qui influence les comportements alimentaires des ménages.

Cependant, pour vraiment saisir l'impact de cette distance sur les habitudes alimentaires, il est nécessaire d'aller au-delà de ce cadre spatial. En intégrant la théorie écologique, on réalise que cette distance est perçue de manière différente en fonction des ressources économiques, sociales et personnelles de chaque ménage. Un ménage avec une voiture et un revenu stable peut facilement planifier des courses bimensuelles et ainsi compenser la distance à parcourir. En revanche, pour d'autres, cette même distance constitue un véritable obstacle, surtout si on prend en compte des contraintes budgétaires ou des difficultés de mobilité en hiver. Les résultats montrent que l'accessibilité englobe en fait une dimension physique mais aussi une expérience sociale intégrée.

D'autre part, les données sur le prix des aliments et les choix budgétaires soulignent combien la dimension économique est cruciale pour accéder à des aliments sains. Comme le suggère la théorie écologique, les ressources financières sont des éléments clés pour comprendre les comportements alimentaires. On remarque ainsi que les ménages adaptent leurs achats en fonction des promotions, de leur revenu disponible et de leur capacité à faire des réserves. En gros, l'accessibilité économique structure les choix, influençant même la fréquence des courses, la qualité des produits achetés et l'utilisation de stratégies d'optimisation, comme les circulaires ou les cartes de fidélité. En reliant ces deux théories, on constate que la distance physique se mêle ici à une certaine forme de distance financière : certains produits peuvent être accessibles géographiquement sans pour autant être financièrement abordables.

Les résultats relatifs aux stratégies alimentaires illustrent une autre perspective théorique pertinente. Là où la théorie de l'accessibilité géographique décrit un manque d'infrastructures alimentaires de proximité, la théorie écologique aide à comprendre comment les ménages adaptent leurs comportements en réaction à cela. Les pratiques comme cuisiner à la maison, conserver des aliments, pratiquer l'autoproduction ou encore la chasse et la pêche ne sont pas de simples traditions, mais des stratégies réfléchies pour compenser les lacunes du territoire. Ces comportements soulignent que l'accès à une alimentation saine dépend aussi des compétences, des habitudes et des savoir-faire de chaque ménage. C'est justement ici que la perspective écologique offre une vision précieuse, en réintégrant les facteurs humains et culturels dans l'analyse de l'accessibilité alimentaire.

La dimension personnelle joue également un rôle, bien qu'elle soit moins visible. Des éléments comme les connaissances en nutrition, les préférences alimentaires, les pratiques culinaires ou l'état de santé influencent significativement la manière dont les ménages accèdent à une alimentation saine. D'un point de vue écologique, ces facteurs personnels sont cruciaux car ils conditionnent les compétences à transformer des aliments, à planifier des repas et à interpréter l'offre alimentaire. Un ménage qui sait cuisiner des produits bruts ou qui a appris à cultiver un jardin est en meilleure position face à une offre limitée et à des aliments préparés coûteux. Cette dimension personnelle constitue un levier d'autonomie, mais peut aussi être source d'inégalités si elle fait défaut.

La question de la disponibilité des services constitue enfin un élément central de notre analyse. Selon la théorie de l'accessibilité géographique, l'absence de commerces alimentaires variés et bien équipés à proximité représente un obstacle concret. Cependant, la théorie écologique permet de comprendre comment les ménages perçoivent cette absence, comment ils la contournent ou la compensent. Dans les cas où l'offre locale est jugée insuffisante, certains ménages organisent leurs achats autour des supermarchés urbains, tandis que d'autres se tournent vers des ressources communautaires ou saisonnières. La qualité perçue de l'offre conditionne ainsi les déplacements, les pratiques de conservation et les stratégies employées pour contourner les difficultés. Cela démontre que la disponibilité alimentaire ne se résume pas simplement à un aspect d'approvisionnement, mais implique aussi la valeur que chacun accorde à ce qui est proposé.

En somme, examiner ces résultats à la lumière des deux approches théoriques offre une meilleure compréhension de la situation des ménages ruraux du Bas-Saint-Laurent. Cela révèle que l'accès à une alimentation saine ne se limite pas à des considérations de distance, de revenu ou de volonté personnelle. C'est un phénomène complexe où interagissent des dimensions territoriales, économiques, sociales, personnelles et culturelles. La complémentarité des deux théories facilite la mise en lumière de cette complexité et permet d'en proposer une lecture nuancée, ancrée dans les pratiques réelles des ménages.

5.2. Réponse à la question spécifique de recherche

Les résultats de cette recherche mettent en évidence le fait que l'environnement alimentaire local agit à la fois comme contrainte structurelle et comme levier indirect pour s'adapter. Il influence considérablement les conditions d'accès des ménages aux aliments sains, tant du point de vue matériel (la distance, la qualité de l'offre, le coût) que social (les possibilités de soutien, les ressources partagées). L'analyse révèle une réalité complexe, où les comportements alimentaires des ménages sont façonnés par un territoire qui est éloigné des infrastructures alimentaires et par un quotidien qui exige des compromis constants entre le temps, l'argent, la disponibilité des aliments et les besoins nutritionnels.

Premièrement, la configuration géographique du territoire représente un obstacle majeur. Dans les deux municipalités examinées, les commerces alimentaires complets se trouvent à plus de 30 km des lieux de résidence. Cela signifie 30 à 45 minutes de route à l'aller, parfois plus en hiver. Même si tous les ménages disposent d'un véhicule, le déplacement reste coûteux et chronophage. Cette distance physique agit comme un filtre : elle restreint la fréquence des épiceries, elle oblige à planifier chaque sortie et elle exclut, de fait, toute forme d'approvisionnement spontané. En fin de compte, accéder à la nourriture devient une tâche logistique où il faut anticiper, combiner les arrêts et veiller à ne rien oublier. Loin d'offrir une réelle liberté de choix, le fait de manger devient une obligation soumise aux contraintes territoriales.

Deuxièmement, la qualité de l'offre alimentaire locale est insuffisante. Les petites épiceries et dépanneurs, lorsqu'ils sont présents dans des villages voisins, proposent une sélection de produits limités et coûteux. Ils ne permettent ni de faire une épicerie complète, ni d'adopter une alimentation variée et nutritive. Les initiatives alternatives – des jardins communautaires, des frigos partagés – sont pertinentes, mais elles ne suffisent pas à pallier l'absence de commerces bien fournis. Leur portée est saisonnière, dépendante du bénévolat ou de l'engagement local. Ce sont des solutions utiles mais précaires. En parallèle, certains ménages se tournent vers les services de dépannage alimentaire d'urgence, mais ceux-ci restent limités dans leur fréquence et leur capacité de réponse.

Les perspectives des organismes communautaires confirment ces constats et les nuancent. Les intervenantes interrogées soulignent que les obstacles économiques sont omniprésents et que la hausse du prix des aliments affecte l'ensemble des ménages, en particulier en fin de mois. Elles rapportent une augmentation des demandes d'aide alimentaire ainsi qu'un recours fréquent aux frigos libre-service, bien que ceux-ci soient parfois situés dans d'autres municipalités. Ces services sont perçus comme essentiels mais restent insuffisants, surtout dans la municipalité où le tissu communautaire apparaît plus faible. Certaines intervenantes insistent aussi sur le manque de ressources locales en éducation alimentaire et sur la baisse des compétences culinaires dans les jeunes générations. D'autres relèvent l'importance d'un encadrement de proximité pour assurer la pérennité des projets collectifs. En effet, sans un individu dévoué à cela, des initiatives comme les frigos ou les jardins collectifs peuvent rapidement s'essouffler. Enfin, elles attirent l'attention sur les écarts entre villages, qui dépendent de l'implication locale et des tensions sociales. Ces témoignages renforcent l'idée que l'environnement alimentaire local est aussi une question de mobilisation sociale, de soutien et d'inégalités territoriales.

Troisièmement, le facteur économique traverse tous les témoignages. Les aliments sains sont jugés trop chers. Même pour les ménages à revenu stable, les prix élevés des fruits, légumes, viandes maigres ou produits frais imposent une adaptation. On compare les circulaires, on change d'épicerie selon les spéciaux, on modifie le menu en fonction des rabais. Pour les ménages les plus précaires, ces pratiques deviennent des conditions de survie. Elles impliquent un renoncement : on réduit la variété, on évite certains produits, on saute des achats. Dans ce contexte, l'environnement

alimentaire ne se limite pas à ce qui est offert, mais à ce que l'on peut se permettre d'acheter. L'accessibilité devient économique autant que géographique.

Face à cette réalité, les ménages déploient plusieurs stratégies pour s'adapter. D'abord, sur le plan individuel, ils cuisinent eux-mêmes, transforment, congèlent, font des réserves. Ces pratiques permettent de réduire les coûts et de mieux contrôler la qualité. Ensuite, ils mobilisent les ressources du territoire : jardin, potager, autocueillette, chasse, pêche. Ces gestes traditionnels prennent une nouvelle valeur dans un contexte de rareté ou de cherté. Ils sont le reflet d'une autonomie construite, non pas choisie, mais imposée par les conditions locales. Enfin, ils organisent leur consommation en fonction des promotions, des moments de paie, des contraintes du calendrier. Cela suppose une capacité de planification importante, une charge mentale élevée, une adaptation constante aux fluctuations des prix et de l'offre.

Mais cette adaptation ne se fait pas seulement à l'échelle individuelle. Elle repose aussi sur les relations sociales. L'entraide joue un rôle crucial : covoiturage, commissions partagées, dons alimentaires. Ces gestes simples compensent l'absence d'infrastructures. Ils montrent que dans les villages, la solidarité est une ressource aussi importante que la voiture ou le congélateur. Là où l'épicerie est loin, c'est le réseau de proximité qui soutient. Mais cette solidarité n'est pas égale partout. Elle dépend des liens existants, du dynamisme communautaire, de la capacité à demander et à offrir de l'aide. Dans les municipalités plus isolées ou moins mobilisées, cette forme de résilience est plus fragile.

Ainsi, l'environnement alimentaire local influence les conditions d'accès aux aliments sains en agissant comme une structure contraignante. Il détermine où l'on peut acheter, à quelle fréquence et à quel prix. Il façonne aussi la manière dont les ménages s'organisent pour s'en sortir. Les stratégies alimentaires qu'ils développent – individuelles et sociales – ne sont pas des choix idéaux, mais des réponses à un cadre territorial rigide. Ces stratégies permettent de résister, d'ajuster, de pallier les manques. Mais elles révèlent aussi des inégalités : tous les ménages n'ont pas les mêmes ressources, les mêmes compétences, les mêmes soutiens.

En résumé, la réponse à la question spécifique de recherche met en avant que l'accès aux aliments sains, dans ces municipalités rurales dévitalisées, est le produit d'une interaction entre un environnement alimentaire limité et des capacités d'adaptation qui varient. Ce n'est ni une question de volonté individuelle, ni seulement une affaire de distance. C'est un problème structurel, vécu au quotidien, qui appelle des réponses à plusieurs niveaux : développement d'infrastructures alimentaires, soutien communautaire, reconnaissance des initiatives locales et formulation de politiques de soutien ciblées. Comprendre cette réalité, c'est reconnaître que les ménages font leur part, mais que sans une véritable transformation de l'environnement alimentaire local, leurs efforts risquent de rester insuffisants.

5.3. Discussion des résultats à la lumière de la littérature scientifique

Cette section présente une discussion sur les résultats de la recherche à la lumière de la littérature scientifique existante. Elle permet ainsi de situer les constats empiriques dans un dialogue critique avec les écrits précédents, en soulignant les convergences, les divergences et les contributions particulières de notre étude. Trois grands axes de résultats structurent cette discussion. Le premier concerne les caractéristiques de l'environnement alimentaire local telles que perçues et vécues par les ménages que nous avons rencontrés. Le deuxième porte sur les conditions d'accès multidimensionnel aux aliments sains, en tenant compte de cinq dimensions. Enfin, le troisième groupe de résultats explore les stratégies alimentaires mises en œuvre par les ménages pour s'adapter à ces contraintes, qu'elles soient individuelles ou collectives.

En ce qui concerne les caractéristiques de l'environnement alimentaire local, les résultats de notre étude montrent que l'environnement alimentaire local dans les municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent est perçu comme éloigné, peu diversifié et difficilement accessible sans voiture. Les ménages rencontrés dépendent fortement des supermarchés situés dans les villes-centres, à plus de 30 kilomètres de distance, pour faire l'épicerie principale. Cette situation est tout à fait cohérente avec les conclusions de l'INSPQ (2013), qui identifie les milieux ruraux comme les zones touchées par les déserts alimentaires au Québec. Selon ce rapport, on définit un désert alimentaire en milieu rural comme un endroit où il faut parcourir au moins 16

kilomètres pour rejoindre un commerce alimentaire. Or, nos données révèlent que cette distance est largement dépassée pour tous les ménages interrogés, ce qui confirme une situation de désavantage territorial persistant.

Cette distance est d'autant plus marquée qu'elle est ressentie comme une contrainte dans la vie quotidienne. Les entretiens révèlent que les trajets vers les supermarchés sont perçus comme des expéditions, exigeant de la planification, du temps et une coordination avec d'autres activités. Cette perception rejoint les observations de Kuai et Zhao (2017), qui affirment que les zones rurales cumulent divers obstacles spatiaux et socio-économiques dans l'accès aux ressources alimentaires. Même si tous les ménages que nous avons étudiés disposent d'un véhicule, l'absence de transport alternatif, la saisonnalité des routes et l'effort logistique pour faire les courses démontrent que la simple proximité géographique ne suffit pas à assurer un accès fluide et équitable. Ces facteurs nuancent les approches traditionnelles de l'accessibilité qui se basent uniquement sur la simple distance, en montrant que la réalité vécue est souvent plus complexe.

La littérature souligne souvent l'importance de la proximité des commerces pour favoriser l'achat d'aliments sains. Des études telles que celles de Cummins et Macintyre (2002) ou de Robitaille et Paquette (2020) vont dans ce sens, affirmant que la proximité d'un supermarché est un facteur déterminant pour favoriser une alimentation saine. Nos résultats confirment en partie cette relation, puisque les ménages interrogés expriment une préférence pour les grandes surfaces en raison de la variété et du coût des produits. Toutefois, nos données apportent aussi des nuances. En effet, la perception de l'accessibilité dépend de nombreux facteurs tels que le moment du mois, les conditions météo et la capacité de planification des ménages. Ce que la littérature désigne comme un levier d'action apparaît ici comme une réalité influencée par de nombreux facteurs sociaux et temporels. Cette perspective rejoint les critiques formulées par Inglis et al. (2005), qui rappellent que les obstacles à l'alimentation saine dépassent le cadre spatial englobant aussi des considérations économiques et organisationnelles.

Par ailleurs, l'offre alimentaire locale, notamment celles des dépanneurs, est souvent jugée insuffisante, coûteuse et peu adaptée à une alimentation saine. Ces commerces, bien qu'à proximité, ne sont pas considérés comme une solution viable, ce qui contredit l'idée que la présence d'un

point de vente équivaut automatiquement à un accès. Glanz et al. (2007) ont montré que la qualité de l'environnement alimentaire intérieur des magasins alimentaires joue un rôle crucial dans les comportements d'achat. Nos résultats vont dans le même sens : les ménages évitent les dépanneurs pour les achats principaux, justement à cause du manque de variété, des prix élevés et de la mauvaise qualité perçue des produits. Cette divergence souligne que la simple implantation d'un commerce ne garantit pas une amélioration de l'accessibilité alimentaire, surtout si les produits proposés ne sont pas attrayants ou appropriés.

Un autre apport spécifique de notre étude réside dans la valorisation des initiatives communautaires comme complément à l'environnement alimentaire conventionnel. Les jardins partagés, l'autoproduction et le frigo libre-service permettent de compenser, partiellement, le manque d'offre commerciale locale. Ces ressources sont particulièrement appréciées par les participants, mais leur accessibilité dépend de la capacité des individus à s'y engager activement. Cela explique aussi pourquoi certaines populations plus vulnérables, comme les personnes âgées ou isolées, restent en marge de ces dispositifs.

En complément, la discussion autour de la satisfaction face à l'offre locale révèle des attentes différenciées selon les profils. Certains ménages semblent accepter les contraintes, en lien avec leur expérience de vie rurale. D'autres expriment un mécontentement plus marqué en raison d'un manque de diversité ou de besoins spécifiques non comblés. Cette diversité de perceptions, rarement prise en compte dans les analyses quantitatives dominantes, constitue un apport qualitatif important. Elle met en lumière la nécessité pour les politiques publiques de prendre en compte non seulement la distance et la localisation des commerces alimentaires, mais aussi la qualité perçue, les attentes locales et les méthodes d'organisation communautaire qui émergent en réponse à des lacunes structurelles.

Au sujet de l'accès aux aliments sains, l'analyse des résultats de notre recherche démontre une forte concordance avec le modèle multidimensionnel de l'accès aux aliments sains présenté par Freedman et al. (2013), qui distingue cinq dimensions interdépendantes : économique, spatio-temporelle, sociale, personnelle et disponibilité des services. Comme dans leur étude, nos données empiriques montrent que ces dimensions s'imbriquent dans l'expérience alimentaire des ménages.

Sur le plan économique, les deux recherches s'accordent sur le fait que le coût des aliments nutritifs, en particulier la viande et les produits frais, constitue un obstacle majeur à l'accès à une alimentation saine. Les ménages dans les deux contextes adoptent des stratégies similaires pour contourner cette contrainte, comme surveiller les circulaires, utiliser des applications mobiles ou se baser sur les promotions.

Il serait toutefois inexact d'affirmer que la logique de rapport qualité-prix est absente dans notre étude. Plusieurs répondants disposant d'un budget alimentaire plus élevé accordent en effet une attention particulière à la provenance des aliments et n'hésitent pas à parcourir de plus longues distances pour se procurer des produits jugés de meilleure qualité, notamment lorsqu'ils sont locaux ou durables. Cette pratique corrobore les observations de Freedman et al. (2013), selon lesquelles certains ménages — lorsqu'ils en ont les moyens — privilégient des commerces alimentaires offrant une meilleure qualité perçue, quitte à s'éloigner de leur lieu de résidence. Ainsi, la différence entre nos deux études ne réside pas dans l'existence ou non de cette logique, mais plutôt dans sa répartition selon les conditions économiques des ménages. Ce constat met en évidence que la recherche de qualité n'est pas une question de goût uniquement, mais dépend d'un ensemble de facteurs structurels : le niveau de revenu, la capacité de mobilité et la présence ou non d'une offre diversifiée sur le territoire.

La dimension spatio-temporelle donne lieu à des constats partiellement convergents. Dans les deux études, la distance entre le domicile et les commerces alimentaires est mentionnée comme un facteur structurant de l'accès aux aliments sains. Toutefois, notre recherche, ancrée dans des municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent, une région périphérique du Québec, met en lumière des contraintes supplémentaires que l'on ne retrouve pas avec autant d'acuité dans l'étude de Freedman et al. (2013) : l'absence de transport collectif, la dégradation hivernale des routes et la dépendance quasi absolue à la voiture. Ces facteurs ont des répercussions directes sur la fréquence des courses, l'autonomie des personnes âgées ou à mobilité réduite et la charge mentale liée à la planification des achats. De plus, notre étude intègre les témoignages d'intervenantes communautaires, qui confirment que ces obstacles logistiques contribuent à accentuer les inégalités d'accès au quotidien, surtout pour les ménages les plus isolés. Contrairement à Freedman et al. (2013), qui n'incluent que les perspectives des ménages, notre

travail enrichit la compréhension de cette dimension en y ajoutant la lecture communautaire du territoire. Ce croisement de points de vue nous aide à mieux saisir les enjeux structurels liés aux contraintes spatio-temporelles, là où Freedman et al. (2013) s'attarde davantage aux perceptions individuelles.

En ce qui concerne la disponibilité de services alimentaires, nos résultats rejoignent également ceux de Freedman et al. (2013) en indiquant que les petits commerces de proximité n'arrivent pas à procurer une alimentation saine et complète. Dans les deux contextes, les dépanneurs, voire les petites épiceries des villages environnants, sont vus comme des lieux de dépannage, chers et peu variés, alors que les grandes surfaces à distance demeurent les seuls lieux offrant un choix alimentaire satisfaisant. Cela dit, une différence importante réside dans la faiblesse du tissu communautaire alimentaire dans les municipalités que nous avons étudiées. Alors que Freedman et al. (2013) ne traitent pas spécifiquement des infrastructures communautaires, notre étude souligne l'absence d'initiatives structurantes dans les deux villages telles que les cuisines collectives actives, les frigos-partage ou les réseaux d'achat coopératif, ce qui accentue la dépendance envers les commerces traditionnels. Ce constat est appuyé par les intervenantes, qui identifient un manque de porteurs de projets locaux, un essoufflement des dynamiques collectives post-pandémie et une difficulté à maintenir des services de proximité en raison du désengagement des résidents.

Les résultats liés aux dimensions sociale et personnelle révèlent des différences entre les deux études. À l'instar de Freedman et al. (2013), nos participants font état de traditions culinaires transmises par la famille et de préférences alimentaires enracinées dans leur identité. L'idée d'un « mangeur autonome », qui cuisine pour contrôler ce qu'il consomme, est présente dans les deux contextes. Toutefois, l'influence des réseaux de solidarité est plus marquée dans notre recherche. Les ménages ruraux rencontrés évoquent des pratiques de partage, de covoiturage ou d'entraide entre voisins, qui peuvent atténuer certaines barrières économiques ou logistiques. Cette solidarité communautaire, absente du modèle initial de Freedman et al. (2013), est également reconnue et valorisée par les intervenantes, bien qu'elle demeure fragile et inégalement répartie selon les dynamiques sociales propres à chaque village. Par ailleurs, notre étude souligne un déclin des compétences alimentaires chez les jeunes générations, pointé par les intervenantes, alors que

Freedman et al. (2013) s'attardent davantage à la diversité des préférences et à l'identité du consommateur. Cette différence s'explique probablement par l'ancrage de notre recherche dans des contextes où les occasions d'apprentissage collectif ou intergénérationnel sont limitées et où le manque d'infrastructures éducatives ou sociales empêche le développement de ces compétences.

Au final, bien que nos résultats valident la pertinence du modèle multifactoriel de Freedman et al. (2013), ils en révèlent aussi les limites lorsqu'il est appliqué à des contextes ruraux dévitalisés et lorsqu'il n'intègre pas les perspectives des organismes communautaires. L'ajout des voix d'intervenantes permet de documenter les dynamiques structurelles invisibles à l'échelle des ménages et de mettre en lumière le rôle crucial, mais souvent sous-investi, des ressources collectives dans l'amélioration de l'accès aux aliments sains. Ces apports soulignent la nécessité d'élargir les modèles existants pour mieux capter la complexité des milieux ruraux éloignés, en tenant compte à la fois des contraintes territoriales, des logiques de solidarité et de la présence (ou de l'absence) de leviers collectifs d'action alimentaire.

Pour conclure, cette recherche présente plusieurs points de convergence avec les travaux de Desjardins et Tremblay (2021), qui ont analysé les dynamiques de résilience alimentaire en Jamésie, un territoire nordique confronté à des conditions climatiques rudes et à un isolement géographique marqué. Comme dans le contexte jamésien, les ménages de nos deux municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent développent une variété de stratégies individuelles et collectives pour faire face à la faible accessibilité alimentaire. On retrouve ainsi, dans les deux études, des pratiques telles que la planification des repas, la cuisine maison, le jardinage, le jardin communautaire, la chasse ou encore le recours à des réseaux de solidarité (par exemple, le covoiturage). De manière complémentaire, nos résultats confirment l'importance d'une mobilisation simultanée des compétences individuelles, des ressources matérielles (ex. : équipements de conservation, véhicule) et des soutiens relationnels (famille, voisins, amis). En revanche, certaines différences apparaissent. Alors que Desjardins et Tremblay mettent davantage en avant le rôle structurant des organismes communautaires locaux, notamment à travers l'organisation de soupes-repas dans les écoles ou la gestion directe de frigos libre-service, notre recherche montre que, même si des dispositifs similaires existent (comme les frigos libre-service et les cuisines collectives), ils sont parfois localisés dans des municipalités avoisinantes, ce qui en

limite l'accessibilité directe pour certains ménages. Cette différence peut s'expliquer par un ancrage communautaire plus éclaté ou une coordination institutionnelle moins intégrée dans nos territoires d'étude. Par ailleurs, si la Jamésie présente des tensions entre commerces locaux et initiatives communautaires, ce type de conflit n'a pas été soulevé dans notre enquête, possiblement en raison d'une absence de densité d'offre alimentaire dans les municipalités visitées. Ainsi, bien que les deux recherches mettent en évidence des logiques de résilience comparables, les formes concrètes que prennent les stratégies alimentaires dépendent fortement des structures locales disponibles, de la proximité des ressources collectives et du degré de coordination entre les acteurs du système alimentaire.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Dans le cadre de cette recherche, nous avons mené une étude exploratoire portant sur des déserts alimentaires en territoires non urbains, plus précisément au Bas-Saint-Laurent, dans l'Est du Québec. Cette recherche se place dans un contexte où l'inquiétude pour l'insécurité alimentaire dans les régions rurales est de plus en plus forte. En effet, les ménages de ces territoires rencontrent des défis spécifiques, que ce soit au niveau de l'accès physique, économique ou social aux produits alimentaires. Nous nous sommes concentré sur des municipalités rurales dévitalisées de la région du Bas-Saint-Laurent, un territoire où la densité des commerces alimentaires est faible, la population vieillit et les services de proximité diminuent. L'objectif était d'explorer, à partir d'une perspective qualitative, l'influence de l'environnement alimentaire local sur l'accès des ménages privés aux aliments sains et d'identifier les stratégies alimentaires mises en place pour y faire face.

Nous avons mobilisé deux théories qui se complètent. D'une part, la théorie de l'accessibilité géographique aux ressources alimentaires nous a permis d'aller au-delà d'une vision purement locale de l'offre alimentaire en montrant que des facteurs tels que la distance, les infrastructures et la mobilité influencent concrètement les possibilités d'accès aux aliments sains. D'autre part, la théorie écologique de l'environnement alimentaire nous a fourni un cadre d'analyse permettant de saisir les interactions complexes entre les individus, les contextes communautaires et les structures sociales, économiques et politiques qui influencent, de manière directe ou indirecte, l'accès à une alimentation saine. À partir de ces deux approches, nous avons développé notre cadre conceptuel autour de trois concepts principaux : l'environnement alimentaire local, l'accès aux aliments sains et les stratégies alimentaires. Cela nous a permis de mieux cerner le phénomène et de décomposer notre question spécifique de recherche – Comment l'environnement alimentaire local influence-t-il les conditions d'accès des ménages ruraux aux aliments sains dans les municipalités dévitalisées du Bas-Saint-Laurent et quelles stratégies alimentaires ces ménages mettent-ils en œuvre pour s'y adapter ? – en quatre questions opératoires qui ont guidé notre analyse et la présentation des résultats obtenus.

Pour répondre à cette question spécifique de recherche, un devis qualitatif a été retenu, surtout en raison du peu de connaissances disponibles sur le sujet, ce qui a permis de documenter celui-ci par le biais de quatorze entretiens semi-directifs menés auprès de ménages et d'intervenantes communautaires dans deux municipalités rurales dévitalisées du Bas-Saint-Laurent. La recherche a permis de produire des données qualitatives riches, ancrées dans le contexte local et essentielles à la compréhension des réalités alimentaires vécues dans ces milieux.

Les résultats issus de cette recherche ont ensuite été organisés en deux parties analytiques complémentaires, ce qui a permis d'éclairer le phénomène sous différents angles. Dans un premier temps, l'analyse descriptive a permis d'explorer en profondeur douze dimensions liées à l'environnement alimentaire local, à l'accès aux aliments sains et aux stratégies alimentaires. Ces dimensions ont été étudiées à partir des données recueillies auprès des ménages et des intervenantes communautaires, créant un portrait détaillé des réalités vécues. Cette analyse a mis en évidence des contraintes majeures liées à la distance, à la diversité des produits disponibles, aux conditions de déplacement et aux perceptions de l'accessibilité. Elle a également révélé l'importance des ressources communautaires, des pratiques d'autoproduction et du rôle des réseaux sociaux dans l'organisation de l'offre alimentaire. En parallèle, les cinq dimensions de l'accès aux aliments sains – économique, spatio-temporelle, sociale, personnelle et disponibilité des services – ont servi de cadre pour organiser les résultats. Chaque dimension a donné lieu à des constats précis, mettant en avant les inégalités d'accès, les formes de résilience et les tensions entre les besoins alimentaires, les moyens financiers et les possibilités concrètes d'approvisionnement dans les deux municipalités rurales étudiées.

Dans un second temps, l'analyse compréhensive a permis de répondre aux questions opératoires en croisant des dimensions conceptuelles du problème entre elles. Elle a révélé que l'éloignement des supermarchés influence directement les arbitrages budgétaires, contraignant les ménages à prioriser les aliments en promotion et à adapter leur alimentation selon les rabais disponibles. Elle a aussi mis en évidence que la possession d'un véhicule atténue les contraintes géographiques, sans les éliminer, notamment en période hivernale. L'étude a également démontré que les contraintes économiques encouragent des stratégies individuelles comme la cuisine maison, la transformation alimentaire ou l'achat en vrac. Enfin, l'entraide des ménages et les initiatives

communautaires, telles que les jardins collectifs ou les frigos libre-service, jouent un rôle essentiel pour compenser l'éloignement des commerces. L'ensemble de ces analyses met en évidence une interdépendance entre les conditions d'accès aux aliments et les stratégies de résilience, révélant une organisation alimentaire ancrée dans le quotidien des ménages et façonnée à la fois par leur environnement et par leurs capacités d'adaptation.

Nous pouvons donc conclure que l'accès aux aliments sains dans les deux municipalités étudiées au Bas-Saint-Laurent est fortement influencé par les contraintes liées à l'environnement alimentaire local. L'éloignement des commerces, la pauvreté de l'offre locale, le coût élevé des aliments et l'absence de services structurés rendent l'accès difficile, même pour les ménages motorisés. Pour faire face à ces défis, les ménages déploient une variété de stratégies, allant de la cuisine maison à l'autoproduction, en passant par le repérage des promotions et le stockage des aliments. Ces efforts sont soutenus par des pratiques d'entraide et des ressources communautaires, mais ces solutions demeurent fragiles et inégalement réparties. En fin de compte, l'accès aux aliments sains dépend autant des contraintes du territoire que de la capacité des ménages à mobiliser leurs ressources, leurs savoirs et leurs réseaux de soutien.

Une des principales limites de notre recherche tient au fait qu'elle s'appuie sur un échantillon restreint, composé uniquement de ménages motorisés et ne représentant pas toutes les catégories sociales, ce qui ne permet pas de rendre compte de la diversité des profils présents dans les municipalités étudiées, notamment les personnes âgées ou à mobilité réduite n'ayant pas accès à un véhicule. Bien que cela ne résulte pas d'un choix d'échantillonnage ciblé, cette homogénéité limite la portée des résultats en matière d'accessibilité réelle aux ressources alimentaires. Par ailleurs, la collecte des données s'est effectuée en période hivernale (février et mars), ce qui n'a pas permis de saisir les dynamiques saisonnières propres à la période estivale, où d'autres formes d'approvisionnement (marchés publics, autocueillette, jardins communautaires) pourraient se développer davantage. De plus, l'étude se fonde uniquement sur les discours recueillis sans intégrer de mesures objectives du territoire, comme l'inventaire des commerces alimentaires, une cartographie SIG de l'accessibilité physique ou une analyse comparative des prix. L'absence d'un volet quantitatif empêche de mesurer la prévalence des difficultés rencontrées et d'évaluer statistiquement l'impact des variables étudiées. Enfin, si la mobilisation de deux cadres théoriques

complémentaires a enrichi notre compréhension, une intégration plus poussée de perspectives interdisciplinaires (sciences de la nutrition, sociologie rurale) aurait permis d'affiner l'analyse.

Quoi qu'il en soit, la force de cette recherche réside dans sa capacité à documenter un phénomène encore peu étudié dans le contexte rural québécois : l'influence de l'environnement alimentaire local sur l'accès multidimensionnel aux aliments sains dans les municipalités rurales dévitalisées. En combinant une approche qualitative et une double perspective – celle des ménages et celle des intervenantes communautaires – cette étude permet de mieux comprendre les mécanismes invisibles derrière les statistiques, en montrant comment des facteurs individuels, sociaux et territoriaux interagissent concrètement dans la vie quotidienne des personnes. Elle ouvre la voie à plusieurs pistes de recherche prometteuses : l'élargissement de l'analyse à d'autres territoires ruraux pour comparer les dynamiques alimentaires selon les contextes régionaux ; l'intégration d'approches mixtes alliant données objectives (géolocalisation, temps de parcours) et subjectives (perceptions, expériences vécues) ; une meilleure compréhension des liens entre mobilité, temps disponible et comportements d'achat ; ou encore l'analyse approfondie des populations non motorisées, trop souvent invisibles dans les recherches rurales. Par ailleurs, les résultats obtenus invitent à réfléchir à la portée des politiques publiques actuelles en matière d'alimentation et à leur capacité réelle à réduire les inégalités alimentaires en région. Cette recherche montre ainsi qu'un regard croisé, situé et sensible aux réalités locales est essentiel pour éclairer les défis de la sécurité alimentaire en milieu rural. Elle soulève cependant une question importante : comment les dynamiques locales de solidarité et les initiatives citoyennes influencent-elles durablement l'accès aux aliments sains dans des contextes de dévitalisation ? Une hypothèse à explorer pourrait être que la force du tissu social et la capacité des communautés à s'organiser collectivement constituent des leviers essentiels pour atténuer les inégalités alimentaires, surtout en l'absence de services marchands structurants.

ANNEXES

Annexe 1 : Tableau des indicateurs

Concepts	Composantes	Dimensions	Indicateurs
Environnement alimentaire local	Accessibilité géographique aux ressources alimentaires	Proximité physique des ressources alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> - Points alimentaires de type conventionnel fréquentés ; - Distance d'accès depuis son domicile ; - Temps de déplacement ; - Fréquence des visites aux commerces d'alimentation ; - Utilisation des ressources alimentaires communautaires.
		Facilité de déplacement	<ul style="list-style-type: none"> - Moyens de transport disponibles ; - Saisonnalité des contraintes de déplacement
	Perceptions du responsable des achats alimentaires vis-à-vis de cet environnement	Accessibilité perçue des commerces alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de commerces accessibles
		Distance perçue entre le domicile et les commerces alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiment de dépendance à un moyen de transport pour accéder aux commerces
		Satisfaction face à l'offre alimentaire locale	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiment de nécessité de se rendre ailleurs pour trouver des produits de meilleure qualité ou plus variés

Accès aux aliments sains		Économique	<ul style="list-style-type: none"> - Finances des ménages - Coûts des aliments - Incitatifs en magasin - Perception de la valeur des aliments
		Spatio-temporelle	<ul style="list-style-type: none"> - Limites de l'environnement alimentaire local - Diversité des magasins d'alimentation disponibles - Temps et ressources de transport - Coûts en temps
		Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Voies d'alimentation culturelles - Relations et réseaux sociaux
		Personnelle	<ul style="list-style-type: none"> - Profil de santé - Connaissance de l'alimentation et de la nutrition - Identités et préférences relatives à l'alimentation
		Disponibilité de service	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité et variété des aliments vendus aux magasins - Qualité du service - Clientèle
Stratégies alimentaires		Dimension individuelle	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiques personnelles - Usage des stratégies de production personnelle - Adaptation aux capacités personnelles
		Dimension Sociale	<ul style="list-style-type: none"> - Participation communautaire - Réseaux d'entraide - Utilisation des services locaux

Annexe 2 : Lettre d’approbation officielle émise par le Comité d’éthique de la recherche de l’Université du Québec à Rimouski



Le 16 janvier 2025

À l'attention de :

Jean Gardy Philistin
Département sociétés, territoires et développement

Titre : Déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains

Projet : 2025-693

Objet : Approbation éthique de votre projet de recherche

Bonjour,

Votre projet de recherche a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains par les membres du sous-comité délégué à l'évaluation des demandes soumises au Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Rimouski (CER-UQAR) ainsi que moi-même, à titre de présidente de ce comité. Nous sommes heureux de vous annoncer qu'un certificat d'éthique peut vous être délivré pour votre projet de recherche, à risque minimal, intitulé : Déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains.

Un certificat d'approbation éthique qui atteste de la conformité de votre projet de recherche à la [Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains](#) de l'UQAR est émis en date du 16 janvier 2025. Vous pouvez dès maintenant débiter vos activités de recherche.

Prenez note que ce certificat est valide jusqu'au **16 janvier 2026**.

Selon la [Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains](#), il est de la responsabilité des chercheurs d'élaborer des projets de recherche qui respectent l'ensemble des principes éthiques et d'assurer le respect et la protection des droits des personnes qui participent à la recherche. Vous devrez obtenir le renouvellement de votre approbation éthique avant l'expiration de ce certificat. De plus, vous devez signaler tout incident significatif dès qu'il survient et soumettre à l'approbation du CER-UQAR, toute modification dans le déroulement d'une activité qui touche la nature de la participation des personnes.

Enfin, puisque votre demande d'approbation pourrait être liée à un financement, le Décanat de la recherche est mis en copie conforme.

Dans le cadre de l'Entente pour la reconnaissance des certificats d'éthique des projets de recherche à risque minimal, il est de votre responsabilité d'informer vos cochercheurs provenant de l'externe, s'il y a lieu, afin qu'ils puissent obtenir reconnaissance et/ou certification éthique de leur propre CÉR.

En vous souhaitant le meilleur des succès dans la réalisation de votre recherche, veuillez recevoir nos salutations distinguées.

Le CER-UQAR

Janie Bérubé, Ph.D

Présidente du Comité d'Éthique de la Recherche - UQAR (CER-UQAR)

Professeure Unité départementale des sciences de la gestion

cer@uqar.ca

Annexe 3 : Courriel adressé aux élus municipaux

Objet : Collaboration sollicitée pour une enquête par entretien

Bonjour,

Je m'appelle Jean Gardy Philistin et j'étudie à la maîtrise en développement régional et territorial à l'Université du Québec à Rimouski. J'entreprends une recherche qui porte sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains dans la région du Bas-Saint-Laurent. Elle est supervisée par le professeur Mario Handfield.

Ce projet vise à analyser l'influence de l'environnement alimentaire local sur les inégalités d'accès à la nourriture et à comprendre les stratégies adoptées par les résidents pour répondre à leurs besoins alimentaires. Votre municipalité, sélectionnée pour ses caractéristiques spécifiques, joue un rôle clé dans cette étude.

Une enquête par entretien sera menée entre février et mars 2025. J'ai obtenu un certificat d'approbation éthique pour ce projet, que je peux vous transmettre sur demande.

Pour assurer le succès de cette recherche, je sollicite votre collaboration pour diffuser l'information aux résidents et acteurs des organismes communautaires en sécurité alimentaire de votre municipalité, notamment par :

- La transmission d'une lettre d'invitation aux ménages ;
- Le partage de l'information via vos canaux de communication municipaux, tels que les bulletins municipaux, votre site web ou vos réseaux sociaux.

Les résultats de cette recherche permettront d'enrichir les connaissances sur les défis alimentaires en milieu rural et d'éclairer des actions concrètes pour soutenir le développement territorial.

Je serais ravi d'échanger avec vous, par téléphone ou en personne, à un moment qui vous conviendra, afin de discuter des détails du projet et des modalités de votre collaboration.

Je vous remercie par avance pour votre attention et votre soutien à cette initiative de recherche. Je reste à votre disposition pour tout complément d'information.

Cordialement,

Jean Gardy Philistin

Étudiant-chercheur, Université du Québec à Rimouski (UQAR)

Courriel : phij0008@uqar.ca

Téléphone : (418) 896-9602

Annexe 4 : Feuillelet d'information

PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S

TITRE DU PROJET : Déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains

RESPONSABLE(S) DU PROJET : Jean Gardy PHILISTIN, étudiant en maîtrise en développement régional et territorial sous la direction du professeur Mario HANDFIELD

Nous sommes présentement à la recherche de personnes responsables des achats alimentaires pour leur ménage, âgées de 18 ans ou plus, ; intéressé(e)s à participer à une étude portant sur « Les déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains ». Plus précisément, la participation à ce projet de recherche consiste en une seule séance d'entrevue individuelle d'environ 60 minutes.

Avant l'entrevue, un formulaire d'admissibilité sera utilisé pour vérifier si vous répondez aux critères de participation. Si vous êtes admissible, vous serez contacté(e) afin de planifier l'entrevue, qui se déroulera en présentiel à une date et une heure qui vous conviendront, avec votre consentement pour l'enregistrement.

Si vous n'êtes pas admissible, nous vous contacterons pour vous en informer. Par la suite, nous vous remercierons sincèrement pour votre temps et votre intérêt. Vos informations personnelles seront supprimées et aucune donnée supplémentaire ne sera conservée. Cependant, nous vous encourageons à partager cette invitation avec des personnes de votre entourage qui pourraient répondre aux critères.

Les résultats de cette recherche permettront d'analyser et comprendre les enjeux d'accès aux aliments sains en territoires non urbains, en relation avec les caractéristiques de l'environnement alimentaire local, comme la proximité des commerces alimentaires et la disponibilité des produits. Ces informations pourront servir à élaborer des stratégies ciblées pour répondre aux besoins des populations vulnérables en matière d'alimentation saine, tout en développant des solutions concrètes et innovantes pour surmonter les obstacles identifiés.

Que vous soyez une personne seule, une famille monoparentale ou biparentale, votre participation est la bienvenue pour représenter au mieux la diversité des ménages. Toutefois, seuls les ménages répondant aux critères d'inclusion suivants pourront participer à cette recherche :

- Avoir vécu dans votre municipalité depuis plus d'un an ;
- Être responsable, entièrement ou partiellement (au moins 50%), de l'approvisionnement alimentaire de votre ménage.

Si vous êtes intéressé.e à participer à cette étude ou si vous avez des questions, veuillez contacter Jean Gardy PHILISTIN :

- Par courriel : phij0008@uqar.ca
- Par téléphone : (418) 896-9602

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à la recherche et espérons vous compter parmi nos participant(e)s!

Participant.es recherché.es !

Pour une étude sur
l'environnement alimentaire local
et son influence sur l'accès aux
aliments sains



Cette étude, approuvée par le Comité d'éthique de l'UQAR (n°2025-693), assure consentement éclairé, anonymat et confidentialité des données des participant.e.s

Quoi ?

Une entrevue individuelle de 60 minutes portant sur :

- Où vous faites vos courses et où vous sortez pour manger.
- Les défis ou obstacles que vous rencontrez pour accéder aux aliments que vous souhaitez.
- Les stratégies que vous mettez en place pour vous alimenter au cours de l'année .
- Vos idées pour améliorer ou élargir les options alimentaires dans votre communauté.



Qui ?

- Âgé(e) de 18 ans ou plus
- Responsable des achats alimentaires à la maison.

Où ?

- Résider à Saint-Pierre-de-Lamy ou Saint-Jean-de-Cherbourg



Pourquoi ?

Pour explorer l'influence de l'environnement alimentaire local sur l'accès des ménages aux aliments sains et identifier leurs stratégies alimentaires mises en place pour y faire face dans des municipalités rurales dévitalisées dans la région du Bas-Saint-Laurent.



POUR PARTICIPER OU POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS

Veillez Contacter :



Mario HANDFIELD
Professeur à l'UQAR



(418)-723-1986 poste 1558
mario_handfield@uqar.ca



Jean Gardy PHILISTIN
Étudiant à l'UQAR



(418) 896-9602
phij0008@uqar.ca

UQAR

Université du Québec
à Rimouski

Annexe 6 : Formulaire de vérification d'admissibilité

Introduction

Merci de votre intérêt à participer à notre étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains. Avant de confirmer votre participation, nous vous demandons de répondre à quelques questions pour vérifier votre admissibilité. Vos réponses resteront confidentielles et seront utilisées uniquement dans le cadre de cette recherche.

1- Avez-vous 18 ans ou plus ?

- Oui
- Non [Nous sommes désolés, cette étude est réservée aux personnes de 18 ans et plus. Nous devons donc mettre fin à l'entrevue ici. Merci pour votre temps et passez une bonne journée.]
- Je refuse de répondre [Malheureusement, sans pouvoir confirmer votre admissibilité à l'étude, nous devons clore cette discussion. Nous vous remercions pour votre intérêt et vous souhaitons une bonne journée.]

2- Concernant les achats alimentaires de votre ménage, diriez-vous que :

- Vous êtes la principale personne responsable
- Vous partagez cette responsabilité (50-50)
- Vous y contribuez occasionnellement
- Vous n'êtes pas responsable des achats alimentaires pour votre ménage

3- Où résidez-vous actuellement ?

- Saint-Jean-de-Cherbourg
- Saint-Pierre-de-Lamy

4- Depuis combien de temps habitez-vous dans votre village ? _____

(Puisque votre résidence dans ce village depuis plus d'un an ne peut être confirmée, nous devons conclure cette discussion. Merci de votre temps. Au revoir.)

5- Quel est la composition de votre ménage ?

- Personne seule
- Famille monoparentale
- Famille biparentale
- Couple sans enfant
- Colocation ou ménage partagé
- Autre (précisez)

6- Combien de personnes vivent dans votre ménage ?

Nombre de personnes mineures (moins de 18 ans) : _____

Nombre de personnes majeures (18 ans et plus) (en incluant vous-même) : _____

7- Votre ménage est-il multigénérationnel (plusieurs générations sous le même toit) ?

Oui (ex. : grands-parents, parents, enfants)

Non

8- Quelle est votre statut civil ?

Célibataire

Marié(e) ou en union de fait

Divorcé(e) ou séparé(e)

Veuf/veuve

9- Votre participation à cette étude nécessitera une entrevue individuelle en présentiel d'environ 60 minutes. Êtes-vous disponible pour cette rencontre ?

Oui

Non

10- Êtes-vous d'accord pour que l'entretien soit enregistré à des fins d'analyse ?

Oui

Non (Si non, vous ne serez pas admissible à participer à l'étude.)

Votre prénom, votre adresse courriel et un numéro de téléphone pour vous joindre afin de confirmer le moment et le lieu de l'entrevue.

.....

Si vous êtes admissible, nous vous contacterons pour organiser une entrevue individuelle, qui se déroulera en présentiel à une date et une heure convenant à votre disponibilité. Merci pour votre collaboration et votre intérêt envers cette recherche importante.

Confidentialité

Toutes les informations fournies resteront strictement confidentielles et ne seront utilisées qu'à des fins de recherche. Si vous n'êtes pas admissible, vos données seront immédiatement supprimées.

Merci pour votre temps et votre participation !

Annexe 7 : courriel envoyé aux organisations communautaires

PARTICIPANT(E)S RECHERCHÉ(E)S

TITRE DU PROJET : Déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains

RESPONSABLE(S) DU PROJET : Jean Gardy PHILISTIN, étudiant en maîtrise en développement régional et territorial

Je suis présentement à la recherche d'acteur(s) occupant un rôle de responsabilité dans une organisation communautaire œuvrant dans le domaine de la sécurité alimentaire; intéressé(e)s à participer à une étude portant sur « Les déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains ». Plus précisément, la participation à ce projet de recherche consiste en une seule séance d'entrevue individuelle d'environ 60 minutes. L'entretien individuel sera enregistré avec l'accord des participants et se déroulera en présentiel à une date et une heure de votre choix.

Les résultats de cette étude permettront d'analyser et comprendre les enjeux d'accès aux aliments sains en territoires non urbains, en relation avec les caractéristiques de l'environnement alimentaire local, comme la proximité des commerces alimentaires et la disponibilité des produits. Ces informations pourront servir à élaborer des stratégies ciblées pour répondre aux besoins des populations vulnérables en matière d'alimentation saine, tout en développant des solutions concrètes et innovantes pour surmonter les obstacles identifiés.

Pour participer à cette recherche, les participants doivent satisfaire aux critères d'inclusion suivants :

- Être membre d'une organisation communautaire œuvrant dans le domaine de la sécurité alimentaire;
- Être en contact avec les populations de Saint-Jean-de-Cherbourg ou Saint-Pierre-de-Lamy;
- Jouer un rôle dans la coordination, le soutien ou la réalisation d'initiatives répondant aux enjeux alimentaires et aux besoins communs des populations de cette région.

Le formulaire de consentement, joint à ce message, détaille nos engagements éthiques, y compris la stricte confidentialité de votre participation. Une copie signée par vous et par l'étudiant-chercheur vous sera remise lors de votre rencontre d'entretien.

Pour toute question relative à cette recherche ou si vous acceptez de participer, veuillez contacter Jean Gardy Philistin :

- Par courriel : phij0008@uqar.ca
- Par téléphone : (418) 896-9602.

Votre temps et votre générosité sont inestimables et nous vous remercions pour votre contribution essentielle à cette recherche.

Annexe 8 : Guide d'entretien a l'intention des ménages

Partie 1 – ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE LOCAL

Perception du responsable des achats à l'égard de cet environnement

- Avez-vous l'impression que les commerces alimentaires sont accessibles (principales raisons citées)? - Selon vous, les commerces alimentaires sont-ils situés à une distance raisonnable de chez vous (temps moyen pour atteindre les commerces en minutes) ? - Diriez-vous que votre village offre suffisamment d'options pour acheter des aliments variés, de qualité et à des prix abordables ? Si non, qu'est-ce qui manque ? quelles améliorations pourraient être apportées ?

Accessibilité géographique aux commerces d'alimentation

Proximité physique des lieux d'achat alimentaire

- Quels sont les lieux habituels où vous faites vos courses alimentaires, à quelle fréquence vous y rendez-vous ? Sont-ils les commerces alimentaires les plus proches ? Et y a-t-il d'autres endroits où vous allez faire vos courses ?

(Note : marchés fermiers/kiosque/ auprès des producteurs locaux/ groupes d'achat/ BA-JC-FC-CC)

- Est-ce que vous ou les autres membres de votre ménage mangez parfois à l'extérieur de chez vous ? Si oui, où allez-vous habituellement et à quelle fréquence ? Pourquoi vous choisissez ces endroits ?

Facilité de déplacement

- Comment vous déplacez-vous généralement pour faire vos courses alimentaires (à pied, en voiture, en transport public etc.) ? Combien de temps consacrez-vous à ces déplacements?
- Rencontrez-vous des difficultés lors de vos déplacements pour accéder aux commerces alimentaires ?

(Note : coût du transport, infrastructures inadéquates, météo, distance perçue excessive,)

- Si vous ne pouvez pas vous déplacer vous-même, que faites-vous pour acheter vos aliments (Note pour l'enquêteur : délégation à un proche ou voisin, autres solutions mentionnées) ?

Partie 2 – ACCÈS AUX ALIMENTS SAINS

Dimension économique de l'accès aux aliments sains

Finance des ménages

- Est-ce que votre revenu vous suffit pour bien nourrir votre ménage ? (budget de l'épicerie

Coût des aliments

- Quels types d'aliments trouvez-vous les plus coûteux lorsque vous faites vos courses ?

Au besoin : Comment percevez-vous le coût des aliments frais et sains (fruits et légumes) ?

Incitations en magasin

- Utilisez-vous des incitatifs en magasin au moment de faire vos courses ?

Au besoin : Parmi les incitatifs suivants en magasin (coupons, promotions, offres spéciales, récompenses, programmes de fidélité), lesquels utilisez-vous le plus souvent ?

- Estimez-vous que ces outils facilitent réellement vos achats d'aliments frais, en quantité ou en qualité ?

- Avez-vous utilisé des services/programmes qui offrent des aliments sains à des prix réduits ? Comment cela vous a-t-il aidé ?

Dimension de disponibilité de service de l'accès aux aliments sains

Offre disponible

- Quelle est votre perception de la qualité des produits disponibles dans les magasins où vous faites vos courses ? Y a-t-il des aliments que vous évitez d'acheter à cause de leur qualité ?

Le personnel et le service

- Comment évaluez-vous l'attitude et l'assistance du personnel dans les magasins que vous fréquentez ? Sont-ils disponibles pour répondre à vos questions ou vous aider ?
- Avez-vous déjà eu des expériences positives ou négatives avec le service client ? Si oui, pouvez-vous en parler ?

Présentation

- Pensez-vous que les magasins où vous faites vos achats sont bien organisés ? Trouvez-vous facilement les produits que vous recherchez ?

Dimension spatio-temporelle de l'accès aux aliments sains

- Y a-t-il des types de magasins ou services (comme les marchés fermiers) qui, selon vous, manquent dans votre environnement local ?
- Lorsque vous faites vos courses, combien de temps passez-vous en moyenne entre le départ de chez vous et votre retour ? Estimez-vous que ce temps est raisonnable ? Pourquoi ?
- Cuisinez-vous souvent ? Estimez-vous avoir le temps nécessaire pour cuisiner des repas équilibrés avec les aliments disponibles ? Si non, qu'est-ce qui rend cela difficile ? Quels facteurs influencent ce temps (travail, famille, autres responsabilités) ?

Dimension personnelle de l'accès aux aliments sains

Santé individuelle et familiale

- Y a-t-il des conditions de santé dans votre ménage (allergies, maladies chroniques, etc.) qui influencent vos habitudes d'achat ou de consommation alimentaire ?

Au besoin : Si oui, trouvez-vous facilement les aliments adaptés à ces besoins ?

Connaissances nutritionnelles et des aliments

- Avez-vous l'impression de bien connaître les aliments qui sont bons pour la santé de votre famille ?
- Où et comment avez-vous appris ce que vous savez sur l'alimentation et la nutrition ? (Famille, école, internet, professionnels de santé, etc.)

Identité et préférences relatives à l'alimentation

- Comment décririez-vous votre façon de manger en quelques mots ?

Au besoin : Avez-vous l'impression d'appartenir à une catégorie particulière de « mangeur » (par exemple, mangeur sain, gourmand, végétarien, mangeur difficile, etc.) ?

- Les préférences alimentaires des membres de la famille influencent-elles vos choix d'achat ? Y a-t-il des compromis que vous faites ?

Dimension sociale de l'accès aux aliments sains

Culture

- Quelles traditions et habitudes alimentaires sont présentes dans votre famille ?

Au besoin : Quels sont les aliments ou les plats traditionnels que vous consommez régulièrement et pourquoi sont-ils importants pour vous ?

Discrimination

- Pensez-vous que votre situation (économique, culturelle ou autre) affecte votre accès à des aliments nutritifs ?

Relations

- Participez-vous à des activités communautaires liées à l'alimentation (ex. : repas partagés, jardins communautaires) ? Si oui, quels impacts cela a-t-il sur vos choix alimentaires ?
- Avez-vous des interactions avec des producteurs locaux, des programmes communautaires ou des activités collectives qui facilitent votre accès à des aliments frais et nutritifs ?

Au besoin : Ces relations vous permettent-elles d'accéder à des aliments que vous ne pourriez pas obtenir autrement ?

Partie 3

Rubrique 1 : Stratégies alimentaires

- Quelles sont les principales stratégies que vous mettez généralement en place pour vous alimenter au cours de l'année ?

(Note pour l'enquêteur : pratiques personnelles, usage des stratégies de production personnelle, stratégies par rapport aux achats en épicerie ou encore des méthodes d'optimisation des ressources disponibles)

- Avez-vous des échanges ou collaborations avec des amis, des voisins ou des membres de votre famille pour partager ou obtenir des aliments ?
- Les organismes communautaires ou les associations locales jouent-ils un rôle dans votre accès à des aliments ?

(Note pour l'enquêteur : participation communautaire, utilisation des services locaux)

Avant de clore cette discussion, y a-t-il un aspect que vous aimeriez évoquer ? Vos idées ou témoignages, notamment sur les défis ou les solutions possibles, pourraient enrichir nos conclusions.

Fiche de renseignement personnel du ménage

Nous vous invitons à compléter cette fiche avec les informations demandées. Vos données seront conservées de manière confidentielle et votre anonymat sera strictement respecté. Votre nom ainsi que toute autre donnée personnelle ne seront jamais liés à vos réponses. Vous pouvez également laisser certaines questions sans réponse si cela vous convient mieux.

1- Considérez-vous que vous êtes de sexe masculin, féminin ou neutre ?

- Masculin
- Féminin
- Neutre
- Je ne sais pas/Je refuse de répondre

2- Dans quelle tranche d'âge êtes-vous ?

- 18 – 34 ans
- 35 – 54 ans
- 55 ans et +

3- Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété?

- Aucun diplôme (Études primaires ou études secondaires partielles I à IV)
- Diplôme d'études secondaires (secondaire V ou 12e année)
- Diplôme ou certificat d'études d'une école de métier ou de formation professionnelle
- Diplôme ou certificat d'études d'un CÉGEP
- Diplôme universitaire
- Autre, Précisez : _____
- Je ne sais pas/Je refuse de répondre

4- Au cours des 12 derniers mois, quelle était la source de revenu principale de votre Ménage ?

- Salaires et/ou travail autonome
- Prestations d'assurance-emploi
- Revenu de retraite
- Sécurité de la vieillesse
- Allocations d'aide sociale
- Aucune
- Autre (précisez)
- Je ne sais pas/Je refuse de répondre

5- Au meilleur de votre connaissance, à combien estimez-vous le revenu total de votre ménage avant impôts et autres déductions pour les 12 derniers mois ?

- Moins de 20 000 \$
- 20 000 \$ à 34 999 \$
- 35 000 \$ à 49 999 \$
- De 50 000 \$ à 64 999 \$
- De 65 000 \$ à 79 999 \$
- De 80 000 \$ et plus
- Je ne sais pas/Je refuse de répondre

6- Si vous occupez un emploi, dans quel domaine est-il ?

CODE DE L'ENTREVUE : _____

CODE DU PARTICIPANT : _____

DATE (AAAA/MM/JJ) : _____

Annexe 9 : Guide d'entretien Représentante d'organisation communautaire

Fiche de renseignements personnels

Cette fiche a pour but de recueillir des informations personnelles nécessaires pour contextualiser votre rôle et vos expériences dans le cadre de cette recherche. Toutes les données fournies resteront strictement confidentielles, conformément aux normes éthiques. Vous êtes libre de ne pas répondre à une question si vous ne le souhaitez pas.

Organisme pour lequel vous travaillez :

Poste ou rôle actuel au sein de l'organisme :

Depuis combien de temps occupez-vous ce poste ?

- Moins de 1 an
- De 1 à 3 ans
- Plus de 3 ans

Vos responsabilités principales dans votre poste incluent-elles :

(Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Coordination d'initiatives liées à l'accès alimentaire
- Soutien ou assistance aux populations locales
- Gestion de projets ou de programmes en lien avec la sécurité alimentaire
- Sensibilisation et éducation sur l'alimentation saine
- Autre (précisez) _____

Comment décririez-vous votre relation avec les populations locales en matière de sécurité alimentaire ?

- Très proche (contact direct et régulier)
- Modérée (contact occasionnel)
- Distante (rôle indirect)

Quelles sont les principales initiatives alimentaires que vous coordonnez ou soutenez actuellement ?

Ces initiatives ciblent-elles des populations spécifiques ? Si oui, lesquelles ?

- Familles avec enfants
- Personnes âgées

- Personnes à faible revenu
- Autre (précisez) _____

GUIDE D'ENTRETIEN À L'INTENTION DES ACTEURS DES ORGANISMES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Dimension spatio-temporelle de l'accès aux aliments sains

- Selon vous, les magasins alimentaires, en particulier ceux proposant des aliments nutritifs, sont-ils situés à une distance raisonnable pour les ménages que vous accompagnez ?
- À votre avis, y a-t-il une diversité suffisante de points de vente alimentaires dans cette zone ? Cette diversité répond-elle aux besoins des communautés que vous desservez ?
- Selon vos observations, combien de temps les ménages que vous accompagnez doivent-ils généralement consacrer à faire leurs courses (aller-retour) ? Pensez-vous que ce temps représente un obstacle à l'accès à des aliments sains ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que les contraintes de temps pour cuisiner représentent un obstacle majeur à l'adoption de choix alimentaires équilibrés dans les communautés que vous appuyez ? Quels sont, d'après vous, les principaux facteurs (travail, obligations familiales, etc.) qui influencent cette contrainte de temps ?

Dimension économique de l'accès aux aliments sains

- Comment jugez-vous la capacité financière des ménages que vous accompagnez à s'approvisionner en nourriture ?
- Selon vous, les ménages que vous soutenez ont-ils suffisamment de revenus pour acheter des aliments sains ?
- D'après vos observations, quels sont les aliments que les ménages jugent les plus chers ?
- Comment les ménages perçoivent-ils le prix des fruits et légumes ou d'autres aliments frais ?
- Avez-vous constaté que des programmes d'incitation (ex. : réductions, coupons, promotions) sont proposés par les magasins alimentaires à prox ? Ces initiatives sont-elles efficaces pour encourager l'achat d'aliments nutritifs ?
- À votre avis, ces incitations (réductions, coupons) sont-elles suffisantes pour encourager l'achat d'aliments sains dans les ménages à faible revenu ?

Dimension de disponibilité de service de l'accès aux aliments sains

- Comment évaluez-vous la qualité des produits proposés dans les magasins fréquentés par les ménages que vous accompagnez ? Selon vos observations, certains aliments sont-ils évités en raison de leur qualité ?
- Selon les retours que vous recevez, comment décririez-vous l'accueil et l'accompagnement offerts par le personnel dans ces magasins ? Leurs employés sont-ils disponibles et disposés à aider les clients ayant des besoins particuliers ? Avez-vous eu des témoignages positifs ou négatifs à ce sujet ?

- D'après vous, dans quelle mesure la disposition et l'organisation des produits dans les magasins aident ou freinent les ménages à trouver ce dont ils ont besoin ? Recevez-vous des commentaires sur la facilité (ou la difficulté) à localiser les produits sains ?

Dimension personnelle de l'accès aux aliments sains

- Observez-vous des besoins particuliers liés à la santé (allergies, maladies chroniques, régimes médicaux, etc.) chez les populations que vous soutenez ?

Au besoin : Quelles lacunes observez-vous en ce qui concerne l'accès des ménages à des aliments adaptés à leurs besoins de santé spécifiques ?

- Estimez-vous que les ménages que vous accompagnez ont une bonne compréhension de ce que représente une alimentation saine et équilibrée ?

Au besoin : quels types de connaissances alimentaires manquent le plus souvent

- Votre organisme propose-t-il des activités pour améliorer les compétences alimentaires (ex. : ateliers de cuisine, conseils nutritionnels) ?
- Selon vous, les préférences personnelles influencent-elles fortement les choix alimentaires des ménages dans votre région ?

Relance : Observez-vous des initiatives (ex. jardins partagés, échanges de recettes, sensibilisation) qui stimulent la motivation et les compétences culinaires dans ces milieux ?

Dimension sociale de l'accès aux aliments sains

- Quelles traditions culturelles ou familiales avez-vous identifiées comme ayant une influence majeure sur les choix alimentaires des ménages que vous accompagnez ?
- Observez-vous certaines formes de discrimination, conscientes ou non, qui empêchent les gens d'obtenir les aliments dont ils ont besoin ?
- Quelles formes de participation communautaire (repas partagés, jardins collectifs, etc.) observez-vous parmi les ménages que vous aidez ? En quoi cela modifie-t-il leur accès à des aliments sains ?

Avant de clore cette discussion, y a-t-il un aspect que vous aimeriez évoquer ? Vos idées ou témoignages, notamment sur les défis ou les solutions possibles, pourraient enrichir nos conclusions.

CODE DE L'ENTREVUE : _____

CODE DU PARTICIPANT : _____

DATE (AAAA/MM/JJ) : _____

Annexe 10 : Certificat d’approbation éthique

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Rimouski (CER-UQAR), certifie, conjointement avec la personne titulaire de ce certificat, que le présent projet de recherche prévoit que les êtres humains qui y participent seront traités conformément aux principes de l'Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains ainsi qu'aux normes et principes en vigueur dans la Politique d'éthique avec les êtres humains de l'UQAR (C2-D32).

Projet # : 2025-693

Titre du projet de recherche : Déserts alimentaires en territoires non urbains au Québec : Une étude sur l'environnement alimentaire local et son influence sur l'accès aux aliments sains

Chercheur principal à l'UQAR

Jean Gardy Philistin,
Département sociétés, territoires et développement

Direction de recherche

En provenance de l'UQAR: Mario Handfield

Financement : Aucun

Date d'approbation du projet : 16 janvier 2025

Date d'entrée en vigueur du certificat : 16 janvier 2025

Date d'échéance du certificat : 16 janvier 2026

N.B. Un rappel automatique vous sera envoyé par courriel quelques semaines avant l'échéance de votre certificat afin de remplir le formulaire F7 - Renouvellement annuel.

-
- Si votre projet se termine avant la date du prochain renouvellement, veuillez remplir le formulaire **F9 - Fin de projet**.
 - Si des modifications sont apportées à votre projet avant l'échéance du certificat, veuillez remplir le formulaire **F8 - Modification de projet**.
 - Tout nouveau membre de votre équipe de recherche devra être déclaré au CER-UQAR lors de votre prochaine demande de renouvellement ou lors de la fin de votre projet si le renouvellement n'est pas requis. ATTENTION: Vous devez faire signer une déclaration d'honneur aux personnes ayant accès aux participants (ou à des données nominatives sur les participants) et la conserver dans vos dossiers de recherche.

Janie Bérubé

Signé le 2025-01-16 à 15:34

NAGANO
www.semweb.ca

Approbation du projet par le comité d'éthique suite à l'approbation conditionnelle
Université du Québec à Rimouski - 300, allée des Ursulines, Rimouski (Québec), G5L 3A1

3 / 4

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Abdelaziz, S. (2025). *Littératie alimentaire au sein des ménages à faible revenu: associations avec leurs stratégies d'adaptation lors d'atteinte à leur sécurité alimentaire*. Mémoire de maîtrise en nutrition [Université de Montréal]. <https://umontreal.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/d2d33a7a-f30a-46d4-988f-d0f2ac0ed8a4/content> Date de consultation : 9 août 2025.
- Alauzet, A. et Raton, G. (2021). Accessibilité. *Dictionnaire pluriel de la marche en ville* (K.-E. Demailly, J. Monnet, J. Scapino et S. Deraeve, Éd.s.; p. 11-14). Editions l'oeil d'or, critiques et cités. <https://hal.science/hal-03615015> Date de consultation : 4 décembre 2024.
- Alberio, M. et Beghdadi, S. (2018). Quelles perspectives pour l'intervention sociale communautaire auprès des jeunes au Québec ? Le cas des services aux jeunes dans la région du Bas-Saint-Laurent. *L'infirmière clinicienne*, 15(2).
- Allain, M.-L. et Epaulard, A. (2023). *Petits commerces : Déclin ou mutation ?* (Note n° 77). Conseil d'analyse économique (CAE). <https://www.cae-eco.fr/staticfiles/pdf/cae077-petitscommerces-web-v3.pdf> Date de consultation : 10 mai 2025.
- Al Mallees N. (2024). Le taux d'inflation est reparti à la hausse en décembre. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/economie/805386/taux-inflation-est-reparti-hausse-decembre-canada> Consulté le 6 février 2024.
- Ambrose, D. M. (1979). Retail Grocery Pricing : Inner City, Suburban, and Rural Comparisons. *The Journal of Business*, 52(1), 95-102.
- Apparicio, P., Cloutier, M.-S. et Shearmur, R. (2007). The case of Montréal's missing food deserts : Evaluation of accessibility to food supermarkets. *International Journal of Health Geographics*, 6(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1476-072X-6-4>.
- Audet, R., Brisebois, É., Lefèvre, S., Mercille, G., Gallani, A. et Verville-Légaré, M. (2023). L'accès à la saine alimentation dans l'est de l'île de Montréal : Entre alignements et discordances. *Lien social et Politiques*, 90, 218-240. <https://doi.org/10.7202/1105095ar>
- Aylward, B. L., Milford, K. M., Storey, K. E., Nykiforuk, C. I. J. et Raine, K. D. (2022). Local Environment Action on Food project : Impact of a community-based food environment intervention in Canada. *Health Promotion International*, 37(2), daab127. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab127>
- Balcaen, M. et Storie, J. (2018a). Identifying Food Swamps Based on Area-Level Socioeconomic Patterning of Retail Food Environments in Winnipeg, Canada. *Canadian Journal of Urban Research*, 27(1), 14-23.
- Balcaen, M. et Storie, J. (2018b). Identifying Food Swamps Based on Area-Level Socioeconomic Patterning of Retail Food Environments in Winnipeg, Canada. *Canadian Journal of Urban Research*, 27(1), 14-23.

- Banques alimentaires du Québec. (2025). *Une première étude économique sur la demande d'aide alimentaire au Québec*. banquesalimentaires.org. <https://banquesalimentaires.org/une-premiere-etude-economique-sur-la-demande-daide-alimentaire-au-quebe/> Date de consultation : 3 mai 2025.
- BC Centre for Disease Control. (2023). *Priority Health Equity Indicators for British Columbia : Household Food Insecurity Update Report*. BC Centre for Disease Control, Population Public Health.
- Beaulac, J., Kristjansson, E. et Cummins, S. (2009). A Systematic Review of Food Deserts, 1966-2007. *Preventing Chronic Disease*, 6(3), A105.
- Beauvais, M.-P. (2022). *Nourrir la ville et la solidarité : Initiatives communautaires à l'assaut des déserts alimentaires*. Éditions XYZ.
- Bertrand, L., Francois, T., Goudreaau, S. et Fournier, M. (2013). *Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal. Six ans après la première étude, mêmes disparités*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. <http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/montreal/9782896733088.pdf> Date de consultation : 3 mai 2025.
- Boily, É. (2020). Dévitalisation des zones rurales périphériques : L'apport des plateformes collaboratives de sociofinancement. *Revue Organisations et territoires*, 29(3), 79-86. <https://doi.org/10.1522/revueot.v29n3.1200>
- Bonnet, P. (2002). *Le concept d'accessibilité et d'accès aux soins*. <https://agritrop.cirad.fr/527450/1/ID527450.pdf> Date de consultation : 4 decembre 2024.
- Booth, S. L., Sallis, J. F., Ritenbaugh, C., Hill, J. O., Birch, L. L., Frank, L. D., Glanz, K., Himmelgreen, D. A., Mudd, M., Popkin, B. M., Rickard, K. A., Jeor, S. St. et Hays, N. P. (2001). Environmental and Societal Factors Affect Food Choice and Physical Activity : Rationale, Influences, and Leverage Points. *Nutrition Reviews*, 59(3), S21-S36. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2001.tb06983.x>
- Boucher, G. (2024). L'insécurité alimentaire gagne du terrain au sein de la classe moyenne québécoise. Observatoire québécois des inégalités. <https://observatoiredesinegalites.com/wp-content/uploads/2024/12/Linsecurite-alimentaire-est-en-hausse-chez-la-classe-moyenne.pdf> Date de consultation : 2 mai 2025.
- Boucher, G. et Fournier, F. (2025). L'insécurité alimentaire grave en forte hausse au Québec. Observatoire québécois des inégalités. <https://observatoiredesinegalites.com/insecurite-alimentaire-grave-en-forte-hausse/> Date de consultation : 3 mai 2025.
- Bourque, D., Comeau, Y., Favreau, L. et Frechette, L. (2007). *Organisation communautaire : Fondements, approches et champs de pratique* (1^{re} éd.). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18pghk6>

- Boutin, G. (2018). *L'entretien de recherche qualitatif, 2e édition : Théorie et pratique* (2^e éd.). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1n35c2m>
- Bricas, N. (2022). L'industrialisation de l'offre alimentaire. In *Une écologie de l'alimentation. Penser l'alimentation durable*. UNESCO – Chaire Alimentations du Monde. <https://www.chaireunesco-adm.com/Chapitre-L-industrialisation-de-l-offre-alimentaire>
Date de consultation : 12 mai 2025.
- Brunet, G., Machín, L., Fajardo, G., Bonilla, L., Costa, M., González, F., Bentancor, S., Verdier, S., Girona, A., Curutchet, M. R., Pochellú, L., Cauci, A. et Ares, G. (2024). Coping strategies of food insecure households with children and adolescents in Uruguay, a high-income Latin American country : A qualitative study through the lens of Bourdieu's theories of capitals and practice. *Appetite*, 198, 107383. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107383>
- Burns, C. M. et Inglis, A. D. (2007). Measuring food access in Melbourne : Access to healthy and fast foods by car, bus and foot in an urban municipality in Melbourne. *Health et Place*, 13(4), 877-885. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.02.005>
- Cantin-Lafrance, M. (2023). *Comment le contexte urbain influence-t-il l'accessibilité et la représentation des systèmes alimentaires alternatifs au Québec? Le cas de Verdun (Montréal) et Victoriaville*, Mémoire de maîtrise en sciences de l'environnement [Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/17503/1/M18302.pdf> Date de consultation : 22 novembre 2024.
- Caspi, C. E., Sorensen, G., Subramanian, S. V. et Kawachi, I. (2012). The local food environment and diet: A systematic review. *Health et Place*, 18(5), 1172-1187. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.05.006>
- Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent. (2023). *Priorités régionales de santé publique du Bas-Saint-Laurent 2023-2025*. CISSS du Bas-Saint-Laurent. https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/cisss_rapport_priorites_regionales.pdf Date de consultation : 30 janvier 2025.
- Centres communautaires d'alimentation du Canada. (2024). *L'insécurité alimentaire et la pauvreté au Canada*. <https://cfccanada.ca/CFCC/media/assets/L-insecurite-alimentaire-et-la-pauvrete-au-Canada-Avril-2024.pdf> Date de consultation : 5 mai 2025.
- Charreire, H., Casey, R., Salze, P., Simon, C., Chaix, B., Banos, A., Badariotti, D., Weber, C. et Oppert, J.-M. (2010). Measuring the food environment using geographical information systems : A methodological review. *Public Health Nutrition*, 13(11), 1773-1785. <https://doi.org/10.1017/S1368980010000753>
- Chaulet, C. (2002). Le « local », l'origine et le terme. *Insaniyat. Revue algérienne d'anthropologie et de sciences sociales*, 16, Article 16. <https://doi.org/10.4000/insaniyat.7685>

- Chrobok, M. (2014). *Disrupting the Food Desert/Oasis Binary : Ethnic Grocery Retailers and Perceptions of Food Access in Humbermede, Toronto*. Mémoire de maîtrise en géographie [York University] https://www.academia.edu/15364105/_MA_Thesis_Disrupting_the_Food_Desert_Oasis_Binary_Ethnic_Grocery_Retailers_and_Perceptions_of_Food_Access_in_Humbermede_Toronto.
- Comité de la sécurité alimentaire mondiale. (2015). *Cadre stratégique mondial pour la sécurité alimentaire et la nutrition (4^e version)*. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/cfea87ead388-4bd6-9c6d-0c3073dc2e13/content> Date de consultation : 6 mai 2025.
- Corfe, S. (2018). *Food Deserts in the UK*. <https://www.resolvepoverty.org/wp-content/uploads/2018/11/Food-deserts-in-the-UK.pdf> Date de consultation : 29 avril 2025.
- Côté, J. (2007). *Vivre la pauvreté et l'insécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine. Analyse de récits biographiques*. Gaspé, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la Madeleine. <http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/hyperion/9782923129457.pdf> Date de consultation : 2 octobre 2024.
- Cotnoir J.-M. (2025). Le coût de la vie s'impose comme enjeu de la campagne électorale. *Radio-Canada.ca*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2157652/campagne-election-cout-vie> Date de consultation : 8 mai 2025.
- Courade, G. et Peltre-Wurtz, J. (1991). La sécurité alimentaire à l'heure du néo-libéralisme Food safety in a neo-liberal period. *Cahiers des Sciences Humaines*, 27(1-2). https://www.academia.edu/112189525/La_s%C3%A9curit%C3%A9_alimentaire_%C3%A0_lheure_du_n%C3%A9o_lib%C3%A9ralisme
- Creswell, J. W. et Creswell, J. D. (2018). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Crockett, E. G., Clancy, K. L. et Bowering, J. (1992). Comparing the cost of a thrifty food plan market basket in three areas of New York state. *Journal of Nutrition Education*, 24(1, Supplement 1), 71S-78S. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)80146-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)80146-4)
- Cummins, S. et Macintyre, S. (1999). The location of food stores in urban areas : A case study in Glasgow. *British Food Journal*, 101(7), 545-553. <https://doi.org/10.1108/00070709910279027>
- Cummins, S. et Macintyre, S. (2002). "Food Deserts"—Evidence and Assumption in Health Policy Making. *BMJ (Clinical research ed.)*, 325, 436-438. <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7361.436>
- Cushon, J., Creighton, T., Kershaw, T., Marko, J. et Markham, T. (2013). Défavorisation, accès aux aliments et équilibre alimentaire à Saskatoon (Saskatchewan). *Maladies chroniques et blessures au Canada*, 33(3), 165-178. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.33.3.05f>

- Desjardins, F. et Tremblay, P.-A. (2021). S' alimenter malgré le froid, la distance et le reste : L'émergence de stratégies favorables à la résilience alimentaire en Jamésie (nord du Québec). *Revue organisations et territoires*, 30(3), 89-100. <https://doi.org/10.1522/revueot.v30n3.1383>
- Desjardins, F. et Tremblay, P.-A. (2023). *S'alimenter en Jamésie. Stratégies alimentaires et pistes de développement*. Groupe de recherche et d'intervention régionales Université du Québec à Chicoutimi. <https://www.uqac.ca/boutique-grir/product/salimenter-en-jamesie-strategies-alimentaires-et-pistes-de-developpement/>
- Dharmayani, P. N. A., Williams, M., Lopes, C. V. A., Ronto, R., Chau, J. Y., Partridge, S. R. et Mahrshahi, S. (2024). Exploring reasons for high levels of food insecurity and low fruit and vegetable consumption among university students post-COVID-19. *Appetite*, 200, 107534. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107534>
- Dimitrova, A. (2005). Le « jeu » entre le local et le global : Dualité et dialectique de la globalisation. *Socio-anthropologie*, 16. <https://doi.org/10.4000/socio-anthropologie.440>
- Downs, S. M., Ahmed, S., Fanzo, J. et Herforth, A. (2020). Food Environment Typology : Advancing an Expanded Definition, Framework, and Methodological Approach for Improved Characterization of Wild, Cultivated, and Built Food Environments toward Sustainable Diets. *Foods*, 9(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/foods9040532>
- Dubuisson-Quellier, S. (2023). *Quelles politiques publiques contre l'insécurité alimentaire ? Le regard d'un sociologue*. INRAE – Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. <https://www.inrae.fr/actualites/quelles-politiques-publiques-contre-linsecurite-alimentaire-regard-dun-sociologue> Date de consultation 9 mai 2025.
- Dumez, H. (2011). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? *Le Libellio d'AEGIS*, 7(4), 47-58.
- Dupoux, M. (2024). Les commerces de proximité en zone rurale, des commerces en voie de disparition ? Enquête sur la Communauté de Communes du Pays de Saint-Eloy. *Pour*, 249250(2-3), 65-81. <https://doi.org/10.3917/pour.249.0065>
- Epp, S. (2024). *Provincial Approaches to Food Security : A Scan of Food Security Related Policies in Canada*. Manitoba Food Charter. <https://nlfoodaction.ca/wp-content/uploads/Provincial-Approaches-to-Food-Security-Policy-Scan.pdf> Date de consultation : 9 mai 2025.
- Feeding America. (2025). *Food Insecurity in the United States*. Feeding America. <https://www.feedingamerica.org/hunger-in-america/food-insecurity> Date de consultation : 10 mai 2025.
- Ferrand, M. (2021). L'accès à l'alimentation des ruraux en situation de pauvreté. Dispositifs d'aide et stratégies individuelles dans la Communauté d'Agglomération du Bassin de Bourg-en-Bresse. *Pour*, 239(1), 55-67. <https://doi.org/10.3917/pour.239.0055>

- Fondation Nestlé France. (2024). *Observatoire des Vulnérabilités Alimentaires – Édition 2024 : Focus jeunes et familles*. Fondation Nestlé France. <https://www.nestle.fr/sites/g/files/pydnoa566/files/2025-02/Observatoire%20Vuln%20A9rabilit%C3%A9s%20Edition%202%20-%202024%20-%20version%20courte%20jeunes%20et%20familles.pdf> Date de consultation : 3 mai 2025.
- Food and Hunger in Rural America. (2025). *Rural Health Information Hub*. <https://www.ruralhealthinfo.org/topics/food-and-hunger#:~:text=The%20same%20report%20notes%20that,2022%20to%2015.4%25%20in%202023.ettext=Children%20experience%20an%20increased%20burden%20related%20to%20food%20insecurity>. Date de consultation : 10 mai 2025.
- Franqueville, A. (s. d.). *Les stratégies alimentaires des acteurs locaux en Afrique et leurs conséquences sur la nutrition*. https://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/pleins_textes_4/colloques/24867.pdf Date de consultation : 29 août 2024.
- Freedman, D. A., Blake, C. E. et Liese, A. D. (2013). Developing a Multicomponent Model of Nutritious Food Access and Related Implications for Community and Policy Practice. *Journal of Community Practice*, 21(4), 379-409. <https://doi.org/10.1080/10705422.2013.842197>
- Fuller, D., Engler-Stringer, R. et Muhajarine, N. (2016). Retail food environments research : Promising future with more work to be done. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Santé Publique*, 107(Suppl. 1), eS68-eS70. <https://doi.org/10.17269/CJPH.107.5622>
- Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S. et Redwood, S. (2013). Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research. *BMC Medical Research Methodology*, 13(1), 117. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-13-117>
- Gallani, A. V. (2020). *Accès à l'alimentation saine dans l'Est de Montréal : Perspective des ménages à faible revenu et des acteurs en sécurité alimentaire*. Mémoire de maîtrise en nutrition, [Université de Montréal]. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/24476/Gallani_Alessandra_2020_memoire.pdf?sequence=2&etisAllowed=y Date de consultation : 18 janvier 2025.
- Gauthier, B. (dir.) (2003). *Recherche sociale. De la problématique à la collecte des données* (4^e éd). PUQ.
- Glanz, K., Sallis, J. F., Saelens, B. E. et Frank, L. D. (2005a). Healthy Nutrition Environments : Concepts and Measures. *American Journal of Health Promotion*, 19(5), 330-333. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-19.5.330>
- Glanz, K., Sallis, J. F., Saelens, B. E. et Frank, L. D. (2005b). Healthy Nutrition Environments : Concepts and Measures. *American Journal of Health Promotion*, 19(5), 330-333. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-19.5.330>

- Goodman, C. S. (1968). Do the Poor Pay More? *Journal of Marketing*, 32(1), 18-24. <https://doi.org/10.2307/1249191>
- Goodman, M., Thomson, J. et Landry, A. (2020). Food Environment in the Lower Mississippi Delta : Food Deserts, Food Swamps and Hot Spots. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103354>
- Gouvernement du Canada. (2023). *Liste des MRC à faible croissance économique*. <https://dec.canada.ca/fr/financement/programme/liste-des-mrc-a-faible-croissance-economique/> ate de consultation : 10 octobre 2024.
- Gouvernement du Québec. (2025). Bas-Saint-Laurent. *Québec.ca*. <https://www.quebec.ca/gouvernement/portrait-quebec/geographie-territoire/regions-administratives/bas-saint-laurent> Date de consultation : 29 janvier 2025.
- Gregg, E. et Chen, T. (2017). Understanding healthy food environments in public health practice. *Environmental Health Review*, 60(4), 88-92. <https://doi.org/10.5864/d2017-029>
- Grimmeau, J.-P. et Wayens, B. (2016). Les causes de la disparition des petits commerces (1945-2015). *Courrier hebdomadaire*, 2301-2302, 5-88.
- Hamidi, S. (2020). Urban sprawl and the emergence of food deserts in the USA. *Urban Studies*, 57(8), 1660-1675. <https://doi.org/10.1177/0042098019841540>
- Handfield, M., Devaux, N., Lebel, A. et Laberge, D. (2021). *Transport et distribution des aliments. Portrait de la situation au Bas-Saint-Laurent*. Université du Québec à Rimouski. https://www.uqar.ca/uqar/professeurs/developpement/mario_handfield/cta_rapport_final_revise20nov2021_vf.pdf Consulté le 6 février 2024.
- Hemphill, E., Raine, K., Spence, J. C. et Smoyer-Tomic, K. E. (2008). Exploring Obesogenic Food Environments in Edmonton, Canada : The Association between Socioeconomic Factors and Fast-Food Outlet Access. *American Journal of Health Promotion*, 22(6), 426-431. <https://doi.org/10.4278/ajhp.22.6.426>
- Herforth, A. et Ahmed, S. (2015). The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security*, 7(3), 505-520. <https://doi.org/10.1007/s12571-015-0455-8>
- Hinrichs, C. C. et Lyson, T. A. (2007). *Remaking the North American Food System : Strategies for Sustainability*. U of Nebraska Press.
- Inglis, V., Ball, K. et Crawford, D. (2005). Why do women of low socioeconomic status have poorer dietary behaviours than women of higher socioeconomic status? A qualitative exploration. *Appetite*, 45(3), 334-343. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.05.003>

- Inglis, V., Ball, K. et Crawford, D. (2008). Socioeconomic variations in women's diets : What is the role of perceptions of the local food environment? *Journal of Epidemiology et Community Health*, 62(3), 191-197. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.059253>
- Institut de la statistique du Québec. (s. d.). Région 01 – Bas-Saint-Laurent. *Statistique Québec*. <https://statistique.quebec.ca/fr/vitrine/region/01> Date de consultation : 30 janvier 2025.
- Institut de la statistique du Québec. (2023). *Bulletin d'analyse – Indice de vitalité économique des territoires. Édition 2023*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/bulletin-analyse-indice-vitalite-economique-territoires-edition-2023.pdf> Consulté le 2 avril 2024.
- Institut de la statistique du Québec. (2024). *Panorama des régions du Québec – Édition 2024*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/panorama-des-regions-du-quebec-edition-2024.pdf> Date de consultation : 29 janvier 2025.
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2013). *Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : Analyse de situation et perspectives d'interventions*. <https://policycommons.net/artifacts/2058480/accessibilite-geographique-aux-commerces-alimentaires-au-quebec/2811571/> Date de consultation : 29 janvier 2025.
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2019). *Interventions visant à modifier l'accessibilité géographique à des commerces d'alimentation et impacts sur l'alimentation et le poids corporel*. <https://policycommons.net/artifacts/2049263/interventions-visant-a-modifier-laccessibilite-geographique-a-des-commerces-dalimentation-et-impacts-sur-lalimentation-et-le-poids-corporel/2802354/> Date de consultation : 29 janvier 2025.
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2024). *Indice de défavorisation matérielle et sociale 2021*. <https://www.inspq.qc.ca/defavorisation/indice-de-defavorisation-materielle-et-sociale> Date de consultation : 18 août 2025.
- IPES-Food. (2024). *Qui fait pencher la balance ? Le pouvoir dans les systèmes alimentaires mondiaux et les moyens de le rééquilibrer*. Panel international d'experts sur les systèmes alimentaires durables. https://ipes-food.org/wp-content/uploads/2024/03/WhosTippingTheScales_FR.pdf Date de consultation : 9 mai 2025.
- Ipsos Public Affairs. (2024). *Foodbank Hunger Report 2024*. Foodbank Australia. https://reports.foodbank.org.au/wp-content/uploads/2024/10/2024_Foodbank_Hunger_Report_IPSOS-Report.pdf Date de consultation : 30 avril 2025.
- Jacobs, R. C. (2017). *Understanding neighbourhood food access : Practices and perspectives of residents of Scarborough village, Toronto*. Thèse de maîtrise en géographie et aménagement [University of Toronto]. <http://hdl.handle.net/1807/79193> Date de consultation : 17 novembre 2024.
- Jalbert-Arsenault, É., Robitaille, É. et Paquette, M.-C. (2017). Development, reliability and use of a food environment assessment tool in supermarkets of four neighbourhoods in Montréal, Canada. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy*

and Practice, 37(9), 293-302. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.9.04> Date de consultation : 29 Janvier 2025.

- Janatabadi, F., Newing, A. et Ermagun, A. (2024). Social and spatial inequalities of contemporary food deserts : A compound of store and online access to food in the United Kingdom. *Applied Geography*, 163, 103184. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2023.103184>
- Jean, B., Desrosiers, L. et Dionne, S. (2014). *Comprendre le Québec rural* (2e éd. revue et augmentée). Université du Québec à Rimouski, Chaire de recherche du Canada en développement rural – GRIDEQ – CRDT.
- Jeffrey, R. (2023). A growing number of Australians are struggling to afford healthy food, and experts say it's time to act. *ABC News*. <https://www.abc.net.au/news/2023-10-20/growing-number-of-australians-struggling-to-eat-healthy/102997050> Date de consultation : 12 mai 2025.
- Joncoux, S. et Handfield, M. (2021). L'influence des contextes territoriaux sur les laboratoires vivants utilisés comme outil de développement. Trois études de cas dans le Bas-Saint-Laurent. *Canadian Journal of Regional Science / Revue canadienne des sciences régionales*, 44(3), 150-158. <https://doi.org/10.7202/1086215ar>
- Kohn, L. et Christiaens, W. (2014). Les méthodes de recherches qualitatives dans la recherche en soins de santé : Apports et croyances. *Reflets et perspectives de la vie économique*, 4, 67-82. <https://doi.org/10.3917/rpve.534.0067>
- Kuai, X. et Zhao, Q. (2017). Examining healthy food accessibility and disparity in Baton Rouge, Louisiana. *Annals of GIS*, 23(2), 103-116. <https://doi.org/10.1080/19475683.2017.1304448>
- Kuai, X. et Zhao, Q. (2017). Examining healthy food accessibility and disparity in Baton Rouge, Louisiana. *Annals of GIS*, 23(2), 103-116. <https://doi.org/10.1080/19475683.2017.1304448>
- Larsen, K. et Gilliland, J. (2008). Mapping the evolution of « food deserts » in a Canadian city : Supermarket accessibility in London, Ontario, 1961–2005. *International Journal of Health Geographics*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1476-072X-7-16>
- Lebel, A., Noreau, D., Tremblay, L., Oberlé, C., Girard-Gadreau, M., Duguay, M. et Block, J. P. (2016). Identifying rural food deserts : Methodological considerations for food environment interventions. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*, 107(Suppl. 1), 5353. <https://doi.org/10.17269/cjph.107.5353>
- L'Hostis, A. et Conesa, A. (2010). Définir l'accessibilité intermodale. In T. T. Arnaud Banos (dir.), *Systèmes de Transport Urbain*. Hermès. <https://hal.science/hal-00303439>
- Lu, W. et Qiu, F. (2015). Do food deserts exist in Calgary, Canada? *Canadian Geographies / Géographies Canadiennes*, 59(3), 267-282. <https://doi.org/10.1111/cag.12176>

- Lytle, L. A. (2009). Measuring the Food Environment : State of the Science. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(4, Suppl.), S134-S144. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.01.018>
- Marie Smith, D. (2003). *Food Deserts in the Willamette : A Study of Food Access in Lane County, Oregon*. Mémoire de maîtrise en géographie [Oregon State University]. https://ir.library.oregonstate.edu/concern/graduate_thesis_or_dissertations/m900nz99z
Date de consultation : 3 mai 2025.
- Mathieu, A.-A. (2021). *Association entre l'accessibilité géographique aux commerces d'alimentation et la consommation de fruits et légumes chez les adultes québécois : Analyse de la banque de données de santé CARTaGENE*. Mémoire de maîtrise en santé publique [Université de Montréal] <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/25691>
- Mathieu B. (2023). Fermeture des commerces de proximité : L'impact sur les villages québécois. *ICI Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2068783/village-commerces-proximite-depanneur-fermeture> Date de consultation : 9 janvier 2025.
- McKinnon, R. A., Reedy, J., Morrisette, M. A., Lytle, L. A. et Yaroch, A. L. (2009). Measures of the Food Environment : A Compilation of the Literature, 1990–2007. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(4, Supplement), S124-S133. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.01.012>
- Miller, W. C., Rogalla, D., Spencer, D., Zia, N., Griffith, B. N. et Heinsberg, H. B. (2016). Community adaptations to an impending food desert in rural Appalachia, USA. *Rural and Remote Health*, 16(4), 1-12. <https://doi.org/10.3316/informit.206751467707439>
- Minaker, L. M., Shuh, A., Olstad, D. L., Engler-Stringer, R., Black, J. L. et Mah, C. L. (2016). Retail food environments research in Canada : A scoping review. *Canadian Journal of Public Health*, 107(Suppl. 1), eS4-eS13. <https://doi.org/doi:10.17269/CJPH.107.5344>
- Ministère de la santé et des services sociaux du Québec. (2017). Vision de la saine alimentation. Saines habitudes de vie. L'environnement alimentaire. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/l-environnement-alimentaire/> Date de consultation : 7 novembre 2024
- Mooney, C. (2008). Cost and Availability of Healthy Food Choices in a London Health District. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 3, 111-120. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.1990.tb00058.x>
- Morissette, J.-P. (2025). Bas-Saint-Laurent : La fin des petits commerces. *Journal Le Soir*. <https://journallesoir.ca/2025/05/17/bas-saint-laurent-la-fin-des-petits-commerces/> Date de consultation : 3 mai 2025.
- Morissette-Desjardins, A. (2018). *Soutenir la concertation dans l'élaboration d'interventions intersectorielles favorables à la sécurité alimentaire et adaptées à la Municipalité régionale de comté de Portneuf*. Mémoire de maîtrise en aménagement du territoire et

développement régional [Université Laval]. https://www.erudit.org/en/theses/laval/2018/?page=6etsort_by=author_desc Date de consultation : 8 mars 2024.

- Morissette-Desjardins, A., Provencher, V. et Lebel, A. (2019). Caractériser l'environnement alimentaire d'une municipalité régionale de comté pour identifier les zones prioritaires d'intervention en matière de sécurité alimentaire. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*, 110(6), 805-815. <https://doi.org/10.17269/s41997-019-00239-8>
- Morland, K., Wing, S. et Roux, A. D. (2002). The Contextual Effect of the Local Food Environment on Residents' Diets : The Atherosclerosis Risk in Communities Study. *American Journal of Public Health*, 92(11), 1761-1768. <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.11.1761>
- Ohri-Vachaspati, P., DeWeese, R. S., Acciai, F., DeLia, D., Tulloch, D., Tong, D., Lorts, C. et Yedidia, M. J. (2019). Healthy Food Access in Low-Income High-Minority Communities : A Longitudinal Assessment—2009–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2354. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132354>
- Organisation pour des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (2024). Un nouveau rapport met en lumière les tendances critiques et les défis du système alimentaire à l'horizon 2030. <https://www.fao.org/newsroom/detail/new-report-highlights-critical-food-system-trends-and-challenges-in-countdown-to-2030/fr> Date de consultation : 6 mai 2025.
- Organisation pour des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, Fonds international de développement agricole (FIDA), Programme alimentaire mondial (PAM), Organisation mondiale de la santé (OMS) et UNICEF. (2017). *L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2017 : Renforcer la résilience pour favoriser la paix et la sécurité alimentaire*. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). <https://www.alimenterre.org/system/files/ressources/pdf/1101-state-food-insecurity-2017-fr.pdf> Date de consultation : 6 mai 2025.
- Pagaduan, J. E., Lazarescu, C., Vallieres, E., Skinner, K., Zuckermann, A. M. E. et Idzerda, L. (2024). The impacts of the Nutrition North Canada program on the accessibility and affordability of perishable, nutritious foods among eligible communities : A scoping review. *International Journal of Circumpolar Health*, 83(1), 2313255. <https://doi.org/10.1080/22423982.2024.2313255>
- Penchansky, R. et Thomas, J. W. (1981). The Concept of Access : Definition and Relationship to Consumer Satisfaction. *Medical Care*, 19(2), 127-140.
- Pitt, E., Gallegos, D., Comans, T., Cameron, C. et Thornton, L. (2017a). Exploring the influence of local food environments on food behaviours : A systematic review of qualitative literature. *Public Health Nutrition*, 20(13), 2393-2405. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001069>
- Pitt, E., Gallegos, D., Comans, T., Cameron, C. et Thornton, L. (2017b). Exploring the influence of local food environments on food behaviours : A systematic review of qualitative

literature. *Public Health Nutrition*, 20(13), 2393-2405.
<https://doi.org/10.1017/S1368980017001069>

- Plascencia, E. N. (2021). *Environnement alimentaire et consommation de fruits et légumes à Hochelaga-Maisonneuve*. Mémoire de maîtrise en nutrition, [Université de Montréal].
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/27157/Plascencia_Erika_2021_memoire.pdf Date de consultation : 4 décembre 2024.
- Pollard, C. M. et Booth, S. (2019). Food Insecurity and Hunger in Rich Countries—It Is Time for Action against Inequality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1804. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101804>
- Purdam, K., Garratt, E. A. et Esmail, A. (2016). Hungry? Food Insecurity, Social Stigma and Embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.
<https://doi.org/10.1177/0038038515594092>
- Rabbitt, M. P., Hales, M. et Burke, M. P. (2024). *Household food security in the United States in 2023*. U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service.
<https://doi.org/10.32747/2024.8583175.ers> Date de consultation : 3 mai 2025.
- Rideout, K., Mah, C. L. et Minaker, L. (2015). *Environnements alimentaires : Introduction pour professionnels de la santé publique*. Centre de collaboration nationale en santé environnementale. https://ccnse.ca/sites/default/files/Environnements_alimentaires_professionnels_sante_publique_dec_2015.pdf
- Rigby, S., Leone, A. F., Kim, H., Betterley, C., Johnson, M. A., Kurtz, H. et Lee, J. S. (2012). Food deserts in Leon County, FL : Disparate distribution of Supplemental Nutrition Assistance Program-accepting stores by neighborhood characteristics. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 539-547. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.06.007>
- Robitaille, É. et Paquette, M.-C. (2020). Development of a Method to Locate Deserts and Food Swamps Following the Experience of a Region in Quebec, Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3359.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103359>
- Rose, D., Bodor, J. N., Hutchinson, P. L. et Swalm, C. M. (2010). The importance of a multi-dimensional approach for studying the links between food access and consumption. *The Journal of Nutrition*, 140(6), 1170-1174. <https://doi.org/10.3945/jn.109.113159>
- Santé Canada. (2013). *Mesure de l'environnement alimentaire au Canada*. Ottawa, Ministère de la Santé. https://publications.gc.ca/collections/collection_2013/sc-hc/H164-155-2012-fra.pdf
Date de consultation : 25 novembre 2024.
- Santé Canada. (2019a). *Guide alimentaire canadien*. <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/stakeholder-toolkit/canada-food-guide-presentation-fra.pdf> Date de consultation : 5 novembre 2024.

- Santé Canada. (2019b). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques*. https://guide-alimentaire.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018_0.pdf
- Savoie-Zajc, L. (2009). « Chapitre 13 : L'entrevue semi-dirigée ». In Gauthier, B. (dir.) *Recherche sociale : De la problématique à la collecte des données* (5e éd.). Presses de l'Université du Québec, 337-360.
- Schafft, K. A., Jensen, E. B. et Hinrichs, C. C. (2009). Food Deserts and Overweight Schoolchildren: Evidence from Pennsylvania. *Rural Sociology*, 74(2), 153-177. <https://doi.org/10.1111/j.1549-0831.2009.tb00387.x>
- Schreiber, K., Winkler, K. J., Abellon, K. et MacDonald, G. K. (2023). Planning the foodshed : Rural and peri-urban factors in local food strategies of major cities in Canada and the United States. *Urban Agriculture et Regional Food Systems*, 8(1), e20041. <https://doi.org/10.1002/uar2.20041>
- Schulze, M., Janssen, M. et Aschemann-Witzel, J. (2024). How to move the transition to sustainable food consumption towards a societal tipping point. *Technological Forecasting and Social Change*, 203, 123329. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2024.123329>
- Share, M. et Hennessy, M. (2017). *Food Access and Nutritional Health among Families in Emergency Homeless Accommodation*. Dublin: Focus Ireland. <https://www.focusireland.ie/wp-content/uploads/2021/09/Share-and-Hennessy-2017-Food-Access-Report---Main-Report-FINAL.pdf>
- Sharkey, J. R., Johnson, C. M. et Dean, W. R. (2010). Food access and perceptions of the community and household food environment as correlates of fruit and vegetable intake among rural seniors. *BMC Geriatrics*, 10, 32. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-10-32>
- Shaw, H. (2012). Food access, diet and health in the UK : An empirical study of Birmingham. *British Food Journal*, 114, 598-616. <https://doi.org/10.1108/00070701211219577>
- Simard, M. (1999). Le Bas-Saint-Laurent : Un milieu innovateur. *Organisation et territoires*, 8(1-2), 105-112.
- Sirpal, S. (2022). *Association entre l'accessibilité géographique aux commerces d'alimentation et le diabète type II chez les adultes québécois : Analyse de la banque de données de santé CARTAGENE*. Mémoire de maîtrise en santé publique [Université de Montréal]. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/28593>
- Slater, J., Epp-Koop, S., Jakilazek, M. et Green, C. (2017). Déserts alimentaires à Winnipeg (Canada) : Une nouvelle méthodologie de mesure d'un concept complexe et controversé. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 37(10), 392-399. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.10.05f>

- Smith, C. et Morton, L. W. (2009). Rural food deserts : Low-income perspectives on food access in Minnesota and Iowa. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(3), 176-187. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.06.008>
- Smoyer-Tomic, K. E., Spence, J. C. et Amrhein, C. (2006). Food Deserts in the Prairies? Supermarket Accessibility and Neighborhood Need in Edmonton, Canada*. *The Professional Geographer*, 58(3), 307-326. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9272.2006.00570.x>
- Smoyer-Tomic, K. E., Spence, J. C., Raine, K. D., Amrhein, C., Cameron, N., Yassenovskiy, V., Cutumisu, N., Hemphill, E. et Healy, J. (2008). The association between neighborhood socioeconomic status and exposure to supermarkets and fast food outlets. *Health et Place*, 14(4), 740-754. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.12.001>
- Sooman, A., Macintyre, S. et Anderson, A. (1993). Scotland's health--a more difficult challenge for some? The price and availability of healthy foods in socially contrasting localities in the west of Scotland. *Health Bulletin*, 51(5), 276-284.
- Statistique Canada. (2021a). Dictionnaire, Recensement de la population. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/ref/dict/az/Definition-fra.cfm?ID=households-menage014> Date de consultation : 29 novembre 2024.
- Statistique Canada. (2021b). Recensement de la population de 2021. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2021/dp-pd/index-fra.cfm> Date de consultation : 30 janvier 2025.
- Statistique Canada. (2023). Regards sur la société canadienne : L'insécurité alimentaire chez les familles canadiennes. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00013-fra.htm> Consulté le 6 février 2024.
- Statistique Canada. (2024). L'insécurité alimentaire est en hausse au Canada. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/6257-linsecurite-alimentaire-est-en-hausse-au-canada> Date de consultation : 8 mai 2025.
- Tanguay, S. (2024). «Ç'a tout disparu, progressivement, petit à petit». *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/economie/811337/c-tout-disparu-progressivement-petit-petit> Date de consultation : 2 mai 2025.
- Tarasuk, V., Fafard St-Germain, A.-A. et Li, T. (2023). *Household Food Insecurity in Canada, 2022*. PROOF – Food Insecurity Policy Research. <https://proof.utoronto.ca/wp-content/uploads/2023/12/Linsecurite-alimentaire-des-menages-au-Canada-2022-PROOF.pdf> Date de consultation : 2 mai 2025.
- Titus, E., Procter, R. et Walasek, L. (2022). Assessing physical access to healthy food across United Kingdom : A systematic review of measures and findings. *Obesity Science et Practice*, 8(2), 233-246. <https://doi.org/10.1002/osp4.563>

- Uppal, S. (2023). *Food Insecurity Among Canadian Families* (75-006-X; Insights on Canadian Society). Statistics Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/75-006-x/2023001/article/00013-fra.pdf?st=mAbhzZbX> Date de consultation : 1 mai 2025.
- Vaillancourt, S. (2025). Le Canada en crise alimentaire. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/affaires/chroniques/2024-09-19/panier-d-epicerie/le-canada-en-crise-alimentaire.php> Date de consultation : 29 avril 2025.
- Ver Ploeg, M., Dutko, P. et Breneman, V. (2015). Measuring Food Access and Food Deserts for Policy Purposes†. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 37(2), 205-225. <https://doi.org/10.1093/aep/ppu035>
- Verreault, L. (2012). *Le système alimentaire mondial : Tendances, enjeux et défis (Analyse des impacts de la mondialisation sur l'économie au Québec)*. École nationale d'administration publique (ENAP), Laboratoire d'étude sur les politiques publiques et la mondialisation (LEPPM). https://cerberus.enap.ca/leppm/docs/Rapports_Economie/Rapport11_economie_final_imp.pdf Date de consultation : 6 mai 2025.
- Verville-Légaré, M. (2023). *Pandémie et accès aux ressources alimentaires communautaires à Montréal : Quels impacts sur les ménages vulnérables à l'insécurité alimentaire?* Mémoire de maîtrise en nutrition [Université de Montréal]. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/32023/Verville_Legare_Marjolaine_2023_Memoire.pdf?sequence=2&etisAllowed=y Date de consultation : 8 mars 2024.
- Widener, M. J. (2018). Spatial access to food : Retiring the food desert metaphor. *Physiology et Behavior*, 193, 257-260. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.02.032>
- Widener, M. J., Metcalf, S. S. et Bar-Yam, Y. (2011). Dynamic Urban Food Environments : A Temporal Analysis of Access to Healthy Foods. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 439-441. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.06.034>
- Wrigley, N., Warm, D., Margetts, B. et Lowe, M. (2004). The Leeds “food deserts” intervention study : What the focus groups reveal. *International Journal of Retail et Distribution Management*, 32(2), 123-136. <https://doi.org/10.1108/09590550410521798>
- Yahiatene, R. (2019). *Eclairage méthodologique et exploration (carto)graphique de l'accessibilité géographique aux ressources urbaines*. Master [Univ. Paris 1 Panthéon Sorbonne]. <https://hal.science/hal-02615120>.